

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ С ФАКТОРАМИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И КАЧЕСТВОМ ЗДОРОВЬЯ¹

© 2015 г. Е. А. Сергиенко*, Ю. Д. Киреева**

* Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии развития
Федерального государственного бюджетного учреждения науки
Института психологии РАН, Москва;
elenas13@mail.ru

** Аспирантка Государственного академического университета гуманитарных наук, Москва;
julkireeva@mail.ru

Исследование направлено на анализ индивидуальных вариантов субъективного возраста и их взаимосвязей с оценками здоровья и отношением к временной перспективе у людей разного возраста. В опросе принял участие 301 респондент в возрасте от 20 до 70 лет, 104 мужчины и 197 женщин. В качестве методик использованы модифицированный вариант опросника “Age-of-Me”, адаптированный на русскоязычной выборке опросник Ф. Зимбардо, короткая форма русскоязычной версии опросника “Health status survey”, разработанная авторами анкета о состоянии, социально-экономическом статусе и вредных привычках респондентов. В результате сопоставления данных анализа с общими тенденциями, полученными в целом на группах 20–30, 40–50 и 60–70-летних респондентов, показано, что существуют значимые различия для подгрупп занижающих, завышающих и адекватно оценивающих свой возраст, в отношении к временной перспективе, физическому и психическому здоровью, социально-экономическим факторам и вредным привычкам. Проведенный анализ позволил детализировать феномен субъективного возраста, показать, что наряду с общими возрастными тенденциями существуют индивидуальные варианты возрастного самовосприятия, которые выступают внутренним психологическим регулятором жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: субъективный возраст, адекватная оценка возраста, заниженная оценка возраста, завышенная оценка возраста, временная перспектива, физическое и психическое здоровье, люди разных возрастов.

Субъективный возраст – это восприятие собственного возраста, возрастная идентичность человека. Оценка возраста человеком не равна или не всегда равна его паспортному возрасту. При этом возникает когнитивная иллюзия возраста – это разница между хронологическим и субъективно оцениваемым возрастом человека, которая проявляется в процессе жизни человека. Хронологический возраст отражает, сколько лет прожито, а субъективный возраст показывает, как субъективно себя ощущает человек.

Несмотря на то, что в исследованиях человека хронологический возраст выступает как основная независимая переменная, субъективно оцениваемый возраст лучше предсказывает психологическое, психическое и физическое здоровье [21].

Изучение субъективного возраста началось с 1960-х годов. И.К. Зола (Zola), [27] одним из

первых опрашивал людей о возрасте, на который они себя чувствуют. В эмпирических исследованиях был обнаружен следующий феномен: когда субъективно воспринимаемый возраст меньше хронологического, желаемый возраст меньше субъективно оцениваемого возраста, т.е. идеальный возраст < субъективно оцениваемый возраст < хронологический возраст.

Р. Кастенбаум с коллегами предложили модель субъективно воспринимаемого возраста “Age – of – Me” как многомерного, состоящего из различных “внутренних возрастов”, т.е. они предлагали субъективно оценивать возраст по 4 параметрам: эмоциональный (*feel-age*) возраст; биологический возраст (*look-age*); социальный возраст (*do-age*); интеллектуальный возраст (*interest-age*), или на сколько лет индивиды воспринимают себя: чувствуют, выглядят, действуют и интересуются тем же, что и люди этого возраста [23]. Изучение субъективного возраста долгое

¹ Государственное задание ФАНО РФ № 0159-2015-0006.

время проводилось преимущественно в США и только в 90-х годах XX в. началось в других научных сообществах.

В отечественной психологии проблема “человек и время” изучалась достаточно интенсивно (Б.Г. Ананьев, Н.А. Бернштейн, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, О.К. Тихомиров, А.А. Ухтомский), но более конкретные психологические разработки данной проблемы были начаты в конце XX и начале XXI в.

В данных работах акцент поставлен на изучении проблемы личностного психологического времени, восприятия человеком своего жизненного пути, его субъективной картины (термин, введенный Б.Г. Ананьевым), событиях собственной жизни, отношениях к временной перспективе, соотношениях между прошлым, настоящим и будущим [1, 3–8, 14].

Категория субъективного возраста не становится альтернативой типологическому (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, В.Н. Дружинин, К.Г. Юнг, В.И. Ковалев), причинно-целевому (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров, В.В. Нуркова) и мотивационному (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, А. Сырцова, Н.Н. Толстых) подходам к проблеме человека и времени, а является иным ракурсом ее рассмотрения (анализ и сравнение подходов представлено в работах автора [9, 10]).

Субъективный возраст человека фактически описывает динамику возрастной идентичности. Он становится тем стержневым представлением, относительно которого человек воспринимает себя на жизненном пути и испытывает удовлетворенность собственной жизнью.

В то же время, как показали западные исследования, субъективный возраст человека тесно связан с его физическим и психологическим здоровьем, удовлетворенностью жизнью, временной перспективой и индивидуально-психологической организацией [17, 18, 20, 22, 24 и др.].

Данный конструкт, несмотря на интенсивные исследования личностного восприятия жизненного пути и временной перспективы, в отечественной психологии не изучался.

Актуальность исследования динамики субъективного возраста, которая особенно выражена в более старшем возрасте (50 и более лет), серьезно возрастает в контексте мировой тенденции старения населения, особенно характерной для развитых странах Европы (одна четверть европейцев – старше 60 лет, подобная картина наблюдается в США и Японии) [21].

Общемировая доля пожилого населения в 2000 г. составляла 12–13%, а к 2030 г. составит 30%. [11]. Эта тенденция также отмечается и в России. В связи с этим становится актуальным не только выявление закономерностей развития в период геронтогенеза, но и изучение ресурсов и потенциала развития пожилых людей, возможностей сохранения ими психологического здоровья. Следовательно, социальная организация, социальные стереотипы и стандарты должны меняться, тогда как сейчас они отражают ценности молодости.

Наши исследования субъективного возраста, его динамики, внутренних ориентиров оценки возраста себя и других людей проводятся по нескольким направлениям.

Индивидуальная возрастная идентификация (субъективный возраст), возможно, определяется двумя уровнями ментальных репрезентаций: стабильными (якорными) и более лабильными, изменяющимися проксимальными референциями возраста. Стабильные репрезентации – индивидуальные модели развития, маркирующие собственное поведение относительно возрастных ментальных схем. Якорные основания составляют те представления, которые связаны с физическим “Я” человека: его внешним видом, состоянием здоровья, оценкой физических возможностей. Именно представления о физическом или биологическом возрасте человека постоянно корректируются обратными связями, поступающими при мониторинге физического состояния. Проксимальные репрезентации или ментальные возрастные маркеры изменяются в соответствии с событиями, которые проблематизируют возраст. Это означает, что именно такие события играют роль интегратора и реинтегратора в изменениях и сдвигах в индивидуальной возрастной идентичности. К таким событиям можно отнести исторические (дни рождения, свадьбы, годовщины, разводы, воссоединения, поминки), физические (события, связанные со здоровьем, сопряженные с возрастом: сердечный приступ, потеря зрения, проблемы с памятью, роды, менархе, менопауза, смерть друзей, родителей, партнера и т.п.), нормативные (события, связанные с социализацией и культурными нормами, например, поступление и окончание школы, вуза, получение паспорта, замужество, пенсия и т.п.) и интерперсональные события (события, связанные со значимыми взаимодействиями, как правило, с более старшими людьми, изменяющими собственные представления о возрастных маркерах). Подобное понимание уровней организации ментальных

маркеров возраста, связанных с субъективной идентификацией, позволяет объединить изучение субъективного возраста с разными подходами к психологическому возрасту (типологическим, событийным и мотивационным).

Мы изучаем когнитивные представления о возрасте, его динамике, якорных и проксимальных основаниях. Для этой цели проводятся исследования на группах людей от 20 до 70 лет по когнитивной оценке по фотографиям внешнего вида людей разного возраста. Предъявлялись по 10 фотографий людей, современников, относящихся к возрастным группам 20–30; 40–50 и 60–70 лет, проводился анализ оценок состояния своего физического и психического здоровья.

В данной статье остановимся только на динамике субъективных оценок возраста и их взаимосвязях с хронологическим возрастом, с временными ориентациями и восприятием собственного здоровья как якорных и проксимальных составляющих субъективного возраста у людей от 20 до 70 лет.

За несколько лет исследований субъективного возраста нами были получены следующие основные результаты на 301 респонденте.

Динамика субъективного возраста русскоязычных участников исследования отражает общую тенденцию изменений, полученную в зарубежных исследованиях и подтвержденную кросс-культурными работами в 18 странах (европейских, американских и восточных) [16]. Начиная с 23-летнего возраста, молодые люди начинают занижать свой субъективно воспринимаемый возраст относительно паспортного, разница особенно возрастает в 40–50 лет и еще больше после 60 лет (5.5 и 11 лет соответственно в исследованной нами выборке). В исследованной нами выборке в группе 20–30 лет наблюдалось статистически значимое незначительное снижение возраста в биологической (на сколько лет себя чувствует) и эмоциональной (на сколько лет выглядит) составляющих субъективно воспринимаемого возраста, т.е. якорных оснований.

Таким образом, наши работы подтвердили общую тенденцию субъективной идентичности: восприятие себя все моложе с возрастом и неравномерность оценок составляющих субъективно воспринимаемого возраста.

Корреляционный анализ переменных субъективно воспринимаемого и хронологического возрастов с оценками временной перспективы показал наличие взаимосвязей с характеристиками субъективного возраста, но не хронологического.

Были получены различные взаимосвязи субъективного возраста с временными ориентациями в разные возрастные периоды. Так, чем человек моложе воспринимает себя, тем в меньшей степени субъективные оценки возраста ассоциируются с его негативным прошлым опытом. Таким образом, груз негативного прошлого старит человека. Современные пожилые люди предпочитают ориентироваться на настоящее, реализацию в нем.

Ни в одной из возрастных групп не было выявлено корреляционных связей возрастных оценок со шкалой “Будущего”. Возможно, что неопределенность социальных и общественных процессов делают перспективу будущего слабо значимой мотивацией, однако данное предположение требует проверки.

При анализе оценок собственного здоровья (физического и психического) только субъективный возраст и его составляющие были сопряжены с разными факторами здоровья. Так, интересы молодых людей соответствуют более молодому возрасту, если ухудшилось их физическое состояние, они испытывают боль, снижено общее состояние здоровья и жизненная активность, они утомлены и чувствуют себя неблагоприятно психически, особенно, если это ограничивает их повседневную жизнь.

В 40–50 лет только биологическая и эмоциональная составляющие субъективно воспринимаемого возраста взаимосвязаны с разными аспектами здоровья, тогда как пожилые люди демонстрируют множественные связи всех составляющих субъективно воспринимаемого возраста с восприятием качества своего здоровья [9, 15].

Таким образом, в нашем исследовании было показано, что субъективный возраст и его составляющие играют важную роль как в представлениях о временных ориентациях, так и в оценках собственного здоровья.

Общая тенденция увеличения разницы между актуальным и субъективным возрастом на поздних этапах онтогенеза сопровождается значимыми различиями внутри возрастной группы. Так, например, изучение когорты 60-летних подтверждает, что они моложе по субъективной идентичности в целом, но среди них есть индивиды, ощущающие себя ещё моложе или на тот же возраст, или старше. Кроме того, показано, что могут происходить изменения восприятия собственного возраста. В результате лонгитюдных исследований было обнаружено, что изменения здоровья являются предиктором изменений и субъективного возраста [25].

На основании этих данных возник вопрос об индивидуальных вариантах субъективных оценок возраста, которые бы позволили более детально изучить взаимодействие субъективной возрастной идентичности с факторами временной ориентации личности человека и оценками качества его здоровья.

Цель данного исследования была в проведении анализа индивидуальных вариантов субъективной оценки возраста и их взаимосвязей с отношениями к временной перспективе и оценками здоровья.

Гипотеза состояла в том, что существует неоднородность субъективных оценок возраста внутри одной возрастной группы, которая играет роль психологической регуляции в реализации собственной жизнедеятельности, где важное значение имеют отношения к временной перспективе и собственному здоровью как субъективным ресурсам.

МЕТОДИКА

Участники исследования. В исследовании принял участие 301 человек в возрасте от 20 до 70 лет, из них 104 мужчины и 197 женщин. Все участники были разделены на три возрастные группы: 1) от 20 до 30 лет – 41 человек (19 мужчин и 22 женщины, *Med* = 23, *Min* = 20, *Max* = 30); 2) от 40 до 50 лет – 137 человек (44 мужчины и 93 женщины, *Med* = 45, *Min* = 40, *Max* = 50); 3) от 60 до 70 лет – 123 человека (41 мужчина и 82 женщины, *Med* = 65, *Min* = 60; *Max* = 70).

Методика и процедура исследования. В данной части работы были использованы следующие методики:

1. Тест на определение субъективного возраста, модифицированный вариант опросника “*Age-of-Me*” [16] предлагает оценить возраст по 4 параметрам: когнитивно-эмоциональный (*feel-age*) – “возраст, на который человек ощущает себя”; биологический (физический) возраст (*look-age*) – “возраст, на который человек выглядит”; социальный возраст (*do-age*) – “возраст, на который человек действует”; интеллектуальный возраст (*interest-age*) – “возраст, на который человек проявляет свои интересы”.

2. Адаптированный на русскоязычной выборке опросник Ф. Зимбардо (*Zimbardo Time Perspective Inventory: ZPTI*) по временной перспективе [12–13]. Опросник *ZPTI* состоит из 56 пунктов, которые оцениваются респондентами по пятибалльной шкале Лайкерта: от “совершенно не характерно” (1 балл) до “совершенно характерно” (5 баллов).

В результате определяется временная ориентация по пяти факторам: Негативное прошлое, Позитивное прошлое, Гедонистическое настоящее, Фаталистическое настоящее, Будущее.

3. “Опросник *SF-36*” (“*Health status survey*”, *Short Form*) [25] (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная МЦИКЖ – Межнациональным центром исследования качества жизни) [2]. 36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал, которые объединены в два показателя:

1) физический компонент здоровья (*Physical health – PH*). Составляющие шкалы: Физическое функционирование (*PF*); Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (*RP*); Интенсивность боли (*BP*); Общее состояние здоровья (*GH*);

2) психологический компонент здоровья (*Mental Health – MH*). Составляющие шкалы: Психическое здоровье (*MH*); Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (*RE*); Социальное функционирование (*SF*); Жизненная активность (*VT*).

Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, таким образом более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

4. Анкета о состоянии, социально-экономическом статусе и вредных привычках (15 вопросов). Ответы были перекодированы по принципу 0 – нет, 1 – есть для пунктов: “семейное положение”, “наличие детей, внуков”, “наличие хронических заболеваний”, “довольство своим материальным положением”. Пункты “уровень образования”, “употребление алкоголя”, “курение” кодировались по принципу от 0 (1) до 4 (5) по повышению уровня или частоты, количества употребления. Пункт “род занятий” кодировался по принципу 1 – студент; 2 – работающий; 3 – не работающий; 4 – пенсионер, таким образом, в группе 20–30 летних участников выделились студенты и работающие, в группе 40–50 летних – работающие и не работающие; в группе 60–70 лет – работающие и неработающие пенсионеры.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программы *Statistica 8.0* (описательные статистики, критерий Манна–Уитни для выявления значимых различий, корреляционный анализ по Спирмену).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для ответа на вопрос, как представлены разные тенденции в субъективном восприятии возраста, мы выделили группу с адекватными оценками

Таблица 1. Составляющие субъективного возраста и разница между ними и хронологическим возрастом в возрастной группе 20–30 лет

Кол-во человек (всего 41)	Возрастные группы	Хронологический возраст (медиана, лет)	Описательная статистика субъективного возраста	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
19	<	26	Медиана	21.5	20	20	22	20
			Разница	2.25	3	3	2	2
11	=	23	Медиана	22.75	21	21	21	25
			Разница	0	0	0	0	0
11	>	23	Медиана	25	25	20	25	26
			Разница	–1.75	–2	3	–2	–4

Таблица 2. Уровни значимости различий средних значений и разницы хронологического возраста, а также составляющих субъективного возраста между группами участников в возрасте 20–30 лет, завышающих, занижающих и адекватно оценивающих свой возраст

Сравниваемые группы	Хронологический возраст (сравнение средних значений)	Уровни значимости	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
< и =	.0094	<i>p</i> (между средними)	.3721	.3721	.3495	1	.4973
		<i>p</i> (между разницей)	< .0001	.0094	.0045	.1226	.0094
< и >	.0635	<i>p</i> (между средними)	.0005	.0020	.7995	.0465	.0297
		<i>p</i> (между разницей)	< .0001	< .0001	.0635	< .0001	.0001
= и >	.5190	<i>p</i> (между средними)	.0066	.0336	.6522	.0652	.0281
		<i>p</i> (между разницей)	< .0001	.0128	.8976	.1164	.0104

возраста, группы участников, переоценивающих и недооценивающих свой возраст на основе медианного критерия значений разницы между хронологическим возрастом и средним субъективно воспринимаемым возрастом. Однако все три подгруппы были выделены только в возрастной группе 20–30 лет (табл. 1, 2). В возрастных группах 40–50 и 60–70 лет были представлены только подгруппы участников, занижающих и адекватно оценивающих свой возраст (табл. 3, 4).

Оценки субъективного возраста в подгруппах участников, завышающих и занижающих свой возраст, оказались значимо различными по всем

составляющим, кроме эмоционального возраста (табл. 2). Между подгруппами участников, адекватно оценивающих и завышающих свой возраст, были обнаружены различия по всем составляющим субъективного возраста, кроме эмоционального и социального возрастов. Подгруппы участников, занижающих свой возраст и адекватно его оценивающих, значимо различаются по хронологическому возрасту и разнице между ним и средним субъективным, биологическим, эмоциональным и интеллектуальным возрастами.

Отдельно по подгруппам участников были рассмотрены данные факторов временной перспек-

Таблица 3. Составляющие субъективно воспринимаемого возраста и разница между ними и хронологическим возрастом, а также уровень значимости различий между занижающими и адекватно оценивающими свой возраст людьми в возрастной группе 40–50 лет

Кол-во человек (всего 137)	Возрастные группы	Хронологический возраст (медиана, лет)	Описательная статистика субъективного возраста	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
67	<	45	Медиана	35	30	38	35	35
			Разница	9	11	8	9	9
70	=	44	Медиана	41.125	40	41	40	40
			Разница	2	2	2	2	2
p (для различий между < и =)		.18	p (между медианами)	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001
			p (между разницей)	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001

Примечание. Полу жирным шрифтом выделены значимые различия.

Таблица 4. Медианные значения факторов временной перспективы, а также уровень значимости различий между занижающими и адекватно оценивающими свой возраст участниками в возрастной группе 40–50 лет

Кол-во человек (всего 137)	Возрастные группы	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
67	<	2.55	3.24	3.85	3.67	2.33
70	=	2.55	2.89	3.69	3.61	2.55
<i>p</i> (для различий между < и =)		.5435	.0042	.0217	.4382	.0421

Примечание. Полу жирным шрифтом выделены значимые различия.

тивны. Не обнаружено различий между подгруппами участников в возрасте 20–30 лет, занижающих, завывшающих и адекватно оценивающих свой возраст.

Корреляционный анализ (по Спирмену) субъективных оценок возраста с оценками отношения к разным аспектам временной перспективы показал, что между исследуемыми показателями обнаружены множественные взаимосвязи. В подгруппе участников, занижающих свой возраст, социальный возраст положительно связан с фактором “Гедонистическое настоящее” (0.45); отрицательные связи обнаружены между фактором “Позитивное прошлое” и такими характеристиками, как общая субъективная оценка возраста (–0.49), биологический возраст (–0.46) и эмоциональный возраст (–0.63).

В подгруппе адекватно оценивающих себя молодых людей корреляционные связи обнаружены не были. В подгруппе молодых людей, завывшающих свой возраст, обнаружена только одна отри-

цательная связь социального возраста с фактором “Негативное прошлое” (–0.68).

Анализ анкеты о социо-экономическом статусе и вредных привычках в группе 20–30-летних показал отрицательную связь интеллектуального возраста с частотой курения (–0.51) у занижающих свой возраст участников. У адекватно оценивающих свой возраст обнаружена положительная связь эмоционального возраста (0.62) и отрицательная связь социального возраста (–0.82) с уровнем образования. Показаны различия в среднем значении субъективного возраста и интеллектуального возраста между имеющими семью и не имеющими ее у занижающих свой возраст участников исследования.

При сравнении оценок психологического здоровья (психического и физического состояний) в подгруппах участников были обнаружены различия только по показателю “Физическое функционирование” (*PF*) между группами занижающих и адекватно оценивающих свой возраст участников.

При сопоставлении субъективного возраста и компонентов физического и психического здоровья корреляционные связи обнаружены у адекватно оценивающих свой возраст молодых людей между средним субъективным возрастом и такими показателями, как “Интенсивность боли” (-0.69) и “Общее состояние здоровья” (*GH*) (-0.74), а также между биологическим возрастом и показателем “Общее состояние здоровья” (*GH*) (-0.70).

В группе участников в возрасте 40–50 лет были выделены две подгруппы: занижающих и адекватно оценивающих свой возраст (табл. 3).

Результаты показывают, что, хотя группы не различаются по хронологическому возрасту, все оценки субъективного возраста значимо различаются. Это означает, что внутри возрастной группы отмечаются существенные различия в субъективных оценках своего возраста.

Рассмотрим факторы, изученные при анализе индивидуальных вариантов субъективной оценки возраста.

В отношениях к временной перспективе были обнаружены значимые различия между группами участников, адекватно оценивающих и занижающих свой возраст (табл. 4).

Обнаружены различия между подгруппами занижающих и адекватно оценивающих свой возраст участников в выраженности факторов “Гедонистическое настоящее”, “Будущее” и “Фаталистическое прошлое”.

Корреляционный анализ (по Спирмену) субъективного возраста с факторами временной перспективы показал, что в подгруппе субъективно занижающих возраст получены положительные взаимосвязи “Негативного прошлого” с биологическим возрастом (0.28), с интеллектуальным возрастом (0.29) и общей субъективной оценкой возраста (0.31).

В подгруппе адекватно оценивающих свой возраст участников были выявлены положительные корреляции фактора “Гедонистическое настоящее” с социальным возрастом (0.24), а также с фактором “Позитивное прошлое” и эмоциональным возрастом (0.23).

При анализе взаимосвязей социально-экономического статуса и вредных привычек были выявлены положительные корреляции в подгруппе занижающих свой возраст между частотой употребления алкоголя и такими показателями, как средний субъективно воспринимаемый возраст (0.33), эмоциональный возраст (0.40) и

интеллектуальный возраст (0.31). В подгруппе с адекватными субъективными оценками возраста интеллектуальный возраст оказался положительно взаимосвязан с уровнем образования (0.26). Сопряженность уровня образования с адекватной оценкой возраста наблюдалась и в подгруппе людей 20–30 лет. В подгруппе участников, занижающих свой возраст, обнаружены значимые различия в субъективных оценках общего и интеллектуального возрастов у работающих и неработающих респондентов, у респондентов, имеющих и не имеющих семью.

При сравнении оценок психологического здоровья в различных подгруппах людей 40–50 лет, выявлено только одно значимое различие по показателю “Жизненная активность” (*VT*).

В результате корреляционного анализа (по Спирмену) оценок по шкалам психологического здоровья обнаружены отрицательная связь эмоционального возраста (-0.28) с показателем “Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием” (*RE*) в подгруппе участников, занижающих свой возраст; отрицательная связь биологического возраста с показателем “Физическое функционирование” (*PF*) (-0.25), положительная связь биологического возраста с показателем “Общее состояние здоровья” (*GH*) (0.33), а также с показателем “Жизненная активность” (*VT*) (0.26) в подгруппе участников, адекватно оценивающих свой возраст.

Перейдем к сравнительному анализу подгрупп в возрастной группе 60–70 лет, в которой также выделены две подгруппы людей: занижающих и адекватно оценивающих свой возраст. Средние значения субъективного возраста по подгруппам, а также показатели уровня значимости различий между ними представлены в табл. 5.

Данные табл. 5 показывают, что, хотя группы не различаются по хронологическому возрасту, все оценки субъективного возраста значимо различны.

Сравнительный анализ оценок отношения к временной перспективе обнаружил значимые различия между подгруппами участников, занижающих и адекватно оценивающих свой возраст, по выраженности факторов “Негативное прошлое”, “Гедонистическое настоящее” и “Фаталистическое настоящее”.

Корреляционный анализ субъективного возраста с факторами временной перспективы в подгруппе участников, занижающих свой возраст, показал положительные связи фактора “Гедонистическое настоящее” со средним субъективным

Таблица 5. Составляющие субъективного возраста и разница между ними и хронологическим возрастом, а также уровень значимости различий между занижающими и адекватно оценивающими свой возраст людьми в возрастной группе 60–70 лет

Кол-во человек (всего 123)	Возрастные группы	Хронологический возраст (медиана, лет)	Описательная статистика субъективного возраста	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
63	<	65	Медиана	48.25	50	50	50	45
			Разница	16.25	17	12	17	17
60	=	65	Медиана	60	60	60	60	60
			Разница	5	6	5	4.5	5
<i>p</i> (для различий между < и =)		.2879	<i>p</i> (между медианами)	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001
			<i>p</i> (между разницей)	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001	< .0001

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые различия.

Таблица 6. Корреляционные связи субъективного возраста, его составляющих, а также хронологического возраста с показателями физического и психического здоровья для подгрупп участников с адекватными (серый фон) и занижающими оценками своего возраста в возрастной группе 60–70 лет

Субъективный возраст и его составляющие	<i>PF</i>	<i>RP</i>	<i>BP</i>	<i>GH</i>	<i>VT</i>	<i>SF</i>	<i>RE</i>	<i>MH</i>	<i>PH</i> (<i>PH</i>)	<i>PH</i> (<i>MH</i>)
Среднее значение субъективного возраста	0.32	0.29								
Биологический возраст (чувствует)	0.36			0.44	0.31					
Эмоциональный возраст (выглядит)			0.29			0.28	0.36			0.37
Социальный возраст (действует)										
Интеллектуальный возраст (интересы)										
Среднее значение субъективного возраста	0.46	0.34							0.38	
Биологический возраст (чувствует)	0.46	0.28		0.31		0.36			0.38	
Эмоциональный возраст (выглядит)										
Социальный возраст (действует)		0.31		0.29						
Интеллектуальный возраст (интересы)	0.37	0.38							0.38	

возрастом (0.31); интеллектуальным возрастом (0.32). В подгруппе адекватно оценивающих фактор “Негативное прошлое” оказался отрицательно связан со средним субъективным возрастом (–0.29); и биологическим возрастом (–0.29).

В подгруппе участников, занижающих свой возраст, социальный и интеллектуальный возраст оказались положительно взаимосвязаны с образованием (0.26 и 0.27, соответственно), а биологический возраст – отрицательно связан с частотой курения (вредными привычками) (–0.31).

В оценках социально-экономического статуса и вредных привычек обнаружены значимые различия между участниками, имеющими семью и не имеющими её, между участниками, имеющими

детей и не имеющими их, и между довольными и недовольными своим материальным положением участниками в подгруппе занижающих свой возраст.

При сравнительном анализе подгрупп пожилых людей, по-разному воспринимающих свой возраст, обнаружены различия в оценках психологического здоровья между занижающими свой возраст и адекватно его оценивающими участниками по показателям “Физическое функционирование” (*PF*), “Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием” (*RP*), “Общее состояние здоровья” (*GH*).

Данные корреляционного анализа параметров субъективного возраста и показателей физиче-

ского и психического здоровья представлены в табл. 6 (на белом фоне представлены данные подгрупп участников, занижающих свой возраст, на сером фоне – с адекватными оценками возраста).

Обращает на себя внимание большее количество корреляций всех составляющих субъективного возраста с показателями физического и психического здоровья в группе участников с адекватной оценкой возраста. В подгруппе людей, занижающих свой возраст, социальный и интеллектуальный возраст, не коррелируют ни с одним из показателей психического здоровья. При этом оценки биологического и эмоционального возрастов у людей, субъективно воспринимающих себя моложе, прямо связаны с оценками своего здоровья.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предпринятый в настоящей работе дифференцированный анализ восприятия субъективного возраста по степени отличия от хронологического позволил более детально проанализировать взаимосвязи адекватных, занижающих и завышающих оценок с феноменом субъективной идентификации.

Только в возрастной группе 20–30 лет выделяются три подгруппы людей, занижающих, адекватно оценивающих и завышающих свой возраст. Согласно исследованиям Н.Л. Галамбос и др. [19] 23 года – это возраст, когда молодые люди ощущают себя на свой реальный возраст, и после этого начинается переход от завышения к занижению своего субъективного возраста. Медиана возраста в подгруппах участников, адекватно оценивающих и завышающих возраст, равна 23 годам (субъективный возраст 22.75 и 25, соответственно), тогда как медиана хронологического возраста в подгруппе участников, занижающих возраст, равна 26 годам (субъективный возраст 21.50), т.е. происходит переход в сторону снижения собственного возраста. Следовательно, не только общая тенденция возрастной субъективной идентичности, но и индивидуальные психологические факторы воздействуют на данный процесс. Но выборка этого возрастного диапазона требует дополнения.

Несмотря на то, что различия между подгруппами в выраженности факторов временной перспективы не были обнаружены, получены разные корреляционные связи между отношением к временной перспективе, восприятием собственного здоровья и составляющими субъективного возраста в подгруппах участников исследования.

В подгруппе участников, занижающих свой возраст, обнаружено, что, чем более молодому возрасту соответствуют действия человека, тем больше он направлен на наслаждение настоящим моментом. Также, чем младше человек себя чувствует и считает, что выглядит, тем меньше он видит своё прошлое приятным, не считает его значимым. В подгруппе завышающих свой возраст обнаружено, что, чем старше чувствует себя молодой человек, тем меньшее значение для него имеет “Негативное прошлое”, что необходимо для позитивного самоотношения.

При рассмотрении данной возрастной группы без разделения на подгруппы не было выявлено связей компонентов субъективного возраста с факторами временной перспективы, кроме отрицательной связи с фактором “Фаталистическим настоящим”, а также с уровнем образования, употреблением алкоголя и частотой курения. Разделение по подгруппам значительно расширяет полученные данные. Так, молодые люди, занижающие свой возраст, ориентированные на удовольствия в настоящем, пытаются продлить возраст безответственности. Молодые люди, чувствующие себя моложе своего паспортного возраста в области интересов (интеллектуальный возраст), реже прибегают к вредной привычке – курению, но, напротив, чаще курят, если считают, что выглядят моложе своего возраста (эмоциональный субъективный возраст), видимо, для достижения чувства взрослости. Среди адекватно оценивающих свой возраст выявлено, что, чем моложе человек считает, он выглядит, тем выше у него уровень образования, при этом, чем меньшему возрасту соответствуют его действия, тем ниже уровень образования. Поскольку данная тенденция характерна для адекватно оценивающих свой возраст молодых людей, то вероятно, что это может указывать на роль образования для возрастнo-ранжированных действий.

При рассмотрении показателей физического и психического компонентов здоровья в разных подгруппах различий почти не обнаружено, но при их сопоставлении с компонентами субъективного возраста выявлены связи только у адекватно оценивающих свой возраст: показатели “Интенсивность боли” и “Общее состояние здоровья” ниже, если люди считают себя достаточно молодыми. Полученные результаты несколько иные, нежели для данной возрастной группы в целом, однако, сохраняется общая тенденция: считая себя молодым, человек 20–30 лет ниже оценивает показатели физического и психического компонентов здоровья, тогда как в старшем возрасте наблюда-

ются обратные связи – чем моложе человек себя ощущает, тем выше он оценивает уровень своего здоровья.

В возрастной группе 40–50 лет выделены две подгруппы людей: занижающих и адекватно оценивающих свой возраст. Они не различаются по хронологическому возрасту, но значительно отличаются в оценках всех составляющих субъективного возраста, а также в степени ориентации на некоторые факторы временной перспективы. У занижающих свой возраст более выражена ориентация на “Гедонистическое настоящее” и “Будущее”, но меньше – на “Фаталистическое настоящее”, чем у адекватно оценивающих свой возраст (на основе различия показателей по факторам временной перспективы).

Результаты корреляционного анализа показали, что, чем моложе человек себя чувствует, чем более молодому возрасту соответствуют его интересы, тем большее значение в подгруппе участников, занижающих свой возраст, имеет для него “Негативное прошлое”. Возможно, субъективное снижение собственного возраста указывает на проблемность “Негативного прошлого” для собственной идентичности. Напротив, в подгруппе адекватно оценивающих свой возраст обнаружено, что субъективный возраст (социальный: на сколько лет действую) связан с “Гедонистическим настоящим”, а эмоциональный субъективный возраст (на сколько лет выгляжу) с “Позитивным прошлым”. Следовательно, при адекватной оценке своего возраста характерна направленность на жизнь “здесь и сейчас” и использование позитивного прошлого как ресурса принятия своего возраста.

При корреляционном анализе результатов, полученных в целом на выборке людей 40–50 лет, были получены связи всех компонентов субъективного возраста с “Гедонистическим настоящим” и одна корреляция биологического возраста с “Позитивным прошлым”. Выделение подгрупп, а подчеркнем, что число респондентов в них фактически равно (70 – занижающие и 67 человек с адекватной оценкой), позволило уточнить и выделить новые, логичные взаимосвязи с отношением к разным аспектам временной перспективы.

Новые взаимосвязи получены также при анализе социально-экономических факторов и вредных привычек в данной группе. Среди занижающих свой возраст, наблюдается тенденция взаимосвязи снижения возраста с частотой употребления алкоголя (чем моложе человек в среднем оценивает себя, считает, что выглядит моложе, и чем более молодому возрасту соответствуют его инте-

рессы, тем чаще он употребляет алкоголь). У адекватно оценивающих свой возраст людей выше уровень образования (связь уровня образования с интеллектуальным субъективным возрастом). При анализе корреляций социально-экономических факторов и вредных привычек по выборке 40–50-летних в целом, нами были получены связи уровня образования и интеллектуального возраста, но связей с вредными привычками обнаружено не было.

При рассмотрении компонентов физического и психического здоровья показано, что у занижающих свой возраст людей в группе 40–50 лет показатель “Жизненная активность” выше, то есть больше сил и энергии, чем у людей, адекватно оценивающих свой возраст.

При сопоставлении субъективного возраста и компонентов физического и психического здоровья в подгруппе участников, занижающих свой возраст, обнаружено, что чем больше разница между хронологическим и эмоциональным возрастaми, тем ниже показатель “Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием” (*RE*). То есть, чем моложе человек считает, что он выглядит, тем больше ухудшение эмоционального состояния ограничивает его повседневную жизнь. В подгруппе адекватно оценивающих свой возраст, биологический возраст взаимосвязан с “Физическим функционированием” (*PF*), “Общим состоянием здоровья” (*GH*), “Жизненной активностью” (*VT*), т.е. человек, ощущая себя молодым, выше оценивает показатели физической активности, состояния здоровья и энергии.

Картина корреляционных связей составляющих субъективного возраста, полученных по группе в целом, в основном согласуется с данными по подгруппе адекватно оценивающих свой возраст. Выделение подгрупп способствовало выявлению отрицательной связи в подгруппе участников, занижающих свой возраст. Обнаруженные корреляции в подгруппе, которая оценивает себя моложе, указывают на то, что оценки собственного самочувствия (здоровья) сопряжены с субъективными заниженными оценками биологического возраста, на который человек себя чувствует. Факт занижения напрямую связан с общими показателями психологического здоровья и жизненной активности.

В возрастной группе 60–70 лет также выделены две подгруппы: занижающих и адекватно оценивающих свой возраст участников. Они не отличаются по хронологическому возрасту, но значительно различаются в оценках всех составляющих субъ-

ективного возраста, а также в степени ориентации на некоторые факторы временной перспективы, оценках психического и физического здоровья. Заметим, что по численности группы примерно равны (63 человека – занижающие свой возраст и 60 – адекватно его оценивающие). У занижающих свой возраст людей более выражена ориентация на “Гедонистическое настоящее”, но менее – на “Негативное прошлое” и “Фаталистическое настоящее”, чем у адекватно оценивающих свой возраст людей.

При сопоставлении субъективного возраста с факторами временной перспективы в подгруппе занижающих свой возраст людей показано, что чем больше разница между хронологическим и средним субъективным, а также интеллектуальным возрастами, тем больше направленность человека на “Гедонистическое настоящее”. То есть, чем моложе в среднем человек себя оценивает и чем более молодому возрасту соответствуют его интересы, тем больше он ценит наслаждение настоящим моментом. В подгруппе адекватно оценивающих свой возраст людей обнаружено, что средний субъективный возраст и биологический возраст отрицательно взаимосвязаны с “Негативным прошлым”, что означает тенденцию нивелировать свое негативное прошлое при адекватной возрастной идентификации. При рассмотрении этой возрастной группы в целом были получены связи всех составляющих субъективного возраста с “Негативным прошлым” и “Гедонистическим настоящим”. При дифференцированном анализе сопряженность субъективного возраста обнаруживается только с “Гедонистическим настоящим” для подгруппы людей, занижающей возраст, а для подгруппы адекватно воспринимающих свой возраст – с “Негативным прошлым”. Следовательно, более молодой возраст выступает субъективным регулятором в отношениях к временной перспективе.

При дифференцированном анализе субъективного возраста также были обнаружены взаимосвязи с социально-экономическими факторами и вредными привычками у пожилых людей, которые отсутствовали при общем анализе данной группы 60–70-летних.

При рассмотрении компонентов физического и психического здоровья выявлено, что для подгрупп пожилых людей, занижающих свой возраст и адекватно оценивающих свой возраст, характерно большое число взаимосвязей между отдельными возрастными оценками, в отличие от возрастных групп 20–30 и 40–50 лет. Обращает на себя внимание то, что у людей, занижающих свой

возраст, корреляции факторов здоровья наблюдаются только с биологическим и эмоциональным субъективными оценками возраста, тогда как в подгруппе с адекватными оценками – все составляющие субъективного возраста вступают во взаимосвязи с факторами здоровья, физического и ментального. Это указывает на то, что при адекватной оценке возраста пожилые люди понимают в большей степени значимость здоровья для успешного функционирования, а занижающие свой возраст люди фокусируются в основном на субъективном самочувствии и оценках того, как они выглядят, т.е. ориентируются на более доступные и очевидные маркеры, поскольку эти оценки доступны в повседневной жизни прямо через обратные связи о функционировании и внешнем виде. В подгруппе с адекватной оценкой возраста обнаружено большое число корреляционных связей показателей здоровья с субъективным возрастом действий и интересов человека.

В подгруппе людей, занижающей свой возраст, показатели “Физическое функционирование” (*PF*), “Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием” (*RP*), “Общее состояние здоровья” (*GH*), т.е. уровень физической активности, состояния здоровья выше, чем у адекватно оценивающих свой возраст людей. Заметим, что хотя значимые различия показаны только по трем компонентам, в целом все показатели у людей, занижающих свой возраст, выше, чем у адекватно оценивающих. Эти данные скорее подтверждают предложенную интерпретацию.

Таким образом, проведенный дифференцированный анализ роли субъективного возраста в отношениях к временной перспективе и психологическому здоровью в возрастных группах 20–30, 40–50 и 60–70 лет позволил детализировать феномен субъективного возраста, показать, что наряду с общими возрастными тенденциями существуют индивидуальные варианты возрастного самовосприятия, которые выступают внутренним психологическим регулятором собственной жизнедеятельности.

ВЫВОДЫ

1. Субъективный возраст человека в отличие от хронологического возраста тесно взаимосвязан с факторами временной перспективы и оценкой здоровья.

2. Индивидуальные варианты феномена субъективного возраста, а именно выделение людей с адекватной возрастной идентичностью, занижающих и завышающих свой возраст, показал специ-

фику реализации субъективной идентичности, детализирующей общие тенденции.

3. Молодые люди, занижающие свой возраст, отличаются большей ориентацией на получение удовольствий в настоящем, игнорируют прошлое, склонны к вредным привычкам (курению) и хуже оценивают свое здоровье, чем данная возрастная группа в целом.

4. Люди в возрасте 40–50 лет, занижающие свой возраст, в большей степени ориентированы на “Негативное прошлое”, тогда как адекватно оценивающие возраст – на “Гедонистическое настоящее” и “Позитивное прошлое”, т.е. характерна направленность на жизнь “здесь и сейчас”, с опорой на позитивный опыт как ресурс принятия своего возраста. Занижение оценок собственного возраста приводит к повышению показателей качества здоровья (фиксации на нем), тогда как люди с адекватными оценками демонстрируют взаимосвязи субъективного возраста, характерные для выборки 40–50-летних в целом.

5. При анализе индивидуальных вариантов субъективного восприятия своего возраста у людей в возрасте 60–70 лет сопряженность субъективного возраста с “Гедонистическим настоящим” характерна только для подгруппы занижающих возраст людей, а для подгруппы адекватно воспринимающих свой возраст характерна сопряженность субъективного возраста с “Негативным прошлым”. В то же время по всей выборке этого возраста обнаружены корреляции субъективного возраста со всеми переменными. Следовательно, более молодой возраст выступает субъективным регулятором в отношениях к временной перспективе. У людей, занижающих свой возраст, только биологическая и эмоциональная составляющие субъективного возраста взаимосвязаны с факторами здоровья, т.е. ориентированы в оценках здоровья на то, как они себя чувствуют и выглядят. Адекватно оценивающие свой возраст люди используют разные ориентиры субъективной идентичности при оценке качества здоровья. Эти особенности не были обнаружены при общем анализе.

Наши данные позволяют показать важность анализа индивидуальных вариантов субъективной оценки для изучения феномена субъективного возраста. Дальнейшие исследования и более детальный анализ различий в оценках составляющих субъективного возраста (биологического, эмоционального, социального и интеллектуального) позволят пролить свет на понимание значения гетерогенности субъективных возрастных оценок для человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности / 2-е изд., испр. и дополн. М.: Смысл, 2008.
2. Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Методические рекомендации по организации программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний // ГОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологический университет, 2008. URL: <http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/M/ORGZDRAV/Orgproga/orgproga.html> (дата обращения 02.02.2015 г.).
3. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1979.
4. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Мотивационная недостаточность как критерий картины жизненного пути // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. М.: Институт психологии РАН. 1988. С. 55–74.
5. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука. 1984.
6. Нуркова В.В. Культурно-исторический подход к автобиографической памяти: Автореф. дис. ... доктора психол. наук. М.: МГУ. 2009.
7. Нуркова В.В. Сверхённое продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во Университета РАО, 2000.
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл. 2004.
9. Сергиенко Е.А. Когнитивная иллюзия возраста // Психология зрелости и старения. 2012. № 4(60). С. 5–32.
10. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст в самоопределении человека на временной дистанции его жизнедеятельности // Мир психологии. 2011. 3 (67). С. 104–119.
11. Стрижицкая О.Ю. Современные проблемы психологии старения // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь. 2013. С. 336–355.
12. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности.: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
13. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф. Зимбардо на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2008. № 3. С. 101–109.
14. Толстых Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск–Москва: Универсум, 2010.
15. Туганцева Ю.Д. Субъективный возраст и временная перспектива личности // Психологические исследования: вып. 6 / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012. С. 147–160.
16. Barak Benny Age identity: A cross-cultural global approach // International Journal of Behavioral Development. 2009. V. 33. № 1. P. 2–11.

17. *Braman A.C.* What is subjective age and who does one determine it: the role of social and temporal comparisons. Dissertation presented to the Graduate School of Arts and Sciences of Washington University. St. Louis, Missouri. 2002.
18. *Carp F.M., Carp A.* Mental health characteristics and acceptance-rejection of old age // *American journal of orthopsychiatry*. 1981. V. 51. P. 230–241.
19. *Galambos N.L., Albrecht A.K., Jansson S.M.* Dating, sex, and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years // *Intern. journal of behavioral development*. 2009. V.33 (1). P. 32–41.
20. *Galambos N.L., Turner P.K., Tilton-Weaver L.C.* Chronological and subjective age in emerging adulthood: the crossover effect // *Journal of adolescent research*. 2005. V. 20. P. 538–556.
21. *Henderson K.V., Goldsmith R.E., Flynn L.R.* Demographic characteristics of subjective age // *The journal of social psychology*. 1995. V. 135. P. 447–457.
22. *Hubley A., Russel L.* Prediction of subjective age, desire age, and age satisfaction in older adults: do some health dimensions contribute more than other ? // *Intern. journal of behavioral development*. 2009. V. 33(1). P. 12–21.
23. *Kastenbaum R., Derbin V., Sabatini P., Arri S.* "The ages of me": toward personal and interpersonal definitions of functional aging // *Aging and human development*. 1972. V. 3. P. 197–211.
24. *Lang F.R., Carstensen L.L.* Time counts: future time perspective, goal and social relationships // *Psychology and Aging*. 2002. V. 17. P. 125–139.
25. *Markides K.S., Boldt J.S.* Change in subjective age among the elderly // *Gerontology*. 1983. V. 23. P. 422–427.
26. *Ware J.E.J., Kosinski M., Keller S.D.* SF-36 physical and mental health summary scale: a user's manual. Boston, MA: The Health Institute, New England Medical Centre, 1994.
27. *Zola I.K.* Feeling about age among older people // *Journal of gerontology*. 1962. V. 17. P. 65–68.

INDIVIDUAL VARIANTS OF SUBJECTIVE AGE AND ITS CORRELATIONS WITH FACTORS OF TIME PERSPECTIVE AND QUALITY OF HEALTH

© 2015 г. E. A. Sergienko*, Y. D. Kireeva**

* *Sc.D. (psychology) professor, head of laboratory of psychology of development,
Federal State-financed Establishment of Science, Institute of Psychology RAS, Moscow;
elenas13@mail.ru*

***Post-graduate student of State Academical University of Human Sciences, Moscow;
julkireeva@mail.ru*

The paper is focused on a differentiated analysis of the phenomenon of subjective age and its subjective perception of age and its relationship with time perspective and health evaluation at 20–70 years old people. The survey involved 301 respondents aged 20 to 70 years, including 104 men and 197 women. As a technique there were used a modified version of the questionnaire "Age-of-Me", adapted to the Russian-speaking population questionnaire F. Zimbardo, short form of the Russian version of the questionnaire "Health status survey", profile on the status, socio-economic status and the bad habits of respondents, developed by the authors. The comparison of results of the differentiated analysis with the general trends received in general for groups 20–30, 40–50 and 60–70 years showed that there are significant differences for subgroups with adequate, understated and overstated their subjective age's assessments in relation to the time perspective, the physical and mental health, social-economic factors and pernicious habits. The analysis allowed to detail the phenomenon of subjective age, showed that along with the general trends of age there are individual variations of self-perception of the age that serve individual internal psychological control of their lives.

Key words: subjective age, an adequate assessment of age, an understated assessment of age, an overstated assessment of age, time perspective, physical and mental health, people of different ages.