

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN619.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Мельник В.П. Анализ показателей биологического и психобиологического возрастов у безработных и работающих граждан среднего возраста // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Melnik V.P. (2019). Analysis of indicators of psychological and biological age of unemployed and working citizens. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN619.pdf> (in Russian)

*Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058*

*Автор благодарит руководителя проекта, Березину Т.Н.*

УДК 159.9

**Мельник Вадим Павлович**

ГБПОУ МО «Подольский колледж им. А.В. Никулина», Подольск, Россия

Психолог

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Россия

Аспирант

E-mail: [vadimmelnik977@gmail.com](mailto:vadimmelnik977@gmail.com)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1048835](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1048835)

## **Анализ показателей биологического и психобиологического возрастов у безработных и работающих граждан среднего возраста**

**Аннотация.** В статье представлены данные эмпирического исследования показателей биологического и психологического возрастов у работающих и неработающих мужчин и женщин в возрасте от 40 до 50 лет. Автором предоставлен анализ теоретических и эмпирических исследований влияния различных факторов на индексы психологического и биопсихологического возрастов, а также анализ материалов по теме безработицы как психологического фактора, являющегося источником стрессовых воздействий на психику человека. Безработица является социально-экономическим явлением, которое формирует определенный симптомокомплекс черт у безработных граждан. Показатели вычислялись при помощи методики самооценки психологической зрелости и формулы биологического возраста для мужчин и женщин. Выборка безработных была составлена из числа граждан трудоспособного возраста, не имеющих возможности устроиться на работу в течение срока от шести месяцев и выше. Анализ данных показал, что у безработных, вне зависимости от пола, показатель биологического возраста выше, как и индекс индивидуального старения, по сравнению с выборкой постоянно работающих специалистов, что может быть связано с дистрессовыми состояниями, сопутствующими безработице и пристрастием к вредным привычкам, широко распространенным среди безработных. Анализ показателей психологического возраста и индекса личностной зрелости показал, что, несмотря на более высокую оценку психологического возраста у безработных групп респондентов, очевидно подвергающимся регулярному стрессу, работающие испытуемые склонны оценивать себя как более зрелую, состоявшуюся личность, относительно своего биологического возраста. Это может быть связано с социокультурными конструктами «успешной личности», а также с приобретенным опытом во время рабочего процесса. Также было установлено, что несмотря на

более низкую субъективную оценку своего самочувствия, трудоустроенные на постоянной основе люди имеют более высокие объективные показатели биологического возраста.

**Ключевые слова:** психологический возраст; биологический возраст; старение; личностная зрелость; безработица; трудоустройство; стресс; здоровье

### Обзор литературы

В современном мире на продолжительность жизни и состояние здоровья человека влияют не только наследственные и личностные, но и социально-экономические факторы [1; 2]. Так, к данным факторам можно отнести безопасность индивида в социуме [3; 4] соматику, эмоциональность, стрессы [5], психологические предпосылки и генетическую предрасположенность [6; 7] физиологические особенности организма человека и др.

Безработица является одним из важнейших социально-экономических факторов, который может влиять на состояние показателей здоровья населения. Она представляет собой сложноструктурированное социально-экономическое явление, при котором часть экономически активного населения не является занятой в общественном производстве товаров и услуг, и не способна реализовать свои физические и умственные способности при помощи рынка труда. В теоретическом плане безработица представляет собой социально-экономическую категорию, выражающую взаимоотношения наемных работников и их работодателей в рамках осуществления основополагающего, естественного и непреложного права человека – права на труд, на реализацию его способностей к труду, причем не только в плане обеспечения его средствами к существованию, необходимыми для сохранения жизнедеятельности и воспроизводства жизни, но и в плане реализации в трудовой деятельности достоинств и качеств человека как личности, его дарованной от природы потребности и нужде в трудовой деятельности как основной форме жизнедеятельности проживания жизни [8; 9].

К категории безработных можно отнести лишь тех граждан, которые соответствуют трем базовым признакам: трудоспособный возраст (человек должен быть старше минимального возраста, с которого законом данной страны разрешается работа по найму, но младше возраста, по достижении которого назначается пенсия по старости), отсутствие у человека постоянного источника заработка в течение некоторого времени и доказанное стремление человека найти работу (обращение в службу занятости и посещение тех работодателей, к которым его направляют на собеседование сотрудники этой службы) [10].

Наличествуется особый определенный комплекс феноменов, являющий собой психологические последствия безработицы. В связи с потерей работы и увольнением человек всегда испытывает сильнейший стресс. Может измениться его отношение к себе, к близким людям, резко сменяется его настроение, состояние, происходит переоценка жизненных ценностей, устанавливаются иные ожидания, – всё это переживается как сложный эмоциональный всплеск. Для потерявшего работу индивида зачастую характерны следующие сильные переживания: негодование, ярость, угрызения совести, страх перед будущим, склонность к отрицанию вины, депрессия, жалобы на плохое физическое состояние, защитные механизмы. Всё это может привести к довольно трагичным последствиям: психологическое и (или) физическое насилие над детьми и супругом, развод, мысли о суициде, алкоголизм, наркомания, иные девиации. Данный комплекс развивается в среднем на протяжении шести месяцев с момента лишения индивида трудовой деятельности и напоминает логику возникновения дистрессовых состояний: адаптационный шок в самые первые дни, затем мобилизация и попытка адаптации (человек ищет плюсы в статусе безработного: свободное время, возможность заниматься семейными делами, увлечениями и т. д.), и, собственно, стадия упадка, депрессии, прекращения попыток исправить ситуацию [11].

Разумеется, данный фактор, являющийся стрессогеном, способен влиять как на психологическое, так и на биологическое здоровье человека, на его продолжительность жизни и ее качество. Для оценки данных показателей мы можем использовать индекс биологического возраста в качестве показателя, указывающего на жизненный ресурс человека, его физическое состояние, и психологический возраст, отражающий степень реализованности своих мотивов и целей и удовлетворенность своим социальным статусом. Стоит заметить, что между данными параметрами, а также календарным возрастом, часто обнаруживаются несовпадения, что дает возможность предполагать о наличии психосоматической дезадаптации. [12]

### Организация исследования

Цель исследования – сравнить показатели биологического и психологического возрастов у лиц в статусе безработных и лиц, работающих на постоянной основе.

### Методы исследования

1. Методика «Определение биологического возраста по В.П. Войтенко». Данная методика состоит из опросника «Определение самооценки здоровья (СОЗ)» и формулы определения биологического возраста (в формулу включены показатели: артериального давления, задержки дыхания после вдоха, статической балансировки и массы тела). Интегральным показателем является БВ – биологический возраст.

2. Формула определения должного биологического возраста (далее ДБВ) для разных возрастных групп. Показатель характеризует средний биологический возраст для конкретной возрастной группы в настоящее время в РФ.

3. Индекс БВ – ДБВ (биологический возраст – должный биологический возраст), как индекс индивидуального старения. Отрицательные значения говорят об индивидуальной молодости человека, а положительные об индивидуальном старении относительно статистических норм.

4. Самооценка психологического возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной. Измерялся показатель ПВ – психологический возраст, который рассматривался как уровень самореализации человека, его достижений, его потенциала.

5. Показатель личностной зрелости, как отношение психологического возраста к биологическому. При значениях индекса, меньших 1 наблюдался меньший психологический возраст относительно биологического. При значениях больших 1 наблюдался больший психологический возраст относительно биологического. При обработке данных мы округляли этот показатель до целых значений.

6. Клиническая диагностическая беседа, направленная на выявление причин безработного статуса респондентов.

7. Также для отдельного анализа были выбраны субъективный и объективный компоненты биопсихологического возраста: показатели самооценки здоровья и статистическая балансировка на одной ноге соответственно.

8. Методы математической статистики, анализ средних значений.

### Испытуемые

256 человек, мужчины и женщины, граждане Российской Федерации в возрасте от 40 до 55 лет, 132 человека – находящиеся в статусе безработных от года и выше официально, ищущих

работу, но не имеющих возможности трудоустроиться, 124 человек – лица, работающие на протяжении всей жизни с момента достижения ими трудоспособного возраста, сотрудники различных организаций, имеющие общественную нагрузку.

### Результаты исследования

Были изучены средние показатели по параметрам психологического и биологического возрастов у лиц, работающих всю жизнь, начиная с возраста трудоспособности, и находящихся в статусе безработных в течение шести месяцев и выше. Для сравнения был взят индекс разности между текущим и должным биологическим возрастом как показатель разницы между нормальным и индивидуальным уровнем старения в возрастной группе, и показатели психологического возраста и личностной зрелости, как отражающие уровень оценки самореализации и адекватность психического состояния физическому соответственно.

Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1

#### Сравнительный анализ показателей биологического и психологического возрастов у безработных и работающих по выборке

	Биологический возраст	Психологический возраст	Индекс БВ-ДБВ	Индекс ПВ/БВ
Безработные (мужчины)	44,47±0,7521	49,5±0,8248	-2,451±3,7723	1,5±0,4742
Работающие (мужчины)	33,175±0,6387	38±0,0746	-10,851±1,1957	2±0,7071
Безработные (женщины)	41,12±0,3231	47,23±0,6413	-2,7106±3,5631	1,37±0,1124
Работающие (женщины)	34,275±0,6114	40±0,0465	-9,731±1,2384	2,1±0,4701

Составлено автором

Обратившись к этим данным, можно заметить, что у категории безработных значительно выше показатели биологического и психологического возраста в сравнении с категорией постоянно работающих лиц в независимости от пола испытуемых, при этом индекс БВ-ДБВ, на порядок ниже, что может говорить о более высокой скорости индивидуального физиологического старения организма, при этом психологическая оценка возраста относительно настоящего биологического была выше у трудоустроенных респондентов.

Данные показатели могут указывать на следующее: безработица сама по себе как феномен является стресс-фактором, который может иметь отрицательные последствия для состояния здоровья человека. В ряде диагностических бесед безработные испытуемые отмечали в числе прочих симптомов и состояний апатию, фрустрацию, повышенную раздражимость и агрессию, чувство вины, возникающие спустя шесть месяцев с начала нерабочего образа жизни, попытки ухода от проблемы. Кроме того, порядка пятидесяти процентов респондентов отмечало, что пережить негативное кризисное состояние, связанное со статусом безработного, им помогли различные вредные привычки, ряд испытуемых пристрастились к курению и алкоголю. Респонденты также сообщали о состоянии смирения со своим положением, принятия своего статуса и нежелания его менять, привыкания к пассивному безработному образу жизни. Из всего этого следует, что безработные со временем начинают испытывать дистрессовое состояние, к тому же усугубляя его вредными привычками. Длительное воздействие такого фактора объясняет, с одной стороны, высокий темп индивидуального старения этой категории граждан по сравнению с группой трудоустроенных людей, действительно, несмотря на различные стрессогенные ситуации на работе, высокую нагрузку и вероятность конфликтов, активный образ жизни, обретение социального статуса и финансового благополучия, повышение квалификации и уровня профессионализма, и, возможно, ряд других факторов могут способствовать замедлению физиологических индексов старения. Возможно, активный образ жизни и невозможность регулярного употребления алкоголя также играет свою роль в этом. При этом, несмотря на то, что усредненные показатели

психологического возраста у безработных также заметно выше, чем у соответствующих им возрастных групп работающих людей, люди трудоустроенные склонны оценивать уровень реализации своего жизненного пути выше, то есть демонстрировать высокий уровень личностной зрелости, несоответствующий календарному и биологическому возрастам.

Также нами были рассмотрены субъективный и объективный компоненты биологического возраста, такие как самооценка здоровья и статическая балансировка на одной ноге с закрытыми глазами. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2:

**Таблица 2**

**Сравнительный анализ показателей самооценки здоровья (по Войтенко) и статической балансировки на одной ноге у работающих и безработных респондентов**

	Самооценка здоровья по методике СОЗ (Войтенко)	Статическая балансировка
Безработные (мужчины)	13,43±0,474	12,81±0,347
Работающие (мужчины)	12,56±0,521	14,03±0,012
Безработные (женщины)	15,37±0,237	11,87±0,326
Работающие (женщины)	14,11±0,771	14,23±0,565

*Составлено автором*

Как видно из таблицы 2, показатели субъективной оценки собственного здоровья, как компонента, влияющего на биологический возраст, выше у безработных, как мужчин, так и женщин. Это может быть связано с тем, что нетрудоустроенные люди реже подвергают свой организм физическим нагрузкам и избегают активного стресса на работе. В то же самое время, объективный показатель биологического возраста, статическая балансировка на одной ноге, выше у работающих респондентов, что также можно объяснить активным образом жизни. На основе этих данных можно сделать вывод о том, что, несмотря на более низкую субъективную оценку своего самочувствия, трудоустроенные на постоянной основе люди имеют более высокие объективные показатели биологического возраста.

### **Заключение**

По результатам нашего исследования был проведен сравнительный анализ показателей биопсихологического и биологического возрастов у групп трудоустроенных и безработных мужчин и женщин в возрасте от 40 до 50 лет.

Анализ данных показал, что у безработных, показатель биологического возраста выше, как и индекс индивидуального старения, по сравнению с выборкой работающих на постоянной основе специалистов вне зависимости от пола. Это может быть связано с дистрессовым состоянием, порожденным продолжительным по времени статусом безработного у трудоспособного человека, при этом у женщин данный разрыв между наличествующим и должным биологическим возрастом немного меньше, нежели у мужчин, это может быть объяснено социокультурными нормами и архетипами – представлениями, которые в данном случае играют роль когнитивной защитной установки («женщина имеет право не работать и не быть кормильцем, если она обеспечивает домашний быт»), у мужчин же наличие распространенного в нашем обществе социального конструкта «добытчика» может лишь усугубить чувство вины и стыд, а следовательно и стресс из-за собственного безработного положения.

Анализ показателей психологического возраста и индекса личностной зрелости показал, что, несмотря на более высокую оценку психологического возраста у безработных групп респондентов, работающие испытуемые склонны оценивать себя как более зрелую, состоявшуюся личность, относительно своего биологического возраста. Этому феномену могут способствовать выявленные в ходе беседы установки и убеждения, касаемые социального

статуса и финансового благополучия, уверенности «в завтрашнем дне», человек, который постоянно делал карьеру вне зависимости от календарного или биологического возраста, склонен оценивать себя как более опытного, зрелого и состоявшегося индивида.

Также было установлено, что несмотря на более низкую субъективную оценку своего самочувствия, трудоустроенные на постоянной основе люди имеют более высокие объективные показатели биологического возраста.

Данные, полученные в ходе исследования, дают понять насколько важным фактором индивидуального развития личности и организма является трудовая деятельность человека. Личностная зрелость и критичность к своему состоянию позволяет работающим на постоянной основе индивидам сохранять и физиологическое здоровье собственного тела.

Полученные результаты демонстрируют необходимость разработки и усовершенствования практических методов поддержки безработного слоя населения, внедрения их в программу работы центров занятости, а также важность работы с психологическим состоянием граждан, работающих на постоянной основе, с целью сохранения их физиологического состояния в пределах нормы. Более подробные теоретические исследования по этой теме, например, сравнительный анализ разных групп работающих и безработных граждан, уточнение сторонних биосоциальных факторов же позволит выделить наиболее проблемные группы в социальном строе населения страны и разработать практические методы решения данной проблемы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Березина Т.Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности. Монография. – Москва, 2012.
2. Березина Т.Н. Здоровье как фактор индивидуальной продолжительности жизни россиян в XX веке // Психолог. – 2017. – № 3. – С. 72–87. DOI: 10.25136/2409-8701.2017.3.22781. URL: [http://enotabene.ru/psp/article\\_22781.html](http://enotabene.ru/psp/article_22781.html).
3. Litvinova A.V. Sociocultural determinants of subculture orientation in adolescents // Psychological Science and Education psyedu.ru. 2014. Т. 6. № 1. p. 37–46. DOI: 10.17759/psyedu.2014060106.
4. Litvinova A.V., Mirimanova M.S. Legal awareness of adolescents as a factor of the psychological safety of educational environment [Elektronnyi resurs]. Psikhologiiapravo [Psychology and Law], 2015. №, pp. 108–118.
5. Berezina, T.N. Research of the psychological interconnection between the basic odors and the emotional state of a human being // Asian Social Science, 2014. Т. 10. № 21. p. 159–167.
6. Berezina, T.N. Individual life expectancy as a psychogenetic feature // Voprosy Psikhologii, 2017. № 2. p. 79–88.
7. Berezina, T.N., Mansurov E.I. Influence of stress factors on life expectancy of cosmonauts // Voprosy Psikhologii 2015. № 3. p. 73–83.
8. Бреев Б.Д. Безработица в современной России. М., 2005. – 315 с.
9. Глуханюк Н.С. Психология безработицы. Введение в проблему. – М.: МПСИ, 2003. – 273 с.
10. Павлов В.П. Чем измеряется безработица. – М.: 2001. – 471 с.
11. Пельцман Л.Н. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 2002. – № 13. – с. 74–85.
12. Маркин В.В., Маркина Л.Д. Соотношение биологического, психологического и календарного возраста человека // Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI Веке». – 2011. – № 7 (Т.13). – с. 323–324.

**Melnik Vadim Pavlovich**

Podolsk college A.V. Nikulina, Podolsk, Russia  
Moscow state university of psychological and education, Moscow, Russia  
E-mail: vadimmelnik977@gmail.com

## **Analysis of indicators of psychological and biological age of unemployed and working citizens**

**Abstract.** The article presents data from an empirical study of biological and psychological age indicators in working and non-working men and women between the ages of 40 and 50. The author provided an analysis of theoretical and empirical studies of the influence of various factors on indices of psychological and biopsychological ages, as well as an analysis of materials on the topic of unemployment as a psychological factor, which is a source of stress on human psyche. Unemployment is a socio-economic phenomenon that forms a certain symptom complex of the features of unemployed citizens. The indicators were calculated using a method of self-assessment of psychological maturity and a formula of biological age for men and women. The sample of unemployed persons was drawn from the number of citizens of working age who were unable to get a job for a period of six months or more. Analysis of the data showed that in unemployed people, regardless of sex, the indicator of biological age is higher, as is the index of individual ageing, compared to the sample of permanently working specialists, which can be related to the distress conditions associated with unemployment and addiction to harmful habits, which are widespread among unemployed people. Analysis of psychological age indicators and personal maturity index showed that, despite a higher assessment of psychological age in unemployed groups of respondents apparently under regular stress, working subjects tend to rate themselves as a more mature, past personality relative to their biological age. This may be due to sociocultural constructs of "successful personality", as well as to acquired experience during the work process. It was also found that despite a lower subjective assessment of their well-being, people employed on a permanent basis have higher objective indicators of biological age.

**Keywords:** psychological age; biological age; aging; personal maturity; unemployment; employment; stress; health