

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

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN620.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Мельник В.П. Взаимосвязь показателей удовлетворенности жизнью и параметров биопсихологического возраста у лиц предпенсионного возраста // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Melnik V.P. (2020). Association of life satisfaction indicators and biopsychological age parameters in persons of pre-retirement age. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/64PSMN620.pdf> (in Russian)

Автор благодарит руководителя проекта, Березину Т.Н.

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

Мельник Вадим Павлович

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

Аспирант

E-mail: vadimmelnik977@gmail.com

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1048835

Взаимосвязь показателей удовлетворенности жизнью и параметров биопсихологического возраста у лиц предпенсионного возраста

Аннотация. В статье представлены данные эмпирического корреляционного исследования показателей биологического и психологического возрастов и параметров удовлетворенности жизнью у лиц в возрасте 45 до 60 лет, работающих мужчин и женщин. Авторы провели корреляционный анализ для параметров психологического и биологического возрастов и удовлетворенностью жизнью, субъективным восприятием счастья, депрессивными симптомами, выраженностью синдрома хронической усталости и некоторых шкал, отражающих восприятие испытуемых относительно временной жизненной перспективы (конкретно – параметры «ориентация на будущее» и «гедонистическое настоящее», отражающие когнитивный компонент удовлетворенности жизнью. Для сравнения был взят индекс БВ-ДБВ 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, а также самооценка здоровья человека как субъектно-когнитивный компонент удовлетворенности текущей ситуацией. Анализ данных показал, что можно говорить о связи показателей психологического возраста и самооценки здоровья с показателями удовлетворенности жизнью, ориентации на будущее относительно временной перспективы и выраженностью депрессивных симптомов, при всем вышесказанном, объективные биологические показатели старения и связанные с ним переменные не являются настолько значимыми для степени удовлетворенности жизнью, ощущения субъективного счастья и оценки собственных достижений, что выводит когнитивную операцию оценки жизненной ситуации и социально-экономические факторы на первое место по важности для благоприятной картины удовлетворенности жизнью в предпенсионном возрасте.

Ключевые слова: психологический возраст; биологический возраст; старение; личностная зрелость; удовлетворенность жизнью; когнитивные параметры; субъективное счастье

Обзор литературы

Удовлетворенность жизнью как характеристика психики зачастую рассматривается как когнитивно-аффективная оценки текущей жизненной ситуации в различных ее контекстах, от физиологических показателей жизнедеятельности, до социально-экономических особенностей проживания индивида [1; 2].

Когнитивный компонент удовлетворенности жизнью представляется в виде оценочной операции условного расстояния между текущим жизненным контекстом и идеальным его желаемым представлением (о положении дел, здоровья, достижения целей, социального одобрения). Аффективный компонент представляет количественную оценку соотношения настоящих во времени или регулярно возникающих негативных и позитивных состояний эмоциональной сферы. М. Селигман и М. Аргайл рассматривали три оценочных компонента в структуре феномена удовлетворенности жизнью: когнитивный, субъективный и рефлексивный. Уровень удовлетворенности имеет ряд факторов, положительно и отрицательно коррелирующих с ним, не сводясь к их сумме, что характеризует его структуру как сложную и интегральную [3; 4].

Для зрелого и пожилого возраста значимость тех или иных факторов отличается от значимости их же для другого возраста, более того, сама оценка становится иной по структуре, более сложной и комплексной. Это связано с тем, что количество и разнообразие приобретенного опыта позволяет человеку смотреть на текущую и предшествующие ситуации с иной точки зрения, обогащая рефлексивный компонент оценивания новыми переменными [5; 6].

Биопсихологический возраст представляет собой сложную структуру нескольких интегральных показателей, включая психологический возраст – когнитивную оценку собственной зрелости и «прохождения» по условному субъективному жизненному пути индивида, биологический возраст – интегральная величина, имеющая в своей основе несколько физиологических показателей, и рассчитываемая по формуле. Данный показатель отражает реальный биологический процесс старения организма индивида относительно популяционно-возрастной нормы. На продолжительность жизни и состояние здоровья человека влияют, помимо наследственных и личностных, также и социальные и экономические факторы [7; 8]. Так, к данным факторам можно отнести социальную безопасность [9; 10], соматику, эмоциональность, стрессы [11; 12], генетические и психологические предпосылки [8; 13], физическую составляющую организма [8] и др.

Во всемирной науке существует немало исследований связи удовлетворенности жизнью с объективными медицинскими показателями здоровья человека зрелого и преклонного возрастов, однако, в отсутствие серьезных лонгитюдных экспериментов, данные получаются противоречивыми: исследователи не могут прийти к единому мнению относительно главенствующего фактора удовлетворенности жизнью, до сих пор не ясно, объективные ли показатели здоровья или субъективная индивидуальная его оценка образует содержание данного компонента психики [14]. Также, при оценке объективных медицинских показателей, зачастую учитывается количественный показатель недугов и проблем, а не качественный анализ конкретных диагнозов, что может в корне изменить картину исследования. Стоит также отметить исследования значимости депрессивных симптомов для формирования показателя

удовлетворенности жизнью, из которых можно предположить, что в зрелом возрасте состояние здоровья также может повлиять на их развитие [2].

Организация исследования

Цель исследования – установить связь показателей биопсихологического возраста и переменных удовлетворенности жизнью.

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 [15].

2. Формула определения должного биологического возраста для разных возрастных групп – ДБВ. 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. Методы математической статистики, корреляционный анализ Пирсона.

7. Шкала удовлетворённости жизнью (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS) – краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью [16]. Предложена Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним в 2003 году на русском языке.

8. Шкала субъективного счастья (сокр. ШСС, англ. Subjective Happiness Scale, сокр. SHS) – экспресс-тест, измеряющий уровень субъективного благополучия испытуемого. Разработана Lyubomirsky и Lepper в 1999 году, переведена и адаптирована Леонтьевым на русском языке в 2003 году [15].

9. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо. (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI). (Philip G. Zimbardo – Professor, Ph.D.; Stanford University, USA). Данная методика направлена на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Методика разработана Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом в 1997 году [17].

10. Шкала (тест-опросник) депрессии Бека. Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии [18].

11. Опросник "Степень хронического утомления" (А.Б. Леонова). Методика предназначена для диагностики степени хронического утомления. Основным показателем выполнения методики является индекс хронического утомления (ИХРУ), который подсчитывается, как сумма по всем пунктам опросника [15].

Испытуемые: 249 человек, 129 мужчин и 120 женщин, граждане Российской Федерации в возрасте от 45 до 60 лет, находящихся в статусе предпенсионного возраста проживающих в Москве и Московской области. Выбор возрастного промежутка для статуса предпенсионного возраста обусловлен различными профессиями и соответствующей разницей предназначенного выхода на пенсию, а также результатами последних актуальных исследований реального биопсихологического возраста граждан РФ, указывающих на необходимость расширения хронологического диапазона для данной категории [10; 14].

Результаты исследования: мы провели корреляционный анализ для параметров психологического и биологического возрастов и удовлетворенностью жизнью, субъективным восприятием счастья, депрессивными симптомами, выраженностью синдрома хронической усталости и некоторых шкал, отражающих восприятие испытуемых относительно временной жизненной перспективы (конкретно – параметры «ориентация на будущее» и «гедонистическое настоящее», отражающие когнитивный компонент удовлетворенности жизнью. Для сравнения был взят индекс БВ-ДБВ 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, а также самооценка здоровья человека как субъектно-когнитивный компонент удовлетворенности текущей ситуацией.

Результаты исследования у мужчин приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного исследования (мужчины)

Коррелянты	ШУДЖ	ШСС	Уровень выраженности депрессивных симптомов по шкале Бека	Ориентация на будущее	Гедонистическое настоящее	СХУ
Психологический возраст	-0,4394*	-0,32507*	0,457839*	-0,46083*	0,253916*	0,361304*
Биологический возраст	-0,30382*	-0,30403*	0,179468*	-0,18936*	0,369699*	0,196211*
Индекс БВ-ДБВ	-0,17067*	-0,19263*	0,070927*	-0,06484*	0,334503*	0,10261*
Индекс ПВ/БВ	-0,20262*	-0,0935*	0,113358*	-0,30803*	-0,05551*	0,200922*
СОЗ	-0,45809*	-0,31607*	0,302995*	-0,35702*	0,24899*	0,449996*

Составлено автором

Результаты исследования у женщин приведены в таблице 2.

Как видно из таблицы, относительно значимые коэффициенты, могущие говорить о связи двух параметров, удалось установить между показателями психологического возраста и показателями удовлетворенности жизни, степени выраженности депрессивных симптомов, ориентации на будущее относительно временной жизненной перспективы, причем, как у мужчин, так и у женщин, что косвенно может подтвердить отсутствие значимых различий

взаимосвязей данных параметров у разных гендеров. У женщин взаимосвязь выражена сильнее, что можно истолковать наличием социального конструкта высокой ценности молодости среди женщин.

Таблица 2

Результаты корреляционного исследования (женщины)

Коррелянты	ШУДЖ	ШСС	Уровень выраженности депрессивных симптомов по шкале Бека	Ориентация на будущее	Гедонистическое настоящее	СОЗ
Психологический возраст	-0,48243*	-0,34373*	0,451023*	-0,49088*	0,253916*	0,368863*
Биологический возраст	-0,33605*	-0,27359*	0,21887*	-0,30992*	0,369699*	0,204609*
Индекс БВ-ДБВ	0,256020*	0,199007*	0,146859*	-0,21611*	0,334503*	0,141559*
Индекс ПВ/БВ	-0,19432*	-0,09415*	0,10271*	-0,31079*	-0,06211*	0,206432*
СОЗ	-0,46173*	-0,32241*	0,29961*	-0,34172*	0,22019*	0,424465*

Составлено автором

Также близкие к значимым результаты удалось установить между самооценкой здоровья и удовлетворенностью жизнью и степени выраженности депрессивных симптомов.

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом. Психологический возраст, как и удовлетворённость жизнью, является преимущественно когнитивным образованием. Тенденция к обратной корреляции этих двух показателей позволяет сделать вывод, что чем моложе воспринимает себя человек (не только в биологическом, но и в социально-экономическом и эмоциональном плане), тем выше его удовлетворенность жизнью в предпенсионный период. Действительно, грядущий уход на пенсию, смена основной деятельности и социального статуса является сложным процессом, когнитивный компонент осознания и принятия которого необходимо поддерживать положительным сравнением реального и идеального жизненных контекстов. Другими словами, можно предположить, что люди, психологически ощущающие себя более юными, склонны оценивать свою жизненную ситуацию как более позитивную, это также подчеркивается в коррелирующей направленности на будущее в оценке временной перспективы, человек видит себя дальше от финальных этапов жизни и настроен на достижения в обозримом будущем, также испытуемые, более юные в психологическом плане, отмечают у себя меньшую выраженность депрессивных состояний, что в целом подтверждает значимость самочувствия для удовлетворенности жизнью в предпенсионном возрасте.

Интересным для анализа также представляется наличие показателей корреляций между самооценкой своего здоровья и удовлетворенности жизнью, так как по сути СОЗ дает именно когнитивную, субъективную, а не медицинскую оценку состояния человека. Этот факт и отсутствие значимых корреляций между показателями биологического возраста и индекса старения и личностной зрелости раскрывает именно когнитивную сущность феномена удовлетворенности жизнью в предпенсионном возрасте.

Действительно, вероятнее всего, на этот показатель влияет именно восприятие и оценка человеком жизненной ситуации, нежели реальные медицинские показатели. Биологическое старение не является настолько значимым (по крайней мере, не в таком возрасте), как ощущение себя здоровым, полным сил, находящимся в начале пути. Можно предположить, что именно наличие когнитивных конструктов позитивного восприятия жизненной ситуации и себя конструирует благоприятную картину удовлетворенности жизнью, отодвигая реальные биологические показатели на второй план. Конечно, имеется огромный массив социально-

экономических факторов, дополнительно влияющих на эту оценку, но по результатам исследования уже можно предположить, что они будут иметь главенствующее значение для лиц предпенсионного возраста, нежели объективные показатели биологического старения.

Заключение

По результатам нашего исследования были выявлены показатели психологического и биологического возрастов и компонентов удовлетворенности жизнью у группы лиц предпенсионного возраста от 45 до 60 лет.

Анализ данных показал, что можно говорить о связи показателей психологического возраста и самооценки здоровья с показателями удовлетворенности жизнью, ориентации на будущее относительно временной перспективы и выраженностью депрессивных симптомов. Это может быть связано с преобладанием когнитивного компонента оценки в психике человека относительно удовлетворенности жизненной ситуацией. Позитивное представление о собственном состоянии здоровья, а также ориентация на будущее и оценивание себя, как более молодого индивида, еще не достигшего пика своих достижений больше способствуют высокому уровню удовлетворенности жизнью, нежели объективные биологические показатели. В дальнейшем необходимым для изучения является анализ и поиск взаимосвязей именно социально-экономических факторов с удовлетворенностью жизнью. По всей видимости, медицинские и биологические показатели, которые объективно должны влиять на этот параметр, в предпенсионном возрасте не настолько актуальны, и требуется именно качественный анализ компонентов старения для дальнейшего поиска значимых связей. Результаты данного и подобных ему исследований могут использоваться геронтопсихологами и социологами для оценки качества жизни людей предпенсионного и пенсионного возраста, коррекции программ реабилитации и сопровождения, структурного изменения процесса консультационной и терапевтической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 21. – №2. – С. 40–48.
2. Мельник В.П. К вопросу о факторах удовлетворенности жизнью в зрелом и пожилом возрасте в контексте когнитивного и аффективного компонентов человеческой психики // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. – М.: ИД Академии Жуковского. – 2020. – 231 с.
3. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. СПб.: Питер. – 2003. – 332 с.
4. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология. – М.: София 2006. – 347 с.
5. Мардасова Т.А. Специфика ценностно-смысловой сферы личности незамужних женщин с различной степенью одиночества // Психология личностных проявлений в процессе жизнеосуществления человека / Под ред. Л.Д. Деминой, И.А. Ральниковой, Д.В. Труевцева. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та. – 2009. – 359 с.
6. Мардасова Т.А. Потенциал концепции зависимой личности: вопросы современной аддиктологии // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Барнаул, 28 ноября 2014 г.). – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та. – 2015. – С. 182–186.

7. Березина Т.Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 319 с.
8. 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 (дата доступа 17.11.20).
9. 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.
10. Litvinova A.V., Mirimanova M.S. Legal awareness of adolescents as a factor of the psychological safety of educational environment [Elektronnyi resurs]. Psikhologii i pravo [Psychology and Law]. – 2015. – P. 108–111.
11. Berezina T.N. Individual life expectancy as a psychogenetic feature // Voprosy Psikhologii. – 2018. – № 2. – P. 79–88.
12. 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.
13. Berezina T.N., Mansurov E.I. Influence of stress factors on life expectancy of cosmonauts // Voprosy Psikhologii. – 2015. – № 3. – P. 73–83.
14. Мельник В.П. Анализ показателей биологического и психобиологического возрастов у безработных и работающих граждан среднего возраста // Мир науки. Педагогика и психология, 2019. – №6. – 45 с.
15. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2015. – 672 с.
16. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. – Изд. 8-е. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2011. – 375 с.
17. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. // Психологический журнал. – 2008. – т. 29. – №3. – С. 101–109.
18. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер. – 2001. – С. 182–190.

Melnik Vadim Pavlovich

Moscow state university of psychology and education, Moscow, Russia

E-mail: vadimmelnik977@gmail.com

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1048835

Association of life satisfaction indicators and biopsychological age parameters in persons of pre-retirement age

Abstract. The article presents data from an empirical correlation study of indicators of biological and psychological ages and parameters of life satisfaction in people aged 45 to 60 years, working men and women. The authors performed correlation analyses for the parameters of psychological and biological ages and satisfaction with life, subjective perception of happiness, depressive symptoms, the severity of chronic fatigue syndrome and some scales reflecting the subjects' perception of a relative temporal life perspective (specifically, the "future orientation" and "hedonistic present" parameters reflecting the cognitive component of life satisfaction. For comparison, the BV-DBV index was taken as an indicator of the difference between the normal and individual level of aging in the age group, and indicators of psychological age and personal maturity, as reflecting the level of assessment of self-realization and adequacy of mental state to physical, respectively, as well as self-esteem of human health as a subject – a cognitive component of satisfaction with the current situation. Analysis of the data showed that we can talk about the relationship of indicators of psychological age and self-esteem of health with indicators of life satisfaction, a future orientation regarding the temporal perspective and the severity of depressive symptoms, with all of the above, objective biological indicators of ageing and related variables are not so significant for life satisfaction, feelings of subjective happiness and assessment of own achievements, which brings the cognitive operation of assessing the life situation and socio-economic factors to the first place in importance for a favorable picture of life satisfaction in pre-retirement age.

Keywords: psychological age; biological age; aging; personal maturity; life satisfaction; cognitive parameters; subjective happiness