

## **Вклад осознанного образа жизни в формирование позитивного восприятия старения**

### *Образ жизни, позитивное восприятие старения, конструирование продуктивной старости*

Позитивное восприятие старения тесно координирует с проблемой конструирования продуктивной старости, т.к. именно позитивное восприятие старения связано с физическим и психологическим здоровьем, что в свою очередь является основой для повышения качества жизни пожилого человека, крайне необходимого в условиях смещения демографической ситуации в сторону увеличения продолжительности жизни. Согласно результатам современных исследований качество жизни обеспечивается образом жизни, направленным на укрепление и поддержание здоровья [1]. Известен факт того, что отсутствие режима отдыха, культуры питания, а также наличие вредных привычек приводят к различным заболеваниям в долгосрочной перспективе [3]. В свою очередь, здоровый образ жизни, выбор которого в большей степени вероятен при позитивном восприятии старения [2], способствует более успешному старению, в том числе когнитивному [4]. Мы считаем, что осознанный подход к образу в жизни в настоящем способствует формированию позитивного восприятия старения через включение компонентов, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Выборка из 92 человек в возрасте от 22 до 64 лет, включала три группы: 1-респонденты, которые не задумываются о связи нынешнего образа жизни и конструктивного старения; 2-периодически задумываются об этом; участники 3 группы задумываются, так как считают, что образ жизни создаст «базу» для конструктивного старения.

Методики. Анкета восприятия старения, основанная на зарубежном опроснике The Ageing Perceptions Questionnaire (APQ) (Barker, 2007); опросник «Профиль здорового образа жизни» (Петраш, Стрижицкая, Муртазина, 2018); анкета для изучения образа жизни.

Результаты. Анализ параметров ЗОЖ в группах выявил значимые различия по параметрам «физическая активность», «внутренний рост» и «управление стрессом» в сторону наибольшей выраженности в 3 группе (с осознанным подходом к образу жизни в настоящем). Для определения вклада осознанного подхода к образу жизни в позитивное восприятие старения мы применили подход моделирования структурными уравнениями (SEM). Показано прямое влияние явной переменной «осознанный подход к образу жизни» на латентную переменную, включающую явные переменные ЗОЖ ( $p=0,032$ ): «внутренний рост», «межличностные отношения» и «физическая активность»; а латентный фактор оказывает прямое влияние на явную переменную «положительные последствия» ( $p=0,012$ ). Критерии полученной модели находятся в допустимых пределах, т.е. модель эмпирически подтверждается (хи-квадрат=31,968;  $df=25$ ;  $p=0,159$ ; CFI=0,945; GFI=0,964; RMSEA=0,049; PCLOSE=0,471). Возможность замечать положительные последствия старения формируется через осознанное отношение к образу жизни, за счет включения компонентов, направленных на укрепление здоровья.

Результаты исследования показали значимую роль осознанного подхода к образу жизни в настоящем на формирование позитивного восприятия старения, через включение компонентов здорового образа жизни. Выявленный механизм может выступать в качестве основы конструирования продуктивной старости. Проект поддержан грантом РФФ № 22-28-00869.

1. Fritsch T., et al. *Cognitive Functioning in Healthy Aging: The Role of Reserve and Lifestyle Factors Early in Life* // *The Gerontologist*. 2007. Vol. 47, N 3. P. 307–322.
2. Levy B.R., Myers L.M. *Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging* // *Preventive Medicine*. 2004. Vol. 39. N 3. P. 625–629.
3. Leyton-Roman M., et al. *Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire* // *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. Vol. 21. N 2. doi: 10.1016/j.ijchp.2021.100228.
4. Martin S.M., et al. *Long-lasting active lifestyle and successful cognitive aging in a healthy elderly population: The PROOF cohort* // *Revue Neurologique*. 2017. Vol. 173. N 10. P. 637–644.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ (проект № 22-28-00869).*