

Предикторы представлений о старении в период взрослости*

К. М. Крупина

Работа направлена на изучение предикторов представлений о старении в период взрослости. Выборка составила 91 респондента в возрасте от 22 до 64 лет, проживающих в разных регионах РФ, 72,8% — женщины, 27,2% — мужчины. 66,3% участников исследования имеют высшее образование, 14,1% — незаконченное высшее, 18,5% — среднее специальное. Гипотеза: параметры здорового образа жизни и психологического благополучия способствуют формированию позитивных представлений о старении, а переживание одиночества — негативных. В результате выявлен вклад изучаемых параметров в формирование представлений о старении.

Ключевые слова: представления о старении, здоровый образ жизни, отношение к одиночеству, психологическое благополучие, взрослость.

Современные исследования демонстрируют прогностический эффект размышлений о старении на более ранних жизненных этапах. Для улучшения качества жизни в пожилом возрасте необходимо закладывать позитивные представления о старении намного раньше, задолго до наступления этого периода. Негативное отношение к старению оказывает отрицательное влияние на здоровье, когнитивные показатели, самооценку и уровень субъек-

* Проект поддержан грантом РНФ № 22-28-00869.

тивного благополучия пожилых людей, а позитивное – улучшает производительность и самооффективность памяти, физическое и эмоциональное состояние (Tully-Wilson et al., 2021). В работах исследователей имеются данные о связи старения с различными аспектами образа жизни, отношением к одиночеству и психологическим благополучием (Ellwardt et al., 2013; Fritsch et al., 2007; Park et al., 2022). Цель исследования заключается в выявлении предикторов формирования позитивных и негативных представлений о старении.

Дизайн исследования

Для решения задач использовались следующие методы.

Авторская анкета – для выявления социально-демографических характеристик.

Для изучения особенностей представлений о старении использованы пять шкал анкеты «The Ageing Perceptions Questionnaire» (APQ) (Barker, 2007). Шкала «эмоциональные представления» определяет выраженность негативных эмоций в отношении старения. Шкалы контроля оценивают убеждения о личных способах управления жизнью в пожилом возрасте («положительный контроль» – убежденность в возможности контроля; «отсутствие контроля» – убежденность в том, что контроль затруднен). Шкалы последствий выявляют направленность убеждений о влиянии старения на жизнь («положительные последствия» – уверенность в наличии положительных последствий; «отрицательные последствия» – убежденность в наличии отрицательных).

Для исследования предикторов представлений о старении:

- Опросник «Профиль здорового образа жизни» (ПроЗОЖ) для оценки здорового образа жизни (М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина, 2018);
- Дифференциальный опросник одиночества ДОПО-3к, краткая версия (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев, 2013) для определения отношения к одиночеству;
- Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной, Л. В. Жуковской (сокращенная версия).
- Обработка данных осуществлялась при помощи статистического пакета программ SPSS v. 23, MS Excel.

Выборка разделена на три возрастные группы: ранняя зрелость – N = 30 (22–25 лет); средняя зрелость – N = 33 (26–39 лет); поздняя зрелость – N = 28 (40–64 лет).

Результаты

Для изучения предикторов представлений о старении на разных этапах взрослости проведен регрессионный анализ. Разделив параметры представлений о старении на позитивные («положительные последствия», «положительный контроль») и негативные («эмоциональные представления», «отсутствие контроля», «отрицательные последствия»), отметим ряд особенностей.

Результаты регрессионного анализа для группы ранней взрослости показали, что параметры психологического благополучия способствуют снижению негативных представлений следующим образом. «Самопринятие» ($\beta = -0,368$; $p = 0,045$; $R^2 = 0,136$) вносит вклад в более позитивный взгляд на старение через снижение «эмоционального представления» и повышение позитивных последствий ($\beta = 0,483$; $p = 0,007$; $R^2 = 0,233$); «позитивные отношения» ($\beta = 0,574$; $p = 0,001$; $R^2 = 0,329$) связаны с позитивным контролем, «автономность» ($\beta = -0,36$; $p = 0,031$; $R^2 = 0,344$) и «компетентность» ($\beta = -0,406$; $p = 0,016$; $R^2 = 0,344$) способствуют снижению негативных представлений о контроле в пожилом возрасте. В формировании позитивных представлений играет значение параметр ПроЗОЖ «межличностные отношения», так как связан с позитивным контролем ($\beta = 0,381$; $p = 0,038$; $R^2 = 0,145$) и положительными последствиями ($\beta = 0,477$; $p = 0,008$; $R^2 = 0,227$). Показатели отношения к одиночеству снижают позитивные представления о старении: параметр «общее переживания одиночества» снижает позитивный контроль ($\beta = -0,4$; $p = 0,028$; $R^2 = 0,16$) и положительные последствия ($\beta = -0,528$; $p = 0,003$; $R^2 = 0,279$); «зависимость от общения» усиливает убежденность в невозможности контроля над жизнью в пожилом возрасте ($\beta = 0,577$; $p = 0,001$; $R^2 = 0,333$), а также в негативных последствиях старения ($\beta = 0,582$; $p = 0,001$; $R^2 = 0,439$) даже при отсутствии болезненного переживания одиночества ($\beta = -0,483$; $p = 0,003$; $R^2 = 0,439$).

В группе средней взрослости показатель психологического благополучия «компетентность» способствует снижению параметров «эмоциональное представление» ($\beta = -0,404$; $p = 0,02$; $R^2 = 0,163$), «отсутствие контроля» ($\beta = -0,421$; $p = 0,015$; $R^2 = 0,178$) и «отрицательные последствия» ($\beta = -0,393$; $p = 0,024$; $R^2 = 0,154$), таким образом, поддерживает снижение негативных модальностей. «Позитивное одиночество» негативно сказывается на «положительном контроле» ($\beta = -0,347$; $p = 0,048$; $R^2 = 0,12$), «зависимость от общения» — усиливает эту тенденцию через параметр «отсутствие контроля»

($\beta = 0,522$; $p = 0,002$; $R^2 = 0,273$) и повышает убежденность в негативных последствиях старения ($\beta = 0,385$; $p = 0,027$; $R^2 = 0,148$).

Для группы поздней зрелости параметр «позитивное одиночество» повышает «отрицательные последствия» ($\beta = 0,376$; $p = 0,048$; $R^2 = 0,142$). Параметры психологического благополучия поддерживают позитивные представления о старении: «жизненные цели» способствуют убежденности в возможности контроля ($\beta = 0,577$; $p = 0,001$; $R^2 = 0,333$), «позитивные отношения» – снижению параметра «отсутствие контроля» ($\beta = -0,42$; $p = 0,026$; $R^2 = 0,176$), а «самопринятие» снижает убежденность в негативных последствиях пожилого возраста ($\beta = -0,487$; $p = 0,009$; $R^2 = 0,237$). Интересно проявились параметры ПроЗОЖ: при отсутствии системы питания (шкала «питание» ($\beta = -0,445$; $p = 0,016$; $R^2 = 0,528$)) и неиспользовании техник для управления стрессом (шкала «управление стрессом» ($\beta = -0,408$; $p = 0,027$; $R^2 = 0,528$)), «внутренний рост» ($\beta = 0,549$; $p = 0,002$; $R^2 = 0,528$) связан с повышением «положительного контроля».

Выводы

Выявлен вклад параметров отношения к одиночеству, ЗОЖ и психологического благополучия в представления о старении. На формирование позитивных представлений о старении оказывают влияние факторы психологического благополучия и ЗОЖ, а негативным представлениям способствуют параметры переживания одиночества. Отметим, что именно «положительные последствия», по данным исследователей, могут отражать позитивное восприятие старения (Barker et al., 2007). В нашем исследовании предикторы данного параметра выявлены исключительно в первой группе, и мы полагаем, что обнаруженная тенденция может свидетельствовать о наибольшей эффективности формирования позитивного восприятия старения в ранней зрелости.

Литература

- Barker M., O'Hanlon A., McGee H. M., Hickey A., Conroy R. M.* Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: a multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging // *BMC Geriatrics*. 2007. V. 7. № 1. P. 1–13.
- Ellwardt L. et al.* Does loneliness mediate the relation between social support and cognitive functioning in later life? // *Social Science & Medicine*. 2013. V. 98. P. 116–124.

- Fritsch T.* et al. Cognitive functioning in healthy aging: the role of reserve and lifestyle factors early in life // *The Gerontologist*. 2007. V. 47. № 3. P. 307–322.
- Park J.* et al. A longitudinal study of the effects of well-being and perceived control on preparations for old age: moderation effects of contexts // *Eur. J. Aging*. 2022. № 19. P. 1429–1440.
- Tully-Wilson C.* et al. Self-perceptions of ageing: a systematic review of longitudinal studies // *Psychology and Aging*. 2021. № 36. P. 773–789.