

主观年龄发展研究综述

马婧雯

湖南师范大学, 湖南 长沙
Email: 503612650@qq.com

收稿日期: 2021年1月8日; 录用日期: 2021年2月17日; 发布日期: 2021年2月26日

摘要

主观年龄作为主观体验的一个分支, 主观年龄的概念被用来作为一种机制, 以增加人们对于在评估幸福感和生活满意度时如何考虑到老龄化态度的认识和理解, 从而对抗或支持时间年龄的局限性和狭隘性。主观年龄已被大量研究证实与个体的生理心理健康密切相关, 因而对于主观年龄的发展及内在机制的研究至关重要, 且在近十年中逐渐受到重视, 但目前对于主观年龄发展的研究仍多集中于西方国家, 且发展不平衡, 但近几年我国也逐渐深入对老年人主观年龄的研究, 这对建立健全积极老龄化有着重要意义。

关键词

主观年龄, 主观年龄发展规律

Review of Subjective Age Research

Jingwen Ma

Hunan Normal University, Changsha Hunan
Email: 503612650@qq.com

Received: Jan. 8th, 2021; accepted: Feb. 17th, 2021; published: Feb. 26th, 2021

Abstract

As a branch of subjective experience, the concept of subjective age is used as a mechanism to increase people's awareness and understanding of how to consider aging attitude when evaluating happiness and life satisfaction, so as to counter or support the limitation and narrowness of time and age. The study of subjective age is usually accompanied by the study of aging, which has been paid more attention in recent ten years. However, at present, the study of subjective age is still concentrated in western countries, and its development is uneven. However, in recent years, China has gradually deepened the study of subjective age of the elderly, which is of great significance to establish and improve active aging.

Keywords

Subjective Age, Subjective Age Development Law

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 主观年龄概念及测量

在整个生命发展周期中,实足年龄(即通常意义上所说的年龄)是最常用来表示个体在生命周期中的地位的时间尺度。然而,实足年龄仅代表了时间的长短,同样生物年龄,也是不完善的,它仅代表了个体的生理状态。而个体不仅仅由自身所建构,同时也由社会所建构。主观年龄(Subjective Age)是个体自我感知到的年龄,是指个体对自己实际年龄的主观判断,反映出个体对其人生历程中所处位置的自我评估(Barak & Schiffman, 1981),同时可以作为个体生命发展进程中的一个重要标识(Montepare, 2009),对于个体的整个生命周期有着独特的意义。

但主观年龄的概念还存在一定的争议,在测量方面很好的体现了出来。目前对于主观年龄的测量分为两种方式,直接询问方法和量表测量法。直接询问法把主观年龄定义为一维的感觉年龄,通过询问“你感觉你有多大?”得出结论。而量表测量体现了主观年龄的多维性,用的比较多的三个量表分别是:1) Kestenbaum 和 Artt 的他人识别和个人感觉两个维度构成主观年龄测量。2) Barak 和 Schiffman 以及 Wilkes 提出的感觉、识别、行为和兴趣 4 个指标的主观年龄测量。3) Egan 和 Thoms 提出的主观年龄从感觉、活动、识别 3 个维度测量。此外测量后的度量目前有两种措施,一种是,实际年龄与主观年龄相减,另一种是相减后计算其占实际年龄的百分比。

2. 主观年龄理论依据及研究思想

目前主观年龄理论中比较完善且较为被认可的模型是远程参考点发展模型(Montepare, 1996),这种模型被认为是先前研究中反复观察到的个体主观年龄识别的独特模式的基础。该模型认为个体持有较大或较小年龄身份的倾向反映了一个相对于远端和近端参考点锚定和调整一个人的感知年龄的过程。其中远程参考点由一套统一的过去、现在和未来的标记组成,个体据此评估自己。最近参考点是更易变的年龄标记,由历史、身体、常态或人际关系事件组成,使年龄显著。个体通过远端及近端参考点感知自己的主观年龄。而远程参考呈曲线形状,收益预期在未来,损失预期在此后的特点很好的解释了,个体在早期,往往坚持较老的年龄身份(较大的主观年龄),而随着年龄的增长,因为获得和保持主要发展阶段的能力较差,他们开始接受较年轻的身份(偏年轻的主观年龄)。

主观年龄发展的研究也多是在这一模型的基础上完善,主要分为以下两个研究思路:第一,基于整体对于年龄意识的研究。这一方面的研究类似于对实足年龄的研究方法,此类研究思路一般是找出年龄层的主观年龄的影响因素及发展规律。第二,基础远程参考点或最近参考点,扩展完善模型细节。研究思路一般是找出特征变量和主观年龄变化之间的关系,并且更深入地探索与特定特征相关的情境因素和邻近事件的影响。而基于以上两种研究思路研究者主要通过纵向/顺序/实验的研究方法进行。

3. 主观年龄发展规律及机制

基于研究理论,大量实验表明主观年龄的发展遵从一定规律,并且表现出主观年龄单向性、多维性、

成年期稳定、跨文化、反映在身体姿势和生理标记等特点。具体发展规律为，当对于年龄有明确认知开始(7岁左右)主观年龄也随之而来，但主观年龄开始明显区别于实足年龄是在青春期阶段，由这一阶段到成年前期，大多数人表现为主观年龄大于实足年龄；而从20多岁中后期(Albrecht的研究中指出可能在23岁到25.5岁之间个体的主观年龄由偏大变为偏小)到非常高的年龄段(甚至超过90岁)，大多数人都报告主观年龄较年轻(Kleinspehn-Ammerlahn et al., 2008; Rubin & Berntsen, 2006)，并且在这一阶段中，随着年龄的增长年轻人主观年龄变化不大，与实足年龄差异较小，而中老年人，尤其是高龄老人表现出较大的主观年龄差异(Kleinspehn-Ammerlahn et al., 2008; Rubin & Berntsen, 2006)。目前研究认为其发展规律主要遵循以下两条发展机制：1) 自我保护机制的功能和作用：是一种生物机制，通过生物、社会和心理变量的相互作用，调节主观年龄，并使之发生作用。(例如记忆力水平的下降加深主观年龄，同时通过一定手段主观年龄偏向积极，能一定程度提升记忆力)；2) 自我防御机制身份维护/保护机制：是社会比较的过程；通过发展转型的经验、标记使主观年龄变化(例如刻板印象影响下老年人出于自我保护呈现较年轻的主观年龄)(Kotter-Grühn et al., 2015)。而整个主观年龄的发展规律根据毕生发展理论，可以解释为青少年在向成熟过度的漫长过程中，需要一定时间，而出于社会适应使青少年陷入成熟假象中，而表现出较大的主观年龄，同时年轻人对未来的无限感与老年人随年龄增长越发认识到时间的有限，使得个体在成年前、中期表现出主观年龄变化幅度小，中年后期、老年期，尤其是高龄老人表现出偏年轻的主观年龄。

4. 影响主观年龄发展因素

主观年龄的发展变化受到个体因素和社会因素两方面影响。

1) 个体因素。影响主观年龄的个体因素目前涉及实际年龄、健康水平，人格，认知能力等。健康与主观年龄的联系不言而喻的。(例如，良好的自评健康状况往往表现出偏向积极的主观年龄)(Stephan et al., 2012; 杨逊, 2014)。具体到健康相关的指标，包括高峰值呼气流量、握力(武盼盼, 2016)、腰围(这是衰老的生物学标志)、视力障碍(Hwang & Hong, 2018)、神经质、体重指数、抑郁症状指数、生物标志样本(炎症、血糖、脂类、肝功能、内分泌功能，肾功能和心功能)(Thyagarajan et al., 2019)等都与主观年龄相关(Stephan et al., 2015)。此外疾病负担、对于健康的态度(涉及自尊)也与主观年龄呈高相关(Hughes & Lachman, 2018)。这可以解释为健康状况较好的人可能会感到年轻，因为他们在日常活动中进行体力劳动时，可能会体验到较少的消极感觉和更多的积极感觉(Stephan et al., 2015)，同时生物指标的影响侧面说明主观年龄的潜在遗传基础提供了新的证据(Stephan et al., 2018)。

人格(包括人格和控制信念在内的心理变量)与主观年龄有关并有一定可预测。其中外向性、开放性、自我效能感或掌握信念高的人报告相对年轻的主观年龄(Weiss & Weiss, 2019)。人格特质对老年人主观年龄影响可以解释为，在一般的人格理论中，一些特征，如好奇心(开放性)、掌握能力，寻求刺激(外向性)更强烈地归因于年轻人(而不是老年人)，更易促进老年人与同龄同龄人的积极社会比较。即开放的思想使个体更加灵活，可变化的看待衰老，使个体更容易衰老的接受复杂性和模糊性(例如，“年龄只是一个数字，而不是一成不变的”)，也更容易形成对衰老更具可塑性的观点促使衰老变得可以修改和可协商(例如，“你觉得自己多年轻就多年轻”)，从而使老年人对衰老的看法更灵活，更积极面对衰老，表现出偏年轻的主观年龄。此外，如果人们更强烈地用不一定受年龄变化影响的特征来定义自己，那么他们的主观年龄和实际年龄之间的差异在整个成年和老年期间可能是稳定的。但人格特征(开放性、尽责性和随和性的提高)的变化(随着时间的推移，改变思考，感觉和行为的方式)会使主观年龄发生变化(Hughes & Lachman, 2018)。

认知能力的研究多集中于记忆力，研究发现，随着时间的推移，年轻的主观年龄与更好的认知表现有关。并且实验性诱导的年轻主观年龄可以提高老年人的记忆能力(Stephan et al., 2014)，且年轻人主观年

龄也与记忆力成高相关(Zee & Weiss, 2019)。

2) 社会因素。影响主观年龄的社会因素有社会参与、社会角色的状态与变化及社会环境,具体如下:

社会参与。社会参与度与老年人主观年龄显著负相关,社会参与度越高,老年人身份认同越趋于年轻化。主要是由于根据库利的“镜中自我”理论,社会个体认知自我、发展自我意识与他人对自己的看法有关,社会参与易于提升自我价值,从而使主观年龄更偏向积极(刘甜芳, 杨莉萍, 2017)。

社会角色的状态和变化,例如退休、遭遇生活事件(亲人离世等)、受到创伤(威胁、战争)(Marquet et al., 2019; Avidor et al., 2016)等。在符号互动理论和认同理论的指导下,很多研究者认为,社会角色的状态和转变对“老年人”身份认同是有显著影响的。退休和丧偶是老年期发生的两个主要的状态变化,意味着老年人永久地丧失这些非常重要的角色及与之联系的活动和关系。一个人如果因为丧偶或离婚不再处于有配偶状态的话,那他更倾向于认为自己是老年人而不是中年人,而表现出偏大的主观年龄。同样父母的去世也可能触发对“老年人”身份的认同,而表现出较大的主观年龄。

社会环境因素。主要表现在:1)时间跨度,近年来主观年龄幅度较早期明显提高。2)地区跨度,东部地区老年人主观年龄积极偏向程度高于中西部地区,西方老年人主观年龄积极偏向程度高于我国(杜鹏, 伍小兰, 2008)。此外主观年龄社会环境相关的研究中还包括工作环境(Kunze et al., 2015),与人际交往(Zee & Weiss, 2019),财务压力(Agrigoroaei et al., 2017)等且都与主观年龄成高相关。

5. 局限及展望

首先主观年龄的理论研究强调了主观年龄在概念上与意识到年龄相关的变化等结构的接近程度,并且与衰老相联系,甚至作为了主观老化的有利测量指标之一,但很少有研究其与衰老间的内在机制,这不仅是主观年龄发展研究上的空缺,更是整个主观年龄论理论框架的缺失。

其次目前对于主观年龄的研究对象实际上已在近几年取得了一些成就,在横向研究的基础上在纵向研究方面也做了进一步的探究(例如,结合生物实验确定了主观年龄会影响一些生物标志物),但主观年龄的研究还是不够充分、不够深入,发展不平衡且还存在许多值得研究的命题值得探究。例如现有研究多集中与对于老年人主观年龄的研究,但青少年主观同样存在主观年龄与实际年龄不相符的情况,而造成一些严重不相符的因素,对于青少年身心健康成长主观年龄是否可以作为一定的指标也很有研究必要,但目前的研究仅停留在青少年主观年龄对危险行为等方面的相关研究。且目前研究显示主观年龄在性别上没有很大的质疑,但对于更年期女性是否得到同样的结论还无法确定。此外对于主观年龄造成的结果上近年来取得了一些突破,包括主观年龄与抑郁症发病率相关(Segel-Karpas, Palgi, & Shrira, 2017),与睡眠(Stephan et al., 2017)肥胖等相关,但一些看似与主观年龄相关的疾病(痴呆、阿尔兹海默)目前并没有取得一些成就。并且缺少对于主观年龄防御措施的研究。

最后,关于主观年龄测量的问题,目前已广泛接受主观年龄多维性这一点,但这也使得主观年龄的测量值得探讨。

参考文献

- 杜鹏, 伍小兰(2008). 中国老年人身份认同的实证研究. *人口研究*, 32(2), 67-72.
- 刘甜芳, 杨莉萍(2017). 老化的年龄标识: 主观年龄对老年人主观老化体验的影响. *心理学探新*, 37(4), 369-374.
- 杨逊(2014). *老年人认知年龄与风险决策倾向*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Agrigoroaei, S., Lee-Attardo, A., & Lachman, M. E. (2017). Stress and Subjective Age: Those with Greater Financial Stress Look Older. *Research on Aging*, 39, 1075-1099. <https://doi.org/10.1177/0164027516658502>
- Avidor, S., Benyamini, Y., & Solomon, Z. (2016). Subjective Age and Health in Later Life: The Role of Posttraumatic Symptoms. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71, 415-424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu150>

- Barak, B., & Schiffman, L. G. (1981). Cognitive Age: A Non-Chronological Age Variable. *Advances in Consumer Research*, 8, 602-606.
- Hughes, M. L., & Lachman, M. E. (2018). Social Comparisons of Health and Cognitive Functioning Contribute to Changes in Subjective Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73, 816-824.
- Hwang, Y., & Hong, G. R. S. (2018). Predictors of Subjective Age in Community-Dwelling Older Adults in Korea. *Geriatric Nursing*, 40, 314-319. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.11.008>
- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Grühn, D., & Smith, J. (2008). Self-Perceptions of Aging: Do Subjective Age and Satisfaction with Aging Change during Old Age? *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 63, 377-385. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.P377>
- Kotter-Grühn, D., Neupert, S. D., & Stephan, Y. (2015). Feeling Old Today? Daily Health, Stressors, and Affect Explain Day-to-Day Variability in Subjective Age. *Psychology & Health*, 30, 1470-1485. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1061130>
- Kunze, F., Raes, A. M. L., & Bruch, H. (2015). It Matters How Old You Feel: Antecedents and Performance Consequences of Average Relative Subjective Age in Organizations. *Journal of Applied Psychology*, 100, 1511-1526. <https://doi.org/10.1037/a0038909>
- Marquet, M., Chasteen, A. L., Plaks, J. E., & Balasubramaniam, L. (2019). Understanding the Mechanisms Underlying the Effects of Negative Age Stereotypes and Perceived Age Discrimination on Older Adults' Well-Being. *Aging & Mental Health*, 23, 1666-1673. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1514487>
- Montepare, J. M. (1996). Variations in Adults' Subjective Ages in Relation to Birthday Nearness, Age Awareness, and Attitudes toward Aging. *Journal of Adult Development*, 3, 193-203. <https://doi.org/10.1007/BF02281963>
- Montepare, J. M. (2009). Subjective Age: Toward a Guiding Lifespan Framework. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 42-46. <https://doi.org/10.1177/0165025408095551>
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2006). People over Forty Feel 20% Younger than Their Age: Subjective Age across the Lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13, 776-780. <https://doi.org/10.3758/BF03193996>
- Segel-Karpas, D., Palgi, Y., & Shrira, A. (2017). The Reciprocal Relationship between Depression and Physical Morbidity: The Role of Subjective Age. *Health Psychology Official Journal of the Division of Health Psychology American Psychological Association*, 36, 848-851. <https://doi.org/10.1037/hea0000542>
- Stephan, Y., Caudroit, J., Jaconelli, A., & Terracciano, A. (2014). Subjective Age and Cognitive Functioning: A 10-Year Prospective Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22, 1180-1187. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2013.03.007>
- Stephan, Y., Demulier, V., & Terracciano, A. (2012). Personality, Self-Rated Health, and Subjective Age in a Life-Span Sample: The Moderating Role of Chronological Age. *Psychology and Aging*, 27, 875-880. <https://doi.org/10.1037/a0028301>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2018). Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples. *Psychosomatic Medicine*, 80, 659. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000613>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Bayard, S., & Terracciano, A. (2017). Subjective Age and Sleep in Middle-Aged and Older Adults. *Psychology & Health*, 32, 1140-1151. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1324971>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2015). Younger Subjective Age Is Associated with Lower C-Reactive Protein among Older Adults. *Brain, Behavior, and Immunity*, 43, 33-36. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2014.07.019>
- Thyagarajan, B., Shippee, N., Parsons, H., Vivek, S., Crimmins, E., Faul, J., & Shippee, T. (2019). How Does Subjective Age Get "Under the Skin"? The Association between Biomarkers and Feeling Older or Younger than One's Age: The Health and Retirement Study. *Innovation in Aging*, 3, igz035. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz035>
- Weiss, D., & Weiss, M. (2019). Why People Feel Younger: Motivational and Social-Cognitive Mechanisms of the Subjective Age Bias and Its Implications for Work and Organizations. *Work, Aging and Retirement*, 5, 273-280. <https://doi.org/10.1093/workar/waz016>
- Zee, K. S., & Weiss, D. (2019). High-Quality Relationships Strengthen the Benefits of a Younger Subjective Age across Adulthood. *Psychology and Aging*, 34, 374. <https://doi.org/10.1037/pag0000349>