

На правах рукописи

Эйдельман Александра Борисовна

**СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2022

Работа выполнена в лаборатории психологии развития субъекта в нормальном и посттравматическом состоянии Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН)

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Сергиенко Елена Алексеевна

Официальные оппоненты: **Куфтяк Елена Владимировна**
доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры общей психологии
ФГБОУ ВО «Российская академия народного
хозяйства и государственной службы при
Президенте РФ»

Балашова Елена Юрьевна
кандидат психологических наук, доцент,
ведущий научный сотрудник кафедры нейро-
и патопсихологии факультета психологии
ФГБОУ ВО «Московский государственный
университет имени М.В. Ломоносова»

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное
образование учреждение высшего
образования «Санкт-Петербургский
государственный университет»

Защита состоится «19» мая 2022 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 на базе Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН) по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп. 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН): www.ipras.ru

Автореферат разослан « » марта 2022 г.

Ученый секретарь диссертационного
совета Д 002.016.03

кандидат психологических наук



Никитина Е.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования: С позиции гуманистической психологии основной регуляции поведения является тенденция к самоактуализации – процессу осуществления человеком своих возможностей в течение всей жизни, с целью стать «полноценно функционирующей личностью» (К. Роджерс). Понятие «полноценно функционирующая личность» обозначает человека, стремящегося к реализации своих способностей и желаний, личностному росту и самопознанию (Rogers, 1961). Оно включает в себя позитивный эмоциональный настрой, внутреннюю субъективную удовлетворенность собой и собственной жизнью, стремление к самореализации, что в современном научном мире соответствует понятию «психологическое благополучие» (well-being) в эвдемоническом подходе.

При этом, в настоящее время, возможность стать полноценно функционирующей личностью ограничена социально-культурными условиями. Современный мир – мир высоких требований и стандартов, нестабильной экономической и политической обстановки и демографической конкуренции. Увеличивается количество психических и физических заболеваний, неврологических расстройств, растет агрессивность и напряженность людей. Это ведет к тому, что людям в различные жизненные периоды все сложнее достигать высокого уровня психологического благополучия, необходимого для эффективного функционирования. Этим обусловлен интерес к поиску ресурсов повышения психологического благополучия и периода полноценного функционирования в социуме.

На настоящий момент в рамках позитивной психологии проведено много исследований, посвященных изучению психологического благополучия (N. Bradburn, K. Ryff, M. Argyle, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, Л.В. Жуковская, Я.И. Павлоцкая, и др.). Однако большинство исследований последних лет посвящены изучению внешних факторов психологического благополучия (О.А. Долгополова, Д.М. Зиновьева, К.А. Булах, В.А. Федотова, А.А. Зинина и др.), изучению внутренних ресурсов достижения и сохранения удовлетворенности жизнью уделено недостаточно внимания, несмотря на факт их высокого влияния на уровень психологического благополучия (Павлоцкая, 2015; Эйдельман, Сергиенко, 2016; Зотова и др. 2017).

В связи с этим исследование субъективных факторов достижения и поддержания высокого уровня психологического благополучия, становится перспективной задачей. Особенно важно изучение психологического благополучия и его субъективных факторов в кризисные периоды онтогенеза человека, т.к. эти периоды являются зонами риска для снижения психологического благополучия и как следствие развития психологического неблагополучия, снижения качества жизни и здоровья.

В качестве внутренних, субъективных факторов психологического благополучия могут выступать различные феномены например, самоотношение, самоинтерес и самопринятие (Зотова, Рикель, Туниянц, 2017), отношение к миру и жизненная позиция (Эйдельман, Сергиенко, 2015), позитивная система отношений к людям, миру и себе (Павлоцкая, 2016) и др.

В нашей работе в качестве одного из возможных субъективных факторов психологического благополучия рассматривается субъективный возраст, под которым понимается репрезентация человеком собственного возраста (Сергиенко, 2011). Он включает в себя такие компоненты как биологический субъективный возраст (feel-age), эмоциональный субъективный возраст (look-age), социальный субъективный возраст (do-age), интеллектуальный субъективный возраст (interest-age) (Kastenbaum et al., 1972, Barak, 2009).

Данное исследование направлено на изучение субъективного возраста как фактора психологического благополучия в возрастные периоды, соответствующие кризисным аспектам (20-30 лет – период самоопределения; 40-50 лет – кризис среднего возраста, 60-70 лет – изменение статуса и образа жизни).

По нашему мнению, субъективный возраст, являясь частью внутренней субъективной картины мира индивида, вносит вклад в регуляцию жизнедеятельности человека и влияет на качество жизни и степень удовлетворенностью жизни. Проводимое ранее исследование на молодом возрасте показало значимые различия в восприятии своего биологического возраста при разных уровнях психологического благополучия (Эйдельман, Сергиенко, 2015). Однако данное исследование не рассматривало другие возрастные группы, а так же другие составляющие субъективного возраста (эмоциональный, социальный и интеллектуальный субъективные возраста), которые могут менять уровень психологического благополучия в сторону понижения или повышения.

Исследование субъективного возраста у пожилых людей показывает его связь с качеством жизни, состоянием здоровья и удовлетворенностью старостью (Сергиенко, Мелёхин, 2015). При этом отмечается связь состояния здоровья с уровнем психологического благополучия (Воронина, 2002; Ryan, Deci, 2000). Исходя из этого, мы предполагаем, что субъективный возраст может рассматриваться в качестве одного из субъективных факторов психологического благополучия.

В связи с вышесказанным, представляется важным и актуальным изучение особенностей восприятия собственного возраста и связи субъективного возраста и психологического благополучия на различных этапах онтогенеза.

Объектом исследования является субъективный возраст человека.

Предмет исследования – взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия на различных этапах онтогенеза.

Теоретическая гипотеза исследования состоит в том, что субъективное восприятие собственного возраста, как феномен возрастной идентичности, взаимосвязано с психологическим благополучием, опосредуя лабильность адаптации к реальности, и специфично на различных этапах онтогенеза.

Гипотезы эмпирического исследования:

1) Существует возрастная специфика в субъективном восприятии собственного возраста, а именно – его когнитивная иллюзия с возрастом увеличивается.

2) Восприятие своего возраста у людей одной возрастной группы различается в зависимости от уровня психологического благополучия.

3) Картина взаимосвязей между психологическим благополучием и оценкой состояния здоровья с возрастом претерпевает изменения: меняется качество связей и их количество.

4) Временная перспектива опосредует связь между субъективным возрастом и психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза.

5) Субъективный возраст включает проксимальные и якорные механизмы сравнений.

Целью нашего исследования является изучение субъективного возраста как гибкой возрастной идентичности, сопряженной с психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза.

Задачи исследования:

1. Изучить специфику субъективного возраста и психологического благополучия в указанные возрастные периоды.

2. Выявить сопряженность субъективного возраста с уровнями психологического благополучия.

3. Выявить различия в восприятии своего возраста при различных уровнях и структуре психологического благополучия.

4. Проанализировать специфику оценки качества жизни в разные возрастные периоды и их связность с уровнем и структурой психологического благополучия личности.

5. Провести анализ временной перспективы людей на разных этапах онтогенеза и выявить ее взаимосвязи с субъективным возрастом и психологическим благополучием.

6. Изучить роль временных и социальных сравнений в процессе восприятия возраста (своего и чужого).

В качестве **методик** исследования использовались:

1. Авторская анкета социо-демографических данных;

2. Опросник «Age-of-me» (Barak, 2009) в адаптации Е.А. Сергиенко для выявления субъективного возраста и его составляющих: биологического (на сколько лет себя ощущаю?), эмоционального (на сколько лет считаю, что выгляжу?), социального (на сколько лет действую?) и интеллектуального (какому возрасту соответствуют интересы?) возрастам;

3. Опросник конкретизирующий составляющие субъективного возраста;

4. Опросник SF-36 (Health Status Survey – Short Form) (Ware, 1994) (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная Межнациональным центром исследования качества жизни) для оценки собственного психологического здоровья;

5. Методика временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой и др. для измерения ориентации индивида на прошлое, настоящее и будущее (Сырцова, Соколова, Митина, 2008);

6. Шкала психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф в модификации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко для выявления уровня и структуры психологического благополучия (Шевеленкова, Фесенко, 2005);

7. Проективная методика 30 фотографий сверстников для изучения особенностей и различий определения собственного возраста и возраста других людей (Сергиенко, Киреева, Эйдельман, 2013-2017).

8. Проективная методика «Отражение» для определения субъективного возраста и его составляющих, временных и социальных сравнений. Методика построена по принципу структурированного интервью по 4-м фотографиям серии «Зеркало помнит» (2 мужчин и 2 женщин), созданных фотографом Томом Хасси (Tom Hussey). Фотографии с одновременной представленностью на них пожилого и молодого человека (как отражения в зеркале) наполнены социальным контекстом, который сказывается на процессе оценивания возраста персонажей фотографий: 1) мужчина военный; 2) женщина медработник; 3) мужчина ученый (химик); 4) женщина актриса (модница). Вопросы структурированного интервью направлены на определение возраста персонажей (по всем компонентам субъективного возраста), а так же на определение отношения к этим возрастным периодам и отнесение себя к одному из них.

В работе использовались следующие **математические методы** обработки и анализа данных исследования: методы первичной описательной статистики, непараметрические методы сравнения выборок (Z-критерий Уилкоксона, U-Манна-Уитни), корреляционный анализ r-Спирмена, факторный и регрессионный анализы. Анализ данных производился при помощи лицензионного программного обеспечения IBM SPSS Statistics 19.0.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечиваются чёткостью и непротиворечивостью исходных методологических позиций, теоретическим анализом исследуемой проблемы, адекватностью применяемых методов и психологических методик, целям, задачам, объекту и предмету работы, обеспечением репрезентативности выборки исследования, применением методов математико-статистической обработки материалов исследования.

Теоретико-методологическим основанием исследования выступили: положения позитивной психологии и самореализации человека (К. Рождерс, А. Маслоу и т.д.); концепция психологического благополучия К. Рифф (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); концепция субъективного возраста (Б. Барак,

К. Кастенбаум, Е.А. Сергиенко); теория временных перспектив (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд.); системно-субъективный подход (Е.А. Сергиенко).

Положения, выносимые на защиту:

1) Более молодой социальный субъективный возраст как оценка возрастных возможностей действовать взаимосвязан с психологическим благополучием в молодом и среднем возрастах. Это указывает на значимость социального субъективного возраста, по сравнению с другими составляющими (биологическим, эмоциональным, интеллектуальным субъективными возрастами для поддержания субъективного благополучия) в активных периодах жизнедеятельности.

2) Связь между психологическим благополучием и субъективным возрастом опосредуется временной перспективой. Оценка прошлого, настоящего и будущего выступают субъективными координатами в оценке возрастной идентичности в разные возрастные периоды.

3) Психологическими механизмами субъективного возраста являются временные (с самим собой во времени) и социальные (с другими людьми) сравнения. Ведущая роль одного из этих психологических механизмов определяется возрастом респондента и ситуацией оценивания.

Эмпирическая база: В исследовании приняли участие 145 условно здоровых мужчин и женщин в возрасте от 20 до 70 лет, проживающих в Москве и Московской области. Вся выборка была разделена на группы по возрастному признаку: 20-30 лет (N=51), 40-50 лет (N=47), 60-70 лет (N=47). Выборка данного исследования не имеет специфичных факторов объединения в одну группу (место работы, учебы, семейные связи и т.д.).

Научная новизна и теоретическая значимость: Сравнительное возрастное исследование субъективного возраста позволяет показать его динамику и провести сравнение с зарубежными работами, что подтвердило нарастание с возрастом когнитивной иллюзии (в сторону занижения).

Разработанный для данного исследования опросник субъективного возраста, конкретизирующий ситуации самоощущения, позволил показать, повышение эффективности изучения субъективного возраста как комплексного феномена самовосприятия.

Результаты исследования углубляют представления о психологических механизмах адаптации к реальности и способствует дальнейшему поиску ресурсов психологического благополучия человека.

Впервые временная перспектива личности рассматривается с позиции опосредования психологического благополучия и субъективного возраста, а временные и социальные сравнения анализируются с позиции психологических механизмов субъективного возраста.

Практическая значимость исследования: Результаты работы могут быть использованы в психологическом консультировании, направленном на учет и использование субъективных оценок возраста в личностной терапии и коррекции, геронтопсихологии, в качестве профилактики неблагоприятного

старения, а так же в кризисном консультировании по вопросам связанным с неудовлетворенностью жизнью.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на заседаниях аттестационной комиссии отдела Аспирантуры и докторантуры Института психологии Российской академии наук государственного университета (2016 – 2019 гг.), заседаниях лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии Российской академии наук (2017-2019 гг.), Международной научной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», (14-15 ноября 2017 г., г. Москва), научном семинаре ИП РАН «Диалог научных школ» (7.06.2018), защите научного доклада по результатам научно-квалификационной работы в ИП РАН (2019 г.).

По материалам исследования опубликовано 10 работ, 3 из которых в изданиях, включённых в список ВАК.

Структура и объём работы. Диссертация состоит из введения, трёх глав, включающих в себя 21 параграф, заключения, списка использованной литературы, списка использованных сокращений и 7 приложений. Текст рукописи иллюстрирован таблицами (42) и рисунками (17). Работа изложена на 190 страницах (без учета приложений) текста. Список литературы насчитывает 217 наименований, из них 66 – на английском языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во *Введении* обосновывается актуальность научно-исследовательской работы, определяются ее методологические характеристики, представлены основные положения, выносимые на защиту.

В главе 1 *«Теоретические подходы к изучению субъективного возраста и психологического благополучия»* раскрываются теоретические основы диссертационного исследования. Глава состоит из 7 параграфов и 3 пунктов.

В параграфе 1.1. *«Теоретические подходы к изучению психологического благополучия»* представлены теоретико-эмпирические исследования психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии.

Установлено, что феномен психологического благополучия активно изучается в зарубежной и отечественной психологии с середины XX века, однако на настоящий момент единой точки зрения на его определение и структуру нет (Шевеленкова, Фесенко, 2005; Бенко, 2015; Wollny, Apps & Henricson, 2010; McLellan et al., 2012).

В параграфе так же отражена история изучения психологического благополучия, под которым изначально понималось субъективное ощущение удовлетворенности своей жизнью, формирующееся из-за разницы позитивного и негативного аффектов (Н. Бредбёрн). Далее, в исследованиях

других ученых, представления о структуре психологического благополучия видоизменялись, само понятие приобретало более сложный характер, отделяющий его от многих других, близких по значению терминов (Diener, 1995; Ryff, 1989; Ryan, Deci, 2000; Шевеленкова, Фесенко, 2005; Бучацкая, 2006; Воронина, 2002; Кроник, Ахмерова, 2003; и др.).

На основе анализа литературы показано как все теории психологического благополучия разделились на два качественно различных подхода: интеграция психологического благополучия с другими близкими по значению феноменами (напр., А.В. Воронина); обособление психологического благополучия от других близких по значению феноменов (напр., Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Наиболее подробно рассмотрена модель психологического благополучия, предложенная К. Рифф как наиболее интегрированное и дифференцированное представление о психологическом благополучии, включающим в себя оценку удовлетворенности своей жизнью на уровне межличностных отношений, автономии личности, собственной компетентности, осмысленности и направленности жизни, саморазвития и степени принятия собственной личности. Показаны преимущества такого подхода для изучения факторов психологического благополучия на разных этапах онтогенеза.

В параграфе 1.2. **«Возрастные кризисы как фактор снижения психологического благополучия»** обозначено понимание кризисности возраста, а так же рассмотрены различные особенности кризисных периодов с позиции создания неблагоприятных условий для достижения и сохранения психологического благополучия. Обоснован выбор возрастных границ выборки.

Показано, что в большинстве теорий развития в современной науке кризис выступает в качестве переломного момента, необходимого для перехода на более высокую ступень развития, однако на настоящий момент времени понятие возрастного кризиса не имеет единых четких возрастных рамок.

Рассмотрены 3 основных кризисных периода зрелости. Определена наибольшая критичность событий каждого периода, концентрирующаяся в определенных временных границах:

- 1) Кризис ранней зрелости (этап самоопределения) (20-30 лет) – вступление во взрослую жизнь, определение профессионального пути, формирование межличностных близких отношений;
- 2) Кризис средней зрелости (кризис сорокалетних) (40-50 лет) – период пересмотра собственной жизни человека, профессиональной и личностной реализации потенциала, переоценки своих успехов и неудач;
- 3) Кризис поздней зрелости (60-70 лет) – смена привычного социального статуса и образа жизни, завершение профессиональной карьеры, снижение скорости когнитивных процессов, ухудшение физического здоровья, изменение внешнего вида (снижение привлекательности).

В параграфе 1.3. **«Исследования факторов психологического благополучия на разных этапах онтогенеза»** рассмотрены эмпирические исследования уровня, структуры и факторов психологического благополучия на разных этапах онтогенеза. Параграф состоит из трех пунктов, каждый из которых описывает имеющиеся эмпирические данные о влиянии различных факторов на психологическое благополучие людей разных возрастных групп (молодой возраст, средний возраст и пожилой возраст).

Установлено, что в настоящее время достаточно хорошо изучены внешние факторы психологического благополучия в разных возрастных периодах (Bradburn, 1969; Kasser, Rayn, 1993; Ryff, 1995; Rayan, Frederik, 1997), а субъективным факторам уделено недостаточно внимания (Nezlek, et al. 2002; Фесенко, 2005; Казымова, 2013; Дымова, Тарабрина, Харламенкова, 2015), несмотря на их обозначенную в литературе важность (Эйдельман, Сергиенко, 2016; Кужильная, 2015; Павлоцкая, 2016 и др.).

К настоящему моменту установлено, что в молодом возрасте для достижения и сохранения психологического благополучия важны межличностные отношения и эмоциональные переживания (Козьмина, 2014), уровень эмоционального интеллекта (Белкин, Левадная, 2020), стратегии совладания (Герасимова, Холмогорова, 2020), восприятие себя и мира, жизненная позиция, сравнение себя с идеалом (Эйдельман, Сергиенко, 2014).

Отмечено, что для достижения и сохранения психологического благополучия людям среднего возраста важен уровень образования, наличие семьи и используемые копинг-стратегии (Руцак, Мясникова, 2014), отношение к своим обязанностям относительно собственных престарелых родителей (Tang, 2008), самоактуализация и стресс (Савенышева, Головей, Петраш, Стрижицкая, 2019). Однозначный негативный урон для психологического благополучия наносит наличие в анамнезе зависимости от ПАВ (Эйдельман, 2015).

Установлено, что в пожилом и старческом возрасте с уровнем и структурой психологического благополучия связаны с различными социальными характеристиками, например, профессиональной занятостью, семейным положением, характеристиками социальных сетей, эмоциональным интеллектом и др. (Дубовик, 2012), профессиональной направленностью (Стрижицкая, 2012), особенностями когнитивного резерва (Стрижицкая, Харитоновна, 2018) и др.

Параграф 1.4. **«Оценка качества жизни как предиктор психологического благополучия»** посвящен изучению понятия «качество жизни» в рамках различных наук о человеке.

Установлено, что медики и специалисты смежных направлений психологии конкретизируют эту категорию как «качество жизни, связанное со здоровьем». Согласно психологическому подходу качество жизни есть результат взаимодействия личностных особенностей и жизненных событий, поэтому измерять его можно лишь через нематериальные переменные переживания счастья (Najiran, 2006).

Так же в параграфе отмечено, что все подходы к рассмотрению понятия «качество жизни» можно условно разделить на два типа – стремящиеся к обобщению и включению в него множество различных параметров, и рассматривающие его одномерно в узком смысле. Большинство современных исследований рассматривают качество жизни как интегральную характеристику, включающую физическое, эмоциональное, социальное и психологическое функционирование, основанной на субъективном восприятии (Новик, Ионова, 2002).

Проанализирована связь понятий «качество жизни» и «психологическое благополучие». Эти категории тесно взаимосвязаны и оказывают определенное влияние друг на друга, но являются самостоятельными феноменами.

Обозначена недостаточность в отечественной психологии исследований учитывающий субъективный аспект оценки качества жизни. Обосновано применение в нашем исследовании методики измеряющей оценку качества жизни как отношение к своему физическому и психологическому здоровью.

В параграфе 1.5. *«Теоретические подходы к изучению субъективного возраста»* представлены теоретико-эмпирические исследования субъективного возраста в зарубежной и отечественной психологии.

Установлено, что под субъективным возрастом понимается самовосприятие человеком своего возраста. Разница между хронологическим возрастом и субъективным возрастом – когнитивная иллюзия возраста.

Рассмотрена основная модель субъективного возраста (Age-of-me) как комплексного феномена, состоящего из четырех компонентов: 1) биологический возраст (feel-age) (на сколько лет себя чувствует); 2) эмоциональный возраст (look-age) (на сколько лет выглядит); 3) социальный возраст (do-age) (какому возрасту соответствуют действия); 4) интеллектуальный возраст (interest-age) (какому возрасту соответствуют интересы) (Kastenbaum et al., 1972).

Рассмотрены результаты исследований возрастной специфики субъективного возраста и когнитивной иллюзии. Выявлена мировая тенденция воспринимать себя моложе своего хронологического возраста у людей старше 25 лет. Люди старшего возраста чувствуют себя моложе реального возраста, вне зависимости от принадлежности к той или иной культуре и экономическому уровню государства. При этом с возрастом люди в разных уголках мира все больше занижают свой возраст.

Отмечена связь субъективного возраста с девиантным поведением в подростковом возрасте (Galambos, Albrecht, Jansson, 2009), показателями здоровья в пожилом возрасте (Huble, Russell, 2009), с возрастными стереотипами и образом старения в молодом и среднем возрасте (Kotter-Gruhn, Hess, 2012), с жизненными событиями (Курышева, 2010) и др.

В параграфе так же рассмотрены исследования в области восприятия возраста других людей. Установлено, что оценка возраста другого в основном базируется на внешнем виде (Amilon, van de Weijer, Schotz, 2007),

при этом оценка возраста другого человека в движении повышает точность оценки (Шкурко, Сериков, 2017).

Рассмотрены пилотные исследования основ субъективного возраста (временных и социальных сравнений) (Braman, 2002). Обозначена недостаточность исследований в этой области, в частности изучения роли субъективно возраста в регуляции жизнедеятельности человека на разных этапах онтогенеза.

Параграф 1.6. *«Исследования временной перспективы личности в современной психологии»* рассматривает подходы к понятию «временная перспектива» в рамках зарубежных и отечественных исследований.

Установлено, что под «временной перспективой» в психологии понимается определенный взгляд человека на свою жизнь с точки зрения того или иного времени (настоящего, прошлого или будущего) (Сырцова, Митина, 2008).

Обозначены пять вариантов временных ориентаций личности (на негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее) (Зимбардо, Бойд, 2010). Исследования показали, что временные ориентации являются динамичными структурами и меняются с возрастом, при этом для каждого возрастного периода выявлена своя гармоничная модель возрастной перспективы (Сырцова, 2008; Осин, Орел, 2012; Пацакула, Зайчикова, Гудовская, 2014 и др.).

Рассмотрены взаимосвязи временных ориентаций личности с академической успеваемостью, склонностью к рискованному и девиантному поведению (Сырцова, Соколова, Митина, 2007), психологическим благополучием (Бонивелл и др., 2009), надеждой, оптимизмом и жизнестойкостью, семейным статусом (Осин, Орел, 2012) и др.

Обоснована необходимость рассмотрения связи временной перспективы личности и субъективного возраста для более полного представления механизмов и специфики восприятия себя в разные возрастные периоды.

В параграфе 1.7. *«Выводы»* отражены основные выводы о специфике психологического благополучия и субъективного возраста на разных этапах онтогенеза, а так же о важности исследования взаимосвязей между ними.

Глава 2 *«Организация и методы исследования субъективного возраста как фактора психологического благополучия на разных этапах онтогенеза»* состоит из 4 параграфов, в которых обоснованы выбранные психодиагностические методики и методы математической обработки, а так же дано описание социо-демографических особенностей выборки.

В параграфе 2.1. *«Организация исследования»* описана общая схема данного исследования. На первом этапе был разработан материал для исследования (анкета, уточняющий опрос субъективного возраста, методика «30 фотографий», методика «Отражение»). На втором этапе проводился непосредственный сбор данных, первичная обработка результатов. Третий этап – обработка полученных данных, проведение качественного и

количественного анализа при помощи методов статистической обработки результатов. Четвертый этап – интерпретация полученных данных.

В параграфе 2.2. **«Социо-демографические особенности выборки»** отражены основные данные выборки, имеющие значение для данного исследования.

В исследовании приняли участие 145 условно здоровых мужчин и женщин в возрасте от 20 до 70 лет, проживающих в Москве и Московской области. Вся выборка была разделена на группы по возрастному признаку: 20-30 лет (N=51), 40-50 лет (N=47), 60-70 лет (N=47). 73,1% всех респондентов – женщины. 82,3% - с высшим образованием. Большинство находится в браке (46,2%), имеют детей (59,3%) и внуков (63,8% среди пожилых людей) и видятся с ними ежедневно (61,4% и 61%), ведут профессиональную деятельность (77,2%) по типу «Человек – знаковая система» (бухгалтеры, программисты, экономисты и др.) (32,4%) и типу «Человек-человек» (психологи, социальные педагоги, учителя и др.) (24,8%), не курящие (65,5%) и изредка употребляющие алкоголь (63,4%). Кроме того, выборка в нашем исследовании характеризуется высоким уровнем соматического здоровья (63,4% не имеют хронических заболеваний) и редкими обращениями ко врачам (59,3%).

Параграфы 2.3. **«Методы исследования»** и 2.4. **«Методы математической обработки данных»** посвящены подробному описанию методик, применяемых в данном исследовании и методам математической обработки данных.

В данной работе были применены такие методы статистической обработки результатов как методы описательной статистики, непараметрический U-критерий Манна-Уитни, непараметрический Z-критерий Уилкоксона, корреляционный анализ r-Спирмена, факторный анализ, регрессионный анализ.

Глава 3 **«Результаты эмпирического исследования взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия»** представляет собой результаты эмпирического исследования субъективного возраста как фактора психологического благополучия.

Параграф 3.1. **«Исследование психологического благополучия на разных этапах онтогенеза»** описывает особенности интегрального показателя психологического благополучия, его уровня и структуры в разных возрастных группах.

Выборка данного исследования характеризуется высоким уровнем психологического благополучия в 20-30, 40-50 и 60-70 лет (56,9%; 53,2%; 47,8% соответственно). При этом существуют значимые различия в его структуре между респондентами разных возрастов: ощущение осмысленности и направленности собственной жизни, перспективности будущего с возрастом значительно снижается. Пожилые люди имеют меньше целей и намерений в жизни, чаще, чем люди среднего (U=773,5; p=0,012) и молодого возраста (U=602; p=0,000) ощущают свою прошлую жизнь как

бессмысленную и бесцельную. При этом, молодые люди значительно позитивнее оценивают себя и свое прошлое, чем люди пожилого возраста ($U=921,5$; $p=0,049$).

Параграф 2.2. «Оценка качества жизни на разных этапах онтогенеза» посвящен особенностям оценки качества жизни на разных этапах онтогенеза и ее взаимосвязь с психологическим благополучием.

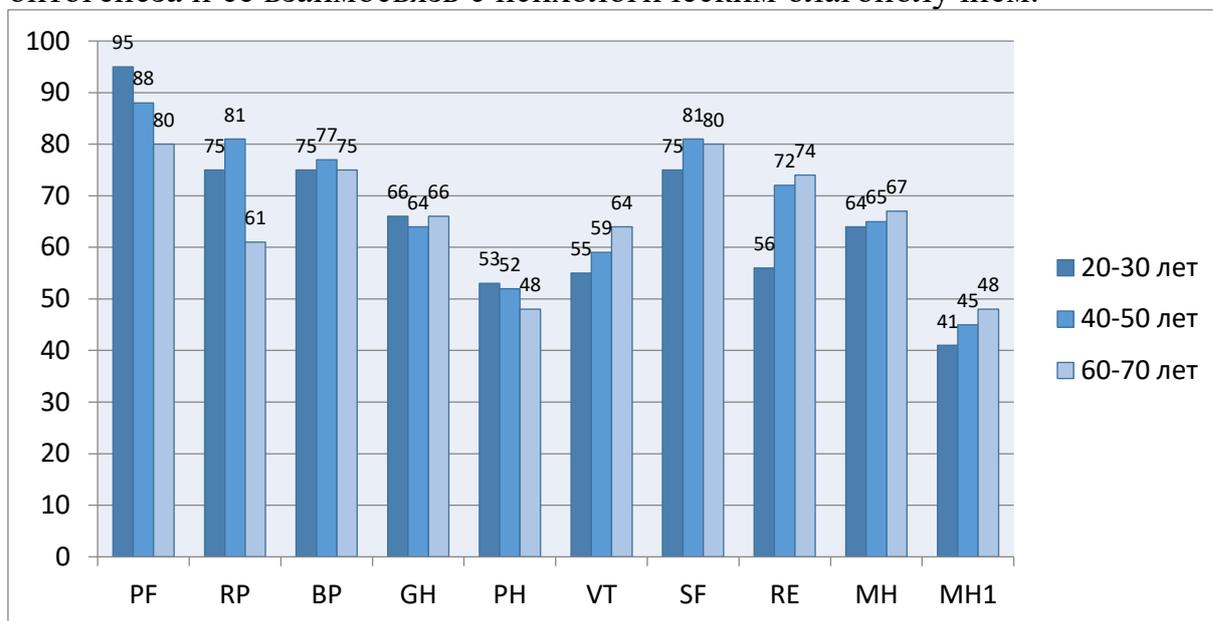


Рис. 1. Распределение средних оценок качества физического здоровья респондентов

Примечания: PF – физическое функционирование; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; PH – физический компонент здоровья; VT – жизненная активность; SF – социальное функционирование; RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; MH – психическое здоровье; MH1 – психологический компонент здоровья.

С возрастом оценка своего физического здоровья значительно снижается ($U=743$; $p=0,001$), в то время как оценка психического здоровья наоборот растет ($U=787$; $p=0,003$).

Таблица 1. Корреляционные значения компонентов психологического благополучия с показателями физического и психического здоровья в трех возрастных группах

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MH1
	20-30 лет									
	40-50 лет									
	60-70 лет									
Интегральный показатель ПБ				,288**		,391**	,522**	,503**	,461**	,536**
	,414**			,504**	,321*	,425**			,436**	
				,449**	,309*	,341*	,392**		,411**	,315*

Продолжение таблицы 1.

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MH1
	20-30 лет									
	40-50 лет									
	60-70 лет									
Позитивные отношения				,355**		,463**	,503**	,422**	,503**	,518**
	,443**			,449**	,342*	,475**			,392**	
				,332*	,290*		,343*			
Автономия				,282*						
	,467**		,343*	,371**	,348*	,446**			,288*	
Управление средой		,305*								
				,338*	,340*					
Личностный рост				,293*		,529**	,515**	,495**	,544**	,569**
	,399**			,368*		,517**			,447**	,338*
		,352*		,324*	,295*	,360*	,353*		,418**	,320*
Цели в жизни				,385**		,397**			,400**	,317*
	,321*									
				,370*		,331*	,292*	,385**	,384**	,450**
Самопринятие	,298*					,382*	417**	,366**	,392**	,412**
				,393**		,348*			,316*	

Примечания: ** на уровне 0,01; * на уровне 0,05. Обозначения см. рис. 1.

Психический компонент здоровья в целом больше и разнообразнее связан с психологическим благополучием во все возрастные периоды. При этом количество этих связей с возрастом снижается.

Интегральный показатель психологического благополучия в молодом возрасте связан с общим состоянием здоровья ($r_s=0,288^{**}$), а так же с психологическим компонентом здоровья ($r_s=0,536^{**}$) и всеми его субшкалами: жизненной активностью ($r_s=0,391^{**}$), социальным функционированием ($r_s=0,522^{**}$), ролевым функционированием, обусловленным эмоциональным состоянием ($r_s=0,503^{**}$), психическим здоровьем ($r_s=0,461^{**}$). В 40-50 лет интегральный показатель психологического благополучия связан с физическим функционированием ($r_s=0,414^{**}$), общим состоянием здоровья ($r_s=0,504^*$), физическим здоровьем

в целом ($r_s=0,321^*$), жизненной активностью ($r_s=0,425^{**}$) и психическим здоровьем ($r_s=0,436^{**}$).

В пожилом возрасте интегральный показатель психологического благополучия также связан с общим состоянием здоровья ($r_s=0,449^{**}$), физическим здоровьем в целом ($r_s=0,309^*$), жизненной активностью ($r_s=0,341^*$), социальным функционированием ($r_s=0,392^{**}$), психическим здоровьем ($r_s=0,411^{**}$) и психологическим здоровьем в целом ($r_s=0,315^{**}$).

К тому же ощущение собственной компетентности в бытовых вопросах, а так же независимости от общества менее всего связаны с оценкой собственного здоровья во всех возрастных группах.

В параграфе 3.3. «**Субъективный возраст на разных этапах онтогенеза**» представлены характеристики субъективного возраста на разных этапах онтогенеза, а так же выявлены взаимосвязи между субъективным возрастом и психологическим благополучием.

Опросник «Age-of-me» показал что респонденты нуждаются в пояснении вопросов, что и было сделано в варианте уточняющих вопросов (Например, «после болезни я чувствую себя как человек в ... лет», «после ссоры я поступаю как человек в ... лет» и др.). Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2. Распределение средних значений составляющих субъективного возраста и разницы между ними и хронологическим возрастом, а также показатели уровня значимости этих различий в разных возрастных группах

Кол-во человек	Возрастные группы в годах	Хронологический возраст	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
			<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
			Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>
51	20-30 лет	25,61	26,79	30,06	25,24	23,62	28,24
			-1,08 -0,05 0,170	-4,35 -0,17 0,001	0,47 0,02 0,306	2,09 0,08 0,000	-2,53 -0,1 0,084
47	40-50 лет	44,06	37,55	40,29	38,55	33,87	37,51
			6,51 0,15 0,000	3,77 0,08 0,002	5,51 0,12 0,000	10,19 0,23 0,000	6,56 0,15 0,000
47	60-70 лет	63,96	51,52	53,35	54,86	48,65	51,52
			12,41 0,2 0,000	10,59 0,17 0,000	9,07 0,14 0,000	15,28 0,24 0,000	14,7 0,23 0,000

Примечания: Разница – это разница средних значений хронологического и среднего субъективного возрастов; Доля – это соотношение разницы средних значений хронологического и субъективного возрастов и среднего хронологического возраста; *M* – среднее значение.

Люди среднего и пожилого возрастов значительно занижают свой субъективный возраст по всем компонентам. При этом, молодежь значимо

занижает свой социальный возраст ($p=0,000$) и завышает биологический ($p=0,001$).

Анализ взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия показал, что наиболее связанным с психологическим благополучием в молодом и среднем возрасте является социальный субъективный возраст. Чем моложе в социальном плане себя оценивают люди 20-30 и 40-50 лет, тем больше они удовлетворены собой и своей жизнью в целом ($r=-0,389^{**}$; $r=-,398^{**}$), отношениям с окружающими ($r=-0,507^{**}$; $r=-,453^{**}$), своим саморазвитием ($r=-0,573^{**}$; $r=-,485^{**}$) и больше принимают свои достоинства и недостатки ($r=-0,510^{**}$; $r=-,367^{*}$). В пожилом возрасте связей между психологическим благополучием и субъективным возрастом не выявлено.

Учитывая тот факт, что психологическое благополучие в большей степени связано с социальным возрастом, можно говорить о значимости внутренних социальных факторов (оцениваемых в опоре на социальные сравнения) психологического благополучия в молодом и среднем возрастах.

Сравнительный анализ субъективного возраста внутри каждой группы в зависимости от уровня психологического благополучия показал, что молодые люди неудовлетворенные своей жизнью ($U=84$; $p=0,009$) или частично удовлетворенные ею ($U=71,5$; $p=0,016$) значимо чаще оценивают свои действия на более старший возраст, чем молодые люди, полностью удовлетворенные своей жизнью. При этом, люди среднего возраста удовлетворенные собой и своей жизнью, чувствуют себя значительно моложе в социальном взаимодействии, чем люди полностью не удовлетворенные своей жизнью ($U=27,5$; $p=0,018$) при сохранении общей тенденции занижать свой социальный возраст в этой возрастной группе. Те, кто в целом удовлетворен своей жизнью, но имеет трудности в некоторых ее сферах, оценивают свои интересы как свойственные более молодому возрасту, чем люди полностью не удовлетворенные своей жизнью ($U=20,5$; $p=0,030$). В пожилом возрасте различий в субъективном возрасте в зависимости от уровня психологического благополучия не выявлено.

В параграфе 3.4. *«Временная перспектива на разных этапах онтогенеза»* описаны особенности временных ориентаций на разных этапах онтогенеза и их взаимосвязь с психологическим благополучием.

Сравнительный анализ временных ориентаций респондентов разных возрастных групп показал, что молодые люди значимо чаще ориентируются на негативное прошлое ($U=865$; $p=0,018$) ($U=824,5$; $p=0,008$) и гедонистическое настоящее ($U=730,5$; $p=0,001$) ($U=821,5$; $p=0,007$), чем люди среднего и старшего возраста. А так же люди 20-30 лет значимо реже ориентируются на будущее ($U=899$; $p=0,033$) и фаталистическое настоящее ($U=794$; $p=0,004$), чем люди 60-70 лет. Различия во временных ориентациях между респондентами среднего и старшего возраста фиксируются только по параметру «Позитивное прошлое», люди 60-70 лет значимо чаще

ориентируются на позитивное прошлое, чем люди 40-50 лет ($U=828$; $p=0,036$).

Таблица 3. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в разные возрастные периоды

Временные ориентации	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет
	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет
	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет
Компонент ПБ					
Общий показатель психологического благополучия	-,811**			,407**	-,498**
	-,439**			,353*	
	-,467**				
Позитивные отношения	-,844**			,437**	-,525**
	-,362*				-,346*
	-,437**				
Автономия	-,432**	,317*		,378**	
				,394**	-,457**
				,391**	
Управление средой	-,495**				
	-,303*				
Личностный рост	-,749**		,357*	,411**	-,556**
	-,464**				
	-,472**				
Цели в жизни	-,568**	,313*		,281*	-,340*
					-,351*
Самопринятие	-,701**		,348**	,356*	-,606**
	-,291*		,340*	,300*	-,329*
	-,304*		,413**		-,405**

Примечания: ** на уровне значимости 0,01; * на уровне значимости 0,05

Анализ взаимосвязи временной перспективы и психологического благополучия показал, что с возрастом, количество связей между ними уменьшается. Интегральный показатель психологического благополучия и его компоненты в большей мере связаны во все возрастах с такими временными ориентациями как «негативное прошлое», «позитивное прошлое» и «фаталистическое настоящее». При этом, восприятие жизни через призму фатализма или опора на негативные события прошлой жизни отрицательно сказываются на удовлетворенности собой и своей жизнью, снижают психологическое благополучие и является фактором риска на пути его достижения и сохранения.

Результаты специфики взаимосвязи субъективного возраста и временных ориентаций на разных этапах онтогенеза представлены в таблице 4.

Таблица 4. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и временной перспективы на разных этапах онтогенеза

СВ	Субъективный возраст	Биологический возраст	Эмоциональный возраст	Социальный возраст	Интеллектуальный возраст
Временная перспектива	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет	20-30 лет
	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет	40-50 лет
	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет	60-70 лет
Негативное прошлое				,424**	-,278*
					-,293*
Гедонистическое настоящее					
Будущее					
Позитивное прошлое					
Фаталистическое настоящее					

Примечания: ** на уровне значимости 0,01; * на уровне значимости 0,05

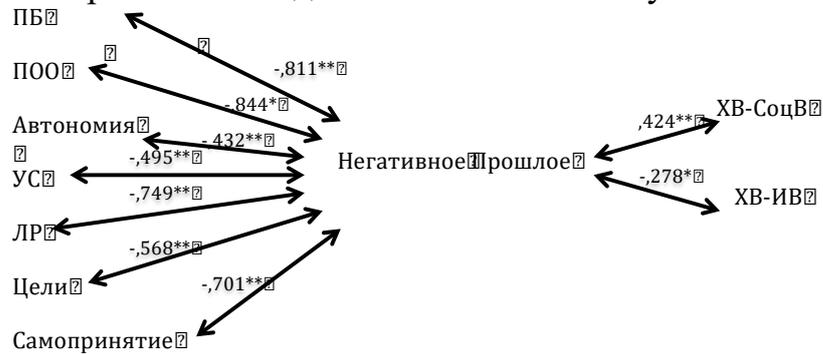
Социальный возраст в большей степени связан с временной перспективой на разных этапах онтогенеза. Чем больше молодой человек опирается на негативные события прошлого или фаталистически относится к своему настоящему, тем на более старший возраст он оценивает свои действия. В среднем и пожилом возрасте более молодая оценка своих действий связана с низкой ориентацией на будущее.

В целом субъективный возраст связан с ориентацией на будущее у людей 40-50 лет, а так же с ориентацией на позитивное прошлое у людей 60-70 лет. Чем больше люди среднего возраста ориентируются на собственное будущее, тем более реалистично они воспринимают свой возраст (когнитивная иллюзия возраста сокращается). При этом, чем позитивнее пожилые люди воспринимают свое прошлое и учитывают его в настоящем, тем моложе они воспринимают себя.

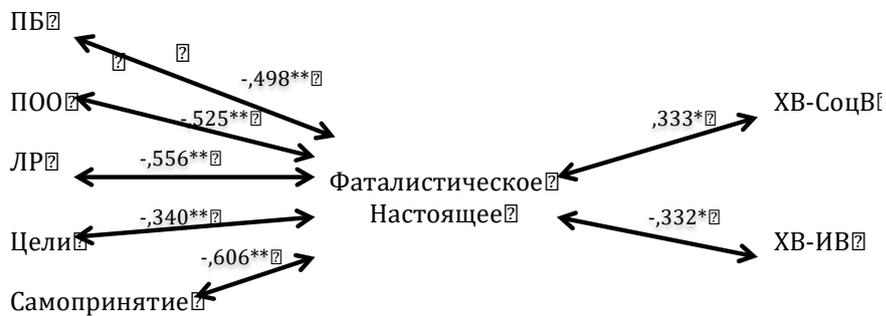
Интеллектуальный возраст связан с ориентацией на негативное прошлое в молодом и среднем возрасте, а так же с ориентацией на фаталистическое настоящее в молодом возрасте. Биологический возраст коррелирует в среднем возрасте с ориентацией на позитивное прошлое.

Интересным является тот факт, что эмоциональный возраст не связан с временной перспективой ни на одном этапе онтогенеза. Это свидетельствует о том, что оценка собственной внешности связана больше с доступностью внешних оценок, чем с внутренними ориентациями и субъективными факторами. При этом ориентация на гедонистическое настоящее не связана с восприятием своего возраста ни для одной из возрастных групп.

Проведенный анализ показал, что временные ориентации могут опосредовать связи удовлетворенности своей жизнью и восприятия своего возраста в разных возрастных группах. При этом с возрастом опосредующая роль временной перспективы в данных взаимосвязях уменьшается (рис. 2).



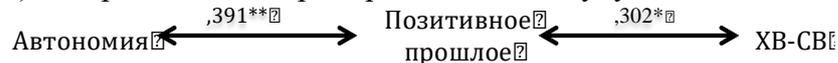
а) опосредование через ориентацию на негативное прошлое в 20-30 лет



б) опосредование через ориентацию на фаталистическое настоящее в 20-30 лет



в) опосредование через ориентацию на будущее в 60-70 лет



г) опосредование через ориентацию на позитивное прошлое в 60-70 лет

Рис.2. Схема опосредованности взаимосвязей психологического благополучия и субъективного возраста в группах 20-30 и 60-70 лет

Это еще раз показывает, что с возрастом взаимосвязи психологического благополучия, субъективного возраста и временных перспектив ослабевают. По всей видимости восприятие своего возраста в опоре на различные временные ориентации с возрастом менее значимы для достижения и сохранения психологического благополучия.

Параграф 3.5. «**Факторный и регрессионный анализ психологического благополучия**» содержит результаты соответствующих видов анализов уровня и структуры психологического благополучия в разных возрастных группах.

Было выделено 5 субъективных факторов в молодом возрасте (Позитивное функционирование (20-30) с долей дисперсии – 25,1%; Субъективный возраст (20-30) с долей дисперсии - 17,6%; Здоровье (20-30) с долей дисперсии – 12,5%; Позитивный внешний образ себя (20-30) с долей дисперсии – 10,6%; Гедонистическое настоящее (20-30) с долей дисперсии –

8,44%). При этом интегральный показатель психологического благополучия входит только в 1 фактор: восприятие себя старше своего возраста в социальном плане (действия), высокая ориентация на позитивные события прошлого и будущее при низкой ориентации на негативные события прошлого и внешний локус контроля собственной жизни, при высоком уровне психологического здоровья обеспечивает высокий уровень психологического благополучия.

В среднем возрасте было выделено 4 субъективных фактора (Субъективный возраст (40-50) с долей дисперсии – 22,8%; Позитивное функционирование (40-50) с долей дисперсии – 20,92%; Негативные временные ориентации (40-50) с долей дисперсии – 13,7%; Позитивные временные перспективы (40-50) с долей дисперсии – 11,71%). Интегральный показатель психологического благополучия входит в 1 фактор: высокая ориентация на позитивные события прошлого и низкая на негативные, при высоком уровне психологического здоровья и оценки своих действий на более старший возраст обеспечивает высокий уровень психологического благополучия в среднем возрасте.

В пожилом возрасте так же выделено 4 субъективных фактора (Субъективный возраст (60-70) с долей дисперсии – 30,89%; Позитивное функционирование (60-70) с долей дисперсии – 17,31%; Ресурсы физического здоровья (60-70) с долей дисперсии – 12,67%; Временные связи (60-70) с долей дисперсии – 10,18%). Интегральный показатель психологического благополучия входит в 1 фактор: низкая ориентация на негативные события прошлого и отказ от внешнего контроля собственной жизни взаимосвязаны с высоким уровнем физического и психологического здоровья в пожилом возрасте и приводят к психологическому благополучию. Субъективный возраст в данной возрастной группе не связан напрямую с психологическим благополучием.

В регрессионную модель интегрального показателя психологического благополучия в разные возрастные периоды вошли такие показатели как социальный возраст, эмоциональный возраст, ориентации на негативное и позитивное прошлое, а так же ориентации на гедонистическое настоящее.

На психологическое благополучие в молодом и пожилом возрасте оказывает влияние только ориентация на негативное прошлое (-0,798** и -0,442** соответственно). Чем больше молодой и пожилой человек опирается на негативные события своей прошлой жизни, тем ниже уровень его психологического благополучия.

В среднем возрасте влияние на психологическое благополучие оказывают: ориентация на негативное прошлое (-0,406**); социальный возраст (действует) (-0,406**); эмоциональный возраст (выглядит) (0,262*); ориентация на гедонистическое настоящее (0,249*).

В регрессионную модель психологического благополучия для всей выборки (20-70 лет) входят: ориентация на негативное прошлое (-0,539); социальный возраст (действует) (-0,168); ориентация на позитивное прошлое

(0,234). Т.е. в период социальной активности (без разбиения на возрастные подгруппы) на удовлетворенность жизнью временная перспектива влияет в большей степени, чем представление о своем возрасте. Это подтверждает наше предположение о опосредующей роли временной перспективы во взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия.

Параграф 3.6. *«Временные и социальные сравнения в субъективной оценке возраста»* посвящен изучению восприятия своего возраста и возраста других, а так же изучению роли темпоральных (сравнения себя в разные возрастные периоды) и социальных оснований (сравнение себя с другими людьми) субъективного возраста и отношения к молодости и старости в различные возрастные периоды.

Методика «30 фотографий» подразумевает оценку внешних признаков возраста по фотографиям, т.е. оценку эмоционального возраста (на сколько лет выглядит) другого.

Таблица 6. Оценка собственного эмоционального возраста и эмоционального возраста сверстников по фото на разных этапах онтогенеза

Респонденты					Люди на фотографиях (оценка сверстников)				
Группа	ХВ (Med)	СЭВ (Med)	Разница ХВ- СЭВ	Доля ХВ- СЭВ	Группа	ХВ (Med)	ЭВ (Med)	Разница ХВ- СЭВ	Доля ХВ- СЭВ
20-30 лет	26	25	1	0,04	20-30 лет	22,5	24,3	-1,8	-0,08
40-50 лет	43	37,4	5,6	0,13	40-50 лет	43,5	42,4	1,1	0,03
60-70 лет	64	53	11	0,17	60-70 лет	61,5	60,6	0,9	0,01

Примечания: ХВ – хронологический возраст; СЭВ – субъективный эмоциональный возраст.

Респонденты всех возрастных групп оценивают людей молодого возраста (20-30 лет) на более старший возраст (1,5-2 года), чем их хронологический возраст, а людей других возрастных групп (40-50 лет и 60-70 лет) на более молодой возраст (1-3 года и 1,5-3,5 года соответственно).

Наиболее точные оценки относятся к фото людей своего возраста. Несмотря на то, что разница субъективных оценок на сколько лет выглядит человек и оценки собственного субъективного эмоционального возраста значимо различны, для всех возрастов наблюдается тенденции оценивать старше людей 20-30 лет и моложе 40-50 и особенно 60-70 лет.

Молодые люди в силу недостатка жизненного опыта при оценке эмоционального возраста других людей опираются в большей степени на социальные сравнения и наименее точны в этой оценке из всех возрастных групп (значимые различия на уровне $p=0,001$). При этом в оценке своего возраста они опираются на темпоральные сравнения и, наоборот, более точны из всех возрастных групп.

Пожилые люди наоборот больше других возрастных групп занижают свой собственный эмоциональный возраст (на 11 лет), при этом более точны в оценке возраста людей всех возрастов (завышают молодежь на 1,6 года, занижают на 0,8 и 0,9 лет эмоциональный возраст людей более старшего

возраста соответственно). Людей более близкого возраста они оценивают точнее, что указывает скорее на темпоральные сравнения, с привлечением социальных представлений.

Оценки возраста молодого персонажа с фотографий менее дифференцированы и разнообразны во всех представленных возрастных группах, чем оценки пожилого персонажа (разброс от 1 до 2,5 лет, а при оценке возраста пожилого человека от 7,5 до 11,75 лет). При этом, с возрастом респондента значимо растет возраст приписываемый молодому персонажу.

Оценка возраста мужчин и женщин в разных возрастных группах различна. Существует тенденция оценивать мужчин на более старший возраст, чем женщин по различным компонентам субъективного возраста. И значимость различий между оценками возраста молодых мужчин и женщин с возрастом растет. При этом пожилые люди оценивают своих сверстников-мужчин на более старший эмоциональный ($p=0,041$) и интеллектуальный возраст ($p=0,002$), чем сверстников-женщин.

Анализ отношения к представленным возрастным периодам показал, что респонденты молодого и среднего возраста в большинстве случаев соотносят себя с молодым человеком в отражении (69% и 67,1%). Люди пожилого возраста чаще оценивают пожилого персонажа фотографии как более близкого к ним человека (43,2%), чем его отражение (40,2%). Это демонстрирует одновременно желание пожилых людей задержаться в молодости, отрицание старости и в тоже время принятие того факта, что молодость, период наибольшей активности уже позади. Таким образом, мы видим, что около половины респондентов этой возрастной группы не готовы принять свой возраст и стремятся задержаться в периоде молодости несмотря на снижение адекватности в самооценке. Однако, учитывая тот факт, что большая часть респондентов обладает психологическим благополучием и удовлетворена своей жизнью, можно предполагать, что идентификация себя с более молодым возрастом является для пожилых женщин (т.к. большинство нашей выборки составляют женщины) ресурсом в сохранении психологического благополучия, а не дезадаптационным фактором.

Мы установили, что респонденты всех возрастных групп в основном приписывают пожилым персонажам фотографий негативные чувства относительно настоящего. К тому же, с возрастом количество негативных высказываний относительно этого периода жизни человека возрастает (37,8%, 39,5% и 47,4%).

К тому же, большинство всех респондентов (72,5%) считают, что герой хотел бы вернуться во времена своего отражения, но скорее для того, чтобы прожить все также (вспомнить, повторить) (3,5%), а не изменить что-то в своей жизни (1,1%). Это показывает, что для респондентов всех возрастов молодость представляется как период реализации потенциала жизни, планирования и достижения цели, наиболее приятный и деятельный период.

В **Заключении** обобщаются результаты научно-исследовательской работы, формулируются выводы, а так же в данном разделе отражены перспективы дальнейших исследований.

Выводы:

1. Существует возрастная специфика когнитивной иллюзии: люди 40-50 и 60-70 лет значительно занижают свой возраст по всем компонентам. Люди 20-30 лет склонны незначительно завышать свой возраст, что подтверждает мировые тенденции. Доля когнитивной иллюзии с возрастом растет.

2. Социальный возраст – наиболее связанный с психологическим благополучием компонент субъективного возраста. Связь между субъективным возрастом и психологическим благополучием опосредуется иными феноменами, например, временной перспективой.

3. С возрастом значимость различий в субъективном возрасте в зависимости от уровня психологического благополучия снижается.

4. С возрастом наблюдается тенденция к снижению оценок физического здоровья и повышению оценок психического здоровья. При этом существует специфика взаимосвязи оценок качества жизни и психологического благополучия в разные возрастные периоды.

5. Ориентация на различные временные перспективы тесно связана с оценкой собственного возраста по различным компонентам и психологическим благополучием и его структурой на разных этапах онтогенеза. Эти взаимосвязи имеют возрастную специфику.

6. Оценка своего возраста и возраста другого человека строится на социальных и временных сравнениях, их привлечение взаимосвязано с собственным возрастом и возрастом оцениваемого человека.

7. В целом период старения и старости воспринимается всеми рассматриваемыми возрастными группами негативно. Большинство людей обладает представлениями о неблагоприятном старении, наполненным сожалениями и разочарованиями, что является фактором риска для дальнейшего развития и подготовки к периоду старости.

**Основные положения диссертации отражены в публикациях автора:
Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:**

1. **Эйдельман А.Б.** Отношение к старости у людей разного возраста // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. 2021. Т.4. №5. С. 125-132.
2. **Эйдельман А.Б.** Оценка возраста другого в разные возрастные периоды [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология, 2020, №5. Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN520.pdf> (дата обращения: 02.02.2021).
3. **Эйдельман А.Б.** Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте // Вестник КГУ. Педагогика, психология, социокинетика. 2019, №2. с. 30-35.

Публикации в других изданиях:

4. **Эйдельман А.Б.** Социальные и темпоральные основания субъективного возраста // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2020, №3. с. 87-95.
5. **Эйдельман А.Б.** Социальная поддержка как фактор психического здоровья у людей, зависимых от психоактивных веществ // Сборник материалов по итогам VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». Москва, 2018. с. 131-140.
6. **Эйдельман А.Б.** Субъективный возраст как ресурс психического здоровья человека // Сборник материалов по итогам VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». Москва, 2017. с. 957-960.
7. **Эйдельман А.Б.** Динамика психологического благополучия у зависимых от ПАВ в процессе реабилитации // Сборник. Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития. Москва, 2017. с. 1080-1088.
8. **Эйдельман А.Б.** Особенности психологического благополучия у зависимых от ПАВ на разных этапах формирования ремиссии // Сборник научных трудов I международной научной школы по психологии девиантного поведения. Казань, 2016. с. 145-150.
9. **Эйдельман Г.Н., Эйдельман А.Б.** Субъективная оценка идеала молодых людей в состоянии самоопределения // Психология психических состояний // Сборник материалов по итогам IX Международной зимней школы по психологии состояний. Казань, 2015. с.194-197.
10. **Эйдельман А.Б., Радионова М.С.** Субъективное психологическое благополучие зависимых от ПАВ в процессе реабилитации // Сборник тезисов участников Пятой всероссийской конференции по психологии развития «Горизонты зрелости». Москва, 2015. с. 476-480.