

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра теоретической и прикладной психологии**

**Выпускная квалификационная работа**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В**  
**ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА СТАРЕНИЯ**

Работу выполнил(а):  
обучающий(ая)ся группы ZM1138,  
направления подготовки 37.04.01  
«Психология»,  
профиль «Психологическое  
консультирование и неврачебная  
психотерапия»  
**Носова Юлия Александровна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Руководитель:  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры теоретической и  
прикладной психологии  
**Кирилова Надежда Анатольевна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ПЕРМЬ

2020

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования психологического благополучия личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения .....	10
1.1 Психологическое благополучие в пожилом возрасте .....	19
1.2 Субъективное благополучие как компонент психологического благополучия .....	20
1.3 Развитие личности в пожилом возрасте и типы старения .....	25
1.4 Постановка проблемы и задачи исследования.....	34
Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования.....	47
2.1 Участники и процедура исследования.....	38
2.2 Методики исследования .....	39
2.3 Методы статистического анализа эмпирических данных .....	41
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	43
3.1 Сравнительный анализ психологического благополучия личности и его компонента субъективного благополучия в пожилом возрасте в зависимости от типа старения .....	43
3.2 Особенности взаимосвязи психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия со свойствами личности людей пожилого возраста в зависимости от типа старения .....	59
3.3 Анализ особенностей структуры психологического и субъективного благополучия людей пожилого возраста в зависимости от типа старения ....	71
Выводы .....	85
Заключение .....	88
Библиографический список .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	96

## Введение

Одной из характеристик сильного развитого государства, является наличие высокого уровня благополучия человека, верховенства общечеловеческих ценностей. Понятие благополучия определяется, как состояние человека обеспечивающего индивиду способность жить полноценной счастливой для человека жизнью. Информационный поток своевременно предоставляет сведения обо всех позитивных и чаще – негативных тенденциях развития общества. В настоящее время наблюдается тенденция старения населения, которая затрагивает практически все страны мира.

Если в 2012 году доля пенсионеров в населении мира составляла 20%, то согласно прогнозам в 2050 году оно возрастет до 22%. Эта проблема актуальна и для России, наблюдается продолжение роста количества лиц пенсионного возраста. По официальным данным Росстата в 2020г. в РФ насчитывается 43,9 миллиона пенсионеров, из них почти 9,7 миллионов работающих. С учетом того, что общая численность населения в РФ составляет 146 745 098 жителей, получается достаточно внушительная цифра в процентном соотношении. Фактически 30% населения женщин и мужчин России пенсионного возраста. В связи с этим появляется необходимость исследовать и учитывать особенности данного возраста с целью адаптации и улучшения психологического благополучия личности в этот возрастной период. По мере накопления данных об изменениях организма и психики при старении, отмечалось стремление выявить позитивные аспекты этого процесса разными учеными: Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, И.А. Аршавский, А.А. Бодалев, М.В.Ермолаева, О.В.Краснова, и др.

Проблема старения считается одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки, активно развивается медицина и геронтология; следствие чего увеличивается продолжительность жизни значительной части населения. Для современной науки особенно важно не

только увеличить продолжительность жизни, а также улучшить качество жизни населения. Именно поэтому все большую популярность приобретают исследования психологически благополучного старения. В связи с этим, важное место занимает понятие «психологического благополучия». Существует многообразие подходов к определению содержания этого понятия.

Автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн (1969), который считал, что структура психологического благополучия состоит из 2 компонентов: позитивного и негативного аффекта. Э. Динер (1984) добавил к данной структуре ещё одну составляющую - «удовлетворенность жизнью», как более эмоциональный и когнитивный компонент и назвал благополучие субъективным, делая акцент на том, что субъективное благополучие является компонентом психологического благополучия. К. Рифф (1989) в свою очередь получила более подробную структуру психологического благополучия.

Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, поразному определяющих психологическое благополучие, в последнее время наблюдается тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению благополучия. Существует ряд исследований, свидетельствующих о положительных корреляционных связях между психологическим и субъективным благополучием, что говорит о том, что данные понятия тесно взаимосвязаны (Kahneman, Diener, Schwarz, 1999).

Поэтому мы в нашем исследовании для комплексного изучения психологического благополучия будем исследовать субъективное благополучие, как эмоциональный компонент психологического.

В целом понятие «психологического благополучия» определяется как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, как степень реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. На уровень благополучия влияет ряд факторов: свойства личности; ощущение

удовлетворенности жизнью; социально-бытовые условия; семейное положение; удовлетворенность финансовым благополучием; близость медицинских и бытовых учреждений; социальная вовлеченность; наличие близких социальных контактов. Все факторы, зависящие от внутренних особенностей пожилого человека, складываются в характеристику определенных типов старения. Изучением типологии старости занимались Ф. Гизе, Д. Бромлей, Э. Эрикссон, И. С. Кон, А. И. Анциферова и другие.

В современном потоке СМИ можно найти немало объективных комментариев, касающихся социально-экономического статуса пожилых, ограничения их адаптивных возможностей, скудости средств, одиночества и других негативных сторон существования. Стареющий человек предстаёт в обществе как существо пассивное, вынужденное приспособляться к тяжелым условиям жизни. При этом, несмотря на значимость проблемы, проблема возможных ресурсов адаптации обсуждается мало, и мало встает проблема психологического благополучия пожилых людей, которой посвящено данное исследование. Таким образом, актуальность темы исследования обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью.

**Цель исследования** – психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

**Объект исследования** психологическое благополучие, субъективное благополучие как компонент ПБ, свойства личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

**Предмет исследования** психологическое благополучие личности и субъективное благополучие как компонент ПБ в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

#### **Исследовательские гипотезы:**

Согласно теоретическому анализу литературы по теме исследования (основываясь на классификации А.В Качкина, исследованиях А.А. Гудзовской и Ю.Б. Дубовик, В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, теорию психологического

благополучия К. Рифф, теорию субъективного благополучия Э. Динера) были выдвинуты следующие гипотезы.

1. Мы предполагаем, что у пожилых людей разного типа старения различный уровень психологического благополучия:
  - наиболее высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социально-творческому типу старения, чем у пожилых относящихся к семейному, одинокому и угасающему;
  - наиболее высокий уровень субъективного благополучия (эмоционального компонента ПБ) у пожилых людей, относящихся к социально-творческому типу старения, чем у пожилых относящихся к семейному, одинокому - угасающему;
  - уровень психологического благополучия у пожилых людей относящихся к семейному типу выше, чем у пожилых относящихся к одинокому и угасающему типу;
  - уровень субъективного благополучия (эмоционального компонента ПБ) у пожилых людей относящихся к семейному типу выше, чем у пожилых относящихся к одинокому и угасающему типу
2. Мы предполагаем, что психологическое благополучие и субъективное благополучие (эмоциональный компонент ПБ) личности в пожилом возрасте взаимосвязано со свойствами личности:
  - чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как агрессивность, ригидность;
  - чем выше уровень психологического благополучия, тем выше уровень показателя «экстраверсия».
3. Мы предполагаем, что существуют особенности структуры психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия личности в зависимости от типа старения.

Для достижения цели и проверки гипотез были поставлены следующие

**задачи исследования.**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности психологического благополучия, субъективного благополучия как компонента психологического благополучия и свойств личности людей пожилого возраста разного типа старения.
3. Изучить особенности взаимосвязи психологического благополучия и субъективного благополучия со свойствами личности пожилых людей разного типа старения.
4. Изучить особенности структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия личности у пожилых людей разных типов старения.

**Новизна** нашей работы заключается в том, впервые была исследована специфика психологического и субъективного благополучия личности людей пожилого возраста в зависимости от типа старения.

**Теоретическая значимость** работы состоит в том, что ее результаты обобщают научные представления о психологическом и субъективном благополучии в пожилом возрасте; формируют теоретическую базу для дальнейшего эмпирического исследования психологического благополучия в пожилом возрасте.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в возможности использования материалов и выводов в оказании психологической помощи людям пожилого возраста, создания коррекционных программ с учетом особенностей людей пожилого возраста. Результаты исследования могут быть использованы при формировании условий благополучного старения в различных социальных учреждениях и в семье.

**Методологические основания.** Принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн), согласно которому внешние причины действуют через внутренние условия. Любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта. Принцип социальной обусловленности психики (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Теории о сущности и

характеристиках позитивного функционирования человека: гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс); позитивная психология (Е. Diener, М. Seligman); теория психологического благополучия К. Рифф; теория субъективного благополучия Э. Динера. Представления о возрастных изменениях психики человека на протяжении всего жизненного пути (Б. Г. Ананьев, Т.Д. Марцинковская, В.И. Слободчиков, А.А. Кроник).

**Экспериментальная база исследования** – исследование проводилось в **ФГУП «Московское ПрОП» филиал Пермский**. Всего в исследовании приняли участие 120 человек: 60 женщин и 60 мужчин. Возраст испытуемых от 62 до 65 лет.

Для проверки гипотез и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: произведен теоретический анализ литературных источников, эмпирические данные получены с помощью опросников и анкетирования. Были использованы следующие методики:

- 1) Методика К. Рифф для измерения психологического благополучия (авторы адаптации Т.Д. Шевеленкова, П. П.Фесенко);
- 2) Методика «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик;
- 3) Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (автор адаптации М. В. Соколова);
- 4) Анкета для определения типа старения.

Для статистического анализа эмпирических данных использовались следующие методы: электронные таблицы Excel корпорации Microsoft, текстовый редактор Word корпорации Microsoft. Полученные данные были обработаны с использованием пакета программ «STATISTICA TRIAL» for Windows.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования представлены на следующих конференциях:

1. Всероссийская молодежная конференция «Будущее академической психологии» (24-26 июня 2020 в режиме онлайн)
2. XV международная научная конференция «Исследования молодых ученых»



(Казань, декабрь 2020, заочное участие)

**Публикации:**

1. Носова, Ю. А. Психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения / Ю. А. Носова, Н. А. Кирилова. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XV Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2020 г.). — Казань : Молодой ученый, 2020. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/384/16187/> (дата обращения: 22.11.2020)

# **Глава 1. Теоретические основы исследования психологического благополучия личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения**

## **1.1 Психологическое благополучие личности в пожилом возрасте**

Общее представление о благополучии человека существовало с древних времен. Оно связывалось различным образом с другими понятиями, такими как «счастье», «удовлетворенность», «качество жизни» и было предметом размышления уже самых ранних философов. Психологическое благополучие служит объектом исследования отечественных и зарубежных психологов и социологов. Однако, до сих пор, ощущается потребность в изучении соотношения различных понятий, характеризующих позитивное функционирование личности, выделения областей их пересечения и различия для того, чтобы в итоге иметь четкое представление о структуре, качестве и сущности психологического благополучия. Ощущается также необходимость психологической практики владеть содержательной теорией благополучия личности и обусловленными ею методами работы с психологическим неблагополучием.

Понятие «психологическое благополучие» вошло в состав научных терминов уже достаточно давно, и на данный момент существует многообразие подходов к определению содержания этого понятия. Теоретическая основа для понимания феномена психологического благополучия заложена американским психологом Н. Бредберном. В своих исследованиях он определил данный феномен как баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течение жизни - позитивным и негативным (в дословном переводе это позитивный и негативный аффект) (Bradburn, 1969).

В дальнейшем для понимания феномена психологического благополучия способствовали работы Э. Динера, который ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, по мнению автора, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных

эмоций (pleasant affect) и комплекс неприятных эмоций (unpleasant affect) (Diener, 1984).

Несмотря на схожесть трактовок структуры психологического благополучия и структуры субъективного благополучия, Э. Динер все же не рассматривает их как прямые аналоги. Он считает, что субъективное благополучие - лишь компонент психологического благополучия, отмечая при этом, что для описания последнего необходимо вводить дополнительные характеристики.

Весомый вклад, в изучение психологического благополучия, сделала американская исследовательница К. Рифф. Опираясь на исследования Н. Бредберна, она разработала собственную структуру благополучия. К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост (Ryff, 1996).

В целом для подведения итогов обзора западных концепций можно обратиться к классификации, автором которой является Р.М. Райан. Ученый разделяет все подходы к пониманию благополучия на два основных направления: гедонистическое (от греч. hedone - удовольствие) и эвдемонистическое (от греч. eudaimonia - блаженство, счастье). Такие представители гедонистического направления, как Д. Канеман, Н. Бредберн, Э. Динер описывают благополучие главным образом в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности. В свою очередь приверженцы эвдемонистического понимания данной проблемы (К. Рифф, А. Уотерман) считают, что личностный рост - главный и самый необходимый аспект благополучия.

Как говорилось ранее, автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн (1969), который считал, что структура психологического благополучия состоит из 2 компонентов: позитивного и негативного аффекта.

Э. Динер (1984) добавил к данной структуре ещё одну составляющую - «удовлетворенность жизнью», как более глобальный и когнитивный компонент

и назвал благополучие субъективным, делая акцент на том, что для изучения благополучия только эмоционального компонента недостаточно. К. Рифф (1989) в свою очередь оспорила точку зрения Э. Динера, придя к выводу, что субъективное благополучие и его составляющие носят чрезмерно изменчивый характер и мало отражают общую картину благополучия в долгосрочной перспективе. Она получила более подробную структуру психологического благополучия. Более подробно субъективное благополучие мы рассмотрим в следующем параграфе. А сейчас перейдем к истокам изучения психологического благополучия, отраженным в различных подходах.

Категория психологического благополучия личности тесно связана с представлениями о гармоничном и полноценном бытии человека в различных философских концепциях. Например, с ключевыми позициями относительно понимания личности и ее развития в психодинамическом подходе (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг), а также с психологической концепцией позитивного функционирования человека, которая берет свое начало в теориях экзистенциально-гуманистического направления психологии (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл) и в его современном ответвлении - позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, М. Селигман, М. Чиксентмихайи). В основу концепта психологического благополучия положен тезис о постоянной потребности и способности человека к развитию, самореализации и самоактуализации, в зависимости от степени осуществления, которых он и ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворенность. Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие, психологическое здоровье, жизнестойкость, жизненный потенциал. Как пишет Л.В. Куликов, по сравнению с прочими, понятие благополучия трактуется в различных подходах и научных дисциплинах (Куликов, 2010). Р.М.

Шамионов уточняет, что слово «благо» определяется как «то, что дает

достаток, благополучие, удовлетворяет потребность», значит, «благо – получив» в его обыденном понимании и есть достижение этого (Шамянов, 2006).

Благополучие и счастье человека в различных философских концепциях рассматривалось с опорой на различные цели и аспекты бытия. Основными подходами в античной философии стали гедонизм, стоицизм и эвдемонизм. Гедонизм главной целью жизни человека и достижения счастья ставил удовольствие и постоянную радость (Аристипп). Стоики (Марк Аврелий, Сенека, Эпиктет) в качестве основного фактора счастья считали внутреннее состояние человека. Эвдемонизм (Аристотель, Платон) связывал счастье с обладанием добродетелью. Уже позднее, И. Кант определял, что природным началом в человеке заложено стремление к благополучию и счастью, разумное начало заставляет придерживаться правил, тем самым ограничивая стремление к удовольствиям. В философии А. Шопенгауэра и Ф. Ницше происходит смещение акцента вновь на природное стремление человека самоутверждаться, саморазвиваться, удовлетворять свои потребности. Концепции Э. Фромма и В. Франкла о том, что счастье человека достигается в личной борьбе и преодолении жизненных трудностей, в реализации своей индивидуальности, резюмировали многие философские представления о благополучии человека. Как заключает Е.А. Мишутина, счастье в рамках социально-философского знания может быть концептуализировано с помощью понятия «желаемое состояние бытия». Это социально заданный образец, образ мира и человека, какими они «должны быть». Он содержит ряд требований к человеку и миру, выступающих одновременно как ряд жизненных задач, которые необходимо решать в процессе индивидуальной жизни. Счастье понимается и как процесс и как результат, обусловленный действием ряда объективных и субъективных факторов (Шевеленкова, 2005).

Многообразие интерпретации и понимания счастья в философии находит свое отражение и в психологических и психотерапевтических направлениях, конечной целью которых, так или иначе, становится обнаружение

закономерностей развития личности, детерминант и причин ее благополучия или неблагополучия. Способы и средства психологического оздоровления и достижения благополучия для каждого направления или школы формулируются по-разному в зависимости от концептуального строя теории, на которую оно опирается. Однако сколь ни популярной была бы попытка дифференциации всех существующих направлений, несомненно, есть некоторые области их взаимного пересечения относительно благополучия личности. Так, З. Фрейд предполагал основными условиями благополучного существования значимую работу, любовь как внутреннее переживание и нормальный интеллект для того, чтобы жизнь человеку могла приносить больше удовольствия и удовлетворения (можно заметить, стремление к гедонистическому подходу). А. Адлер меняет набор компонентов благополучности и добавляет дружбу как важнейшее качество и умение личности: «Любая ценность человека определяется его отношением к ближнему и той долей труда, необходимого для совместной жизни, которую он на себя берет. Благодаря своей работе на пользу этой совместной жизни он становится ценным для других человеческих существ, звеном в великой цепи, которая связывает общество, в цепи, повредив которую нельзя не повредить человеческому обществу». Цель развития личности и итог достижения ею наиболее благополучного и гармоничного состояния, по К.Г. Юнгу, индивидуация, означающая становление единого, цельного, уникального индивида. Здесь индивидуация выступает как итог самореализации, в процессе которой она и осуществляется. Благополучность личности по К. Хорни измеряется в той степени, в которой она способна стать целостной, спонтанной и самоидентичной, устанавливающие значимые отношения с другими людьми. Здесь мы можем найти и значимые концептуальные ориентации Э. Фромма, который полагал основной целью личности стать наиболее целостной, ответственной и открытой (Фесенко, 2005).

Другие акценты мы находим в когнитивном и бихевиоральном подходах. В этом аспекте, можно сказать, что человек, выступающий как продукт

социальной среды, находится в естественной взаимосвязи с ней, уровень и качество его благополучия напрямую зависит от того, что социум предлагает ему в качестве образца. Однако, когнитивное направление не отказывает личности в ее ответственности за собственное благополучие, полагая человека конструирующим свою среду, в той или иной степени управляя ей.

Наиболее близким к экзистенциально-гуманистическому направлению становится экзистенциально-гуманистическая ветвь психологии. Здесь акцент делается не столько на болезнях и неврозах личности, как в раннем психоанализе, а скорее на ее ресурсах, потенциях и возможностях. Именно личностный рост, саморазвитие и смысл становятся центром существования человека, его базовой задачей. К. Роджерс в своей теории создает новый концепт благополучной личности – полноценно и позитивно функционирующей: «Полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности, оптимальной психологической зрелости, полной соответствия и открытости опыту». Характеризуя такую личность, К. Роджерс называет важными ее особенностями открытость переживаниям, осознание жизни в каждый момент настоящего времени, ощущение собственных возможностей и их оценку, вера в собственные силы и адекватность принятых решений (Орлова, 2015).

Высшей целью существования человека А. Маслоу полагал самоактуализацию как полную реализацию личностных талантов, умений и потенциалов. Как определил А. Маслоу, психологически благополучная личность отличается свободой выбора, умением реализовываться в деятельности, эффективно решать поставленные задачи, осознавать и отстаивать собственные границы и ценности, принимающие собственную личность и личность другого. Один из ключевых тезисов данной концепции, обобщающий различные гуманистические теории – люди постоянно стремятся к росту и развитию. Отдавая приоритет субъективной воле и ответственности, Р. Мэй интерпретирует личностное благополучие в духе экзистенциальной парадигмы, где личность – постоянно меняющаяся система, осуществляющая

поиск личного смысла (Селигман, 2006).

Истоки исследования психологического благополучия как самостоятельной категории мы находим в зарубежных исследованиях, теоретическую базу для которого составили работы Н. Брэдбурна. Как уже говорилось ранее, он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Н. Брэдбурн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других понятий, таких как самоактуализация, самооценка, автономия, но в то же время, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения. Н. Брэдбурн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый переменным преобладанием двух видов аффекта – негативного и позитивного (Bradburn, 1969).

По мнению А.В. Ворониной, психологическое благополучие определяется как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей. Иными словами, психологическое благополучие формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) – жизнеспособности, саморазвития и самовыражения, самореализации – и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья. В теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси психологическое благополучие связано, прежде всего, с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связи с другими.

Обобщив результаты исследований зарубежной гуманистической традиции, К. Рифф определяет психологическое благополучие как



многофакторный феномен, отражающий оценку личностью своего функционирования с точки зрения максимально возможного раскрытия внутреннего потенциала. Она полагает, что не все, что соответствует удовольствию, способствует достижению психологического благополучия. Более того, жизненные трудности, негативный, даже травмирующий опыт и переживания могут в определенных случаях выступать основой для повышения психологического благополучия человека - через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных жизненных целей, установление более гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию (Пергаменщик, 2007).

Т.В. Бескова определяет, что неудовлетворенность личности определенного типа только усиливает ее завистливость, становясь побудителем поиска (либо активного нивелирования превосходства) объекта зависти. Психологическая помощь для неблагополучной личности подразумевает изменение отношения к себе и другому. Иными словами, психологическое неблагополучие может выражаться в отсутствии чувства ценности и наполненности жизни, нераскрытом личностном потенциале, отсутствии значимых достижений личности и их субъективного признания, низком уровне саморазвития, самовыражения, отсутствием значимых конструктивных и позитивных взаимосвязей с людьми, широкого спектра ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями.

В настоящее время, определяя в качестве ключевого приоритета жизни человека его благополучие и делая акцент на психологических ресурсах и возможностях, развивается направление позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, Б. Робинс, М. Селигман, Х. Фридман, М. Чиксентмихайи). Если обобщить несколько авторских подходов, то можно выделить базовый тезис, лежащий в ее основе: благополучная и полноценная жизнь заключается в том, чтобы идти к подлинному счастью, неизменно применяя свои индивидуальные достоинства. Благополучие в данном контексте рассматривается как нечто априорно возможное для каждого индивида, степень осуществления которого

зависит от степени развития и реализации его личностного потенциала, самоактуализации (Селигман, 2006).

Таким образом, множество подходов к психологическому благополучию определило потребность исследователей их систематизировать. В своих исследованиях, А.Е. Созонтов выделяет два основных подхода к пониманию психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический. Гедонистическая центрация (основоположником которой считается Аристипп из Кирены) предполагает главной целью наслаждения, радость и позитивные чувства как главную цель человеческого существования. Эвдемонистическое направление (у истоков которого стоял Аристотель) определяло счастье как полноценное, осмысленное и целостное бытие. А.Е. Созонтов, проводя параллель с психологией и психотерапией, отмечает, что в рамках гедонистического подхода благополучие определяется посредством избегания неудовольствия и достижения удовольствия, выступая как результат социального сравнения. Эвдемонистический подход основывается на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как обретение идентичности личности, развитие индивидуальности, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни. Видно, что разработка двух рассмотренных подходов к проблеме психологического благополучия человека ведется в контексте разных теоретических ориентаций, для которых характерно различное понимание его природы, ключевых предпосылок и индикаторов, путей достижения. Однако у современных исследователей есть тенденция к тому, чтобы психологическое благополучие рассматривать как интегральный феномен, включающий аспекты гедонистических и эвдемонистических представлений. Эмпирически показано, что позитивность аффективной жизни и самореализация личности коррелируют между собой, хотя и акцентируют различные ее аспекты (Соколова, 2003).

О.С. Ширяева выделяет несколько иных позиций: объективной – объективистский подход (М. Аргайл, А.В. Воронина, Э. Динер и др.), субъективной – субъективистский подход (Н. Брэдбурн, Э. Деси, А. Маслоу, Э.

Фромм и др.) и психологической – собственно психологический подход (К. Рифф, С.Ю. Семенов, П.П. Фесенко, М. Яхода и др.). В одних исследованиях данные подходы выступают как дополняющие друг друга, в других – как взаимоисключающие. Современные зарубежные исследования выделяют два подхода к пониманию благополучия: индивидуально-ориентированный и социально-ориентированный, что в некоторых аспектах соотносится с гедонистическим и эвдемонистическим подходами. Таким образом, на наш взгляд, возможно говорить о двух четко выделяющихся подходах к пониманию психологического благополучия. Первый – это определение психологического благополучия как переживания, проявляющегося в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности жизнью, целостности личности. Второй подход определяет психологическое благополучие как ресурсное состояние личности, включающего совокупность компонентов, характеризующих степень позитивного и полноценного функционирования. Соответственно, установлению этих компонентов и уделяется особое внимание.

Как говорилось ранее, автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн, который считал, что структура психологического благополучия состоит из двух компонентов: позитивного и негативного аффекта. В дальнейшем Э. Динер добавил к данной структуре ещё одну составляющую – «удовлетворенность жизнью», и назвал благополучие субъективным, делая акцент на том, что для изучения благополучия только эмоционального компонента недостаточно и поэтому субъективное благополучие является лишь компонентом психологического. К. Рифф в свою очередь разработала свою структуру психологического благополучия. В следующем параграфе мы подробно рассмотрим субъективное благополучие как компонент психологического благополучия.

## 1.2 Субъективное благополучие как компонент психологического благополучия

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. О нем впервые наиболее отчетливо говорит Э. Динер. При этом понимание им субъективного благополучия очень близко к позиции Н. Брэдбурна, по его мнению, оно состоит из трех основных компонентов: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение (эмоциональная и когнитивная стороны самопринятия).

В настоящее время категорию субъективного благополучия исследуют Т.В. Бескова, Е.Е. Бочарова, М.В. Григорьева, Н.В. Ключева, Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, С.К. Летягина, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Н.В. Усова, Р.М. Шамионов, С.В. Яремчук, так же разграничивая его с благополучием психологическим и определяя различные подходы в методологии исследования. Так, например, Р.М. Шамионов трактует субъективное благополучие, как понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности (Шамионов, 2006).

М.В. Соколова, проанализировав определения субъективного благополучия, предлагает рассматривать его категории: по внешним критериям «нормативности» (соответствие системе норм, принятых в обществе); определяемое посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемая с субъективными стандартами личности в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»; определяемая посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными (Соколова, 2012).

Термин	«субъективное благополучие» широко	используемый
в зарубежной	психологической	литературе
		появился

в отечественной психологии недавно. В нашей стране проблема субъективного благополучия практически не изучена, хотя имеет глубокие исторические корни. Хотя оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских, социологических и психологических исследований.

Родственными понятиями для субъективного благополучия являются: оптимизм, удовлетворенность жизнью, счастье.

В большинстве вышеперечисленных исследованиях «субъективного благополучия» (*subjective well-being - SWB*), данное понятие рассматривается как синонимичное понятию «счастье». Однако анализ показывает, что «субъективное благополучие» и «счастье» неодинаковы. При рассмотрении субъективного благополучия обычно исключаются такие объективные переменные, как доход и состояние физического здоровья.

Именно субъективное отношение личности к жизни, её коллизиям и изменениям определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью, даже в том случае, когда объективные характеристики говорят об обратном.

Исследователи различают три варианта субъективного благополучия: физическое, психологическое и социальное. Такое понимание родилось не случайно. Оно согласуется с подходами психологов к внутренней структуре личности, включающих неразрывное единство трех «Я»: физическое «Я», социальное «Я» и духовное «Я» (У. Джеймса). Физическое «Я» включает телесную организацию, и все материальное, чем обладает человек.

Структуру социального «Я» составляют роли, нормы и стремление человека к обществу. Духовное «Я» - это «полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств».

Таким образом, субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно содержит

все три компонента психического явления - когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения. (Diener, 1997)

В исследованиях субъективного благополучия личности уделяется большое внимание соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению.

Для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности употребляют различные термины: переживание (ощущение) счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие. Удовлетворение (и удовлетворенность) - термин с очень широким значением, весьма распространенный и в связи с этим имеющий область определения с размытыми границами. Говорят и пишут об удовлетворенности жизнью в целом и об удовлетворенности отношениями с конкретным человеком независимо от степени значимости данного человека для личности (Соколова, 2012).

Благополучие и чувство благополучия весьма значимы для всего субъективного (внутреннего) мира личности. Неслучайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Существуют объективные показатели благополучия, известные каждому человеку. Представление о собственном благополучии или благополучии других людей, оценка благополучия опирается на объективные критерии благополучия, успешности, показатели здоровья, материального достатка и т.п. Последние оказывают то или иное влияние на переживание благополучия. Но что это переживание в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам.

В психологической науке термину субъективное благополучие уделяется

много внимания. Согласно В. А. Хащенко, субъективное благополучие определяется не только удовлетворением базовых нужд человека, но и сложной комбинацией его психологических устремлений – потребностью в познании, автономии, самореализации, уважении, дружбе (Хащенко, 2010 )

Р. М. Шамионов, российский психолог считает, субъективное благополучие – это понятие, которое выражает отношение человека к себе, своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенное значение для самой личности с точки зрения интернализованных нормативных представлений о внутренней и внешней среде, которое характеризуется ощущением удовлетворенности (Шамионов, 2015).

Субъективное благополучие личности – это более тонко организованное чувство, ощущаемое лишь каждым конкретным человеком. Иногда субъективное благополучие невозможно объяснить в конкретных понятиях. Человек просто чувствует себя удовлетворенным и счастливым. Ощущение субъективного благополучия не всегда совпадает с объективным благополучием личности, которое оценивается по социальным критериям личных достижений человека, структуре и направленности личности, поведению и деятельности, а также того, что вложено каждым конкретным человеком, обществом, группой.

В качестве факторов субъективного благополучия разными исследователями называются крайне разнородные явления: от экстраверсии до жилищных условий, от позитивных эмоций до стабильности материального достатка.

Для более точного понимания факторов субъективного благополучия, было решено разделить их на внутренние (детерминанты, то есть внутренние компоненты, причины, предшествующие условия некоторого уровня субъективного благополучия) и внешние (корреляты, некоторые внешние сопутствующие условия). При этом, разделение факторов субъективного благополучия на внешние и внутренние достаточно условно, поскольку

внешние всегда опосредованы внутренними. Рассмотрим сначала внутренние факторы или детерминанты субъективного благополучия.

Важным вопросом в рассматриваемой сфере являются составляющие субъективного благополучия, счастья: из каких компонентов оно состоит.

По мнению Бахарева М. К., субъективное благополучие структурно включает в себя все три компонента психического явления – когнитивный, эмоциональный и поведенческий (Бахарева, 2016).

Относительно того из каких компонентов состоит субъективное благополучие существует несколько различных точек зрения, но следует отметить, что большинство исследователей, и автор данной работы в том числе, согласны с выделением в субъективном благополучии когнитивного и эмоционального компонентов.

Важным вопросом в рассматриваемой сфере является также влияние личностных особенностей на счастье, субъективное благополучие: какие черты способствуют ему, и в какой мере.

Факторы, влияющие на субъективное благополучие, представляют собой детерминанты разного рода, уровня и обобщенности. При этом отмечается сложный характер взаимосвязей объективных и субъективных условий жизни, влияющих на субъективное благополучие личности.

Таким образом, субъективное благополучие представляется больше как эмоциональный компонент, который входит в психологическое благополучие.



### 1.3 Развитие личности в пожилом возрасте и типы старения

Существующая в настоящее время социально-демографическая тенденция к увеличению количества пожилых людей в общей массе населения страны рождает необходимость планомерной социально-психологической работы с данной категорией граждан.

Для начала обратимся к психологии пожилого возраста. Период поздней взрослости часто называют геронтогенезом, или периодом старения. Большинство исследователей считает, что это время в жизни человека начинается в 60 лет. Некоторые авторы полагают, что у женщин период поздней взрослости начинается в 55, а у мужчин – в 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители (Реан, 2003).

Существуют и другие возрастные классификации. Например, И. Бернсайд с соавторами (1979) разбили этот возраст на четыре подпериода: 60–69 лет – предстарческий; 70–79 – старческий; 80–89 – позднестарческий; 90 лет и старше – дряхлость. В настоящем справочнике за время начала поздней взрослости (пожилого возраста) принимается 60 лет.

В силу многообразия проявлений и постоянной изменчивости объективной картины старения на сегодняшний день нельзя найти исчерпывающего ответа на вопросы, кто же такие современные пожилые люди и когда начинается пожилой возраст?

Тем не менее, для реализации задач социальной политики во многих государствах мира с 1962 г. использовалась периодизация Первого Мирового симпозиума геронтологов. Было принято считать возраст 40-60 - средним, 60-75 - пожилым, 75-90 - старческим, а свыше 90 - возрастом долгожителей.

Вместе с тем в научной литературе границы пожилого возраста и по сей день варьируются. По-прежнему значимыми ориентирами остаются концепции середины XX в. Б. Г. Ананьева, Э. Эриксона, Б. Ливехуда. По Б. Г. Ананьеву, зрелость продолжается до 60 лет, а все, что после – пожилой возраст (Ананьев,

2003).

Ряд зарубежных и российских исследователей (В. Генри (1968), Д. Бромлей (1968), М. Ермолаева (2002), А. Алеман (2012) и др.) для обозначения границ пожилого возраста выбирает выход на пенсию. Однако поздняя взрослость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека, поскольку только в этот период можно понять и объяснить жизнь данного человека как целое, ее смысл и ценность для предшествующих и последующих поколений (Ермолаева, 2002). С точки зрения теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния» (Эриксон, 1996). Основная потребность в этом периоде – убедиться в ценности прожитой жизни. Человек должен оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. Поздняя взрослость характеризуется достижением новой, завершенной формы эго-идентичности и цельности. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Теория Эриксона позднее была расширена Р. Пеком. По его мнению, для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, то есть трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. С выходом на пенсию он должен определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы его время было целиком заполнено. Если человек определяет себя только в рамках своей работы или семьи, то отсутствие работы и уход из дома взрослых детей вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может

не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом – измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Пека, пожилые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью прежде всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

В-третьих, это трансценденция Эго против поглощенности. Эго – измерение, имеющее особое важное значение в старости. Пожилые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Р.Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении – наследии, которое их переживет.

Прекращение или ограничение трудовой деятельности для человека, вышедшего на пенсию, серьезно меняет его ценностные приоритеты, образ жизни и общение, часто становится причиной психологических проблем, свойственных именно пожилым людям. С другой стороны, это очень разнообразная категория населения, потому что пожилые люди различаются как характерологическими особенностями, так и статусом и состоянием: это могут быть люди одинокие и проживающие в семьях, с различными хроническими заболеваниями и практически здоровые, ведущие активные образ жизни и малоподвижные, интересующиеся происходящим во внешнем мире и погруженные в себя (Максимова, 2009).

Для успешной работы с названной категорией населения важно понимать

не только социально-экономического положения, но и иметь представление об особенностях характера, состояния человека, чтобы уверенно выстроить программу поддержки в каждом конкретном случае (Холостова, 2010).

В поздней зрелости наблюдается резкое расхождение разных линий онтогенеза, различия его содержания в зависимости от индивидуально-личностных особенностей человека. Поэтому границы этого возраста колеблются. В этом возрасте у людей наблюдается быстрая утомляемость, медлительность, снижение работоспособности, неспособность к интеграции отдельных способов поведения и поэтому, проявление отдельных свойств личности, таких как скупость, недоверие, болтливость, тоска, интроверсия, ригидность и другие (Давыдовский, 2003).

Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными (Анцыферова, 2006).

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда – привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Одним из наиболее распространенных переживаний является старческая озабоченность. Хроническая озабоченность играет роль своеобразной готовности к фрустрации, поэтому помогает избежать сильных эмоциональных всплесков в действительно критических ситуациях (Ермолаева, 2002).

Кроме того, переживание озабоченности придает остроту субъективной картине настоящего, помогает избежать скуки, является одним из способов структурирования времени. В связи с этим легко объяснить такое явление, как

слишком сильные, казалось бы, неадекватные переживания пожилых людей: довольно слабые раздражители вызывают у них острые эмоциональные реакции. Это необходимо для преодоления социального или эмоционального голода в ситуации сенсорной изоляции.

В качестве защитного механизма можно рассматривать также эмоциональное отстранение, внешне проявляемое как безразличие. О таком человеке родные говорят: он слышит и видит только то, что хочет. Но эмоциональное отстранение помогает избежать глубоких страданий, которыми особенно насыщена старость, в том числе таких, как смерть близких людей.

Помимо активного использования тех или иных защитных механизмов, типичным для поздней взрослости является возрастнo-ситуационная депрессия – равномерное и стойкое понижение настроения. Субъективно оно переживается как чувство пустоты, ненужности, неинтересности всего происходящего, остро негативного восприятия собственного будущего. Человек все чаще пребывает в подавленном, грустном настроении без наличия для этого объективных оснований. Возрастают обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции на те, или иные неприятности становятся довольно затяжными (Корсакова, 2006).

Следующая характеристика структуры эмоциональной сферы – эмоциональный интеллект. Под ним понимается группа эмоционально-когнитивных способностей человека к распознаванию эмоций, пониманию намерений, мотивации и желаний окружающих и своих собственных, а также к управлению своими эмоциями и влиянию на эмоции других людей. Согласно методике исследования, измеряли составляющие эмоционального интеллекта: эмоциональную осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивацию, эмпатию, способность к распознаванию эмоций других людей. Результаты показали, что у испытуемых обеих групп все показатели эмоционального интеллекта находятся в диапазоне средних значений. Однако наблюдаются возрастные различия. У людей пожилого возраста улучшается эмоциональная осведомленность - способность наблюдать изменение своих

чувств, анализировать как отрицательные, так и положительные эмоции, понимать источник их возникновения и проблемы, которые их спровоцировали. Увеличивается уровень эмпатии, т.е. способность сочувствовать, эмоционально отзываться на реакции окружающих. Повышается также способность распознавать эмоции других людей. Однако такие способности эмоционального интеллекта как управление своими эмоциями (умение контролировать собственные переживания, наличие самообладания) и самомотивация (внутренняя мотивация, т.е. способность произвольно вызывать у себя мотивирующие эмоциональные состояния) с возрастом значительно снижаются (Шаловская, 2013).

У пожилых людей, с одной стороны, увеличивается способность к осознанию и пониманию эмоций, что проявляется в росте эмоциональной осведомленности, эмпатии, распознавании эмоций других людей. С другой стороны, снижаются способности к управлению своими эмоциями и самомотивации (Фролькис, 2008).

Что касается интеллектуальной деятельности пожилых людей, то одни исследователи говорят о снижении интеллекта, другие — об особой «логике» мысли. Они персонализируют мыслительную задачу, «дают ей интерпретации», «находят несколько возможных вариантов решения».

В пожилом возрасте, как и в зрелости, адекватность психологического возраста, и в особенности сохранение чувства молодости, обычно сочетается с личностным ростом. Интенсивное развитие личности, стремление к самосовершенствованию и самореализации возможны на любом возрастном этапе. Имеется мнение, что продуктивные устремления людей продолжают и в поздние годы жизни. Так, К. Роджерс выделяет следующие личностные новообразования:

- неудержимое стремление к риску;
- высокая чувствительность к адресованным ему социальным заказам и готовность за самое короткое время выполнить их;

- высокий уровень развития интуитивной сферы личности.

Все эти личностные новообразования — результат активности человека по интеграции или целостного опыта своей жизни. Основным новообразованием старости Э. Эриксон предложил считать мудрость. А. Маслоу создал иерархическую теорию потребностей и самореализации, к которой он пришел, изучая жизнь великих людей. По Маслоу, человек как бы поднимается по ступеням вверх, от физиологических потребностей к потребностям в безопасности и самосохранении, отсюда к потребностям в любви и признании, выше — в самоуважении и самоутверждении, и, наконец вершина — потребность в самоактуализации. Не все успевают добраться к старости до верхних ступеней, иногда приходится спускаться вниз по лестнице. Старость при разумно организованном режиме, внимательном отношении к собственному здоровью, психологической уравновешенности и заботе близких может быть не менее привлекательна, чем другие периоды жизни (Рощак, 2011).

Британский психолог Д. Бромлей выделил пять типов приспособления к старости:

1. Конструктивная установка, когда человек внутренне уравновешен, спокоен, удовлетворен эмоциональными контактами с окружающими; он критичен в отношении к самому себе, но полон юмора и терпимости в отношении других; он принимает старость как факт, завершающий его профессиональную карьеру, оптимистически относится к жизни, принимает смерть как естественное явление, не выражая отчаяния и сожалений; жизненный баланс такого человека вполне положителен, он с доверием рассчитывает на помощь окружающих.
2. Установка зависимости присуща индивидам, проявляющим пассивность и склонным к зависимости от других; люди этой категории не имеют высоких жизненных стремлений и легко оставляют профессиональные занятия; семейная среда обеспечивает им чувство безопасности, дает ощущение внутренней гармонии, поэтому они не страдают от эмоциональной неуравновешенности и различных стрессов.

3. Защитная установка характеризует людей самодостаточных, обладающих «психологической броней», чопорных, поглощенных профессиональной деятельностью; они разделяют общепринятые взгляды и установки, избегают обнаруживать собственное мнение, не любят говорить о своих проблемах; внешняя сторона жизни значит для них больше, чем внутренние переживания; они подвержены страху смерти и маскируют свою беспомощность перед этим фактом усиленной внешней деятельностью.

4. Установка враждебности присуща «разгневанным старикам», которые агрессивны, мнительны, вспыльчивы и имеют обыкновение предъявлять массу претензий к своему окружению — близким, друзьям, социальным институтам, обществу в целом; они нереалистичны в восприятии старости, не могут смириться с неизбежными возрастными издержками, завидуют молодым, бунтуют против смерти и страшатся ее.

5. Установка враждебности, направленная на самого себя, характерна, как правило, для лиц с отрицательным жизненным балансом, которые избегают воспоминаний о прошлых неудачах и трудностях; они не восстают против своей старости, а пассивно воспринимают удары судьбы; неудовлетворенная потребность в любви и сочувствии является поводом для депрессии и острой жалости к себе; смерть рассматривается как освобождение от страданий.

Довольно оригинальную трактовку дает социолог А. Качкин, разделяющий пожилых людей по типам в зависимости от того, какие интересы, стороны жизни являются главенствующими для них.

1. Семейный тип — нацелен только на семью, ее благополучие.

2. Одинокый тип — наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями (возможен вариант одиночества вдвоем).

3. Творческий тип — он не обязательно должен заниматься художественным творчеством, этот тип может реализовывать себя и на садовом участке.

4. Социальный тип — типичный пенсионер-общественник, занятый



общественно-полезными делами и мероприятиями.

5. Политический тип — человек, заполняющий свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни.

6. Религиозный тип.

7. Угасающий тип. Человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам (к нему должно быть проявлено особое внимание со стороны родственников и социального работника).

8. Больной тип. Люди такой направленности заняты не столько поддержанием собственного здоровья, сколько наблюдением за протеканием болезни (речь идет только о здоровых людях) (Шамкова, 2014).

В поздней зрелости проявляется кризис ухода на пенсию. Сказывается нарушение режима и уклада жизни. Наблюдается не востребованность принести пользу людям, ухудшается общее здоровье, снижается уровень некоторых психических функций профессиональной памяти, творческого воображения, зачастую ухудшается и материальное положение. Кризис может осложниться утратой близких. Основная причина психологических переживаний в поздней старости состоит в противоречии психологических духовных и биологических возможностей человека (Толстых, 2008).

Таким образом, изучив литературу на тему психологии развития в пожилом возрасте, мы в своем исследовании будем опираться на классификацию Б.Г. Ананьева, о том, что пожилой возраст начинается с 60 лет. Также следует отметить, что нас заинтересовала типология старения А. Качкина, на которую мы также будем опираться при составлении анкеты для определения типа старения.

## 1.4 Постановка проблемы и задачи исследования

Проблема старения считается одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки, активно развивается медицина и геронтология; следствие чего увеличивается продолжительность жизни значительной части населения. Для современной науки особенно важно не только увеличить продолжительность жизни, а также улучшить качество жизни населения. Именно поэтому все большую популярность приобретают исследования психологически благополучного старения.

В современном потоке СМИ можно найти немало объективных комментариев, касающихся социально-экономического статуса пожилых, ограничения их адаптивных возможностей, скудости средств, одиночества и других негативных сторон существования. Стареющий человек предстаёт в обществе как существо пассивное, вынужденное приспособляться к тяжелым условиям жизни. При этом, несмотря на значимость проблемы, проблема возможных ресурсов адаптации обсуждается мало, и мало встает проблема психологического благополучия пожилых людей, которой посвящено данное исследование. Таким образом, актуальность темы исследования обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью.

В геронтологии на протяжении веков по мере накопления данных об изменениях организма и психики при старении отмечалось стремление выявить позитивные аспекты этого процесса (Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, И.А.Аршавский, А.А. Бодалев, М.В.Ермолаева, О.В.Краснова, и др.) К концу XX века старость рассматривалась как продуктивный этап онтогенеза. По данным ScienceDirect, начиная с 80-х годов XX века к середине 2012г. было опубликовано свыше 80000 исследований, посвященных этой проблеме. Фактически в эти годы произошла смена парадигмы исследований, состоялся переход от изучения возрастных ухудшений к исследованиям позитивного потенциала старости. Цели этих исследований – максимально использовать

способности и возможности человека, чтобы сделать опыт его жизни более удовлетворительным.

В этом русле важное место занимает понятие «психологического благополучия». Автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн (1969), который считал, что структура психологического благополучия состоит из 2 компонентов: позитивного и негативного аффекта. Э. Динер (1984) добавил к данной структуре ещё одну составляющую - «удовлетворенность жизнью», как более эмоциональный и когнитивный компонент и назвал благополучие субъективным, делая акцент на том, что субъективное благополучие является компонентом психологического благополучия. К. Рифф (1995) в свою очередь получила более подробную структуру психологического благополучия. Понятие «психологическое благополучие» определяемое как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, как степень реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью (Ryff, 1995).

**Цель исследования** – психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

**Объект исследования** психологическое благополучие, субъективное благополучие как компонент ПБ, свойства личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

**Предмет исследования** психологическое благополучие личности и субъективное благополучие как компонент ПБ в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

**Исследовательские гипотезы:**

Согласно теоретическому анализу литературы по теме исследования (основываясь на классификации А.В Качкина, исследованиях А.А. Гудзовской и Ю.Б. Дубовик, В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, теорию психологического

благополучия К. Рифф, теорию субъективного благополучия Э. Динера) были выдвинуты следующие гипотезы.

1. Мы предполагаем, что у пожилых людей разного типа старения различный уровень психологического благополучия:
  - наиболее высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социально-творческому типу старения, чем у пожилых относящихся к семейному, одинокому и угасающему;
  - наиболее высокий уровень субъективного благополучия (эмоционального компонента ПБ) у пожилых людей, относящихся к социально-творческому типу старения, чем у пожилых относящихся к семейному, одинокому - угасающему;
  - уровень психологического благополучия у пожилых людей относящихся к семейному типу выше, чем у пожилых относящихся к одинокому и угасающему типу;
  - уровень субъективного благополучия (эмоционального компонента ПБ) у пожилых людей относящихся к семейному типу выше, чем у пожилых относящихся к одинокому и угасающему типу
2. Мы предполагаем, что психологическое благополучие и субъективное благополучие (эмоциональный компонент ПБ) личности в пожилом возрасте взаимосвязано со свойствами личности:
  - чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как агрессивность, ригидность;
  - чем выше уровень психологического благополучия, тем выше уровень показателя «экстраверсия».
3. Мы предполагаем, что существуют особенности структуры психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия личности в зависимости от типа старения.

Для достижения цели и проверки гипотез были поставлены следующие

**задачи исследования.**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности психологического благополучия, субъективного благополучия как компонента психологического благополучия и свойств личности людей пожилого возраста разного типа старения.
3. Изучить особенности взаимосвязи психологического благополучия и субъективного благополучия со свойствами личности пожилых людей разного типа старения.
4. Изучить особенности структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия личности у пожилых людей разных типов старения.

В третьей главе приведены результаты исследования.

## **Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования**

### **2.1 Участники и процедура исследования**

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГУП «Московское ПрОП» филиал Пермский». Всего в исследовании приняли участие 120 человек: 60 женщин и 60 мужчин. Возраст испытуемых от 62 до 65 лет. При отборе участников выборки просматривались медицинские карты для исключения когнитивных заболеваний психики. При анализе результатов анкетирования респонденты были поделены на 3 типа старения: семейный 43 человека, социальный-творческий - 38 человек, одинокий-угасающий – 39 человек. Пункты анкеты включили в себя вопросы об основных занятиях пожилых людей, о тех видах деятельности и времяпрепровождения, которые приносят удовольствие. Отдельная часть вопросов посвящена состоянию здоровья пожилого человека.

Исследование проводилось в индивидуальном порядке. Методики и опросники предъявлялись испытуемым со всеми необходимыми указаниями и материалами.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе осуществлялся подбор диагностического инструментария, измеряющего: анкета для определения типа старения, уровень психологического благополучия и его составляющие, уровень субъективного благополучия и индивидуально-типологические особенности личности пожилых людей.
2. На втором этапе после проведения анкетирования мы распределили пожилых в три группы по типам старения. Мы объединили социальный и творческий типы старения в виду их схожести, также мы объединили одинокий и угасающий тип. После проведения диагностики первичные данные были сведены в таблицу исходных данных (Приложение 1 данной работы), далее

результаты диагностики были обработаны в программе Statistica Trial.

3. На третьем этапе исследования, полученные при статистической обработке данные, были проинтерпретированы. Анализ результатов сопровождался представленным иллюстративным материалом (таблица, рисунки).

## 2.2 Методики исследования

Для достижения цели и задач исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики разработанной К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах.

Цель: методика позволяет диагностировать уровень психологического благополучия и выраженность основных его составляющих.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

- Шкала «Положительные отношения с другими».
- Шкала «Автономия».
- Шкала «Управление окружением».
- Шкала «Личностный рост».
- Шкала «Цель в жизни».
- Шкала «Самопринятие».

Обработка результатов: в соответствии с ключом. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания».

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов.

2) Шкала субъективного благополучия автор французский психолог А. Перуэ-Бадю (адаптация методики выполнена М. В. Соколовой)

Шкала субъективного благополучия разработана в 1988 году французским психологом А. Перуэ-Бадю.

Цель: она представляет собой инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия. Производится оценка качества эмоциональных переживаний человека от оптимизма, бодрости, уверенности в себе до чувства подавленности, раздражительности, а также ощущения одиночества.

Шкала состоит из 17 пунктов (моно-шкал), которые делятся на 6 шкал и один интегральный показатель. Их содержание связано с эмоциональным состоянием, социальным поведением, некоторыми физическими симптомами.

Шкалы:

- напряженность и чувствительность;
- признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику;
- изменения настроения;
- значимость социального окружения;
- самооценка здоровья;
- степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Обработка результатов: в соответствии с ключом, оценка результатов производится, когда сырые баллы переводятся в стены.

3) Методика «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик (Собчик, 2005)

Цель: оценка преобладающих индивидуально-личностных свойств (ведущих тенденций).

Методика представляет собой 91 вопрос. Методика включает в себя такие шкалы как: Ложь, Аггравация, Экстраверсия, Спонтанность, Агрессивность,



Ригидность, Интроверсия, Сензитивность, Тревожность, Лабильность. Интерпретация результатов позволяет оценить 4 уровня: невыраженность тенденции (низкое самопонимание или неоткровенность при обследовании), норма, акцентуированные черты, дезадаптивный уровень.

Обработка результатов: система оценки представлена в бальной шкале. Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа. В процессе анализа результатов ответы испытуемого подсчитываются в соответствии с ключами.

4) Анкета для определения типа старения в соответствии с классификацией А. Качкина.

Цель: анкетирование определения типа старения, основанное на выявлении интересов по классификации А. Качкина.

Анкета состоит из 15 вопросов, включающих в себя вопросы о семейном положении, окружении, об основных занятиях, о тех видах деятельности, которые приносят удовольствие. При формировании анкеты, на основе изученной классификации, нами было принято решение объединить некоторые типы старения в один в виду их схожести: социальный + творческий, одинокий+ угасающий.

Обработка результатов: по характеру ответов заполненные анкеты делились на 3 группы: социальный и творческий, семейный, одинокий и угасающий.

### **2.3 Методы статистического анализа эмпирических данных**

Для обработки эмпирических данных использовался пакет прикладных программ: электронные таблицы Excel корпорации Microsoft, текстовый редактор Word корпорации Microsoft. Полученные данные были обработаны с использованием пакета программ «STATISTICA TRIAL» for Windows.

На первом этапе производилась проверка на нормальность распределения шкал опросников. В данном случае нормальность распределений определялась

с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Далее с учетом того, что распределение оказалось ненормальным, был произведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Спирмена с целью выявления значимых взаимосвязей психологического и субъективного благополучия с индивидуально-типологическими свойствами личности людей пожилого возраста.

Еще одним важным этапом для целей проводимого исследования стал метод U-критерий Манна — Уитни — статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. В проводимом исследовании, данный метод использован для проверки гипотезы об уровне психологического и субъективного благополучия в зависимости от типа старения.

И для изучения особенностей структуры психологического и субъективного благополучия был проведен факторный анализ.

Таким образом, во второй главе мы подобрали диагностический инструментарий для эмпирического исследования заявленной темы, определились с методами анализа полученных данных и обозначили для чего, нам необходимы конкретные методы.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1 Сравнительный анализ психологического благополучия личности и его компонента субъективного благополучия в пожилом возрасте в зависимости от типа старения

С целью проверки гипотезы о том, что уровень психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия у людей пожилого возраста зависит от типа старения, мы использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Все участники были разделены на три группы, в качестве метрической переменной использованы показатели, обозначающие название типа старения «семейный/ социальный-творческий/ одинокий-угасающий». Мы сравнили между собой типы старения, полученные значения проведенного анализа привели в таблицы, описание которых можно будет увидеть ниже. Первыми типами старения, которые мы сравнивали стали «семейный» и «социальный - творческий». Мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к социальному и творческому типу старения уровень психологического благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к семейному типу. Итоговые значения проведенного анализа средних значений показателей психологического благополучия приведены в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Средние значения показателей ПБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	семейный	социальный-творческий		

Положительные отношения с другими	1777,5	1543,5	802,5	0,894596
Автономия	1404,0	1916,5	458,5	<b>0,000704</b>
Управление окружением	1775,0	1546,0	805,0	0,913336
Личностный рост	1356,5	1955,5	419,5	<b>0,000172</b>
Цель в жизни	1402,0	1919,0	456,0	<b>0,000646</b>
Самопринятие	1727,5	1593,5	781,5	0,740473
Общий уровень психологического благополучия	1357,5	1963,5	411,5	<b>0,000127</b>

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

В таблице можно увидеть, что выявлены значимые различия по общему уровню психологического благополучия ( $u=411,5$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что наша гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному – творческому типу старения выше подтвердилась. Получается, что пожилые люди с социальным и творческим типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, принимают себя, находятся в положительных отношениях с окружающими и удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания творчеству, общественным делам и мероприятиям получают больше положительных эмоций, поскольку

уделяют время своему саморазвитию и выявлению своих личностных возможностей, то есть своей самоактуализации. И если вспомнить иерархию потребностей по пирамиде А. Маслоу, то самоактуализация является высшей потребностью человека, ведь уделяя все свое время другим, можно совсем забыть о своих потребностях и жить их жизнью.

Вместе с тем, были выявлены значимые различия и в других показателях. Показатель «автономия» выше у респондентов социального и творческого типа старения ( $u=458,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к социальному и творческому типу, являются самостоятельными, способными противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди данных типов старения больше ориентируются на свои интересы и потребности, проявляют независимость своих действий от мнения других. В отличие от пожилых семейного типа старения, которые на первое место ставят свою семью и ее потребности, а потом уже свои.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «личностный рост» ( $u=429,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди социального и творческого типа старения, стремятся к саморазвитию, узнать что-то новое и чему-то научиться. Возможно, это можно объяснить тем, что реализуя себя в творчестве или общественной жизни, пожилые стремятся проявить себя, показать свои возможности. Пожилой человек обогащается знаниями и опытом, тем самым способствуя самореализации себя, и с этим опытом не остается на месте, а хочет и дальше учиться новому.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «цель в жизни» ( $u=456,0$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди социального и творческого типа старения, имеют цель в жизни и чувство направленности; считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. Возможно, это можно объяснить тем, что достигая определенных успехов в творчестве или общественной жизни, пожилые люди планируют дальнейшее развитие в этих сферах, проявляя тем самым направленность и осмысленность своим

действиям.

Также мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к социальному и творческому типу старения уровень субъективного благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к семейному типу. Итоговые значения приведены в таблице 2.

В таблице можно увидеть, что значимых различий по общему уровню субъективного благополучия не выявлено ( $u=613,5$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что наша гипотеза о том, что общий уровень субъективного благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному – творческому типу старения выше не подтвердилась. Получается, что пожилые люди с социальным – творческим и семейным типом старения не имеют различий в эмоционально-оценочном отношении к своей жизни. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, относящиеся к данным типам старения, занимаются тем, что приносит им радость и эмоциональное удовлетворение, и для одних это время, проведенное с супругом и игры с внуками, для других проведение мероприятий и проявление себя творчески. Получается, что пожилой человек каждого из этих типов старения направлен на свои ценности и убеждения, и он эмоционально ощущает счастье.

**Таблица 2.**

**Средние значения показателей СБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	семейный	социальный -творческий		
Напряженность и	1684,0	1637,0	738,0	0,457546

чувствительность				
Психоэмоциональная симптоматика	1868,5	1452,5	711,5	0,320379
Изменения настроения	1690,5	1630,5	744,5	0,495631
Значимость социального окружения	1736,5	1584,5	790,5	0,805640
Самооценка здоровья	1778,0	1543,0	802,0	0,890855
Удовлетворенность повседневной деятельностью	1637,5	1683,5	691,5	0,236828
Общий уровень субъективного благополучия	1966,5	1354,5	613,5	0,054718

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

Следующими типами старения, которые мы сравнивали стали «семейный» и «одинокий-угасающий». Мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к семейному типу старения уровень психологического благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к одинокому-

угасающему типу. Итоговые значения проведенного анализа средних значений показателей психологического благополучия приведены в таблице 3.

**Таблица 3.**

**Средние значения показателей ПБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	семейный	одиноким - угасающий		
Положительные отношения с другими	1961,5	1441,5	661,5	0,101253
Автономия	1837,0	1566,0	786,5	0,629121
Управление окружением	1932,0	1471,0	691,0	0,172284
Личностный рост	2079,5	1324,5	544,0	<b>0,006337</b>
Цель в жизни	1900,0	1503,0	723,0	0,285619
Самопринятие	1904,5	1498,5	718,5	0,267187
Общий уровень психологического	2158,5	1244,5	464,5	<b>0,000524</b>



благополучия				
--------------	--	--	--	--

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

В таблице можно увидеть, что выявлены значимые различия по общему уровню психологического благополучия ( $u=464,5$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что наша гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей относящихся к семейному типу старения выше, чем у пожилых относящихся к одинокому – угасающему подтвердилась. Получается, что пожилые люди с семейным типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, принимают себя, находятся в положительных отношениях с окружающими и удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания семье, удовлетворяют свои потребности в любви, общении и поддержке, чувствуют себя более нужными по сравнению с пожилыми людьми, которые проживают одни и часто испытывают чувство одиночества.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «личностный рост» ( $u=544,0$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к семейному типу, больше стремятся к саморазвитию, узнать что-то новое и чему-то научиться. Возможно, это можно объяснить тем, что проживая вместе или совместно проводя время, семья становится небольшим коллективом, в котором у всех есть своя роль. Через эту роль пожилой человек обогащается сам и обогащает жизнь своих близких, тем самым способствуя самореализации себя. Также есть возможность обучиться чему-то новому вместе, поддерживая и помогая друг другу или с помощью членов семьи, которые это уже умеют и готовы поделиться знаниями и навыками. А пожилые люди, относящиеся к одинокому-угасающему типу, уже не стремятся заполнить жизнь после выхода на пенсию новыми занятиями и ограничиваются временем, проведенным с собой и своими воспоминаниями. Также мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к семейному типу старения уровень субъективного благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к

одинокому – угасающему типу. Итоговые значения приведены в таблице 4.

В таблице можно увидеть, что выявлены значимые различия по общему уровню субъективного благополучия ( $u=484,5$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что наша гипотеза о том, что общий уровень субъективного благополучия пожилых людей относящихся к семейному типу старения выше, чем у пожилых людей относящихся к одинокому – угасающему подтвердилась.

**Таблица 4.**

**Средние значения показателей СБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	семейный	одинокий - угасающий		
Напряженность и чувствительность	1629,0	1774,0	683,0	0,150099
Психоэмоциональная симптоматика	1661,0	1742,0	715,0	0,253429
Изменения настроения	1589,0	1814,0	643,0	0,070206
Значимость социального окружения	1506,5	1896,5	560,5	<b>0,009978</b>

Самооценка здоровья	1530,5	1872,5	584,5	<b>0,018585</b>
Удовлетворенн ость повседневной деятельностью	1606,0	1797,5	660,0	0,098384
Общий уровень субъективного благополучия	1433,5	1972,5	484,5	<b>0,001030</b>

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

Получается, что пожилые люди с семейным типом старения, имеют позитивное эмоционально-оценочное отношение к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессами, имеющими важное для них значение. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания семье, удовлетворены своей жизнью с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, они чувствуют себя нужными, часто проводят время с семьей и от этого испытывают ощущение счастья.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «значимость социального окружения» ( $u=560,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к семейному типу, меньше испытывают ощущение одиночества и ставят окружению большую значимость, чем пожилые относящиеся к одинокому – угасающему типу. Возможно, это можно объяснить тем, что пожилые уделяющие больше внимания семье, совместно решают возникающие вопросы, и находясь в трудных ситуациях не чувствуют себя одинокими, потому что ощущают поддержку близких и могут рассчитывать на их помощь.

В отличие от первых, пожилые люди, относящиеся к одинокому – угасающему типу больше испытывают ощущение одиночества, придают меньшую значимость окружающим людям.

Дополнительно мы можем увидеть значимые различия в показателе «самооценка здоровья» ( $u=584,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к семейному типу, лучше оценивают состояние своего здоровья по сравнению с пожилыми людьми, относящимися к одинокому-угасающему типу. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, проводящие много времени с семьей испытывают больше позитивных эмоций, которые сказываются на их самооценке здоровья и ощущении бодрости, они получают поддержку и энергию своих близких, часто проводят время активно. А пожилые относящиеся к одинокому - угасающему типу старения испытывают ощущение одиночества и апатии, которое психологически сказывается на их ощущении бодрости, им кажется, что у них нет сил, заостряют больше внимания на проблемы со здоровьем.

Следующими типами старения, которые мы сравнивали стали «социальный - творческий» и «одинокый-угасающий». Мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к социальному – творческому типу старения уровень психологического благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к одинокому-угасающему типу. Итоговые значения проведенного анализа средних значений показателей психологического благополучия приведены в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Средние значения показателей ПБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической
	социальный -	одинокый -		

	творческий	угасающий		значимости (p)
Положительные отношения с другими	1639,5	1363,5	583,5	0,109682
Автономия	1866,0	1136,5	356,5	<b>0,000091</b>
Управление окружением	1600,0	1403,0	623,0	0,231240
Личностный рост	2032,5	970,5	190,5	<b>0,000001</b>
Цель в жизни	1891,5	1111,5	331,5	<b>0,000031</b>
Самопринятие	1637,0	1366,0	586,0	0,115452
Общий уровень психологического благополучия	2063,0	940,0	160,0	<b>0,000001</b>

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

В таблице можно увидеть, что выявлены значимые различия по общему уровню психологического благополучия ( $u=160,0$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социально-творческому типу старения выше, чем у пожилых относящихся к одинокому-угасающему. Получается, что пожилые люди с социальным-творческим типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, принимают себя, находятся в положительных отношениях с окружающими и удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это

связано с тем, что пожилые люди, которые заняты творчеством и общественной жизнью, удовлетворяют свою потребность в самореализации, занимаются тем, что приносит им удовольствие, получают от этого положительные эмоции и внимание в качестве награды за свою деятельность, чувствуют себя нужными. Пожилые относящиеся к группе одиноких – угасающих чувствуют себя одинокими, и, как правило, ничем не занимаются, кроме обыденных бытовых дел, у них нет деятельности, которая бы их взбодрила и принесла бы энергию и бодрость.

Вместе с тем, были выявлены значимые различия и в других показателях. Показатель «автономия» выше у респондентов социального и творческого типа старения ( $u=356,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к социальному и творческому типу, являются самостоятельными, способными противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди данных типов старения больше ориентируются на свои интересы и потребности, проявляют независимость своих действий от мнения других, в сложных ситуациях ищут способы решения проблемы, полагаются на собственные силы. Пожилые люди одинокого-угасающего типа старения, не смотря на ощущение одиночества, не проявляют независимости, и в сложных ситуациях пытаются искать помощи, не верят в собственные силы.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «личностный рост» ( $u=190,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди социального и творческого типа старения, стремятся к саморазвитию, узнать что-то новое и чему-то научиться. Возможно, это можно объяснить тем, что реализуя себя в творчестве или общественной жизни, пожилые стремятся проявить себя, показать свои возможности. Пожилой человек обогащается знаниями и опытом, тем самым способствуя самореализации себя, и с этим опытом не остается на месте, а хочет и дальше учиться новому. Пожилые одинокого-угасающего типа старения после выхода на пенсию не стремятся компенсировать большую пустоту новыми занятиями, в арсенале их дел обыденные бытовые действия и

погружение в прошлые события жизни.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «цель в жизни» ( $u=331,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди социального и творческого типа старения, имеют цель в жизни и чувство направленности; считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. Возможно, это связано с тем, что достигнутые успехи в творческой и общественной жизни не останавливают пожилых людей, поэтому в их жизни появляются цели на будущее. В отличие от пожилых людей социального-творческого типа старения, одинокие-угасающие, которые как говорилось ранее живут обыденной деятельностью, не нашли новое применение своим силам и живут как бы по течению.

Кроме того мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к социальному-творческому типу старения уровень субъективного благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к одинокому – угасающему типу. Итоговые значения приведены в таблице 6.

**Таблица 6.**

**Средние значения показателей СБ пожилых людей в зависимости от типа старения и значимость их различия по U-критерию Манна-Уитни**

Наименование показателя	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	социальный-творческий	одинокий - угасающий		
Напряженность и чувствительность	1370,0	1633,0	629,0	0,255940
Психоэмоцион	1274,5	1728,5	533,5	<b>0,034940</b>

альная симптоматика				
Изменения настроения	1360,5	1642,5	619,5	0,217639
Значимость социального окружения	1246,0	1757,0	505,0	<b>0,016421</b>
Самооценка здоровья	1200,0	1803,0	459,0	<b>0,004129</b>
Удовлетворенн ость повседневной деятельностью	1365,0	1638,0	624,0	0,235235
Общий уровень субъективного благополучия	890,0	2113,0	149,0	<b>0,000001</b>

*Примечание: различия статистически достоверны ( $p < 0,05$ )*

В таблице можно увидеть, что выявлены значимые различия по общему уровню субъективного благополучия ( $u=149,0$ ;  $p < 0,05$ ). Из таблицы видим, что подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень субъективного благополучия пожилых людей относящихся к социальному-творческому типу старения выше, чем у пожилых людей относящихся к одинокому – угасающему.

Получается, что пожилые люди с социальным-творческим типом старения, имеют позитивное эмоционально-оценочное отношение к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессами,



имеющими важное для них значение. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди социального-творческого типа старения, удовлетворены своей жизнью с точки зрения их смысложизненных ориентаций о том, как выглядит благополучная жизнь, они чувствуют себя нужными, потому что занимаются любимым делом и от этого испытывают ощущение счастья. Пожилые другого типа менее позитивно оценивают свою жизнь, поскольку как говорилось ранее, в ней не хватает эмоций, в основном вся их жизнедеятельность пропитана обыденными делами по дому.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «психоэмоциональная симптоматика» ( $u=533,5$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к социально-творческому типу, меньше испытывают проблемы со сном, меньше рассеяны и тревожны, чем пожилые относящиеся к одинокому – угасающему типу. Быть может, это связано с тем, что социальный-творческий тип старения предполагает активную жизнедеятельность, самореализацию и общение с окружающими людьми, где происходит постоянное развитие в различных сферах, и соответственно активизируются психические процессы. Пожилые одинокого-угасающего типа меньше занимаются деятельностью, предполагающую активную мозговую деятельность, они часто проводят время за просмотром ТВ и занимаются обычными делами по дому, не имеющими особую умственную нагрузку.

Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «значимость социального окружения» ( $u=505,0$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к социально-творческому типу меньше испытывают ощущение одиночества и ставят большую значимость окружению, чем пожилые относящиеся к одинокому – угасающему типу. Быть может, это можно объяснить тем, что пожилые уделяющие больше внимания творческой и общественной деятельности постоянно контактируют с окружающими и не чувствуют себя одинокими, они могут обратиться за помощью если будет нужно. Пожилые люди, относящиеся к одинокому – угасающему типу больше испытывают ощущение одиночества, придают меньшую значимость

окружающим людям.

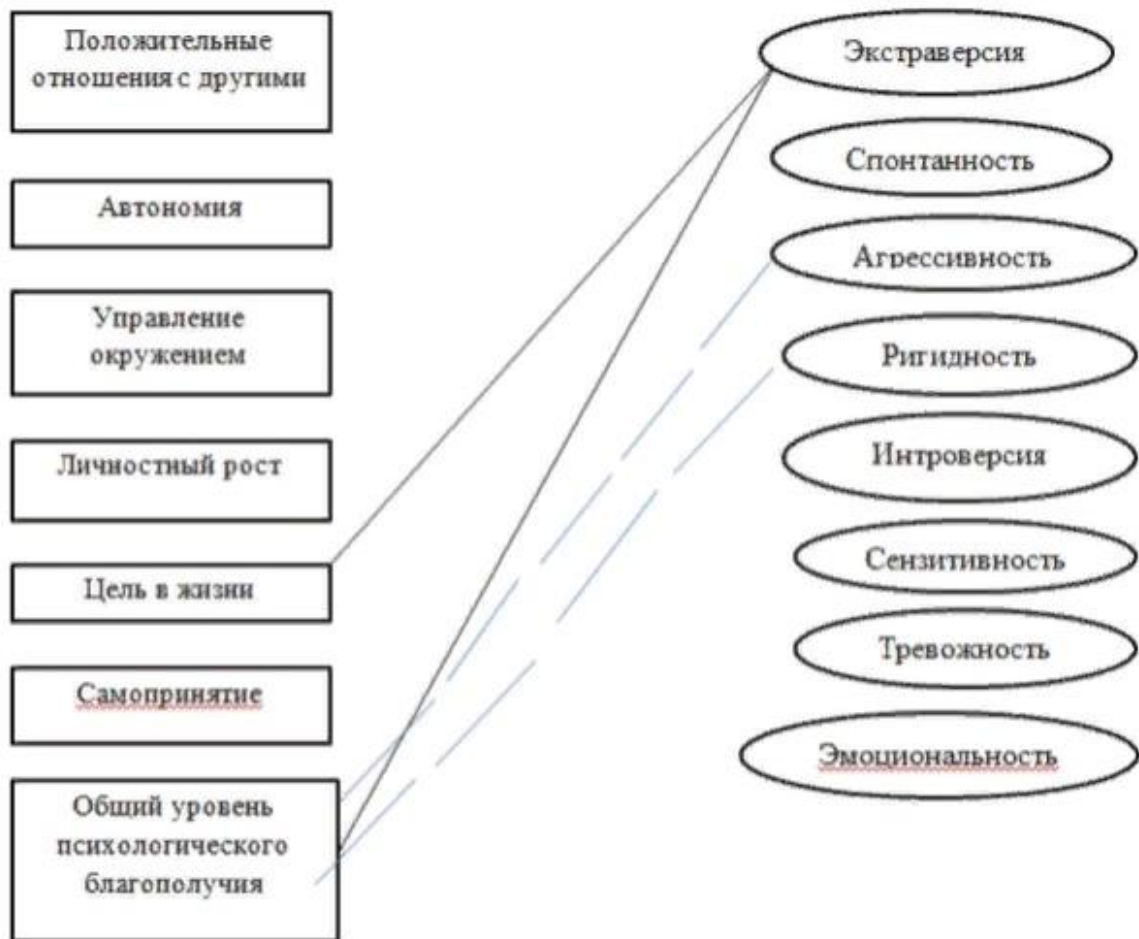
Дополнительно мы можем увидеть значимые различия в показателе «самооценка здоровья» ( $u=459,0$ ;  $p < 0,05$ ). Получается, что пожилые люди, относящиеся к социальному-творческому типу, лучше оценивают состояние своего здоровья по сравнению с пожилыми людьми, относящимися к одинокому-угасающему типу. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, активно реализующие себя в творчестве и общественной жизни, получают много энергии от их деятельности, вследствие чего ощущают себя более бодрыми, им хочется сделать как можно больше. А пожилые относящиеся к одинокому - угасающему типу старения часто испытывают ощущение одиночества и апатии, которое психологически сказывается на их ощущении бодрости, им кажется, что у них нет сил, заостряют больше внимания на проблемы со здоровьем.

Таким образом, в этом параграфе были выявлены значимые различия между пожилыми людьми в зависимости от типа старения и первая гипотеза практически полностью подтвердилась. Мы подтвердили то, что у пожилых людей социального-творческого типа наиболее высокий уровень психологического благополучия по сравнению с семейным и одиноким-угасающим типом старения. Также подтвердилась гипотеза о том, что у семейного типа старения уровень психологического и субъективного благополучия выше, чем у одинокого-угасающего. Не подтвердилась гипотеза о том, что у социального-творческого типа старения уровень субъективного благополучия выше, чем у семейного типа: их уровни оказались одинаковыми.

В следующем параграфе, мы рассмотрим особенности взаимосвязи психологического и субъективного благополучия у пожилых людей разных типов старения со свойствами личности с помощью корреляционного анализа.

### 3.2 Особенности взаимосвязи психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия со свойствами личности людей пожилого возраста в зависимости от типа старения

Для изучения взаимосвязей показателей психологического благополучия со свойствами личности людей пожилого возраста в зависимости от типа старения был применен корреляционный анализ к имеющимся исследования данным. Между типами старения, поделенными на группы, были выявлены общие взаимосвязи. Рассмотрим их подробнее на рисунке 1.



**Рис. 1.** Общая взаимосвязь показателей ПБ и свойств личности людей пожилого разных типов старения

Анализируя выявленные взаимосвязи показателей психологического благополучия со свойствами личности, можно говорить о том, что взаимосвязи

носят положительный и отрицательный характер.

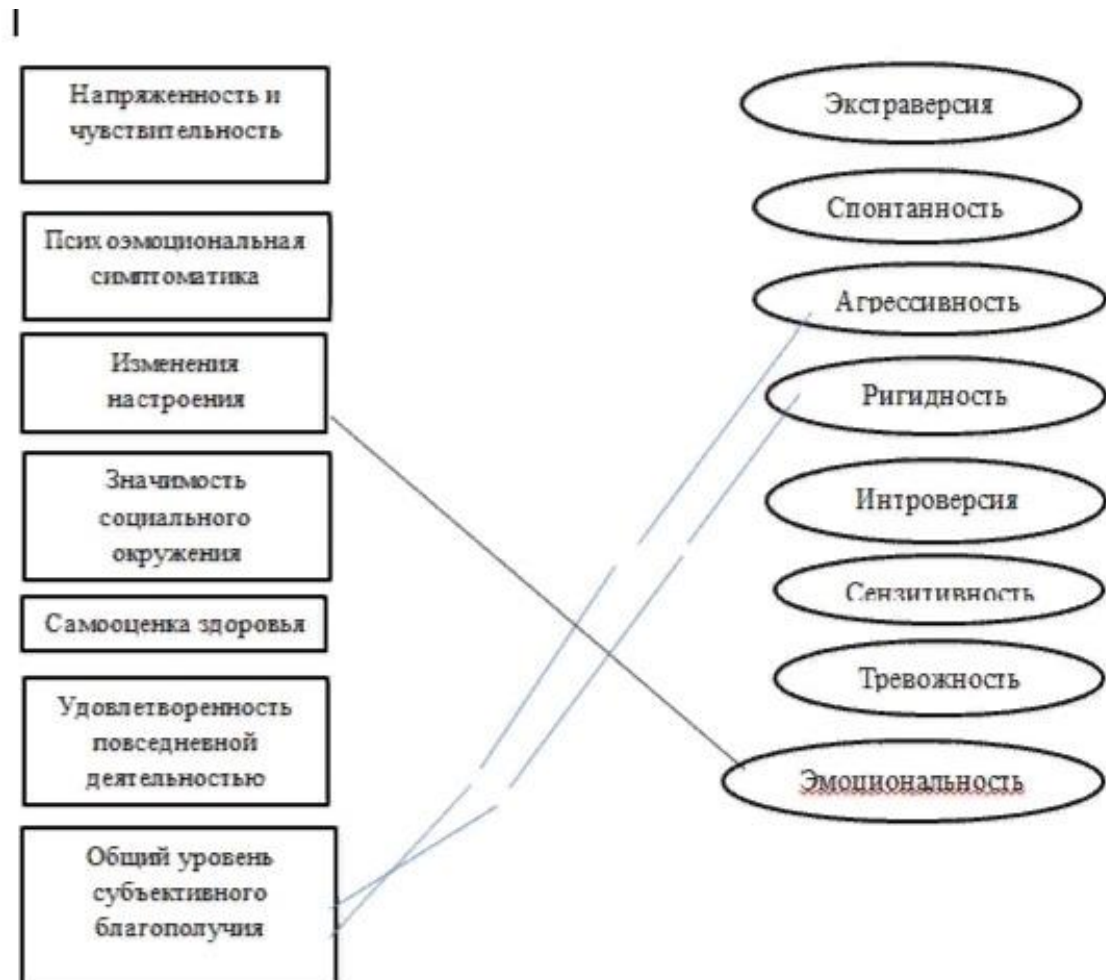
На рисунке мы можем увидеть, что не все показатели психологического благополучия, коррелируют с личностными свойствами. У показателей «цель в жизни» и «общий уровень психологического благополучия» обнаружены значимые взаимосвязи с личностными свойствами.

Положительную взаимосвязь показателей психологического благополучия с личностными свойствами можно объяснить так: чем выше показатели психологического благополучия, тем больше у людей пожилого возраста проявляются определенные личностные свойства. Возможно, это связано с тем, что свойства личности испытуемых являются внутренними факторам, способствующими благополучию их личности.

Показатель «цель в жизни» положительно коррелирует со свойством «экстраверсия». Чем больше пожилой человек проявляет общительность, тем больше он считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, имеет намерения и цели на всю жизнь, ставит перед собой цели и выполняет их. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что пожилые люди, которые обладают общительностью, часто заводят новые знакомства, у них много сил, чтобы общаться с другими людьми, они могут работать в команде и получают их поддержку, таким образом, быстрее добиваются целей.

«Общий уровень психологического благополучия», который был выделен в качестве показателя, обратно коррелирует со свойствами личности «агрессивность» и «ригидность». Получается, что чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше вероятность проявления у пожилого человека упрямства, желания причинить вред окружающим и себе, неумения изменяться под быстроменяющиеся условия и выраженной изменчивости настроения. Возможно, это связано с тем, что человек пожилого возраста, ощущающий состояние счастья и субъективной удовлетворенности своей жизнью не желает вреда другим людям, старается идти в ногу со временем, старается меняться и пытается адекватно реагировать на изменяющиеся условия.

Далее мы рассмотрим общие взаимосвязи компонента ПБ - субъективного благополучия со свойствами личности у разных типов старения. Анализируя полученные корреляционные взаимосвязи можно увидеть, что связи носят положительный и отрицательный характер. Результаты можно увидеть на рисунке 2.



**Рис. 2.** Общая взаимосвязь показателей СБ и свойств личности людей пожилого разных типов старения

На рисунке мы можем увидеть, что не все показатели субъективного благополучия, коррелируют с личностными свойствами. У показателей «изменения настроения» и «общий уровень субъективного благополучия» обнаружены значимые взаимосвязи с личностными свойствами.

Положительную взаимосвязь показателей субъективного благополучия с личностными свойствами можно объяснить так: чем выше показатели

субъективного благополучия, тем больше у людей пожилого возраста проявляются определенные личностные свойства. Возможно, это связано с тем, что свойства личности испытуемых являются внутренними факторами, которые определяют благополучие их личности.

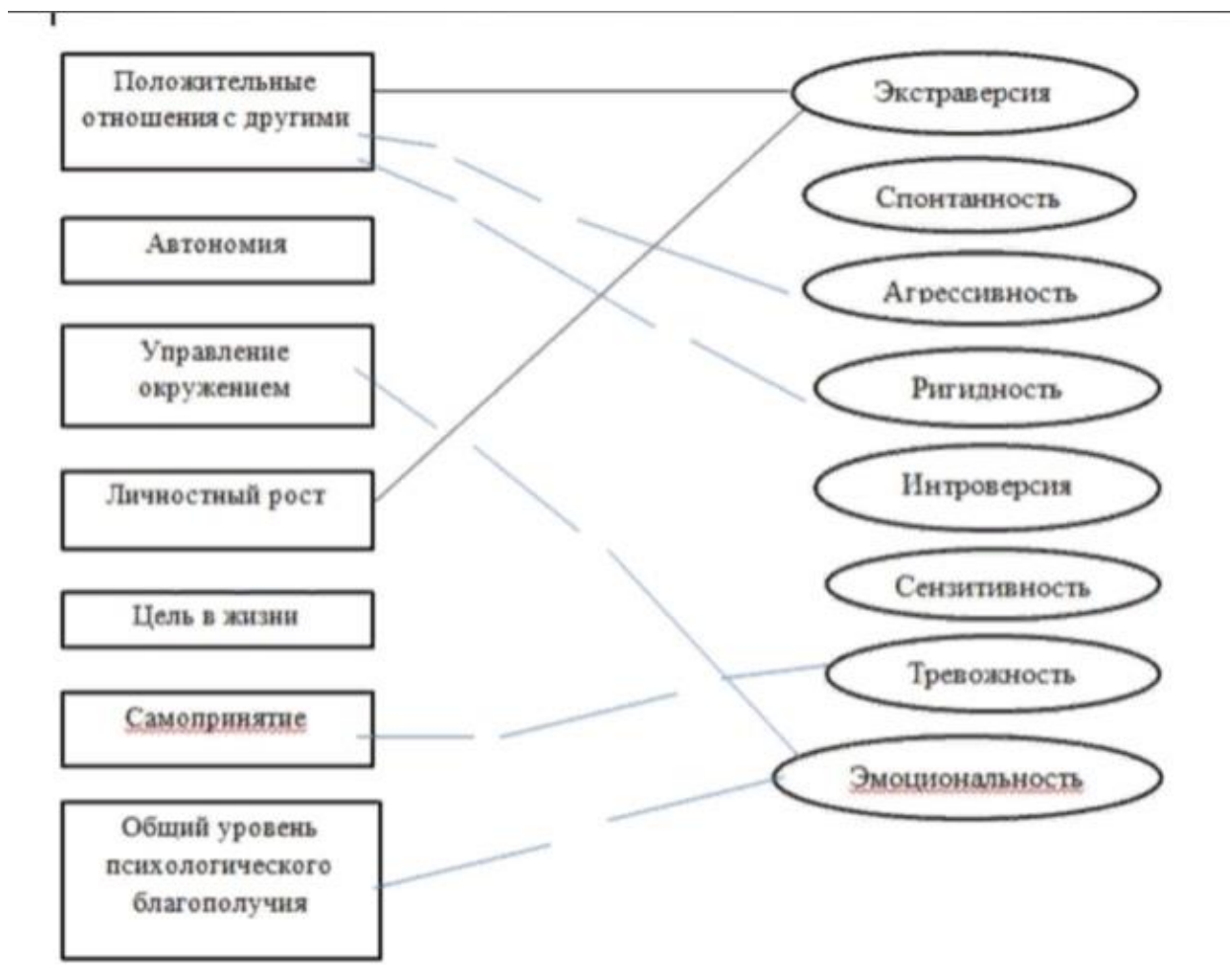
Показатель «изменение настроения» положительно коррелирует с таким свойством личности как «эмотивность». Получается, что чем больше у пожилого человек проявляется эмоциональность, тем чаще у него проявляется изменчивость в настроении. Это может быть связано с тем, что с возрастом меняются возможности человека, он уже не может, как прежде выполнять некоторые виды действий, и на такие изменения в жизни, пожилой человек начинает остро реагировать, поэтому у него меняется настроение.

«Общий уровень субъективного благополучия» отрицательно коррелирует с такими свойствами личности как «агрессивность» и «ригидность». Чем больше у пожилого человека проявляется упрямство, агрессия по отношению к окружающим, неумение изменяться под быстроменяющиеся условия жизни, тем меньше у таких пожилых людей проявляется эмоционально-оценочное удовлетворение своей жизнью, ощущение счастья. Возможно, это связано с тем, что человек пожилого возраста, который испытывает негативные эмоции к окружающему миру, желает причинить вред другим, не может быть удовлетворен своей жизнью и чувствовать себя счастливым, ведь его жизнь заполняет мнительность, злоба, ему трудно идти в ногу со временем и реагировать положительно.

Рассмотрев общие взаимосвязи, можно сделать вывод, что подтвердилась гипотеза о том, что чем выше уровень психологического благополучия, тем больше проявляется свойство личности «экстраверсия». Также подтвердилась гипотеза об обратных связях, которая предполагала о том, что чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность». Не подтвердилось предположение о том, что экстраверсия влияет на уровень субъективного благополучия.

Далее рассмотрим уникальные взаимосвязи психологического и субъективного благополучия со свойствами личности по каждому выделенному нами типу старения.

Рассмотрим уникальные связи семейного типа старения на рисунке 3.



**Рис. 3.** Уникальная взаимосвязь показателей ПБ и свойств личности людей пожилого возраста семейного типа старения

На рисунке мы можем увидеть, что есть две положительные взаимосвязи и остальные отрицательные.

Показатели «положительные отношения с другими» и «личностный рост» положительно коррелирует с показателем «экстраверсия». Получается, что чем больше пожилой человек обладает чувством непрекращающегося развития, стремиться к самореализации, открыт новому опыту, изменяется в

соответствии с собственными познаниями и достижениями, имеет положительные отношения с окружающими, тем больше он обладает общительностью, расширяет свои контакты. Возможно, это связано с тем, что пожилой человек, стремясь к получению нового опыта, новых знаний, проявляет свои коммуникативные навыки в выстраивании положительных контактов с другими людьми. С помощью общения, пожилой человек может обогащаться опытом, учиться новому. Способность выстраивать отношения с другими людьми дает пожилому человеку получать необходимую помощь для достижения своих целей по повышению личностного роста.

Показатель «положительные отношения с другими» также отрицательно коррелирует с показателями «агрессивность» и «ригидность». Получается, чем больше проявляет агрессивность, упрямство, и неумение адаптироваться под условия окружающей среды, тем меньше вероятность у такого пожилого человека хороших отношений с окружающими его людьми. Возможно, это может быть связано с тем, что когда человек проявляет злость и не успевает меняться и подстраиваться под среду, он отталкивает от себя других людей своим негативным состоянием, ему сложно устанавливать с кем-то позитивные отношения и такой человек всегда найдет, почему ему остаться недовольным.

Показатель «управление окружением» обратно коррелирует со свойством личности «эмоциональность». Чем сильнее проявляется у пожилого человека эмоциональная неустойчивость, тем меньше у пожилого человека, получается управлять окружением, контролировать окружающих. Возможно, это может быть связано с тем, что чтобы иметь власть и контроль над окружением, нужно уметь держать себя в руках и хорошо контролировать свои эмоции.

Показатель «самопринятие» отрицательно коррелирует с показателем «тревожность». Получается, чем сильнее у пожилого человека проявляется мнительность, боязливость, навязчивость страхов, тем менее позитивно пожилой человек относится к себе, хуже знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, менее положительно оценивает



свое прошлое, тем более он склонен к рефлексии. Возможно, это связано с тем, что рассуждая о каких-либо ситуациях, пожилой человек не может объективно отнестись к ним, в виду излишней обеспокоенности и ему тяжело принять то, что произошло как данное.

«Общий уровень психологического благополучия» отрицательно коррелирует со свойством личности «эмоциональность». Чем больше пожилой человек чувствует себя счастливым, удовлетворенным своей жизнью, тем меньше проявляется эмоциональная неустойчивость. Возможно, это связано с тем, что пожилым людям, у которых бывают резкие перепады настроения, тяжело чувствовать себя счастливым, потому что в момент их настроение может поменяться, и жизнь начинает казаться не такой хорошей.

Уникальных взаимосвязей субъективного благополучия со свойствами личности людей пожилого возраста семейного типа старения, не было выявлено.

Таким образом, рассмотрели уникальные взаимосвязи психологического благополучия со свойствами личности пожилых людей, относящихся к семейному типу старения.

Далее рассмотрим уникальные взаимосвязи психологического и субъективного благополучия со свойствами личности пожилых людей социального-творческого типа старения на рисунке 4.

На рисунке можно заметить, что все уникальные взаимосвязи имеют отрицательный характер. Показатель «цель в жизни» обратно коррелирует с такими свойствами личности как «агрессивность», «ригидность» и «тревожности». Чем больше пожилой человек считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, имеет намерения и цели на всю жизнь, тем меньше у него проявляется упрямство, желание навредить другим, неумение быстро меняться и мнительность. Возможно, это связано с тем, что если бы у пожилых людей была больше приспособленность к монотонной работе, работе в условиях конвейера, тогда бы им не нужно было придумывать что-то новое, незачем планировать и ставить цели.

Уникальных взаимосвязей субъективного благополучия со свойствами личности у пожилых, относящихся к социально-творческому типу, обнаружено не было.



**Рис. 4.** Уникальная взаимосвязь показателей ПБ и свойств личности людей пожилого возраста социального-творческого типа старения

Далее мы рассмотрим особенности взаимосвязи психологического и субъективного благополучия со свойствами личности пожилых людей одинокого-угасающего типа старения. Для определения особенностей взаимосвязи рассмотрим подробно рисунок 5.

На рисунке 5 мы можем отметить, что выявлено всего две уникальные взаимосвязи, которые обе имеют отрицательный характер.



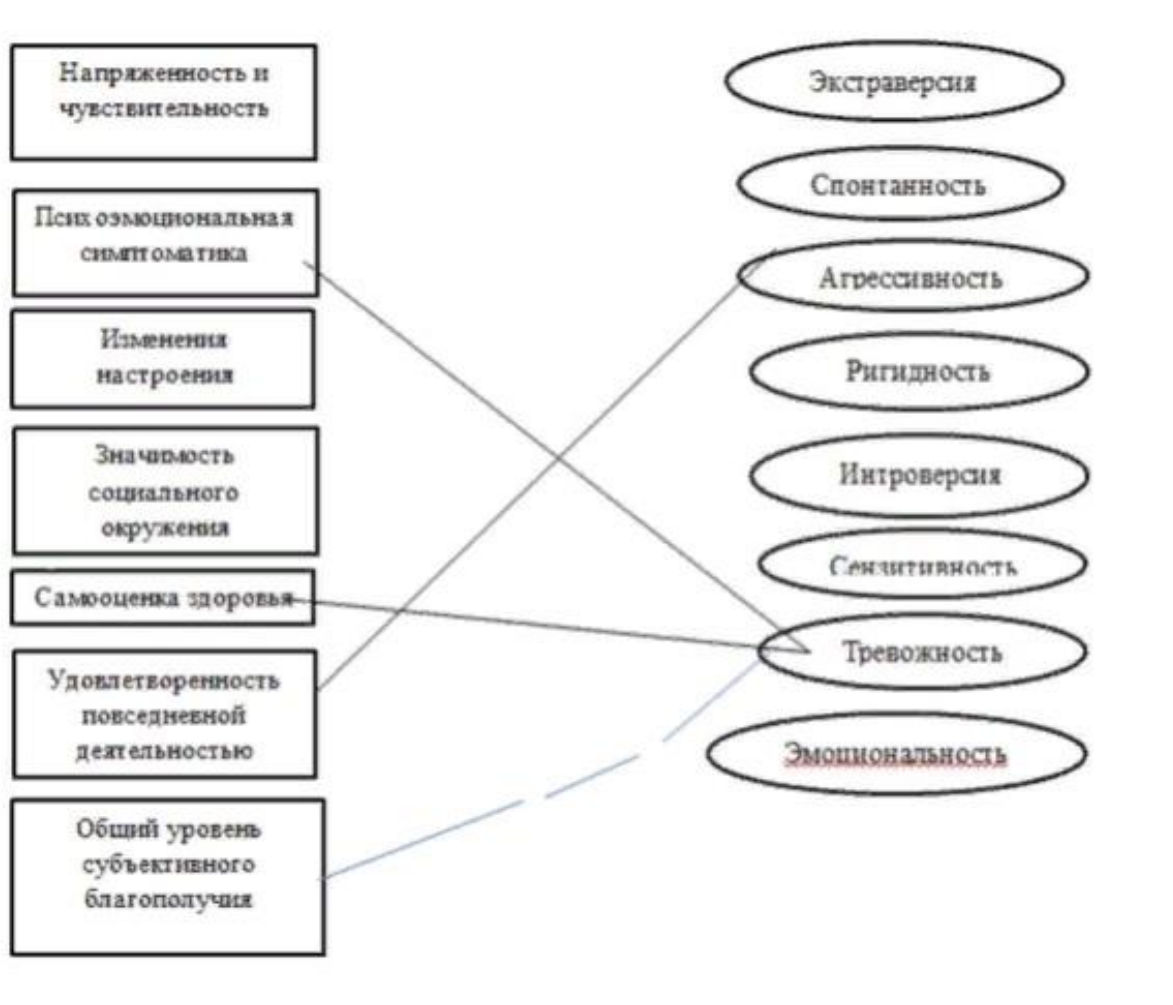
**Рис. 5.** Уникальная взаимосвязь показателей ПБ и свойств личности людей пожилого возраста одиночного-угасающего типа старения

Показатель «автономия» обратно коррелирует с показателем «сензитивность». Получается, чем больше респондент проявляет самостоятельность и независимость, тем меньше у него проявляется пессимистичности в оценке результатов, ориентация на авторитет более сильной личности, конформность. Возможно, это связано с тем, пожилые люди с сильным проявлением сензитивности не могут быть независимыми и самостоятельными, поскольку им важно, чтобы рядом была сильная личность, которая их вела бы, они зависимы от других людей.

Показатель «цель в жизни» отрицательно коррелирует с таким свойством личности как агрессивность. Получается, чем больше у пожилого человека проявляется упрямство и агрессия по отношению к другим людям, тем меньше у него направленность на определенные цели в жизни. Возможно, это связано с

тем, что агрессивны настроенные пожилые люди, плохо умеют доводить начатое до конца и добиваться поставленных целей, в отличие от пожилых людей, которые считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, и думают о своих перспективах на жизнь.

Также мы рассмотрим уникальные взаимосвязи субъективного благополучия со свойствами личности одинокого-угасающего типа старения, отраженные на рисунке 6.



**Рис. 6.** Уникальная взаимосвязь показателей СБ и свойств личности людей пожилого возраста одинокого-угасающего типа старения

На рисунке мы можем увидеть взаимосвязи положительного и отрицательного характера.

Показатель «психоэмоциональная симптоматика» положительно коррелирует со свойством «тревожность». Чем больше пожилой человек

проявляет тревожность, мнительность, боязливость, тем больше проявляются признаки психоэмоциональной симптоматики, такие как беспокойство и нарушения сна. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что проявляя навязчивость страхов и чрезмерную мнительность, пожилые люди начинают испытывать волнение, которое вызывает у них расстройства сна. Получается, что эта особенность личности не дает пожилым расслабиться, у них появляются беспричинные переживания, которые создают трудности для ощущения чувства спокойствия.

Следующий показатель «самооценка здоровья» положительно коррелирует с показателем «тревожность». Чем больше у пожилого человека проявляется тревожность, мнительность, боязливость, тем больше он придает значения проблемам со здоровьем. Возможно, это объясняется тем, что имея такое свойство личности как тревожность пожилой человек, придает излишнее значение своим болезням, переживает каждую мелочь очень остро, и соответственно дает низкую оценку состоянию своего здоровья.

Показатель «удовлетворенность повседневной деятельностью» положительно коррелирует со свойством личности «агрессивность». Получается, чем больше у пожилого человека проявляется переживание скуки, плохое настроение, тем больше в нем преобладает упрямство, желание причинить вред другим. Это может быть связано с тем, что ощущение опустошенности и скуки, вызывает в пожилом человеке негатив, он совсем не получает положительных эмоций, вследствие чего, в нем накапливается злоба и желание причинить кому-нибудь переживания.

Показатель «общий уровень субъективного благополучия» обратно коррелирует со свойством личности «тревожность». Получается, чем больше у пожилого человека проявляется тревожность, мнительность и боязливость, тем меньше он удовлетворен своей жизнью и ощущает себя счастливым. Возможно, это может быть связано с тем, что когда пожилой человек постоянно имеет навязчивые страхи и всех подозревает, ему очень сложно расслабиться и довериться окружающему миру, почувствовать удовлетворение от

происходящего, ведь такие люди все время на чеку, они ждут подвоха.

Таким образом, в этом параграфе мы проанализировали особенности взаимосвязи психологического и субъективного благополучия людей пожилого возраста в зависимости от типа старения. Подробно были проанализированы общие и уникальные взаимосвязи каждого из трех типов старения. В результате анализа общих взаимосвязей мы подтвердили нашу гипотезу о том, что чем выше уровень психологического благополучия, тем больше проявляется такое свойство личности как общительность, выраженное в показателе «экстраверсия». Также подтвердилась гипотеза об обратных связях, которая предполагала о том, что чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность». Не подтвердилось предположение о том, что экстраверсия влияет на уровень субъективного благополучия.

В следующем параграфе мы изучим особенности структуры психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия людей пожилого возраста в зависимости от типа старения.

### 3.3 Анализ особенностей структуры психологического и субъективного благополучия людей пожилого возраста в зависимости от типа старения

Для определения особенностей структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия и снижения размерности исходных данных был проведен факторный анализ.

Проанализируем результаты факторного анализа психологического и субъективного благополучия людей пожилого возраста, относящихся к группе семейного типа старения. Посмотрим особенности структуры психологического благополучия. В результате (см. Таблица 6) оценки процента дисперсии были выделены 2 фактора, условно обозначенные как: «Положительные отношения с другими» и «Самопринятие».

**Таблица 6.**

#### Результаты факторного анализа психологического благополучия семейного типа старения

Фактор	Дисперсия	Положительная связь	Отрицательная связь
Положительные отношения с другими	34,0833 %	Экстраверсия	Агрессивность Ригидность Эмоциональность
Самопринятие	18,0650 %	-	Тревожность

Наибольший вес имеет фактор «Положительные отношения с другими» (доля дисперсии - 28,596%), который включил в себя показатели: экстраверсия ( $r = 0,429$ ), агрессивность ( $r = - 0,408$ ), ригидность ( $r = - 0,337$ ) и эмоциональность ( $r = - 0,327$ ). Фактор имеет разную корреляционную связь с

выделенными показателями. Чем ниже уровень показателей с отрицательной взаимосвязью, тем больше пожилой человек имеет удовлетворительных, доверительных отношений с окружающими, заботится о благополучии других и своем.

Фактор «Самопринятие» (доля дисперсии - 18,0650 %), который включил показатель тревожность ( $r = -306$ ), имеет с ним отрицательную взаимосвязь. Чем ниже уровень тревожности, тем больше пожилой человек позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое, и наоборот.

Далее рассмотрим особенности структуры субъективного благополучия. В результате оценки процента дисперсии было выделено 2 фактора, условно обозначенные: «Эмоциональная оценка состояния» и «Изменение настроения». Ознакомиться с результатами можно в таблице 7.

**Таблица 7.**

**Результаты факторного анализа субъективного благополучия семейного типа старения**

<b>Фактор</b>	<b>Дисперсия</b>	<b>Положительная связь</b>	<b>Отрицательная связь</b>
Эмоциональная оценка состояния	44,1162 %	-	Агрессивность Ригидность
Изменения настроения	27,8367 %	Эмоциональность	-

Наибольший вес имеет фактор «Эмоциональная оценка состояния» (доля дисперсии - 44,1162 %), который включил в себя показатели: агрессивность ( $r$



= - 0,406), ригидность ( $r = - 0,347$ ). Фактор имеет отрицательную корреляционную связь с выделенными показателями. Чем ниже уровень показателей с отрицательной взаимосвязью, тем лучше пожилой человек переживает неудачи, оценивает состояние своего здоровья, не испытывает серьезных эмоциональных проблем и успешно взаимодействует с окружающими.

Фактор «Изменение настроения» (доля дисперсии - 27,8367 %), который включил показатель эмоциональность ( $r = 332$ ), имеет с ним положительную взаимосвязь. Чем ниже уровень эмоциональности, тем меньше у пожилого человека происходят перепады настроения, тем чаще у него приподнятое настроение.

Проанализируем результаты факторного анализа психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия людей пожилого возраста, относящихся к группе социального-творческого типа старения. Посмотрим особенности структуры психологического благополучия. В результате (см. Таблица 8) оценки процента дисперсии были выделены 2 фактора, условно обозначенные как: «Цель в жизни» и «Управление окружением».

**Таблица 8.**

**Результаты факторного анализа психологического благополучия  
социального-творческого типа старения**

<b>Фактор</b>	<b>Дисперсия</b>	<b>Положительная связь</b>	<b>Отрицательная связь</b>
Цель в жизни	40,5467%	Экстраверсия	Агрессивность Ригидность

			Тревожность
Управление окружением	22,16797%	Экстраверсия	-

Наибольший вес имеет фактор «Цель в жизни» (доля дисперсии - 27,8982 %), который включил в себя показатели: экстраверсия ( $r = 0,457$ ), агрессивность ( $r = - 0,481$ ), ригидность ( $r = - 0,360$ ). Фактор имеет разную корреляционную связь с выделенными показателями. Чем ниже уровень показателей с отрицательной взаимосвязью, тем больше у пожилого человека проявляется чувство направленности, тем больше он считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл и придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни.

Фактор «Управление окружением» (доля дисперсии - 17,1583%) который включил показатель экстраверсия ( $r = 0,352$ ), имеет с ним положительную взаимосвязь. Чем выше уровень экстраверсии, тем лучше пожилой человек обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Далее рассмотрим особенности структуры субъективного благополучия. В результате оценки процента дисперсии было выделено 2 фактора, условно обозначенные: «Эмоциональная оценка состояния» и «Социальное положение». Ознакомиться с результатами можно в таблице 9.

**Таблица 9.**

**Результаты факторного анализа субъективного благополучия  
социального-творческого типа старения**

<b>Фактор</b>	<b>Дисперсия</b>	<b>Положительная связь</b>	<b>Отрицательная связь</b>
Эмоциональная оценка состояния	41,3821 %	-	Агрессивность Ригидность
Социальное положение	24,1753 %	Эмоциональность	-

Наибольший вес имеет фактор «Эмоциональная оценка состояния» (доля дисперсии - 41,3821 %), который включил в себя показатели: агрессивность ( $r = -0,436$ ), ригидность ( $r = -0,324$ ). Фактор имеет отрицательную корреляционную связь с выделенными показателями. Чем ниже уровень показателей с отрицательной взаимосвязью, тем лучше пожилой человек переживает неудачи, оценивает состояние своего здоровья, не испытывает серьезных эмоциональных проблем и успешно взаимодействует с окружающими.

Фактор «Социальное положение» (доля дисперсии - 24,1753 %), который включил показатель эмоциональность ( $r = 0,436$ ), имеет с ним положительную взаимосвязь. Чем ниже уровень эмоциональности, тем меньше у пожилого человека возникает чувство одиночества, и тем меньше появляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими.

Проанализируем результаты факторного анализа психологического и субъективного благополучия людей пожилого возраста, относящихся к группе одинокого-угасающего типа старения. Посмотрим особенности структуры психологического благополучия. В результате (см. Таблица 10) оценки процента дисперсии были выделены 3 фактора, условно обозначенные как: «Цель в жизни», «Автономия» и «Самопринятие».

Таблица 10.

**Результаты факторного анализа психологического благополучия  
одинокого-угасающего типа старения**

<b>Фактор</b>	<b>Дисперсия</b>	<b>Положительная связь</b>	<b>Отрицательная связь</b>
Цель в жизни	31, 6236 %	Экстраверсия	Агрессивность
Самопринятие	27,1362 %	-	Тревожность
Автономия	17, 2511 %	-	Сензитивность

Наибольший вес имеет фактор «Цель в жизни» (доля дисперсии - 31, 6236 %), который включил в себя показатели: экстраверсия ( $r = 0,356$ ), агрессивность ( $r = - 0,434$ ). Фактор имеет разную корреляционную связь с выделенными показателями. Чем ниже уровень показателя с отрицательной взаимосвязью, тем больше у пожилого человека проявляется чувство направленности, тем больше он считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл и придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни. Чем больше уровень показателя «экстраверсия», тем легче пожилому человеку удастся использовать взаимоотношения с другими для достижения целей.

Фактор «Самопринятие» (доля дисперсии - 27,1362 %) который включил показатель тревожность ( $r = -324$ ), имеет с ним отрицательную взаимосвязь. Чем ниже уровень тревожности, тем более позитивно пожилой человек относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое, и наоборот.

Следующий фактор «Автономия» (доля дисперсии - 17, 2511 %). Данный показатель включил в себя отрицательную взаимосвязь с сензитивностью. Чем меньше уровень сензитивности, тем больше респондент проявляет самостоятельность и независимость, тем меньше у него проявляется пессимистичности в оценке результатов, ориентация на авторитет более сильной личности, конформность.

Также рассмотрим особенности структуры субъективного благополучия личности людей пожилого возраста, относящихся к одинокому-угасающему типу старения. В результате (см. Таблица 11) оценки процента дисперсии были выделены 3 фактора, условно обозначенные как: «Эмоциональное благополучие», «Изменение настроения» и «Социальное положение» .

Наибольший вес имеет фактор «Эмоциональное благополучие» (доля дисперсии - 32, 8417 %), который включил в себя показатели: ригидность ( $r = -0,324$ ), агрессивность ( $r = -0,348$ ). Фактор имеет отрицательную корреляционную связь с выделенными показателями. Чем выше уровень показателей, тем меньше пожилой человек чувствует себя счастливым, удовлетворенным своей жизнью и собой в целом.

Фактор «Изменение настроения» (доля дисперсии - 17,1918 %), который включил показатель эмоциональность ( $r = 452$ ), имеет с ним положительную взаимосвязь. Чем ниже уровень эмоциональности, тем меньше у пожилого человека происходят перепады настроения, тем чаще у него приподнятое настроение.

Фактор «Социальное положение» (доля дисперсии - 18, 2399 %), который включил показатель эмоциональность ( $r = 436$ ), имеет с ним положительную взаимосвязь. Чем ниже уровень эмоциональности, тем меньше у пожилого человека возникает чувство одиночества, и тем меньше появляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими.

**Результаты факторного анализа субъективного благополучия одинокого-  
угасающего типа старения**

<b>Фактор</b>	<b>Дисперсия</b>	<b>Положительная связь</b>	<b>Отрицательная связь</b>
Эмоциональное благополучие	32, 8417 %	-	Агрессивность Ригидность
Изменение настроения	17,1918 %	Эмоциональность Спонтанность	-
Социальное положение	18, 2399 %	Эмоциональность	

Далее сравним факторные структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия людей пожилого возраста, относящихся к разным типам старения. Всего было выделено три типа старения: семейный, социальный-творческий, одинокий-угасающий. У семейного и социально-творческого типа старения в структуре психологического благополучия было выявлено два фактора, а у одинокого-угасающего выявилось три фактора. С подробным сравнением можно ознакомиться ниже в таблице 12.

**Таблица 12.**

**Структура психологического благополучия личности людей пожилого  
возраста разных типов старения**

<b>Семейный тип старения</b>	<b>Социальный- творческий тип</b>	<b>Одинокий-угасающий тип старения</b>

	<b>старения</b>		
Фактор 1			
<i>«Положительные отношения с другими»</i> - экстраверсия; - агрессивность; - ригидность; - эмоциональность.	<i>«Цель в жизни»</i> - экстраверсия; - агрессивность; - ригидность; - тревожность.	<i>«Цель в жизни»</i> - экстраверсия; - агрессивность.	
Фактор 2			
<i>«Самопринятие»</i> - тревожность.	<i>«Управление окружением»</i> - экстраверсия.	<i>«Самопринятие»</i> - тревожность.	
Фактор 3			
-	-	<i>«Автономия»</i> - сензитивность.	

Из приведенной таблицы и описания, представленного выше, мы можем увидеть, что у разных типов старения в структуре психологического благополучия имеются общие факторы. Социальный-творческий и одинокий-угасающий тип старения объединяет фактор «Цель в жизни». А семейный и одинокий-угасающий тип старения объединяет фактор «Самопринятие». Таким образом, можно сделать вывод, что эти компоненты структуры психологического благополучия являются устойчивыми для пожилого человека и не зависят от типа старения.

Также можно заметить схожесть факторов «Положительные отношения с

другими» и «Управление окружением». Объединять эти два фактора может то, что они оба связаны с межличностными отношениями и общением, которое помогает выстраивать доверие с окружающими и соответственно ощущать социальное благополучие.

Стоит отметить, что у одинокого-угасающего типа старения обнаружен специфический фактор в структуре психологического благополучия «Автономия».

Далее рассмотрим факторные структуры компонента психологического благополучия - субъективного благополучия людей пожилого возраста, относящихся к разным типам старения. Всего было выделено три типа старения: семейный, социальный-творческий, одинокий-угасающий. У семейного и социально-творческого типа старения в структуре субъективного благополучия было выявлено два фактора, а у одинокого-угасающего выявилось три фактора. С подробным сравнением можно ознакомиться ниже в таблице 13.

**Таблица 13.**

**Структура субъективного благополучия личности людей пожилого  
возраста разных типов старения**

Семейный тип старения	Социальный-творческий тип старения	Одинокий-угасающий тип старения
Фактор 1		
<p><i>«Эмоциональная оценка состояния»</i></p> <p>- агрессивность; - ригидность.</p>	<p><i>«Эмоциональная оценка состояния»</i></p> <p>- агрессивность;</p>	<p><i>«Эмоциональное благополучие»</i></p> <p>- ригидность; - агрессивность.</p>



	- ригидность.	
Фактор 2		
<b>«Изменение настроения»</b> - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ.	<b>«Социальное положение»</b> - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ.	<b>«Изменение настроения»</b> - тревожность.
Фактор 3		
-	-	<b>«Социальное положение»</b> - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ.

Из приведенной таблицы и описания, представленного выше, мы можем увидеть, что у разных типов старения в структуре субъективного благополучия имеются общие факторы. Социальный-творческий и семейный тип старения объединяет фактор «Эмоциональная оценка состояния», также можно заметить, что фактор «Эмоциональное благополучие», который относится к одинокому-угасающему типу старения, очень схож с предыдущим фактором. Также у семейного и одинокого-угасающего типа старения есть общий фактор «Изменение настроения». Еще одним общим фактором «Социальное положение» обладают социальный-творческий и одинокий угасающий типы старения. Таким образом, можно сделать вывод, что эти компоненты структуры субъективного благополучия являются устойчивыми для пожилого человека и не зависят от типа старения.

Таким образом, из сравнительного анализа факторов структуры психологического и субъективного благополучия личности людей пожилого возраста, относящихся к разным типам старения, мы поняли, что в независимости от типа старения существуют общие факторы в структуре психологического благополучия «Цель в жизни» и «Самопринятие». По

полученным нами данным, в структуре субъективного благополучия практически все факторы являются общими, что означает, что субъективное благополучие пожилого человека не зависит от типа старения. Из всего вышесказанного следует, что наша гипотеза подтвердилась частично.

### Сопоставление полученных результатов с другими исследованиями

Результат нашего исследования	Результаты других исследований
<p>Подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному – творческому и семейному типу старения выше, чем у одиноко-угасающего типа старения.</p>	<p><i>«Представления о себе пожилых людей с разными типами старения» Гудзовская Алла Анатольевна</i></p> <p>Семейный, творческий, социальный типы старения и их сочетания являются конструктивными, с положительным (удовлетворительным) отношением к жизни.</p> <p>Угасающий, одинокий, больной типы старения отражают преимущественно негативное отношение к жизни.</p>
<p>Значимые различия в показателе «личностный рост». Получается, что пожилые люди социального и творческого типа старения, стремятся к саморазвитию, узнать что-то новое и чему-то научиться. Возможно, это можно объяснить тем, что реализуя себя в творчестве или общественной жизни, пожилые стремятся проявить себя, показать свои возможности. Пожилой человек обогащается знаниями и опытом, тем самым</p>	<p><i>«Факторы и возможные типы психологического благополучия личности» Фомина Ольга Олеговна</i></p> <p>Психологически благополучные: выше уровень благополучия, повышены значения по шкалам позитивных отношений и личностного роста.</p> <p>Неблагополучные: низкий уровень благополучия, понижены значения по шкалам самопринятия, позитивных</p>

<p>способствуя самореализации себя, и с этим опытом не остается на месте, а хочет и дальше учиться новому.</p> <p>Пожилые одинокого-угасающего типа старения после выхода на пенсию не стремятся компенсировать большую пустоту новыми занятиями, в арсенале их дел обыденные бытовые действия и погружение в прошлые события жизни.</p>	<p>отношений и жизненных целей.</p>
<p>Благодаря анализу общих взаимосвязей, подтвердилась гипотеза о том, что чем выше уровень психологического благополучия, тем больше проявляется свойство личности общительность, выраженное показателем «экстраверсия». Также подтвердилась гипотеза об обратных связях, которая предполагала о том, что чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность».</p>	<p><i>«Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте»</i> <i>Дубовик Юлия Борисовна</i></p> <p>Свойства личности – общительность, ригидность, агрессивность выступают как предпосылки ПБ у людей пожилого возраста, при этом высокие значения первого свойства способствует его повышению, а высокие значения ригидности и агрессивности, способствуют низкому уровню ПБ.</p>

## Выводы

1. Подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному – творческому типу старения выше. Получается, что пожилые люди с социальным-творческим типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, принимают себя, находятся в положительных отношениях с окружающими и удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания творчеству, общественным делам и мероприятиям получают больше положительных эмоций, поскольку уделяют время своему саморазвитию и выявлению своих личностных возможностей, то есть своей самоактуализации. И если вспомнить иерархию потребностей по пирамиде А. Маслоу, то самоактуализация является высшей потребностью человека.

2. Также мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к социальному и творческому типу старения уровень компонента ПБ - субъективного благополучия выше, чем у пожилых людей, относящихся к семейному типу.

Но гипотеза не подтвердилась. Получается, что пожилые люди с социальным – творческим и семейным типом старения не имеют различий в эмоционально-оценочном отношении к своей жизни. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, относящиеся к данным типам старения, занимаются тем, что приносит им радость и эмоциональное удовлетворение, и для одних это время, проведенное с супругом и игры с внуками, для других проведение мероприятий и проявление себя творчески. Получается, что пожилой человек каждого из этих типов старения направлен на свои ценности и убеждения, и он эмоционально ощущает счастье.

3. Подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей относящихся к семейному типу старения выше, чем у пожилых относящихся к одинокому – угасающему. Получается,

что пожилые люди с семейным типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, принимают себя, находятся в положительных отношениях с окружающими и удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания семье, удовлетворяют свои потребности в любви, общении и поддержке, чувствуют себя более нужными по сравнению с пожилыми людьми, которые проживают одни и часто испытывают чувство одиночества.

4. Также мы предполагали о том, что у пожилых людей, относящихся к семейному типу старения уровень субъективного благополучия (компонента ПБ) выше, чем у пожилых людей, относящихся к одинокому – угасающему типу. И гипотеза подтвердилась. Получается, что пожилые люди с семейным типом старения, имеют позитивное эмоционально-оценочное отношение к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессами, имеющими важное для них значение. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания семье, удовлетворены своей жизнью с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, они чувствуют себя нужными, часто проводят время с семьей и от этого испытывают ощущение счастья.

5. Подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному-творческому типу старения выше, чем у пожилых относящихся к одинокому-угасающему. Пожилые люди с социальным-творческим типом старения, испытывают больше позитивных эмоций, удовлетворены собой и своей жизнью в целом. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, которые заняты творчеством и общественной жизнью, удовлетворяют свою потребность в самореализации, занимаются тем, что приносит им удовольствие, получают от этого положительные эмоции и внимание в качестве награды за свою деятельность, чувствуют себя нужными. Пожилые относящиеся к группе одиноких – угасающих чувствуют себя одинокими, и, как правило, ничем не занимаются,

кроме обыденных бытовых дел, у них нет деятельности, которая бы их взбодрила и принесла бы энергию и бодрость.

6. Подтвердилась гипотеза о том, что общий уровень компонента ПБ - субъективного благополучия пожилых людей относящихся к социальному-творческому типу старения выше, чем у пожилых людей относящихся к одинокому – угасающему. Пожилые люди с социальным-творческим типом старения, имеют позитивное эмоционально-оценочное отношение к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессами, имеющими важное для них значение. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди социального-творческого типа старения, удовлетворены своей жизнью с точки зрения их смысложизненных ориентаций о том, как выглядит благополучная жизнь, они чувствуют себя нужными, потому что занимаются любимым делом и от этого испытывают ощущение счастья.

7. Благодаря анализу общих взаимосвязей, подтвердилась гипотеза о том, что чем выше уровень психологического благополучия, тем больше проявляется свойство личности общительность, выраженное показателем «экстраверсия». Также подтвердилась гипотеза об обратных связях, которая предполагала о том, что чем выше уровень психологического и субъективного благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность».

8. Не подтвердилось предположение о том, что показатель «экстраверсия» взаимосвязан с уровнем субъективного благополучия.

9. В независимости от типа старения существуют общие факторы в структуре психологического благополучия «Цель в жизни» и «Самопринятие». Но есть и специфичные факторы, следовательно, предположение частично подтвердилось.

10. В структуре субъективного благополучия практически все факторы являются общими, что означает, что субъективное благополучие пожилого человека не зависит от типа старения.

## Заключение

Согласно цели и задачам исследования, было изучено психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения.

В теоретической части исследования были рассмотрены такие аспекты изучаемой темы как психологическое благополучие (понятие, компоненты психологического благополучия, факторы, способствующие психологическому благополучию), субъективное благополучие как компонент психологического благополучия, психологические особенности людей пожилого возраста и типы старения.

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что исследование психологического благополучия в пожилом возрасте является важной областью теоретического и практического исследования и требует своего дальнейшего изучения. Проведенный теоретический анализ продемонстрировал формирующуюся тенденцию исследования позитивных аспектов старения, основанную, в том числе, и на использовании понятия психологического благополучия.

В главе под названием «Результаты исследования и их обсуждение» мы провели сравнительный, корреляционный и факторный анализ, тем самым и проверили гипотезы. По результатам нашего эмпирического исследования некоторые гипотезы частично не подтвердились.

По результатам анкетирования всю выборку можно условно поделить на три группы по типам старения: семейный, социальный-творческий, одинокий-угасающий.

С целью проверки, мы использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Анализ проверки этим критерием выявил значимые различия по общему уровню психологического благополучия. Подтвердилась гипотеза о том, что наиболее высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному-творческому типу, затем идет семейный



тип и самый низкий уровень психологического благополучия у одиноко-угасающего типа.

Также с помощью корреляционного анализа подтвердилась гипотеза о том, что чем выше у пожилых людей уровень психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия, тем меньше у них проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность». Выяснилось, что тип старения не связывает уровни ПБ и СБ с ригидностью и агрессивностью.

Для изучения особенностей структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия, нами был проведен факторный анализ. Его результаты, дали нам выводы о том, что в независимости от типа старения существуют общие факторы в структуре психологического благополучия, но есть и специфичные факторы, следовательно, предположение частично подтвердилось.

Также выяснилось, что в структуре субъективного благополучия практически все факторы являются общими, что означает, что субъективное благополучие пожилого человека не зависит от типа старения.

В заключении, опираясь на статистические методы обработки данных, можно сделать вывод о том, что у пожилых людей социального-творческого типа старения уровень психологического благополучия выше в сравнении с пожилыми людьми, относящимися к другим типам. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания творчеству, общественным делам и мероприятиям получают больше положительных эмоций, поскольку уделяют время своему саморазвитию и выявлению своих личностных возможностей, то есть своей самоактуализации. И если вспомнить иерархию потребностей по пирамиде А. Маслоу, то самоактуализация является высшей потребностью человека.

В целом, на основании сравнительного, корреляционного и факторного анализа, можно говорить о том, что существуют особенности психологического благополучия личности пожилого человека в зависимости от типа старения. И

согласно принципу детерминизма и индивидуально-психологическому подходу, мы можем сделать вывод о том, что внутренние условия личности могут обуславливать психологическое и субъективное благополучие личности пожилого человека.

## Библиографический список

1. *Александрова М.Д.* Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидере-М.: Академия, 2007. С177-183.
2. *Ананьев Б.Т.* К проблеме возраста в современной психологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидере А. Г. М.: Академия, 2003., С.112-118.
3. *Анцыферова Л.И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 2006. Т. 17. №6.
4. *Бахарева, Н. К.* Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности дис. канд. Психол.наук: 19.00.054 Бахарева Наталья Константиновна. Хабаровск, 2004.
5. *Гудзовская А.А.* Представления о себе пожилых людей с разными типами старения [Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-sebe-pozhilyh-lyudey-s-raznymi-tipami-stareniya> ] // Психологические исследования: электрон. науч. журн., 2018 год (Дата обращения: 10.09.2020)
6. *Давыдовский И.В.* Геронтология. М., 1966.21 .Давыдовский И. В. Что значит стареть. М., 2003.
7. *Дорошенко Т.Н.* Социально-психологические особенности пожилых людей [Текст] / Т.Н. Дорошенко // Социально-психологические аспекты практики социальной работы: сборник трудов. - 2016. -С. 338 - 342.
8. *Дубовик Ю.Б.* Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн., 2011, № 1(15)
9. *Дубовик Ю.Б.* Особенности структуры психологического благополучия у людей пожилого и старческого возраста: Дни аспирантуры РГГУ. Вып. 5, Редкол.: Д. П. Бак (отв.ред.) и др.; Рос. гос. гуманит. ун.-т. Управление

аспирантурой и докторантурой. – М.: РГГУ, 2011, 557 с. 360-366

10. *Ермолаева М.* Практическая психология старости.- М.: Эксмо.-2002г

11. *Ермолаев О. Ю.* Математическая статистика для психологов.-М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2015.

12. *Жуковская Л. В.* Психологическое благополучие и родительские установки женщин, диссертация на соискание уч степени кпс, СПб,2011

13. *Корсакова Н.К.* Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные аспекты // Вестник Московского университета, Сер. 14. Психология, 2006, №2, с.32-37

14. *Качкин А.В.* Особенности стиля жизни пожилого человека // Пожилой человек. Ульяновск, 1995.

15. *Краснова О.В.* Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. 1999. №2.

16. *Краснова О.В., Лидере А.Г.* Социальная психология старости: Учеб. пособие. М.: Академия, 2002.

17. *Краснова О.В., Марцинковская Т.Д.* Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.: Академия, 2003. - С.183-197.

18. *Лепешинский Н. Н.* От психологического благополучия личности к психологическому благополучию семьи. Сборник тезисов 5-ой Международной научной конференции «Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи». Минск, 2011- 396-399.

19. *Максимова С.Г.* Социально-психологическая адаптация: особенности формирования и развития у лиц пожилого и старческого возраста: монография [Текст] / С.Г. Максимова. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2009. - 145 с.

20. *Митина Г.В.* Удовлетворенность жизнью лиц пожилого возраста [Текст] / Г.В. Митина, О.М. Макушкина, Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева // Проблемы современного педагогического образования. -Ялта: Крымский Федеральный университет им. В.И. Вернадского. - 2018. - С. 44 - 49.

21. *Марцинковская Т.Д.* Особенности психического развития в позднем возрасте// Психология зрелости и старения. 1999. №3.
22. *Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учебное пособие Текст. / А. Д. Наследов. СПб. : Речь, 2004. 392 с.
23. *Носова, Ю. А.* Психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения / Ю. А. Носова, Н. А. Кирилова. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XV Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2020 г.). — Казань : Молодой ученый, 2020. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/384/16187/> (дата обращения: 22.11.2020)
24. *Обухова Л.Ф., Обухова О.Б., Шаповаленко И.В.* Проблема старения сбиологической и психологической точек зрения // Психологическая наука и образование. 2009. - № 3.
25. *Орлова Д.Г.* Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. УДК 159.923 .Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2015.
26. *Пергаменщик Л.А.* Опросник «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф: Процесс и результаты адаптации [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Н.Лепешинский //Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С.73 -
27. *Рощак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте // Авгореф. дис. . канд. психол. наук. М., 2010.
28. *Райгородский Д. Я.* Учебное пособие по психологии старости. -Самара: Издательский дом Бахрах-М, 2004г
29. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие, Самара: БАХРАХ-М, 2002.
30. *Селигман М. Бетан М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. М.: София, 2006.
31. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в

онтогенезе: Учеб. пособие для вузов.—М., 2000.

32. *Соколова М. В.* Шкала субъективного благополучия текст. \М. В. Соколова, Ярославль, 1996, 11 с.

33. *Тащева А.И.* Концепция организации психологической помощи одиноким людям пожилого возраста [Текст] / А.И. Тащева // Психология старости и старения: хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. -М.: Академия, 2003. - С. 349 - 353.

34. *Толстых А.* На старости лет // Психология старости. Самара: Издательский дом БАРАХ-М. С. 3-33. озрасты жизни. М. 2008.

35. *Холостова, Е. И.* Социальная работа с пожилыми людьми: учеб. пособие. 2-е изд. М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К., 2010

36. *Фесенко П.П.* Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. // Научные труды аспирантов и докторантов. 2005\*9 (46) / М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. - Вып. 46.

37. *Фролькис В.В.* Физиологические механизмы старения // Физиологические механизмы старения. Л., 1982.

38. *Фролькис В.В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 2008.

39. *Шамионов Р.М.* Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект, 2016 г. № 5.

40. *Шамкова С.В.* К вопросу об инновационных технологиях социальной работы с лицами пожилого возраста [Текст] /С.В. Шамкова // Вестник Орловского государственного университета. - 2014. -№2(37). - С. 52.

41. *Шахматов Н.Ф.* Психическое старение. М., 2006.

42. *Шаловская О.А.* Медико-социальные аспекты пожилого возраста [Текст] / О.А. Шаловская // Социология Медицины. - 2013. - №2(23). - С. 25 - 28.42. 42.

*Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. №. 3. С. 95-129

43. *Эриксон Э.* Детство и общество. Спб.: Ленато, 1997.

44. *Bradburn N.* The Structure of Psychological well-being. - Chicago: Aldine Pub.

Co., 1969. - 320 p.

45. *Diener E.* Subjective well-being. // *Psychological Bulletin*, 1984., Vol. 95., P. 542-575.

46. *Diener E., Suh M.E.* Subjective wellbeing and age: An International analysis // *Annual review of gerontology and geriatrics: V. 17. Focus on emotion and adult development / In Schaie K.W., Lawton M.P. (Eds.). NY.: Springer. 1997. P. 304-324.*

47. *Kahneman D., Diener E., Schwarz N.* Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. - NY.: Russell Sage Found, 1999. - P. 3-25.

48. *Ryff C.D.* Psychological Well-Being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99-104

49. *Ryff C.D.* Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365-369.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Рекомендации

На основе выводов нашего исследования мы составили некоторые рекомендации для людей пожилого возраста:

- Уделяйте время себе и тому, что приносит вам удовольствие;
- Поддерживайте желание жить полной жизнью. Найдите для себя хобби, то, что может быть вам интересно: рукоделие, садоводство, спорт, танцы и другое;
- Старайтесь проводить больше времени с родными и близкими друзьями, больше общаться с людьми;
- Не теряйте связи с родственниками и друзьями;
- Не бойтесь обращаться за помощью к людям;
- Начните посещать территориальные объединения для людей пожилого возраста;
- Продолжайте мечтать и ставить перед собой цели.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Таблица данных семейного типа старения»

ФНО	Методика 1. Психологическое благополучие						Методика 2. Индивидуальность личности						Методика 3. Шкала субъективного благополучия									
	Положит. автономия	Управ. эмоц. личност. цель в жи	Самоприуровне	Вн. страб. спонтан.	Агрессив. ритидно	Интроеб. сензитив.	Тревожн. эмоти.	Матр. инд.	Положитив. ди.	Импорт. инд.	Вн. инд. инд.	Самост. удоволств.	Суб. благ.	Суб. благ.	Суб. благ.	Суб. благ.						
1	63	64	67	44	64	58	380	6	6	4	4	2	2	6	7	2	1	3	4	3	2	2
2	54	70	58	60	64	64	370	6	5	3	3	3	4	6	7	3	2	2	4	3	3	1
3	73	67	62	33	44	72	374	3	2	2	1	7	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2
4	46	30	43	32	64	56	311	3	6	6	7	6	6	7	3	6	4	1	1	9	4	3
5	75	67	54	44	66	63	391	3	3	4	4	3	6	3	3	2	2	3	4	2	3	4
6	64	75	54	66	32	64	375	7	4	3	4	3	6	6	4	1	3	2	1	2	2	3
7	65	56	65	65	44	75	371	3	4	4	3	9	7	3	4	1	2	2	1	3	2	4
8	56	64	72	36	33	64	367	4	7	6	6	6	3	7	4	2	3	2	3	3	2	3
9	74	44	65	32	66	67	370	4	6	3	3	6	7	3	3	2	2	2	3	4	1	2
10	62	67	54	64	39	65	391	9	4	3	6	3	7	3	7	1	4	2	2	1	1	2
11	75	36	76	33	32	31	366	7	3	3	4	2	6	3	4	3	4	4	3	4	3	6
12	65	36	64	74	66	43	370	6	6	4	3	6	2	3	6	2	4	3	4	2	2	4
13	64	64	65	34	61	37	365	2	3	4	4	6	4	4	2	3	2	2	6	3	3	4
14	61	33	60	62	66	60	364	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	1	1	3	2	3
15	30	64	71	35	67	39	396	6	3	3	4	3	4	4	1	1	1	1	3	1	2	1
16	67	76	36	63	44	61	368	6	4	3	4	4	4	4	6	2	3	4	4	6	3	6
17	64	63	60	34	36	66	379	6	4	4	7	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3
18	63	65	72	43	42	66	380	3	3	3	3	3	6	2	3	3	4	4	3	6	4	3
19	64	66	62	34	69	70	364	7	6	4	1	6	3	4	3	1	2	3	2	3	2	1
20	63	70	36	74	36	44	363	3	3	7	3	6	3	6	4	2	3	2	4	3	3	3
21	63	44	32	63	61	74	361	4	4	6	3	3	7	1	6	2	4	3	1	3	2	3
22	76	65	72	67	64	44	390	7	7	3	3	6	3	7	4	1	2	2	3	1	1	1
23	63	71	64	46	36	37	363	7	2	2	4	7	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
24	74	70	39	79	66	63	411	3	3	3	4	2	6	3	4	1	2	1	1	3	1	1
25	63	36	64	66	46	73	372	9	4	3	3	6	4	3	3	1	1	3	4	3	3	3
26	63	64	67	72	46	33	367	4	4	6	6	6	6	6	7	3	3	3	6	6	4	4
27	71	67	37	33	34	36	363	3	4	3	7	3	6	6	4	3	4	4	2	2	2	2
28	63	64	62	63	63	61	380	3	3	4	4	6	4	4	2	2	3	3	2	1	1	2
29	34	44	36	63	44	37	320	4	3	6	3	6	7	7	3	4	4	4	3	6	4	6
30	67	60	62	36	62	61	363	4	4	4	3	9	7	3	4	3	3	3	2	4	4	6
31	63	67	34	44	46	60	324	4	3	6	7	3	7	7	7	3	4	1	1	9	4	6
32	36	63	46	44	43	37	313	3	3	7	6	3	7	7	7	3	3	3	2	9	3	7
33	36	37	36	43	66	36	340	3	4	3	6	3	4	6	7	6	3	3	2	6	3	6
34	63	66	67	31	37	67	373	6	7	3	6	6	3	7	4	2	3	2	3	4	2	3
35	33	63	31	42	62	66	339	4	4	2	2	6	6	3	7	4	4	4	2	6	3	6
36	60	33	36	46	36	71	344	3	7	6	6	6	3	7	4	3	4	3	3	7	4	6
37	64	36	37	63	43	61	346	3	6	6	6	6	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	63	34	33	36	37	63	347	6	4	3	2	4	4	3	6	3	4	3	6	6	3	3
39	37	63	44	31	39	61	337	6	6	4	3	6	2	3	6	4	3	6	3	3	4	7
40	74	36	63	61	39	43	360	6	6	3	4	6	3	3	7	4	2	3	3	3	1	4
41	63	66	67	44	46	36	344	3	4	4	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	3	3
42	76	63	36	43	63	63	374	6	3	2	2	3	6	2	3	1	2	3	2	1	1	3
43	36	67	63	46	44	46	327	2	6	3	3	6	2	3	7	3	4	4	3	4	1	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Таблица данных социального-творческого типа старения»

№Ю	Методика 1. Психологическое благополучие						Методика 2. Индивидуально-личностный опросник							Методика 3. Шкала СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ								
	ПОЛОЖ.ОТ.	АВТОНОМИЯ	УПРАВ.ОКРУ.	ЛИЧНОС.	ЦЕЛЬ В Ж.	САМОПР.	УРОВЕНЬ ПИ	ЭКСТРАВ.	СПОНТАН.	АГРЕССИИ	РИГИДН.	ИНТРОВЕ	СЕНЗИТИ	ТРЕВОЖН.	ЭМОТ-ТЬ	Напряже	психомощ.	изменения	значимость	самооще	удовлетв.	СУБ.БЛАГ
1	65	70	70	70	73	62	410	7	6	4	3	6	8	6	7	2	3	4	5	5	4	3
2	56	70	65	69	73	70	403	8	5	3	3	3	4	4	7	2	2	4	5	2	2	2
3	75	75	62	65	60	72	411	5	2	2	0	7	5	4	5	2	2	3	3	2	3	3
4	46	70	43	69	69	70	367	4	6	4	4	8	6	5	5	4	3	3	3	3	2	2
5	75	70	54	68	68	70	405	5	5	4	4	3	6	3	5	2	2	2	2	5	3	3
6	64	75	54	66	52	64	375	7	4	3	4	5	6	6	4	4	4	3	5	5	4	3
7	60	69	70	71	68	71	409	4	4	4	5	9	7	5	4	2	2	1	2	2	2	1
8	60	74	57	73	67	64	395	5	4	4	3	3	3	3	4	3	5	2	1	6	4	4
9	74	62	65	75	68	67	411	7	6	3	3	4	4	3	5	2	1	1	1	5	2	2
10	70	80	50	68	63	65	396	9	4	4	4	3	4	5	7	2	2	5	1	3	4	3
11	75	56	76	55	52	52	366	7	3	3	4	2	6	5	4	4	2	3	4	2	3	3
12	65	65	56	74	71	54	385	6	6	4	2	4	2	3	5	2	2	4	3	4	3	2
13	64	69	52	69	68	61	383	6	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	5	3	4	4
14	61	67	60	71	68	60	387	5	4	4	3	3	2	2	5	2	2	3	2	4	3	3
15	56	70	71	55	67	59	378	6	3	5	4	5	4	4	2	3	2	2	2	5	3	2
16	65	78	56	63	64	61	387	6	4	3	4	4	4	4	6	3	2	3	2	4	3	3
17	64	67	62	67	71	69	400	7	4	3	3	3	3	4	5	2	2	3	3	5	3	3
18	63	69	62	72	69	65	400	7	3	4	4	5	6	2	5	2	3	2	4	5	3	3
19	64	65	62	54	69	70	384	7	8	4	1	4	5	4	3	3	4	3	5	3	4	4
20	68	70	56	74	66	65	399	3	5	4	3	6	3	6	4	2	3	2	1	3	2	3
21	64	56	56	65	61	74	376	1	4	6	5	5	7	6	6	3	4	2	4	3	4	6
22	78	65	72	67	64	54	400	6	7	4	3	6	3	7	4	3	4	3	4	2	3	4
23	65	71	64	53	58	57	368	2	2	5	5	7	5	4	5	2	1	3	3	3	3	3
24	74	70	59	79	66	63	411	7	3	3	4	2	6	5	4	2	2	3	3	2	3	3
25	65	60	62	68	67	73	395	9	4	3	3	6	4	3	5	2	2	4	5	2	2	2
26	63	69	67	72	48	53	372	4	4	2	6	6	5	6	7	2	2	3	3	2	3	3
27	74	56	65	67	63	45	370	6	6	5	5	6	8	8	7	4	3	3	3	2	2	2
28	65	66	67	44	46	56	344	5	4	4	3	3	2	2	5	3	5	3	5	9	5	6
29	78	65	56	45	65	65	374	5	3	5	2	5	6	2	3	3	3	2	2	2	3	3
30	56	67	63	48	44	49	327	3	3	5	5	6	2	4	7	5	4	5	6	6	5	4
31	71	67	57	53	54	56	358	4	4	4	7	6	6	6	4	4	3	3	3	4	3	3
32	65	70	62	70	70	61	398	8	3	4	4	6	4	4	2	2	3	2	4	2	2	2
33	54	60	56	70	65	57	362	5	3	6	5	6	7	7	3	3	4	4	4	5	4	3
34	67	60	62	60	62	61	372	4	4	4	5	9	7	5	4	3	4	4	3	6	3	5
35	53	67	54	67	65	62	368	4	5	8	7	3	4	5	5	3	4	3	3	3	4	3
36	60	70	67	65	54	51	367	4	2	7	4	6	6	5	4	3	4	4	4	3	3	4
37	56	65	48	44	45	57	315	4	5	2	8	6	7	7	3	4	5	3	9	5	6	6
38	70	60	58	64	66	57	375	3	2	5	6	3	4	6	5	4	2	3	4	6	4	3

«Таблица данных одинокого-угасающего типа старения»

№Ю	Методика 1. Психологическое благополучие						Методика 2. Индивидуально-личностный опросник							Методика 3. Шкала СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ								
	ПОЛОЖ.ОТ.	АВТОНОМИЯ	УПРАВ.ОКРУ.	ЛИЧНОС.	ЦЕЛЬ В Ж.	САМОПР.	УРОВЕНЬ ПИ	ЭКСТРАВ.	СПОНТАН.	АГРЕССИИ	РИГИДН.	ИНТРОВЕ	СЕНЗИТИ	ТРЕВОЖН.	ЭМОТ-ТЬ	Напряже	психомощ.	изменения	значимость	самооще	удовлетв.	СУБ.БЛАГ
1	74	64	56	44	51	61	350	2	2	3	4	5	6	8	4	5	3	3	2	6	3	6
2	60	51	67	56	54	45	333	3	5	3	3	8	7	4	5	3	3	4	3	7	3	5
3	76	59	67	45	60	59	366	3	7	8	6	4	3	7	4	3	4	4	5	6	4	5
4	57	69	63	47	51	71	358	3	4	6	7	8	5	4	5	2	3	4	4	6	4	4
5	75	65	45	44	66	61	356	8	5	7	6	3	7	7	3	3	3	3	6	3	4	4
6	67	66	65	42	63	68	371	5	5	3	3	3	2	5	6	3	2	6	2	5	3	6
7	56	54	44	43	68	67	332	3	3	8	6	7	7	7	5	3	4	5	6	6	5	5
8	61	56	63	66	68	45	359	3	4	6	2	8	8	3	7	4	5	6	3	5	4	7
9	54	63	45	44	56	67	329	4	5	7	6	6	5	3	4	4	2	3	3	3	1	4
10	56	61	65	45	43	51	321	3	6	8	6	8	6	6	5	1	3	3	4	3	5	5
11	67	45	56	43	51	48	310	3	2	7	8	7	5	4	5	1	2	3	2	1	1	3
12	68	72	62	46	65	44	357	5	3	3	4	2	6	5	4	3	4	4	3	4	1	6
13	57	65	44	51	59	61	337	3	6	4	3	6	2	3	8	3	5	4	5	5	5	8
14	74	56	65	61	59	45	360	6	6	5	5	6	8	8	7	2	4	5	4	2	2	4
15	65	66	67	44	46	56	344	5	4	4	3	3	2	5	5	3	5	2	6	8	3	7
16	78	65	56	45	65	65	374	3	3	5	2	5	6	2	3	4	2	1	1	5	5	4
17	56	67	63	48	44	49	327	6	6	4	5	6	2	3	7	1	1	1	1	5	1	3
18	71	67	57	53	54	56	358	5	4	3	7	5	6	6	4	3	3	6	6	2	5	5
19	65	64	62	65	63	61	380	8	3	4	4	6	4	4	2	3	4	2	2	7	1	5
20	54	44	56	65	44	57	320	3	3	6	5	6	7	7	3	2	3	3	4	5	3	4
21	67	60	62	56	62	61	368	4	4	4	5	5	7	5	4	4	2	2	5	6	2	4
22	53	67	54	44	46	60	324	5	5	8	7	3	7	7	7	3	5	3	6	5	3	6
23	64	64	67	62	44	51	352	5	3	7	4	2	6	5	4	4	2	2	7	4	4	5
24	56	65	48	44	45	57	315	3	5	7	8	3	7	7	7	3	4	3	7	5	5	8
25	58	57	58	45	66	56	340	5	4	3	6	3	4	6	7	3	4	5	6	6	5	5
26	65	66	67	51	57	67	373	6	7	5	6	6	3	7	4	4	5	6	3	5	4	7
27	55	63	51	42	62	66	339	3	4	2	2	8	8	3	7	4	2	3	5	3	1	4
28	60	53	56	48	56	71	344	4	7	8	6	6	5	7	4	1	3	5	4	3	5	5
29	64	56	57	63	45	61	346	2	6	6	5	8	7	3	5	1	6	3	2	7	4	7
30	59	40	58	54	55	53	319	9	5	7	7	7	3	7	7	3	4	4	3	4	1	6
31	58	65	51	44	46	64	328	5	3	7	4	2	6	5	4	4	3	4	6	4	4	5
32	65	56	65	67	66	54	373	9	5	3	4	3	7	7	7	3	5	3	2	5	4	5
33	58	67	54	46	46	63	334	4	5	6	4	8	2	5	5	3	4	2	3	5	4	6
34	63	59	61	49	55	71	358	3	5	8	6	6	5	8	5	3	3	4	7	9	4	7
35	67	60	62	56	62	61	368	4	4	4	5	9	7	5	4	3	3	6	7	4	3	5
36	53	67	54	44	46	60	324	3	4	8	7	3	7	7	4	3	4	4	4	9	5	8
37	64	64	67	62	44	51	352	5	3	7	4	2	6	5	4	3	3	2	7	4	4	6
38	56	65	48	44</																		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### «Сравнительный анализ ПБ И СБ личности людей пожилого возраста семейного и одинокого-угасающего типа старения»

Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Лист1 in семейный 43 — одинок угас 39)  
By variable B  
Marked tests are significant at p <.05000

variable	Rank Sum да	Rank Sum нет	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N да	Valid N нет	2*1sided exact p
A	946,000	2457,000	0,0000	-7,78089	0,000000	-7,78089	0,000000	43	39	0,000000
D	1961,500	1441,500	661,5000	1,63881	0,101253	1,64526	0,099918	43	39	0,100480
E	1837,000	1566,000	786,0000	0,48282	0,629221	0,48538	0,627410	43	39	0,630976
F	1932,000	1471,000	691,0000	1,36490	0,172284	1,36922	0,170932	43	39	0,173197
G	2079,000	1324,000	544,0000	2,72981	0,006337	2,73922	0,006159	43	39	0,005897
H	1900,000	1503,000	723,0000	1,06778	0,285619	1,06993	0,284650	43	39	0,287289
I	1904,500	1498,500	718,5000	1,10957	0,267187	1,11251	0,265919	43	39	0,266758
J	2158,500	1244,500	464,5000	3,46797	0,000524	3,46929	0,000522	43	39	0,000406
K	2069,500	1333,500	553,5000	2,64160	0,008252	2,68619	0,007228	43	39	0,007658
L	1843,500	1559,500	779,5000	0,54318	0,587009	0,55577	0,578370	43	39	0,585697
M	1498,500	1904,500	552,5000	-2,65089	0,008028	-2,69454	0,007049	43	39	0,007442
N	1630,500	1772,500	684,5000	-1,42526	0,154084	-1,44874	0,147410	43	39	0,153482
O	1802,000	1601,000	821,0000	0,15785	0,874578	0,16134	0,871826	43	39	0,875261
P	1614,000	1789,000	668,0000	-1,57846	0,114461	-1,60665	0,108132	43	39	0,114806
Q	1586,000	1817,000	640,0000	-1,83844	0,065998	-1,86864	0,061673	43	39	0,065803
R	1800,500	1602,500	822,5000	0,14392	0,885565	0,14790	0,882423	43	39	0,882545
S	1629,000	1774,000	683,0000	-1,43919	0,150099	-1,50154	0,133216	43	39	0,150809
T	1661,000	1742,000	715,0000	-1,14206	0,253429	-1,18170	0,237327	43	39	0,254931
U	1589,000	1814,000	643,0000	-1,81059	0,070206	-1,87411	0,060916	43	39	0,070058
V	1506,500	1896,500	560,5000	-2,57661	0,009978	-2,61435	0,008940	43	39	0,009335
W	1530,500	1872,500	584,5000	-2,35376	0,018585	-2,38331	0,017158	43	39	0,017788
X	1606,000	1797,000	660,0000	-1,65274	0,098384	-1,68912	0,091197	43	39	0,098554
Y	1430,500	1972,500	484,5000	-3,28227	0,001030	-3,33359	0,000857	43	39	0,000843

### «Сравнительный анализ ПБ И СБ личности людей пожилого возраста семейного и социального-творческого типа старения»

Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Лист1 in семейный 43 — соц втор 38)  
By variable B  
Marked tests are significant at p <.05000

variable	Rank Sum да	Rank Sum нет	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N да	Valid N нет	2*1sided exact p
A	946,000	2375,000	0,0000	-7,72705	0,000000	-7,72705	0,000000	43	38	0,000000
D	1777,500	1543,500	802,5000	0,13249	0,894596	0,13333	0,893935	43	38	0,891461
E	1404,500	1916,500	458,5000	-3,38798	0,000704	-3,40706	0,000657	43	38	0,000557
F	1775,000	1546,000	805,0000	0,10883	0,913336	0,10922	0,913026	43	38	0,913819
G	1365,500	1955,500	419,5000	-3,75706	0,000172	-3,76180	0,000169	43	38	0,000118
H	1402,000	1919,000	456,0000	-3,41164	0,000646	-3,41730	0,000633	43	38	0,000517
I	1727,500	1593,500	781,5000	-0,33123	0,740473	-0,33191	0,739959	43	38	0,738273
J	1357,500	1963,500	411,5000	-3,83277	0,000127	-3,83416	0,000126	43	38	0,000084
K	1729,500	1591,500	783,5000	-0,31230	0,754813	-0,31662	0,751530	43	38	0,752527
L	1904,500	1416,500	675,5000	1,33437	0,182083	1,37417	0,169391	43	38	0,181537
M	1797,500	1523,500	782,5000	0,32176	0,747632	0,33233	0,739643	43	38	0,745390
N	1941,000	1380,000	639,0000	1,67979	0,092998	1,71465	0,086410	43	38	0,093109
O	1851,500	1469,500	728,5000	0,83280	0,404959	0,85544	0,392308	43	38	0,404333
P	1779,500	1541,500	800,5000	0,15142	0,879646	0,15374	0,877815	43	38	0,876601
Q	1774,500	1546,500	805,5000	0,10410	0,917090	0,10563	0,915876	43	38	0,913819
R	1845,500	1475,500	734,5000	0,77602	0,437739	0,79699	0,425456	43	38	0,437018
S	1684,000	1637,000	738,0000	-0,74289	0,457546	-0,77133	0,440510	43	38	0,459618
T	1868,500	1452,500	711,5000	0,99368	0,320379	1,03575	0,300320	43	38	0,319911
U	1690,500	1630,500	744,5000	-0,68138	0,495631	-0,71147	0,476794	43	38	0,494700
V	1736,500	1584,500	790,5000	-0,24605	0,805640	-0,25192	0,801103	43	38	0,803047
W	1778,000	1543,000	802,0000	0,13722	0,890855	0,13927	0,889236	43	38	0,891461
X	1637,500	1683,500	691,5000	-1,18295	0,236828	-1,22010	0,222426	43	38	0,236368
Y	1966,500	1354,500	613,5000	1,92112	0,054718	1,97169	0,048646	43	38	0,053797

**«Сравнительный анализ ПБ И СБ личности людей пожилого возраста  
социального-творческого и одинокого-угасающего типа старения»**

Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Лист1 in соцтворческий 38 чела — угас 39)										
By variable B										
Marked tests are significant at p <.05000										
variable	Rank Sum да	Rank Sum нет	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N да	Valid N нет	2*1sided exact p
A	741,000	2262,000	0,0000	-7,54474	0,000000	-7,54474	0,000000	38	39	0,000000
D	1639,500	1363,500	583,5000	1,59963	0,109682	1,60511	0,108470	38	39	0,108856
E	1866,500	1136,500	356,5000	3,91246	0,000091	3,92900	0,000085	38	39	0,000057
F	1600,000	1403,000	623,0000	1,19717	0,231240	1,20258	0,229138	38	39	0,232691
G	2032,500	970,500	190,5000	5,60379	0,000000	5,61547	0,000000	38	39	0,000000
H	1891,500	1111,500	331,5000	4,16718	0,000031	4,17366	0,000030	38	39	0,000016
I	1637,000	1366,000	586,0000	1,57416	0,115452	1,57814	0,114534	38	39	0,115832
J	2063,000	940,000	160,0000	5,91455	0,000000	5,91649	0,000000	38	39	0,000000
K	1752,000	1251,000	471,0000	2,74586	0,006036	2,78894	0,005288	38	39	0,005576
L	1403,000	1600,000	662,0000	-0,79981	0,423819	-0,81905	0,412760	38	39	0,425977
M	1182,500	1820,500	441,5000	-3,04642	0,002316	-3,10880	0,001879	38	39	0,001988
N	1207,000	1796,000	466,0000	-2,79680	0,005161	-2,84317	0,004467	38	39	0,004730
O	1430,500	1572,500	689,5000	-0,51962	0,603326	-0,53091	0,595484	38	39	0,601734
P	1304,000	1699,000	563,0000	-1,80850	0,070530	-1,83901	0,065914	38	39	0,070377
Q	1282,500	1720,500	541,5000	-2,02755	0,042607	-2,05908	0,039487	38	39	0,041620
R	1426,000	1577,000	685,0000	-0,56547	0,571752	-0,58438	0,558965	38	39	0,573779
S	1370,000	1633,000	629,0000	-1,13604	0,255940	-1,19897	0,230541	38	39	0,257552
T	1274,500	1728,500	533,5000	-2,10906	0,034940	-2,18659	0,028773	38	39	0,033968
U	1360,500	1642,500	619,5000	-1,23283	0,217639	-1,28448	0,198974	38	39	0,217082
V	1246,000	1757,000	505,0000	-2,39944	0,016421	-2,45199	0,014207	38	39	0,015823
W	1200,000	1803,000	459,0000	-2,86812	0,004129	-2,91874	0,003515	38	39	0,003739
X	1365,000	1638,000	624,0000	-1,18698	0,235235	-1,22702	0,219817	38	39	0,236713
Y	890,000	2113,000	149,0000	-6,02662	0,000000	-6,14035	0,000000	38	39	0,000000

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### «Корреляционный анализ Спирмена ПБ и СБ личности людей пожилого возраста семейного типа старения»

		Spearman Rank Order Correlations (Лист1 в семейный 43)						
		MD pairwise deleted						
		Marked correlations are significant at p < .05000						
Variable	ФИО	Методика 1.РИФФ	E	F	G	H	I	J
Методика 2. Собчик	-0,147091	<b>0,429486</b>	0,254500	0,134206	<b>0,311652</b>	<b>0,306015</b>	0,166501	<b>0,626523</b>
L	0,061358	-0,238338	-0,115885	-0,059677	-0,071445	0,174646	-0,047689	-0,107593
M	0,020268	<b>-0,408980</b>	-0,188625	-0,085925	0,020616	-0,226717	-0,102009	<b>-0,300809</b>
N	0,072229	<b>-0,337315</b>	-0,167566	-0,048014	-0,087985	-0,267266	-0,042398	<b>-0,339827</b>
O	0,091301	-0,109426	-0,300537	0,080318	0,133199	-0,107210	0,084094	-0,138207
P	0,011944	0,084621	-0,157096	-0,276967	-0,021708	-0,125872	0,253672	-0,110947
Q	-0,091684	-0,158928	0,087733	0,030253	0,112573	-0,129452	<b>-0,306151</b>	-0,066663
R	0,100954	-0,272392	0,018761	<b>-0,327865</b>	-0,139688	-0,008315	-0,162872	<b>-0,327723</b>
Методика 3. Шкала СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	0,235230	<b>-0,618129</b>	-0,275091	-0,258845	<b>-0,398338</b>	-0,178080	-0,231579	<b>-0,758961</b>
T	<b>0,364070</b>	<b>-0,379397</b>	-0,053325	<b>-0,423894</b>	-0,201938	<b>-0,332028</b>	-0,207155	<b>-0,647955</b>
U	<b>0,385309</b>	-0,052235	-0,060903	-0,089964	-0,201492	-0,259669	-0,114898	<b>-0,338958</b>
V	0,060431	0,037577	0,003564	0,238962	0,005746	<b>-0,322505</b>	-0,266545	-0,166190
W	0,272549	<b>-0,600137</b>	<b>-0,301435</b>	-0,241432	-0,246951	-0,074213	-0,074227	<b>-0,625142</b>
X	0,174886	<b>-0,435003</b>	-0,093958	-0,223771	-0,228934	<b>-0,454934</b>	-0,083093	<b>-0,566761</b>
Y	<b>0,416068</b>	<b>-0,499372</b>	-0,187408	-0,212956	<b>-0,408831</b>	<b>-0,483682</b>	-0,191512	<b>-0,774367</b>

### «Корреляционный анализ Спирмена ПБ и СБ личности людей пожилого возраста социального-творческого типа старения»

		Spearman Rank Order Correlations (Лист1 в социальный - творческий 38 чела)						
		MD pairwise deleted						
		Marked correlations are significant at p < .05000						
Variable	ФИО	Методика 1. Психологическое благополучие	C	D	E	F	G	H
G	<b>-0,507076</b>	-0,031650	0,223774	-0,290586	0,259257	<b>0,486478</b>	1,000000	<b>0,602855</b>
H	<b>-0,593517</b>	0,305079	<b>0,347250</b>	0,131947	<b>0,616279</b>	<b>0,634454</b>	<b>0,602855</b>	1,000000
Методика 2. Индивидуально-личностный опросник	<b>-0,401087</b>	0,216141	0,116777	0,148599	0,286437	<b>0,457216</b>	0,227075	<b>0,496965</b>
J	-0,289919	0,015929	-0,168541	-0,093117	0,231066	0,314606	0,178373	0,175767
K	<b>0,409008</b>	-0,169128	-0,201316	0,005486	-0,208946	-0,054323	-0,232623	<b>-0,367033</b>
L	<b>0,521044</b>	-0,251464	-0,154046	-0,103285	-0,228399	<b>-0,481752</b>	<b>-0,360705</b>	<b>-0,526681</b>
M	0,170795	-0,125765	0,008917	0,168731	-0,115452	-0,202462	-0,040125	-0,167775
N	0,055745	0,046462	-0,153627	-0,028314	-0,113082	-0,151194	0,100751	-0,133779
O	0,268848	-0,009810	-0,158835	-0,030674	-0,069424	<b>-0,364692</b>	-0,285538	-0,266208
P	-0,269113	0,010547	0,088215	0,071803	0,136213	-0,002785	0,045302	0,132787
Методика 3. Шкала СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	<b>0,345556</b>	-0,138333	-0,317686	-0,186048	<b>-0,583870</b>	<b>-0,483377</b>	<b>-0,433811</b>	<b>-0,731083</b>
R	<b>0,383695</b>	-0,193928	<b>-0,340928</b>	-0,053796	<b>-0,411707</b>	<b>-0,492088</b>	-0,300468	<b>-0,588282</b>
S	0,247607	-0,254155	-0,017568	-0,160255	-0,194857	-0,103831	-0,266849	-0,288424
T	0,200639	-0,211329	-0,267783	0,226626	-0,262918	-0,202185	-0,191717	-0,286107
U	0,135457	-0,192260	-0,149374	-0,127586	-0,243959	-0,031478	-0,234485	-0,290248
V	0,267988	-0,245982	0,033752	-0,287817	<b>-0,346201</b>	<b>-0,403438</b>	-0,224451	<b>-0,352078</b>
W	<b>0,352309</b>	-0,027256	-0,124313	-0,131474	<b>-0,440539</b>	<b>-0,503100</b>	-0,214803	<b>-0,358595</b>

### «Корреляционный анализ Спирмена ПБ и СБ личности людей пожилого возраста одинокого-угасающего типа старения»

		Spearman Rank Order Correlations (Лист1 в одинокий угасающий 39 чело)						
		MD pairwise deleted						
		Marked correlations are significant at p < .05000						
Variable	ФИО	Методика 1.РИФФ	C	D	E	F	G	H
G	0,139751	-0,153654	0,213615	<b>-0,418653</b>	-0,302965	0,189532	1,000000	0,219274
H	-0,107865	<b>0,680617</b>	0,105518	<b>0,467549</b>	<b>0,403661</b>	<b>0,585700</b>	0,219274	1,000000
Методика 2. Собчик	0,176616	0,228779	0,154498	0,288884	0,184084	0,172164	-0,231827	0,233171
J	-0,093675	-0,011937	-0,111164	0,216221	0,098208	0,018581	0,052490	0,053704
K	0,094555	-0,268119	-0,190830	-0,177307	-0,196278	<b>-0,324250</b>	0,095777	<b>-0,397414</b>
L	0,137720	-0,249684	-0,012333	-0,261307	-0,243111	-0,255199	0,045875	<b>-0,416519</b>
M	-0,160568	-0,161232	-0,277689	-0,058324	0,157312	0,054761	0,209445	0,007327
N	0,132918	-0,115304	<b>-0,348043</b>	-0,173796	0,174469	0,095487	-0,271855	-0,118956
O	0,097852	0,097454	-0,189123	0,025434	-0,097147	-0,044903	-0,032302	-0,086858
P	-0,205661	-0,120249	-0,142450	-0,007999	-0,127421	0,170314	-0,229771	-0,189337
Методика 3. Шкала СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	0,112446	0,048494	0,228317	-0,178110	-0,125613	0,245393	0,231686	0,227927
R	0,063452	-0,006248	-0,040638	0,082988	0,257907	0,171630	-0,137265	0,096498
S	-0,119779	0,017939	-0,248541	0,052647	-0,047151	<b>0,436627</b>	0,142601	0,122527
T	0,296837	-0,211094	0,005512	-0,034580	-0,065624	-0,194167	0,014991	-0,159502
U	0,002169	0,000466	0,218523	-0,017227	0,051349	0,042476	0,212662	0,176304
V	0,238515	-0,256794	0,061604	-0,168084	-0,035406	-0,067894	0,276850	-0,045233
W	0,282593	-0,157950	0,202148	0,002626	0,090665	-0,151187	0,038162	-0,050792

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### «Факторный анализ: семейный тип старения»

	Factor Loadings (Varimax normalized) (Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000))		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
<b>Методика 1. Психологическое благополучие</b>	<b>0,851330</b>	-0,040327	0,010245
C	0,330870	0,165711	<b>-0,702661</b>
D	0,536644	-0,329135	-0,340234
E	0,354990	-0,642241	0,252665
F	0,395459	0,142592	<b>0,706392</b>
G	0,143150	<b>0,832359</b>	0,120660
H	<b>0,980157</b>	0,038768	0,065779
Expl.Var	2,385830	1,264547	1,191312
Prp.Totl	0,340833	0,180650	0,170187

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Лист1 in семейный 43) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)	
	Factor 1	Factor 2
<b>Методика 3. ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ</b>	<b>0,848702</b>	-0,163348
R	0,654561	0,380781
S	0,143538	<b>0,872898</b>
T	-0,020659	<b>0,792023</b>
U	<b>0,883985</b>	-0,087506
V	0,693539	0,467441
W	<b>0,809896</b>	0,401846
Expl.Var	3,088135	1,948566
Prp.Totl	0,441162	0,278367

### «Факторный анализ: социальный-творческий тип старения»

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Лист1 in социальный - творческий 38 чела) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)	
	Factor 1	Factor 2
<b>Методика 1. Психологическое благополучие</b>	<b>0,193685</b>	<b>-0,712340</b>
C	0,289146	0,506037
D	-0,023282	<b>-0,798476</b>
E	<b>0,789294</b>	0,022539
F	<b>0,853547</b>	0,038944
G	0,660572	0,373906
H	<b>0,963703</b>	-0,211388
Expl.Var	2,838269	1,587580
Prp.Totl	0,405467	0,226797

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Лист1 in социальный - творческий 38 чела) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000)	
	Factor 1	Factor 2
<b>Методика 1. Психологическое благополучие</b>	<b>0,193685</b>	<b>-0,712340</b>
C	0,289146	0,506037
D	-0,023282	<b>-0,798476</b>
E	<b>0,789294</b>	0,022539
F	<b>0,853547</b>	0,038944
G	0,660572	0,373906
H	<b>0,963703</b>	-0,211388
Expl.Var	2,838269	1,587580
Prp.Totl	0,405467	0,226797

### «Факторный анализ: одинокий-угасающий тип старения»

				Factor Loadings (Varimax normalized) (Лист1 in одинокий угасающий 39)		
				Extraction: Principal components		
				(Marked loadings are >,700000)		
Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3			
Методика 3. ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	0,067714	-0,284549	0,723952			
R	0,810151	0,236980	-0,229273			
S	0,262849	0,783552	0,040242			
T	0,109872	0,367814	0,738055			
U	0,666549	-0,524639	0,201894			
V	0,593418	0,184583	0,287065			
W	0,872007	0,087976	0,174957			
Expl.Var	2,298918	1,203425	1,276794			
Prp.Totl	0,328417	0,171918	0,182399			

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7****АНКЕТА**

Уважаемый респондент, Вам предлагается заполнить анкету. Опрос анонимный, фамилию и имя указывать не нужно. Ответьте на вопросы, выбрав подходящий Вам вариант ответа.

1. Ваш пол: а) женский б) мужской
2. Ваш возраст: \_\_\_\_\_
3. С кем Вы проживаете? а) с супругой/ супругом; б) с другими людьми (дети, внуки, родственники); в) в одиночестве.
4. Ваше семейное положение: а) никогда не был (-а) в браке; б) состою в браке на настоящий момент; в) овдовел (-а); г) разведен (-а).
5. Наличие детей: а) есть; б) нет.
6. Удовлетворены ли Вы своей жизнью: а) да; б) нет.
7. Есть ли у Вас цели /планы на будущее, которые Вы хотите осуществить: а) да; б) нет.
8. Как часто Вы общаетесь с друзьями: а) не меньше 1 раза в неделю; б) не реже 1 раза в месяц; в) ни с кем не общаюсь.
9. Хочется ли Вам заниматься чем-то новым, развивать себя в других сферах после выхода на пенсию: а) да; б) нет.
10. Посещаете ли Вы досуговые центры, объединения по интересам: а) да; б) нет.
11. Если Вам потребуется помощь, к кому Вы будете обращаться: а) к родственникам; б) друзьям и приятелям; в) ни к кому, справлюсь самостоятельно,
12. Часто ли Вы?: а) читаете; б) смотрите телевизор; в) слушаете радио; г) говорите по телефону; д) ходите в гости и принимаете гостей; е)



совершаете прогулки; ж) посещаете кино, театр, выставки; з) занимаетесь любимым делом; и) ходите в церковь.

13. Какие виды деятельности (какие занятия) приносят вам удовольствие (что интересно)?

14. Чем вы занимаетесь в свободное время? \_\_\_\_\_

15. Какой у Вас режим дня (чем занимаетесь в течение дня)?

\_\_\_\_\_

16. Как вы оцениваете состояние своего здоровья? \_\_\_\_\_

17. Чем вы занимаетесь после выхода на пенсию? \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Носова Ю. А.  
магистрант

Научный руководитель: к.психол.н., доцент кафедры психологии Кирилова Н. А.  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет  
г. Пермь

E-mail: [julianne.nosova@mail.ru](mailto:julianne.nosova@mail.ru)

### ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕМЕЙНОГО СТАТУСА

***Аннотация:** В статье рассматриваются особенности психологического благополучия в пожилом возрасте в зависимости от семейного статуса и взаимосвязь психологического благополучия на этом этапе онтогенеза с личностными свойствами и эмоциональным интеллектом.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, пожилой возраст, эмоциональный интеллект, личностные особенности, факторы психологического благополучия.*

В динамичных условиях современности информационный поток своевременно предоставляет сведения обо всех позитивных и чаще – негативных тенденциях развития общества, поэтому психологическая наука все больше обращает свое внимание на исследование проблем старения. Проблема старения считается одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки, активно развивается медицина и геронтология; следствие чего увеличивается продолжительность жизни значительной части населения. Для современной науки особенно важно не только увеличить продолжительность жизни, а также улучшить качество жизни населения. Именно поэтому все большую популярность приобретают исследования психологически благополучного старения.

В геронтологии на протяжении веков по мере накопления данных об изменениях организма и психики при старении отмечалось стремление выявить позитивные аспекты этого процесса (Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, И.А.Аршавский, А.А. Бодалев, М.В.Ермолаева, О.В.Краснова, и др.) К концу XX века старость рассматривалась как продуктивный этап онтогенеза. Целью данных исследований стало стремление максимально использовать способности и возможности человека, чтобы сделать опыт его жизни более удовлетворительным.

В связи с этим, важное место занимает понятие «психологического благополучия» (С.Д. Ryff, 1995). Это понятие определяется как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, как степень реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

По официальным данным Росстата в 2020г. в РФ насчитывается 43,9 миллиона пенсионеров. В современном потоке СМИ можно найти немало объективных комментариев, касающихся социально-экономического статуса пожилых, снижения их адаптивных возможностей, проживания в одиночестве и других отрицательных сторон существования. Стареющий человек воспринимается обществом как что-то пассивное и отдаленное от инноваций. При этом, несмотря на значимость проблемы, проблема возможных ресурсов адаптации обсуждается мало, и мало встает проблема психологического благополучия пожилых людей, которой посвящено данное исследование. Таким образом, актуальность

темы исследования обуславливается ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью.

Цель нашего исследования - особенности психологического благополучия в пожилом возрасте в зависимости от семейного статуса.

Согласно теоретическому анализу литературы по теме исследования были выдвинуты следующие гипотезы. Нами предполагалось, что:

- психологическое благополучие при старении находится в непосредственной зависимости от семейного статуса: у пожилых людей в браке уровень психологического благополучия выше;

- уровень психологического благополучия пожилого человека взаимосвязан с индивидуальными свойствами личности: чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как агрессивность, тревожность и ригидность.

- уровень психологического благополучия пожилого человека взаимосвязан с уровнем эмоционального интеллекта: уровень психологического благополучия выше у людей пожилого возраста с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГУП «Московское ПрОП» филиал Пермский». Всего в исследовании приняли участие 60 человек: 30 женщин и 30 мужчин. Возраст испытуемых от 62 до 65 лет. При отборе участников выборки проводилось собеседование для исключения заболеваний психики.

Исследование проводилось в индивидуальном порядке. Методики и опросники предъявлялись испытуемым со всеми необходимыми указаниями и материалами.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе осуществлялся подбор диагностического инструментария, измеряющего: анкета для определения семейного статуса, уровень психологического благополучия и его составляющие, уровень эмоционального интеллекта и индивидуально-типологические особенности личности пожилых людей. На втором этапе после проведения диагностики первичные данные были сведены в таблицу исходных данных, далее результаты диагностики были обработаны в программе Statistica Trial. На третьем этапе исследования, полученные при статистической обработке данные, были проинтерпретированы.

Для достижения цели и задач исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

- 1) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Цель: методика позволяет диагностировать уровень психологического благополучия и выраженность основных его составляющих.

- 2) Методика «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик.

Цель: оценка преобладающих индивидуально-личностных свойств (ведущих тенденций).

- 3) Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Цель: методика позволяет диагностировать различные аспекты эмоционального интеллекта.

В ходе исследования были проверены выдвинутые гипотезы. В результате часть гипотез подтвердились полностью, одна гипотеза частично не подтвердилась. С целью ответа на вопрос, насколько выражен в целом по выборке уровень психологического благополучия, с использованием методов описательной статистики, был проведен расчет итоговых показателей уровня психологического благополучия. В среднем по выборке можно сделать вывод о наличии среднего уровня психологического благополучия, как по отдельным шкалам, так и в целом.

В общем, по выборке наибольшее число баллов приходится на шкалу «положительные отношения с другими», т.е. пожилые люди в основном имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, способны сопереживать. По результатам эмпирического исследования всю выборку можно условно поделить на три группы по уровню психологического благополучия. Деление осуществлялось на основании общих баллов. Анализ полученных результатов показал, что 55 % от общего числа

респондентов имеют средний уровень психологического благополучия, то есть большинство людей пожилого возраста участвующих в исследовании удовлетворены собой и своей жизнью.

Анализ полученных результатов показал, в группе с высоким уровнем психологического благополучия наиболее высокая доля тех, кто состоит в браке (96 %). Высокая доля респондентов, состоящих в браке, и имеющих высокий уровень психологического благополучия подтверждает, гипотезу о том, что уровень психологического благополучия выше у пожилых людей, состоящих в браке.

Дополнительно мы проверили гипотезу о том, что уровень психологического благополучия у людей пожилого возраста в браке выше, чем у пожилых людей, не состоящих в браке, с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Все участники были разделены на две группы, в качестве метрической переменной использован показатель «в браке / не в браке». Были выявлены значимые различия по общему уровню психологического благополучия ( $u=142,5$ ;  $p < 0,05$ ). Наша гипотеза о том, что общий уровень психологического благополучия у пожилых людей в браке выше подтвердилась.

Вместе с тем, были выявлены значимые различия и в других показателях. Показатель «управление окружением» выше у респондентов в браке ( $u=306,0$ ;  $p < 0,05$ ). Возможно, это связано с тем, что пожилые люди в браке имеют больше опыта в организации и контроле повседневной деятельности семьи, способны улучшать условия жизни не только для себя, но и для супруга. Также мы можем увидеть значимые различия в показателе «личностный рост» ( $u=215,0$ ;  $p < 0,05$ ). Возможно, это можно объяснить тем, что проживая вместе, семья становится небольшим коллективом, в котором у всех есть своя роль. Через эту роль пожилой человек обогащается сам и обогащает жизнь своих близких, тем самым способствуя самореализации себя.

Для проверки следующей гипотезы о взаимосвязи показателей психологического благополучия со свойствами личности людей пожилого возраста был применен корреляционный анализ к имеющимся после диагностического исследования данным. Большинство значимых взаимосвязей имеют отрицательный характер. Наиболее нагруженными корреляционными связями с личностными свойствами являются показатель «автономия» и «общий уровень психологического благополучия». По результатам обработки данных выяснилось, чем больше у пожилых людей проявляются такие свойства личности как «агрессивность», «ригидность», «интроверсия» и «эмотивность», тем ниже у них уровень психологического благополучия. Таким образом, гипотеза о том что, уровень психологического благополучия пожилого человека взаимосвязан с индивидуальными свойствами личности, частично подтвердилась. Предполагалось, что чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше проявляются такие свойства личности как агрессивность, тревожность и ригидность. В ходе эмпирической части нашего исследования, мы выяснили, что у пожилых людей с высоким уровнем психологического благополучия, реже проявляются агрессивность и ригидность. Гипотеза о том, что тревожность влияет на уровень психологического благополучия, не подтвердилась.

Также мы проверили взаимосвязь психологического благополучия с эмоциональным интеллектом людей пожилого возраста. Наиболее нагруженными взаимосвязями с эмоциональным интеллектом являются «управление окружением», «личностный рост», «цели в жизни» и «общий уровень психологического благополучия». Также обработка данных показала, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше психологического благополучия у пожилых людей. Находясь в психологически благополучном состоянии пожилой человек проявляет способность к понимаю эмоций, и может их контролировать. Таким образом, гипотеза о том, что уровень психологического благополучия пожилого человека взаимосвязан с уровнем эмоционального интеллекта, подтвердилась.

Дополнительно мы проанализировали и отметили прямые и обратные взаимосвязи личностных свойств с эмоциональным интеллектом. Можно отметить, что такие

личностные свойства как «экстраверсия», «агрессивность» и «ригидность» коррелируют с показателями эмоционального интеллекта. Пожилые люди с личностным свойством «экстраверсия» часто обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта. Личностные свойства «агрессивность» и «ригидность» наоборот говорят о пониженном эмоциональном интеллекте.

В целом, на основании описательной статистики и корреляционного анализа, можно говорить о том, что существуют особенности взаимосвязи между феноменами психологического благополучия и личностными свойствами, а также эмоциональным интеллектом. И согласно принципу детерминизма и индивидуально-психологическому подходу к изучению психологического благополучия мы можем сделать вывод о том, что внутренние условия личности могут обуславливать психологическое благополучие личности пожилого человека.

В заключении, опираясь на статистические методы обработки данных, можно сделать вывод о том, что у пожилых людей в браке уровень психологического благополучия выше в сравнении с пожилыми людьми, не состоящими в браке.

#### Библиографический список:

1. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 2006. Т. 17. №6.
2. Митина Г.В. Удовлетворенность жизнью лиц пожилого возраста [Текст] / Г.В. Митина, О.М. Макушкина, Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева // Проблемы современного педагогического образования. -Ялта: Крымский Федеральный университет им. В.И. Вернадского. - 2018. - С. 44 - 49.
3. . Ryff C.D. Psychological Well-Being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. №4. P. 99-104



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РАН

# СЕРТИФИКАТ

Настоящим удостоверяем, что  
**Носова Юлия Александровна**  
выступила с докладом  
на Всероссийской молодежной конференции  
«Будущее академической психологии»  
Москва, 24–26 июня 2020 г.

Председатель оргкомитета  
Ушаков Д.В.,  
директор ИПП РАН, академик РАН



Ученый секретарь  
конференции  
Урлик А.В.,  
научный сотрудник  
лаборатории когнитивной  
и психофизиологической психологии

## Психологическое благополучие личности в пожилом возрасте в зависимости от типа старения

Кирилова Надежда Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент;  
Носова Юлия Александровна, студент магистратуры  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет  
г. Пермь

*В статье приводятся результаты исследования психологического благополучия личности в пожилом возрасте разных типов старения, проводится сравнительный анализ.*

**Ключевые слова:** *психологическое благополучие, субъективное благополучие, пожилой возраст, типы старения, личность.*

Одной из характеристик сильного развитого государства, является наличие высокого уровня благополучия человека, верховенства общечеловеческих ценностей. Понятие благополучия определяется, как состояние человека обеспечивающего индивиду способность жить полноценной счастливой для человека жизнью. В настоящее время наблюдается тенденция старения населения, которая затрагивает практически все страны мира.

По официальным данным Росстата в 2020г. в РФ насчитывается 43,9 миллиона пенсионеров, из них почти 9,7 миллионов работающих. С учетом того, что общая численность населения в РФ составляет 146 745 098 жителей, получается достаточно внушительная цифра в процентном соотношении. Фактически 30% населения женщин и мужчин России пенсионного возраста. В связи с этим появляется необходимость исследовать и учитывать особенности данного возраста с целью адаптации и улучшения психологического благополучия личности в этот возрастной период. По мере накопления данных об изменениях организма и психики при старении, отмечалось стремление выявить позитивные аспекты этого процесса разными учеными: Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, И.А. Аршавский, А.А. Бодалев, М.В.Ермолаева, О.В.Краснова, и др.

Проблема старения считается одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки. Для современной науки особенно важно не только увеличить продолжительность жизни, а также улучшить качество жизни населения. Именно поэтому все большую популярность приобретают исследования психологически благополучного старения. В связи с этим, важное место занимает понятие «психологического благополучия». Существует многообразие подходов к определению содержания этого понятия.

Автором термина «психологическое благополучие» является Н. Бредберн, который считал, что структура психологического благополучия состоит из двух компонентов: позитивного и негативного аффекта. Э. Динер добавил к данной структуре ещё одну составляющую - «удовлетворенность жизнью», как более эмоциональный и когнитивный компонент и назвал благополучие субъективным, делая акцент на том, что субъективное благополучие является компонентом психологического благополучия [2]. К. Рифф в свою очередь получила более подробную структуру психологического благополучия [4].

Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, поразному определяющих психологическое благополучие, в последнее время наблюдается тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению благополучия. Существует ряд исследований, свидетельствующих о положительных корреляционных связях между психологическим и субъективным благополучием, что говорит о том, что данные понятия тесно взаимосвязаны [3].

Поэтому мы в нашем исследовании для комплексного изучения психологического благополучия будем исследовать субъективное благополучие, как эмоциональный компонент психологического.

В целом понятие «психологического благополучия» определяется как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, как степень реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в



ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. На уровень благополучия влияет ряд факторов: свойства личности; ощущение удовлетворенности жизнью; социально-бытовые условия; семейное положение; удовлетворенность финансовым благополучием; социальная вовлеченность; наличие близких социальных контактов [4].

Все факторы, зависящие от внутренних особенностей пожилого человека, складываются в характеристику определенных типов старения. Изучением типологии старости занимались Ф. Гизе, Д. Бромлей, Э. Эрикссон, И. С. Кон, А. И. Анцыферова и другие.

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что исследование психологического благополучия в пожилом возрасте является важной областью теоретического и практического исследования и требует своего дальнейшего изучения. Проведенный теоретический анализ продемонстрировал формирующуюся тенденцию исследования позитивных аспектов старения, основанную, в том числе, и на использовании понятия психологического благополучия.

Экспериментальной базой для нашего исследования является ФГУП «Московское ПрОП» филиал Пермский». Всего в исследовании приняли участие 120 человек: 60 женщин и 60 мужчин. Возраст испытуемых от 62 до 65 лет. При отборе участников выборки просматривались медицинские карты для исключения когнитивных заболеваний психики.

Предварительно проводилось анкетирование, основанное на классификации А. Качкина для определения типа старения. При анализе результатов анкетирования мы сделали выводы о том, что социальный и творческий тип по ответам на вопросы анкеты совпадает, поэтому мы объединили их в один тип старения, назвав его «социальный-творческий» [1]. При разделении на типы одинокий и угасающий, мы заметили ту же тенденцию схожести и объединили их в один тип «одинокий-угасающий». Таким образом, респонденты были поделены на 3 типа старения: семейный включил в себя 43 человека, социальный-творческий - 38 человек, одинокий-угасающий – 39

человек. Пункты анкеты содержали в себе вопросы об основных занятиях пожилых людей, о тех видах деятельности и времяпрепровождения, которые приносят им удовольствие. Отдельная часть вопросов посвящена состоянию здоровья пожилого человека.

После анкетирования была проведена психологическая диагностика с помощью следующих методик:

- Методика К. Рифф для измерения психологического благополучия (авторы адаптации Т.Д. Шевеленкова, П. П.Фесенко);
- Методика «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик;
- Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (автор адаптации М. В. Соколова

Исследование проводилось в индивидуальном порядке. Методики и опросники предъявлялись испытуемым со всеми необходимыми указаниями и материалами.

Получив данные психологической диагностики, мы провели сравнительный, корреляционный и факторный анализ, тем самым и проверили выдвинутые нами гипотезы. По результатам нашего эмпирического исследования некоторые гипотезы частично не подтвердились.

С целью проверки гипотезы о различиях в уровне психологического благополучия, мы использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни, поскольку распределение по выборке было ненормальным. Анализ проверки этим критерием выявил значимые различия по общему уровню психологического благополучия. Подтвердилась гипотеза о том, что наиболее высокий уровень психологического благополучия у пожилых людей, относящихся к социальному-творческому типу, затем идет семейный тип и самый низкий уровень психологического благополучия у одинокого-угасающего типа.

Далее мы изучили особенности взаимосвязи, с помощью корреляционного анализа Спирмена. В ходе проверки, подтвердилась гипотеза

о том, что чем выше у пожилых людей уровень психологического благополучия и его компонента - субъективного благополучия, тем меньше у людей пожилого возраста проявляются такие свойства личности как «агрессивность» и «ригидность». Также выяснилось, что взаимосвязь психологического благополучия не связана с типом старения, поскольку у всех типов старения выявились общие взаимосвязи, согласно выдвинутой гипотезе.

Для изучения особенностей структуры психологического благополучия и его компонента субъективного благополучия, нами был проведен факторный анализ. Его результаты, дали нам выводы о том, что в независимости от типа старения существуют общие факторы в структуре психологического благополучия, но есть и специфичные факторы, следовательно, предположение частично подтвердилось.

Также выяснилось, что в структуре субъективного благополучия практически все факторы являются общими, что означает, что субъективное благополучие пожилого человека не зависит от типа старения.

В заключении, опираясь на статистические методы обработки данных, можно сделать вывод о том, что у пожилых людей социального-творческого типа старения уровень психологического благополучия выше в сравнении с пожилыми людьми, относящимися к другим типам. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди, уделяющие больше внимания творчеству, общественным делам и мероприятиям получают больше положительных эмоций, поскольку уделяют время своему саморазвитию и выявлению своих личностных возможностей, то есть своей самоактуализации. И если вспомнить иерархию потребностей по пирамиде А. Маслоу, то самоактуализация является высшей потребностью человека.

В целом, на основании сравнительного, корреляционного и факторного анализа, можно говорить о том, что существуют особенности психологического благополучия личности пожилого человека в зависимости от типа старения. И согласно принципу детерминизма и индивидуально-психологическому подходу, мы можем сделать вывод о том, что внутренние условия личности

могут обуславливать психологическое и субъективное благополучие личности пожилого человека.

Литература:

1. Качкин А.В. Особенности стиля жизни пожилого человека // Пожилой человек. Ульяновск, 1995.
2. Diener E., Suh M.E. Subjective wellbeing and age: An International analysis // Annual review of gerontology and geriatrics: V. 17. Focus on emotion and adult development / In Schaie K.W., Lawton M.P. (Eds.). NY.: Springer. 1997. P. 304-324.
3. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. - NY.: Russell Sage Found, 1999. - P. 3-25.
4. Ryff C.D. Psychological Well-Being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. №4. P. 99-104