

Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека



English version: [Sergienko E.A. Subjective and chronological human age](#)

Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Проводится сравнение роли хронологического и субъективного возрастов для анализа психического развития и поведения человека. Субъективный возраст человека – это самовосприятие собственного возраста. В онтогенезе наблюдается нарастающая тенденция снижения субъективной оценки собственного возраста после 23–25 лет, особенно ярко выраженная в пожилом возрасте. Рассматриваются теоретические и эмпирические исследования феномена субъективного возраста человека и факторов, определяющих и влияющих на возрастную идентичность. На основе анализа современных данных и собственных исследований показана роль якорных и проксимальных составляющих в оценке субъективного возраста. Описана динамика феномена субъективного возраста в онтогенезе человека, его связанность с представлениями о временной перспективе, психологическим здоровьем, роль в регуляции поведения. Субъективный возраст приобретает первостепенное значение по сравнению с хронологическим возрастом как ключевая переменная изучения психологии человека.

Ключевые слова: субъективный возраст, хронологический возраст, временная перспектива, якорные и проксимальные представления, субъективное психологическое здоровье, временные и социальные сравнения

Субъективный возраст человека – это самовосприятие собственного возраста. Когнитивная иллюзия возраста – это разница между хронологическим и субъективным возрастом человека, которая возникает в процессе жизни человека. Хронологический возраст отражает, сколько лет прожито, а субъективный возраст свидетельствует, как субъективно себя ощущает человек. Причем, если подростки и молодые люди оценивают себя старше, то после 25 лет нарастает тенденция оценивать себя моложе своего хронологического возраста. При этом разница хронологического и субъективного возрастов нарастает и особенно значительна после 50 лет, достигая 16 лет у пожилых людей.

Несмотря на то что в исследованиях человека хронологический возраст выступает как основная независимая переменная, субъективный возраст лучше предсказывает психологическое, психическое и физическое здоровье [Terpstra et al., 1989].

В обществе хронологический возраст определяет социальные возможности: получение паспорта, водительских прав, вступление в брак, легальное употребление алкоголя, курение, службу в армии, участие в политических процессах, уголовную ответственность, социальную защиту и т.п.

Но хронологический возраст имеет свои существенные ограничения. Хронологический возраст является высоко вариабельной величиной для предсказания функциональной сохранности человека [Barak, 2009; Braman, 2002; Fry, 1977; Mossey, 1995].

Многие 60-летние остаются активны и жизнедеятельны, работают с полной нагрузкой, тогда как другие люди того же возраста уходят на пенсию, болеют, время проводят дома.

Цель настоящей статьи – показать возможности использования конструкта субъективного возраста для психологических исследований и представить результаты собственной работы.

История изучения субъективного возраста

Изучение субъективного возраста началось в 1960-х годах. И.К.Зола [Zola, 1962] одним из первых опрашивал людей о возрасте, на который они себя чувствуют. Эмпирические исследования обнаружили феномен, когда субъективно воспринимаемый возраст меньше хронологического, а желаемый возраст меньше субъективного (идеальный возраст < субъективный возраст < хронологический возраст).

Р.Кастенбаум с коллегами предложили модель субъективного возраста “Age-of- e” как многомерный, состоящий из различных «внутренних возрастов», то есть они предлагали оценивать субъективный возраст по 4 параметрам: эмоциональный (feel-age); биологический возраст (look-age); социальный возраст (do-age); интеллектуальный возраст (interest-age), или на сколько лет индивиды воспринимают себя: чувствуют как, выглядят как, действуют как и интересуются тем же, как и люди такого-то возраста [Kastenbaum et al., 1972].

Изучение субъективного возраста долгое время проводилось преимущественно в США, и только в 90-х годах XX в. началось в других сообществах. В настоящее время проведены кросс-культурные исследования в 18 странах (Бельгии, Бразилии, Канаде, Китае, Хорватии, Финляндии, Франции, Германии, Индии, Японии, Нидерландах, Польше, Южной Корее, Швейцарии, Украине, Великобритании, Мексике и США), различных по культурным традициям и уровню жизни. Они обнаружили удивительную универсальность более молодого субъективного возраста по сравнению с хронологическим и еще более молодого идеального (или желаемого) возраста во всех 18 странах [Barak, 2009]. Исследователи представляют переход от более старшего субъективного возраста к более молодому в виде U-образной функции, которая описывает переход от подросткового возраста к взрослому [Galambos et al., 2009].

Категория субъективного возраста не становится альтернативой типологическому (К.А.Абульханова, Т.Н.Березина, В.Н.Дружинин, К.Г.Юнг, В.И.Ковалев), причинно-целевому (Е.И.Головаха, А.А.Кроник, Р.А.Ахмеров, В.В.Нуркова) и мотивационному (Ж.Нюттен, Ф.Зимбардо, А.Сырцова, Н.Н.Толстых) подходам к проблеме человека и времени, а иным ракурсом ее рассмотрения. Анализ современных исследований субъективного возраста и сравнение отечественных подходов к восприятию времени жизни представлен в работах автора [Сергиенко, 2011а, 2011б; 2012].

Субъективный возраст человека фактически описывает динамику возрастной идентичности. Он становится тем стержневым представлением, относительно которого человек воспринимает себя на жизненном пути и испытывает удовлетворенность собственной жизнью.

Данный конструкт, несмотря на интенсивные исследования личностного восприятия жизненного пути и временной перспективы, в отечественной психологии не изучался.

Исследование субъективного возраста

Методы

Наши исследования субъективного возраста, его динамики, внутренних ориентиров оценки возраста себя и других людей проводятся по нескольким направлениям. Мы изучаем когнитивные представления о субъективном возрасте, его якорных и проксимальных основаниях. Якорные основания составляют те представления, которые связаны с физическим Я человека: его внешним видом, состоянием здоровья, оценкой физических возможностей. Именно представления о физическом или биологическом возрасте человека постоянно корректируются обратными связями, поступающими при мониторинге физического состояния. Для этой цели проводятся исследования на группах людей от 20 до 70 лет по когнитивной оценке внешнего вида по фотографиям людей разного возраста. Предъявлялись по 10 фотографий людей, современников, относящихся к возрастным

группам 20–30; 40–50 и 60–70 лет. Для оценки субъективного возраста и его составляющих использовался опросник Б.Барака [Barak, 1979].

Методики

Для оценки собственного психологического здоровья применялся русскоязычный вариант «Опросник SF-36» (Health Status Survey – Short Form) [Ware, 1994] (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная МЦИКЖ – Межнациональный центр исследования качества жизни) [Гуревич, Фабрикант, 2008]. Шкалы группируются в два показателя – «физический компонент здоровья» и «психологический компонент здоровья».

Физический компонент здоровья (Physical health – PH) составляют шкалы: Физическое функционирование (PF); Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP); Интенсивность боли (BP); Общее состояние здоровья (GH).

Психологический компонент здоровья (Mental Health – MH) составляют шкалы: Психическое здоровье (MH); Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE); Социальное функционирование (SF); Жизненная активность (VT).

Также была составлена анкета о состоянии физического здоровья и социальном статусе (15 вопросов о вредных привычках, хронических болезнях, частоте заболеваний, наследственных факторах, уровне образования, наличии детей, внуков, работы и другие).

Для оценки проксимальных оснований субъективной идентичности использовалась русскоязычная адаптированная методика временной перспективы Ф.Зимбардо (ZPTI) [Сырцова и др., 2008]. Тест дает представление о личностных временных ориентирах, что является интеграцией социально-психологических представлений о значении его временного пространства (прошлое, настоящее, будущее). Данная работа была выполнена под моим руководством дипломницей Ю.Д.Киреевой (Туганцевой) В настоящее время число участников этого исследования – 300 человек в возрасте 20–70 лет.

Оценка взаимосвязи субъективного возраста и регуляции проводилась с помощью оценки составляющих контроля поведения и других показателей адаптации. Использовались следующие методики: опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП-98» В.И.Моросановой [Моросанова, 2004]; опросник «Шкала контроля за действием» Ю.Куля в адаптации С.А.Шапкина [Шапкин, 1997]; опросник «Эмоциональный интеллект» – SREIT Н.Шутте [Schutte et al., 1998; Садокова, 2001]; опросник выявления эмоционального выгорания (MBI) К.Маслач, С.Джексон в адаптации Н.Е.Водошняновой [Водошнянова, 2008]; опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла, адаптированный Н.Е.Водошняновой, Е.С.Старченковой [Водошнянова, Старченкова, 2008]; методика на определение субъективного возраста, модифицированный вариант опросника “Age-of-Me” [Barak, 2009]; «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой [Леонтьев, Рассказова, 1992] на выборке солдат срочной службы (111 человек). Данная часть исследований выполнена аспиранткой И.А.Лялиной под руководством автора.

Результаты

Динамика субъективного возраста и оценка возраста по фотографиям

Изучение субъективного возраста наших респондентов от 20 до 70 лет подтвердило как универсальность динамики данного феномена на русскоязычной выборке, так и неравномерность выраженности составляющих субъективного возраста: биологического (на сколько лет человек себя чувствует), эмоционального (на сколько лет он думает выглядит), социального (на сколько лет он действует) и интеллектуального (к какому возрасту относятся его интересы).

В возрастной группе 20–30 лет (средний календарный возраст 24,15 года) не наблюдается

значительных различий в субъективном и хронологическом возрасте, кроме эмоционального возраста, который значимо отличен от хронологического: молодые люди считают, что они выглядят моложе своих лет.

Люди в возрасте 40–50 лет (средний возраст 44,70, субъективный – 38,91) считают, что выглядят (эмоциональный возраст – 40,30 года) на 5 лет (4,69 года) моложе, чувствуют себя значительно моложе – на 7 лет (биологический – 37,67 года). Оценки действий и интересов людей этой возрастной группы в среднем значении больше соответствуют их субъективному возрасту, чем хронологическому (38,96 и 38,98 соответственно). Следовательно, активность и самочувствие людей в возрасте 40–50 лет соответствует более молодому возрасту по сравнению с их хронологическим возрастом, тогда как внешне они себя оценивают ближе к реальному возрасту.

Для людей в возрасте 60–70 лет (средний возраст 65,01, а субъективный – 54,02) характерно оценивать себя значительно младше хронологического возраста по всем составляющим. Максимально молодому возрасту соответствуют действия (социальный возраст – 53,29 года; интеллектуальный возраст – 53,23 года) людей этой возрастной группы. Биологический возраст для людей данной группы составляет 53,19 года, а эмоциональная оценка внешнего вида – 56,37. Однако все оценки людей в возрасте 60–70 лет значительно ниже их хронологического возраста.

Наши данные в целом соответствуют литературным данным [Barak, 2009]. Различия между хронологическим возрастом, субъективным и его составляющими для 40–50- и 60–70-летних высоко значимы ($p = 0,0000$).

Желание чувствовать себя более молодым у людей старшего возраста, выглядеть более молодым, действовать как молодой и интересоваться тем, чем молодые, может рассматриваться как специальный механизм психологической поддержки (механизм психологической защиты, совладания с проблемами старения). Поддержание такой позитивной иллюзии тесно взаимосвязано с установками общества на молодость, с одной стороны, когда ценность члена общества оценивается относительно его эффективного и продуктивного возраста. С другой стороны, индивидуальные личностные свойства и установки также взаимосвязаны с величиной и фактом позитивной иллюзии возраста.

Общая тенденция увеличения разницы между актуальным и субъективным возрастом на поздних этапах онтогенеза в то же время сопровождается значимыми различиями внутри возрастной группы. Так, например, изучение когорты 60-летних в целом подтверждает, что они моложе по субъективной идентичности в целом, но среди них есть индивиды и более молодые, и ощущающие себя на тот же возраст и старше его. Кроме того, показано, что могут происходить изменения восприятия собственного возраста. Лонгитюдные исследования обнаружили, что изменения здоровья являются предиктором изменений и субъективного возраста [Markides, 1983]. Однако сравнение людей с типичным развитием и двигательными серьезными проблемами (cerebral palsy, spina bifida) показали, что они имеют подобный субъективный возраст [Hubley, Russel, 2009].

Важные жизненные события также оказывают влияние на возрастную идентичность. Например, люди в период поздней зрелости оценивают субъективный возраст ближе к хронологическому при приближении дня рождения, разница увеличивается в сторону более молодого субъективного возраста при удаленности этой даты [Montepare, 1996]. Обнаружены влияния субъективного возраста на системные и удаленные сценарии жизненного пути [Goldsmith, Heins, 1992; Montepare, 1996], а также влияние личностных особенностей и событий на субъективный возраст человека. Так, позитивная иллюзия возраста (восприятие себя более молодым) сильнее выражена у людей с высокой удовлетворенностью жизнью, уверенностью в своих силах и оптимизмом [Barak, 2009; Montepare, Lachman, 1989; Neugarten et al., 1965]. Однако эта связь изменяется в зависимости от установки восприятия старения. Если существовала позитивная установка на процесс старения, то пожилые люди, испытывающие высокую удовлетворенность жизнью, воспринимали свой возраст старше.

Переоценка своего возраста сильнее в тех областях, где нелегко однозначно получить информацию, обратную связь. Биологические аспекты субъективного возраста, такие как здоровье и привлекательность, дают более однозначные обратные связи, их стандарты менее двусмысленны, чем общее восприятие возраста или возрастной активности и интересов. Так, в наших исследованиях

минимальная разница хронологического и субъективного возраста обнаружена именно в эмоциональной оценке собственного внешнего вида. Действительно, именно здоровье и привлекательность выступали высоко надежными предикторами возрастной идентификации.

Другой информационный аспект относится к тем прототипам, относительно которых оценивают себя люди. Так, если люди ориентируются на устаревшие прототипы (например, предыдущей генерации) для оценки их собственного субъективного возраста, то тогда они могут недооценивать возраст и других людей. Этот аспект не был исследован экспериментально, и он связан с вопросом о влиянии возрастных стереотипов, их имплицитных моделей и динамики в развитии человека.

В нашем исследовании субъективного возраста ставилась задача сравнить самооценки субъективного возраста с оценками возраста других людей. Для этой цели мы сравнивали субъективный, хронологический возраст с оценками возраста людей разных возрастных групп (20–30, 40–50 и 60–70 лет) по фотографиям (30 фотографий реальных людей, по 10 фотографий на каждый возрастной диапазон, чей субъективный и хронологический возраст был оценен). Сравнялся хронологический возраст человека на фотографии и его субъективная оценка респондентами (как он выглядит, что соответствует эмоциональному субъективному возрасту). В исследовании участвовало 86 человек.

Возраст, оцениваемый по фотографиям, отличался значительно большей реалистичностью и был близок к хронологическому возрасту моделей. Разница между субъективными оценками по фотографиям и хронологическим колебалась от 0,45 до 3,99 года, что несравнимо с разницей субъективных оценок собственного эмоционального возраста. Так, в группе молодых людей 20–30 лет разница календарного и эмоционального возраста составляла 2,20 года (они считают, что выглядят моложе своего возраста), тогда как оценка фотографий моделей того же возраста составляет всего 0,45 года. Наиболее близкие значения оценок своего субъективного возраста и возраста сверстников на фотографиях наблюдались у 40–50-летних людей (разница составляла 4,51 и 3,89 года соответственно). В старшей группе 60–70-летних оценка возраста по фотографиям отличалась большим реализмом (разница 0,45) в отличие от оценок собственного эмоционального возраста (8,48 года).

Эти данные указывают на то, что люди в большей степени ориентируются на реальные представления о себе, временные сравнения собственных представлений (о физическом состоянии и привлекательности), чем на стереотипы и идеалы, транслируемые социумом (ценность молодости любой ценой, молодящиеся вечно юные образцы актрис, медийных персонажей и т.п.). Тогда в большей степени подтверждается предположение о более надежных обратных связях о физическом состоянии и привлекательности человека для когнитивных имплицитных моделей возраста и его идентификации, чем социально обусловленных сравнениях как основе возрастной идентичности.

Субъективный возраст и временная перспектива

Согласно концепции социально-эмоциональной селективности [Carstensen al., 1999; Lang, Carstensen, 2002] ограниченная временная перспектива будущего, которая приходит с возрастом, вызывает усиление эмоционально значимых целей, неотложности поощрения, уменьшения значения познавательных целей, которые могут быть необходимы в будущем. Освоение новых навыков, новой информации, интерес к новым технологиям относятся к познавательно-ориентированному поведению. Факт, что более молодой субъективный возраст связан с большей выраженностью познавательной активности у пожилых людей, указывает на то, что, чувствуя себя моложе, они имеют менее ограниченную временную перспективу [Zola, 1962]. Действительно, имея большую позитивную иллюзию или недооценку возраста, люди могут воспринимать смерть как более отдаленную временную перспективу, чем те, кто чувствуют себя старше. Данное предположение согласуется с результатами маркетинговых исследований, показавших, что субъективно более молодые люди преклонного возраста ориентированы на испытание новых брендов, активны в поиске потребительской информации [Ward, 1977].

Наши результаты исследования факторов временной перспективы показывают, что с возрастом уменьшается ориентация на гедонистическое настоящее, то есть на получение удовольствия в настоящем, сиюминутного наслаждения. Индивиды в возрасте 20–30 лет отличаются от 40–50- и 60–

70-летних по направленности на гедонистическое настоящее. Значение фаталистического настоящего, наоборот, с возрастом увеличивается, то есть возрастает убеждение, что настоящее и прошлое предопределены. Так, 60–70-летние отличаются по ориентации на фаталистическое настоящее от 20–30-летних. Такие значения соответствуют данным, полученным А.Сырцовой с коллегами [2008]. Различий в выраженности факторов временной перспективы у мужчин и женщин не обнаружено.

Корреляционный анализ переменных субъективного и хронологического возрастов с оценками временной перспективы показал наличие взаимосвязей с характеристиками субъективного возраста, но не календарного. В возрастной группе 20–30 лет ($N = 41$) показано, что чем больше разница между хронологическим и интеллектуальным возрастaми, тем меньше выражена ориентация на Фаталистическое настоящее. То есть чем более молодому возрасту соответствуют интересы, тем меньше они подвержены убеждению, что настоящее и прошлое предопределены.

В возрастной группе 40–50 лет ($N = 137$) средний субъективный возраст и все его составляющие значимо связаны с Гедонистическим настоящим. В этом возрасте люди склонны занижать самооценку возраста, таким образом, чем младше в целом человек себя оценивает, тем больше он направлен на жизнь «здесь и сейчас». При этом Позитивное прошлое сопряжено с более молодым биологическим возрастом.

Для возрастной группы 60–70 лет ($N = 123$) показаны значимые отрицательные взаимосвязи с Негативным прошлым и положительные – с Гедонистическим настоящим среднего субъективного возраста и всех его составляющих. Так, чем человек моложе, тем в меньшей степени это определяется его негативным прошлым опытом. Таким образом, груз негативного прошлого старит человека. Современные пожилые люди предпочитают ориентироваться на настоящее, реализация – в нем.

Ни в одной из возрастных групп корреляционных связей с Будущим выявлено не было. Возможно, что неопределенность социальных и общественных процессов делают перспективу будущего слабо значимой мотивацией, однако данное предположение требует проверки.

При анализе связей субъективного возраста разных возрастных групп с их социальными переменными (наличие семьи, детей, внуков, работы, удовлетворенность материальным положением) и наличием вредных привычек (курением, употреблением алкоголя, хроническими заболеваниями) была обнаружена только корреляция между субъективным биологическим возрастом 40–50-летних и уровнем образования. Чем выше уровень образования, тем лучше человек себя чувствует по его оценкам. Однако значимые различия по показателям интеллектуального субъективного возраста были получены для группы 20–30 лет по материальному благополучию, для группы 40–50 лет – по показателям эмоционального, социального и интеллектуального возрастов, по роду занятий, семейному положению и наличию детей, а в группе 60–70 лет все показатели субъективного возраста были отличны по роду занятий и материальному благополучию. Следовательно, восприятие себя более молодым чувствительно к социально-экономическим условиям жизни.

Субъективный возраст и оценка качества здоровья

Оценки субъективных представлений о состоянии здоровья (опросник SF-36).

Для возрастной группы 20–30 лет показано, что чем больше разница между хронологическим и средним субъективным возрастaми, тем меньше показатель «Ролевое функционирование», связанный с физическим состоянием; и чем больше разница хронологического и интеллектуального возрастов, то есть чем более младшему возрасту соответствуют интересы человека, тем ниже показатели Ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, Интенсивности боли, Общего состояния здоровья, Жизненной активности и Психического здоровья. То есть люди этого возраста чувствуют себя в целом младше, если их физическое состояние ограничивает их повседневную деятельность. Также их интересы соответствуют более младшему возрасту, если их физическое состояние ухудшилось, они испытывают боль, снижено общее состояние здоровья и жизненная активность, они утомлены и чувствуют себя неблагоприятно психически, особенно если это ограничивает их повседневную жизнь.

Для возрастной группы 40–50 лет показано, что чем больше разница хронологического и биологического возрастов, то есть чем младше чувствует себя человек, тем выше показатель Социального функционирования. То есть при снижении уровня общения и ограничения социальных контактов в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния человек в этом возрасте будет чувствовать себя старше и ближе к своему хронологическому возрасту.

Для возрастной группы 60–70 лет показано, что чем больше разница между хронологическим и средним субъективным возрастaми, тем больше показатели Физического функционирования, Ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, Интенсивности боли, Общего состояния здоровья; чем больше разница хронологического и биологического возрастов, то есть чем младше чувствует себя человек, тем выше показатели Физического функционирования, Интенсивности боли, Общего состояния здоровья; чем больше разница хронологического и эмоционального возрастов, то есть чем моложе, по мнению человека, он выглядит, тем выше показатели Интенсивности боли, Общего состояния здоровья и Психического здоровья; чем больше разница хронологического и социального возрастов, тем выше показатели Ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, Интенсивности боли, Общего состояния здоровья; чем больше разница хронологического и интеллектуального возрастов, тем выше показатель «Интенсивность боли».

При ограничении физической активности состоянием здоровья человек в целом оценивает себя и чувствует старше и ближе к своему хронологическому возрасту. Если физическое состояние ограничивает повседневную деятельность человека, то он в целом оценивает себя и свои интересы ближе к текущему возрасту. Сильная боль приводит к тому, что человек оценивает себя старше по всем показателям субъективного возраста, то есть интенсивная боль ограничивает все сферы жизни человека. Люди оценивают себя в целом, чувствуют себя, считают, что выглядят и действуют на возраст старший и более близкий к их текущему возрасту, если их общее состояние здоровья снижено.

Также человек оценивает возраст, на который он выглядит, ближе к своему хронологическому возрасту, если у него неблагоприятное психическое состояние, возможно, депрессивные настроения. Можно сказать, что в этой возрастной группе субъективные оценки здоровья имеют большое влияние на самооценку возраста и всех его составляющих. Работы других исследователей подтверждают наши данные [Hubley, Russell, 2009; Montepare, 2009; Teuscher, 2009; Kotter-Gruhn, Hess, 2012].

Следовательно, если люди в возрасте 60–70 лет при проблемах со здоровьем в основном чувствуют себя старше и ближе к своему хронологическому возрасту, у людей 40–50 лет подобная тенденция проявляется только, если здоровье ограничивает их социальную активность, то у молодых людей показаны обратные связи. Люди в возрасте 20–30 лет, если состояние здоровья ограничивает их жизнь, наоборот, оценивают себя младше, возможно, беспомощнее, то есть «регрессируют» в возрасте. Необходимо отметить, что никаких корреляционных связей показателей качества здоровья и хронологического возраста в разных группах обнаружено не было.

Субъективный возраст и регуляция поведения

Данная часть исследования выполнялась на выборке военнослужащих, солдат срочной службы. Полагалось, что для молодых людей, живущих в ограниченном пространстве гарнизона, потребуется усиленный контроль поведения и совладания со стрессами, что может привести к изменениям возрастной идентичности. В исследовании приняли участие 111 военнослужащих по призыву в возрасте от 18 до 25 лет ($M = 20,7$, $Min = 18,5$, $Max = 25,8$). Все участники на момент тестирования прослужили как минимум 4 месяца, то есть в выборку не включались солдаты, которые только что прибыли в воинскую часть. Таким образом, у всех военнослужащих уже прошла первичная адаптация к новым условиям и установились отношения в коллективе.

Организация такого экспериментального исследования позволяет ответить на целый ряд вопросов о возможности использования конструкта субъективного возраста как предиктора эффективности регулятивной функции субъекта.

На данном этапе рассмотрим вопрос о субъективном возрасте молодых людей, находящихся в условиях строгой регламентации, и контроле поведения как индивидуального ресурса регуляции.

Солдаты срочной службы оценивают свой субъективный возраст старше реального, но не значительно, на 0,30 года, что отличается от молодых людей, не служащих в армии (0,48). При этом восприятие ими своего биологического (как чувствуют) и эмоционального (как выглядят) оценивается значимо моложе своего возраста (на 0,4 и на 0,2 года соответственно). Субъективный социальный и, особенно, интеллектуальный возрасты солдат отличаются уже более существенно от календарного, на 0,5 и 1,3 года, то есть возраст, на который они действуют (социальный), и возраст их интересов (интеллектуальный) воспринимаются старше.

Корреляционный анализ данных показал, что эмоциональный контроль в наибольшей степени связан с субъективным возрастом солдат срочной службы (регуляцией и использованием эмоций). Несмотря на невысокие корреляционные значения, они указывают на роль субъективного восприятия возраста (старше паспортного) для регуляции эмоциональных состояний, особенно в области действий и интересов. Интересно отметить, что хронологический возраст не связан ни с одним из показателей контроля поведения.

Для анализа соотношения субъективного возраста, его составляющих и контроля поведения вся выборка была поделена на три группы: недооценивающих свой субъективный возраст относительно реального (т.е. считающих себя моложе), переоценивающих его (считающих себя старше) и оценивающих тождественно (субъективный возраст был равен хронологическому).

Оценка эмоциональной регуляции (по шкалам «Использование эмоций в решении проблем», «Регулирование эмоций» и «Понимание эмоций») в трех группах показала, что молодые люди, склонные к переоценке субъективного возраста, набрали больше баллов по шкале «Использование эмоций в решении проблем», чем люди, недооценивающие субъективный возраст, что говорит о том, что у них лучше развита способность использовать эмоции для направления внимания на важную информацию, а также способность вызывать эмоции, способствующие решению определенных задач, и использовать колебания эмоционального состояния для рассмотрения проблем с различных точек зрения.

У испытуемых, переоценивающих свой социальный субъективный возраст и интеллектуальный субъективный возраст, также лучше развита способность вызывать эмоции, способствующие решению определенных задач, чем у испытуемых, недооценивающих свой социальный и интеллектуальный субъективные возрасты, и у испытуемых, у которых социальный и интеллектуальный субъективные возрасты равны календарному возрасту.

Корреляционный анализ значимых связей показал, что молодые люди, проходящие службу в армии, при переоценке социального и интеллектуального субъективных возрастов чаще используют эмоции в решении проблем и лучше справляются с регуляцией как своих, так и чужих эмоций по сравнению с молодыми людьми, которые недооценивают данные виды субъективных возрастов либо приравнивают их к паспортному возрасту.

Когнитивный контроль, измеряемый с помощью теста саморегуляции В.И. Моросановой, обнаружил различия между разными группами испытуемых по двум шкалам – «Моделирование» и «Самостоятельность». Молодые люди, переоценивающие свой интеллектуальный субъективный возраст, лучше осознают адекватные условия достижения, чем солдаты, недооценивающие свой интеллектуальный субъективный возраст по сравнению с календарным. У молодых людей, чей субъективный возраст и его составляющие (социальные и интеллектуальные субъективные возрасты) был равен реальному возрасту, лучше развита способность к моделированию внешних и внутренних условий достижения цели по сравнению с солдатами, у которых социальный и интеллектуальный субъективные возрасты ниже реального.

Волевой контроль, оцененный опросником «Шкала контроля за действием» Ю.Куля, показал, что молодые люди, переоценивающие, а также адекватно оценивающие свой интеллектуальный субъективный возраст, при планировании склонны опираться на действие, а не на состояние, по сравнению с молодыми людьми, недооценивающими свой интеллектуальный субъективный возраст.

Ориентация на действие при планировании выше у солдат, адекватно оценивающих свой эмоциональный субъективный возраст, чем у солдат, недооценивающих эмоциональный субъективный возраст. Контроль за действием при реализации выше у юношей, адекватно оценивающих свой биологический субъективный возраст, чем у юношей, недооценивающих данный тип субъективного возраста.

При анализе результатов выгорания у солдат, полученных опросником эмоционального выгорания (МВІ) К.Маслач, С.Джексон, обнаружено, что молодые люди, переоценивающие свой эмоциональный субъективный возраст, набрали больше баллов по шкале «Деперсонализация», чем те, у кого эмоциональный субъективный возраст равен календарному. Это свидетельствует о том, что чем старше человек себя чувствует в условиях несения военной службы по призыву, тем выше у него проявляется деформация в отношениях с другими людьми.

Также было выявлено различие по шкале «Редукция личных достижений». Больше баллов по данной шкале набрали солдаты, переоценивающие свой интеллектуальный субъективный возраст, по сравнению с солдатами, у которых интеллектуальный субъективный возраст равен паспортному возрасту. Редукция личных достижений может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Различия в использовании различных совладающих стратегий были обнаружены в группе недооценивающих свой субъективный возраст и считающих его тождественным календарному. Обращает на себя внимание, что биологический возраст солдат показал наибольшие различия в предпочтениях совладающих стратегий. Солдаты, недооценивающие свой биологический субъективный возраст, чаще используют ассертативные действия, прибегают к социальным поддержкам, вступают в социальные контакты и используют манипулятивные действия. Обращение к социальным контактам также было значимо чаще в данной группе с субъективным социальным возрастом (возрастом действий), чем у солдат, оценивающих данный вид субъективного возраста равным хронологическому.

Еще одно различие было выявлено по шкале «Избегание». К данному способу преодоления стрессовой ситуации чаще прибегают юноши, недооценивающие интеллектуальный субъективный возраст, по сравнению с юношами, у которых интеллектуальный субъективный возраст равен паспортному.

Таким образом, описанные данные свидетельствуют, что субъективный возраст даже внутри группы молодых людей дает значительные различия. Солдаты, воспринимающие себя старше, отличаются по всем составляющим контроля поведения: эмоциональной регуляции, когнитивному и волевому контролю в сторону большей компетенции и адаптивных возможностей, хотя признаки эмоционального выгорания в виде деперсонализации указывают на существование внутренних проблем. Однако индивидуальные ресурсы, проявляющиеся в составляющих контроля поведения, позволяют им демонстрировать более адаптивные формы поведения. Значительные различия, полученные по выраженности совладающего поведения у солдат, воспринимающих себя моложе реального возраста, также подтверждают данную тенденцию.

Следует подчеркнуть, что в данном исследовании также не выявлено значимых взаимосвязей хронологического возраста с переменными регуляции поведения.

Заключение

Природа возрастных различий – фундаментальный вопрос в изучении человеческого поведения. Хотя хронологический возраст является базовым измерением, для понимания человеческого развития, его внутренних субъективных координат, субъективный возраст представляется собой, возможно, ключевой конструкт, позволяющий открыть новые пути анализа самоопределения, субъективного выбора сценариев собственной жизни и их интерпретации.

Индивидуальная возрастная идентификация (субъективный возраст), возможно, определяется двумя уровнями ментальных репрезентаций: стабильными (якорными) и более лабильными, изменяющимися проксимальными референциями возраста. Стабильные репрезентации – индивидуальные модели развития, маркирующие собственное поведение относительно возрастных ментальных схем. Проксимальные репрезентации, или ментальные возрастные маркеры, изменяются в соответствии с событиями, которые проблематизируют возраст.

Однако насколько субъективный возраст человека может соперничать с хронологическим возрастом как предиктор различных аспектов поведения, остается в большей степени открытым вопросом. Одной из важных задач нашего исследования является изучение данного вопроса. Были показаны преимущественные связи именно субъективного возраста и его составляющих с качеством психологического и физического здоровья, отношением к временной перспективе, возможностями регуляции поведения в условиях строгой регламентации жизни.

Биологический возраст служит якорной системой оценок, тогда как социальный, эмоциональный и интеллектуальный в большей степени подвержены социальным установкам и требованиям. Предположение К.Брэман [Braman, 2002], что биологический возраст является ключевой характеристикой в общем субъективном возрасте человека, находит свое подтверждение и в нашей работе. Оценки возраста по фотографиям значительно ближе к реальному возрасту, чем субъективная возрастная идентификация.

По-видимому, темпоральные сравнения играют ведущую роль в феномене субъективного возраста, на что указывают наши результаты оценки возраста по фотографиям, оценке временной перспективы, качества здоровья. Однако социальные сравнения и учет социальных маркеров возраста также играют важное значение, о чем свидетельствуют данные о связи субъективного возраста с важными событиями в жизни, социальным статусом работающего или пенсионера, наличием семьи, детей, внуков, уровень образования. Субъективный возраст человека – феномен, имеющий многоуровневую и многофакторную организацию, изучение требует значительных усилий. Но значимость изучения субъективной возрастной идентификации открывает новые возможности анализа психологии развития.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 11-06-00916.

Литература

Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008.

Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Методические рекомендации по организации программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний. М.: Моск. гос. медико-стоматологический университет, 2008.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.

Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива. Психологический журнал, 2011а, 32(1), 120–132.

Сергиенко Е.А. Субъективный возраст в самоопределении человека на временной дистанции его жизнедеятельности. Мир психологии, 2011б, 3(67), 104–119.

Сергиенко Е.А. Когнитивная иллюзия возраста. Психология зрелости и старения, 2012, 4(60), 5–32.

Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф.Зимбардо на русскоязычной выборке. Психологический журнал, 2008, 29(3), 101–109.

Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл, 1997.

Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach. International journal of behavioral development, 2009, 33(1), 2–11.

Braman A.C. What is subjective age and who does one determine it: the role of social and temporal comparisons. Ph.Dissertation. Graduate School of Arts and Sciences of Washington University. Sait Louis, Missouri. 2002.

Carstensen L.L., Isaacowitz D., Charles S.T. Taking time seriously. Theory of social-emotional selectivity. American psychologist, 1999, 54(3), 165–181.

Cooper P.E., Thomas L.E., Stevens S.J., Suscovich D. Subjective time experience in an intergenerational sample. International journal of aging and human development, 1981, 13(1), 183–193.

Galambos N.L., Turner P.K., Tilton-Weaver L.C. Chronological and subjective age in emerging adulthood: the crossover effect. Journal of adolescent research, 2005, 20, 538–556.

Galambos N.L., Albrecht A.K., Jansson S.M. Dating, sex, and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years. Intern. Journal of behavioral development, 2009, 33(1), 32–41.

Goldsmith R. E., Heins R.A. Subjective age: a test of five hypothesis. The gerontologist, 1992, 32(3), 312–317.

Henderson K.V., Goldsmith R.E., Flynn L.R. Demographic characteristics of subjective age. The journal of social psychology, 1995, 135(4), 447–457.

Hublely A., Russel L. Prediction of subjective age, desire age, and age satisfaction in older adults: do some health dimentions contribute more than other? International journal of behavioral development, 2009, 33(1), 12–21.

Kastenbaum R., Derbin V., Sabatini P., Arrt S. "The ages of me": toward personal and interpersonal definitions of functional aging. Aging and human development, 1972, 3(2), 197–211.

Kotter-Gruhn D., Hess Thomas M. The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan. The Journals of gerontology, Series B: Psychological sciences and social sciences, 2012, 67(5), 563–571.

Lang F.R., Carstensen L.L. Time counts: future time perspective, goal and social relationships. Psychology and aging, 2002, 17(1), 125–139.

Markides K.S., Boldt J.S. Change in subjective age among the elderly. Gerontology, 1983, 38(5), 422–427.

Montepare J.M. Variations in adults' subjective ages in relation to birthday nearness, age awareness, and attitudes toward aging. Journal of adult development, 1996, 3(4), 171–183.

Montepare J.M., Lachman M.E. "You are only as oldes you feel": self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. Psychology and aging, 1989, 4(1), 73–78.

Mossey J.M. Importance of self-perceptions for health status among olde persons. In: M. Gatz (Ed.), Emerging issues in mental health and aging. Washington, DC: American Psychological association, 1995. pp. 124–165.

Myer D.J., Diener E. Who is happy? Psychological science, 1995, 6(3), 10–19.

Neugarten B.L., Moore J.W., Lowe J.C. Age norms, age constraints and adult socialization. *American journal of sociology*, 1965, 70(3), 710–717.

Schutte N.S. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 1998, 25(2), 167–177.

Terpstra T.L., Plawecki H.M., Streeter J. As young as you feel: age identification among the elderly. *Journal of gerontological nursing*, 1989, 15(12), 4–10.

Teuschler U. Subjective age bias: a motivation and information processing approach. *International journal of behavioral development*, 2009, 33(1), 22–31.

Ward R.A. The impact of subjective age and stigma of older persons. *Journal of gerontology*, 1977, 32(2), 227–232.

Ware J.E.J., Kosinski M., Keller S.D. SF-36 physical and mental health summary scale: a user's manual. Boston, MA: The Health Institute, New England Medical Centre, 1994.

Zola I.K. Feeling about age among older people. *Journal of gerontology*, 1962, 17(1), 65–68.

Поступила в редакцию 8 июля 2013 г. Дата публикации: 27 августа 2013 г.

[Сведения об авторе](#)

Сергиенко Елена Алексеевна. Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии развития, Институт психологии Российской академии наук, ул. Ярославская, д. 13, 129366 Москва, Россия.

E-mail: elenas13@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека. *Психологические исследования*, 2013, 6(30), 10. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека // *Психологические исследования*. 2013. Т. 6, № 30. С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/853-sergienko30.html>

[К началу страницы >>](#)