

*Крупина Кристина Михайловна,  
Петраш Марина Дмитриевна*

Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, Санкт-Петербург

Научный руководитель: *Петраш Марина Дмитриевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии СПбГУ

## **Образ жизни и стереотипы о здоровье в контексте старения**

**Ключевые слова:** образ жизни, представление о старении, негативные возрастные стереотипы, здоровье в период старения

Исследование обусловлено необходимостью поиска стратегий работы с представлением о старении для улучшения качества жизни в пожилом возрасте. Старение связывают с ухудшением физического и психического здоровья, когнитивных функций [1]. Вместе с тем данные различных исследований показывают, что подверженность негативным стереотипам в настоящем способствует увеличению субъективного возраста [4], снижению физических и когнитивных способностей в будущем [2, 3]. С другой стороны, позитивное восприятие старения координирует с ведением здорового образа жизни [5]. Мы предположили, что предпочитаемый образ жизни (ОЖ) в настоящем определяет детерминирующую роль старения в части изменений, связанных со здоровьем в старости.

Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи компонентов образа жизни и изменений, связанных со здоровьем в контексте старения. Стереотипы о здоровье — это изменения, происходящие со здоровьем, причины которых респонденты приписывают исключительно старению.

Выборку составили 139 человек в возрасте 45–68 лет: 32 — не задумываются о связи нынешнего образа жизни и благополучия в старости (1-я группа); 52 — периодически задумываются об этом (2-я группа); 57 — задумываются, так как считают, что образ жизни может повлиять на благополучие и активность в старости (3-я группа).

Использовались методика Aging Perceptions Questionnaire (Barker et al., 2007); опросник «Профиль здорового образа жизни» (Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., 2018); «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (Трошихина Е. Г., Жуковская Л. В., сокращенная версия).

Частотный анализ показал, что участники трех групп из перечня изменений состояния здоровья, характерных при старении, отмечают проблемы с опорно-двигательным аппаратом и проблемы со зрением. Респонденты 3-й группы чаще отмечают связь между разными изменениями состояния здоровья и старением, но не исключают другие причины. Те, кто не задумываются над своим ОЖ (1-я группа), чаще определяют детерминирующую роль старения соматическим проблемам со здоровьем.

С помощью регрессионного анализа выявлены предикторы стереотипов о здоровье. В первой группе «компетентность» ( $R^2 = 0,31$ ) снижает детерминирующую роль старения; трудности со сном и отсутствие режима сна повышают склонность к стереотипизации некоторых аспектов здоровья даже при стремлении к развитию внутренних ресурсов и физической активности.

Для 2-й группы «личностный рост» выступает предиктором «проявлений старения» ( $R^2 = 0,10$ ). «Ответственность за здоровье» при низкой выраженности «управления стрессом» ( $R^2 = 0,18$ ) прогнозирует повышение «изменений, обусловленных старением». Отсутствие негативных последствий недосыпания предсказывает проблемы с весом и зрением, а трудности со сном и отсутствие режима — депрессию и тревожность, объясняя их исключительно старением.

В группе респондентов с более осознанным подходом к ОЖ (3-я группа) «ответственность за здоровье» и негативные последствия недосыпания ( $R^2 = 0,15$ ) связаны с «проявлениями старения».

Выявленные особенности показали, что осознанный подход к образу жизни связан с более конструктивным пониманием роли старения в изменении состояния здоровья, что согласуется с предыдущими результатами: те, кто не задумывается об ОЖ, имеют неосознаваемый тип представления о старении, а при осознанном подходе представление более оптимальное.

Результаты могут быть использованы для разработки программ коррекции негативных стереотипов о здоровье в контексте старения у взрослых для конструирования продуктивной старости.

## Список литературы:

1. Swift H. J., Steeden B. Common traits, characteristics and expectations regarding older people and ageing // Exploring representations of old age and ageing. Literature review. Centre for aging better. 2015. 62 p.
2. Meisner B. A., L. Weir P. L., Baker J. The relationship between aging expectations and various modes of physical activity among aging adults // Psychology of Sport and Exercise. 2013. Vol. 14, iss. 4. P. 569–576. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.02.007.
3. Robertson D. A., Kenny R. A. Negative perceptions of aging modify the association between frailty and cognitive function in older adults // Personality and Individual Differences. 2016. Vol. 100. P. 120–125. DOI: 10.1016/j.paid.2015.12.010.
4. Deshayes M., Clément-Guillotin C., Chorin F., Guérin O., Zory R. «Not performing worse but feeling older» the negative effect of the induction of a negative aging stereotype // Psychology of Sport and Exercise. 2020. Vol. 51. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101793.
5. Levy B. R., Myers L. M. Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging // Preventive Medicine. 2004. Vol. 39. Iss. 3. P. 625–629. DOI: 10.1016/j.ypmed.2004.02.029.