



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2024. Т. 13, вып. 4 (52). С. 334–345  
*Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2024, vol. 13, iss. 4 (52), pp. 334–345  
<https://akmepsy.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2024-13-4-334-345>, EDN: IOJVGE

Научная статья  
УДК 159.9

## Образ жизни и психологическое благополучие как предикторы позитивного представления о старении

К. М. Крупина, М. Д. Петраш ✉



Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, 199034, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6

Крупина Кристина Михайловна, аспирант кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, инженер-исследователь, [st096533@student.spbu.ru](mailto:st096533@student.spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2963-611X>

Петраш Марина Дмитриевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью понимания вклада разных аспектов образа жизни в структуру представления о старении у взрослых с целью последующей работы над конструированием продуктивной старости населения. **Цель:** изучение влияния компонентов здорового образа жизни и психологического благополучия на позитивное представление о старении. **Гипотеза:** здоровый образ жизни (ЗОЖ) и психологическое благополучие способствуют формированию позитивного представления о старении. **Участники:** N = 92 в возрасте от 22 до 64 лет ( $M_{\text{возраст}} = 34,5$ ;  $SD = 12,9$ ). Респонденты проживают в разных регионах Российской Федерации, 27,2% из них – мужчины, 72,8% – женщины. **Методы (инструменты):** методика для определения представления о старении, основанная на зарубежном опроснике «Восприятие старения» / The Ageing Perceptions Questionnaire (APQ) (M. Barker, A. O'Hanlon, H.M. McGee, A. Hickey, R. M. Congou); для исследования аспектов образа жизни использован опросник «Профиль здорового образа жизни» (М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина); шкала психологического благополучия (К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной, Л. В. Жуковской) для определения выраженности компонентов психологического благополучия. **Результаты:** посредством ANOVA выявлены различия по параметрам «физическая активность», «внутренний рост», «управление стрессом» и общему показателю ПроЗОЖ, а также по параметру психологического благополучия «компетентность» в сторону большей выраженности в группе с осознанным подходом к образу жизни. По параметрам представления о старении статистически значимых различий не выявлено. Произведена оценка параметров представления о старении, ЗОЖ и психологического благополучия в зависимости от возраста и степени осознанности образа жизни. Выявлена структура связей между параметрами ЗОЖ, а также психологического благополучия с представлением о старении. **Основные выводы.** Подход к образу жизни играет значимую роль для позитивного представления о старении посредством включения компонентов ЗОЖ; психологическое благополучие стабилизирует детерминирующую роль старения в жизни человека и влияет на «положительный контроль». **Практическая значимость:** выявленные особенности могут быть использованы в индивидуальной психологической работе для формирования позитивного восприятия старения и конструирования продуктивной старости посредством коррекции образа жизни у взрослого населения.

**Ключевые слова:** осознанный образ жизни, представление о старении, психологическое благополучие, качество жизни, пожилой возраст

**Информация о вкладе каждого автора.** К. М. Крупина – подготовка и написание текста, анализ полученных данных. М. Д. Петраш – методология исследования, концепция и дизайн исследования. Все авторы внесли свой вклад в сбор и обработку данных.

**Для цитирования:** Крупина К. М., Петраш М. Д. Образ жизни и психологическое благополучие как предикторы позитивного представления о старении // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2024. Т. 13, вып. 4 (52). С. 334–345. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2024-13-4-334-345>, EDN: IOJVGE

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

**Lifestyle and psychological well-being as predictors of a positive perception of aging**

**K. M. Krupina, M. D. Petrash** ✉

St. Petersburg State University, 6 Makarova emb., St. Petersburg 199034, Russia

Kristina M. Krupina, [st096533@student.spbu.ru](mailto:st096533@student.spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2963-611X>

Marina D. Petrash, [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru), <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

**Abstract.** *The relevance* of the study is determined by the the necessity to understand the contribution of various aspects of one's lifestyle to the structure of the adults' perception of aging in order to further construct a productive old age of the population. *The research purpose* is to



study the influence of the components of a healthy lifestyle and psychological well-being on a positive view on aging. The study *hypothesizes* that a healthy lifestyle and psychological well-being contribute to the formation of a positive image of aging. *Participants*: N = 92 aged 22–64 ( $Av_{age} = 34.5$ ;  $SD = 12.9$ ) from different regions of the Russian Federation, 27.2% of them are men, 72.8% are women. *The methods (tools)* used include the technique for determining the perception of aging based on the foreign tool “The Aging Perceptions Questionnaire” (APQ) (M. Barker, A. O’Hanlon, H.M. McGee, A. Hickey, R. M. Conroy); the questionnaire “Healthy Lifestyle Profile” (M. D. Petrash, O. Y. Strizhitskaya, I. R. Murtazina). The K. Riff’s Scale of Psychological Well-Being (in adaptation by E. G. Troshikhina, L. V. Zhukovskaya) was used to determine the manifestation level of the psychological well-being components. *Results*: the use of ANOVA allowed us to single out the differences in the parameters of ‘Physical activity’, ‘Internal growth’, ‘Stress management’ and the general indicator of well-being (ProZOZH), as well as in the parameter of psychological well-being “Competence” towards its greater manifestation in the group with a conscious approach to life. No statistically significant differences in the parameters of the concept of aging have been revealed. The study has evaluated the correlation between the perception-of-aging parameters, healthy lifestyle (HLS), psychological well-being and the age and the degree of one’s lifestyle awareness. The structure of the correlation between the parameters of a healthy lifestyle, as well as of a psychological well-being, and the perception of aging is revealed. *The main conclusions*. The approach to one’s lifestyle plays a significant role for a positive view on aging through the inclusion of healthy lifestyle components; psychological well-being stabilizes the determinant role of aging in human life and affects “positive control”. *Practical significance*: the materials can be used in individual psychological work to form a positive perception of aging and to construct a productive old age through lifestyle correction in the adult population.

**Keywords**: conscious lifestyle, the perception of aging, psychological well-being, life quality, old age

**Information on the authors’ contribution**. Kristina M. Krupina prepared and wrote the text, analyzed the data obtained; Marina D. Petrash worked out the research methodology, the concept and design of the study; both authors contributed to the collection and processing of the data.

**For citation**: Krupina K. M., Petrash M. D. Lifestyle and psychological well-being as predictors of a positive perception of aging. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2024, vol. 13, iss. 4 (52), pp. 334–345 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2024-13-4-334-345>, EDN: IOJVE

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

Для сохранения благополучия в пожилом возрасте, важность чего детерминирована текущей ситуацией постарения населения, необходимо понимать, что его предопределяет, какие структуры могут способствовать улучшению уровня жизни в период старения, а какие – существенно его снизить. Существует связь между стилем жизни, которого придерживается человек, и его состоянием здоровья: многие позитивные и негативные последствия определенных аспектов образа жизни проявляются в перспективе. Группа исследователей О. Sun с соавторами [1], а также J. Wang с соавторами [2] пишут в этом ключе о продолжительности жизни; К. Yang с соавторами – о состоянии сердечно-сосудистой системы [3]; N. Demnitz с соавторами – о состоянии структур головного мозга [4].

Важным показателем для измерения благополучия пожилых людей является восприятие старения. Исследователи M. Diehl, H.-W. Wahl [5], G. J. Westerhof с соавторами [6], С. Tully-Wilson с соавторами [7] связывают позитивное восприятие с увеличением продолжительности жизни, более высокой самооценкой здоровья, физическим функционированием; негативное восприятие – с когнитивным старением, депрессией и риском развития деменции. Метаанализ современных исследований в об-

ласти психологии старения, выполненный О. Ю. Стрижицкой и М. Д. Петраш [8] показывает на необходимость конструирования продуктивной старости в более раннем возрасте, что позволит существенно скорректировать тренды старения в отношении легко моделируемых факторов. В связи с этим авторы статьи убеждены, что в период взрослости важно изучать представление о старении, определяемое Н. Swift, В. Steeden как размышления о старении, убеждения о различных аспектах старости и ожидания, которые возникают в результате личного опыта [9].

По данным редакторов журнала *eBio-Medicine* [10], а также исследований В. R. Levy, L. M. Myers [11], L. K. Chen [12], восприятие старения связывают с образом жизни, и, поскольку последствия последнего проявляются в долгосрочной перспективе, выстраивать образ жизни, способствующий активному и здоровому старению, необходимо заранее. В свою очередь, для выстраивания соответствующего образа жизни необходимо понимать, какие его аспекты могут способствовать конструированию продуктивной старости. Под образом жизни подразумеваем некий выбранный стиль жизненной активности человека, который имеет свою форму, то, чем субъект наполняет свою жизнь, способ и направленность осуществляемой им деятельности.

Согласно исследованиям М. Menassa с соавторами [13], К. X. Ye с соавторами [14],



D. Väisänen с соавторами [15], M. Zadworna [16], S. M. Martin с соавторами [17], T. Fritsch с соавторами [18] некоторые компоненты образа жизни (в том числе аспекты социальной и профессиональной деятельности, заботы о здоровье, планирования будущего) могут способствовать благополучию в старости или же, наоборот, меньшему количеству лет хорошего здоровья и самочувствия. Важным аспектом образа жизни является *осознанный подход*, что предполагает внимание со стороны индивида к его наполненности определенными аспектами, понимание и принятие ответственности за его содержание. По мнению Р. М. Rajari с соавторами, выбор жизненного стиля осуществляет сам человек: он может выбрать здоровый образ жизни или же предпочесть другой вариант, которых существует множество [19]. Однако если человек понимает факт влияния его образа жизни в настоящем на качество жизни в будущем, то он с большей вероятностью сделает выбор в пользу здоровья.

Психологическое благополучие, по нашему мнению, является важным компонентом в структуре образа жизни. Зарубежные исследователи J. Park с соавторами [20] пишут о том, что существует связь между благополучием в настоящем и адаптивным поведением в дальнейшей жизни: благополучие и подготовка к старости выступают ресурсами для ощущения контроля в более позднем возрасте. Вместе с тем компоненты психологического благополучия также могут вносить вклад в формирование более осознанного представления о старении. Согласно исследованиям Г. И. Борисова [21], Е. Е. Symaniuk с соавторами [22] психологическое благополучие в целом характеризует успешное старение. Кроме того, О. Ю. Стрижцкая [23] подчеркивает важность поддержания психологического благополучия в пожилом возрасте, Yo. Chida, A. Steptoe также связывают его со снижением смертности [24].

*Целью* исследования, представленного в статье, является изучение влияния компонентов здорового образа жизни и психологического благополучия на позитивное представление о старении.

*Гипотеза:* здоровый образ жизни и психологическое благополучие способствуют формированию позитивного представления о старении.

*Научная новизна* исследования заключается в изучении компонентов образа жизни и психологического благополучия, способствующих

формированию позитивного представления о старении у взрослых, а также в рассмотрении фактора осознанности подхода к образу жизни в качестве аспекта, определяющего особенности представления о старении через изучаемые параметры.

## Материалы

*Участники.* 92 человека в возрасте 22–64 лет ( $M_{\text{возраст}} = 34,5$ ;  $SD = 12,9$ ), проживающие в разных регионах Российской Федерации, в том числе 27,2% мужчин и 72,8% женщин. Метод подбора – произвольная выборка.

Выборка была разделена на три группы в зависимости от степени осознанности подхода к образу жизни участниками исследования: группа 1 – не задумываются о связи предпочитаемого образа жизни и будущего периода старения ( $M_{\text{возраст}} = 35,25$ ;  $SD = 14,06$ ); группа 2 – периодически задумываются ( $M_{\text{возраст}} = 31,68$ ;  $SD = 11,07$ ); группа 3 – задумываются, так как убеждены в связи образа жизни, который они ведут, с возможностью конструктивной старости ( $M_{\text{возраст}} = 37,75$ ;  $SD = 13,99$ ). В табл. 1 представлено распределение по полу в подвыборках.

Таблица 1 / Table 1

**Частотное распределение респондентов по полу**  
(N = 92), %  
**Frequency distribution of the respondents by gender**  
(N = 92), %

Пол	Группа 1 (n = 24)	Группа 2 (n = 40)	Группа 3 (n = 28)
Мужской	29,2	20	35,7
Женский	70,8	80	64,3

Следует отметить преобладающее число представителей женского пола во второй группе по сравнению с двумя другими. В возрастном аспекте картина следующая: в группе 1 меньше представителей средней взрослости, в группе 2 – несколько снижено число представителей поздней взрослости, в третьей – ранней.

*Методики.* Для анализа представления о старении была применена методика «Восприятие старения», основанная на опроснике M. Barker с соавторами [25] «The Ageing Perceptions Questionnaire» (APQ). Параметры опросника позволяют оценить взгляды на старение: шкала *Эмоциональные представления* (определяет выраженность негативных эмоций в отношении старения), шкалы *Положитель-*



ный контроль, Отсутствие контроля (позволяют определить убежденность человека в наличии или отсутствии контроля над жизнью в старости), шкалы Положительные последствия, Отрицательные последствия (выявляют склонность видеть позитивные или негативные последствия старения для различных сфер собственной жизни). Значения по коэффициенту  $\alpha$ -Кронбаха показали надёжность шкал по внутренней согласованности: «эмоциональное представление» – 0,733; «положительный контроль» – 0,795; «положительные последствия» – 0,763; «отрицательные последствия» – 0,812.

Вторая часть опросника используется для определения детерминирующей роли старения в собственной жизни и содержит шкалы «Проявления старения» и «Изменения, обусловленные старением», позволяющие вычислить композитную переменную «Детерминация причин старения» (ДПС). Таким образом, шкала «Проявления старения» позволяет определить, находит ли человек связь между изменениями в состоянии здоровья и старением, а шкала «Изменения, обусловленные старением» показывает в какой степени он объясняет эти изменения в здоровье исключительно фактором старения. Композитная переменная ДПС вычисляется в результате соотношения двух вышеуказанных шкал и позволяет определить роль старения в части изменений в здоровье для человека.

Для исследования аспектов образа жизни использован опросник «Профиль здорового образа жизни» (ПроЗОЖ) в адаптации М. Д. Петраш с соавторами [26]. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [27], сокращенная версия, использована для определения выраженности компонентов психологического благополучия.

**Методы анализа данных.** Для работы с данными был использован статистический пакет программ SPSS 23, Excel и AMOS 23. Методы математической статистики включают описательную статистику, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, многофакторный дисперсионный анализ MANOVA, структурное моделирование.

### Результаты и их обсуждение

На первом этапе был проведен сравнительный анализ по параметрам представления о старении, ЗОЖ и психологического благополучия в группах с разным подходом к образу жизни. В результате сравнительного анализа параметров представления о старении между группами статистически значимых различий не обнаружено.

В табл. 2 представлены результаты по параметрам здорового образа жизни.

Таблица 2 / Table 2

**Данные однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) по параметрам здорового образа жизни в группах с разной степенью осознанности образа жизни**  
**Single-factor analysis of variance (ANOVA) data based on the healthy lifestyle parameters in groups with varying degrees of lifestyle awareness**

Параметры здорового образа жизни	Группа 1 (n = 24)	Группа 2 (n = 40)	Группа 3 (n = 28)	F	p
	m(sd)	m(sd)	m(sd)		
Ответственность за здоровье	19,04 (5,53)	20,35 (4,77)	21,68 (5,06)	1,755	0,179
Физическая активность	15,88 (5,62)	16,6 (5,14)	19,54 (5,94)	3,416	0,037
Питание	20,75 (4,55)	23,1 (4,78)	23,54 (4,05)	2,862	0,062
Внутренний / духовный рост	25,08 (5,37)	26,38 (4,24)	28,14 (2,67)	3,535	0,033
Межличностные отношения	28,29 (5,38)	29,2 (3,63)	29,36 (3,47)	0,508	0,604
Управление стрессом	19,0 (3,94)	21,1 (3,72)	21,68 (3,93)	3,461	0,036
Общий показатель ЗОЖ	128,04 (19,91)	136,73 (19,83)	143,93 (18,06)	4,363	0,016

Примечание. Группа 1 – не задумываются о связи нынешнего образа жизни и конструктивного старения; группа 2 – периодически задумываются; группа 3 – задумываются, так как считают, что это может создать «базу» для конструктивного старения.

Note. Group 1 – respondents who do not think about the connection between their preferred lifestyle and the future aging period; group 2 – respondents who periodically think about the connection between the current lifestyle in the context of the future old age; group 3 – those who think about it because they are convinced of the connection between the lifestyle they have and the possibility of the constructive old age.



С помощью сравнительного анализа выраженности параметров здорового образа жизни в группах с разным к нему подходом выявлены различия по параметрам «физическая активность», «внутренний рост», «управление стрессом» и общему показателю ЗОЖ в сторону большей выраженности в группе 3. То есть респонденты с осознанным подходом к образу жизни в большей степени стремятся к саморе-

ализации, склонны к физической активности и использованию техник для управления стрессом и поддержания здорового образа жизни в целом по сравнению с теми, кто не задумывается о последствиях своего образа жизни для старения.

Сравнительный анализ параметров психологического благополучия в выделенных группах (табл. 3) обнаружил значимые различия по параметру «компетентность».

Таблица 3 / Table 3

**Данные однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) по параметрам психологического благополучия в группах с разной степенью осознанности образа жизни**  
**Single-factor analysis of variance (ANOVA) data based on the parameters of psychological well-being in groups with varying degrees of lifestyle awareness**

Параметры психологического благополучия	Группа 1 (n = 24)	Группа 2 (n = 40)	Группа 3 (n = 28)	F	p
	m(sd)	m(sd)	m(sd)		
Автономность	10,92 (1,7)	11,05 (1,79)	11,21 (1,68)	0,192	0,825
Компетентность	10,63 (2,9)	9,73 (2,05)	11,1 (1,73)	3,488	0,035
Личностный рост	11, 54 (2,5)	12,03 (1,96)	12,86 (1,79)	2,736	0,070
Позитивные отношения	11,13 (2,19)	11,25 (1,97)	11,93 (1,65)	1,389	0,255
Жизненные цели	10,96 (2,89)	11,0 (2,06)	11,86 (1,9)	1,449	0,240
Самопринятие	10,54 (2,44)	10,48 (2,0)	11,0 (1,54)	0,614	0,544
Общий показатель	65,7 (11,7)	65,53 (8,47)	70 (7,23)	2,289	0,107

Выявленная тенденция свидетельствует о том, что респонденты, серьезно относящиеся к своему образу жизни, в большей степени способны управлять окружающей средой, эффективно использовать предоставляющиеся возможности в отличие от тех, кто не задумывается или делает это периодически.

На следующем этапе для оценки взаимодействия исследуемых параметров в возрастном аспекте был использован многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA). В результате анализа MANOVA по параметрам представления о старении в связи с возрастом и осознанным подходом к образу жизни было установлено, что фактор «возраст» ( $\lambda = 0,689$ ;  $p = 0,092$ ) оказывает влияние на параметры «эмоциональные представления» ( $F = 3,994$ ;  $p = 0,022$ ) и «проявления старения» ( $F = 3,111$ ;  $p = 0,050$ ).

На рис. 1, а, отражающем результаты респондентов, не задумывающихся о последствиях своего образа жизни, отмечаются более резкие изменения значений: в средней взрослости для них характерно более негативное эмоциональное представление по сравнению с другими группами. Для респондентов группы 3 измене-

ния на графике менее заметны: возможно, более позитивные результаты обусловлены тем, что они в большей степени контролируют свой образ жизни. И, поскольку осознают его влияние на будущий жизненный период, являются более к нему подготовленными и менее склонными к тревоге и негативным переживаниям в адрес старения.

Сочетанный фактор «возраст\*подход к образу жизни» ( $\lambda = 0,643$ ;  $p = 0,710$ ) не оказывает влияния на параметр «положительный контроль» ( $F = 1,856$ ;  $p = 0,126$ ;  $\eta^2 = 0,083$ ). Однако, поскольку положительный контроль является важным аспектом позитивного представления о старении, считаем необходимым представить график, иллюстрирующий определенную тенденцию в выделенных группах. На рис. 1, б приведены значения по позитивному контролю.

Среди представителей группы 3 резких перепадов в убежденности о наличии контроля над жизнью в пожилом возрасте не наблюдается, в то время как в группе 1 изменения достаточно резкие. Полученные результаты могут означать большую подготовленность

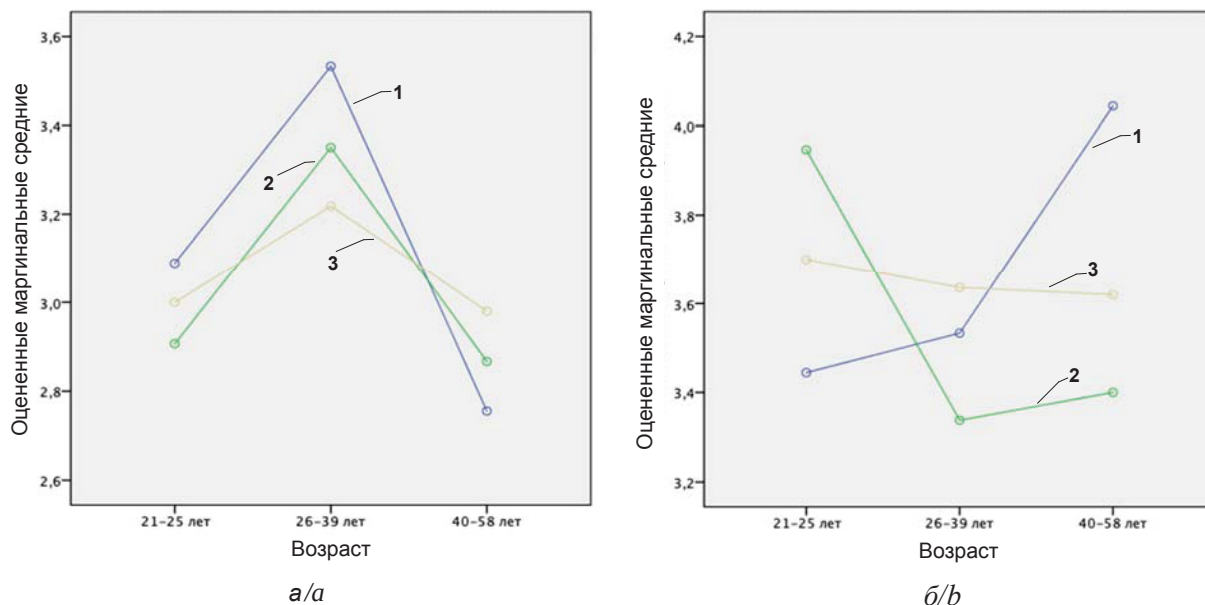


Рис. 1. Выраженность параметра «эмоциональные представления» (М) (а) и параметра «положительный контроль» (М) (б) в группах с разной степенью осознанности образа жизни. Группа 1 – не задумываются о связи предпочитаемого образа жизни и будущего периода старения; группа 2 – периодически задумываются о связи нынешнего образа жизни в контексте будущей старости; группа 3 – задумываются, так как убеждены в связи образа жизни, который они ведут, с возможностью конструктивной старости (цвет онлайн)

Fig. 1. The severity of the parameter “emotional representations” (M) (a) and the parameter “positive control” (M) (b) in groups with varying degrees of lifestyle awareness. Group 1 – participants who do not think about the connection between their preferred lifestyle and the future aging period; group 2 – periodically think about the connection of the current lifestyle in the context of the future old age; group 3 – those who think about it because they are convinced of the connection between the lifestyle which they have and the possibility of the constructive old age (color online)

участников группы 3 к старению: они склонны чаще задумываться о связи старости и образа жизни (см. табл. 2), способны в большей степени регулировать его наполненность, и это усиливает уверенность в возможности контроля над своей жизнью в будущем.

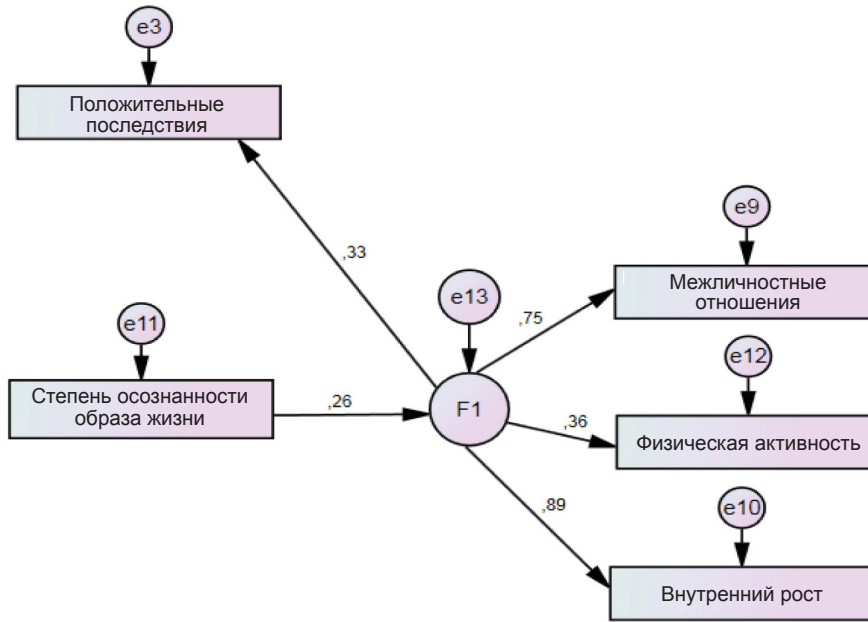
Восприятие старения выступает значимым аспектом образа жизни, что позволяет говорить о важности и значимости оценки вклада подхода к образу жизни для формирования позитивного представления о старении. В качестве параметра, который свидетельствует о позитивном восприятии старения, исследователи М. Barker с соавторами [25], J. M. Cramm, A. P. Nieboer [28], I. Ingrand с соавторами [29] выделяют «положительные последствия». Для анализа вклада степени осознанности образа жизни в позитивное восприятие старения авторы статьи использовали моделирование структурными уравнениями (SEM). Структура связей рассмотрена на всей выборке (рис. 2).

В структурной модели, представленной на рис. 2, показано прямое влияние эмпирической переменной «осознанный подход

к образу жизни» на латентную переменную (F1), включающую явные параметры ЗОЖ ( $p = 0,032$ ): «внутренний рост», «межличностные отношения» и «физическая активность»; в свою очередь, латентный фактор оказывает прямое влияние на явную переменную «положительные последствия» ( $p = 0,012$ ). Критерии данной модели являются приемлемыми ( $\chi^2 = 5,395$ ;  $df = 5$ ;  $p = 0,370$ ; CFI = 0,987; GFI = 0,979; RMSEA = 0,029; PCLOSE = 0,498). Другими словами, можно заключить следующее: возможность замечать положительные последствия старения формируется через осознанное отношение к образу жизни за счет включения компонентов, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Далее для определения структуры связей между параметрами представления о старении и психологического благополучия построена модель путей (рис. 3).

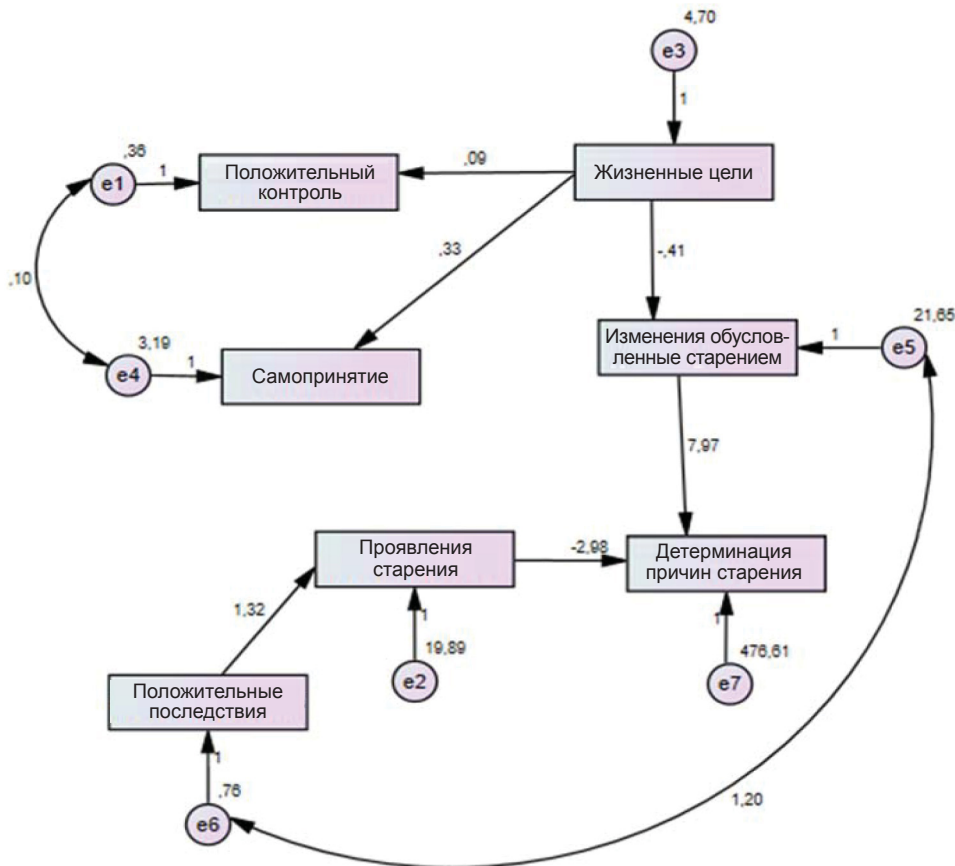
Модель путей показывает, что на параметр «детерминация причин старения» влияют «изменения, обусловленные старением» и «про-



$\chi^2 = 5,395$ ;  $df = 5$ ;  $p = 0,370$ ; CFI = 0,987; GFI = 0,979; RMSEA = 0,029; Pclose = 0,498

Рис. 2. Структурная модель параметра представления о старении «положительные последствия» с параметрами образа жизни

Fig. 2. Structural model of the perception-of-aging parameter “Positive consequences” with lifestyle parameters



$\chi^2 = 9,231$ ;  $df = 13$ ;  $p = 0,755$ ; CFI = 1,000; GFI = 0,972; RMSEA = 0,000; Pclose = 0,878

Рис. 3. Модель путей параметров представления о старении и психологического благополучия

Fig. 3. Model of the pathways of the perception-of-aging parameters and psychological well-being



явления старения», на которые, в свою очередь, воздействует параметр «положительные последствия». Иными словами, возможность замечать позитивные последствия пожилого возраста повышает убежденность в том, что старение связано с изменениями в состоянии здоровья, но может быть обусловлено и другими факторами (не только старением), что влияет на снижение детерминации причин старения. Обусловливание изменений здоровья исключительно старением повышает уровень ДПС, но данный механизм стабилизирует параметр «жизненные цели», через снижение «изменений, обусловленных старением», а также влияние на «самопринятие» и «положительный контроль». Таким образом, в связи с позитивным представлением о старении психологическое благополучие может оказывать упорядочивающее действие на роль старения в жизни человека. С другой стороны, наличие жизненных целей способствует более позитивным взглядам на старение через убежденность в наличии контроля над жизнью в пожилом возрасте.

### Обсуждение результатов

В настоящем исследовании изучена роль образа жизни и психологического благополучия в позитивном представлении о старении.

Произведенная оценка параметров представления о старении в зависимости от возраста и степени осознанности образа жизни позволяет предполагать, что при осознанном подходе к образу жизни сохраняется более позитивная динамика представления о старении на протяжении всего периода взрослости, в то время как для тех, кто не задумывается о своем образе жизни, изучаемые показатели носят выраженные колебания. Такие результаты могут подтверждать выводы исследователей M. Diehl, H.-W. Wahl [5], согласно которым восприятие собственного старения в период взрослости может являться «ключом» к поддержанию и оптимизации физического и психического здоровья на протяжении всей жизни взрослых. Однако, по нашему мнению, центральное значение имеет именно осознанный подход к образу жизни, т. е. осознание ответственности за свое будущее, понимание вклада, который вносит сегодняшний стиль жизни в предстоящий период старения. Именно осознанный подход к образу жизни

(в нашем исследовании) является связующим звеном при конструировании продуктивной старости в период взрослости: когда человек, с одной стороны, поддерживает здоровый образ жизни, с другой – обладает позитивным взглядом на старение.

Полученная структурная модель параметра представления о старении «положительные последствия» с параметрами ЗОЖ подтверждает наше предположение. Показано, что образ жизни вносит вклад в позитивное представление о старении через возможность замечать его позитивные последствия для различных сфер жизни. При этом убежденность в положительных последствиях пожилого возраста может формироваться через осознанное отношение к образу жизни за счет включения компонентов, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, что также согласуется с выводами зарубежных исследователей, изучающих связь между образом жизни и взглядами на старение. Согласно В. R. Levy, L. M. Myers [11], взрослые с более позитивным восприятием старения в большей степени склонны к профилактике в отношении здоровья, например, к большей физической активности.

### Заключение

Сравнительный анализ позволил определить уровень выраженности параметров представления о старении, здорового образа жизни и психологического благополучия в группах с разным подходом к образу жизни. Респонденты, осознающие роль образа жизни для будущего периода старения, более склонны к ведению здорового образа жизни, имеют большую выраженность по параметру психологического благополучия «компетентность».

Показано, что образ жизни вносит вклад в позитивное представление о старении через «положительные последствия»; убежденность в положительных последствиях старения формируется через осознанный подход к образу жизни за счет включения компонентов, направленных на укрепление здоровья.

Анализ структуры связей между параметрами психологического благополучия и представления о старении показал, что, с одной стороны, психологическое благополучие выступает в качестве стабилизатора детерминирующей роли старения в жизни че-





ловека, с другой – способствует формированию позитивного представления о старении через убежденность в наличии контроля над жизнью в старости.

Выявленные особенности могут быть использованы в индивидуальном психологическом консультировании с целью создания позитивного представления о старении и конструирования продуктивной старости взрослых через работу над развитием более осознанного подхода к образу жизни.

Возможным ограничением исследования является небольшой объем выборки и выраженная внутригрупповая асимметрия поло-возрастных характеристик респондентов. Вместе с тем для подтверждения выявленных тенденций был использован метод Bootstrap для 1000 образцов. Полученные результаты свидетельствуют о существенной роли образа жизни, в частности, его осознанности, а также психологического благополучия, для более позитивного представления о старении. Выявленный механизм может выступать фундаментом для создания позитивных взглядов на старение и конструирования продуктивной старости.

#### Библиографический список

1. Sun O., Yu D., Fan J., Yu C., Guo Yu., Pei P., Yang L., Chen Yu., Du H., Xiaoming Ya., Sansome S., Wang Yo., Zhao W., Chen J., Chen Zh., Zhao L., Lv J., Li L. Healthy lifestyle and life expectancy at age 30 years in the Chinese population: An observational study // *The Lancet Public Health*. 2022. Vol. 7, iss. 12. P. e994–e1004. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00110-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00110-4)
2. Wang J., Chen Ch., Zhou J., Ye L., Li Ya., Xu L., Xu Z., Li X., Wei Yu., Liu J., Lv Yu., Shi X. Healthy lifestyle in late-life, longevity genes, and life expectancy among older adults: A 20-year, population-based, prospective cohort study // *The Lancet Healthy Longevity*. 2023. Vol. 4, iss. 10. P. e535–e543, [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00140-X](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00140-X)
3. Yang K., Hou R., Zhao J., Wang X., Wei J., Pan X., Zhu X. Lifestyle effects on aging and CVD: A spotlight on the nutrient-sensing network // *Ageing Research Reviews*. 2023. Vol. 92. Article number 102121. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102121>
4. Demnitz N., Hulme O. J., Siebner H. R., Kjaer M., Ebmeier K. P., Boraxbekk C.-J., Gillan C. M. Characterising the covariance pattern between lifestyle factors and structural brain measures: A multivariable replication study of two independent ageing cohorts // *Neurobiology of Aging*. 2023. Vol. 131. P. 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2023.07.023>
5. Diehl M., Wahl H.-W. Self-perceptions of aging: A conceptual and empirical overview // *Current Opinion in Psychology*. 2024. Vol. 55. Article number 101741. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2023.101741>
6. Westerhof G. J., Nehr Korn-Bailey A. M., Tseng H.-Y., Brothers A., Siebert J. S., Wurm S., Wahl H.-W., Diehl M. Longitudinal effects of subjective aging on health and longevity: An updated meta-analysis // *Psychology and Aging*. 2023. Vol. 38, iss. 3. P. 147–166. <https://doi.org/10.1037/pag0000737>
7. Tully-Wilson C., Bojack R., Millear P. M., Stallman H. M., Allen A., Mason J. Self-Perceptions of Ageing: A Systematic Review of Longitudinal Studies // *Psychology and Aging*. 2021. Vol. 36, iss. 7. P. 773–789. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
8. Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Конструирование продуктивной старости: биологические, психологические и средовые факторы // *Консультативная психология и психотерапия*. 2022. Т. 30, № 1. С. 8–28. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300102>
9. Swift H., Steeden B. Exploring representations of old age and ageing: Literature review. Project report 'Exploring representations of old age and ageing'. Centre for Ageing Better, 2020. 64 p.
10. Healthy ageing begins with a healthy lifestyle // *eBio-Medicine*. 2023. Vol. 89. Article number 104528. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2023.104528>
11. 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. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
12. Chen L. K. Mapping the trajectory of healthy aging: Insights from longitudinal cohort studies examining lifestyle factors // *Experimental Gerontology*. 2023. Vol. 178. Article number 112222. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112222>
13. Menassa M., Wesenhagen K. E. J., Stronks K., Franco O. H., Verschuren W. M. M., Picavet H. S. J. Individual mental health patterns and the role of lifestyle among ageing adults over 20 years – the Doetinchem Cohort Study // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2023. Vol. 115. Article number 105222. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105222>
14. Ye K. X., Sun L., Wang L., Khoo A. L. Ya., Lim K. X., Lu G., Yu L., Li C., Maier A. B., Feng L. The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia in oldest-old: A systematic review // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 152. Article number 105286. <https://doi.org/10.1016/j.neubio-rev.2023.105286>
15. Väisänen D., Kallings L., Andersson G., Wallin P., Hemmingsson E., Stenling A., Ekblom-Bak E. Mediation of lifestyle-associated variables on the association



- between occupation and incident cardiovascular disease // *Preventive Medicine*. 2023. Vol. 167. Article number 107411. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107411>
16. *Zadworna M.* Pathways to healthy aging – Exploring the determinants of self-rated health in older adults // *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 228. Article number 103651. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103651>
  17. *Martin S. M., Sforza E., Barthélémy J. C., Roche F., Lefèvre P., Liénard G., Thomas-Anterion C., & PROOF group study.* Long-lasting active lifestyle and successful cognitive aging in a healthy elderly population: The PROOF cohort // *Revue Neurologique*. 2017. Vol. 173, iss 10. P. 637–644. <https://doi.org/10.1016/j.neurol.2017.05.009>
  18. *Fritsch T., McClendon M. J., Smyth K. A., Lerner A. J., Friedland R. P., Larsen J. D.* Cognitive Functioning in Healthy Aging: The Role of Reserve and Lifestyle Factors Early in Life // *The Gerontologist*. 2007. Vol. 47, iss. 3. P. 307–322. <https://doi.org/10.1093/geront/47.3.307>
  19. *Pajari P. M., Jallinoja P., Absetz P.* Negotiation over self-control and activity: An analysis of balancing in the repertoires of Finnish healthy lifestyles // *Social Science & Medicine*. 2006. Vol. 62, iss. 10. P. 2601–2611. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.005>
  20. *Park J., Hess T. M., Fung H. H., Kornadt A., Rothermund K.* A longitudinal study of the effects of well-being and perceived control on preparations for old age: Moderation effects of contexts // *European Journal of Ageing*. 2022. Vol. 19, iss. 4. P. 1429–1440. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00728-9>
  21. *Борисов Г. И.* Личностные факторы достижения психологического благополучия людьми пожилого возраста // *Новое в психолого-педагогических исследованиях*. 2019. № 1 (53). С. 53–62. EDN: ASHJOY
  22. *Symaniuk E. E., Borisov G. I., Sergeeva T. B., Pecherkinina A. A., Obvintseva O. V.* Psychological Well-being by Late Adulthood People // *Lurian Journal*. 2021. Vol. 2, iss. 3. P. 17–30. <https://doi.org/10.15826/Lurian.2021.2.3.3>, EDN: XGLQSP
  23. *Стрижицкая О. Ю.* Здоровый образ жизни и психологическое благополучие в период поздней взрослости и старения // *Мир науки*. 2017. Т. 5, № 6. С. 91. EDN: YRRUWH
  24. *Chida Yo., Steptoe A.* Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies // *Psychosomatic Medicine*. 2008. Vol. 70, iss. 7. P. 741–756. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba>
  25. *Barker M., O'Hanlon A., McGee H. M., Hickey A., Conroy R. M.* Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: A multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging // *BMC Geriatrics*. 2007. Vol. 7. Article number 9. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-7-9>
  26. *Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р.* Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке // *Консультативная психология и психотерапия*. 2018. Т. 26, № 3. С. 164–190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309>, EDN: YACNXN
  27. *Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // *Психологический журнал*. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93. EDN: NTJYQD
  28. *Cramm J. M., Nieboer A. P.* Positive ageing perceptions among migrant Turkish and native / Dutch older people: A matter of culture or resources? // *BMC Geriatrics*. 2017. Vol. 17, iss. 1. Article number 159. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0549-6>
  29. *Ingrand I., Paccalin M., Liuu E., Gil R., Ingrand P.* Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people // *PLoS ONE*. 2018. Vol. 13, iss. 10. Article number e0204044. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204044>

## References

1. Sun O., Yu D., Fan J., Yu C., Guo Yu., Pei P., Yang L., Chen Yu., Du H., Xiaoming Ya., Sansome S., Wang Yo., Zhao W., Chen J., Chen Zh., Zhao L., Lv J., Li L. Healthy lifestyle and life expectancy at age 30 years in the Chinese population: An observational study. *The Lancet Public Health*, 2022, vol. 7, iss. 12, pp. e994–e1004. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00110-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00110-4)
2. Wang J., Chen Ch., Zhou J., Ye L., Li Ya., Xu L., Xu Z., Li X., Wei Yu., Liu J., Lv Yu., Shi X. Healthy lifestyle in late-life, longevity genes, and life expectancy among older adults: A 20-year, population-based, prospective cohort study. *The Lancet Healthy Longevity*, 2023, vol. 4, iss. 10, pp. e535–e543. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00140-X](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00140-X)
3. Yang K., Hou R., Zhao J., Wang X., Wei J., Pan X., Zhu X. Lifestyle effects on aging and CVD: A spotlight on the nutrient-sensing network. *Ageing Research Reviews*, 2023, vol. 92, article number 102121. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102121>
4. Demnitz N., Hulme O. J., Siebner H. R., Kjaer M., Ebmeier K. P., Boraxbekk C.-J., Gillan C. M. Characterising the covariance pattern between lifestyle factors and structural brain measures: A multi-variable replication study of two independent ageing cohorts. *Neurobiology of Aging*, 2023, vol. 131, pp. 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2023.07.023>
5. Diehl M., Wahl H.-W. Self-perceptions of aging: A conceptual and empirical overview. *Current Opinion*



- in *Psychology*, 2024, vol. 55, article number 101741. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101741>
6. Westerhof G. J., Nehr Korn-Bailey A. M., Tseng H.-Y., Brothers A., Siebert J. S., Wurm S., Wahl H.-W., Diehl M. Longitudinal effects of subjective aging on health and longevity: An updated meta-analysis. *Psychology and Aging*, 2023, vol. 38, iss. 3, pp. 147–166. <https://doi.org/10.1037/pag0000737>
  7. Tully-Wilson C., Bojack R., Millar P. M., Stallman H. M., Allen A., Mason J. Self-Perceptions of Ageing: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Psychology and Aging*, 2021, vol. 36, iss. 7, pp. 773–789. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
  8. Strizhitskaya O. Yu., Petrash M. D. Construction of productive ageing: Biological, psychological and environmental factors. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022, vol. 30, no. 1, pp. 8–28 (in Russian). <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300102>
  9. Swift H., Steeden B. *Exploring representations of old age and ageing: Literature review. Project report 'Exploring representations of old age and ageing'*. Centre for Ageing Better, 2020. 64 p.
  10. Healthy ageing begins with a healthy lifestyle. *eBio-Medicine*, 2023, vol. 89, article number 104528. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2023.104528>
  11. Levy B. R., Myers L. M. Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine*, 2004, vol. 39, iss. 3, pp. 625–629. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
  12. Chen L. K. Mapping the trajectory of healthy aging: Insights from longitudinal cohort studies examining lifestyle factors. *Experimental Gerontology*, 2023, vol. 178, article number 112222. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112222>
  13. Menassa M., Wesenhagen K. E. J., Stronks K., Franco O. H., Verschuren W. M. M., Picavet H. S. J. Individual mental health patterns and the role of lifestyle among ageing adults over 20 years – the Doetinchem Cohort Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2023, vol. 115, article number 105222. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105222>
  14. Ye K. X., Sun L., Wang L., Khoo A. L. Ya., Lim K. X., Lu G., Yu L., Li C., Maier A. B., Feng L. The role of lifestyle factors in cognitive health and dementia in oldest-old: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2023, vol. 152, article number 105286. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105286>
  15. Väisänen D., Kallings L., Andersson G., Wallin P., Hemmingsson E., Stenling A., Ekblom-Bak E. Mediation of lifestyle-associated variables on the association between occupation and incident cardiovascular disease. *Preventive Medicine*, 2023, vol. 167, article number 107411. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107411>
  16. Zadworna M. Pathways to healthy aging – Exploring the determinants of self-rated health in older adults. *Acta Psychologica*, 2022, vol. 228, article number 103651. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103651>
  17. Martin S. M., Sforza E., Barthélémy J. C., Roche F., Lefèvre P., Liénard G., Thomas-Anterion C., & PROOF group study. Long-lasting active lifestyle and successful cognitive aging in a healthy elderly population: The PROOF cohort. *Revue Neurologique*, 2017, vol. 173, iss 10, pp. 637–644. <https://doi.org/10.1016/j.neurol.2017.05.009>
  18. Fritsch T., McClendon M. J., Smyth K. A., Lerner A. J., Friedland R. P., Larsen J. D. Cognitive Functioning in Healthy Aging: The Role of Reserve and Lifestyle Factors Early in Life. *The Gerontologist*, 2007, vol. 47, iss. 3, pp. 307–322. <https://doi.org/10.1093/geront/47.3.307>
  19. Pajari P. M., Jallinoja P., Absetz P. Negotiation over self-control and activity: An analysis of balancing in the repertoires of Finnish healthy lifestyles. *Social Science & Medicine*, 2006, vol. 62, iss. 10, pp. 2601–2611. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.005>
  20. Park J., Hess T. M., Fung H. H., Kornadt A., Rothermund K. A longitudinal study of the effects of well-being and perceived control on preparations for old age: Moderation effects of contexts. *European Journal of Ageing*, 2022, vol. 19, iss. 4, pp. 1429–1440. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00728-9>
  21. Borisov G. I. Personal factors for the achievement of psychological well-being by older folks. *New in Psychological and Pedagogical Research*, 2019, no. 1 (53), pp. 53–62 (in Russian). EDN: ASHJOY
  22. Symaniuk E. E., Borisov G. I., Sergeeva T. B., Pecherkina A. A., Obvintseva O. V. Psychological Well-being by Late Adulthood People. *Lurian Journal*, 2021, vol. 2, iss. 3, pp. 17–30 (in Russian). <https://doi.org/10.15826/Lurian.2021.2.3.3>, EDN: XGLQSP
  23. Strizhitskaya O. Yu. Healthy lifestyle and psychological well-being in older adulthood and aging. *World of Science*, 2017, vol. 5, no. 6, pp. 91 (in Russian). EDN: YRRUWH
  24. Chida Yo., Steptoe A. Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies. *Psychosomatic Medicine*, 2008, vol. 70, iss. 7, pp. 741–756. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba>
  25. Barker M., O'Hanlon A., McGee H. M., Hickey A., Conroy R. M. Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: A multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging. *BMC Geriatrics*, 2007, vol. 7, article number 9. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-7-9>
  26. Petrash M. D., Strizhitskaya O. Yu., Murtazina I. R. Validation of the Questionnaire «Health-Promoting



- Lifestyle Profile» in the Russian Sample. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2018, vol. 26, no. 3, pp. 164–190 (in Russian). <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309>, EDN: YACNXN
27. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G. K. Ryff's scale of psychological well-being. *Psikhologicheskij Zhurnal* [Psychological Journal], 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82–93 (in Russian). EDN: NTJYQD
28. Cramm J. M., Nieboer A. P. Positive ageing perceptions among migrant Turkish and native. Dutch older people: A matter of culture or resources? *BMC Geriatrics*, 2017, vol. 17, iss. 1, article number 159. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0549-6>
29. Ingrand I., Paccalin M., Liuu E., Gil R., Ingrand P. Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people. *PLoS ONE*, 2018, vol. 13, iss. 10, article number e0204044. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204044>

Поступила в редакцию 17.04.2024; одобрена после рецензирования 28.05.2024;

принята к публикации 17.06.2024; опубликована 25.12.2024

The article was submitted 17.04.2024; approved after reviewing 28.05.2024;

accepted for publication 17.06.2024; published 25.12.2024