

УДК: 159.9

DOI: 10.25629/НС.2022.08.14

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ФАКТОР АНТИСТАРЕНИЯ (СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ)**Зими́на А.А., Фино́генова Т.А.**

Московский государственный психолого-педагогический университет

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда,
проект № 19-18-00058-П.

Аннотация. В статье представлены данные экспериментального исследования, выявляющие личностные ресурсы, способные замедлить индивидуальное старение человека с учетом его возрастных особенностей и выявляющие взаимосвязи личностных ресурсов с ожидаемым пенсионным возрастом. Методы: Диагностика биологического (БВ), психологического (ПВ) возрастов, индекса относительного биологического старения (БВ-ДБВ), индекса относительного психологического старения (индекс ПВ-КВ), оценка субъективного психологического возраста, анкета жизненного пути, опросник ожидаемого пенсионного возраста, опросник по изучению личностных ресурсов. Биологический возраст оценивается с помощью формулы, включающей в себя показатели массы тела, давления, работы сердечно-сосудистой, дыхательной и системы органов равновесия, также используется психологический опросник здоровья. Испытуемые: взрослые люди в возрасте 35-75 лет, проживающие в Северной Осетии. Была выявлена связь личностных ресурсов с ожидаемым пенсионным возрастом на уровне тенденции, также, выявлено, что личностные ресурсы, способны замедлить индивидуальное старение человека с учетом его возрастных особенностей. Различные ресурсы, в каждом возрастном периоде, могут выступать как фактором старения, так и фактором антистарения, снижая или повышая биопсихологический возраст, что позволяет сделать вывод о необходимости учета этих различий при изучении вопроса о взаимосвязи биопсихологического возраста и личностных ресурсов, способных замедлить индивидуальное старение человека.

Ключевые слова: биологический возраст, психологический возраст, биопсихологический возраст, личностные ресурсы, пенсионная реформа, организация жизненного пути, ресурсы антистарения.

Введение

Реализация в настоящее время Пенсионной реформы в России (2019-2028), которая предусматривает постепенный подъём пенсионного возраста на 5 лет (для мужчин – от 60 до 65 лет; для женщин – от 55 до 60 лет), обусловлена снижением смертности среди населения. Но вместе с увеличением продолжительности жизни, в современном мире возникает все больше факторов, негативно влияющих на здоровье и общее самочувствие людей. К таким факторам можно отнести ухудшение экологической ситуации, нестабильность финансово-экономической сферы, мировые кризисы, чрезвычайные ситуации, быстрый и суетный ритм современного человека, постоянные изменения в привычной жизни (например, локдаун и дистанционный режим), а также связанные с этим тревожные состояния, страхи, нервные напряжения и др.

С увеличением пенсионного возраста, люди все чаще испытывают стресс, вызванный ожиданием выхода на пенсию, и стресс, связанный с выходом на пенсию [22].

Такое одновременное противоречие – снижение смертности и увеличение неблагоприятных воздействий на человека и его самочувствие, побуждает исследователей выявлять все возмож-

ные факторы, которые бы способствовали улучшению здоровья и сохранению трудоспособности. Знание таких факторов может положительно влиять на биопсихологическую продолжительность и качество жизни человека. Это и объясняет актуальность данного исследования.

Обзор исследований

Проблема изучения факторов, влияющих на биопсихологический возраст, состояние здоровья человека, продолжительность и качество его жизни, раскрыта во многих трудах.

Опираясь на работы Т. Н. Березиной, можно выделить три группы факторов. В первую группу ученая относит наследственный фактор, который связан с генетической предрасположенностью к жизни. Во вторую группу входит фактор среды, обусловлен условиями, которые предоставляет человеку окружающая его среда. Здесь имеется в виду уровень оказания медицинской помощи, экологическое и экономическое благосостояние общества, отсутствие открытых военных конфликтов, социальных катастроф, голода и т.п. В третью группу Т. Н. Березина относит фактор личности. Данный фактор заключается во взаимодействии среды и наследственности, то есть человек, обладающий конкретными генами, сам ищет такую среду, в которой он смог бы полностью реализовать свои способности и обеспечить собственное благополучие [5, 8].

Именно третий, личностный фактор, на наш взгляд, больше всего влияет на продолжительность жизни. О. Ю. Стрижицкая, изучая психологию старения, также выделяет субъектные характеристики и факторы как основные при организации личностью здорового старения [17, 20].

В качестве личностных факторов, способных повлиять на продолжительность жизни, чаще всего учеными рассматриваются творческие способности, уровень интеллекта, образование; темперамент и черты характера (открытость/закрытость, оптимизм/пессимизм, отношение к людям, юмор и др.); поведенческие особенности, особенности мотивационной сферы (интересы, любимое занятие, образ жизни, пагубные привычки и др.) [14, 28, 34].

Говоря о личностных факторах, влияющих на продолжительность жизни, следует учитывать индивидуально-типологический подход. Данный подход заключается в противоречивости одних и тех же факторов (положительное/негативное воздействие) по отношению к лицам разного пола, возраста, типа, особенностей и т.п. То есть, для одних фактор может выступать ресурсом продолжительности и качества жизни, а для других наоборот, фактором, снижающим продолжительность [6, 12].

Так, здоровый образ жизни и спорт ученые однозначно зачисляют к ресурсам, благоприятно влияющим на качество и продолжительность жизни. Доказано, что систематические занятия физической культурой, спортом выступают профилактикой многих заболеваний, в том числе инфекционных болезней [21, 29, 33].

А вот вредные привычки (алкоголизм, наркомания, табакокурение, переедание, отсутствие физических нагрузок) негативно влияют на благополучие и продолжительность жизни [16].

В качестве позитивных факторов, влияющих на биопсихологическое старение и продолжительность жизни, можно выделить наличие детей и профессионализацию (выбор профессии, освоение профессии, реализация профессиональных навыков и т.п.) [7, 9, 18], интеллектуальное развитие человека [31].

Одним из действенных факторов, влияющих на замедление старения, выступает музыка, искусство и творчество. Исследователем Вашингтонского университета было доказано эффективное воздействие подобных занятий на укрепление здоровья и их положительное влияние на течение болезней с возрастом [24].

Американские ученые, исследуя взрослых мужчин, инфицированных ВИЧ, выявили, что личностными факторами замедления прогрессирования заболевания являются смысл, контроль и оптимизм. Они пришли к выводу, что позитивные убеждения и оптимистичные представления способны положительно влиять на психическое и физическое здоровье человека, что способствует увеличению продолжительности жизни [32].

Некоторые авторы утверждают, что оптимизм, общительность, целеустремленность, упорство в работе, уровень карьеры следует отнести к неоднозначным факторам воздействия на продолжительность жизни. Они могут как увеличивать, так и, наоборот, уменьшать срок жизни человека [13, 23, 25, 27, 30].

Личностные ресурсы, как фактор воздействия на продолжительность жизни, мы рассматриваем в рамках концепции жизненного пути К. А. Абульхановой. Согласно данной концепции, только личность может управлять своей жизнью, строить планы, продумывать стратегии и пути их достижения, управлять собственным временем, изменять свой жизненный путь; именно поэтому личность, опираясь на собственные ресурсы, способна влиять на продолжительность своей жизни [1].

Все вышесказанное указывает на то, что человек обладает такими ресурсами, которые при условии постоянства, правильной организации, способны сдвинуть сроки окончания жизни.

Рассматривая продолжительность жизни, следует обратиться к такому феномену как биопсихологический возраст.

Биопсихологический возраст – это сложный конструкт, в основе которого лежат такие понятия, как биологический возраст, психологический возраст, а также индексы, которые вычисляются из показателей каждого возраста.

Биологический возраст ученые связывают с уровнем физической работоспособности [2], состоянием здоровья [15], субъективной оценкой собственного здоровья. Данный возраст исследуется у мужчин и женщин по-разному. Так, исследуя биологический возраст у мужчин, принимается во внимание самооценка здоровья, длительность задержки дыхания, артериальное давление, статическое балансирование на левой ноге с закрытыми глазами. При изучении биологического возраста у женщин важными являются следующие показатели: самооценка здоровья, масса тела, пульсовое артериальное давление и статическое балансирование на левой ноге с закрытыми глазами.

Психологический возраст – индивидуально- личностный показатель. Он определяется субъективным восприятием личностью своей жизни; удовлетворенностью достижениями, опытом, значимыми событиями и т.д. Это внутреннее ощущение своего возраста [11].

Важным структурным компонентом биопсихологического возраста является статистический показатель – должный биологический возраст, который показывает степень соответствия/расхождения от среднестатистической нормы. А результат вычитания должного биологического возраста из биологического возраста (БВ-ДБВ) указывает на индекс относительного старения [4].

Следует отметить, что в изучении биопсихологического возраста и проблемы старения личности, несомненно, наибольшую ценность представляет именно биологический возраст, включающий физические особенности [10].

Таким образом, мы выяснили, что личность является автором своей жизни и предопределяет ее продолжительность. Понимание собственных ресурсов дает возможность человеку увеличить срок своей жизни и трудоспособности, отдалить приближающуюся старость. Это и объясняет важность понимания и уточнения личностных факторов, которые благоприятно влияют на срок и качество жизни.

Методология

В данном исследовании мы ставили перед собой цель выявить те личностные ресурсы, которые способны замедлить индивидуальное старение человека с учетом его возрастных особенностей и выявить взаимосвязи личностных ресурсов с ожидаемым пенсионным возрастом.

В работе были использованы следующие методы:

1. Методика “Определение биологического возраста по В.П. Войтенко”, включающая опросник “Определение самооценки здоровья (СОЗ)” и формулы определения биологического возраста [3].

2. Индекс относительного старения БВ- ДБВ (биологический возраст- должный биологический возраст)

3. Анкета жизненного пути, показывающая индивидуально-типологические особенности: пол, возраст, профессия, тип телосложения, эмоциональность, функциональная асимметрия, стиль взаимоотношений с миром, место жительства.

4. Метод самооценки психологического возраста по К. А. Абульхановой и Т. Н. Березиной.

5. Опросник “Ресурсные области”.

6. Шкала ожидаемый пенсионный возраст.

7. Методы описательной статистики.

8. Методы математической статистики (IBM SPSS Statistics 26).

Выборка: 182 человека в возрасте от 35 до 75 лет, проживающие в Северной Осетии. Выборка поделена на женщин (122 человека в возрасте от 35 до 75 лет) и мужчин (60 человек в возрасте от 35 до 71 года).

Принято считать, что жители Кавказа имеют крепкое здоровье и самое большое число долгожителей. Так, осетинское селение Сурх-Дигора (часть выходцев из которого являются нашими респондентами) внесено в Книгу рекордов России по наибольшему количеству одновременно живущих долгожителей в одном селе [19, 26].

Результаты и их обсуждение

На этапе исследования, нами были изучены биологический, психологический, ожидаемый пенсионный возраста, индивидуально-личностные характеристики, индекс старения и индекс относительного психологического старения. Следующим этапом был проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязей личностных ресурсов с показателями здоровья и ожидаемым пенсионным возрастом.



Рисунок 1 – Корреляционный анализ ресурсных областей с биопсихологическим и ожидаемым пенсионным возрастом в женской выборке 35-55 лет

Примечание:

БВ - биологический возраст.

Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) - индекс индивидуального старения.

ПВ - психологический возраст.

Индекс ПВ-КВ (психологический возраст - календарный возраст).

Как видно из рисунка 1, в женской возрастной группе 35 - 55 лет биологический возраст достоверно коррелирует со спортом ($p \leq 0,01$) (корреляция обратная) и прямо коррелирует с ресурсной областью целеустремленность, активность, достижение ($p \leq 0,05$) на уровне тенденции. Такие результаты являются показателем того, что в данной возрастной группе, ресурс спорта снижает биологический возраст, также как ресурс целеустремленность, активность, достижение.

Индекс индивидуального старения имеет прямые корреляции с ресурсами юмора, духовными практиками и занятием самосовершенствованием ($p \leq 0,05$) и обратную корреляцию с ресурсной областью целеустремленность, активность, достижение ($p \leq 0,05$). То есть дамы, чаще занимающиеся духовными практиками и занятиями по самосовершенствованию и имеющие более высокое значение ресурсной области юмор, имеют более высокий индекс индивидуального старения и наоборот у более целеустремленных дам индекс индивидуального старения ниже.

Психологический возраст имеет прямые корреляции с ресурсами доброта, забота, духовные практики и занятием самосовершенствованием ($p \leq 0,05$) и обратную корреляцию с ресурсом юмора ($p \leq 0,05$). Это означает, что более заботливые и добрые дамы средних лет, занимающиеся духовными практиками и самосовершенствованием, психологически старше своих сверстниц, а дамы, обладающие чувством юмора наоборот, психологически моложе сверстниц.

Индекс относительного психологического старения имеет прямые корреляции с интеллектуальными занятиями (в области науки и техники), духовными практиками, занятием самосовершенствованием ($p \leq 0,05$) и оптимизмом ($p \leq 0,01$); и имеет обратные корреляции с юмором ($p \leq 0,05$) и поведением, связанным с риском ($p \leq 0,01$). Иными словами, индекс относительного психологического старения выше у дам средней возрастной группы, чаще увлекающихся интеллектуальными занятиями (в области науки и техники), духовными практиками и занятием самосовершенствованием и наоборот, индекс относительного психологического старения ниже у дам с чувством юмора. Достоверно индекс психологического старения выше у оптимисток и ниже у тех дам, которые склонны выбирать поведение, связанное с риском.

Достоверных корреляционных связей между личностными ресурсами и ожидаемым пенсионным возрастом в данной возрастной группе не выявлено.

Как видно на рисунке 2, у испытуемых в женской группе предпенсионного и пенсионного возраста 56-75 лет обнаружена прямая статистически достоверная взаимосвязь ($p \leq 0,01$) между биологическим возрастом и общением, а также между биологическим возрастом и целеустремленностью, активностью, достижениями ($p \leq 0,05$). Это говорит о том, что более общительные и более целеустремленные женщины - биологически старше сверстниц.

Ресурс поведение, связанное с риском, имеет обратные корреляции с психологическим возрастом ($p \leq 0,05$). Подобные взаимосвязи указывают на то, что психологический возраст ниже, у женщин данной возрастной категории, у которых более выражена готовность к рисковому поведению. И наоборот, чем женщины психологически старше, тем более склонны избегать риски.

Ресурс общение имеет прямую достоверную взаимосвязь с индексом относительного биологического старения ($p \leq 0,01$), а также связь на уровне тенденции с индексом относительного психологического старения ($p \leq 0,05$). Выявленные связи свидетельствуют о том, что женщины

возраста 56-75 лет, имеющие широкий круг общения, имеют более высокий индекс биологического и психологического старения.

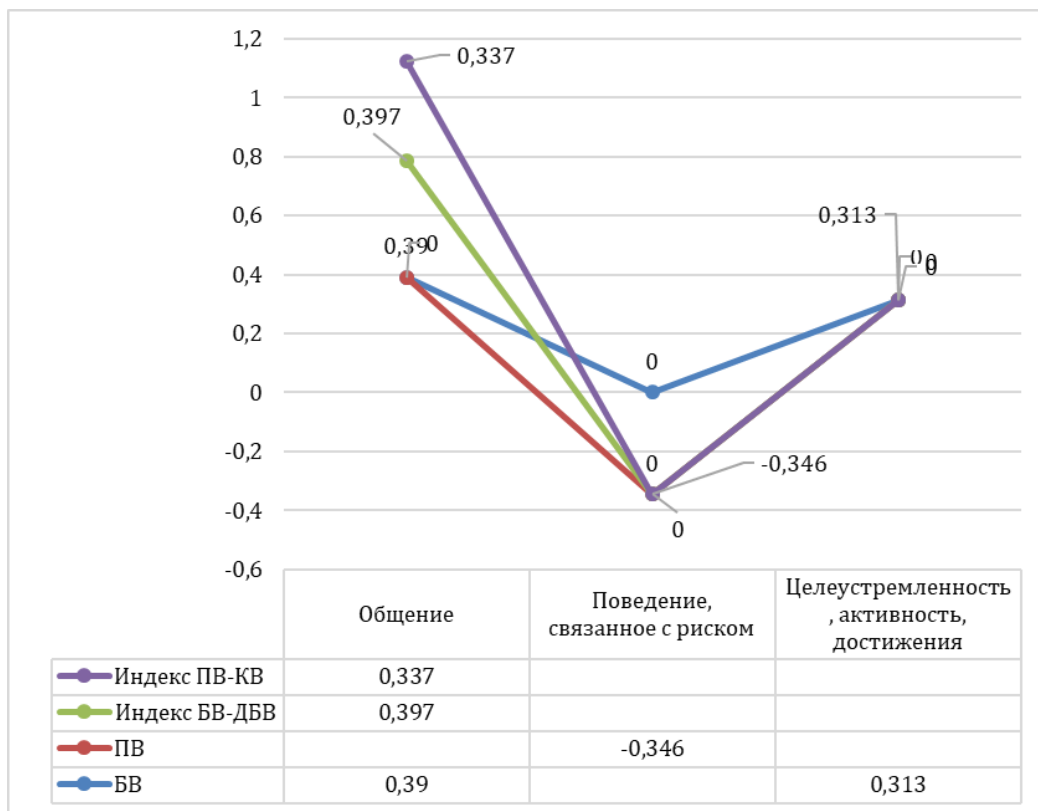


Рисунок 2 – Корреляционный анализ ресурсных областей с биопсихологическим и ожидаемым пенсионным возрастом в женской выборке 56-75 лет

Примечание:

БВ - биологический возраст.

Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) - индекс индивидуального старения.

ПВ - психологический возраст.

Индекс ПВ-КВ (психологический возраст - календарный возраст).

Достоверных взаимосвязей между личностными ресурсами женщин предпенсионного и пенсионного возраста с ожидаемым пенсионным возрастом не обнаружено.

Как видно из рисунка 3, в группе мужчин, возраст которых 35 - 60 лет, выявлены достоверные обратные корреляции биологического возраста со спортом, с точностью, порядком и организацией, добротой, заботой, целеустремленностью, активностью, достижениями ($p \leq 0,01$). Это говорит о том, что ресурс спорта, точности, порядка и организации, также, как и доброта, забота целеустремленность, активность и достижения способствует снижению биологического возраста.

Ресурс спорта имеет обратную корреляцию на уровне тенденции с индексом психологического старения ($p \leq 0,05$) и достоверные обратные корреляции с индексом индивидуального старения и психологическим возрастом ($p \leq 0,01$). Результаты показывают, что спорт способствует

снижению индекса психологического старения. Также, в данной возрастной группе постоянные занятия спортом способствуют снижению психологического возраста и индекса индивидуального старения.

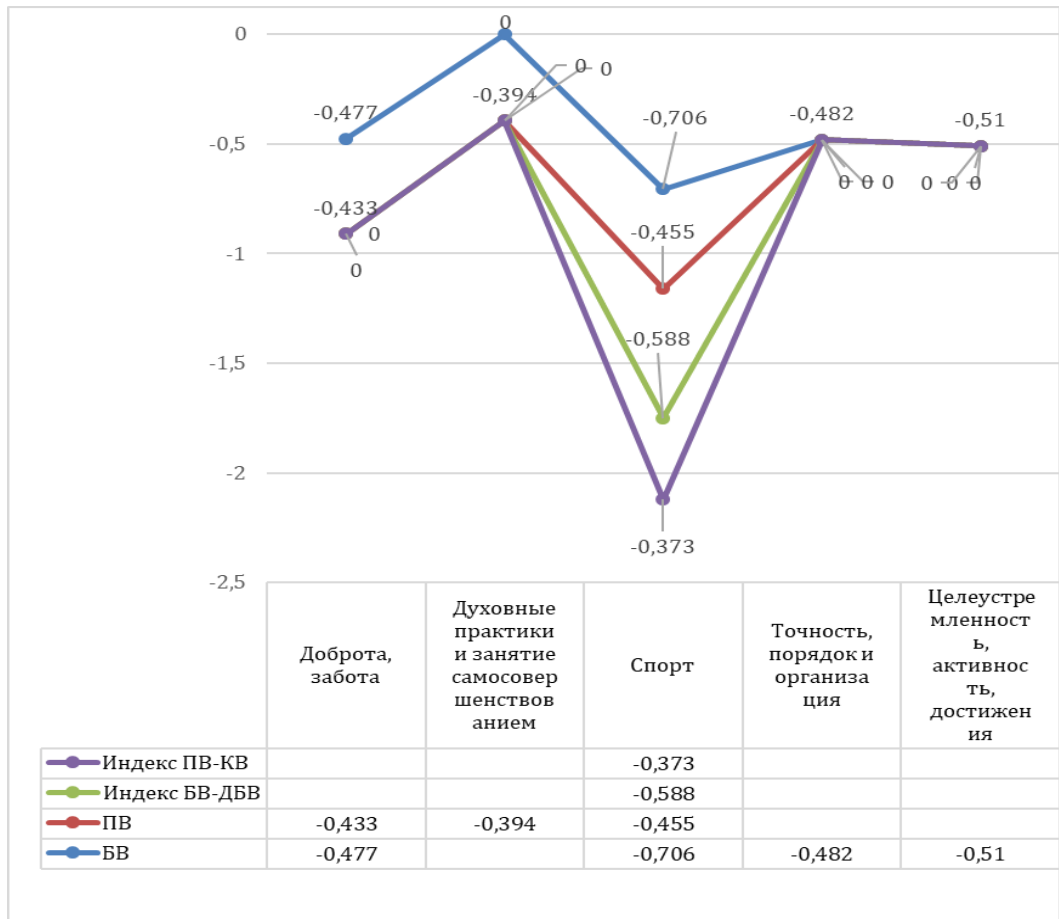


Рисунок 3 – Корреляционный анализ ресурсных областей с биопсихологическим и ожидаемым пенсионным возрастом в мужской выборке 35-60 лет

Примечание:

БВ - биологический возраст.

Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) - индекс индивидуального старения.

ПВ - психологический возраст.

Индекс ПВ-КВ (психологический возраст - календарный возраст).

ОПВ - ожидаемые пенсионный возраст.

Психологический возраст на уровне тенденции имеет обратные корреляции с добротой, заботой, духовными практиками и занятием самосовершенствованием ($p \leq 0,05$). Добрые, заботливые мужчины, занимающиеся самосовершенствованием и духовными практиками психологически моложе сверстников.

В данной выборке у мужчин достоверных взаимосвязей между индивидуальными ресурсами личности и показателем ожидаемый пенсионный возраст выявлено не было.

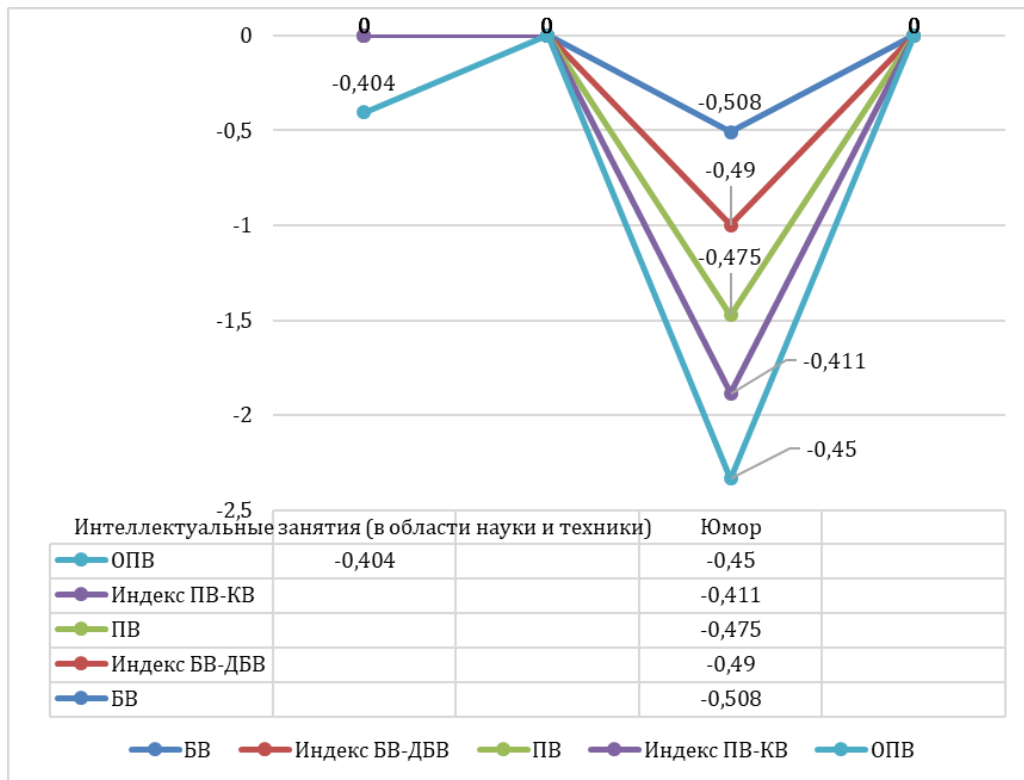


Рисунок 4 – Корреляционный анализ ресурсных областей с биопсихологическим и ожидаемым пенсионным возрастом в мужской выборке 61-71 года

Примечание:

БВ - биологический возраст.

Индекс БВ-ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст) - индекс индивидуального старения.

ПВ - психологический возраст.

Индекс ПВ-КВ (психологический возраст - календарный возраст).

ОПВ - ожидаемые пенсионный возраст.

Как видно из рисунка 4, у мужчин предпенсионной и пенсионной возрастной группы (61 - 71 год) обнаружена обратная корреляция между ресурсом юмора, психологическим возрастом и индексом относительного психологического старения ($p \leq 0,05$); и обнаружены достоверные обратные корреляции с биологическим возрастом и индексом старения ($p \leq 0,01$). Это показывает способность ресурса юмор снижать психологический возраст и индекс относительного психологического старения. Также юмор достоверно способствует снижению биологического возраста и индекса индивидуального старения у мужчин рассматриваемой группы.

Ожидаемый пенсионный возраст имеет обратные корреляции с интеллектуальными занятиями (в области науки и техники) и юмором ($p \leq 0,05$). То есть мужчины предпенсионного и пенсионного возраста, с хорошим чувством юмора, увлекающиеся интеллектуальными занятиями (в области науки и техники) ожидают выхода на пенсию раньше сверстников.

Выводы и заключение

Изучая личностные ресурсы, которые способны замедлить индивидуальное старение человека с учетом его возрастных особенностей и выявляя взаимосвязи личностных ресурсов с ожидаемым пенсионным возрастом, были получены следующие выводы.

1. Индивидуально-личностные ресурсы оказывают влияние на биопсихологический возраст мужчин и женщин среднего, предпенсионного и пенсионного возрастов (35-75 лет).

2. Индивидуально-личностные ресурсы оказывают влияние на ожидаемый пенсионный возраст у мужчин предпенсионного и пенсионного возрастов (61-71 лет). В мужской выборке среднего возраста, предпенсионного и пенсионного возрастов (35-71 лет), обнаружены обратные связи личностных ресурсов с биопсихологическим возрастом и индексами индивидуального психологического и биологического старений, что указывает на способность определенных ресурсов замедлять старение у мужчин. Наряду со способностью замедлять индивидуальное старение у мужчин, личностные ресурсы связаны с ожидаемым пенсионным возрастом на уровне тенденции.

3. Индекс старения и биологический возраст выше у мужчин предпенсионного и пенсионного возрастов (61-71 лет) с низким чувством юмора.

4. Индекс старения, биологический и психологический возраста выше у мужчин среднего возраста (35-60 лет), редко занимающихся спортом.

5. Индекс старения у женщин предпенсионного и пенсионного возрастов (56-75 лет) связан с общением, чем дамы активнее общаются, тем выше у них индекс старения.

6. У дам средней возрастной группы (35-55 лет) оптимизм повышает индекс психологического старения, а поведение, связанное с риском, в данной возрастной группе является, ресурсом психологического антистарения. Спорт способствует снижению биологического возраста дам средней возрастной группы.

Результаты исследования выявили, что у женщин средней возрастной группы (35-55 лет) спортивный ресурс является благоприятным для воздействия на увеличение продолжительности жизни и трудоспособности респонденток и является ресурсом, снижающим биологический возраст дам, средней возрастной группы. Оптимизм повышает индекс психологического старения, а поведение, связанное с риском, в данной возрастной группе является, ресурсом психологического антистарения.

Рассматривая дам предпенсионного и пенсионного возраста (56-75 лет), стоит отметить, что ресурс общения у них, является ресурсом старения, так как повышает биологический возраст и индекс индивидуального старения.

Говоря о мужчинах средней возрастной группы (35-60 лет), стоит отметить, что мужчины-интеллектуалы, занимающиеся спортом, имеющие в арсенале ресурсы точности, порядка, организации и оптимистично настроенные на жизнь, биологически моложе сверстников. Также, как и более добрые, заботливые, целеустремленные и активные мужчины. Ресурсом индивидуального антистарения и снижения психологического возраста в данной возрастной группе является спорт. Также, как и юмор, способствующий снижению биологического возраста и индекса индивидуального старения у мужчин рассматриваемой группы.

Стоит отметить, что в мужской выборке предпенсионного и пенсионного возраста (61-71 лет) ресурсом антистарения является юмор, способствующий снижению биологического возраста и индекса индивидуального старения.

Говоря о взаимосвязи личностных ресурсов и биопсихологического возраста с ожидаемым пенсионным возрастом, стоит выделить, что на уровне тенденции мужчины предпенсионного

и пенсионного возраста, с хорошим чувством юмора, увлекающиеся интеллектуальными занятиями (в области науки и техники) ожидают выхода на пенсию раньше сверстников, вместе с тем, юмор является ресурсом антистарения в этой группе.

Таким образом, исследование показало, что личностные ресурсы связаны с ожидаемым пенсионным возрастом на уровне тенденции, также, личностные ресурсы, способны замедлить индивидуальное старение человека с учетом его возрастных особенностей. В каждом возрастном периоде различные ресурсы, совершенно по-разному оказывают влияние на снижение или повышение биопсихологического возраста, что позволяет сделать вывод о необходимости учитывать данные различия при изучении вопроса о взаимосвязи биопсихологического возраста и личностных ресурсов, способных замедлить индивидуальное старение человека.

Благодарности. Автор выражает благодарность: за финансовую поддержку Российскому научному фонду; за наставничество руководителю проекта Березиной Т.Н.; за помощь в организации исследования Олисаевой Л.Г., Калаеву А.А., Едзиевой З.О., Олисаевой О.Г., Калаевой З.А., Темираевой А.Е., Зимину В.Н., Зиминой Е.И., Зиминой С.А., Зимину А.В.

Библиография

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Личностная организация индивидуальной продолжительности жизни // Человеческий капитал. 2018. № 11-2 (119). С. 180–185.
2. Белозерова Л. М. Метод определения биологического возраста по работоспособности // Клиническая геронтология. 1998. № 2. С. 34–38.
3. Березина Т. Н. Биологический возраст и здоровье профессионалов: перспективы антистарения // Международная коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. Москва, 2021. С. 159–168.
4. Березина Т. Н. Диагностика биопсихологического возраста // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: международная коллективная монография / под ред. Т. Н. Березиной. – М.: Издательский дом Академии им. Н. Е. Жуковского, 2021. С. 258–263.
5. Березина Т. Н. Индивидуальная продолжительность жизни как психогенетический признак // Вопросы психологии, 2017. № 2. С. 79–89.
6. Березина Т. Н. Личностные ресурсы продолжительности жизни взрослых людей // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: международная коллективная монография / под ред. Т. Н. Березиной. – М.: Издательский дом Академии им. Н. Е. Жуковского, 2021. С. 190–210.
7. Березина Т. Н. Особенности личности, влияющие на биологический возраст индивида (моделирование посредством искусственных нейронных сетей) // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения: международная коллективная монография / под ред. Т. Н. Березиной. – М.: Издательский дом Академии им. Н. Е. Жуковского, 2021. С. 6–23.
8. Березина Т. Н. Факторы среды и их влияние на индивидуальную продолжительность жизни // Мир психологии. 2013. № 4. С. 165–178.
9. Березина Т. Н., Калаева А. А., Розенова М. И. Семейный статус как фактор биопсихологического старения мужчин и женщин // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов. – 2020. – С. 24–35.
10. Войтенко В. П. Биологический возраст // Биология старения. Л., 1982. С. 102–115.
11. Гроголева О. Ю. Особенности самосознания лиц с различным психологическим возрастом в период ранней и средней зрелости / О. Ю. Гроголева, В. Ю. Горлова // Вестник Омского университета. Серия “Психология”. 2008. № 2. С. 26–31.
12. Зиминая А. А. Влияние личностных стратегий жизненного пути на биопсихологический возраст (Северная Осетия) // Человеческий капитал. 2021. № 11 (155). С. 57–65. DOI: 10.25629/НС.2021.1

13. Зимина А. А., Фатьянов Г. В. Влияние личностной организации жизненного пути на биопсихологический возраст (Северная Осетия) – 2021//Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: Перспективы антистарения. Международная коллективная монография / под ред. Т.Н. Березиной. Москва, 2021. С. 159-168.
14. Калаева А. А. Влияние типов профессий и карьеры у представителей рабочих специальностей на показатели биологического и психологического возрастов // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов: коллективная монография / под ред. Т. Н. Березиной. М.: ИД Академии Жуковского, 2020. С. 89–100.
15. Позднякова Н. М. Современные взгляды на возможности оценки биологического возраста в клинической практике / Н. М. Позднякова, К. И. Процаев, А. Н. Ильницкий, Т. В. Павлова, В. В. Башук // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 2. С. 17-22.
16. Пузин С. Н. Медико-социальные аспекты здоровья населения. Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний / С. Н. Пузин, М. А. Шургая, О. Т. Богова, В. Н. Потапов, С. А. Чандирли, Л. Ю. Балека, В. В. Беличенко, Д. С. Огай // *Медико-социальная экспертиза и реабилитация*. 2013. № 3. С. 3–10.
17. Розенова М. И., Калаева А. А. Интимно-сексуальные отношения как фактор биологического и психологического старения // *Психология и Психотехника*. 2021. №. 4. С. 47-71.
18. Розенова М. И., Калаева А. А. Отношения как фактор старения и долголетия человека // *Психология и психотехника*. 2020. № 4 (99). С. 29–52.
19. Селение Сурх-Дигора внесено в Книгу Рекордов России // ЧП/Владикавказ. (2021). Пост в инстаграм-канале: 28.07.2021. URL: <https://www.instagram.com/p/-CR30agDpxtO/> (дата обращения: 01.08.2021)
20. Стрижицкая О. Ю. Современные проблемы психологии старения // *Здоровая личность* / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. С. 336–355.
21. Цапьяк Т. А. Здоровый образ жизни как определяющий фактор продолжительности жизни / Т. А. Цапьяк, И. Л. Кляритская, В.В. Кривой, И.А. Иськова // *Крымский терапевтический журнал*. 2020. № 2. С. 69–74.
22. Berezina T. N. The expectation of retirement as a psychological stress that affects the biological age in the person of the Russian Federation / T. N. Berezina, K. E. Buzanov, A. M. Zinatullina, A. A. Kalaeva, V. P. Melnik // *Religación. Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*. 2019. Vol. 4, iss. 18. P. 192–198. (дата обращения 01.04.2022).
23. Berezina T. N., Temirkanova A., Litvinova A. V., Kokurin A. V. Using Virtual Reality Techniques to Alleviate Cognitive Fatigue in Graduate Students Working while in College // *European Journal of Contemporary Education*. 2022. Vol. 11. No 1. P. 36-46. DOI 10.13187/ejced.2022.1.36. EDN VASSCT.
24. Cohen G. New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing // *Arts & Health*. 2009. Vol 1, Feb. P. 48–62.
25. Friedman H. S., Martin L. R. *The longevity project: Surprising discoveries for health and long life from the landmark eight-decade study*. Hudson Street Press/Penguin Group USA, 2011.
26. Iryston.tv. (2019) [видеоклип]: v-severnoj-osetii-prozhivaet-26-dolgozhitelej-v-vozraste-starshe-100-let [Электронный ресурс] // 01.10.2019. URL: <https://iryston.tv/ru/v-severnoj-osetii-prozhivaet-26-dolgozhitelej-v-vozraste-starshe-100-let/> (дата обращения: 10.08.2021).
27. Kim E. S. Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study / E. S. Kim, K. A. Hagan, F. Grodstein, D. L. DeMeo, I. De Vivo, L. D. Kubzansky // *Am J Epidemiol*. 2017. Vol. 185, iss. 1. P. 21–29.
28. Koteneva A. V. Psychological factors of biopsychological age of law enforcement personnel // *Agathos: An International Review of the Humanities and Social Sciences*. 2020. Vol. 11, № 2 (21). С. 221–231.

29. Nieman D. C., Wentz L. M. The compelling link between physical activity and the body's defense system // *J Sport Health Sci.* 2019. Vol. 8, iss. 3. P. 201–217. DOI:10.1016/j.jshs.2018.09.009.

30. Shannahan M. J. Conscientiousness and health across the life course: A critical review and new hypotheses / M. J. Shannahan, P. Hill, B. W. Roberts, J. Eccles // Paper presented at the The Working Group on Conscientiousness and Healthy Aging. 2012.

31. Snowdon D. *Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives.* Random House Publishing Group, 2008.

32. Taylor S. E. Psychological resources, positive illusions, and health / S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower, T. L. Gruenewald // *American Psychologist.* 2000. Vol 55(1), Jan. P. 99–109.

33. Wong C. M. Effect of lifestyle factors on risk of mortality associated with influenza in elderly people / C. M. Wong, W. M. Chan, L. Yang, K. P. Chan, H. K. Lai, T. Q. Thach, et al. // *Hong Kong Med J.* 2014. Vol. 20, iss. 6. P. S16–S19.

34. Zinatullina A. M., Melnik V. P., Zimina A. A. Personal factors of biological aging in working and non-working respondents in late maturity period // *International journal of health sciences.* 2021. T. 5. P. 639–648. DOI: 10.53730/ijhs.v5n3.2790.

INDIVIDUAL AND PERSONAL RESOURCES OF ADULTS AS A FACTOR OF ANTI-AGING (NORTH OSSETIA)

Zimina A.A., Finogenova T.A.

Moscow State University of Psychology and Education

The article was prepared with the financial support of the Russian Science Foundation, project No. 19-18-00058-II

Abstract. The article presents data from an experimental study identifying personal resources that can slow down individual aging of a person, taking into account his age characteristics and revealing the relationship of personal resources with the expected retirement age. Methods: Diagnostics of biological (BV), psychological (PV) ages, relative biological aging index (BV-DBV), relative psychological aging index (PV-KV index), assessment of subjective psychological age, life path questionnaire, questionnaire of expected retirement age, questionnaire for the study of personal resources. Biological age is estimated using a formula that includes indicators of body weight, pressure, work of the cardiovascular, respiratory and balance organ systems, and a psychological health questionnaire is also used. Subjects: adults aged 35-75 years, living in North Ossetia. The relationship of personal resources with the expected retirement age was revealed at the trend level, and it was also revealed that personal resources are able to slow down individual aging of a person, taking into account his age characteristics. Different resources, in each age period, can act as both an aging factor and an anti-aging factor, reducing or increasing the biopsychological age, which allows us to conclude that it is necessary to take these differences into account when studying the relationship between the biopsychological age and personal resources that can slow down individual aging of a person.

Key words: biological age, psychological age, biopsychological age, resource areas, personal resources, pension reform, organization of life path, anti-aging resources.