

## ЗАВИСИМОСТЬ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА ОТ УРОВНЯ УСПЕШНОСТИ

**Асташев В.Б.**

**Научный руководитель — Гаврилова О.В.**

*Сибирский федеральный университет*

Возраст человека - один из основных критериев его психической жизни и особенностей характера. В зависимости от возраста человек по-разному воспринимает различные жизненные ситуации, в том числе и болезнь.

Возраст обычно делят на различные периоды. В целом в жизни человека можно выделить следующие возрастные периоды: детство, юность, зрелость и старость. Каждый из этих периодов можно разделить на более мелкие и точные возрастные этапы. Особое значение возраст имеет в детстве, т.к. в этот момент закладываются основные черты личности.

В 1972 году американский исследователь Роберт Кастенбаум разработал тест, который позволяет определять субъективный (или психологический) возраст. Для этого он выбрал четыре критерия: самоощущение, внешний вид, интересы и меру жизненной активности. Примерно в это же время советские психолог Александр Кроник и социолог Евгений Головаха предложили измерять субъективное ощущение возраста по тому, насколько насыщены для нас значимыми событиями прошлое и будущее. Если таких событий больше в прошлом, мы ощущаем себя старше своих лет, а если наши планы перевешивают то, что достигнуто, мы чувствуем себя моложе.

«Парадокс психологического возраста в том, – говорит Евгений Головаха, – что с каждым годом будущее не сокращается, а открывает все большие перспективы личностного развития. И большинство из нас чувствует себя моложе того, на что указывают цифры в паспорте». Лишь пессимисты и молодые люди (до 20 лет) ощущают себя старше реального возраста. «Тем, кому от 20 до 30, занижают его примерно на 4 года, 30-40 – на 6 лет, 40-50 – на 7-8 лет», – продолжает Евгений Головаха. Такая же тенденция в Европе. «После 40 разница может достичь 10-15 лет, – соглашается французский социолог Дени Гийо. – Больше того: те, кто старше 60 лет, могут ощущать себя на 30 и более лет младше своего реального возраста. Невероятно, но в 65 они чувствуют себя на 35!» «Правда, в России многие их сверстники, наоборот, себя «старят», – уточняет Евгений Головаха. Усталость, финансовая нестабильность меняют перспективу, и кажется, что вероятность яркой, наполненной жизни не так уж велика.

Интересно и то, что чем старше мы становимся, тем сильнее вообще меняется восприятие времени – оно с каждым годом летит все быстрее, и наступает момент, когда мы просто не успеваем его осознать и осмыслить.

Несмотря на обширные исследования возрастной психологии, до сих пор точно неизвестно почему изменяется субъективный возраст, от чего он зависит.

Выдвинув и подтвердив гипотезу о зависимости субъективного возраста от уровня успешности, уровне достигнутых потребностей и, подтвердив её исследованием, мы получим новую информацию, обязательную, например, для того, чтобы медицина могла опираться на новые научные данные в этой области и применять их для своих целей.

Для проведения исследования использовались:

1. Тест Роберта Кастенбаума на определения субъективного возраста.

2. Электронный вариант сокращенного опросника С Кэттелла (использовалась бесплатная оболочка «AVELife TestGold Agent 2008»)
3. Тест Рокича на определение жизненных ценностей.

Для введения вас в тему субъективного возраста я предлагаю рассмотреть отрывок из научной статьи о субъективном возрасте.

*Возраст человека - один из основных критериев его психической жизни и особенностей характера. В зависимости от возраста человек по-разному воспринимает различные жизненные ситуации, в том числе и болезнь.*

*Возраст обычно делят на различные периоды. В целом в жизни человека можно выделить следующие возрастные периоды: детство, юность, зрелость и старость. Каждый из этих периодов можно разделить на более мелкие и точные возрастные этапы. Особое значение возраст имеет в детстве, т.к. в этот момент закладываются основные черты личности.*

*Изучением возрастных особенностей человеческой психики и искажениями психологического возраста занимается возрастная психология.*

*Каждый человек по своему воспринимает свой возраст и относится к нему, также человек по-разному воспринимает болезнь и ее проявления.*

*Возраст подлежит диагностике, как биологический, так и психологический. Это проблема также была затронута в работе. Многие ученые занимались исследованиями возраста человека, благодаря чему мы имеем богатое научное наследие в этой области.*

*Психологический возраст - интересная и обширная тема для изучения. Стоит отметить два очень тесно связанных между собой феномена - личностное время личности и концепция жизненного пути.*

*Знание особенностей психологического возраста может помочь не только в медицине, психологии или педагогике, но и во многих других областях.*

*Психологический возраст - важнейшая характеристика человеческой психики, однако, недостаточно изученная и применяемая в науке.*

*Будущее медицины за психологией, поэтому исследование психологического возраста и возрастных характеристик личности не только желательно, но и обязательно для того, чтобы медицина могла опираться на новые научные данные в этой области и применять их для своих целей.*

С другой стороны мы имели учение Маслоу и его «Пирамиду потребностей». Из работ этого психолога мы взяли основные выводы о том, каким образом удовлетворяются потребности. Вот эти выводы:

*Когда нет хлеба, человек действительно живет хлебом единым. Но что происходит с человеческими желаниями в том случае, когда он не испытывает недостатка в хлебе? Тут же возникают другие (более «возвышенные») потребности, которые замещают собой физиологические нужды и становятся доминирующими. Когда и они находят удовлетворение, возникают новые (и вновь «более возвышенные») потребности, и так далее. Вот что мы имеем в виду, когда говорим о том, что основные человеческие нужды образуют иерархию относительного доминирования... Доминантными для организма и его поведения являются только неудовлетворенные нужды. Если голод утолен, чувство голода теряет свое значение в системе факторов активности личности.*  
(Maslow, 1943, p. 375)

Выдвигаем такое предположение из проведенного анализа литературы:

- Если по Маслоу индивид, удовлетворивший потребности низшего уровня и перешедший к высшим получает удовольствие, значит, он начинает ощущать себя лучше и его субъективный возраст уменьшается.

- Если наоборот человек уделяет внимание низшим потребностям, отдаётся работе не для реализации, а чтобы заработать на еду и на жильё, то его субъективный возраст увеличивается.
- Вероятно, что может быть и по-другому, когда человек находится на низшей ступени потребностей, то его субъективный возраст ниже реального (например, когда ребёнок хочет всё время есть и спать)
- Когда человек приближается к середине пирамиды, то его субъективный возраст и реальный совпадают.

Таким образом, мы можем объяснить поведение детей, например, из детского дома или беспризорников, они рано взрослеют из-за условий жизни и наоборот человек, у которого всё есть – он много добился – начинает хотеть «детских» удовольствий – изысканные сладости, Диснейленд, особые игрушки.

По шкале американского психолога Роберта Костенбаума, при определении субъективного возраста, мы учитываем то, на сколько индивид себя ощущает, а раз он получил удовольствие от удовлетворения потребностей, значит, он стал чувствовать себя лучше, моложе (если реальный возраст больше 20 лет) или старше (если реальный возраст меньше 20 лет).

Разделим общество на группы. В рамках этой работы будем рассматривать только большие группы людей. Всё общество, в целом, выглядит так: дети и подростки, студенты, взрослые, и пенсионеры.

В рамках каждой из групп проведём исследование: измерим уровень достигнутых потребностей, успешность в обществе и найдём субъективный возраст каждого.

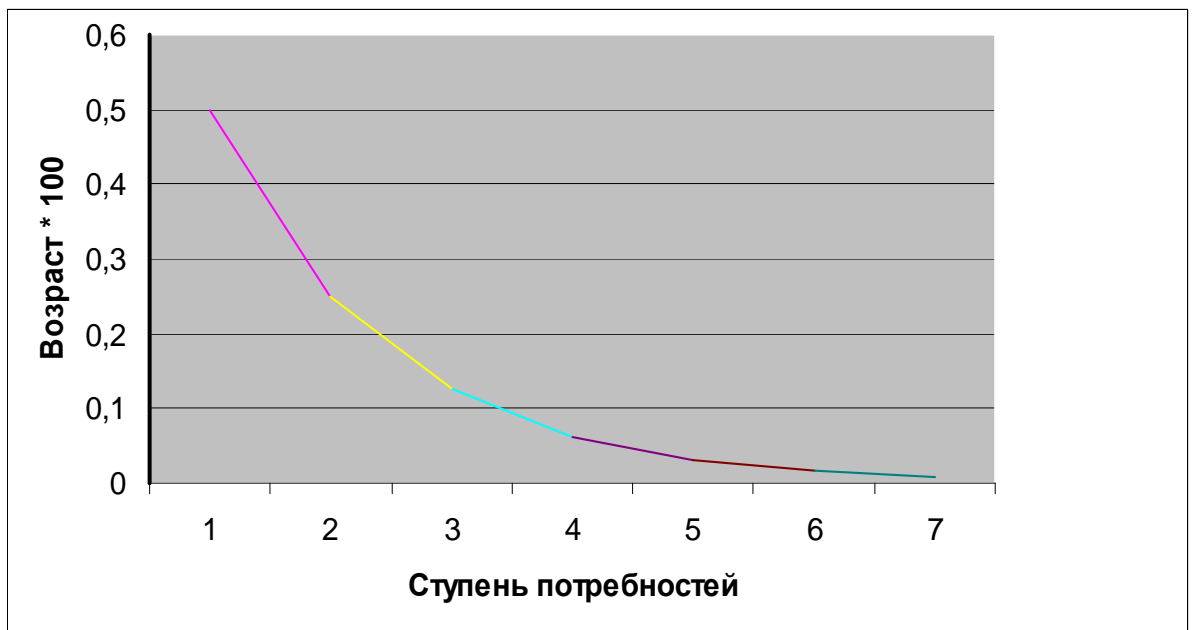
Для нахождения уровня достигнутых потребностей и успешности мы использовали электронный вариант сокращенного варианта С опросника Кэттелла. Субъективный возраст нашли при помощи теста, предложенного американским психологом Робертом Костенбаумом (тест взят из статьи о субъективном возрасте, опубликованной в журнале «Psychologies» №29, 2008 год).

Ход исследования:

Тестирование проходили, примерно по 20 произвольно выбранных человек из каждой категории: 20 школьников, 20 студентов, 15 взрослых и 20 пенсионеров.

При этом, мы рассматривали взрослых и пенсионеров отдельно: тех, кто живёт в деревне и тех, кто живёт в городе.

В ходе исследования мы получили следующую зависимость, как уровень потребностей влияет на субъективный возраст человека.



Эта зависимость объясняет субъективный возраст меньший реального у индивидов старше 20 лет и занимающих активную жизненную позицию, достигших более высокого уровня потребностей.

И наоборот меньший, у индивидов младше 20 лет, занимающих активную жизненную позицию и достигших более высокого уровня потребностей.

Следует заметить, что люди, живущие в городе, испытывают потребности более высокого уровня, чем жители деревень. Работающие как пенсионеры, так и студенты, благодаря более высокому уровню достигнутых потребностей также имеют меньший субъективный возраст.

Исследовав влияние успешности и уровня достигнутых потребностей, мы можем сделать вывод, что субъективный возраст зависит от этих понятий по следующей схеме:

1. У индивидов, чей реальный возраст менее 20 лет, субъективный возраст меньше реального, при слабом уровне достигнутых потребностей и невысоком уровне успешности. Это говорит о том, что такой индивид при таком же отношении к жизни будет продолжать занимать пассивные позиции в обществе, а, начиная с 20 лет, будет себя старить из-за того, что не смог постичь успеха в раннем возрасте.
2. Индивиды, младше 20 лет и завышающие свой субъективный возраст, таким образом, добиваются своего самовыражения, постигают всё новые уровни потребностей и занимают доминирующие позиции в обществе. Их успех продиктован иными взглядами на жизнь и стремлением к лидерству.
3. Те, чей возраст больше 20 лет, а субъективный возраст превышает реальный, чаще всего являются пассивными, слабоустремлёнными личностями. Достигнутые ими потребности определяются чаще всего базовым уровнем, реже потребностями в безопасности. Причём, люди, живущие, в деревне, чаще всего останавливаются на базовом уровне, редко доходят и до третьей ступени. Скорее всего, это продукт влияния особого образа жизни, по сравнению с городским.
4. И, наконец, индивиды, старше 20 лет, занижающие свой субъективный возраст, чаще всего очень успешны, достигли потребностей в самоактуализации. Их поведение можно назвать экспрессивным. Причем,

даже те, кто живут в деревне, весьма энергичны, находят в себе силы и работать, и выращивать пищу и воспитывать детей, и помогать другим. Индивиды, живущие в городе, занимают высокие должности, способны руководить и учить одновременно. Если же исследовать пенсионеров данной категории, то можно отметить их прекрасное состояние здоровья. Видимо, это зависит от самоощущения, чувства собственной актуальности, значимости. У них нет времени на пассивный отдых. На основании этого можно выдвинуть гипотезу о том, что такие пенсионеры дольше живут из-за лучшего самоощущения.

На основании сделанных выводов, подтверждаем существование зависимости субъективного возраста от уровня достигнутых потребностей и успешности индивида.