

Дресвянникова Я.В.

Стереотип-зависимая беспомощность
в структуре образа жизни взрослого человека

Dresviannikova I.V.

Stereotype-Based Helplessness
in the Structure of an Adult's Lifestyle

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Жизнедеятельность взрослого человека во многом детерминирована избранным им образом жизни, который выступает интегральным показателем его физического, личностного и социального функционирования. Образ жизни проявляется в социальной активности, заботе о состоянии собственного здоровья и планировании будущего.

Объединяя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, образ жизни может способствовать повышению уровня благополучия, самоактуализации и самореализации взрослого человека, либо, напротив, выступать фактором истощения ресурсов. Негативный эффект может быть связан с отказом от попыток выполнить какое-либо действие в силу возрастного стереотипа, описывающего это действие как не соответствующее человеку определенного возраста, то есть со стереотип-зависимой беспомощностью.

Цель исследования заключалась в изучении влияния стереотип-зависимой беспомощности на компоненты образа жизни взрослых людей.

В исследовании приняли участие 128 человек в возрасте от 20 до 69 лет ($M = 34,4$; $SD = 12,3$), проживающих в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и Москве, из которых 27,3% – мужчины, 72,7% – женщины. Используемые методики: авторский вопросник на оценку стереотип-зависимой беспомощности; опросник «Социальная включенность»; опросник повседневных стрессоров; авторская анкета повседневных позитивных событий; опросник «Профиль здорового образа жизни»; опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10», социально-демографическая анкета. Методы математической статистики: описательные статистики, кластерный анализ (метод k-средних), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), моделирование структурными уравнениями (SEM).

В результате структурного моделирования обнаружено деструктивное влияние стереотип-зависимой беспомощности на компоненты образа жизни взрослых людей. В эмоциональной сфере отмечается повышение уровня воспринимаемого стресса, что приводит к усилению переживания негативных событий, связанных с работой, и снижению радости от профессиональных достижений. В контексте поведенческой сферы выявлено существенное

сокращение социальной включенности, что опосредует изменения в когнитивной сфере: снижение стремления к развитию внутренних ресурсов, самореализации и к постановке целей в жизни.

Ключевые слова: стереотип-зависимая беспомощность, образ жизни, взрослость, эйджизм, социальная включенность, повседневные события, стресс, структурное моделирование

Для цитирования: Дресвянникова, Я.В. Стереотип-зависимая беспомощность в структуре образа жизни взрослого человека // Новые психологические исследования. 2026. № 3. С. 217–231. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_03_11

Введение

Образ жизни – это форма жизнедеятельности, которая проявляется в социальной активности, заботе о состоянии собственного здоровья и планировании своего будущего. Объединяя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, образ жизни может способствовать повышению уровня благополучия, самореализации человека, сохранению здоровья и увеличению продолжительности работы всех систем организма – такой образ жизни можно назвать здоровым (Walker et. al., 1987; Петраш, Муртазина, 2018). В противоположность этому, негативный эффект связан с нерациональным использованием собственных ресурсов, что приводит к их истощению. Современные исследования демонстрируют, что отказ от здорового образа жизни во многом психологически детерминирован, и значительную роль в этом процессе играет феномен эйджизма (Wright, 2025; Paula Couto et al., 2022; Charlesworth et al., 2023).

Эйджизм представляет собой многомерный конструкт, включающий стереотипы, предвзятое отношение и дискриминацию по признаку возраста, направленные на других или на себя (ВОЗ, 2021). Этот феномен связан с широким спектром негативных последствий для человека: ухудшением отношения к самому себе, разрушением межпоколенных связей, негативным влиянием на состояние здоровья, благополучие, качество и продолжительность жизни (Chang et al, 2020; Chen et. al., 2021; Bergman, Palgi, 2021). Согласно исследованию А. Оффисер и коллег, эйджизм особенно широко распространен в странах с более высокой долей пожилого населения (Officer et al., 2020).

Помимо общих последствий для здоровья и благополучия, особо внимания заслуживает влияние эйджизма на поведенческие паттерны и психологическое состояние пожилых людей. Б. Леви и соавторы показали, что отказ от здорового образа жизни, то есть, фаталистичное отношение к собственному здоровью и верование в его неиз-

бежное ухудшение с возрастом может быть сопряжено с негативным восприятием собственного возраста. Исследователи обнаружили, что пожилые люди с негативным возрастным самовосприятием принимают меньше предписанных лекарств и реже занимаются спортом (Levy, Myers, 2004; Levy, Slade, 2018). Негативный эффект распространяется и на сферу общения: исследование Дж. Сан и коллег продемонстрировало, что негативное отношение к собственному старению усугубляет одиночество (Sun et al., 2022).

Глобальный доклад о проблеме эйджизма, опубликованный Всемирной организацией здравоохранения, демонстрирует, что каждый второй человек в мире практикует межличностный эйджизм – по отношению к другим людям и, чаще всего, именно к пожилым. Также большое внимание уделяется институциональному эйджизму, проявляющемуся в ограничении возможностей людей в силу их возраста на уровне организаций и социальных институтов (ВОЗ, 2021; Levy, 2022).

Однако остаётся недостаточно изученным вопрос о том, как на образ жизни человека влияют саморелевантные стереотипы, которые человек усваивает и воспроизводит в отношении самого себя. Этот феномен носит название самонаправленный эйджизм и включает негативные убеждения и чувства человека о самом себе, а также самодискриминацию или стереотип-зависимую беспомощность. Она может выражаться в убеждениях, как то: «когда большая часть жизни прожита, нет смысла заводить новых друзей», «спорт и фитнес – это для молодых» и т.д. Установлено, что самонаправленные эйджистские установки не только чаще встречаются в повседневной жизни пожилых людей, но и более тесно связаны с их здоровьем и благополучием (Henry et al., 2024).

Таким образом, стереотип-зависимая беспомощность представляет собой поведенческий компонент самонаправленного эйджизма – отказ от попыток выполнить какое-либо действие в силу возрастного стереотипа, описывающего это действие как не соответствующее человеку определенного возраста (Стрижицкая и др., 2023, 142 с.).

Постановка проблемы

Теоретический обзор позволил заключить, что негативное влияние интериоризованных стереотипов (направленных человеком на самого себя) носит комплексный характер, затрагивая разные сферы образа жизни. В рамках проблемы сформулированы следующие исследовательские вопросы:

1. Существует ли связь между негативными возрастными стереотипами и истощением ресурсов взрослого человека?
2. Оказывает ли стереотип-зависимая беспомощность влияние на когнитивную сферу образа жизни (стремление к внутреннему росту, самореализации), эмоциональную сферу (реагирование на повседневные события разной валентности, уровень воспринимаемого стресса) и поведенческую сферу (социальная включенность)?
3. По каким параметрам различаются респонденты с низким и высоким уровнем выраженности стереотип-зависимой беспомощности?

Целью исследования является изучение вклада стереотип-зависимой беспомощности в когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы образа жизни взрослых людей.

В качестве гипотезы выступает утверждение, что стереотип-зависимая беспомощность деструктивно влияет на образ жизни, способствуя истощению когнитивных, эмоциональных и поведенческих ресурсов человека.

Методы

В исследовании приняли участие 128 человек в возрасте от 20 до 69 лет ($M = 34,4$; $SD = 12,3$), проживающих в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и Москве, из которых 27,3% – мужчины, 72,7% – женщины.

Дизайн исследования основан на следующих методах: организационный – поперечные срезы, эмпирический – анкетирование (психодиагностические методики), метод обработки данных – количественный анализ.

Психодиагностический инструментарий включил: авторский вопросник на оценку стереотип-зависимой беспомощности (Стрижицкая, Петраш); опросник «Социальная включенность» (Стрижицкая, 2018); опросник повседневных стрессоров (Петраш и др., 2018); авторская анкета повседневных позитивных событий; опросник «Профиль здорового образа жизни» (Петраш и др., 2018); опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (Абабков и др., 2016). Для получения данных о социально-демографических характеристиках испытуемых использована социально-демографическая анкета.

В качестве методов математической статистики использованы: описательные статистики, кластерный анализ (метод k-средних), однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), моделирование структурными уравнениями (SEM).

Результаты

С помощью кластерного анализа по методу к-средних выборка была разделена на три группы по степени выраженности стереотип-зависимой беспомощности, операционализированной как «уязвимость к негативным возрастным стереотипам»: группа «низкой уязвимости» ($N = 42$; $M = 31,12$; $SD = 4,07$), «средней уязвимости» ($N = 71$; $M = 44,26$; $SD = 4,28$) и «высокой уязвимости» ($N = 15$; $M = 60,20$; $SD = 7,42$). Результат кластеризации проиллюстрирован на рис. 1.



Рис. 1. Кластеризация выборки по критерию выраженности стереотип-зависимой беспомощности (с указанием средних значений)

Социально-демографическими характеристиками, сходными по выраженности для всех кластеров, стали уровень образования и профессиональный статус. Большинство участников имеет высшее образование и работает.

При помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) с последующими попарными сравнениями по методу Шеффе были выявлены статистически значимые различия по параметру возраста: испытуемые группы «высокой уязвимости» старше ($M_{\text{возраст}} = 42,7$), чем респонденты группы «низкой уязвимости» ($M_{\text{возраст}} = 31$).

Результаты анкетного блока, посвященного желаемому образу жизни в старости, продемонстрировали, что группа «высокой уязвимости» по сравнению с остальными желает вести в старости более спокойный образ жизни: в кругу семьи, в спокойном месте, с низким уровнем повседневного напряжения (см. табл. 1).

Таблица 1. Выраженность социодемографических параметров в группах

Параметр	Группа низкой уязвимости	Группа средней уязвимости	Группа высокой уязвимости	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Возраст	30,98 (8,89)	34,60 (12,01)	42,67 (17,33)	5,356	0,006
Желаемый образ жизни в старости	1,32 (0,47)	1,35 (0,48)	1,73 (0,46)	4,617	0,012

Примечание. Жирным шрифтом – значимые различия между группами по результатам теста по методу Шеффе; варианты ответа на вопрос о желаемом образе жизни в старости: 1 – активный, 2 – пассивный.

Далее, при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA, метод Шеффе) была изучена выраженность параметров социальной включенности в кластерах, повседневных негативных и позитивных событий, воспринимаемого стресса, образа жизни.

Статистически значимые различия между группами «низкой» и «высокой» уязвимости обнаружены по параметру «семейные повседневные стрессоры» в сторону наибольшей выраженности в последней. Устойчивость результатов анализа подтверждена методом Bootstrap из расчета выборки на 1000 образцов (см. табл. 2).

Таблица 2. Выраженность параметров повседневных стрессоров в группах

Параметры	Группа низкой уязвимости	Группа средней уязвимости	Группа высокой уязвимости	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Семейные стрессоры	15,60 (22,13)	15,11 (19,18)	34,83 (25,97)	5,844	0,004

Примечание. Жирным шрифтом – значимые различия между группами по результатам теста методом Шеффе.

Следующие различия между вышеуказанными группами получены по общему показателю «социальная включенность», в том числе, по ряду вопросов, касающихся профессиональной деятельности и семейных взаимоотношений.

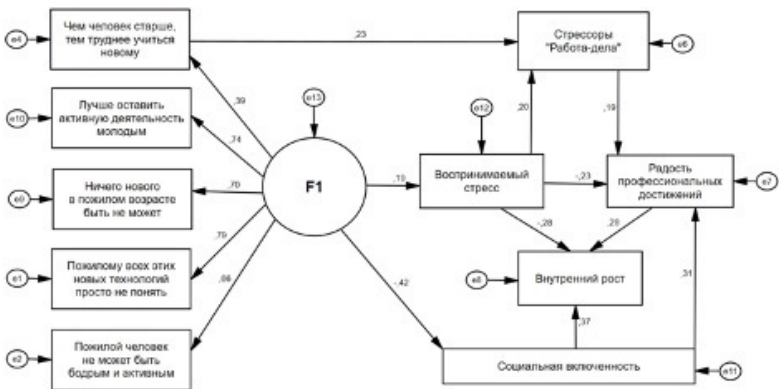
На следующем этапе, для изучения механизма влияния параметров стереотип-зависимой беспомощности на когнитивные, эмоциональные и поведенческие параметры, был применен метод структурного моделирования. Индексы соответствия модели являются оптимальными

ми ($\chi^2 = 31,184$; $df = 30$; $p = 0,406$; CFI = 0,991; GFI = 0,965; RMSEA = 0,018; $P_{close} = 0,797$) (см. рис. 2).

Таблица 3. Выраженность параметров социальной включенности в группах

Параметры	Группа низкой уязвимости	Группа средней уязвимости	Группа высокой уязвимости	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Я бы хотел(а) продолжить работать, будучи на пенсии, если найдется интересное предложение	3,33 (0,82)	3,31 (0,80)	2,73 (1,10)	3,250	0,045
Мне было бы интересно поучаствовать в подкасте или телепередаче, дать интервью или написать статью / книгу	3,02 (1,12)	2,85 (1,01)	2,20 (1,15)	3,370	0,038
Я думаю, что впереди меня ждет еще много интересных событий	3,60 (0,70)	3,35 (0,79)	2,67 (0,98)	7,694	0,001
Мне нравится участвовать в принятии семейных решений	3,45 (0,55)	3,18 (0,80)	2,93 (0,70)	3,360	0,035
Общий показатель социальной включенности	58,76 (7,71)	56,12 (8,71)	52,20 (10,22)	3,257	0,036

Примечание. Жирным шрифтом – значимые различия между группами по результатам теста метода Шеффе.



$\chi^2=31,184$; $df=30$; $p=.406$; CFI=.991; GFI=.965; RMSEA=.018; $P_{close}=.797$

Рис. 2. Структурная модель «Роль стереотип-зависимой беспомощности в структуре образа жизни взрослого человека»

Структурная модель демонстрирует, что пять измеряемых параметров образуют латентный фактор, который можно назвать «Негативные возрастные стереотипы» (F1). Данный фактор повышает уровень воспринимаемого стресса, а он, в свою очередь, усиливает повседневное напряжение, связанное с работой. Кроме того, воспринимаемый стресс уменьшает радость от профессиональных достижений и снижает стремление к внутреннему росту.

Большая роль в структурной модели отведена социальной включенности – она усиливает стремление к самореализации и развитию внутренних ресурсов, позитивно влияет на восприятие профессиональных достижений. Однако конструктивный эффект этой переменной значительно ослабевает из-за воздействия латентного фактора (F1), то есть, стереотипов о возрасте.

Прямая связь шкалы стереотип-зависимой беспомощности – «чем человек старше, тем труднее учиться новому» – с параметром повседневных стрессоров «работа-дела» свидетельствует о роли данного негативного возрастного стереотипа в истощении эмоциональных ресурсов человека.

Обсуждение результатов

Наличие статистически значимого различия по возрасту в группах «высокой уязвимости» ($M = 42,7$) и «низкой уязвимости» ($M = 31$) может свидетельствовать об увеличении роли негативных стереотипов на более поздних этапах жизни. Это согласуется с результатами зарубежных исследователей, которые объясняют данный механизм приближением человека к возрасту, где тот или иной стереотип становится саморелевантным, что приводит к его «активации» (Kornadt, Rothermund, 2012; Levy, 2009; Swift et al., 2017). Кроме того, о возрастающем влиянии стереотипов может свидетельствовать предпочтение группой «высокой уязвимости» спокойного образа жизни в старости – этот выбор сопряжен с отказом от активной трудовой деятельности и включенности в общественную жизнь.

Однако можно допустить и иное объяснение: средний возраст респондентов в группе «высокой уязвимости» входит в диапазон, являющийся наиболее сензитивным для личностных изменений в рамках профессионального развития (39–49 лет). Этот период характеризуется снижением эмоциональной устойчивости, увеличением конфликтности, тревожности, беспокойством и фиксированностью на неудачах (Петраш, 2004). Учитывая, что большинство участников данной группы работает (80%), можно предположить, что проявления лич-

ностного кризиса способствуют самоактуализации негативных возрастных стереотипов.

Особый интерес представляют результаты, полученные в отношении источников повседневного стресса и социальной включенности. Респонденты группы «высокой уязвимости» статистически значимо отличаются от других наименьшими показателями выраженности социальной включенности по шкале «мне нравится участвовать в принятии семейных решений». Кроме того, они демонстрируют более высокий уровень повседневного напряжения в сфере семейных взаимоотношений, которые, вероятно, являются межпоколенными. Явные или имплицитные убеждения в неизбежности и тотальности дефицитов старения могут побуждать людей смотреть на своих пожилых родственников через «призму эйджизма», что повышает конфликтность. Возможно и то, что напряженность в семейных взаимоотношениях людей разных поколений служит катализатором для формирования негативных установок о возрасте.

Современные исследования демонстрируют, что по мере увеличения межпоколенного взаимодействия дискриминационные установки и поведение по отношению к пожилым людям ослабевают (цит. по Wright, 2025), однако можно предположить, что взаимодействие в семейной системе может иметь не столь однозначный эффект – это подчёркивает актуальность дальнейшего изучения эйджизма между поколениями одной семьи.

Выводы

Данное исследование позволило выявить деструктивное влияние негативных возрастных стереотипов на образ жизни взрослых людей. Обнаружены значимые различия по параметрам социальной включенности и повседневного стресса в группах испытуемых с разной степенью выраженности стереотип-зависимой беспомощности.

Продемонстрирован механизм влияния стереотип-зависимой беспомощности на различные сферы образа жизни. В эмоциональной сфере отмечается усиление уровня воспринимаемого стресса, что приводит к повышению интенсивности переживания негативных событий, связанных с работой, и снижению радости от профессиональных достижений. В контексте поведенческой сферы обнаружено существенное сокращение социальной включенности, что опосредует изменения в когнитивной сфере: снижение стремления к развитию внутренних ресурсов, самореализации и к постановке целей в жизни.

Ограничения

В качестве возможных ограничений исследования можно рассматривать диспропорцию в половом составе выборки и численности кластеров несмотря на то, что статистическая значимость результатов анализа была подтверждена методом Bootstrap из расчета выборки на 1000 образцов.

Литература

- Абабков, В.А., Барышникова, К., Воронцова-Венгер, О.В. и др. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2016. Т. 6. № 2. С. 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Глобальный доклад о проблеме эйджизма. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un> (дата обращения 20.09.2025)
- Петраш, М.Д. Кризисы профессиональной жизни в контексте развития взрослых. Дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004.
- Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. № 2. С. 152–165. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204>
- Петраш, М.Д., Стрижницкая, О.Ю., Головей, Л.А., Савенышева, С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 57. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>
- Петраш, М.Д., Стрижницкая, О.Ю., Муртазина, И.Р. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 164–190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309>
- Стрижницкая, О.Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности. Дис. ... д. психол. наук. Санкт-Петербург, 2018.
- Стрижницкая, О.Ю., Петраш, М.Д., Голубицкая, Д.И., Кузьмина, М.Г. Стереотип-зависимая беспомощность: постановка проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 136–146. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.201>
- Bergman, Y.S., Palgi, Y. Ageism, personal and others' perceptions of age awareness, and their interactive effect on subjective accelerated aging // Journal of Applied Gerontology. 2021. Vol. 40. No. 12. P. 1876–1880. <https://doi.org/10.1177/0733464820967209>

- Chang, E.S., Kannothe, S., Levy, S. et al. Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review // *PloS One*. 2020. Vol. 15. No. 1. P. e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Charlesworth, T.E.S., Navon, M., Rabinovich, Y. et al. The project implicit international dataset: Measuring implicit and explicit social group attitudes and stereotypes across 34 countries (2009–2019) // *Behavior Research Methods*. 2023. Vol. 55. No. 3. P. 1413–1440. <https://doi.org/10.3758/s13428-022-01851-2>
- Chen, L., Guo, W., Perez, C. The effect of aging attitudes on the quality of life of older adults in China // *Research on Aging*. 2021. Vol. 43. No. 2. P. 96–106. <https://doi.org/10.1177/0164027520948192>
- Henry, J.D., Coundouris, S.P., Nangle, M.R. Breaking the links between ageism and health: An integrated perspective // *Ageing Research Reviews*. 2024. Vol. 95. P. 102212. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102212>
- Kornadt, A.E., Rothermund, K. Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: a general model and domain-specific differences // *Psychology and Aging*. 2012. Vol. 27. No. 1. P. 164. <https://doi.org/10.1037/a0025110>
- Levy, B.R. Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging // *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18. No. 6. P. 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662>
- Levy, B.R., Myers, L.M. Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging // *Preventive Medicine*. 2004. Vol. 39. P. 625–629. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- Levy, B.R., Slade, M.D. Positive views of aging reduce risk of developing later life obesity // *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 13. P. 196–198. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.12.012>
- Levy, B.R. The role of structural ageism in age beliefs and health of older persons // *JAMA Network Open*. 2022. Vol. 5. No. 2. P. e2147802. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.47802>
- Officer, A., Thiyagarajan, J.A., Schneiders, M.L. et al. Ageism, healthy life expectancy and population ageing: how are they related? // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 9. P. 3159. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093159>
- Paula Couto, M.C., Huang, T., Rothermund, K. Age specificity in explicit and implicit endorsement of prescriptive age stereotypes // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 820739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820739>
- Sun, J., Jiang, W., Li, H. Social isolation and loneliness among Chinese older adults: Examining aging attitudes as mediators and moderators // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1043921. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1043921>

- Swift, H.J., Abrams, D., Lamont, R.A., Drury, L. The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging // Social Issues and Policy Review. 2017. Vol. 11. No. 1. P. 195–231. <https://doi.org/10.1111/sipr.12031>
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics // Nursing Research. 1987. Vol. 36. No. 2. P. 76–81.
- Wright, G.C. Ageist Stereotypes and Attitudes Towards Older People in Türkiye // OPUS Journal of Society Research. 2025. Vol. 22. No. 3. P. 354–367. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1663043>

Сведения об авторе

Яна В. Дресвянникова, аспирант, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6; st113562@student.spbu.ru

Dresviannikova I.V.

Stereotype-Based Helplessness in the Structure of an Adult's Lifestyle

St. Petersburg University, St. Petersburg, Russia

The life activity of an adult is largely determined by their chosen lifestyle, which serves as an integral indicator of their physical, personal, and social functioning. Lifestyle is manifested in social activity, concern for one's own health, and planning for the future.

By integrating behavioral, emotional, and cognitive components, lifestyle can promote higher levels of well-being, self-actualization, and self-realization in adults or, conversely, act as a factor in resource depletion. This negative effect can be associated with stereotype-based helplessness – the refusal to attempt an action due to an age-related stereotype that describes this action as inappropriate for a person of a certain age.

The aim of the study is to investigate the influence of stereotype-based helplessness on the components of adult lifestyle.

The study sample consisted of 128 individuals aged 20 to 69 ($M = 34.4$; $SD = 12.3$), residing in St. Petersburg, the Leningrad Region, and Moscow, of whom 27.3% were men and 72.7% were women. The following instruments were used: the Author's Questionnaire of Stereotype-based Helplessness (Strizhitskaya, Petrash); the «Social Inclusion» Questionnaire (Strizhitskaya, 2018); the «Daily Stressors» Questionnaire; the Author's Questionnaire of Daily Positive Events;

the «Health-Promoting Lifestyle Profile» Questionnaire; the «Scale of perceived stress–10» Questionnaire; a socio-demographic questionnaire. Mathematical statistics methods included descriptive statistics, cluster analysis (k-means method), one-way analysis of variance (ANOVA), and structural equation modeling (SEM).

The results of structural equation modeling revealed a destructive influence of stereotype-based helplessness on the components of adult lifestyle. In the emotional domain, an increase in the level of perceived stress was observed, leading to heightened intensity of experiencing negative work-related events and reduced joy from professional achievements. In the behavioral domain, a significant reduction in social inclusion was found, which mediates changes in the cognitive domain: a decrease in the striving for developing internal resources, self-realization, and setting life goals.

Key words: stereotype-based helplessness, lifestyle, adulthood, ageism, social inclusion, daily events, stress, structural equation modeling

For citation: Dresniannikova, I.V. (2026). Stereotype-based helplessness in the structure of an adult's lifestyle. *New Psychological Research*, No. 3, 217–231. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_03_11

References

- Ababkov, V.A., Barisnikov, K., Vorontzova-Wenger, O.V., Gorbunov, J.A., Kapranova, S.V., Pologaeva, E.A., Stuklov, K.A. (2016). Validation of the Russian version of the questionnaire “Perceived Stress Scale–10”. *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 6(2), 6–15. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>
- Bergman, Y.S., Palgi, Y. (2021). Ageism, personal and others’ perceptions of age awareness, and their interactive effect on subjective accelerated aging. *Journal of Applied Gerontology*, 40(12), 1876–1880. <https://doi.org/10.1177/0733464820967209>
- Chang, E.S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S.Y., Lee, J.E., Levy, B.R. (2020). Global reach of ageism on older persons’ health: A systematic review. *PloS One*, 15(1), e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>
- Charlesworth, T.E., Navon, M., Rabinovich, Y., Lofaro, N., Kurdi, B. (2023). The project implicit international dataset: Measuring implicit and explicit social group attitudes and stereotypes across 34 countries (2009–2019). *Behavior Research Methods*, 55(3), 1413–1440. <https://doi.org/10.3758/s13428-022-01851-2>
- Chen, L., Guo, W., Perez, C. (2021). The effect of aging attitudes on the quality of life of older adults in China. *Research on Aging*, 43(2), 96–106. <https://doi.org/10.1177/0164027520948192>
- Henry, J.D., Coundouris, S.P., Nangle, M.R. (2024). Breaking the links between ageism and health: An integrated perspective. *Ageing Research Reviews*, 95, 102212. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102212>

- Kornadt, A.E., Rothermund, K. (2012). Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: A general model and domain-specific differences. *Psychology and Aging*, 27(1), 164. <https://doi.org/10.1037/a0025110>
- Levy, B.R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current directions in psychological science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662>
- Levy, B.R. (2022). The role of structural ageism in age beliefs and health of older persons. *JAMA Network Open*, 5(2), e2147802. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.47802>
- Levy, B.R., Myers, L.M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine*, 39(3), 625–629. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- Levy, B.R., Slade, M.D. (2018). Positive views of aging reduce risk of developing later-life obesity. *Preventive Medicine Reports*, 13, 196–198. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.12.012>
- Officer, A., Thiyagarajan, J.A., Schneiders, M.L., Nash, P., De la Fuente-Núñez, V. (2020). Ageism, healthy life expectancy and population ageing: How are they related? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3159. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093159>
- Paula Couto, M.C., Huang, T., Rothermund, K. (2022). Age specificity in explicit and implicit endorsement of prescriptive age stereotypes. *Frontiers in Psychology*, 13, 820739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820739>
- Petrash, M.D. (2004). *Crises of professional life in the context of adult development* (Doctoral dissertation). St. Petersburg State University.
- Petrash, M.D., Murtazina, I.R. (2018). The definition of “healthy lifestyle” in psychological research. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika*, 8(2), 152–165. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204>
- Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Y., Golovey, L.A., Savenysheva, S.S. (2018). Inventory of daily stressors. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 11(57). <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>
- Petrash, M.D., Strizhitskaya, O.Yu., Murtazina, I.R. (2018). Validation of the questionnaire “Health-Promoting Lifestyle Profile” in the Russian sample. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 26(3), 164–190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260309>
- Strizhitskaya, O.Yu. (2018). *Positive psychology of aging: Predictors, factors and social effects of gerotranscendence* (Doctoral dissertation). St. Petersburg State University.
- Strizhitskaya, O.Yu., Petrash, M.D., Golubitskaya, D.I., Kuzmina, M.G. (2023). Stereotype-based helplessness: Statement of the problem. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(2), 136–146. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.201>

- Sun, J., Jiang, W., Li, H. (2022). Social isolation and loneliness among Chinese older adults: Examining aging attitudes as mediators and moderators. *Frontiers in Psychology*, 13, 1043921. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1043921>
- Swift, H.J., Abrams, D., Lamont, R.A., Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195–231. <https://doi.org/10.1111/sipr.12031>
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76–81.
- World Health Organization. (2021). Global report on ageism. <https://www.who.int/ru/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>
- Wright, G.C. (2025). Ageist stereotypes and attitudes towards older people in Türkiye. *OPUS Journal of Society Research*, 22(3), 354–367. <https://doi.org/10.26466/opusjr.1663043>

Information about the author

Iana V. Dresviannikova, PhD student, Department of Developmental and Different Psychology, St. Petersburg University, St. Petersburg, Russia; bld. 6, Makarova emb., St. Petersburg, Russia, 199034; st113562@student.spbu.ru