

Д. И. Голубицкая
О. Ю. Стрижицкая
М. Д. Петраш
М. Г. Кузьмина

Санкт-Петербургский государственный университет
Санкт-Петербург, Россия

ПЛАНИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОЗИТИВНОГО СТАРЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ*

В работе рассматриваются особенности планирования старения в период поздней взрослости. Анализируются ретроспективные и актуальные планы относительно старения, их связи с психологическим благополучием. Рассматриваются две стратегии старения: активная и спокойная. Проводится сравнительный анализ планирования старения в зависимости от выбранной стратегии. Показано, что обе стратегии являются продуктивными, различаясь ресурсами, которые лежат в их основе.

Ключевые слова: конструирование старения, позитивное старение, психологическое благополучие, поздняя взрослость, футуризация старения.

Daria I. Golubitskaya
Olga Yu. Strizhitskaya
Marina D. Petrash
Maria G. Kuzmina

Saint-Petersburg State University
Saint-Petersburg, Russia

PLANNING OF POSITIVE AGING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING LATE ADULTHOOD

The research addresses the characteristics of aging planning in the period of late adulthood. Retrospective and current plans for aging were

* Проект поддержан грантом РНФ № 22-28-00869.

analyzed, as well as their relationship with psychological well-being. Two aging strategies were considered: active and relaxed. A comparative analysis of aging planning was carried out depending on the chosen strategy. It was shown that both strategies were productive, differing in the resources that underlie them.

Keywords: construction of aging, positive aging, psychological well-being, late adulthood, futurization of aging.

Введение. Современные исследования старения выделяют многообразие механизмов поддержания качества жизни в период старения. Эти механизмы включают биологические, психологические, социальные и экологические факторы, влияющие на специфику старения [1–3]. Подобные данные позволяют ретроспективно говорить о том, как человеку следовало жить. Однако многие из этих факторов можно актуализировать на более ранних этапах (это факторы, связанные с образом жизни [2], регуляцией эмоционального состояния [4], труда [1] и т. д.). Актуальность данного исследования заключается в том, чтобы определить сензитивные периоды для активации ресурсов, что позволит перейти от ретроспективной оценки накопленных и упущенных ресурсов к сознательному конструированию старения или его футуризации.

Материалы и методы. Задачей данного исследования было проанализировать специфику стратегий старения в период поздней взрослости и оценить связи этих стратегий с психологическим благополучием респондентов. Мы предполагали, что при условии сохранения физического и психического здоровья, участники исследования будут ориентированы на активную старость и такая стратегия будет сопровождаться более высоким уровнем психологического благополучия. В исследовании приняли участие 82 респондента в возрасте 57–65 лет ($M = 60,96$ лет, 68 % женщин). Методы: авторская анкета «Планирование старения», шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [5].

Результаты. Исследование показало, что при сохранении психического и физического здоровья 68 % выборки предпочли бы активный образ жизни в старости. Качественный анализ стратегий,

использовавшихся респондентами 10 лет назад и на данном этапе, показал, что «активная» группа использует внешние ресурсы для создания резервов для благополучной старости, например, за счет когнитивного резерва. Для «спокойной» группы более характерна ориентация на внутренние ресурсы, например анализ генетической предрасположенности, поддержание здорового образа жизни. В пользу идеи о различных ориентациях «активной» и «спокойной» групп говорят и полученные статистически значимые различия по показателям позитивного взаимодействия с близким окружением как в рамках авторской анкеты «Планирование старения», так и по шкале психологического благополучия. Различия по шкале «Позитивные отношения с окружающими» были единственным достоверным различием по психологическому благополучию ($t = 2,671$), уровневые значения в обеих группах находятся на верхней границе среднего диапазона. Такой результат позволяет предположить, что обе стратегии («активная» и «спокойная») являются вариантами позитивного старения, и, вероятно, выбор той или иной стратегии будет зависеть от личностных особенностей человека.

С помощью корреляционного анализа мы обнаружили, что в активной группе те, кто думал и менял что-то в своей жизни для достижения благополучного старения 10 лет назад, задумываются о нем и сейчас, у них больше планов на будущее. Также те, кто что-то менял, чувствуют больший контроль над качеством своей старости. Те, кто уже 10 лет назад предпринимал что-то для создания благополучной старости, в данный момент имеют больше конкретных планов на более удаленный период будущего. Таким образом, в активной группе планирование старости проходит лейтмотивом от прошлого через настоящее к будущему. В «спокойной» группе гораздо меньше связей между показателями планирования старости. Чаще о старении задумываются те респонденты «спокойной» группы, кто задумывался об этом уже 10 лет назад, но в этой группе те, кто использовал больше стратегий для создания резервов старения 10 лет назад, на данном этапе имеют больше общих планов на относительно удаленное будущее.

Заключение. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась частично. Наши результаты демонстрируют, что определенные

различия в психологическом благополучии между теми, кто планирует активную и спокойную старость есть, однако эти различия не позволяют считать одну из этих стратегий предпочтительней по отношению к другой. Наши результаты свидетельствуют, что это разные варианты старения, и, вероятно, эти различия основываются на личностных особенностях респондентов и требуют дальнейшего исследования.

Библиографические ссылки

1. *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.
2. Daily Prosocial Activities and Well-Being: Age Moderation in Two National Studies / K. Chi, D. M. Almeida, S. T. Charles et al. // *Psychology & Aging*. 2021. Vol. 36. № 1. P. 83–95.
3. *Lachman M. E., Agrigoroaei S.* Promoting Functional Health in Midlife and Old Age: Long-Term Protective Effects of Control Beliefs, Social Support, and Physical Exercise // *PLOS ONE*. 2010. Vol. 5(10). P. e13297.
4. Longitudinal change of sleep timing: association between chronotype and longevity in older adults / A. Didikoglu, A. Maharani, A. Payton et al. // *Chronobiology International*. 2019. Vol. 36. № 9. P. 1285–1300.
5. *Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г.* Шкала психологического благополучия К. Рифф // *Псих. журнал*. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.