
ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах

Мелёхин А.И.,

*аспирант лаборатории психологии развития Института психологии Российской академии наук
(ФГБУН ИП РАН), Москва, Россия,
clinmelehin@yandex.ru*

Сергиенко Е.А.,

*доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии развития
Института психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), Москва, Россия,
elenas13@mail.ru*

Статья посвящена описанию теоретического и эмпирического потенциала категории субъективного возраста для понимания способов улучшения субъективного благополучия в пожилом и старческом возрасте. Конкретизировано понятие субъективного возраста и показано его отличие от хронологического возраста. Описано понятие положительной и отрицательной иллюзии возраста. Представлена система ментальных репрезентаций, обеспечивающая оценку собственного возраста. Проведенный обзор зарубежных исследований показал, что в пожилом и старческом возрасте оценка субъективного возраста — неоднородна. Можно наблюдать идентичную оценку своему хронологическому возрасту, тенденцию к его занижению или завышению. Показано, что субъективная оценка возраста может быть полезным инструментом для раннего выявления лиц с повышенным риском неблагоприятных исходов старения с целью применения ранних стратегий профилактики и лечения, чтобы воздействовать на различные компоненты здоровья.

Ключевые слова: субъективный возраст, возраст, хронологический возраст, субъективное благополучие, эмоциональное здоровье, пожилой возраст, старческий возраст.

Для цитаты:

Мелёхин А.И., Сергиенко Е.А. Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 3. С. 6—14. doi: 10.17759/jmfp.2015040301

For citation:

Melehin A.I., Sergienko E.A. The subjective age as a predictor of vital functions in later ages [Elektronnyi resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2015, vol. 4, no. 3, pp. 6—14. doi: 10.17759/jmfp.2015040301 (In Russ., Abstr. in Engl.)

За последние несколько десятилетий в геронтологии наблюдается нарастающий интерес к изучению субъективного благополучия (subjective well-being) и эмоционального здоровья (emotional health) в пожилом и старческом возрасте [29]. Он связан с тем, что более 20% пожилых людей в возрасте 60 лет страдают психическими и неврологическими расстройствами, 7% из них имеют инвалидность в связи с этими заболеваниями [1, с. 7]. Такое состояние здоровья пожилых людей сопровождается вероятностью роста недугов, хронизации болезней, инвалидизации, что негативно сказывается на адаптивных способностях и приводит к снижению субъективного благополучия. В связи с этим проблема здоровья, актуальная для любого возраста человека, приобретает особую значимость в пожилом (55—74) и старческом (75—90) возрасте.

Субъективное благополучие и эмоциональное здоровье

Под *эмоциональным здоровьем* понимается отсутствие соматических жалоб, депрессии, тревоги, гиб-

кость локуса контроля, наличие целей в жизни, адекватное самовосприятие возраста [8]. *Субъективное благополучие* — это оценка человеком своего качества жизни, которая зависит от различных компонентов (рис. 1) [9, с. 23].

Начиная с исследования Ф. Андрияса и С. Витней, считается, что субъективное благополучие является многомерным конструктом, включающим в себя когнитивную оценку жизни в целом, а также положительные и отрицательные влияния этой оценки на жизнедеятельность человека [9, с. 27]. Можно ожидать, что субъективное благополучие пожилых людей отрицательно зависит от самовосприятия, потери социальных ролей и отношений, снижения прежнего функционирования, а также широко распространенных стереотипов старения в обществе (ageism) [9, с. 29].

Существует связь между самовосприятием и субъективным благополучием [16; 25; 29]. Адекватное самовосприятие является признаком психического здоровья. Например, М. Джахода описал психически здорового человека как того, кто способен реально



Рис. 1. Мультимодальная модель субъективного благополучия

воспринимать себя, не искажая свое восприятие, чтобы соответствовать своим пожеланиям [9, с. 29]. А. Бек отмечал, что люди с повышенным риском развития депрессии обладают отрицательно предвзятым мнением о себе, окружающем мире и своем будущем [9, с. 30].

С одной стороны, старение связано с ухудшением здоровья и некоторыми психосоциальными потерями, что в некоторой степени объективно влияет на качество жизни. С другой стороны, пожилые люди могут быть «старыми» в соответствии с культурными стандартами. Однако многие из них сопротивляются ярлыкам «пожилой», «старый», «пенсия» и говорят, что чувствуют себя моложе своего возраста [6; 7]. Сопротивление пожилых людей стереотипам старения можно считать стратегией, направленной на *самоэффективность* [23]. Применительно к пожилым людям все более актуальной является возможность успешного, продуктивного старения, в основе которого лежит использование гибких копинг-стратегий в проблемных ситуациях, актуализация и амплификация ресурсов.

Понятие субъективного возраста

При исследовании взаимосвязи между старением и субъективным благополучием большее внимание уделяется *хронологическому возрасту*. В обществе хронологический возраст определяет социальные возможности, права и обязанности: получение паспорта, водительских прав, вступление в брак, употребление алкоголя, служба в армии, участие в политических процессах, уголовная ответственность и т. п. Однако он имеет свои существенные ограничения, являясь вариабельной величиной для оценки и прогноза только функционального состояния человека [2; 3; 6].

Обычно категория возраста используется в качестве показателя продолжительности жизни и поведения.

Здесь учитывается биологический и функциональный аспект. Возраст также структурирует социальное бытие человека и связывает человека с обществом. Возраст содержит ряд неофициальных норм и соглашений, которые определяют, что является возможным и что человек может ожидать в различные периоды жизни. Некоторые понятия в виду возраста, такие как «пубертатный возраст» или «возраст менопаузы», являются хорошими примерами многомерного характера возраста. Эти термины относятся к возрастным изменениям и переходам в жизненном пути, которые определяются не только биологическими аспектами, но и психосоциальными [28].

Многие пожилые люди остаются активными и жизнедеятельными, работают с полной нагрузкой, тогда как другие люди того же возраста уходят на пенсию, часто болеют, больше времени проводят дома или посещают врачей. В связи с этим наряду с хронологическим возрастом выделяют понятие *субъективного возраста*, также известного как *возрастная идентичность* (age identity), *когнитивный возраст* (cognitive age) или *самовосприятие собственного возраста* (perceived age). Р. Кастенбаум предложил модель субъективного возраста «Age-of-me» как многомерного, состоящего из различных «внутренних возрастов» (рис. 2) [14].

Понятие субъективного возраста обеспечивает иной ракурс исследований процесса старения, и как показано на рис. 2, включает когнитивный, личностный, эмоциональный и социальный аспекты [3; 21; 27].

Субъективный возраст — это репрезентация человека о собственном возрасте, которая формируется под влиянием раннего опыта, глубинных убеждений и ожиданий [2; 3; 28]. Если хронологический возраст отражает, сколько лет прожито по факту, то субъективный возраст показывает, как себя ощущает человек [3]. При

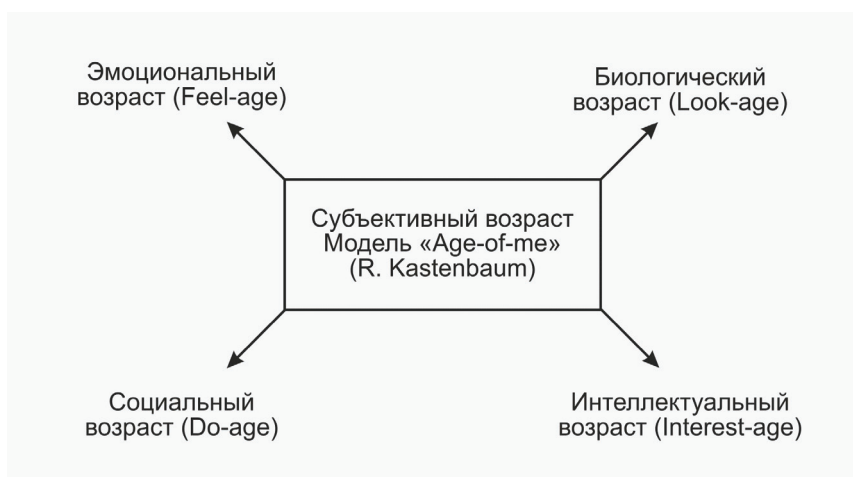


Рис. 2. Модель субъективного возраста «Age-of-me»

этом, если подростки (12—17) и молодые люди (18—24) оценивают себя старше, то после 25 лет нарастает тенденция оценивать себя моложе своего хронологического возраста. При этом разница хронологического и субъективного возраста увеличивается и особенно значительна после 50 лет, достигая 16 лет [4; 21; 27].

Субъективный возраст как компонент самовосприятия определяется следующими уровнями ментальных репрезентаций (рис. 3) [2].

Из рис. 3 видно, что можно выделить *стабильные («якорные») репрезентации* — индивидуальные модели развития, маркирующие собственное поведение относительно возрастных ментальных схем, которые

выстраиваются под влиянием раннего опыта, глубинных убеждений [2].

Данные репрезентации составляют те представления, которые связаны с «физическим Я» человека или внутренней картиной здоровья: внешним видом, состоянием здоровья, оценкой физических возможностей. Например, Р. Кастенбаум [14], Б. Барак [6], К. Гана [11] показали, что различие между хронологическим и субъективным возрастом связано с физическими изменениями во внешности, которые наблюдаются в зеркале. Л. Кларк показала влияние образа тела, отраженного в зеркале у женщин на оценку субъективного возраста.

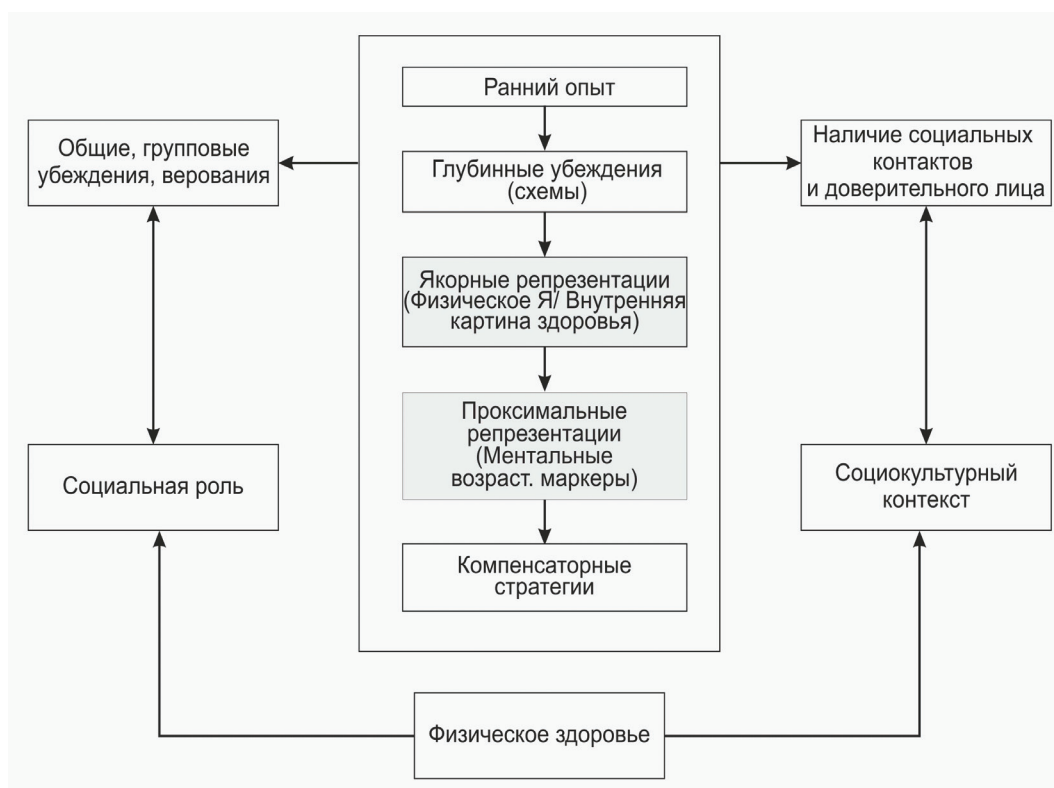


Рис. 3. Система ментальных репрезентаций субъективного возраста

Именно здоровье и привлекательность выступают высоконадежными предикторами¹ возрастной идентичности [11]. *Проксимальные (внешние) репрезентации* или ментальные возрастные маркеры определяются, с одной стороны, якорными репрезентациями, а также, с другой стороны, изменяются в соответствии с жизненными событиями (психосоциальными проблемами), которые усугубляют удовлетворенность жизнью в поздних возрастах. Сталкиваясь с проблемными ситуациями, пожилой человек формирует компенсаторные стратегии [2]. На рис. 3 показано, что возрастная идентичность, в основе которой лежат якорные и проксимальные репрезентации, определяется физическим здоровьем, социокультурным контекстом, наличием социальных контактов, доверительного лица, а также социальной ролью и общевозрастными групповыми убеждениями.

Рассмотрим немного подробнее данные компоненты:

- *Групповые общевозрастные убеждения* — это те убеждения, которые сформированы у людей, родившихся в аналогичные периоды времени, отражающие общие переживания по ряду вопросов.

- *Социальная роль* — этот компонент описывает степень участия в лично значимых, целенаправленных мероприятиях.

- *Социокультурный контекст* — это отношение людей к собственному старению и, он может включать в себя усвоенные негативные стереотипы о старении.

- *Физическое здоровье* учитывает наличие недугов, болезней. Понимание человеком собственного здоровья и заболеваний.

Когнитивная иллюзия возраста в поздних возрастах

Е.А. Сергиенко предложила рассматривать субъективный возраст как стержневой компонент личностной идентификации, который порождает тенденции субъективной организации, согласующиеся с внутренними убеждениями, верованиями и репрезентациями о собственных возможностях [2]. Пожилые люди субъективно могут оценивать себя старше своего возраста, что носит название *негативной когнитивной иллюзии возраста*. Такие люди оценивают себя менее счастливыми и сообщают о более низкой удовлетворенности старостью [8]. Р. Ибач и С. Мок показали, что оценка себя старше в пожилом и старческом возрасте связана с различными формами возрастных изменений и психосоциальных проблем, таких как снижение зрения, разрыв связей между поколениями, невозможность воспринимать новую информацию и использовать ее [10].

Пожилые люди, которые наоборот оценивали себя моложе, как правило, чувствовали себя счастливыми и востребованными [7]. Стратегия идентификации с молодым возрастом может способствовать увеличению субъективного благополучия и относится к *положительной когнитивной иллюзии возраста* (*positive illu-*

sions), т. е. расхождению между хронологическим и субъективным возрастом [3; 29]. Способность поддерживать положительное самовосприятие, такое как ощущение себя моложе, по-видимому, является центральным механизмом психологической перестройки в поздних возрастах [24]. Феномен *нарастания когнитивной иллюзии* с возрастом подтвердился в сравнительных исследованиях в 18 странах [6] и подтвержден на русскоязычной выборке [4; 5].

Например, Ф. Карп и А. Карп, изучали связь субъективного возраста и физического состояния у пожилых людей, переехавших недавно в дом престарелых. Они показали, что субъективный возраст не связан с хронологическим возрастом. Пожилые люди, которые оценивали свой возраст как более молодой, отличались гибкими стратегиями совладания со стрессом, позитивным отношением к другим людям, чувствовали востребованность, лучше воспринимали и контролировали ситуацию изменения своей социальной роли. Эти результаты показали, что субъективный возраст предсказывает успешность адаптации к новым жизненным условиям [5].

С. Стаатс изучал субъективный возраст у пожилых людей (80 лет), которые жили с сиделками. Было показано, что их субъективный возраст на 11 лет моложе хронологического. Кроме того, в выборке у трети респондентов наблюдалась депрессия, они имели в среднем три хронических заболевания, но, несмотря на такое дискомфортное состояние, они показывали когнитивную иллюзию более молодого возраста [24].

К.С. Маркидас и С. Папас в исследованиях 1976 и 1980 гг. проанализировали психологические, физические и социальные характеристики умерших пожилых людей. Живущие пожилые люди в 1976 г. отличались лучшим восприятием собственного здоровья, более высокими жизненными ожиданиями и более молодым субъективным возрастом. Они показали, что субъективный возраст может быть предиктором смертности [19]. Важно отметить, что субъективный возраст и субъективные представления о физическом здоровье даже у серьезно больных людей ниже их хронологического возраста [26]. С. Стаатс, изучая пожилых людей по интенсивности посещения врачей, показал негативные отношения между субъективным и хронологическим возрастом даже при ухудшении здоровья. При этом более старые среди пожилых людей с плохим здоровьем имеют большие отклонения в сторону оценки себя моложе, чем более молодые среди пожилых с плохим здоровьем [23].

Идентификация с молодым возрастом, с одной стороны, является копинг-стратегией, а с другой стороны — ресурсом [4]. Дж. Хекхаузен и Р. Шульц, отмечали, что люди, которые могут гибко компенсировать дискомфортные последствия старения (болевым компонентом, снижением работоспособности, изменения во внешности и др.) чувствуют себя моложе [8].

¹ **Предиктор** (от англ. predictor «предсказатель») — средство, фактор, аспект прогнозирования того или иного явления.

Д. Коттер-Гран и Т. Хесс описали эту копинг-стратегию как подталкивание себя к тому, чтобы чувствовать себя моложе и испытывать более высокую самоэффективность, вкладывая больше усилий в значимые дела. Идентификация себя с молодым возрастом защищает от деструктивного эффекта негативных стереотипов о старении [17]. Ряд авторов считают, что пожилые люди произвольно вызывают у себя чувство молодости чтобы отклонять эти стереотипы и выработать новые формы поведения в поздних возрастах [10; 29]. Желание пожилого человека *компенсировать* слабые стороны и *идентифицировать* себя с молодым возрастом (чувствовать себя моложе, выглядеть более молодым, действовать как молодой и интересоваться тем же, что и молодые), можно рассматривать как специальные механизмы психологической защиты [4; 8; 13].

Факторы, влияющие на субъективный возраст

Все больше исследований показывают, что более молодой субъективный возраст связан с целым рядом положительных аспектов в старости, в том числе с эмоциональным благополучием, удовлетворенностью старостью, улучшением физических и когнитивных функций и социальной активностью [11; 22], временной перспективой и индивидуально-психологической организацией и стереотипами старения [3; 5; 29]. Субъективный возраст связан с показателями успешного старения: физическим, функциональным, социальным и психологическим компонентами [13]. Оптимизм, востребованность, удовлетворенность жизнью также высоко коррелируют с более молодым субъективным возрастом [23].

Отношение между субъективным возрастом и субъективным благополучием зависит от отношения человека к старению. Когда отношение к старению носит негативный характер, наблюдается оценка своего субъективного возраста старше, что прогнозирует более низкую удовлетворенность жизнью и повышенные риски хронизации болезней. Подобное отношение к старению связано с усугублением физического и психического состояния, с тенденцией к снижению желания жить, увеличением сердечно-сосудистых кризов, снижением когнитивных и двигательных функций, увеличением риском смертности [16].

На оценку субъективного возраста воздействуют система медицинской помощи, наличие работы, финансовое благополучие, уровень образования, что опосредованно через субъективный возраст влияет на удовлетворенность жизнью [8].

Выявлена тесная сопряженность качества здоровья человека (физического и психического) с субъективным возрастом. Наиболее тесные взаимосвязи обнаружены в возрастной группе 60—70 лет, что указывает на значение субъективной возрастной идентичности для поддержания психологического здоровья, особенно в пожилом возрасте [3].

Степень связи ощущения себя моложе или старшего своего возраста связана с физическим функционированием

и пока до конца не исследована. [21]. Пожилые люди, которые чувствуют себя моложе, чем их хронологический возраст, описывают состояние здоровья как хорошее, и у них наблюдается более низкий риск смертности [17]. Кроме того, оценка себя моложе может противодействовать негативным стереотипам старения, которые оказывают неблагоприятное воздействие на физическое состояние [18].

Исследования субъективного возраста под руководством Е.А. Сергиенко [3; 4; 5] показали, что оценка субъективного возраста неоднородна. Наиболее близким к хронологическому возрасту является биологический возраст как составляющая субъективного возраста. Также человек оценивает возраст, на который он выглядит, ближе к своему хронологическому, если у него нет аффективных расстройств. Субъективная оценка собственного возраста младше фактического связана с низким риском развития большого депрессивного эпизода и большей помехоустойчивостью, и стрессоустойчивостью [15]. Положительная иллюзия возраста может служить основанием улучшения субъективного благополучия [25], она минимизирует негативные состояния психического здоровья, такие как депрессия и тревога [15].

В возрастной группе пожилых людей (60—70 лет) субъективные оценки здоровья оказывают более сильное воздействие на субъективный возраст и все его составляющие. В возрастных группах 50—59 лет и 60—69 лет пожилые люди могут быть приспособлены к ухудшению здоровья, однако изменения в субъективном возрасте могут быть вызваны спецификой убеждений и верований по поводу собственного здоровья [8]. Соотношение между субъективным возрастом и состоянием здоровья опосредуется как рядом физиологических факторов (работоспособность), так и психологическими факторами (самоэффективность, самооценка, гибкость в оценке ситуации).

Ряд исследований показывает влияние *социального сравнения* (social comparison) на субъективный возраст в поздних возрастах. В пожилом и старческом возрасте социальное сравнение со сверстниками выполняет решающую функцию самоэффективности. Когда пожилые люди сталкиваются с негативными возрастными изменениями в области собственного здоровья, они часто сравнивают себя с теми, кто хуже них по социальному сравнению. В результате сравнения возникает повышение удовлетворенности жизнью и самовосприятия здоровья. Уменьшение самооценки здоровья приводит пожилых людей к более широкому использованию социального сравнения, чтобы повысить «физическое Я», которое часто является буфером против отрицательных эффектов физических симптомов, влияющих на самооценку здоровья. Ф. Инфарна и Д. Герсторф показали, что среди пожилых людей, которые считают, что их здоровье лучше, чем у других людей их возраста, оценивали себя моложе своего возраста [12].

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы.

Выводы

1. Эмоциональное здоровье в поздних возрастах понимается как отсутствие выраженных соматических жалоб, депрессии или тревоги, гибкость локуса контроля (преобладание внутреннего локуса контроля), наличие целей в жизни, адекватное самовосприятие возраста.

2. Хронологический возраст отражает, сколько лет прожито. Субъективный возраст показывает репрезентации человека о собственном возрасте, т. е. как человек себя ощущает. В связи с этим субъективный возраст имеет большее значение для оценки психологического здоровья человека, чем хронологический возраст.

3. Субъективный возраст, в основе которого лежат якорные и проксимальные репрезентации определяется качеством медицинской помощи, наличием работы, финансового благополучия, уровнем образования, состоянием физического и психического здоровья, стереотипами старения, наличием социальных контактов, доверительного лица, а также социальной ролью и общевозрастными, групповыми убеждениями.

4. В пожилом и старческом возрасте оценка субъективного возраста неоднородна. Можно наблюдать идентичную оценку своего хронологического возраста, тенденцию к его занижению или завышению.

5. Субъективный возраст связан с качеством жизни, состоянием здоровья, удовлетворенностью старостью в пожилом и старческом возрасте.

6. Оценка себя старше в пожилом и старческом возрасте связана с различными формами возрастных изменений и психосоциальных проблем, которые

могут способствовать хронизации болезней и развитию аффективных расстройств.

7. Произвольная идентификация пожилого человека с более молодым возрастом, с одной стороны, является копинг-стратегией, а с другой стороны — ресурсом т. е. защищает от деструктивного эффекта негативных стереотипов о старении и способствует формированию новых, гибких форм поведения.

Заключение

Субъективный возраст интегрирует биологические и социальные сигналы о старении. Принимая во внимание роль самооценки здоровья, наличие аффективных расстройств, субъективный возраст может быть понят как интегративный показатель процессов, которые участвуют в когнитивном и физическом функционировании. Это позволяет предположить, что субъективный возраст может способствовать поддержке здоровья и активности в поздних возрастах, поскольку он отражает биологические и социальные факторы.

С практической точки зрения, субъективная оценка возраста может быть полезным инструментом для раннего выявления лиц с повышенным риском неблагоприятных исходов старения с целью применения ранних стратегий профилактики и лечения, с целью воздействия на соматические, когнитивные и психологические компоненты здоровья. Негативная иллюзия возраста, т. е. оценка себя старше своего хронологического возраста, может быть перспективной мишенью для психотерапии, чтобы улучшить психологическое и физическое благополучие людей в пожилом и старческом возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Руководство по геронтологии и гериатрии: в 4-х т. Том 1 / под ред. В.Н. Ярыгина, А.С. Мелентьева. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 720 с.
2. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст в контексте системно-субъектного подхода // Ученые записки Казанского университета. 2011. Т. 153. № 5. С. 89—100.
3. Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30. С. 10.
4. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст человека как предиктор жизнедеятельности // Психология человека и общества: научно-практические исследования / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 262—281.
5. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст и психологическое здоровье // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 257—280.
6. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach // International Journal of Behavioral Development. 2009. Vol. 33. № 1. P. 2—11. doi: 10.1177/0165025408099485
7. Barak B., Stern B. Subjective age correlates: A research note // The Gerontologist. 1986. Vol. 26. P. 571—578. doi: 10.1093/geront/26.5.571
8. Bergland A., Nicolaisen M. Predictors of subjective age in people aged 40—79 years: a five-year follow-up study. The impact of mastery, mental and physical health // Aging & Mental Health. 2014. Vol. 18. № 5. P. 653—661. doi: 10.1080/13607863.2013.869545
9. Brown J. The self. N.Y.: Psychology press, 2014. 368 p.
10. Eibach R.P., Mock S.E. Having a senior moment: Induced aging phenomenology, subjective age, and susceptibility to ageist stereotypes // Journal of Experimental Social Psychology. 2010. Vol. 46. № 4. P. 643—649. doi: 10.1016/j.jesp.2010.03.002

11. *Gana K., Alaphilippe D.* Positive illusions and mental and physical health in later life // *Aging and Mental Health*. 2004. Vol. 8. № 1. P. 58—64. doi: 10.1081/13607860310001613347
12. *Infurna F.J., Gerstorf D.* The nature and cross-domain correlates of subjective age in the oldest-old: Evidence from the OCTO study // *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25. № 2. P. 470—476. doi: 10.1037/a0017979
13. *Iwamasa G.Y., Iwasaki M.* A new multidimensional model of successful aging: perceptions of Japanese American older adults // *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. 2011. Vol. 26. № 3. P. 261—278. doi: 10.1007/s10823-011-9147-9
14. *Kastenbaum R., Derbin V.* The ages of me: toward personal and interpersonal definitions of functional aging // *Aging and human development*. 1972. Vol. 3. № 2. P. 197—211. doi: 10.2190/TUJR-WTXK-866Q-8QU7
15. *Keyes C.L., Westerhof G.J.* Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode // *Aging Ment Health*. 2012. Vol. 16. № 1. P. 67—74. doi: 10.1080/13607863.2011.596811
16. *Kleinspehn-Ammerlahn A., Kotter-Grühn D.* Self-perceptions of age: Do subjective age and satisfaction with aging change during old age? // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 2008. Vol. 63. № 6. P. 377—385.
17. *Kotter-Grühn D., Hess T.M.* The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan // *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2012. Vol. 67. № 5. P. 563—571. doi: 10.1093/geronb/gbr150
18. *Levy B.R.* Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging // *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18. № 6. P. 332—336. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x
19. *Markides K.S., Boldt J.S.* Change in subjective age among the elderly // *Gerontology*. 1983. Vol. 23. №4. P. 422—427. doi: 10.3758/BF03193996
20. *Montepare J.M.* Actual and subjective age-related differences in women's attitudes toward their bodies across the lifespan // *Journal of Adult Development*. 1996. Vol. 3. № 3. P. 171—182.
21. *Montepare J.M.* Subjective age: Toward a guiding lifespan framework // *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33. № 1. P. 42—46. doi: 10.1177/0165025408095551
22. *Stephan Y., Chalabaev A.* Feeling younger, being stronger: an experimental study of subjective age and physical functioning among older adults // *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2013. Vol. 68. №1. P. 1—7. doi: 10.1093/geronb/gbs037
23. *Staats S., Heaphy K.* Subjective age and health perceptions of older persons: Maintaining the youthful bias in sickness and in health. *International Journal of Aging and Human Development*. 1993. Vol. 37. № 3. P. 191—203. doi: 10.2190/373B-PJ6U-DWAA-4K03
24. *Stephan Y., Sutin A.R.* How Old Do You Feel? The Role of Age Discrimination and Biological Aging in Subjective Age // *PLoS ONE*. 2015. Vol. 10. №3. P. 1—12. doi: 10.1371/journal.pone.0119293
25. *Taylor S.E., Brown J.D.* Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction // *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 116. №.1. P. 21—27. doi: 10.1037/0033-2909.116.1.21
26. *Terpstra T.L., Plawecki H.M.* As young as you feel: age identification among the elderly // *Journal of gerontological nursing*. 1989. Vol. 15. № 12. P. 4—10. doi: 10.3928/0098-9134-19891201-04
27. *Teuscher U.* Subjective age bias: A motivational and information processing approach // *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33. № 1. P. 22—31. doi: 10.1177/0165025408099487
28. *Uotinen V., Rantanen T.* Change in subjective age among older people over an eight-year follow up: Getting older and feeling younger? // *Experimental Age Research*. 2006. Vol. 32. № 4. P. 381—393. doi: 10.1080/03610730600875759
29. *Westerhof G.J., Barrett A.E.* Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany // *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2005. Vol. 60. №3. P. 129—136. doi: 10.1093/geronb/60.3.S129

The Subjective Age As a Predictor of Vital Functions of Elder People

Melehin A.I.,

*post graduate student of the laboratory of developmental psychology, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia,
clinmelehin@yandex.ru*

Sergienko E.A.,

doctor of psychological sciences, professor, head of the laboratory of developmental psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, the laboratory of developmental psychology

The article is devoted to the description of the theoretical and empirical potential of the category of subjective age which is necessary to understand the ways of improvements in subjective well-being of elderly patients. The article particularizes the concept of subjective age and its contrast to the chronological age. It introduces the concept of positive and negative illusion of age. The article presents the system of mental representations which provides an assessment of one's own age. Reviews of foreign studies have shown that elderly and old patients' scores of their subjective ages vary. It is possible to observe an identical assessment of participants' chronological age, but also the tendency for its understatement or overstatement. It is shown that a subjective rating of the age can be a useful tool for the early identification of persons with an increased risk of adverse outcomes of aging with a view to the application of early prevention and treatment strategies that affect the various components of health.

Keywords: subjective age, age, chronological age, subjective well-being, emotional health, elderly age, old age.

REFERENCES

1. Rukovodstvo po gerontologii i geriatrii: V 4 t. T. 1. [Manual of Geriatrics and Gerontology: In 4 vol. Vol. 1.] V.N. Yarygina, A.S. Melent'eva (eds). Moscow: GEOTAR-Media, 2010. 720 p. (In Russ.).
2. Sergienko E.A. Sub"ektivnyi vozrast v kontekste sistemno-sub"ektnogo podkhoda [Subjective Age in Terms of the System-Subject Approach]. *Uchenye zapiski Kazanskogo universiteta [Proceedings of Kazan University]*, 2011, vol 153, no. 5, pp. 89—100. (In Russ., Abstr. in Engl.).
3. Sergienko E.A. Sub"ektivnyi i khronologicheskii vozrast cheloveka [Subjective and chronological human age]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psikhologicheskie Issledovaniya]*, 2013, vol. 6, no. 30, pp. 10. (In Russ., Abstr. in Engl.).
4. Sergienko E.A. Sub"ektivnyi vozrast cheloveka kak prediktor zhiznedeyatel'nosti [Subjective person's age as a predictor of life]. *Psikhologiya cheloveka i obshchestva: nauchno-prakticheskie issledovaniya [The psychology of man and society: theoretical and practical studies]*. A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrinoi (eds). M.: Publ. "Institute of psychology Russian academy of sciences", 2015. pp. 262—281. (In Russ.).
5. Sergienko E.A. Sub"ektivnyi vozrast i psikhologicheskoe zdorov'e [Subjective age and psychological health of the person]. *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti i dukhovno-nravstvennyye problemy sovremennogo rossiiskogo obshchestva [Psychological health and spiritual and moral problems of contemporary Russian society]*. A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina (eds.). M.: Publ. "Institute of psychology Russian academy of sciences", 2014, pp. 257—280. (In Russ.).
6. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach. *International Journal of Behavioral Development*, 2009. vol. 33, no. 1, pp. 2—11. doi: 10.1177/0165025408099485
7. Barak B., Stern B. Subjective age correlates: A research note. *The Gerontologist*, 1986, vol. 26, no. 5, pp. 571—578. doi: 10.1093/geront/26.5.571
8. Bergland A., Nicolaisen M. Predictors of subjective age in people aged 40—79 years: a five-year follow-up study. The impact of mastery, mental and physical health. *Aging & Mental Health*, 2014, vol. 18, no. 5, pp. 653—661. doi: 10.1080/13607863.2013.869545
9. Brown J. The self. N.Y.: Psychology press, 2014. 368 p.
10. Eibach R.P., Mock S.E. Having a senior moment: Induced aging phenomenology, subjective age, and susceptibility to ageist stereotypes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2010, vol. 46, no. 4. pp.643—649. doi: 10.1016/j.jesp.2010.03.002
11. Gana K., Alaphilippe D. Positive illusions and mental and physical health in later life. *Aging and Mental Health*, 2004, vol. 8, no. 1, pp. 58—64. doi: 10.1081/13607860310001613347
12. Infurna F.J., Gerstorf D. The nature and cross-domain correlates of subjective age in the oldest-old: Evidence from the OCTO study. *Psychology and Aging*, 2010, vol. 25, no. 2, pp. 470—476. doi: 10.1037/a0017979
13. Iwamasa G.Y, Iwasaki M. A new multidimensional model of successful aging: perceptions of Japanese American older adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2011, vol. 26, no. 3, pp. 261—278. doi: 10.1007/s10823-011-9147-9

14. Kastenbaum R., Derbin V. The ages of me: toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging and human development*, 1972, vol. 3, no. 2, pp. 197—211. doi: 10.2190/TUJR-WTXK-866Q-8QU7
15. Keyes C.L., Westerhof G.J. Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Aging Ment Health*, 2012, vol. 16, no. 1, pp. 67—74. doi: 10.1080/13607863.2011.596811
16. Kleinspehn-Ammerlahn A., Kotter-Grühn D. Self-perceptions of age: Do subjective age and satisfaction with aging change during old age? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2008, vol. 63, no. 6, pp. 377—385.
17. Kotter-Grühn D., Hess T.M. The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, vol. 67, no. 5. pp. 563—571. doi: 10.1093/geronb/gbr150
18. Levy B.R. Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 2009, vol. 18, no.6, pp. 332—336. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
19. Markides K.S., Boldt J.S. Change in subjective age among the elderly. *Gerontology*, 1983, vol. 23, no. 4. pp. 422—427. doi: 10.3758/BF03193996
20. Montepare J.M. Actual and subjective age-related differences in women's attitudes toward their bodies across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 1996, vol. 3, no 3, pp. 171—182.
21. Montepare J.M. Subjective age: Toward a guiding lifespan framework. *International Journal of Behavioral Development*, 2009, vol. 33, no. 1, pp. 42—46. doi: 10.1177/0165025408095551
22. Stephan Y., Chalabaev A. Feeling younger, being stronger: an experimental study of subjective age and physical functioning among older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, vol. 68, no. 1, pp. 1—7. doi: 10.1093/geronb/gbs037
23. Staats S., Heaphy K. Subjective age and health perceptions of older persons: Maintaining the youthful bias in sickness and in health. *International Journal of Aging and Human Development*, 1993, vol. 37. no 3, pp. 191—203. doi: 10.2190/373B-PJ6U-DWAA-4K03
24. Stephan Y., Sutin A.R. How Old Do You Feel? The Role of Age Discrimination and Biological Aging in Subjective Age. *PLoS ONE*, 2015, vol. 10, no. 3, pp. 1—12. doi: 10.1371/journal.pone.0119293
25. Taylor S.E. Brown J.D. Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction. *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116, no.1, pp. 21—27. doi: 10.1037/0033-2909.116.1.21
26. Terpstra T.L., Plawecki H.M. As young as you feel: age identification among the elderly. *Journal of gerontological nursing*, 1989, vol. 15, no. 12, pp. 4—10. doi: 10.3928/0098-9134-19891201-04
27. Teuscher U. Subjective age bias: A motivational and information processing approach. *International Journal of Behavioral Development*, 2009, vol. 33, no. 1, pp. 22—31. doi: 10.1177/0165025408099487
28. Uotinen V., Rantanen T. Change in subjective age among older people over an eight-year follow up: Getting older and feeling younger? *Experimental Age Research*, 2006, vol. 32, no. 4, pp. 381—393. doi: 10.1080/03610730600875759
- Westerhof G.J., Barrett A.E. Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2005, vol. 60, no. 3, pp. 129—136. doi: 10.1093/geronb/60.3.S129