

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.47475/2409-4102-2023-24-4-56-66

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОГО ФОКУСА, СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛЮДЕЙ НА ПЕНСИИ

Ольга Сергеевна Волосатова¹✉, Екатерина Вячеславовна Забелина²

¹ Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, olsphoto@gmail.com, ORCID 0009-0009-9193-3386

² Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, katya_k@mail.ru, ORCID 0000-0002-2365-6016

Аннотация. Цель: теоретическое обоснование и эмпирическое подтверждение взаимосвязи компонентов психологического времени личности в пенсионном периоде жизни с субъективным благополучием. **Процедура и методы:** теоретический анализ литературы по теме исследования, психодиагностический метод, методы математической статистики. Для сбора данных использовались: «Шкала временного фокуса» А. Шипп, «Age-of-me» Б. Барака и «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера. Исследование проводилось в 2022 г., в ходе работы были опрошены 223 пенсионера, проживающие в Челябинске и Челябинской области. **Результаты:** в процессе исследования был обнаружен взаимосвязи между компонентами психологического времени жизни (временного фокуса и субъективного возраста) и субъективным благополучием пенсионеров. Найденная связь между физическим, когнитивно-эмоциональным компонентами субъективного возраста с субъективным благополучием подтверждает, что более удовлетворены своей жизнью на пенсии люди, считающие, что они выглядят и чувствуют себя моложе своего хронологического возраста. Обнаружена взаимосвязь субъективного благополучия с фокусом на настоящем, что является свидетельством того, что более благополучным ощущает себя человек, который глубоко вовлечен в процессы, происходящие в настоящем, не склонен «застревать» в воспоминаниях и не поглощен тревогами о будущем. Установлено наличие связи между интеллектуальным компонентом субъективного возраста («оценка возраста» собственных интересов и увлечений путем соотнесения их с интересами людей определенного возраста) и фокусом на настоящем и будущем времени. **Теоретическая и практическая значимость.** Исследование вносит вклад в понимание связи восприятия времени жизни людей на пенсии с ощущением удовлетворенности жизнью. Результаты создают основу для дальнейших исследований роли психологического времени жизни в успешной вторичной социализации после выхода на пенсию.

Ключевые слова: вторичная социализация, психологическое время личности, временной фокус, субъективный возраст, субъективное благополучие пенсионеров

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00421, <https://rscf.ru/project/22-28-00421>

Для цитирования: Волосатова О. С., Забелина Е. В. Взаимосвязь временного фокуса, субъективного возраста и субъективного благополучия у людей на пенсии // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 4 (24). С. 56–66. doi: 10.47475/2409-4102-2023-24-4-56-66.

Original article

INTERRELATION OF TEMPORAL FOCUS, SUBJECTIVE AGE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF PEOPLE IN RETIREMENT

Olga S. Volosatova¹✉, Ekaterina V. Zabelina²

¹ Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, olsphoto@gmail.com, ORCID 0009-0009-9193-3386

² Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, katya_k@mail.ru, ORCID 0000-0002-2365-6016

Abstract. Aim: Theoretical substantiation and empirical confirmation of the interrelation between the components of a person's psychological time at the retirement period of life and subjective well-being. **Methodology:** Theoretical analysis of the literature on the research topic, psychodiagnostic method, methods of mathematical statistics. For

data collection, the following methods were used: “Temporal Focus Scale” by A. Shipp, “Age-of-me” by B. Barak and “Life Satisfaction Scale” by E. Diener. The study was conducted in 2022, during the work 223 pensioners were interviewed, living in Chelyabinsk and the Chelyabinsk region. **Results:** In the course of the study, a number of interrelations between components of the psychological life time (temporal focus and subjective age) and the subjective well-being of pensioners were found. Association between physical and cognitive-emotional components of subjective age with subjective well-being confirms that people who think that they look and feel younger than their chronological age are more satisfied with their life in retirement. A correlation between subjective well-being and a focus on the present was found, that is evidence that a person who is deeply involved in the processes taking place in the present, who is not inclined to “get stuck” in memories and is not absorbed by worries about the future feels more prosperous. It has been established the existence of the correlation between the intellectual component of subjective age (“assessment of the age” of one’s own interests and hobbies in comparing with the interests of people of a certain age) and the focus on the present and future time. **Research implications:** The study contributes to the understanding of the relationship between the subjective perception of life in retirement and the feeling of life satisfaction. The results provide a basis for further research into the role of psychological life span in successful post-retirement secondary socialization.

Keywords: secondary socialization, elderly people, perception of life time, retirees, temporal focus, psychological time of the person, time focus, subjective age, subjective well-being

Funding. The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-28-00421, <https://rscf.ru/project/22-28-00421>.

For citation: Volosatova OS, Zabelina EV. Interrelation of Temporal Focus, Subjective Age and Subjective Well-Being of People in Retirement. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2023;(4(24):56-66. doi: 10.47475/2409-4102-2023-24-4-56-66. (In Russ.).

Введение

Во многих странах мира глобальные изменения существенным образом меняют демографическую структуру населения. Динамика постепенного старения общества с каждым годом ускоряется. Так, по данным ООН, доля людей старше 65 лет в структуре населения мира в 1990 г. составляла 6 %, в 2019 г. выросла до 9 %, а к 2050 г. прогнозируется увеличение до 16 %. По данным Росстата (по состоянию на 1 января 2022 г.), в России жители пенсионного возраста составляют почти четверть населения¹.

Постоянно растущая доля людей старшего поколения в социальной структуре российского общества в совокупности с отрицательным приростом населения требует всё большего внимания научного сообщества к проблемам изучения этой социальной группы. Перспективным подходом становится исследование особенностей личности в позднем возрасте с точки зрения вторичной (поздней) социализации.

Несмотря на то, что когнитивные особенности старения активно изучаются в последнее время, большинство исследований сосредоточены в основном на клиническом аспекте. Очевидно, диапазон исследования процесса старения нуждается в расширении. Перспективным направлением

является изучение восприятия времени жизни и себя в этом времени как фактора успешной социализации пожилого человека [1]. В исследовании предпринимается попытка частично восполнить «белые пятна» в описанном проблемном поле, дополнить и расширить массив данных о некоторых частных аспектах феномена психологического времени людей, вышедших на пенсию.

Фундаментальной предпосылкой, лежащей в основе исследований, посвященных психологическому времени личности, является представление о том, что люди неодинаково воспринимают прошлое, настоящее и будущее. Феномен психологического времени личности и его компонентов (временная перспектива, временной фокус, временные аттитюды) довольно широко исследуется в отечественной и зарубежной науке. Субъективное восприятие и переживание времени является предметом исследования как отечественных (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, 2001; Т. А. Нестик, 2015; О. В. Лукьянов, 2007; Н. В. Брагина, 2015; Е. Ю. Балашова, Л. И. Микеладзе, 2015 и др.), так и зарубежных ученых (M. Stolarski, N. Fieulaine, P. Zimbardo, 2018; A. J. Shipp, B. Aeon, 2018; Y. Chishima, M. T. McKay, T. Murakami, 2017 и др.).

Несмотря на востребованность исследований в этой области, существует ряд сложностей в их реализации. Частично это связано с разнообразием теоретических конструктов, охватывающих проблему психологического времени, например,

¹Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту на 1 января 2021 г. // Статистический бюллетень: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul_chislen_nasel-pv_01-01-2021.pdf

жизненный путь (К. А. Абульханова-Славская, Е. И. Головаха, А. А. Кроник), временная перспектива (К. Левин, Р. Zimbardo, J. Nuttin), временная глубина (А. Bluedorn), индивидуальная временная транспектива (В. И. Ковалев), временной фокус (А. Шипп) и другие.

В работах зарубежных ученых всё большее внимание уделяется исследованию временного фокуса (temporal focus), впервые сформулированного А. Шипп. Опираясь на работы К. Левина, Г. Мюррея и других ученых, она вводит определение временного фокуса — это степень, в которой индивид обычно обращает свое внимание в прошлое, настоящее или будущее. При этом временной фокус — это лишь один элемент из многих характеристик сознания индивида. Автор утверждает, что устойчивая склонность думать о прошлом, настоящем или будущем зависит от качества социализации в раннем возрасте, а также сильно подвержена влиянию национальной культуры [9]. Одним из центральных постулатов концепции А. Шипп является то, что временной фокус, хотя и является устойчивой конструкцией, всё же подвержен колебаниям в течение жизни человека. Так, взрослея, люди начинают большую часть своего внимания обращать в прошлое и будущее, пренебрегая настоящим; однако по мере старения понимают, что время жизни ограничено, и меньше думают о будущем.

Изучению временного фокуса немалое внимание уделяет также Ф. Зимбардо с соавторами [12]. В их работе конструкт временного фокуса рассматривается как элемент, неразрывно связанный с временной перспективой. Работы японских ученых Ю. Чишима и Т. Мураками, посвященные изучению временного фокуса у японских молодых людей, подтвердили более благоприятное влияние ориентированности в будущее на эффективность карьеры, в сравнении с фокусом на прошлое или настоящее [8].

Одним из наиболее изучаемых компонентов психологического времени личности в настоящее время является такой феномен, как субъективный возраст — самовосприятие собственного возраста [5, с. 1]. Впервые изучать феномен когнитивной иллюзии возраста — разницы между хронологическим (сколько лет прожито) и субъективным (как субъективно ощущает себя человек) возрастом человека начал И. К. Зола в 1960-х гг. В настоящее время обнаружено, что в 18 странах с значительно различающимися культурными традициями и уровнем жизни проведены кросс-культурные исследования, которые показали удивительную

универсальность более молодого субъективного возраста в сравнении с хронологическим [4].

В теоретическом обзоре, посвященном психологическому времени личности пожилых людей, Е. В. Забелина и А. А. Данилова [1] обращают внимание на некоторую противоречивость результатов зарубежных исследований, объектом которых является феномен субъективного возраста. Так, большая часть ученых приходят к выводу, что более молодой субъективный возраст положительно влияет на удовлетворенность жизнью пожилого человека, однако ряд авторов утверждают, что желание быть моложе связано с плохим состоянием физического здоровья и неудовлетворенностью жизнью.

Поиску и изучению взаимосвязи субъективного возраста, психологического благополучия и самооценки здоровья на этапе позднего онтогенеза посвящено исследование Н. П. Павловой, проведенное на российской выборке, сформированной из людей пенсионного возраста. Согласно полученным данным, чем более молодым чувствует себя пенсионер, тем выше показатели психологического благополучия и качества жизни, связанного с физическим здоровьем. Более ориентированными в будущее оказались те участники выборки, чей биологический и социальный субъективный возраст был моложе хронологического, также автор исследования подчеркивает, что для этой подгруппы характерен активный образ жизни [4].

Stephan Yannik с коллегами исследовали связь между субъективным возрастом и эпигенетическими часами у пенсионеров [11]. Полученные данные свидетельствуют о том, что люди, которые чувствую себя старше своего хронологического возраста, биологически также старше. Исследование М. Wettstein посвящено тому, как субъективный возраст связан с влиянием воспринимаемого стресса. Было выявлено, что среди пожилых людей с более молодым субъективным возрастом наблюдалась тенденция к замедлению снижения функционального здоровья, в том числе и за счет того, что более молодой субъективный возраст способствует компенсации и противодействию негативному влиянию стресса на функциональное здоровье [13].

В исследовании 2021 г., посвященном поиску связей между субъективным возрастом, хронологическим возрастом и удовлетворенностью жизнью, было обнаружено, что сохранение более молодого субъективного возраста связано с большей удовлетворенностью жизнью. Однако ученые

пришли также к неожиданному выводу: существует предел отклонения субъективного возраста от фактического, за которым ощущение человеком себя моложе своего возраста оказывается психологически вредным [7]. Иными словами, ощущение себя более молодым может стать внутренним ресурсом, помогающим более оптимистично воспринимать самого себя, свою жизнь, будущие перспективы, более адаптивно справляться с проблемами и потерями, в то же время наличие положительной когнитивной иллюзии возраста может привести к слепому отрицанию некоторых ограничений, которые накладывает возраст на жизнь человека, сопротивлению собственной конечности, риску возникновения аффективных расстройств [3].

Несмотря на то, что в современной науке наблюдается стойкий интерес к исследованию взаимосвязи отдельных аспектов психологического благополучия пожилых людей с различными компонентами психологического времени, однако неизученных аспектов в этом поле по-прежнему остается довольно много. Поэтому целью данного исследования стало изучение взаимосвязи между временным фокусом, субъективным возрастом и субъективным благополучием у людей на пенсии.

Материалы и методы исследования

Для достижения цели исследования была сформирована группа испытуемых, проживающих в Челябинске и Челябинской области. Выборка была сформирована случайным образом, отбор производился среди лиц, имеющих официальный статус пенсионера, в том числе лица, вышедшие на пенсию досрочно за выслугу лет. В исследовании приняли участие 223 человека в возрасте от 50 до 85 лет, в том числе 63 мужчины (28 %) и 160 женщин (72 %). Средний возраст испытуемых, вошедших в выборку, составил 65,7 года.

Для измерения параметров временного фокуса использовался русскоязычный материал методики определения концентрации человека на различных аспектах жизни, в зависимости от их расположенности в прошлом, настоящем и будущем — «Шкала временного фокуса» (Temporal Focus Scale), разработанная в 2009 г. американскими учеными А. J. Shipp, J. R. Edwards, L. S. Lambert.

Диагностика субъективного возраста осуществлялась с применением методики «Age-of-me» Б. Барака. Методика разработана на основе модели субъективного возраста Р. Кастенбаума и др. (Kastenbaum et al., 1972). Р. Кастенбаум с коллегам

ми предложили модель субъективного возраста «Age-of-me» как многомерный, состоящий из различных «внутренних возрастов», то есть они предлагали оценивать субъективный возраст по четырем параметрам: эмоциональный субъективный возраст (feel-age) — как себя чувствует субъект; биологический субъективный возраст (look-age) — как выглядит субъект; социальный субъективный возраст (do-age) — как оценивает свои действия; интеллектуальный субъективный возраст (interest-age) — как оценивает свои интересы.

Диагностика уровня субъективного благополучия участников выборки осуществлялась с помощью методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр. SWLS) — краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью. Предложена Е. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin в 1985 г., адаптирована и валидизирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним в 2003 г. на русском языке.

Результаты исследования и их обсуждение

Описательные статистики показателей временного фокуса, субъективного возраста и субъективного благополучия, полученные в ходе тестирования мужчин и женщин, включенных в выборку, представлены в табл. 1.

Анализ средних значений переменных, представленных в табл. 1, позволяет утверждать, что изучаемый феномен «субъективное благополучие» находится на уровне средних показателей в обеих подгруппах, при этом уровень удовлетворенности жизнью мужчин-пенсионеров значительно выше (на 3,5 %), чем у женщин, однако, учитывая численный перевес в выборке испытуемых женского пола, разница в исчисленных параметрах может объясняться погрешностью измерения. Не выявлено существенных различий в средних значениях фокуса на прошлое и настоящее у женщин и мужчин. Значение средних показателей фокуса на будущее немного выше у мужчин (11,9 %). Таким образом, можно предположить, что мужчины пенсионного возраста несколько больше, чем женщины ориентированы на будущее. При анализе средних показателей субъективного возраста респондентов и сравнении его с хронологическим выявлено, что и мужчины, и женщины субъективно оценивают себя существенно моложе фактического возраста (мужчины в среднем чувствуют себя моложе на 9,6 года,

Таблица 1
Table 1

**Средние значения показателей субъективного благополучия, временного фокуса
и субъективного возраста у мужчин и женщин**
Average values of indicators of subjective well-being, time focus and subjective age in men and women

Переменные	Мужчины (n = 63)	Женщины (n = 160)
Субъективное благополучие	4,22	4,07
Фокус на прошлом	5,06	5,17
Фокус на настоящем	5,08	5,17
Фокус на будущем	4,72	4,16
Фактический возраст	67,19	65,07
Субъективный возраст	57,62	57,42
Отклонение фактического возраста от субъективного	9,57	7,65

женщины — на 7,7 года). При этом у 12,07 % мужчин и 10,46 % женщин субъективный возраст превышает хронологический (у мужчин в среднем на 3,75 года, у женщин на 7,2 года). Вероятно, отчасти этот факт связан с состоянием физического здоровья респондентов — люди с более слабым здоровьем чувствуют себя старше своего хронологического возраста. Этот феномен требует более детального изучения в дальнейших исследованиях.

Далее был применен метод корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r -Спирмена (r_s).

Вначале был осуществлен поиск взаимосвязи между такими компонентами психологического времени человека пенсионного возраста, как *временной фокус* и *субъективный возраст*. Результаты вычислений представлены в табл. 2.

Значения параметров «Когнитивно-эмоциональный дельта», «Физический дельта», «Социальный дельта», «Интеллектуальный дельта» представляют собой математическую разницу между хронологическим возрастом респондентов и соответствующим абсолютным показателем субъективного возраста. Введение в исследование данной категории параметров обусловлено тем, что абсолютные значения субъективно оцениваемого респондентами возраста дают лишь ограниченное представление о феномене субъективного возраста, в то время как оценка разницы между возрастом субъективно оцененным и фактическим способна существенно расширить представление об этом феномене.

Обнаружена статистически значимая отрицательная взаимосвязь ($r = -0,172$; $p = 0,019$) меж-

ду интеллектуальным компонентом субъективного возраста и фокусом на настоящее. Речь идет об «оценке возраста» собственных интересов и увлечений путем соотнесения их с интересами людей определенного возраста. Соответственно, чем более «возрастными» (свойственными людям более старшего возраста) респонденты считают свои интересы, тем меньше фокус их внимания размещен в настоящем.

Наряду с этим обнаружена статистически значимая положительная взаимосвязь между параметром субъективного возраста «Интеллектуальный дельта» и фокусом на настоящее время ($r = 0,183$; $p = 0,011$), а также чуть менее значимая взаимосвязь с фокусом на будущем ($r = 0,161$; $p = 0,026$). Соответственно, чем больше отклонение фактического возраста от субъективного, тем выше сосредоточенность на настоящем и будущем.

Результаты поиска взаимосвязи между *временным фокусом* и *субъективной удовлетворенностью* представлены в табл. 3.

Найдена сильная статистически значимая положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и фокусом на настоящем. Это говорит о том, что субъективно более благополучным ощущает себя человек, который глубоко вовлечен в процессы, происходящие в настоящем, склонен концентрироваться на текущих событиях, не «застревать» в воспоминаниях и сожалениях о прошлом и не отравлять свое настоящее тревогами о будущем.

Найдена сильная статистически значимая положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и временным фокусом на настоящем ($r = 0,460$; $p = 0,000$). Полученные данные

Таблица 2

Table 2

Значения коэффициентов корреляции r -Спирмена (r_s) и p -уровней статистической значимости для показателей временного фокуса и субъективного возраста людей пенсионного возраста
Values of correlation coefficients of r -Spearman (r_s) and p -levels of statistical significance for indicators of time focus and subjective age of people of retirement age

Субъективный возраст			Временной фокус		
			Прошлое	Настоящее	Будущее
1	2	3	4	5	6
Абсолютное значение компонентов субъективного возраста	Когнитивно-эмоциональный	r	0,083	-0,123	-0,009
		p	0,249	0,087	0,902
	Физический	r	0,133	-0,033	0,038
		p	0,064	0,652	0,599
	Социальный	r	0,130	-0,096	0,022
		p	0,071	0,184	0,763
	Интеллектуальный	r	0,113	-0,172*	-0,034
		p	0,124	0,019	0,646
Разница между хронологическим возрастом и компонентами субъективного возраста	Когнитивно-эмоциональный дельта	r	0,004	0,139	0,116
		p	0,958	0,051	0,105
	Физический дельта	r	-0,039	0,059	0,125
		p	0,581	0,409	0,080
	Социальный дельта	r	-0,054	0,095	0,114
		p	0,451	0,183	0,111
	Интеллектуальный дельта	r	-0,050	0,183*	0,161*
		p	0,488	0,011	0,026

Примечание: r — значение коэффициента r -Спирмена; p — значение уровня статистической значимости; знаком * отмечены значения, по которым обнаружена статистически достоверная взаимосвязь ($0,01 < p \leq 0,05$).

Таблица 3

Table 3

Значения коэффициентов корреляции r -Спирмена (r_s) и p -уровней статистической значимости для показателей временного фокуса и субъективного благополучия пожилых людей
Values of correlation coefficients of r -Spearman (r_s) and p -levels of statistical significance for indicators of temporary focus and subjective well-being of elderly people

Временной фокус		Субъективная удовлетворенность
Прошлое	r	-0,056
	p	0,435
Настоящее	r	0,460**
	p	0,000
Будущее	r	0,130
	p	0,069

Примечание: r — значение коэффициента r -Спирмена; p — значение уровня статистической значимости; знаком * отмечены значения, по которым обнаружена статистически достоверная взаимосвязь ($0,01 < p \leq 0,05$), знаком ** помечены значения, для которых обнаружена взаимосвязь на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$).

хорошо согласуются с результатами исследований Э. Шипп [9; 10], автора методики «Временной фокус». Она указывает на то, что повышенный фокус личности на настоящем способствует более высокой самооценке и удовлетворенности жизнью. Однако автор пишет также о некоторой противоречивости полученных результатов: есть данные, что высокий фокус на настоящем связан с высокими показателями прокрастинации, склонности к рискованному поведению и употреблению психоактивных веществ.

На завершающем шаге в процедуре статистической обработки полученных данных был осуществлен поиск взаимосвязи между *субъективным возрастом* и *субъективным благополучием*. Результаты представлены в табл. 4.

При изучении отношений между субъективным возрастом и субъективным благополучием обнаружена сильная статистически значимая отрица-

тельная взаимосвязь между когнитивно-эмоциональным компонентом субъективного возраста и благополучием ($r = -0,223$; $p = 0,002$). Согласно полученному результату, чем более старым чувствует себя человек, тем меньше его удовлетворенность жизнью. Интересен результат анализа корреляции компонента «Когнитивно-эмоциональный дельта» с субъективным благополучием. В данном случае корреляция также значимая, но при этом положительная ($r = 0,240$; $p = 0,001$). Соответственно, чем больше отклонение субъективного возраста от фактического, тем выше уровень субъективного благополучия.

Сильная статистически значимая отрицательная взаимосвязь ($r = -0,192$; $p = 0,007$) обнаружена между физическим компонентом субъективного возраста и субъективным благополучием. Полученные данные свидетельствуют о том, что чем старше, по мнению человека, он выглядит, тем ме-

Таблица 4

Table 4

Значения коэффициентов корреляции r -Спирмена (r_s) и p -уровней статистической значимости для показателей субъективного возраста и субъективного благополучия пожилых людей
Values of correlation coefficients of r -Spearman (r_s) and p -levels of statistical significance for indicators of subjective age and subjective well-being of elderly people

Субъективный возраст			Субъективное благополучие
1	2	3	4
Абсолютное значение компонентов субъективного возраста	Когнитивно-эмоциональный	r	-0,223**
		p	0,002
	Физический	r	-0,192**
		p	0,007
	Социальный	r	-0,138
		p	0,055
	Интеллектуальный	r	-0,137
		p	0,062
Разница между компонентами субъективного возраста и хронологическим возрастом	Когнитивно-эмоциональный дельта	r	0,240**
		p	0,001
	Физический дельта	r	0,210**
		p	0,003
	Социальный дельта	r	0,139
		p	0,051
	Интеллектуальный дельта	r	0,136
		p	0,058

Примечание: r — значение коэффициента r -Спирмена; p — значение уровня статистической значимости; знаком ** помечены значения, для которых обнаружена взаимосвязь на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$).

нее благополучным внутренне ощущает себя. Интересные результаты демонстрирует анализ взаимосвязи компонента «Физический дельта» (разница между тем, на какой возраст выглядит человек по его собственной оценке и реальным возрастом) с субъективным благополучием. Между этими параметрами обнаружена сильная статистически значимая положительная взаимосвязь ($r = 0,210$; $p = 0,003$). Таким образом, можно сделать вывод, что чем более комплиментарно человек оценивает свой внешний вид, тем более он удовлетворен своей жизнью в данный момент времени.

Заключение

Выявленные взаимосвязи таких психологических феноменов, как *временной фокус*, *субъективный возраст* и *субъективное благополучие*, позволяют сформулировать несколько предложений по потенциальному повышению уровня субъективного благополучия, а следовательно, улучшению качества вторичной социализации людей пенсионного возраста.

Если обратить внимание на факт существования сильной связи между *фокусом на настоящем* и *субъективным благополучием*, можно предположить, что стимулирование пожилого человека больше сосредоточиваться на проживаемом моменте жизни, помощь в формировании у него способности находиться «здесь и сейчас», с высокой долей вероятности будут способствовать большей удовлетворенности жизнью на пенсии. Задача увеличения доли внимания на настоящем может быть решена путем организации возможностей для наполнения нынешней жизни пенсионера новыми смыслами, новыми занятиями и интересами. Большинство людей, выходя на пенсию, имеют и мотивационный, и временной потенциал к новым увлечениям, они готовы к продолжению активной жизни, сохраняют интерес к познанию нового, однако многие из них по разным причинам (дефицит материальных ресурсов, ограниченность возможностей для обучения и реализации новых интересов, общественные стереотипы в отношении старения и т. д.) не могут реализовать этот потенциал. Необходимо государственная поддержка программ, направленных на организацию доступного обучения, досуга пожилых людей. Однако нельзя забывать о том, что прежде всего на уровне близкого окружения также необходима помощь пожилому родственнику в сохранении чувства собственной значимости и нужности.

Обнаружение взаимосвязей *субъективного благополучия* и *когнитивно-эмоционального и физи-*

ческого компонентов субъективного возраста пожилого человека открывает поле для рассуждений об эффективном использовании этих связей при поиске возможностей повышения качества вторичной социализации людей пенсионного возраста. Согласно результатам исследования, чем более молодым себя чувствует человек и чем более молодо выглядит (по его собственной оценке), тем более он удовлетворен своей жизнью. Очевидно, большую роль в формировании этих субъективных оценок играют физическое здоровье, уровень материальной обеспеченности, генетика, однако можно говорить и о психологических способах регуляции. Одним из перспективных направлений может стать организация психогигиенических мероприятий для пожилых людей. Необходимо вести просветительскую, обучающую деятельность, предоставить пожилым людям доступ к информации о способах сохранения, поддержания и укрепления своего психического здоровья. Формирование навыков саморегуляции, умение распознавать и управлять своими эмоциями, умение ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, работа по восстановлению самооценки, мотивации, профилактика невротических состояний — эти и многие другие области практических знаний о собственной психике должны быть доступны как можно большему количеству пожилых людей. Опираясь на общеизвестный постулат, что психическое и соматическое связаны, можно утверждать, что мероприятия по укреплению психического здоровья пенсионеров будут способствовать также улучшению физического самочувствия, что, в свою очередь, повысит уровень субъективного благополучия.

Кроме того, для человека на пенсии желательно стремиться к преодолению изоляции, возникающей в некоторых случаях после завершения трудовой карьеры, поскольку чувство одиночества и изолированности может стать причиной ухудшения и психологического, и физического состояния. Важно сохранять и поддерживать социальные связи, по возможности формировать новые уже в тех сообществах, где люди объединены общими интересами и занятиями.

Существующая взаимосвязь между *интеллектуальным компонентом субъективного возраста* и *фокусом на настоящем* времени ставит вопрос о потенциале практического применения этого знания. Интеллектуальная составляющая субъективного возраста формируется из оценки человеком «возраста» своих интересов. Чем более молодому поколению, по мнению пенсионе-

ра, свойственно разделять его интересы, тем плотнее внимание концентрируется в настоящем. Учитывая тот факт, что ранее была описана сильная взаимосвязь фокуса на настоящем с субъективным благополучием, логично предположить, что, способствуя формированию у пенсионера более актуальных интересов, побуждая его оставаться в контексте современных трендов, можно увеличивать фокус на настоящем, что, в свою очередь, будет способствовать росту уровня удовлетворенности жизнью. Многих пожилых людей страшит перспектива начинать обучаться или увлекаться чем-то новым после выхода на пенсию, они боятся общественного осуждения, собственной несостоятельности, неудачи. Важно вести организованную комплексную работу по преодолению этих страхов, у пенсионеров должны появиться доступные возможности реализовать свои давние мечты о творчестве, обучении, занятиях физкультурой. В процессе обучения людей пожилого возраста важно не только передавать знания, но и поддерживать и поощрять их активность и желание учиться новому [2].

Перспективным направлением в образовательном процессе старшего поколения является налаживание межпоколенческого взаимодействия с молодежью, которая может, например, стать эф-

фективным проводником в современное информационное пространство [6]. Свободная ориентация в цифровой среде открывает широкий спектр возможностей для улучшения качества жизни пенсионера: использование интернет-технологий для дистанционного общения с друзьями и членами семьи может способствовать преодолению изоляции и снижению чувства одиночества, сервисы для онлайн-управления личным банковским счетом или оплаты коммунальных услуг существенно упрощают и повышают прозрачность финансовых операций, умение пользоваться поисковыми системами позволяет оставаться в актуальной событийной повестке и открывает доступ к любому интересующему контенту. Однако для многих людей пенсионного возраста эти возможности остаются недоступными из-за страха перед совершенно новым и непонятным для них объемом информации. Участие молодого поколения, в основном свободно ориентирующегося в вопросах новых технологий, в процессе повышения цифровой грамотности пенсионеров будет способствовать «омоложению» интересов пожилых людей. Освоение навыков владения цифровыми технологиями даст им возможность почувствовать себя более независимыми, уверенными в себе, удовлетворенными своей жизнью.

Список источников

1. Данилова А. А., Забелина Е. В. Психологическое время личности пожилых людей: теоретический обзор // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2022. Т. 8, № 3. С. 82–94.
2. Кременчуцкая М. К. Межпоколенные взаимодействия в системе непрерывного образования пожилых людей. Виды образовательной деятельности для пожилых в современной Европе // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития : материалы 11-й междунар. конф. : в 2ч. / сост. Н. А. Лобанов. Вып. 11. СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. Ч. 1. С. 250–252.
3. Мелехин А. И. Феномен отрицания возраста пожилым человеком как индикатор субъективного благополучия: аргументы «за» и «против» // Клиническая геронтология. 2019. № 7–8. С. 20–26.
4. Павлова Н. С. Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза // Вестник Пермского университета. 2021. № 2. С. 236–249.
5. Сергиенко Е. А. Субъективный и хронологический возраст человека // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 30. С. 10–22.
6. Ставяк-Ососиньска М. Виды образовательной деятельности для пожилых в современной Европе // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития : материалы 11-й междунар. конф. : в 2ч. / сост. Н. А. Лобанов. Вып. 11. СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. Ч. 1. С. 259–264.
7. Brothers A., Gabrian M., Wahl H.-W., Diehl M. Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being // Psychology and Aging. 2016. Vol. 31, № 6. P. 605–617. DOI: 10.1037/pag0000101
8. Chishima Y., McKay M. T., Murakami T. The reliability and validity of the Temporal Focus Scale in young Japanese adults // Personality and Individual Differences. 2017. Vol. 119. P. 230–235. DOI:10.1016/j.paid.2017.07.031

9. Shipp A. J., Aeon B. Temporal focus: Thinking about the Past, Present and Future // *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 26. P. 37–43. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.04.005
10. Shipp A. J., Edwards J. R., Lambert L. S. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2009. Vol. 110. P. 1–22. DOI: 10.1016/j.obhdp.2009.05.001
11. Stephan Y., Sutin A. R., Luchetti M., Terracciano A. An older subjective age is related to accelerated epigenetic aging // *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 36, № 6. P. 767–772. DOI: 10.1037/pag0000607
12. Stolarski M., Fiulaine N., Zimbardo P. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory. *The SAGE handbook of personality and individual differences*. 2018. P. 592–628. Available from: DOI: 10.4135/9781526451163.n28
13. Wettstein M., Spuling S. M., Cengia A., Nowossadeck S. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health // *Psychology and Aging*. 2021. Vol. 36, № 3. P. 322–337. DOI: 10.1037/pag0000608

References

1. Danilova AA, Zabelina EV. Psychological time of the personality of older people: a theoretical review. *Nauchnyj rezul'tat. Pedagogika i psihologiya obrazovaniya* [Scientific result. Pedagogy and psychology of education]. 2022;8(3):82–94. (In Russ.).
2. Kremenchuckaya MK. Intergenerational interactions in the system of lifelong education of the elderly. Types of educational activities for the elderly in modern Europe. In: *Obrazovanie cherez vsyu zhizn': Nepreryvnoe obrazovanie v interesah ustojchivogo razvitiya: materialy 11-j mezhdunar. konf.: v 2ch.; sost. NA Lobanov*. Vol. 11. St. Peterburg; 2013. Part 1. Pp. 250–252. (In Russ.).
3. Melekhin AI. The phenomenon of the denial of age by elderly people as an indicator of subjective well-being: arguments “for” and “against”. *Klinicheskaya gerontologiya* [Clinical gerontology]. 2019;(7-8):20-26. (In Russ.).
4. Pavlova NS. Attitude to time and age in relation to psychological well-being and health self-assessment at the late ontogenesis stage. *Vestnik Permskogo universiteta* [Bulletin of Perm University]. 2021;(2):236-249. (In Russ.).
5. Sergienko EA. Subjective and chronological human age. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. 2013;6(30):10-22. (In Russ.).
6. Stavyak-Ososin'ska M. Types of educational activities for the elderly in modern Europe. In: *Obrazovanie cherez vsyu zhizn': Nepreryvnoe obrazovanie v interesah ustojchivogo razvitiya: materialy 11-j mezhdunar. konf.: v 2ch. Sost. NA Lobanov*. Vol. 11. St. Peterburg; 2013. Part 1. Pp. 259–264. (In Russ.).
7. Brothers A, Gabrian M, Wahl H.-W, Diehl M. Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being. *Psychology and Aging*. 2016;31(6):605-617. DOI: 10.1037/pag0000101
8. Chishima Y, McKay MT, Murakami T. The reliability and validity of the Temporal Focus Scale in young Japanese adults. *Personality and Individual Differences*. 2017;(119):230-235. DOI: 10.1016/j.paid.2017.07.031
9. Shipp AJ, Aeon B. Temporal focus: Thinking about the Past, Present and Future. *Current Opinion in Psychology*. 2019;(26):37-43. DOI:10.1016/j.copsyc.2018.04.005
10. Shipp AJ, Edwards JR, Lambert LS. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2009;(110):1-22. DOI: 10.1016/j.obhdp.2009.05.001
11. Stephan Y, Sutin AR, Luchetti M, Terracciano A. An older subjective age is related to accelerated epigenetic aging. *Current Opinion in Psychology*. 2021;36(6):767-772. DOI:10.1037/pag0000607
12. Stolarski M, Fiulaine N, Zimbardo P. Putting time in a wider perspective: The past, the present, and the future of time perspective theory. *The SAGE handbook of personality and individual differences*. 2018:592-628. DOI: 10.4135/9781526451163.n28
13. Wettstein M, Spuling SM, Cengia A, Nowossadeck S. Feeling younger as a stress buffer: Subjective age moderates the effect of perceived stress on change in functional health. *Psychology and Aging*. 2021;36(3):322-337. DOI: 10.1037/pag0000608

Информация об авторах

О. С. Волосатова — магистрант кафедры клинической психологии.

Е. В. Забелина — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии.

Information about the authors

O. S. Volosatova — Master Student of Department of Psychology.

E. V. Zabelina — Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Psychology.

Статья поступила в редакцию 15.10.2023; принята к публикации 20.11.2023.

The article was submitted 15.10.2023; accepted for publication 20.11.2023.

Вклад авторов: оба автора сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.