

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

На правах рукописи

Смолянская Елена Ильинична

**ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
САМОДОСТАТОЧНЫХ И СОЦИОТРОПНЫХ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА**

Специальность: 5.3.7. – «Возрастная психология»

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
кандидат психологических наук
Никитина Елена Альфредовна

Москва – 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|-----------------|---|----|
| | СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ | 7 |
| | ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ | 8 |
| | ВВЕДЕНИЕ | 9 |
| ГЛАВА 1. | ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ОТ ОБЩИХ ДЕТЕРМИНАНТ К СПЕЦИФИКЕ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОЦИУМ | 21 |
| 1.1. | История изучения и современные представления о психологическом благополучии | 21 |
| | Гедонистическое направление | 22 |
| | Эвдемонистическое направление | 23 |
| | Развитие понятия психологического благополучия в русле позитивной психологии | 25 |
| | Интеграция подходов в современных моделях психологического благополучия | 27 |
| | Субъективная оценка как значимая составляющая психологического благополучия | 29 |
| 1.2. | Многофакторная детерминация психологического благополучия в пожилом возрасте | 31 |
| | Современный взгляд на пожилой возраст и на старение как на развитие | 33 |
| | Позитивное старение: концепции, характеристики и ресурсы | 36 |
| | Юмор: ресурсные функции и многомерность феномена | 41 |
| | Особенности эмоциональной сферы пожилого человека | 45 |
| | Особенности когнитивной сферы пожилого человека | 50 |
| | Особенности социальной сферы пожилого человека | 55 |
| 1.3. | Специфика направленности на социум в контексте психологического благополучия | 61 |
| | Роль мотивов и потребностей в формировании индивидуальной схемы взаимодействия с социумом | 62 |
| | Самодостаточность (автономность) и социотропность: основные характеристики | 64 |
| | Адаптивные и неадаптивные проявления самодостаточности (автономности) и социотропности: от дихотомии к учету множественных факторов | 68 |

| | | |
|-----------------|---|----|
| | Выводы по первой главе | 71 |
| ГЛАВА 2. | ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 73 |
| 2.1. | Концептуальная модель исследования | 73 |
| 2.2. | Этапы эмпирической части исследования | 77 |
| 2.3. | Описание выборки | 78 |
| 2.4. | Оценка когнитивного статуса выборки | 81 |
| 2.5. | Описание методик исследования | 82 |
| | Психологическое благополучие | 83 |
| | Шкала «Социотропность – самодостаточность» | 84 |
| . | Социальная поддержка | 85 |
| | Особенности стиля взаимодействия с социальным окружением (Полезависимость-Полнезависимость) по методике ТСОВ-4 | 85 |
| | Стратегии совладания (копинги) | 87 |
| | Самооценка | 88 |
| | Стили юмора | 88 |
| | Карикатура | 89 |
| 2.6. | Методы статистической обработки данных | 90 |
| ГЛАВА 3. | РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОЦИОТРОПНЫХ И САМОДОСТАТОЧНЫХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ | 92 |
| 3.1. | Распределение выборки на подгруппы. Сравнение показателей психологического благополучия групп респондентов с разной ориентацией на социум | 93 |
| 3.2. | Сравнительный и корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппах «самодостаточные» и «социотропные» | 97 |
| | Сравнительный анализ показателей, оценивающих направленность на социум | 97 |
| . | Сравнительный анализ по результатам опросника социальной поддержки | 98 |
| | Сравнительный анализ по результатам методики ТСОВ-4 | 98 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| | Сравнительный анализ социально-демографических характеристик | 100 |
| | Корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппе «самодостаточные» | 101 |
| | Корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппе «социотропные» | 105 |
| 3.3. | Сопоставление связей психологического благополучия и социально-психологических факторов, а также социально-демографических характеристик у самодостаточных и социотропных пожилых людей | 108 |
| 3.4. | Сравнительный и корреляционный анализ психологических факторов в подгруппах «самодостаточные» и «социотропные» | 111 |
| | Сравнительный анализ по результатам опросника способов совладающего поведения | 111 |
| | Сравнительный анализ результатов самооценки по методике Дембо–Рубинштейн | 112 |
| | Сравнительный анализ результатов по методике «Опросник стилей юмора» | 114 |
| | Сравнительный анализ результатов по карикатуре Х. Бидструпа | 116 |
| | Корреляционный анализ психологического благополучия и психологических факторов в подгруппе «самодостаточные» | 120 |
| | Корреляционный анализ психологического благополучия и психологических факторов в подгруппе «социотропные» | 124 |
| 3.5. | Сопоставление связей психологического благополучия и психологических факторов у самодостаточных и социотропных пожилых людей | 131 |
| 3.6. | Выявление значимых предикторов психологического благополучия у самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста | 134 |
| | Факторы психологического благополучия самодостаточных людей пожилого возраста | 135 |
| | Факторы психологического благополучия социотропных людей пожилого возраста | 140 |
| | Результаты и выводы по третьей главе | 144 |
| | Рекомендации по поддержанию и повышению уровня психологического благополучия двух групп пожилых людей | 147 |
| | Ограничения исследования | 149 |
| | ВЫВОДЫ | 150 |
| | ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 153 |

| | | |
|--|---|-----|
| | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 155 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А. БЛАНКИ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ | 185 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.1. Тест SAGE | 185 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.2. Шкалы психологического благополучия К. Рифф | 188 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.3. Шкала «Социотропность – самодостаточность» | 192 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.4. Опросник социальной поддержки F- SOZU-22 | 194 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.5. Методика ТСОВ-4 | 196 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.6. Опросник способов совладающего поведения (ОСС) | 197 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.7. Модификация Опросника самооценки по методике Дембо–Рубинштейн | 200 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.8. Опросник стилей юмора | 201 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.9. Карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение» | 203 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ А.10. Социально-демографическая анкета | 204 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б. РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА | 205 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.1. Статистика результатов по баллам теста SAGE | 205 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.2. Сравнительный анализ показателей психологического благополучия у пожилых мужчин и женщин | 206 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.3. Описательная статистика шкалы «Самодостаточность» и частотная диаграмма | 207 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.4. Сравнение результатов пожилых людей с различной ориентацией на социум по опроснику социальной поддержки | 208 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.5. Сравнение результатов мужской и женской подвыборок по опроснику социальной поддержки | 209 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.6. Сравнение социально-демографических данных | 210 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.7. Сравнение результатов самодостаточных и социотропных групп респондентов (методика ТСОВ-4) | 211 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.8. Результаты проверки нормальности распределения остатков регрессионной модели психологического благополучия в подгруппах | 212 |

| | | |
|--|---|-----|
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.9. Результаты внутригруппового сравнения показателей исследуемых факторов самодостаточных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия | 213 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Б.10. Результаты внутригруппового сравнения показателей исследуемых факторов социотропных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия | 216 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ В. ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 219 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ В.1. Характеристики Автономности/Самодостаточности и Социотропности | 219 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ В.2. Схема эмпирической части исследования | 220 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ В.3. Категории оценивания карикатуры | 221 |

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ПБ – психологическое благополучие

ПВ – пожилой возраст

ПЛ – пожилые люди

ПНЗ – полнезависимость

ПЗ – полезависимость

КП – когнитивные процессы

КС – когнитивный стиль

ЭБ – эмоциональное благополучие

ЭС – эмоциональное состояние

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Самодостаточность (синоним – автономность) – индивидуальная характеристика человека, имеющая в основе потребность в автономности и самоопределении, направленности на себя, независимость от социума.

В методике, адаптированной группой отечественных авторов (О.Ю. Стрижицкая, М.Д. Петраш, И.Р. Муртазина, Г.А. Вартамян, 2021) в качестве психодиагностического инструмента для российской аудитории, шкала «Автономность» заменена шкалой «Самодостаточность».

Социотропность – индивидуальная характеристика человека, имеющая в основе потребность в отношениях с другими людьми, выражающаяся в зависимости от этих отношений, от оценки другими людьми, а также в ориентированности на социум.

Психологическое благополучие – сочетание гедонистических и эвдемонистических аспектов благополучия как взаимосвязанного процесса, находящегося под воздействием как внешних условий (социальных, экономических), так и внутренних факторов (личностные качества, мотивация, потребности и др.).

Благополучное (позитивное) старение – состояние, при котором человек позднего возраста использует адаптивные механизмы для наиболее благоприятного приспособления к неизбежным возрастным изменениям, что позволяет поддерживать уровень психологического благополучия.

Биопсихосоциальная модель благополучия – многомерное понятие, которое включает в себя различные характеристики старения, предполагающие вариативность факторов (биологических, психологических и социальных).

Ресурсы благополучного старения – уникальный набор факторов, позволяющий пожилым людям успешно преодолевать сложности (как внешние, так и внутренние) для достижения психологического благополучия.

Теория самодетерминации (self-determination theory, SDT). Согласно данной теории, основой благополучия человека является качественный характер мотивации, который обуславливается удовлетворением трёх универсальных психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности (взаимосвязи с другими).

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема благополучия человека является одной из наиболее привлекательных и до сих пор не раскрытых полностью за все время существования человечества.

Психологическое благополучие исследовалось в рамках различных теорий и подходов как отечественных, так и зарубежных авторов. К изучению факторов психологического благополучия личности обращались М. Аргайл, Н. Бредбурн, Л.В. Куликов; взаимосвязь благополучия с осмысленностью жизни анализировал П.П. Фесенко; связь с ценностно-смысловыми образованиями изучали Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов; факторы позитивного функционирования исследовали М. Селигман, М. Чиксентмихайи; разработка структуры психологического благополучия представлена в работах К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой.

В результате изучения работ зарубежных и российских исследователей сделан вывод, что понятие «психологическое благополучие» находится «в одном понятийном поле» с такими понятиями, как «счастье», «удовлетворённость», «субъективное благополучие» и др. Кроме того, в современных работах показано, что психологическое и субъективное благополучие являются сложными феноменами «и представления об их онтологическом статусе и структуре продолжают развиваться» [Сергиенко, Нартова-Бочавер, 2024, с. 5].

По сути, психологическое благополучие – это субъективная оценка индивидом качества своей жизни. Под психологическим благополучием понимается субъективное ощущение удовлетворенности жизнью в ее различных проявлениях, которое заключается в состоянии внутреннего равновесия и целостности, в слаженности психических процессов и функций [Куликов, 2000; Павлоцкая, 2014].

Наиболее комплексной на сегодняшний день считается модель психологического благополучия К. Рифф, которая основывается на идеях и концепциях гуманистической психологии. К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как «некую объективную оснащенность необходимыми психологическими особенностями», говорит о влиянии на эмоциональное благополучие личностных характеристик [Леонтьев, 2020, с. 24]. В структуре психологического благополучия К. Рифф выделяет шесть сторон

психической жизни, а субъективная оценка каждой из этих шести сторон формирует представление личности о своем психологическом благополучии [Ryff, 2014].

Изучение различных компонентов благополучия пожилых людей (ПЛ) приобретает в наши дни особую актуальность: сегодня во всем мире наблюдается значительное увеличение доли пожилого населения, что обусловлено как достижениями медицины, так и общими демографическими тенденциями. В современной науке меняется взгляд на старение. ПВ рассматривается не только как возраст потерь, но и как период приобретений и личностного роста при сохранении позитивного взгляда на мир, стремлении к саморазвитию [Сергиенко, Харламенкова, 2018].

Так как ПВ считается кризисным периодом ввиду происходящих на разных уровнях (физическом, психологическом, социально-экономическом) изменений, исследователи все чаще обращаются к поиску ресурсов благополучия на поздних этапах онтогенеза. Например, умение предвидеть потенциальные сложности, связанные с выходом на пенсию, и заранее спланировать возможные действия для снижения рисков может стать значимым когнитивным ресурсом, который будет способствовать достижению всестороннего благополучия (психологического, социального и др.) в пожилом возрасте [Дробышева и др., 2024]. К числу ресурсов благополучия в пожилом возрасте исследователи относят разнородные группы факторов, включающие в себя психологические особенности и механизмы саморегуляции, социально-психологические характеристики взаимодействия личности со средой, а также демографические показатели как объективный контекст жизнедеятельности.

Среди многообразия факторов, сопряженных с психологическим благополучием в позднем возрасте, исследователи отмечают позитивную роль активных стратегий совладания, позволяющих сохранять идентичность, поддерживать уровень жизнестойкости и удовлетворенности жизнью [Лежнина, Большакова, 2020]. Элементом позитивного функционирования в ПВ становится самооценка [Головей и др., 2014] как одна из ключевых составляющих внутреннего мира человека, формирующих ядро «Я-концепции» [Молчанова, 2010], которая оказывает непосредственное воздействие на восприятие мира во всех аспектах жизни [Бранден, 2018]. Еще одной гранью личности, связанной с благополучием, является особенность стиля взаимодействия с социальным окружением, отражающая меру опоры на внешние ориентиры либо на внутренние критерии: «полезависимость–полenezависимость». Эти

индивидуальные особенности когнитивной сферы сказываются на различиях «в способности работать с информационными полями» и «своеобразно “сцеплены” с социально-перцептивными характеристиками» [Богомаз, 2011]. Полнезависимые люди в отличие от полезависимых обладают развитой способностью к самоанализу, четко понимают структуру своей личности и демонстрируют высокий уровень самостоятельности в принятии решений и действиях [Холодная, 1992, 2002], оказываются активными и адаптивными, у них формируется позитивная система базисных убеждений [Богомаз, 2011], что становится для них ресурсом в процессе старения. Психологическое благополучие тесно сопряжено с развитием эмоциональной сферы и ее оценочной функцией. О.О. Фомина отмечает, что эмоциональная оценка человеком своего текущего состояния, основанная на общественных представлениях о благополучии, выражается в ощущении счастья [Фомина, 2016]. Интеграция когнитивных и эмоциональных процессов находит отражение в восприятии и воспроизведении юмора, который выступает инструментом поддержания психологического благополучия [Шиляева, Грушина, 2019].

Особое место в системе факторов психологического благополучия занимает социальная поддержка. Однако, как отмечают специалисты, поддержка, которую пытается организовать общество и государство, не всегда становится ресурсом. Более того, специально создаваемые социальные проекты (нацеленные на поддержание активного старения) зачастую не достигают запланированных результатов, так как большинство программ не принимают во внимание индивидуальные особенности и потребности пожилых людей [Costa et al., 2023]. Это указывает на необходимость применять «дифференцированный подход», учитывая значимые индивидуально-личностные характеристики пожилого человека [Неваева, 2016; Щанина, 2018].

Так, например, хотя существует мнение о сопряженности социальных связей и социальной поддержки с психологическим благополучием ПЛ, данный вопрос еще не изучен комплексно и остается дискуссионным [Харламенкова, Проценко, 2015; Подольский и др., 2022; Харламенкова, 2023; Carstensen et al., 2003; Craven, 2007].

Специфика психологического благополучия ПЛ обусловлена еще и тем, что в этом возрасте человек является сформировавшейся личностью с устоявшейся системой ценностей, мотивов, мировоззрением, мышлением, способом взаимодействия с окружением, что указывает на многофакторность составляющих благополучия. Это точка зрения находит свое обоснование в

современных исследованиях, где подтверждена связь психологического благополучия как с различными особенностями личности, так и «с характеристиками включенности в социальные взаимодействия» [Никитина, 2022, с. 213].

Характеристиками, определяющими стратегию взаимодействия с социумом, выступают автономность (самодостаточность) и социотропность. Они отражают, насколько человек зависит от мнения окружающих, насколько он ориентирован на собственные взгляды, цели и убеждения. При этом высокая самодостаточность не означает оторванности от общества, но указывает на умение расставлять приоритеты, исходя из своих потребностей [Стрижицкая и др., 2021]. Одновременно исследователи отмечают, что автономность и социотропность не просто характеризуют направленность личности на социум, а связаны с психологическим благополучием через систему опосредующих факторов.

Анализ работ по тематике социотропности и самодостаточности (автономности) и своеобразия их представленности в соотношении с различными факторами показал сосредоточенность на относительно молодой аудитории испытуемых, в то время как значительный пласт ПЛ, обладающих указанными индивидуальными характеристиками, остается малоизученным.

Всё сказанное выше подводит к значимости изучения комплекса детерминант психологического благополучия пожилых людей с разной ориентацией на социум – социотропных и самодостаточных. Социальная направленность личности как индивидуальная особенность может задавать специфическую «оптику», через которую остальные условия жизни приобретают различное значение для благополучия. Это позволяет перейти от поиска универсальных слагаемых благополучия к дифференцированной модели, учитывающей индивидуальную стратегию взаимодействия с социумом.

Таким образом, *актуальность* работы определяется недостаточной изученностью роли социотропности и самодостаточности в пожилом возрасте, а также необходимостью исследования полидетерминированности психологического благополучия у данной возрастной группы с учётом существующей специфики направленности личности на социум. Комплексное изучение факторов психологического благополучия самодостаточных и социотропных пожилых людей позволит сделать работу, направленную на повышение качества их жизни, более эффективной и адресной.

Целью исследования является выявление и сопоставление факторов психологического благополучия самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста.

Объектом исследования является психологическое благополучие самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста.

Предмет исследования: факторы психологического благополучия (включая психологические и социально-психологические факторы, а также социально-демографические характеристики) у пожилых людей с различной направленностью на социум – самодостаточных и социотропных.

Теоретическая гипотеза: психологическое благополучие людей пожилого возраста детерминировано не единым для всех набором факторов, а опосредуется направленностью личности на социум - самодостаточностью и социотропностью, что приводит к формированию различных предикторов благополучия.

Эмпирические гипотезы:

1. Психологическое благополучие самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста различается как по общему уровню, так и по отдельным компонентам. Уровень психологического благополучия у самодостаточных пожилых людей выше, чем у социотропных.

2. Самодостаточные и социотропные люди пожилого возраста различаются по репертуару предпочитаемых копинг-стратегий и стилей юмора, по показателям самооценки и социальной поддержки, а также выраженности такой характеристики, как «полезависимость-полenezависимость» (особенность стиля взаимодействия с социальным окружением в различных сферах жизнедеятельности).

3. Психологическое благополучие социотропных пожилых людей опосредовано факторами, связанными с социальной средой, такими как социальная поддержка, полезависимый стиль взаимодействия с социальным окружением, характеризующийся направленностью на внешние критерии, аффилиативный стиль юмора, а также представлением о том, как их оценивают окружающие.

4. Психологическое благополучие самодостаточных людей пожилого возраста связано с внутренними факторами, такими как полenezависимый стиль взаимодействия с социальным окружением, характеризующийся направленностью на внутренние критерии, самоподдерживающий стиль юмора, а также реальная самооценка.

5. Связь социально-демографических характеристик с благополучием различается у самодостаточных и социотропных пожилых людей.

В соответствии с целями и гипотезами исследования поставлены следующие задачи.

Теоретические задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ отечественных и зарубежных подходов к исследованию психологического благополучия и близких по значению ему понятий: счастья, качества жизни, в том числе с учетом особенностей пожилого возраста.

2. Выделить и проанализировать группы факторов психологического благополучия.

3. Проанализировать психологические подходы к пониманию особенностей личности, связанных с различной направленностью на социум; описать ключевые характеристики самодостаточных (автономных) и социотропных личностей.

4. Представить концептуальную модель исследования.

Методические задачи исследования:

1. Сформулировать программу исследования факторов психологического благополучия пожилых людей с различной направленностью на социум.

2. Определить батарею методик для решения, поставленных задач исследования.

3. Разработать анкету для оценки социально-демографических данных как характеристик, потенциально рассматриваемых в качестве факторов, вносящих вклад в психологическое благополучие.

4. Определить категории для оценки юмора и восприятия карикатуры в качестве потенциального фактора психологического благополучия.

Эмпирические задачи исследования:

1. Проанализировать выраженность показателей психологического благополучия по всей выборке.

2. На основе сравнительного анализа показателей шкалы «Социотропность – самодостаточность» выделить группы людей с различной ориентацией на социум: «самодостаточные» и «социотропные».

3. Сравнить следующие характеристики респондентов в подгруппах с высоким и низким уровнем «самодостаточности»:

- общий уровень психологического благополучия и его компоненты;

- степень выраженности той или иной формы социальной поддержки, а также удовлетворенность социальной поддержкой;
- выраженность стиля взаимодействия респондентов с социальным окружением («полезависимость-полenezависимость») в разных сферах жизнедеятельности;
- уровень самооценки респондентов по трём измерениям: Я-реальное, Я-идеальное, Я-глазами других по семи шкалам: Здоровье, Финансы (Удовлетворенность материальным положением), Интеллект, Характер, Внешность, Уверенность в себе, Количество контактов;
- применяемые копинг-стратегии;
- используемый стиль юмора (самоподдерживающий, самоуничижительный, агрессивный, аффилиативный);
- особенности восприятия карикатуры.

4. Сравнить показатели психологического благополучия, социальной поддержки, а также выраженности стилей юмора и восприятия карикатуры у респондентов мужского и женского пола.

5. Провести анализ связи психологического благополучия с измеряемыми переменными (с психологическими и социально-психологическими факторами, демографическими характеристиками) в подгруппах респондентов с различным уровнем самодостаточности (в группах самодостаточных и социотропных пожилых людей).

6. Осуществить регрессионный анализ для выявления характера статистической зависимости, определения наиболее значимых предикторов психологического благополучия самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста.

7. Выделить и описать факторы (предикторы) психологического благополучия для самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста. Проинтерпретировать полученные результаты.

Теоретико-методологической основой исследования являются: положения комплексного, системного и системно-субъектного подходов (Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова и др.), концепция системной детерминации психики и поведения человека (Б.Ф. Ломов), концепция когнитивного стиля (М.А. Холодная), концептуальные положения о компонентах благополучного течения старения (Л.И. Анцыферова, О.Ю. Стрижицкая, П. и М. Балтес), гуманистически ориентированные концепции развития личности (Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон), принцип геронтогенеза (Б.Г.

Ананьев, М.Д. Александрова), принципы социотропности и автономности (А. Бек, Г.М. Крейвен, О.Ю. Стрижицкая и др.), теория жизненного пути (Л.И. Анцыферова), теория оптимизации с компенсацией (П. и М. Балтес), теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан), теория мотивации и потребностей (А. Маслоу, К. Роджерс, и др.), теоретические и эмпирические исследования психологического благополучия (Н. Бредбурн, Э. Деси, Э. Динер, Р. Райан, К. Рифф и др.), теоретико-эмпирические исследования юмора (Р. Мартин и др.), идеи ресурсного подхода (С.А. Хазова, М.А. Холодная и др.), положения позитивной психологии (М. Селигман и др.).

Методы исследования:

Теоретический и эмпирический анализ, методы математической и статистической обработки данных: методы первичной описательной статистики, сравнительный анализ для выявления различий между группами (U-критерий Манна–Уитни и χ^2 Пирсона), корреляционный анализ (r-Спирмена и рангово-бисериальный коэффициент корреляции), регрессионный анализ. Анализ осуществлялся при помощи программы Microsoft Excel и программного обеспечения IBM SPSS Statistics 27.0.

Методики исследования:

1. Шкала «Социотропность – самодостаточность» (Стрижицкая, Петраш, Муртазина, Вартамян, 2021);
2. «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (Шевеленкова, Фесенко, 2005);
3. Опросник социальной поддержки F-SOZU-22 (Холмогорова, Гаранян, Петрова, 2007);
4. Тест диагностики когнитивного стиля полезависимость – полenezависимость ТCOB-4 (Селиванов, Осокина, 2015);
5. Опросник способов совладающего поведения (ОСС) (Крюкова, Куфтяк, Замышляева, 2004);
6. Модифицированный вариант методики диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн;
7. Опросник стилей юмора Р. Мартина (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013);
8. Карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение»;
9. Анкета.

Характеристика выборки:

В исследовании приняли участие 107 человек, условно здоровые мужчины и женщины в возрасте от 60 до 74 лет ($M_{age}=64,3$), давшие добровольное информированное согласие на участие, заполнившие бланки теста SAGE и получившие по данному тесту результат не менее 17 баллов, что соответствует нормальному когнитивному функционированию. Состав выборки формировался случайным образом среди пожилых жителей Москвы и Московской области.

Исследование состояло из следующих этапов:

На первом этапе подготовлены материалы для исследования: социально-демографическая анкета, бланки опросников и карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение». В расширенный вариант демографической анкеты, кроме пола, возраста, образования и занятости, вошли вопросы, касающиеся состава семьи, места проживания, особенностей проведения досуга и др.

На втором этапе проводился сбор данных, их занесение в таблицы и первичная обработка. Опрос проводился в два этапа длительностью от 50 до 60 минут с перерывом. При необходимости респонденты могли продолжить заполнение анкет дистанционно.

На третьем этапе были обработаны результаты с использованием IBM SPSS Statistics 27.0. Выборка разделена на подгруппы для сравнительного анализа и выявления значимых различий по шкалам и факторам психологического благополучия по U-критерию Манна–Уитни (для ранговых показателей) и χ^2 Пирсона (для номинативных показателей). Выполнены корреляционный и регрессионный анализы для определения связи между переменными и выявления наиболее значимых факторов.

Четвертый этап включал описательную и интерпретационную обработку данных, обсуждение результатов, формулирование выводов в соответствии с гипотезами исследования.

Обоснованность и достоверность результатов исследования достигается непротиворечивостью теоретических и методологических оснований, логикой построения работы, адекватностью методологического инструментария целям и задачам исследования, опорой на широкий круг отечественных и зарубежных теоретических и эмпирических источников, а также всесторонним анализом предмета исследования.

Научная новизна:

Изучены факторы психологического благополучия людей «серебряного» возраста с разной направленностью на социум. Впервые выявлено, что

направленность личности на социум (самодостаточность - социотропность) опосредует уникальный набор предикторов психологического благополучия пожилых людей: установлены специфические ресурсы благополучного старения и факторы риска для самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста. Дополнительно исследованы связанные с полом различия в восприятии юмора и карикатуры у представителей изучаемой возрастной группы.

Методическая новизна работы определяется совместным использованием бланковых и качественных методик. Впервые для оценки понимания юмора, а также особенностей интерпретации социального взаимодействия у пожилых людей применён качественный (проективный) инструмент в виде карикатуры Х. Бидструпа.

Теоретическая значимость исследования:

Продемонстрировано, что психологическое благополучие пожилых людей имеет как общие, так и специфические, связанные с направленностью личности на социум, факторы. В частности, к общим факторам благополучия независимо от ориентации на социум относятся: социальная поддержка, особенности социального функционирования (социальная неуверенность и зависимость от мнения окружающих), способы совладающего поведения, самооценка, а также особенности стиля взаимодействия с социальным окружением в различных сферах жизнедеятельности. Однако характер связей этих факторов с психологическим благополучием различается в зависимости от направленности личности на социум. Показано, что благополучие самодостаточных пожилых людей основывается преимущественно на внутренних психологических ресурсах: высокой самооценке, независимости в разных жизненных сферах, использовании активного совладания с трудными жизненными ситуациями. Ресурсами социотропных пожилых людей выступают социальная интеграция, высокая самооценка уверенности в себе, проявленность самодостаточности и самоподдерживающий стиль юмора.

Таким образом, теоретическая значимость работы заключается в уточнении и конкретизации факторов психологического благополучия в пожилом возрасте в зависимости от направленности личности на социум (самодостаточность - социотропность). Выделенные ресурсы и факторы риска расширяют представления о механизмах благополучного старения.

В работе собран, проанализирован и применён обширный научный материал, посвящённый исследованию автономности (самодостаточности) и

социотропности в пожилом возрасте. Результаты исследования дополняют теоретическую базу возрастной психологии.

Практическая значимость исследования:

Полученные данные могут использоваться для эффективного раскрытия индивидуального потенциала людей в поздний период жизни. Результаты исследования могут быть применены в программах курсов по психологии развития и геронтопсихологии, при разработке тренинговых и образовательных программ, консультативных мероприятий, нацеленных на улучшение психологического благополучия и качества жизни лиц пожилого возраста.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психологическое благополучие пожилых людей имеет как общие универсальные, так и специфические, связанные с направленностью личности на социум, предикторы. Направленность на социум опосредует вклад внешних и внутренних факторов в благополучие пожилых людей.

2. Самодостаточность и социотропность в пожилом возрасте представляют собой относительно независимые личностные ориентации, разнонаправленно связанные с психологическим благополучием. Психологическое благополучие пожилых людей с более выраженной самодостаточностью выше, чем у пожилых с более выраженными показателями социотропности.

3. Основой благополучия самодостаточных людей пожилого возраста являются личностные психологические ресурсы: высокая самооценка, а также выбор активных способов совладания с проблемными ситуациями. Потеря независимости в различных сферах жизнедеятельности способствует снижению показателей благополучия.

4. Психологическое благополучие социотропных пожилых людей детерминировано прежде всего включенностью в социум, способствующей ощущению общности с другими людьми. Внутренним ресурсом для пожилых людей, ориентированных на социум, выступает уверенность в себе, как значимый инструмент для налаживания межличностных отношений и, как следствие, поддержания общего уровня благополучия. Использование социотропными пожилыми людьми неадаптивных способов совладания является фактором риска для их психологического благополучия.

Апробация результатов исследования:

Основные положения и результаты обсуждались на заседаниях лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях ФБГУН ИП РАН в 2023–2026 годах. Результаты эмпирического исследования были представлены на конференциях: «Человек, субъект, личность» (12–14 октября 2023 года); «Ананьевские чтения – 2023» (18–20 октября 2023 года); «Психология – наука будущего» (16–18 ноября 2023 года); «Психология личности: методология, теория, практика» (26–27 сентября 2024 года); «Ананьевские чтения – 2025» (21–24 октября 2025 года).

Структура и объем работы:

Диссертация состоит из введения, трех глав и заключения, списка цитируемой литературы, трех приложений, включающих методики исследования, таблицы и рисунки с данными статистической обработки, информационные материалы. Основное содержание диссертации изложено на 185 страницах (не включая приложения). Работа содержит 24 таблицы и 12 рисунков. Список литературы насчитывает 288 источников, среди которых 102 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ОТ ОБЩИХ ДЕТЕРМИНАНТ К СПЕЦИФИКЕ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОЦИУМ

1.1. История изучения и современные представления о психологическом благополучии

В работах зарубежных и отечественных авторов, посвященных изучению различных сторон психологического благополучия (ПБ), отмечается многомерность и многоаспектность данного понятия. Это приводит к различиям в его дефиниции: одни исследователи определяют его, опираясь на перечень личностных качеств, другие — на ряд обнаруженных специфических переживаний, третьи — на модели поведения [Мельник, 2018].

Современные исследователи отмечают тот факт, что «среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами можно выделить два основных – эвдемонистический (от *греч.* eudaimonia – «счастье, блаженство») и гедонистический (от *греч.* hedone – «наслаждение»)). В рамках эвдемонистического подхода ПБ связано с «полнотой самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, с нахождением «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности», а в рамках гедонистического подхода данный феномен рассматривается через призму удовольствия/неудовольствия как физического, так и психологического, определяется как «субъективное благополучие» человека или «переживание счастья» [Петров, Злыгостева, 2015, с. 80]. Исследование психологического благополучия имеет глубокие корни, восходящие к античной философии. Однако его современное научное осмысление началось лишь в первой половине XX века, а окончательное концептуальное оформление данное понятие получило во второй половине XX века. Рассмотрим более подробно основные концепции ПБ.

Гедонистическое направление

Для гедонистического направления счастье – одно из центральных понятий, определяющих психологическое благополучие. Представление о счастье как о наивысшем благе для человека пришло из Античности. Вопросы, связанные со счастьем отдельного человека, привлекали внимание софистов и Сократа. Софисты стремились к калокагатии – гармоничному и всестороннему развитию человека, идеального гражданина. Сократ в своих рассуждениях высказывал идеи о желании людей избегать страданий, а не наслаждений, а также о тождестве блага и удовольствия. Впоследствии так называемый «просвещенный гедонизм» Сократа был сведен к искаженно-одностороннему развитию и приобрел свою крайнюю форму в рамках Киренской школы, распространяющей идею о том, что душа испытывает лишь два крайних состояния – наслаждение и боль.

Смена фокуса философской мысли с «идеального гражданина» на человека как индивида в период Поздней Античности послужила возникновению новых направлений и идей. Представители эпикуреизма, стоицизма и скептицизма искали способы обеспечить «гарантии индивидуального существования» [Ромек, Ромек, 2022, с. 41]. Идеальное душевное состояние для эпикурейцев включало невозмутимость и наслаждение в отличие от стоиков, идеалом которых была апатия. Эпикурейство – иная форма гедонизма – отличалось от киренаизма. Для Эпикура удовольствие было высшим благом, но учение о благоразумии и концепция лучшей жизни Аристотеля повлияли на интерпретацию этой идеи. Впоследствии некоторые члены школы сосредоточились на безразличии к боли, а не на позитивном наслаждении.

Средние века ввиду распространения христианской морали часто рассматриваются как период антигедонизма. Христианский догмат налагал множество ограничений и самоотречений. Однако, с другой стороны, христианство предлагало временные лишения в обмен на вечное блаженство в раю, что можно считать своеобразной идеей получения удовольствия. Это напоминает эпикурейство, но с тем отличием, что христианский путь предполагает отсрочку наслаждений до момента воскресения [Бызов, 2023].

Мыслители эпохи Возрождения противопоставляли античный гедонизм христианскому аскетизму, рассматривая стремление к наслаждению как естественную основу человеческого счастья. Л. Валла считал стремление к наслаждению естественным свойством человека, видя его счастье в единении с

природой. М. Монтень поддерживал Эпикура. Ф. де Ларошфуко анализировал эгоистический гедонизм.

Такие выдающиеся философы, как Д. Бентам, Д. Стюарт Милль, Д. Батлер, Дж. Э. Мур и Г. Сиджвик придерживались мнения, что все человеческие действия в конечном счете мотивированы желанием получения удовольствия и избегания боли.

Гедонистические психологические теории поведения подвергались критике из-за простого заблуждения, которое состоит в предположении, что удовольствие, поддерживаемое гедонистами, обязательно имеет чисто физическое происхождение.

М. Аргайл расширяет понимание гедонистического удовольствия, включая не только физические наслаждения, но и более глубокие источники радости, важные для долгосрочного благополучия: качественные социальные отношения, приносящую удовлетворение работу и осмысленный досуг. Именно эти составляющие он считает центральными для подлинного и устойчивого счастья, в отличие от материальных благ, эффект от которых кратковременен и связан с социальным сравнением [Аргайл, 2003].

Ценность данного подхода заключается в том, что, приобретая форму «ответственного гедонизма», предполагающего рациональное мышление и принятие ответственности, он способствует «увеличению продолжительности человеческой жизни и радости от ее проживания» [Диджузеппе и др., 2022, с. 41, 42].

Эвдемонистическое направление

Идея эвдемонии как высшего духовного блага приписывается Эвдему Родосскому и наиболее полно разработана Аристотелем в «Никомаховой этике». Античное понятие эвдемонии представляет собой не субъективное переживание радости или удовольствия, а высшее объективное благо и идеал, к которому следует стремиться. Таким образом, счастье в этой традиции связывается с приближением к духовному идеалу, а не с сиюминутными эмоциями [Джидарьян, 2013].

Эвдемонизм — это философское учение, рассматривающее счастье как основу нравственности и конечную цель человеческого существования. Для эвдемонистов счастье заключается в радостном и удовлетворенном состоянии души, которое придает жизни смысл. Они считают, что стремление к счастью является движущей силой и моральным ориентиром для человека. Успешность в достижении счастья рассматривается как критерий добродетели. Аристотель,

будучи приверженцем эвдемонизма, определял счастье как деятельность, соответствующую добродетелям, которая приносит человеку длительное и гармоничное удовольствие на протяжении всей жизни [Алексеев и др., 2025]. Для верного определения такой деятельности, согласно этике Аристотеля, необходимо рассматривать человеческую природу во всей её полноте (индивидуальной и общественной, умственной и физической), иначе человек не сможет быть подлинно счастливым. С этой точки зрения счастье оказывается не конечной целью, а результатом полноценного развития и правильного образа жизни [Платонов-Поляков, 2015]. Эти идеи развивали в своих трудах такие философы, как Демокрит, Б. Спиноза, Г.В. Лейбниц и Л. Фейербах. В России сторонником эвдемонизма был Н.Г. Чернышевский.

Эвдемонисты XVIII века полагали, что основная цель общества – обеспечить счастье каждого его члена [Алексеев и др., 2025]. Но так как «счастье в одиночку невозможно», Л. Фейербах обозначил основой счастья любовь, как проявление истинного бытия и единства людей [Мизинов, Крюков, 2016]. Это отражается во взглядах Э. Фромма, считавшего, что сущность индивидуального и социального здоровья и благополучия заключается в любви во всех ее проявлениях: родительской, братской, романтической, к себе, к Богу и др.: «...Любовь – единственный разумный и удовлетворительный ответ на проблему человеческого существования; любое общество, которое так или иначе мешает развитию любви, должно рано или поздно погибнуть...» [Фромм, 2024, с. 221–222].

Эвдемонистические идеи о счастье стали смысловым фундаментом ключевых гуманистических и экзистенциальных теорий, нашедших свое отражение в работах А. Маслоу, Е. Деси, К.А. Абульхановой-Славской, В. Франкла и др. Современная психология не отказалась от понимания счастья как духовно-ориентированного процесса личностного роста, а дала ему научное обоснование и эмпирический инструментарий. Эмпирические исследования подтверждают, что деятельность, соответствующая эвдемонистическим идеям, способствует устойчивому и продолжительному позитивному функционированию человека [Ryan et al., 2008].

В наши дни термин «эвдемония» становится синонимичным понятию психологического благополучия [Булкина, 2020; Huta, 2020] для обозначения глубокого и устойчивого состояния полноценного функционирования личности, достигаемого через самореализацию и гармоничные отношения с окружающими [Кулик, 2021]. Из двух встречающихся в русскоязычной литературе вариантов понятия, связанных с развитием и применением подходов на основе принципа

эвдемонии – эвдемонический и эвдемонистический, – вслед за Д.А. Леонтьевым мы будем придерживаться второго варианта.

Значимой особенностью эвдемонистических моделей является их многокомпонентность и комплексность. Современное развитие этой идеи показывает, что психологическое благополучие нельзя свести лишь к внутренним психическим процессам. Оно признаётся сложным системным образованием, которое формируется и поддерживается не только личностными структурами, но и внеличностными факторами [Батулин, 2013; Пахоль, 2017].

Этот расширенный, системный взгляд открывает путь к рассмотрению интегративных подходов, которые стремятся объединить внутренние и внешние детерминанты в целостную теоретическую модель психологического благополучия.

Развитие понятия психологического благополучия в русле позитивной психологии

Современный взгляд на исследование ПБ получил свое начало с появлением в психологической науке нового направления – позитивной психологии. Возникновение в конце XX века позитивной психологии послужило движущей силой для развития новых подходов к исследованию счастья и ПБ. Как научная дисциплина позитивная психология выстраивала свой фундамент на философских учениях Сократа, Платона и Аристотеля (о самопознании, поиске смыслов и добродетели), Эпикура и стоиков (о необходимости удовольствия, об объективности и разумности), тем самым вобрав в себя принципы и эвдемонизма, и гедонизма. Психологи направили свой исследовательский интерес на изучение феноменов, позволяющих раскрыть возможности и потенциал человека, способы реализовать те сильные стороны личности, которые позволили бы полноценно и позитивно функционировать. Работы Э. Динера (1984), Э. Деси и Р. Райана (1985), К. Рифф (1989), Б. Фредриксон (2001), М. Селигмана (2002), М. Чиксентмихайи (2006) представили значительное количество теоретических идей для развития нового вектора в изучении ПБ.

Основы понятия позитивного функционирования в рамках гедонистической модели были заложены в работах Н. Бредбурна (1969) и Э. Динера (1984), которые рассматривали благополучие как удовлетворенность жизнью, субъективное и эмоциональное благополучие. Если Н. Бредбурн ввёл понятие «психологического благополучия», определяя его как счастье, которое достигается при балансе между позитивными и негативными эмоциями [Bradburn, 1969], то Э. Динер дополнил эту аффективную модель счастья, введя

когнитивный компонент — удовлетворённость жизнью, и тем самым определил субъективное благополучие как устойчивое преобладание позитивных эмоций и оптимистичной оценки жизни [Diener, 1984].

В дальнейшем Б. Фредриксон и М. Лосада конкретизировали соотношение негативных и позитивных эмоций с точки зрения благополучия человека: преобладание положительных эмоций над отрицательными должно составлять 3:1, что служит поворотным моментом для перевеса в сторону ощущения благополучия. Эта концепция утверждает, что на каждое негативное переживание должно приходиться, как минимум, три позитивных. При таком соотношении, по мнению Б. Фредриксона, запускается процесс «расширения и накопления», когда положительные эмоции «расширяют» мышление и поведение человека, повышая способность справляться с трудностями и способствуя благополучию [Fredrickson, Losada, 2005].

Представительница позитивной психологии С. Любомирски обосновала количественный состав субъективного благополучия: генетическим факторам отводится 50 %, внешним обстоятельствам – 10 %, активности самого человека – 40 %. При этом отмечается, что изменение внешних условий влечет за собой лишь кратковременные улучшения, в то время как активность и деятельность самого человека может обеспечить более длительный позитивный эффект. В данной модели активности человека соответствует сознательная, самоопределенная деятельность, требующая целеустремленности и усилий, что предполагает, в частности, значимость личностных характеристик в общей структуре счастья. В сфере сознательной самоопределенной активности находятся чувства и эмоции (affect), поведение (behavior), а также когниции (cognition) [Lyubomirsky et al., 2005; Функе, Вестерманн, 2017]. Впоследствии данная модель подверглась критической оценке. По мнению Н. Брауна и Ю. Рорера, модель «пирога счастья» является чрезмерным упрощением, а пропорции не имеют надёжного эмпирического обоснования. Одновременно авторы подчеркивают, что это не означает невозможности повысить своё благополучие, но призывают к более комплексной трактовке его составляющих [Brown, Rohrer, 2020].

Позитивному функционированию в эвдемонистическом подходе соответствуют такие понятия, как «личностный рост», «самоактуализация», «цели жизни» и др., нашедшие свое отражение в теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, а также модели психологического благополучия К. Риффа.

В одной из своих работ Э. Деси, Р. Райан и В. Хута высказывают взгляд на благополучие, который заключается в противопоставлении гедонизма и

эвдемонизма: концентрация на гедонистической составляющей может привести человека к зависимости, неспособности реализовать свой потенциал и возможности, а следование эвдемонистическим принципам предоставляет человеку выбор, наделяет чувством авторства собственной жизни. В отличие от гедонистического, эвдемонистическое благополучие ориентировано на внутреннее совершенство и личностный рост, что соответствует теории самодетерминации, которая фокусируется на внутренней мотивации и утверждает, что основой благополучия и целостности Я является удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности [Ryan et al., 2008].

В русле этого подхода российские исследователи также рассматривают самодетерминацию, субъектность и личностную автономию как ключевые индивидуальные характеристики, являющиеся показателями или критериями психологического благополучия [Дергачева и др., 2008; Леонтьев, 2020].

Интеграция подходов в современных моделях психологического благополучия

В современных моделях ПБ проявляются и различия, и сходство во взглядах исследователей, что дает возможность применять эти теоретические подходы и взгляды как взаимодополняющие, тем самым расширяя потенциальные возможности исследования феномена. Так, позиция взаимодополняемости гедонистического и эвдемонистического принципов отражена в понимании благополучия Т. Бен-Шахара, который определяет счастье как наслаждение, переживаемое совокупно с ощущением смысла жизни [Бен-Шахар, 2012].

Сочетание эвдемонистического и гедонистического понимания благополучия содержится в конструкте «психоэмоциональное благополучие», предложенном Л.А. Головей с коллегами из Санкт-Петербургского государственного университета. По мнению авторов, психоэмоциональное благополучие достигается посредством «динамической взаимосвязи» компонентов, имеет интегративный характер и представляет собой структуру, состоящую из трех блоков: эмоционально-аффективного, когнитивно-оценочного и личностного (на основании модели К. Рифф). Эти три блока позволяют «связать разные стороны позитивного функционирования, рассмотреть целостно состояние благополучия с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира человека» [Головей и др., 2020, с. 14].

Л.В. Карапетян и Г.А. Глотова интегрируют разные направления, вводя понятие «эмоционально-личностное благополучие», под которым авторы понимают «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека». В данном подходе определяющее значение в структуре благополучия отведено интеграции личностного и эмоционального компонентов [Карапетян, 2021; Карапетян, Глотова, 2018, с. 66].

Обобщение имеющихся подходов позволяет исследователям выделить и структурировать отдельные компоненты благополучия: настроение, представленное преобладанием положительных эмоций, поддержание удовлетворяющих отношений с окружающими, смысловое содержание жизни с наличием целей, возможностью их реализации, продолжение процесса развития личности. Так, в своем исследовании А.А. Скорынин обозначает три составляющие благополучия – эмоциональную, социальную и смысловую [Скорынин, 2020].

Модель психологического благополучия К. Рифф (1989) синтезирует идеи гуманистической и позитивной психологии, объединяет ряд научных концепций: зрелой личности (Г. Олпорт), самоактуализирующейся личности (А. Маслоу, Э. Деси, Р. Райан), полноценно функционирующей личности (К. Роджерс), здоровой личности (С. Джулард), позитивного личностного здоровья (М. Селигман). Согласно подходу К. Рифф, благополучие обеспечивается шестью ключевыми характеристиками: самопринятие, позитивные отношения, автономия, управление средой, наличие целей в жизни и личностный рост. Эти характеристики представляют собой психологические ресурсы, которые способствуют успешной адаптации и устойчивости перед лицом трудностей. Для диагностики данного многомерного конструкта К. Рифф разработала широко известный стандартизированный опросник [Ryff, 2014; Леонтьев, 2020].

Д.А. Леонтьев, анализируя модель ПБ К. Рифф, высказывает точку зрения, согласно которой ПБ не является синонимом субъективного благополучия. ПБ может способствовать субъективному, а субъективное - не тождественно психологическому благополучию. Субъективное благополучие соотносится с текущим состоянием человека, тогда как ПБ динамично и напряженно. ПБ дает ощущение полноты и имеет экзистенциальные и эвдемонистические корни. Субъективное благополучие имеет гедонистическую направленность, сопряжено с аффективной составляющей благополучия в жизни и в гармонии существования, с чувством счастья, в то время как ПБ имеет более выраженную когнитивную составляющую. При этом отмечается значимость обоих подходов в

интегральной картине благополучия, а также обозначается связь между когнитивными и аффективными составляющими в структуре благополучия: позитивные эмоции положительно связаны с психологической устойчивостью и удовлетворенностью жизнью [Леонтьев, 2020].

Таким образом, существующие интегративные модели психологического благополучия демонстрируют прогресс в преодолении традиционной дихотомии «гедония — эвдемония», предлагая к рассмотрению многокомпонентные структуры, которые призваны описать целостное позитивное функционирование личности. Однако итоговая оценка благополучия в значительной степени определяется субъективной позицией самого человека, что выводит на первый план проблему внутренней оценки.

Субъективная оценка как значимая составляющая психологического благополучия

Ряд исследователей считают, что все события и явления в жизни человека стоит рассматривать через призму его внутреннего мира. Такие авторы, как И.А. Джидарьян, М. Аргайл, М. Селигман, в своих работах сходятся во мнении о субъективном характере благополучия и счастья. Счастливым стал считаться человек, удовлетворенный своей жизнью, причем вне зависимости от благ, которыми он обладает, главное — это ощущения самого человека. Такая точка зрения была высказана в работах М. Аргайла (1990), указывающего, что «если люди утверждают, что они счастливы, даже если живут в глинобитных хижинах, или, напротив, испытывают депрессию и неудовлетворенность при внешних признаках благополучия, значит, дело обстоит именно так независимо от того, что мы думаем по этому поводу» [см.: Джидарьян, 2013, с. 60]. И.А. Джидарьян развивает эту мысль, обращая внимание на главенствующую роль, которую необходимо отводить в исследованиях представлений о счастье «субъективным оценочным мнениям», а также «индивидуально-личностным самоощущениям респондентов». Автор рассматривает человека как творца своего счастья, как «субъекта жизни» в целостной взаимосвязи трех важных жизненных вех — прошлого, настоящего и будущего, где основным критерием выстраивания жизни становятся стандарты «ценностного сознания» [Джидарьян, 2013, с. 61]. По мнению О.А. Донской, субъективная оценка своей жизни характеризует не только саму личность, но и «всю палитру отношений человека с окружающим миром» [Донская, 2023, с. 78].

В работе Д.В. Сочивко и В.Э. Чубича субъективная составляющая в общей оценке качества жизни человека представлена триадой неразделимых и

взаимосвязанных компонентов: *самоотношение* как основа для удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью; *субъективная оценка качества жизни*, которая формируется на основе самоотношения; *общее чувство удовлетворённости жизнью* как психологический компонент счастья. Общая удовлетворенность жизнью, по мнению авторов, складывается из оценивания человеком различных сфер: здоровье, семья, межличностные отношения, материальное состояние, образование, место проживания, принадлежность к определенной культуре и т.д. Данная взаимосвязь составляющих соответствует представленной А. Кемпбеллом модели благополучия: «обладание-отношение-существование», в которой, кроме оценки различных аспектов жизни, имеет место и то, как человек оценивает самого себя (самооценка) [Сочивко, Чубич, 2013].

Субъективной оценке в общей удовлетворенности жизнью отводит значимую роль П.С. Гуревич. Удовлетворенность он определяет как «оптимальное состояние человека», возникающее при соответствии трех составляющих – потребности самовыражения, способов самореализации и реальных достижений. В основе подхода лежат потребности личности, осуществляемая активность, результат деятельности, а также характер взаимодействия с социальным окружением [Гуревич, 2001].

Таким образом, именно фокусирование на восприятии и личной оценке внешних изменений и внутренних состояний, по мнению многих авторов, становится ключевым внутренним фактором, формирующим и определяющим благополучие пожилого человека [Сергиенко, Харламенкова, 2018; Сергиенко, Павлова, 2020; Стрижицкая, 2013].

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие **выводы**.

В рамках полной картины благополучия гедония и эвдемония имеют статус пересекающихся подходов. Действительно, гедония отвечает за процесс эмоциональной балансировки (подпитки) личности, в то время как эвдемония помогает человеку почувствовать свою значимость и способствует осознанию смысла существования. Именно сочетание этих двух мотивов делает возможным достижение наивысшего благополучия; это сочетание одновременно актуализирует как эмоциональные, так и экзистенциальные потребности.

Исследования показывают, что оба подхода взаимодополняют друг друга. Гедонистическое благополучие связано с эмоциональным удовлетворением и краткосрочными удовольствиями, в то время как эвдемонистическое — с долгосрочным личностным ростом и осмысленностью. Сочетание этих двух

направлений позволяет достичь наиболее полного и устойчивого состояния благополучия.

Сегодня при анализе ПБ учитываются эмоциональные реакции и когнитивные суждения, которые входят в число факторов, влияющих на то, как люди воспринимают качество своей жизни. Таким образом, осуществлен уход от рассмотрения благополучия исключительно как удовлетворения физических потребностей [Созонтов, 2006]. Наблюдается растущая тенденция к отказу от терминов «гедония» и «удовольствие». Вместо этих понятий в психологии применяются такие термины, как счастье или благополучие [Бочарова, 2008].

В современных исследованиях рассматривается взаимосвязь и взаимодополняемость гедонистического (субъективного) благополучия и эвдемонистического, поскольку субъективное благополучие оказывает непосредственное влияние на удовлетворение потребности в самореализации и самоактуализации личности во всех сферах ее проявления, а наличие эвдемонистических ценностей в структуре личности существенным образом влияет на ощущение субъективного благополучия. Соответственно, эвдемонистическое и гедонистическое благополучие не противоречат друг другу, а являются необходимыми компонентами личностного благополучия, которое «отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, психологического и социального благополучия» [Водяха, 2012, с. 138].

Таким образом, изучение ПБ, находящегося под воздействием как внешних условий (социальных, экономических), так и внутренних факторов (личностные качества, мотивация, потребности и др.), следует проводить с учетом как гедонистических, так и эвдемонистических аспектов. Такой комплексный подход к исследованию ПБ позволяет более детально изучить особенности и ресурсы пожилого возраста, которые претерпевают закономерные изменения.

1.2. Многофакторная детерминация психологического благополучия в пожилом возрасте

Современные исследования, посвященные второй половине жизни человека, все больше фокусируются на поиске и анализе показателей психологического благополучия. Уникальность позднего возраста,

обусловленная комплексом физиологических, психологических и социальных изменений, требует всестороннего изучения детерминант и ресурсов ПБ.

В психологии существует большое количество подходов к возрастной периодизации, представляющих свой теоретический взгляд на особенности ПВ и специфику соответствующих возрасту задач. Определение возрастных границ варьируется в зависимости от основания для их разграничения: это может быть период выхода на пенсию (Д. Бромлей, М. Ермолаева), функциональная способность вести активный образ жизни (Н. Шахматов), учет критерия ведущей деятельности (В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева), задачи развития личности (Б. Ливехуд, Э. Эриксон, Б. Ньюмен и П. Ньюмен) и др.

В геронтопсихологии используется следующая условная возрастная градация: пожилые люди (60–74/75 лет), старые (75–89 лет) и долгожители (90 лет и старше) [Краснова, Лидерс, 2002; Никифоров и др., 2007; Блехарская, 2017; Кандыбович и др., 2021]. Основаниями для этой градации служат комплексные критерии, включающие как медико-биологические показатели (соматическое здоровье, возрастные изменения), так и социально-психологические факторы (социальные роли, адаптационные возможности). В настоящем исследовании в качестве условных границ ПВ нами рассматривается возрастной период от 60 до 75 лет.

В докладе, выпущенном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2015 году, отмечена важность изучения возрастных особенностей не на основе фактического возраста, а с учетом событий, происходящих на протяжении всей жизни. Кроме этого, в Глоссарии Всемирной организации здравоохранения от 2025 года принцип группировки людей по возрасту имеет следующее определение: «Возрастные группы — это объединение людей в зависимости от их возраста для анализа данных. Эти группы обычно охватывают временной интервал, соответствующий определенной стадии развития в жизни человека. Выбор конкретных возрастных интервалов зависит от цели исследования и размера выборки» [Glossary...WHO, 2025, p. 13]. Это лишь подчеркивает сложность установления четких границ ПВ и отсутствие единого и универсального образа пожилого человека.

Мы разделяем существующее мнение о сложности обозначения границ пожилого и старческого возраста. Трудность определения возрастных границ не только связана с многообразием имеющихся подходов в научной литературе к периодизации, к терминологии, но и обуславливается и социальными, культурными, историческими и экономическими факторами. Современные достижения медицины, фармакологии, других отраслей позволяют успешнее,

чем прежде, справляться с болезнями, продлевать жизнь, моложе выглядеть, что, несомненно, сказывается на образе сегодняшних ПЛ. Однако значимую роль все же играет индивидуальный сценарий старения: сегодня можно встретить как пожилого человека, например, полного сил, энергии, планов на будущее, так и другого – поглощенного собой, ворчливого, заикленного на проблемах со здоровьем. Сценарий старения, определяющий качество жизни в ПВ, связывают с вариативностью факторов – биологических, психологических и социальных [Bar-Tur, 2021]. Сходная логика сочетания комплекса факторов в позитивном функционировании ПЛ была изучена О.Ю. Стрижицкой, показавшей, что оптимальное старение достигается через модель геротрансцендентности – системной психологической трансформации на личностном, социальном и космическом уровнях, которая представляет собой качественный эталон эффективного функционирования в позднем возрасте [Стрижицкая, 2017].

Современный взгляд на пожилой возраст и на старение как на развитие

Проблемы позднего периода жизни исследовались в России в основном в рамках гериатрии, медицины, психиатрии, и только во второй половине XX века психология обратила внимание на особенности геронтогенеза (Б.Г. Ананьев, М.Д. Александрова, Л.И. Анцыферова). Началось активное исследование процессов старения и различных граней ПВ (Е.Ю. Балашова, И.Ф. Рощина, Н.К. Корсакова и др.), появилась теория жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова).

Принципы индивидуальности старения и роли имеющегося опыта отражены в сформулированных Б.Г. Ананьевым и М.Д. Александровой законах геронтогенеза [см.: Стрижицкая, 2017]. Геронтогенез, как сложный процесс старения может иметь конструктивный или деструктивный сценарий, обусловленный индивидуальными специфичными для каждого человека особенностями проживания жизненных этапов, которые взаимосвязаны с социальными, психологическими и соматическими факторами [Подольский и др., 2022]. Как указывает Л.И. Анцыферова, качество и содержание этого периода жизни (будет ли это «теплая осень» или «суровая зима») в значительной степени определяется самой личностью, её выбором и волей к жизни [Анцыферова, 1994].

В работах Б.Г. Ананьева делается акцент на том, что развитие человека как субъекта деятельности не связано непосредственно с процессом старения и «находится под воздействием различных факторов и комплекса параметров»,

таких как семейное и экономическое положение, социальные роли и функции, способности справляться с жизненными проблемами, наличие планов и целей, их реализация, и мн. др. [Ананьев, 2001, с. 158, 159].

На протяжении всей жизни человек сталкивается с различными трудностями, среди которых есть характерные именно для пожилого и старческого возрастов. Но из этого не следует, что данный период нужно рассматривать как этап упадка или регрессии.

Как указывает М.В. Ермолаева, ссылаясь на работы О.В. Красновой, возраст лишь «приблизительно фиксирует физиологическое и социальное «качество человека и его самочувствие», оказывает воздействие на формирование поведения, принятие соответствующих социальных ролей на основании существующих в обществе норм и установок [Ермолаева, 2011, с. 5]. Так, например, некоторые представители этой возрастной категории утверждают, что жизнь становится интереснее, повседневные проблемы отодвигаются на второй план, появляются новые, неведомые прежде радости и цели. Приходит понимание ценности времени и желание успеть как можно больше, соседствующее с сожалением о том, что не все успел совершить и много времени потрачено на пустяки [Краснова, Лидерс, 2002].

В своих работах Л.И. Анцыферова обосновывает идею неисчерпаемости личностного потенциала в пожилом возрасте, демонстрируя, что даже после завершения профессиональной деятельности человек способен обретать новые смыслы и формы самореализации, которые не только компенсируют утрату прежнего социального статуса, но и открывают перспективы для дальнейшего развития [Анцыферова, 2006]. В качестве ресурсов, которые помогают пожилым людям не только сохранить активность, но и находить новые смыслы в жизни обозначаются «интуитивная сфера личности, креативность и реализация духовно-нравственных отношений» [Харламенкова, 2023, с. 155, 156].

Аналогичное мнение о неисчерпаемости возможностей человека в старости высказывает Е.А. Сорокоумова, она утверждает, что развитие продолжается на протяжении всей жизни, личностное развитие происходит разными темпами, асинхронно, а психическое развитие человека настолько многогранно, что просто невозможно выявить все его проявления и вариации [Сорокоумова, 2009].

Зарубежные авторы также признают, что процессы потерь и приобретений происходят на протяжении всего жизненного цикла, отмечая при этом существующую в западном мире тенденцию преувеличивать потери поздних возрастов при недооцененности имеющихся приобретений [Coleman, O'Hanlon,

2017; Хильдебранд, 2019]. Ключевая идея Эриксона о завершающей стадии жизни, где переосмысление прошлого ведёт либо к интеграции и мудрости, либо к отчаянию, наглядно иллюстрирует наличие как позитивного, так и негативного сценария старения [Эриксон, 1996].

П. Коулман и А. Хэнлон настаивают на рассмотрении старения как продолжающегося развития. Авторы отмечают, что психология старения обычно фокусируется на когнитивных изменениях, уделяя особое внимание деменции и другим формам снижения когнитивных способностей. Но старение не сводится исключительно к нейрофизиологическим изменениям и связанным с ними проблемам со здоровьем. Происходящие изменения в социальной и эмоциональной сферах также играют ключевую роль в адаптации, которая происходит на протяжении всей жизни. Отмечая неизбежность потерь, обусловленных возрастом, авторы придерживаются точки зрения, согласно которой даже при снижении физических и умственных возможностей можно сформировать и поддержать устойчивое чувство собственного достоинства, опираясь на имеющиеся ресурсы [Coleman, O'Hanlon, 2017].

Сходный вывод о поиске и реализации ресурсов представителями «третьего возраста» для лучшей адаптации к возрастным изменениям прослеживается и в работах П. Хильдебранда. Так, на этапе поздней взрослости индивиду приходится сталкиваться как с новыми вызовами, так и с неразрешенными на прежних этапах проблемами. При этом ранее существовавшая «адаптивная система» может быть нарушена, что, в свою очередь, приводит к «напряжению» и последующему появлению более удовлетворяющей системы адаптации. Автор подчёркивает, что старение – сложный, многоплановый процесс, который открывает возможность развития и поиска новых смыслов. Принимая во внимание многогранность старения его необходимо исследовать и в последующем сопровождать с разных точек зрения: культурной, психологической, биологической, физиологической, социэкономической и когнитивной [Hildebrand, 1982; Хильдебранд, 2019, с. 17].

Таким образом, современные исследования демонстрируют, что старение представляет собой не период регресса, а качественно новый этап развития, характер и продуктивность которого определяются не столько хронологическим возрастом, сколько совокупностью внутренних и внешних ресурсов, что подводит нас к необходимости их более детального рассмотрения.

Позитивное старение: концепции, характеристики и ресурсы

Современная концепция позитивного старения расширяет подходы к изучению благополучия ПЛ. Она включает исследования в области психологии развития, геронтологии и позитивной психологии. С. Фергюсон считает, что благополучное старение предполагает способность адаптироваться к изменениям и извлекать из них максимальную пользу, поддерживать благополучие перед лицом возрастных событий, таких как хронические заболевания, инвалидность, утраты и др. Термин «позитивное старение» был введен ввиду недовольства понятием «успешное старение», которое на начальном этапе подразумевало отсутствие болезней и когнитивных нарушений. Многие ПЛ считают себя успешно стареющими, несмотря на хронические заболевания и снижение функциональных возможностей. Их представления об успешном старении включают не только здоровье, но и активность, счастье, удовлетворенность жизнью, социальные отношения и независимость. По мнению С. Фергюсон, позитивное старение означает поддержание максимального здоровья, сохранение позитивных отношений и продолжение социально значимой деятельности, несмотря на проблемы. Позитивное старение как часть позитивной психологии акцентирует внимание на сильных сторонах личности, приобретенных в течение жизни, которые помогают ПЛ справляться с изменениями и оптимизировать свое самочувствие [Ferguson, 2020].

Получившая широкое распространение модель психологического благополучия К. Рифф первоначально была обозначена именно как «успешное старение» (“successful aging”). В своих работах К. Рифф рассматривает благополучие в позднем возрасте в качестве целостного биопсихосоциального процесса и определяет старение как междисциплинарную проблему, требующую интеграции многих уровней анализа: социально-демографических характеристик, психосоциальных ресурсов, жизненных стрессов, здорового образа жизни, нейробиологических факторов, обращая особое внимание на их взаимосвязь с психическим и физическим здоровьем [Ryff, 2012].

Л. Бар-Тур вслед за К. Рифф обозначает позитивное старение как многомерное понятие, которое включает в себя различные характеристики старения, предполагающие вариативность факторов (биологических, психологических и социальных). Изучение различных составляющих позитивного старения позволило выявить способности ПЛ оптимизировать процесс старения, справляться с возрастными изменениями и улучшать свое самочувствие посредством поддержания состояния здоровья и использования доступных им ресурсов. Автор выделяет пять составляющих позитивного

старения – здоровье, физическая форма, когнитивные способности, аффективная сфера и активность [Bar-Tur, 2021].

В своих работах Р. Фернандес-Баллестерос также отмечает необходимость взаимодействия между субъективной и объективной сторонами качества жизни для достижения благополучия пожилого человека, включая индивидуальный характер потребностей, внутренние установки, ценности общественные нормы и правила, регулирующие доступ к возможностям удовлетворять эти потребности. В частности, автор указывает, что для представителей ПВ показателями соответствия хорошему качеству жизни при поддержании взаимодействия между субъективной и объективной сторонами являются: психическое здоровье, учитывающее положительные и отрицательные эмоции; субъективное восприятие удовлетворенности жизнью; личностная/индивидуальная и социальная компетентность; безопасность окружающей среды; личная автономия; наличие круга общения; материальная удовлетворенность; участие в социальной деятельности [Fernandez-Ballesteros, 2011].

В описанной Р. Хиллом и Д. Смитом биопсихосоциальной модели позитивное старение – это концепция, которая связана с ощущением благополучия человека, позволяющим преодолевать уязвимость ПЛ через изменение взглядов и моделей поведения в ответ на происходящие на данном возрастном этапе изменения (снижение функций, социальные изменения, в том числе утрата родных и друзей, проблемы со здоровьем и т.д.). Суть позитивного старения заключается в принятии естественного хода возрастных изменений и жизненных обстоятельств при сохранении общего оптимистичного взгляда даже при столкновении с проблемными ситуациями, при ухудшении физического состояния и снижении когнитивных функций [Hill, Smith, 2015].

Е.А. Сергиенко и Н.Е. Харламенкова связывают благополучное старение с субъективным благополучием, опосредованным целой системой факторов – «гибкой возрастной идентификацией», принятием и интеграцией своего жизненного пути, перестройкой внутренних ресурсов для адаптации и выработки способов совладания, наличием целей и планов, предполагающих возможность их реализации при сохранении аутентичности личности. Субъективное благополучие предполагает уровень удовлетворенности качеством жизни, или то, как человек оценивает различные составляющие своей жизни [Сергиенко, Харламенкова, 2018, с. 248]. Рассматривая процесс старения с позиции ресурсного подхода, авторы обозначают ПВ как «особенный период онтогенеза с характерной реорганизацией всех ресурсов человека и их

интеграцией для благополучного старения» [Сергиенко, Харламенкова, 2018, с. 244]. При этом ресурсы образуют индивидуальный паттерн, что сказывается и на своеобразии контроля поведения, и на способах саморегуляции [Сергиенко, Виленская, 2018].

В отечественной психологии в рамках деятельностного подхода (Д.А. Леонтьев) ресурсы человека рассматриваются как сложный, структурированный и системный феномен. Они включают не только внутренние психологические качества, но и внешние обстоятельства, которые влияют на жизненный потенциал личности. Жизненный потенциал, в свою очередь, определяет способности человека к достижениям, росту и продуктивности. Содержание и продуктивность ресурсов можно рассматривать как комплексный маркер психологического здоровья и благополучия. Таким образом, ресурсная модель с позиции деятельностного подхода описывает взаимосвязь между внутренними и внешними факторами, которые влияют на жизненный потенциал и благополучие человека. Эта модель подчёркивает сложность и системность ресурсов, а также их важность для анализа психологического состояния личности. Наличие ресурсов само по себе не является гарантией благополучия. Для оценки ситуации необходимо учитывать внешние и внутренние факторы, которые могут ограничивать возможности человека или избирательно использовать его ресурсы (снижать доступность его ресурсов). Как отмечают Д.А. Леонтьев (2007, 2011, 2013, 2016) и Е.И. Рассказова (2006), «реализованный потенциал можно рассматривать как результат взаимодействия психологических ресурсов и существующих ограничений» [Донская, 2023, с. 66].

Общее теоретическое понимание значимости ресурсов как системного феномена позволяет перейти к рассмотрению отдельных компонентов этой системы с точки зрения их роли в позитивном функционировании пожилого человека. Среди таких компонентов особое место занимают мотивационно-потребностные и социальные ресурсы.

Несомненно, значимым фактором в психологическом благополучии ПЛ и одновременно ресурсом позитивного старения является удовлетворение потребности в принятии и любви («потребность в позитивном внимании»), которая во взрослом возрасте приобретает форму потребности получать одобрение от других людей. В случае неполучения одобрения данная потребность фрустрируется, что может сказаться на самоотношении. При этом отмечается двойственная природа позитивного внимания: если человек субъективно воспринимает получаемое внимание от других людей как достаточное, это означает для него удовлетворение своей потребности [Хьелл,

Зиглер, 2022, с. 532–540]. Индивидуализированный подход в изучении адаптации на поздних этапах жизни позволил обнаружить значимость удовлетворения обеих потребностей – как автономии, так и взаимосвязанности с другими людьми [Coleman, O’Hanlon, 2017]. Этот баланс достигается за счёт избирательного распределения ресурсов, что непосредственно соотносится с механизмом выбора, оптимизации и компенсации в модели П. и М. Балтес.

Принцип избирательности относится и к восприятию социальной поддержки. Социальная поддержка может представлять собой помощь человеку в затруднительных обстоятельствах для расширения системы ресурсов и достижения психологического благополучия. Обычно социальная поддержка рассматривается как позитивный внешний фактор, так как в целом социальная поддержка ослабляет негативное влияние стресса на психическое здоровье и улучшает социальное функционирование. При этом отмечается, что такой односторонний взгляд на социальную поддержку представляется не совсем корректным. Востребованность социальной поддержки зависит от готовности человека принять ее, а особенности принятия связаны с индивидуально-психологическими характеристиками человека. [Харламенкова, 2023]. Эффективность использования социальной поддержки в процессе старения определяется спецификой мотивационно-потребностной сферы людей ПВ [Роцак, 2004; Coleman, O’Hanlon, 2017]. Следовательно, ресурсом социальная поддержка становится в случае осознанного и активного выбора, когда пожилой человек сам определяет оптимальные для себя условия жизни.

Актуальным, на наш взгляд, является утверждение Л.И. Анцыферовой, о том, что благополучное старение предполагает необходимость осознанного подхода пожилого человека к решению задачи по «снятию неопределенности», так как изменения, происходящие на различных уровнях (социальном, психологическом, физиологическом), обозначают и различные вызовы, и способы решения. По мнению автора, главным действующим лицом в решении сложных возрастных задач является сам пожилой человек, который должен «стать суверенным источником собственных самооценок», научиться противостоять общественным стереотипам старости, из всего «многообразия окружающего мира» выбрать и сформировать наиболее оптимальные для себя условия, позволяющие полноценно функционировать и продолжать развиваться [Анцыферова, 2006, с. 296].

Дж. Брандштадтер и В. Грев указывают на роль когнитивно-поведенческих стратегий в благополучном старении. В их модели благополучного старения основополагающим является принятие возрастных изменений, приведение в

соответствие своему возрасту целей и деятельности, что позволяет пожилому человеку найти необходимый жизненный баланс. Такая стратегия обозначена авторами как «приспосабливающаяся», которая в сравнении с избегающей когнитивно-поведенческой стратегией является наиболее приемлемой для ощущения благополучия [Brandstadter, Greve, 1994]. Сохранять оптимизм даже при столкновении с трудностями могут ПЛ, обладающие такими когнитивными характеристиками, которые способствуют позитивному настрою и вере в самоэффективность и компетентность [Steverink et al., 2005].

Успешность процесса старения связана и с применяемыми ПЛ способами совладающего поведения [Шаповаленко, 2017], как осознанными, целенаправленными когнитивными или поведенческими реакциями, которые используются с целью изменения стрессовой ситуации или снижения отрицательных эмоций [Крюкова, 2010]. Способы совладающего поведения или копинг-стратегии рассматриваются как проактивные действия, предпринимаемые ПЛ для решения проблем или задач, обусловленных, в частности, возрастными изменениями, и определяются индивидуальными особенностями личности: когнитивной оценкой ситуации, а также доступными для преодоления стресса ресурсами [Zapater-Fajari et al., 2021]. При этом когнитивные ресурсы как индивидуальная особенность личности могут способствовать запуску адаптивных механизмов и обеспечивать адаптивные способы поведения [Журавлев, Сергиенко, 2011].

В научной литературе накоплено достаточное количество данных, свидетельствующих о наличии целого ряда различий (гендерных, культурных, возрастных) в особенностях реагирования на стресс и в способах его преодоления в ПВ.

Стратегии совладания в пожилом возрасте не могут быть универсальными: их выбор существенно варьируется под влиянием культурного контекста и конкретных условий проживания. В исследовании Л.В. Бабаковой и О.Ю. Стрижицкой, посвященном сравнительному анализу копинг-поведения пожилых людей в России и Болгарии, выявлены как общие черты (наличие в арсенале обеих групп как конструктивных, так и деструктивных копингов), так и специфические различия. Так, в российской выборке достоверно чаще используются стратегии «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки», тогда как стратегия «конфронтация» оказалась более характерна для российских пожилых людей, проживающих в собственных домах или квартирах, по сравнению с пожилыми людьми другой национальности, находящимися в домах престарелых [Бабакова, Стрижицкая, 2017]. Эти результаты еще раз

подтверждают, что принадлежность к одной возрастной группе не определяет набора стратегий совладания: они формируются в сложном взаимодействии культурных, социальных и средовых факторов.

Существует возрастная специфика в восприятии и реагировании на стресс внутри группы пожилого населения. С. Фолкман и Р. Лазарус (1984) выявили возрастные различия при выборе копинг-стратегий: для людей старшего возраста более свойственны оценка (когнитивный подход) и избегание проблемной ситуации, но они реже используют социальную поддержку или решение проблемы (поведенческий подход) [Водопьянова, 2009]. В работе В. Сован с соавт. показана взаимосвязь между активными стратегиями совладания и низким уровнем депрессивных симптомов в возрастной группе более молодых ПЛ (65–72 года) по сравнению с более старшими возрастными группами [Sowan et al., 2023]. Кроме того, обнаружено, что эмоционально-ориентированные копинги в стрессовых или кризисных ситуациях не способствуют адаптации ПЛ. Напротив, активные стратегии совладания помогают поддерживать психическое здоровье и благополучие в период старения [Delhom et al., 2021].

Возрастные изменения в эмоциональной сфере, такие как рост тревожности и появление страхов [Дениско, 2021], указывают на необходимость поиска ресурсов, способных компенсировать эти сложности и поддержать внутренний баланс пожилого человека. Учитывая важность эмоциональной регуляции для благополучия в позднем возрасте, особый интерес представляет изучение конкретных психологических ресурсов, способных выполнять эту функцию. Одним из наиболее эффективных способов регуляции эмоций может выступать юмор.

Юмор: ресурсные функции и многомерность феномена

В последние десятилетия отмечается увеличение исследовательского интереса, направленного на выявление различных свойств и функций юмора, соотносящихся с качеством жизни и здоровья человека и его психологическим состоянием, но в то же время наблюдается недооцененность феномена юмора в качестве индивидуального ресурса, позволяющего поддерживать адаптационные возможности ПЛ, а также фактора, воздействующего на общее психологическое состояние представителей данной возрастной группы. На связь юмора и психологического здоровья указывает в своих работах Б. Фредриксон, считая, что юмор является механизмом регулирования эмоций, повышающим уровень жизнестойкости [Fredrickson, 2004].

Юмор в процессе эволюции стал выполнять функцию антистрессового метода противостояния неблагоприятным условиям среды. Посредством когнитивного анализа человек научился справляться с негативными явлениями, угрожающими в первую очередь эмоциональному благополучию, вырабатывая к ним отношение как к чему-то несерьезному и смешному [Martin et al., 2003].

А. Эллис (1970, 1977) утверждал, что юмор может служить инструментом для вызова сомнений в иррациональных убеждениях, которые мешают психологическому здоровью, предлагая при этом радость и приятные моменты, делая жизнь более увлекательной и предоставляя новые способы преодоления препятствий [Диджузеппе и др., 2022; Добсон, Добсон, 2022].

Р. Мартин с соавт., исследуя взаимосвязь между чувством юмора и психологическим благополучием изучают, как люди применяют юмор в своей повседневной жизни в межличностном и внутриличностном общении. Дифференцируя используемый юмор на адаптивные и неадаптивные формы, авторы отмечают, что отсутствие потенциально вредных форм использования юмора может быть не менее значимым для психологического здоровья, чем наличие полезных форм. Это связано по большей части со свойством юмора воздействовать на эмоциональное состояние человека. В частности, неадаптивный самоуничижительный юмор принижает и подавляет эмоциональные потребности, нанося урон психологическому благополучию [Martin et al., 2003]. Применение адаптивного самоподдерживающего юмора помогает сохранять юмористический взгляд даже в стрессовых ситуациях [Kuiper et al., 1993], осуществлять внутриличностную регуляцию эмоций [Dixon, 1980; Martin et al., 1993].

Это положение соответствует определению юмора З. Фрейдом (1928) в узком смысле как здорового защитного механизма, который позволяет избежать отрицательных эмоций, сохраняя реалистичный взгляд на потенциально негативную ситуацию [Martin et al., 2003].

Использование различных функций юмора открывает возможности для позитивного воздействия на общее состояние человека. Так, когнитивная функция подразумевает выбор соответствующего социального поведения для решения задач, достижения поставленных целей; социальная функция становится способом межличностной коммуникации; а функция снятия напряжения или стресса может стать способом совладания, эффективным механизмом регулирования эмоций [Мартин, 2009].

К. Кристини с соавт. рассматривают креативность и юмор в ПВ как ресурс, дающий возможность более позитивно воспринимать себя, свое окружение,

находить наиболее подходящий способ выразить свои мысли и чувства, реализовывать свой потенциал, повышая тем самым качество жизни и благополучия. Креативность и чувство юмора, сохраняющиеся на поздних этапах жизни, помогают ПЛ проще переносить сложности повседневных проблем, вызванные в том числе естественными процессами старения. Креативность может проявляться в самых разных ситуациях, например, в применении новых практических подходов в решении каждодневных задач или в изменении своих привычек, а юмор снижает накал негативной реакции при возникновении проблемы. С когнитивной точки зрения креативность, как и юмор, относится к функциональному способу мышления, помогающему людям преодолевать автоматические реакции и привычки посредством поиска альтернативных моделей поведения [Cristini et al., 2024].

Отечественные авторы подтверждают ресурсные свойства юмора. Адаптивный юмор в качестве механизма преодоления стресса помогает человеку принять ответственность за происходящее и сосредоточиться на решении проблемы и достижении своих целей, а позитивный эффект от юмора проявляется также в восприятии ситуации как менее травмирующей и умении посмотреть на неё с точки зрения получения нового опыта и саморазвития [Холодная, Хазова, 2017].

Как указывает в своей работе Н. Булкина, творческое мышление и юмор, имеющие общую природу, выполняют адаптационные функции на протяжении всей жизни, включая пожилой и старческий возраст. Существует устойчивая положительная связь этих феноменов с благополучием, что позволяет применять соответствующие методики в социально-психологической работе с людьми позднего возраста для улучшения их психоэмоционального состояния [Булкина, 2022].

Юмор в современных работах относят к свойствам личности, опосредующим деятельность человека. Изучение юмора в структуре психического позволило охарактеризовать феномен юмора как «системно-функциональное свойство личности», «устойчивую психическую характеристику», определяющую социально-психологическую составляющую деятельности человека. Рассматривая чувство юмора как фактор самоактуализации личности, Р.З. Киямова приходит к выводу о наличии возрастной специфики в процессах восприятия и воспроизведения юмора, а также в установочно-целевых и мотивационных характеристиках юмора. Исследования показали, что юмор ПЛ в большей степени, чем юмор молодежи, связан с самоактуализацией личности. Для ПЛ юмор является средством

поддержки, способствует гибкости поведения, самоуважения и самопринятия, креативности и ориентации во времени [Киямова, 2013, с.27].

Особенности проявления юмора могут быть обусловлены полом, возрастом, ситуацией и пр. Например, людям позднего возраста юмор позволяет иметь более снисходительный и позитивный взгляд на жизнь, когда его используют как копинг-стратегию в стрессовых ситуациях. Отмечается и положительная роль юмора в удовлетворенности браком. Более высокие показатели удовлетворенности супружескими отношениями выявляются у тех пар, которые воспринимают партнера как имеющего чувство юмора или отмечают сходство в чувстве юмора. В таких парах при обсуждении семейных проблем чаще проявляются реакции смеха или шутки, что позволяет нивелировать остроту проблемы, снизить градус эмоций [Мартин, 2009].

Значимая роль юмора заключается в его способности поддерживать необходимый для ощущения благополучия аффективный баланс. А эмоциональная стабильность в ПВ является фактором, способствующим сохранению и трансляции значимых для данного возраста ценностей, сопряженных с духовностью, общением и семейными отношениями [Донская, 2023].

Описывая юмор как многомерное явление, исследователи указывают на возможность его изучения и анализа с разных точек зрения (когнитивной, эмоциональной, поведенческой, физиологической, социальной и т. д.). Так, по мнению Р. Мартина и коллег, грани чувства юмора «поддаются различным подходам к его измерению» [Martin et al., 2003].

И.С. Домбровская отмечает, что в общеупотребительной «языковой идиоме, “чувство юмора” юмор, как и все чувства, традиционно располагается в эмоциональной сфере», однако его «сущностные характеристики» имеют более широкую представленность. Отмеченное автором «чрезвычайное разнообразие» феноменологии юмора и его психологических форм отражается в обобщающей для юмора категории [Домбровская, 2010, с. 40].

Эмпирические исследования подтверждают, что юмор влияет на эмоции, связанные с ПВ. В краткосрочной перспективе он усиливает позитивные чувства, такие как воодушевление и ощущение счастья, а также дает чувство контроля над ситуацией. Одновременно юмор снижает негативные эмоции, включая тревогу, депрессию и гнев. Кроме того, посредством юмора возможно снизить отрицательное воздействие стресса, воспринимать трудные ситуации в более позитивном свете [Martin, Ford, 2018].

Эти данные имеют теоретическое обоснование в рамках общепсихологического подхода, рассматривающего психику как целостную систему. В русле этого подхода значимым становится тезис о недизъюнктивной природе психического, подчеркивающий, что сознательное и бессознательное, когнитивное и аффективное, социальное и биологическое составляют в человеке единое, непрерывное целое [Брушлинский, 1984], что особенно ярко проявляется в таком феномене, как юмор, где когнитивное переосмысление ситуаций органично сливается с эмоциональным откликом.

Подводя итог, можно отметить, что не существует единой стратегии «позитивного старения». В структуру составляющих благополучия в ПВ вовлечены такие компоненты, как когнитивный, эмоциональный, личностный, социальный и др. [Селигман, 2013; Коваленко, Спивак, 2018]. Проведённый анализ показывает, что позитивное старение – это многомерный феномен, в котором благополучие пожилого человека обеспечивается комплексным взаимодействием ресурсов. При этом ключевым становится не столько наличие ресурсов само по себе, сколько способность человека избирательно их использовать в условиях возрастных изменений. Дальнейшее рассмотрение конкретных сфер жизнедеятельности – эмоциональной, когнитивной и социальной позволит детализировать те изменения, которые происходят в пожилом возрасте и обозначить ключевые факторы и ресурсы поддержания благополучия в каждой из них.

Особенности эмоциональной сферы пожилого человека

Эмоции играют основную роль как в мотивации, так и в формировании индивидуальности, углубляют смысл существования человека. Эмоциональный опыт, накапливаемый за годы жизни, в значительной степени влияет на развитие личности [Изард, 1980]. В этой связи эмоциональное равновесие ПЛ является важной основой для самоуважения, осознания жизненных целей и в целом ощущения психологического благополучия [Абитов, 2013].

Е.И. Михалькова приходит к выводу, что на поздних этапах жизни для человека актуальным является наличие дела, доставляющего радость и позволяющего получить уважение со стороны общества, что помогает сохранять позитивное отношение к себе и прожитой жизни [Михалькова, 2023].

Эмоциональное состояние ПЛ во многом определяется их способностью адаптироваться к жизненным изменениям, будь то укрепление социальных связей или сосредоточенность на внутреннем мире и семье. Эта сторона тесно связана с личной оценкой прошлого: чувство удовлетворения от прожитой жизни

приводит к эмоциональному балансу и оптимизму относительно будущего. В то же время видение своего прошлого как неудачного опыта усиливает страх перед неизвестностью и чувство отчаяния [Бухалова, 2021].

Эмоциональное благополучие отражает качество эмоциональной жизни человека, его измерение является ключевым для понимания текущего психологического состояния индивида в целом или в определенный период времени. В ПВ психологическое и физическое здоровье неразрывно сопряжено с эмоциональным благополучием. Выделяют несколько ключевых аспектов эмоционального благополучия: удовлетворенность жизнью, чувство счастья и грусти, а также наличие четкой жизненной цели и смысла. Основы благополучия кроются в удовлетворении базовых потребностей человека, таких как доступ к материальным благам, чувство безопасности и защиты, а также возможность социального взаимодействия и адекватного общения с окружающим миром [Коньсбай, Аймаганбетова, 2023].

А.И. Нерушай подчеркивает, что с возрастом личность претерпевает глубокие изменения. Старение влияет на то, как лица ПВ взаимодействуют с окружающим миром, что приводит к изменениям в базовых потребностях, желаниях и эмоциональном состоянии (ЭС). Это период, когда социальные связи перестраиваются, проявляются нарушения в развитии мышления и памяти. Это затрагивает каждую сторону жизни индивида, меняя его характер и поведение, делая реакции на внешние стимулы менее острыми из-за снижения чувствительности нервной системы. Аспекты эмоционального воздействия старения включают в себя повышенную эмоциональную реактивность, часто проявляющуюся в необоснованной печали и склонности к сентиментальности [Нерушай, 2021].

Исследователи также отмечают, что у людей старшего возраста наблюдается сниженное ЭС из-за чувства беспокойства, легкой утомляемости и ощущения собственной неспособности справиться с проблемами. В этот период жизни некоторые ПЛ начинают более глубоко погружаться в размышления о себе, в то время как другие пытаются выразить себя через необычные для их возраста активности и хобби. Мысли о неизбежности конца также накладывают отпечаток на ЭС стареющего человека, особенно на фоне утраты близких и отдаления от семьи, что приводит к уменьшению эмоциональной насыщенности жизни. Сталкиваясь с потерей близких, ПЛ испытывают ощущение тревоги, психологической изоляции, что усиливает психологический дискомфорт. Ощущение одиночества не только делает ежедневные задачи более сложными, но и влияет на характер: многие начинают проявлять большую осторожность в

своих действиях, становятся подозрительными и тревожными, а также стремятся избегать социальных взаимодействий. С возрастом, аффективная связь человека с прошлым усиливается, в то время как новые переживания теряют свою остроту и интенсивность [Донская, 2021].

Изменения в ЭС людей ПВ часто связаны с утратой психологической защиты. Эти преобразования проявляются в неоднородности эмоционального реагирования, которое может характеризоваться как упадок активности или, наоборот, повышенная изменяемость чувств. При этом усиливается влияние негативных переживаний, а положительные эмоции, такие как радость или грусть, часто выражаются менее контролируемо. В то же время сохраняется глубина и стойкость проявлений, которые связаны с личностным творчеством. Также встречается уменьшение способности к сочувствию, а иногда и эмоциональная отстранённость [Широкалова, 2019].

Ограничения в физических способностях влияют на ЭС пожилых людей, приводя к потере чувства психологической защищенности. Эта неспособность внести вклад в жизнь других пробуждает в них сложные чувства, такие как зависть и чувство вины, которые со временем переходят в равнодушие к себе и окружающим, а также в утрату эмоционального самоконтроля. Это побуждает их находить удовлетворение, делясь историями о своих недугах, не осознавая, что это может быть обременительно для других людей. Геронтологи и психиатры считают, что равнодушие, наблюдаемое у ПЛ, служит защитной функцией, предохраняя их от интенсивных эмоциональных переживаний, включая положительные, которые могут привести к сокращению продолжительности жизни. Эта защитная функция связана с возникновением у стареющих людей депрессии, которая характеризуется снижением эмоциональной активности, замедлением отклика на ЭС, задержкой в эмоциональных реакциях, скудостью выражения чувств с помощью мимики. Это обусловлено потерей интереса к будущему, ведь, не ожидая от него ничего хорошего, ПЛ не строят планов, тем самым защищая себя от потенциальных разочарований [Лучшева, 2020].

Отмечается, что характер и поведение в ПВ подвержены изменениям, включая повышенную обидчивость, раздражительность и нетерпимость к другим, что формирует уникальный набор личностных характеристик, влияющих на эмоциональное благополучие. Кроме того, в поздние годы усиливаются некоторые черты характера, что приводит к тому, что простая аккуратность превращается в чрезмерную педантичность, убеждённость – в непримиримость, а эмоциональность может привести к повышенной склонности к конфликтам [Бочарова, 2015; Bohm et al., 2019].

В работах Т.А. Немчина освещается тема изменений, происходящих с эмоциями в ПВ. Отмечено, что ЭС человека становится менее динамичным, что может проявляться как в неспособности переживать глубокие эмоции (эмоциональная инертность), так и в чрезмерной переменчивости настроения (эмоциональная лабильность). Также увеличивается доля негативных эмоций на общем эмоциональном фоне, при этом сложные и положительные эмоции, например связанные с творчеством, остаются стабильными. В старости люди часто сталкиваются с уменьшением способности контролировать свои проявления ЭС, причем как позитивные (радость, смех), так и негативные (печаль), что иногда приводит к эмоциональной отстраненности и уменьшению способности сочувствовать другим. Т.А. Немчин выделяет в ЭС пожилых людей определенные индивидуальные особенности, к примеру, некоторые испытывают доминирование чувств тревоги, печали или раздражения. В то же время наблюдается группа ПЛ, которые до глубокой старости сохраняют позитивное восприятие жизни и энергичность [Немчин, 2004].

Физическое и ментальное здоровье ПЛ сильно влияет на их настроение и эмоции. ПЛ могут страдать от чувства бесполезности и отрицательных эмоций, таких как зависть, вина или раздражительность, которые могут перерасти в безразличие и самоцентричность. Они также часто испытывают разочарование по отношению к младшим поколениям и теряют интерес к планированию будущего, что приводит к снижению эмоциональной отзывчивости и затрудняет выражение чувств. ПЛ беспокоятся о своем здоровье, будущем потомков, социально-политической ситуации и экономике. Отсутствие партнера и отдаленность детей вызывают изоляцию, что может привести к депрессии, замкнутости и чувству бессилия. Случайные социальные взаимодействия не приносят удовлетворения и усиливают чувство беспомощности, восприятие старости как периода скорби и стыда [Тарара, Федосеев, 2018].

Эмоциональные состояния у ПЛ формируются на основе индивидуальных особенностей нервной системы и оценки ситуаций через призму накопленного жизненного опыта. Глубина эмоционального отклика на события тесно связана с личным восприятием их значимости и степени угрозы. Если индивид в состоянии анализировать эмоциональные моменты через призму их важности для своих амбиций и планов на жизнь, он обладает способностью управлять глубиной своих чувств [Вербина, 2020; Эл. Ресурс «Старшее поколение»].

В ПВ особенно актуализируется вопрос преодоления жизненных трудностей, поскольку происходит естественное истощение различных ресурсов организма – от физических до социальных. Исследования показывают, что

эмоциональная и практическая помощь окружающих играет основополагающую роль в борьбе со стрессовыми ситуациями, при этом эффективность такой поддержки напрямую коррелирует с интенсивностью стресса и характером межличностных отношений. Специфика старения такова, что человек становится более уязвимым к психологическим травмам, в том числе полученным в далеком прошлом, вплоть до детского возраста. При ослаблении защитных механизмов психики эти давние потрясения могут проявиться в виде посттравматического стрессового расстройства [Мустафина, 2018].

Н.С. Крамаренко и Д.Н. Ефремова в результате проведенного исследования сформировали теоретическую модель, указывающую на то, что благополучие у ПЛ в большей мере определяется их эмоционально-личностными качествами и уровнем экзистенциального удовлетворения, которые превалируют над состоянием их когнитивных способностей. Обнаружено, что факторы, связанные с функциями интеллекта и памяти, играют меньшую роль в формировании благополучия, чем предполагалось ранее. Открытие основных элементов, воздействующих на благополучие в ПВ, показало значимость эмоциональных факторов и смысла жизни, что позволило исследователям разработать новый взгляд на понятие благополучия у людей позднего возраста. Определение особенностей проявления эмоций различного типа у ПЛ (например, способность к позитивному общению и эффективному взаимодействию и др.) требует учета факторов, выходящих за рамки их эмоционального и личностного развития, и затрагивает аспекты их жизни, сопряженные с индивидуальными ценностями и поиском смысла. Такой подход, учитывающий не только внутренние переживания и состояния человека, но и его взаимодействия с окружающим миром, предлагает новые направления для улучшения качества жизни на поздних этапах онтогенеза [Крамаренко, Ефремова, 2021].

В этом контексте юмор может выступать эффективным психологическим механизмом поддержания эмоционального баланса, позволяя пожилому человеку снижать интенсивность негативных переживаний и сохранять позитивный настрой даже в сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, можно отметить, что в эмоциональной сфере ПЛ происходят значительные трансформации, требующие адаптации к новым условиям жизни, что может вызывать как положительные, так и отрицательные чувства. Аффективные переживания отражают взаимосвязь человека с внешним миром и собственной личностью, проявляясь через различные психические состояния.

Особенности когнитивной сферы пожилого человека

Старение – комплексный процесс, затрагивающий все аспекты жизни человека. Замедленная реакция на внешние раздражители и снижение чувствительности нервной системы являются частыми проявлениями возрастных изменений. Наблюдаются изменения в функционировании когнитивной сферы, которые происходят по мере физиологического старения головного мозга, а также под воздействием различных факторов, как биологических, так и социальных. Данные изменения не только затрагивают физиологический аспект, но и имеют серьезные психологические последствия. Например, снижение скорости обработки информации и замедление времени реакции оказывает влияние на самовосприятие и стратегии взаимодействия с окружающим миром.

В когнитивном развитии ПЛ присутствуют как негативные, так и позитивные аспекты. По мере старения замедляются мыслительные процессы и ухудшается работа сенсорных систем, что ведет к искаженному восприятию реальности. Люди преклонного возраста сталкиваются с трудностями в концентрации внимания и запоминании новой информации, их познавательная деятельность становится менее активной. В то же время не стоит забывать о преимуществах, которые приобретаются с возрастом. Как отмечал Э. Эриксон, главным достоинством ПЛ является их мудрость, накопленная с годами. Хотя интеллектуальные способности могут снижаться, жизненный опыт и глубокое понимание мира остаются неоспоримыми преимуществами старшего поколения. Глубокие познания в жизненных вопросах, накопленные человеком, формируют особую систему практического опыта. Эта система позволяет не только принимать разумные решения, но и делиться ценными рекомендациями с другими, именно это и называют мудростью. По сути, это своеобразный механизм экспертных знаний, нацеленный на решение важнейших жизненных задач и формирование объективных оценок происходящего [Нерушай, 2021].

Кроме того, многие ПЛ демонстрируют впечатляющие навыки в решении жизненных задач. Они способны тщательно анализировать ситуации, просчитывать возможные последствия своих действий и принимать взвешенные решения. Важно также понимать, что стиль мышления и реагирования у каждого пожилого человека уникален и формируется под влиянием как личностных качеств, так и жизненных обстоятельств. Особенно примечательно отношение ПЛ к собственным ошибкам; многие представители старшего поколения научились воспринимать их не как недостаток, а как естественную и даже

необходимую составляющую жизненного опыта, что свидетельствует о достижении определенной мудрости [Стрижицкая, 2013].

На данный момент научное сообщество разделилось во мнениях относительно характера когнитивных изменений в ПВ. В то время как одни специалисты отмечают снижение определенных интеллектуальных функций, другие указывают на формирование уникального типа мышления. ПЛ часто демонстрируют нестандартный подход к решению задач, опираясь на свой богатый жизненный опыт. Примечательно, что с возрастом развивается особая форма мыслительной деятельности, характеризующаяся глубоким личностным осмыслением проблем. ПЛ склонны искать множественные решения, основываясь на собственной интерпретации ситуации и накопленной мудрости. Это позволяет им находить эффективные способы адаптации к изменяющимся условиям жизни и поддерживать высокий уровень ПБ [Борисов и др., 2022]. По мнению М.А. Холодной, у ПЛ формируется новый механизм интеллектуальной деятельности, при котором интеллект перестраивается в централизованный тип функционирования: понятийное мышление начинает активно управлять основными когнитивными функциями и связывать их. Эта «централизация интеллекта» выступает как компенсаторный механизм: чем выше развиты понятийные способности, тем сильнее проявляется централизация, что помогает сохранять интеллектуальные функции и способствует продуктивному старению (что особенно ярко выражено у пожилых мужчин) [Холодная, 2024, с. 1191].

В целом исследователи отмечают значимую роль когнитивных факторов в выборе способов решения жизненных задач и повседневных проблем. Интеллектуальная деятельность в ПВ приобретает новые характерные черты. Хотя скорость реакций может снижаться, способность к обдумыванию и взвешенному принятию решений нередко усиливается. Это становится частью индивидуальной стратегии адаптации к возрастным изменениям. Важную роль играет то, как ПЛ фильтруют поступающие сведения. Их базовая установка на восприятие информации – позитивная или негативная – формирует общий эмоциональный фон и определяет модель поведения. Оптимистичный настрой в ПВ часто коррелирует с высокой самооценкой и желанием участвовать в общественной жизни. Эти особенности мышления и восприятия составляют уникальный когнитивный портрет человека в поздней взрослости, отражая специфику его интеллектуальной и социальной активности.

Когнитивные процессы лежат в основе оценки жизненных ситуаций и могут способствовать запуску как адаптивных, так и неадаптивных способов совладания. Существует тесная взаимосвязь между осознанным выбором

копинг-стратегий, адекватных как для личности, так и для ситуации, и общим уровнем психологического благополучия пожилого человека [Крюкова, 2013]. Причем реакция на стресс и выбор конкретных копинг-стратегий детерминируются также особенностями когнитивных схем, которые отражаются в направленности индивида на социум, что и предопределяет спектр используемых механизмов совладания [Колпакова, 2015].

М.А. Холодная отмечает, что ПБ людей ПВ обусловлено множеством факторов. Особую роль играют социальные компетенции – эффективное общение и построение позитивных взаимоотношений с другими людьми. Немаловажное значение имеют личностные качества: стрессоустойчивость, целеустремленность и умение находить выход из сложных ситуаций. Отдельного внимания заслуживает когнитивный резерв, который не только защищает от ментальных нарушений, но и способствует восстановлению умственных способностей. Именно поддержание интеллектуальных функций в активном состоянии может стать ключом к душевному комфорту и благополучию в ПВ. В период поздней взрослости состояние психологического комфорта определяется множеством взаимосвязанных компонентов и может проявляться по-разному у разных людей. Существуют два противоположных подхода к обработке информации: опора на внутренний опыт или на внешние факторы. Люди, полагающиеся на собственные знания и внутренние ориентиры, демонстрируют полнезависимый стиль мышления. Они более устойчивы к внешнему влиянию и способны замечать тонкие детали. Индивиды с полезависимым стилем восприятия активно используют информацию извне, часто упуская из виду неочевидные характеристики объектов. Интересно, что такие люди обладают повышенной чувствительностью к социальному контексту. Однако в стрессовых ситуациях это может оборачиваться минусом, поскольку их психологические защитные механизмы работают менее эффективно. Такие особенности когнитивной обработки информации существенно влияют на поведение личности и её взаимодействие с окружающим миром. То, как человек мыслит и действует в различных жизненных ситуациях, во многом определяется его когнитивным стилем. Это влияет на карьерный рост, способность разрешать конфликты и другие аспекты жизни. Особенно выделяются люди с полнезависимым типом мышления, они отличаются развитой способностью к самоанализу, четко понимают структуру своей личности и демонстрируют высокий уровень самостоятельности в принятии решений и действиях [Холодная, 1992, 2002]. Ранее когнитивные стили, в том числе полезависимость и полнезависимость, считались противоположными полюсами. Однако

исследования показали, что каждый полюс неоднороден и включает как продуктивные, так и непродуктивные субгруппы, «наличие и соотношение которых определяются индивидуальными различиями в способности к произвольному контролю процессов переработки информации» [Холодная, 2025, с. 36].

В ПВ наблюдается две линии развития стилевого поведения в отношении полнезависимого когнитивного стиля. С одной стороны, некоторые ПЛ демонстрируют усиление категориального мышления и более глубокую рефлексию — это прогрессивный путь развития. Регрессивный путь, напротив, характеризуется усилением зависимости от окружающего контекста и снижением гибкости мышления. Интересно отметить противоречие в научных данных. Хотя общая тенденция указывает на постепенное усиление полнезависимости с возрастом, эксперимент Г. Уиткина, проведенный на 30 участниках разных возрастных групп, показал стабильность индивидуальных показателей. Согласно его исследованию, положение человека на шкале поле(не)зависимости остается неизменным независимо от возраста [Карпова, 2016; Witkin, 1954].

В одной из своих работ М.А. Холодная и С.А. Хазова рассматривают концептуализацию в качестве особой формы мыслительной активности, которая позволяет человеку по-новому осмысливать реальность и управлять своим поведением. Исследование показывает, что на разных этапах жизни, включая ПВ, именно понятийные (концептуальные) способности являются важным психологическим ресурсом: они позволяют находить новые способы преодоления трудностей, что расширяет диапазон возможных адаптивных реакций. Одним из проявлений такой концептуальной способности выступает чувство юмора, которое посредством своих адаптивных свойств может стать когнитивным ресурсом, способствующим переосмыслению проблемных ситуаций [Холодная, Хазова, 2017].

Способность к концептуализации как активному осмыслению опыта является тем когнитивным механизмом, который служит основой для целостного представления человека о себе, своих качествах и месте в мире.

С точки зрения когнитивной психологии самооценка, восприятие своего Я (или Самости) является продуктом мышления, имеет характерные особенности индивидуальных схем или способов переработки информации. По мнению многих отечественных психологов, представление о собственном Я как ядре личности аккумулирует совокупность знаний человека о себе, является его

сознательным отражением, проявляясь в восприятии «субъективной реальности» [Кон, 1984].

Современные авторы рассматривают Я-концепцию – в частности, то, как человек оценивает себя, – в качестве одной из составляющих позитивного функционирования [Головей и др., 2014].

Самооценка (как совокупность знаний о себе) является неотъемлемой составляющей самопринятия. Самопринятие, в свою очередь, взаимосвязано с «осознанием и подлинным знанием о себе» [Оверхолзер, 2022, с. 148] и отражается на психологическом благополучии человека.

Представление о своем Я формируются в результате научения (когда интериоризируются установки и взгляды окружения) и посредством формирования собственных новых представлений (через социальное взаимодействие). Знания о себе, являясь частью Я-концепции, отражают то, как человек воспринимает мир, себя в мире, определяет способы взаимодействия с миром. По мнению Деси и Райана (1991), Я-концепция «проявляет прошлое, настоящее и будущее», детерминирует способ обработки информации, переживаемые эмоции, воздействует на мотивы и поведение, сказывается на том, как человек оценивает свои успехи и неудачи [Фрэнкин, 2003, с. 625, 627].

Связь Я-концепции с ПБ заключается в том, что позитивный образ Я позволяет притормозить процессы психологического старения. Если человек сохраняет оптимистичный настрой и придерживается здоровых привычек, то даже после завершения трудовой деятельности он продолжает активно развиваться. Социальная изоляция, потеря возможности общаться, заводить новые знакомства, развивать свои интересы и реализовывать потенциал негативно сказываются на благополучии ПЛ. Именно позитивная Я-концепция помогает поддерживать высокий уровень психологического комфорта на протяжении всей жизни [Станиславская, 2014].

Однако старость очень часто сопровождается снижением самооценки. Это, очевидно, связано с изменениями в тех центральных элементах, на которых человек основывает собственную самооценку (физические возрастные изменения, выход на пенсию). Хотя самооценка человека в пожилом и позднем возрасте во многом обусловлена состоянием здоровья, наличием смысложизненных ориентиров, а также социальными и материальными условиями, уровень удовлетворённости жизнью в этой возрастной группе остаётся сопоставимым с показателями взрослого населения [Дениско, 2021].

Снижение показателя самооценки было обнаружено только в возрастной группе от 61 до 70 лет, в «переходный период» старения. Кроме того, оказалось,

что психическое здоровье и чувство благополучия в старости и зрелости зависят от различных факторов и могут изменяться [Лучшева, 2020].

Таким образом, когнитивные процессы в ПВ находятся под влиянием как потерь, так и компенсаторных механизмов, участвуют в формировании индивидуальных когнитивных стилей, сказываются на особенностях Я-концепции и выборе копинг-стратегий. Выступая в качестве ресурсов, когнитивные процессы могут стать основой для эффективных стратегий совладания, способствовать лучшей адаптации и укреплению позитивного самовосприятия, несмотря на объективные возрастные ограничения.

Эффективное использование внутренних когнитивных ресурсов для поддержания благополучия предполагает наличие внешнего социального контекста, поскольку именно в системе взаимоотношений с миром эти ресурсы формируются и реализуются.

Особенности социальной сферы пожилого человека

Л.В. Соловей, ссылаясь на исследование, проведенное в 2021 году организацией «HelpAge International», обозначает основные проблемы, сказывающиеся на качестве жизни пожилого человека в России: неудовлетворительное состояние здоровья, низкая материальная обеспеченность и неблагоприятная социальная среда. Ограниченные финансовые возможности, в свою очередь, определяют сложность удовлетворения других потребностей – культурных, социальных, физических, психологических и т.д. Негативно отражаются на уровне удовлетворенности жизнью также ощущение невостребованности, заброшенности, снижение значимости, ощущение бесполезности и др. [Соловей, 2022].

Тревожная тенденция, отмечаемая рядом авторов при изучении субъективного благополучия людей старшего возраста, проживающих в России, выражается в выявлении у них пессимистичного взгляда на свое настоящее и будущее. В качестве причин неудовлетворительного состояния авторы называют невостребованность на рынке труда при необходимости оказывать поддержку своим детям, а зачастую и престарелым родителям. Все это усложняет процесс старения, обостряя психологическую, социальную и экономическую уязвимость [Мануильская и др., 2022].

У людей ПВ снижается активность, изменяется ориентация с «общения» на «себя», меняются интересы, приоритеты в жизни. События, происходящие в повседневной жизни, приобретают иной смысл и оттенок, пересматривается их важность. Это приводит к недовольству собой и неуверенности в себе, своих

возможностях. Тем не менее старение и изменения, происходящие в этом возрасте, очень индивидуальны. У одного человека старость наступает быстро и глобально, у другого медленно и незаметно для окружающих и самого человека [Боженкова, 2016].

Все это указывает на роль способов адаптации пожилого человека к неизбежным возрастным изменениям. Как отмечал Э. Эриксон, нарушение стабильности системы, в которой живет человек, изменение ориентиров, социальных устоев, норм и ценностей сказывается на целостности идентичности и обесценивает жизнь человека [Эриксон, 1996; Гиппенрейтер, 2019]. Этот теоретический тезис находит своё отражение в описанном Г.С. Абрамовой кризисе идентичности, который проявляется в чувстве отставания от жизни, потере интереса, усталости и скуке, а также в ощущении неполноты жизни. Причины кроются как в физиологических изменениях, так и в переменах в социальном и психологическом пространстве, сопряженных с уходом детей из семьи и освоением новых социальных ролей (дедушка, бабушка и т.д.) [Абрамова, 2014].

Успешному преодолению трудностей ПВ, по мнению О.В. Красновой и Т.Д. Марцинковской, способствует, например, деятельность, связанная с творчеством, представляющая интерес трудовая или досуговая занятость, деятельность по оказанию посильной помощи семье, удовлетворяющая потребность в эмоциональной поддержке, собственной значимости и нужности. Такого рода способность пожилого человека к самореализации, продолжению полноценного функционирования предполагает смысловую наполненность жизни, столь необходимую для ощущения благополучия [Краснова, Марцинковская, 1998].

Аналогичной позиции придерживается и М.В. Ермолаева, которая отмечает, что смысл жизни для людей ПВ определяется социальными мотивами, удовлетворяющими потребности человека в выполнении социально-значимой деятельности, формирующей чувство приобщенности и сопричастности происходящим событиям [Ермолаева, 2011; Жучкова, 2018].

В работах М.Д. Александровой отмечается сопряженность сохранности полноценного функционирования на этапе геронтогенеза с целым рядом социальных факторов, таких как особенности бытовых условий жизни, специфики культуры и социальной среды, профессиональной деятельности и т.д. [Александрова, 1974].

К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Андреева и А.В. Петровский изучают социальную активность как реализацию потребности в социальном участии,

являющейся частью более общей проблемы возвышения человеческих потребностей и акмеологического роста личности в целом. Важным условием такой активности выступает внутренне мотивированная деятельность, в которой человек, ощущая себя «хозяином» своих действий, реализует цели, исходя из индивидуальных потребностей и интересов. Социальная активность ПЛ зависит от различных факторов: социально-экономического положения, здоровья, социальной среды и развитости социальных институтов. Однако процесс активизации в социальной среде невозможен, если общество и социальные институты будут относиться к ПЛ лишь как к объекту профессионального вмешательства. Важно, чтобы сами ПЛ могли анализировать свою жизненную ситуацию, осознавать необходимость перемен и искать альтернативные решения. Таким образом, полноценная социальная активность предполагает деятельность, базирующуюся на инициативности и принципе добровольности.

Такая точка зрения находит свой отклик в современной концепции «активного старения». Она предполагает, что участие ПЛ в разнообразных культурных, спортивных и досуговых мероприятиях способствует повышению удовлетворенности жизнью и благополучия. «Активное старение» задействует такие значимые для данной возрастной группы стороны жизни, как поддержание здоровья, развитие, обучение, дает ощущение безопасности. С другой стороны, факторами, способствующими «активному старению», являются удовлетворительное состояние здоровья, поддержка семьи, наличие социальных связей [Rojo-Pérez et al., 2024].

Однако именно в ПВ теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом. Уходят из жизни старые друзья, дети начинают жить своей жизнью, часто отдельно от пожилых родителей. Все эти моменты могут обречь человека преклонных лет на одиночество. Он лишается возможности общения, посильной помощи, постоянного движения и действия. Отсутствие социальных контактов ведет к снижению жизненного интереса [Кулганов, 2013]. Порой возникает самоизоляция от социального окружения. Как указывает К.А. Боженкова, такое осознанное поведение приводит к раннему старению, то есть человек стареет психологически быстрее, чем биологически и физически [Боженкова, 2016].

Факторами, усложняющими процесс старения, отягощающими адаптацию к возрастным изменениям, могут стать стереотипы старости, эйджизм, встречающиеся в обществе, а также внутренние негативные установки самого человека. О.Б. Дарвиш описывает возрастную период от 60 лет и старше, как тяжёлый, потому что ожидания общества относительно людей этого возраста

обычно ниже, чем относительно более молодых – это деморализует пожилых, особенно тех, кто полон сил [Дарвиш, 2015]. Многие люди принимают навязываемые им правила игры, замедляют ритм собственной жизни и, таким образом, косвенно подтверждают социальные ожидания. Негативная установка на старение, сфокусированная на возрастных недугах, формирует пессимистичную картину будущего, ограничивая горизонт планирования и способствуя формированию внешнего локуса контроля. В противоположность этому ПЛ, сохраняющие активную жизненную позицию, ориентацию на будущее и опору на собственные ресурсы, демонстрируют более высокую самооценку здоровья [Колпина и др., 2020]. Как показывают исследования, проведение работы, направленной на улучшение позитивного восприятия возрастных изменений, положительно сказывается на целеустремленности людей поздних возрастов, способствует более высокому уровню удовлетворенности жизнью [Joshnloo, 2023]. Позитивное отношение к старению в обществе помогает смягчить влияние социальной изоляции на восприятие одиночества ПЛ [Sun et al., 2022] и формирует уважительное и включенное отношение общества к представителям поздних возрастов.

В российской действительности все еще превалирует точка зрения о старости как негативном состоянии, с которым необходимо бороться (Анисимов 2012; Старикова, 2011), связываемом с проблемой одиночества (Бозан, 2018; Иванченко, 2007), наиболее остро проявляющейся в старших возрастных группах (Козырева, Смирнов, 2022).

В своей работе И.А. Григорьева и И.С. Петухова описывают чувство одиночества как «постоянную характеристику личности, ее мироощущения, которая не меняется с возрастом», что указывает на ее субъективную обусловленность [Григорьева, Петухова, 2019].

Исследователи связывают отношение к одиночеству с субъективным восприятием и разделением понятий «одиночество» и «уединение», когда уединение рассматривается человеком осознанно как «необходимая часть жизни» [Першина, 2020]. В частности, это можно видеть на примере вынужденной изоляции во время пандемии. Ощущение одиночества детерминировано личностными характеристиками [Покровский, Иванченко, 2008] и для одних может восприниматься как комфортное состояние, а для иных как фрустрация [Курякина, Соловьева, 2015], может демонстрировать включенность личности в социальные отношения, быть характеристикой направленности на социум [Аскарлова, 2018].

Специфика восприятия одиночества зависит от потребностей и стратегий межличностного взаимодействия личности: индивиды, стремящиеся к близости, переживают одиночество из-за недостатка связей, тогда как личности, ценящие независимость, могут сознательно выбирать уединение [Genç, 2021; Charanya, Simon, 2024].

Справиться с одиночеством в ПВ помогают и домашние животные. Наличие питомца дает ощущение смысла жизни и обеспечивает дружеское общение. Это повышает уровень социализации и делает ПЛ более устойчивыми к психическим расстройствам [Hui Gan et al., 2020], а также нивелирует связь между одиночеством и снижением показателей вербальной памяти и беглости речи [Li et al., 2023]. Однако исследователи подчеркивают важность учета психологических особенностей ПЛ при оценке пользы общения с животными. Например, низкий уровень тревожной привязанности при взаимодействии с питомцем способствует благополучию ПЛ, в противоположность высокому уровню тревожной привязанности [Wang et al., 2025].

Одновременно существуют факторы, усиливающие чувство одиночества. При одиноком проживании ПЛ испытывают ощущение обособленности по сравнению с теми, кто имеет совместную (с членами семьи) форму проживания. Усугублять чувство одиночества способны также неудовлетворительные жилищные условия (опасность условий проживания и удовлетворённость районом, отсутствие лифта, постоянного доступ к горячей воде и др.). В целом отмечается, что, столкнувшись с проблемной или кризисной ситуацией при отсутствии необходимой поддержки, человек может стать более уязвимым, замкнуться в себе, что лишь усилит ощущение одиночества, причем среди неработающих людей пенсионного возраста обнаруживается наибольшая доля «чувствующих себя одинокими» [Мануильская и др., 2022].

О значимости социальной поддержки, отношений с ближайшим окружением для здоровья и счастья человека пишет в своих работах Д. Майерс. Семья и близкие люди одновременно становятся источником как позитивных, так и негативных эмоций, но удовлетворяющие близкие отношения в целом доставляют все же больше радости: доверительные отношения с семьей, друзьями позволяют сохранять самоуважение, выражать эмоции, делиться сокровенным, справляться со стрессом, легче переживать сложные жизненные ситуации [Майерс, 2022].

Однако социальная поддержка не всегда становится ресурсом. Так, согласно исследованиям, в психотравмирующих ситуациях, имеющих накопительный характер в позднем возрасте (в том числе при утрате близких

людей), социальная поддержка способна обострять состояние человека, а не улучшать его [Харламенкова, Проценко, 2015]. Такой исход возможен, например, если поддержка не соответствует реальным потребностям человека и привычным для него способам совладания с трудностями.

Многие исследователи, отмечая вариативность форм и неоднозначность проявления и восприятия социальной поддержки, сходятся во мнении, что только поддержка, соответствующая индивидуальным потребностям человека, наилучшим образом способна воздействовать на его ПБ (Monroe, Steiner, 1986; Robinson, Garber, 1995; Lakey, Lutz, 1996; Craven, 2007). Данный подход находит свое подтверждение в исследованиях отечественных и зарубежных ученых.

Е.А. Никитина выявила различия во взаимосвязях переменных, сопряженных с удовлетворенностью жизнью между мужчинами и женщинами старших возрастов. Для представителей женского пола как пожилого, так и старческого возраста эмоциональная поддержка, социальная интеграция и включенность, а также самодостаточность являются факторами, положительно связанными с удовлетворенностью жизнью. В удовлетворенности жизнью мужчин в сравнении с показателями женщин большее значение отводится самооценке интеллекта, эмоциональной поддержке и удовлетворенности поддержкой [Никитина, 2023].

Обнаружены гендерные различия в факторах, влияющих на поддержание необходимой физической активности у ПЛ, с учетом значимости социального контекста. Для женщин важный фактор – участие в социальном взаимодействии, а для мужчин — финансовая обеспеченность [Sasaki et al., 2021].

Отношение к социальной поддержке как к ресурсу также имеет свои гендерные особенности. Интересный результат был получен в ходе исследования пожилых супружеских пар: женщины значительно реже, чем мужчины, называли своего супруга в качестве ресурса или поддержки [Boehlen et al., 2017]. Это, может быть, связано с тем, что женщины по сравнению с мужчинами более чувствительно реагируют на разного рода семейные проблемы [Wanic, Kulik, 2011].

Таким образом, среди различных составляющих благополучия особое место принадлежит социальному благополучию, которое определяется социально-экономическим статусом (включая условия и уровень жизни), семейным положением, социальной интеграцией и доступностью социальной поддержки. При этом важно отметить, что люди, имеющие сходные объективные показатели уровня жизни, могут значительно различаться в своих субъективных оценках. Специфичными, не зависящими от категории возраста и пола остаются

некоторые индивидуальные психологические характеристики личности, вносящие свой неповторимый и уникальный вклад в сценарий старения каждого человека [Carmel, 2019].

Как справедливо отмечает Е.Ю. Коржова, изучение человека и его жизненного пути не может ограничиваться анализом изолированной личности, а требует исследования связей с миром и другими людьми [Коржова, 2024].

Изучение такой категории, как благополучие, не может осуществляться без учета существующей системы отношений человека с окружением. Социальная вовлеченность, общение, признание и эмоциональная близость являются базовыми потребностями и выполняют важную адаптивную и психологическую функцию на протяжении всей жизни человека. Выраженность этих потребностей варьируется в зависимости от возраста и способности заботиться о себе. Кроме того, разнообразие в систему отношений вносят индивидуальные потребности и мотивы, типологические особенности личности.

1.3. Специфика направленности на социум в контексте психологического благополучия

Потребность в социальных отношениях и поддержке является базовой человеческой потребностью, а в пожилом и старческом возрасте она приобретает особое значение. У ПЛ социальная вовлеченность и отношения связаны с поддержанием физического состояния и ощущением защищенности, выполняя буферную функцию (смягчая стресс) и оказывая прямой положительный эффект на благополучие (Kaniasty, Norris, 1993; Krause, 2005; Craven, 2007). Однако социальная поддержка не является универсальным фактором благополучия, а имеет индивидуальный характер. Е.А. Сергиенко и Н.Е. Харламенкова указывают на избирательность обращения к данному ресурсу в ПВ, обозначая ключевую роль внутренней мотивации человека, отдавая должное (самоопределенному, самоактуализирующемуся) активному участию субъекта в организации собственной жизни [Сергиенко, Харламенкова, 2018].

Данная позиция согласуется с теорией адаптации, сформулированной П. и М. Балтес (Baltes, Baltes, 1990): благополучие в позднем возрасте сопряжено с тем, какое значение сам человек придает тем или иным сферам своей

жизнедеятельности, чтобы направить свои силы и стремления для их поддержания и сохранения [Сергиенко, Харламенкова, 2018; Головей и др., 2014]. В частности, отмечается, что данная возрастная категория отдает предпочтение поддержанию стабильной, отвечающей индивидуальным потребностям эмоциональной поддержке [Подольский и др., 2022].

Роль мотивов и потребностей в формировании индивидуальной схемы взаимодействия с социумом

Среди базовых потребностей, обозначенных Г. Мюрреем (1938), можно выделить потребность в аффилиации, которая включает стремление к формированию близких и дружеских отношений, кооперации и установлению социальных контактов. Также существует потребность в автономии, которая выражается в сопротивлении внешним воздействиям и в стремлении к независимости и свободе действий в соответствии с собственными импульсами. А в теории мотивации А. Маслоу (1968, 1971), основанной на концепции иерархии потребностей, есть такие понятия, как «метамотивация» и «метапотребности», связанные с высшими ценностями и стремлениями личности. В качестве примеров метапотребностей человека отмечаются: активность (спонтанность, полноценное функционирование), игра (развлечение, удовольствие, юмор), самонадеянность (независимость, автономия, жизнь по собственным правилам, умение быть самим собой) и др. На другом полюсе, при депривации метапотребностей могут возникать такие метапатологии, как утрата чувства собственного Я, своей индивидуальности, дезинтеграция, отсутствие интереса к жизни, параноидное отсутствие чувства юмора, перекладывание ответственности на других, утрата смысла жизни и др. [Хьелл, Зиглер, 2022].

Оппонируя концепции А. Маслоу, где основой мотивов являются потребности, Б.Ф. Ломов считает данный подход противопоставляющим индивида и общество, «вырванным» из контекста системы общественных отношений, что не отвечает главной задаче психологии по выявлению представленности «процессов психического отражения» в деятельности человека. Изучение деятельности позволяет понять то, как человек взаимодействует с окружающим миром. Именно такой подход предоставляет возможность проанализировать многие аспекты человеческой психики, определить ключевые черты личности и выявить закономерности, которые ею управляют. Анализ индивидуальной деятельности необходимо осуществлять в системе взаимодействий индивида с другими людьми, в том «социальном контексте», в который эта деятельность включена». Под социальным контекстом

подразумевается система общественных отношений (экономических, политических, гражданских и др.), в которых осуществляется деятельность человека (практическая, теоретическая и др.) в конкретный исторический период времени. Учитывая, что немотивированной и нецеленаправленной деятельности не существует, для анализа деятельности приобретают значимость такие понятия, как «мотивы и цели». В системном подходе Б.Ф. Ломова детерминантой психических процессов является мышление, включая мотивы и цели, которые опосредуют, в свою очередь, «динамику психических состояний» [Ломов, 2006, с. 580, 590, 593]. Принцип системности, предложенный Б.Ф. Ломовым, предполагает комплексный междисциплинарный подход и центрированность исследований на человеке [Барабанщиков, 2007].

В феноменологической теории личности К. Роджерса (1959, 1961) мотивационной и когнитивной составляющим отводится центральная роль: человек воспринимает и интерпретирует происходящие события в соответствии со своей «внутренней системой координат», формирующей индивидуальную психологическую реальность и проявляющейся в действиях, которые запускаются и регулируются руководящим мотивом жизни. Основным мотивом жизни человека, обозначенным как «тенденция актуализации», является применение и развитие положительных качеств личности, которые даны от природы, актуализация своих ресурсных возможностей. Мотивационное воздействие «тенденции актуализации» запускает такие активные процессы, которые побуждают личность стремиться к различным целям, исследовать все стороны жизни, к переменам в окружении, к творческим и креативным действиям, активизируя тем самым механизм развития личности в направлении автономии и самодостаточности [Хьелл, Зиглер, 2022, с. 532–539].

В теории самодетерминации (self-determination theory, SDT) Э. Деси и Р. Райана (1985) удовлетворение базовых психологических потребностей является ключевым условием для достижения благополучия. Существуют три универсальные психологические потребности: в автономии (самостоятельности), взаимосвязи с окружением (социальной поддержке) и компетентности (чувстве компетентности). Компетентность позволяет достигать целей, чувствовать уверенность в своих силах для преодоления любых трудностей и вызовов. Автономия подразумевает способность действовать, руководствуясь собственными мотивами. Взаимодействие с социумом может проявляться в виде поддержки, близости, признания, ощущения единства интересов с другим человеком или группой людей.

Самодетерминация как критерий ПБ предполагает осознанное совершение действий и выбора, определяемых внутренними волевыми и мотивационными побуждениями. Самодетерминированное поведение является основой для избирательности социального окружения или социальной поддержки в соответствии с потребностями и предпочтениями личности [Дергачева и др., 2008].

В теории социоэмоциональной селективности Л. Карстенсен заложен принцип индивидуальной мотивации к социальному взаимодействию, когда в старости для поддержания уровня благополучия люди больше сосредотачиваются на эмоционально-значимом общении, становятся более избирательными в социальных контактах [Carstensen et al., 2003]. Пересмотр отношения к социальному взаимодействию в ПВ в сторону самоопределенного выбора, избирательности обеспечивает «пожилому человеку больше позитивной обратной связи, а значит, и больше положительных эмоций, которые, в свою очередь, способствуют росту психологического и эмоционального благополучия пожилого человека» [Стрижицкая и др., 2021].

Как указывает О.Ю. Стрижицкая, реализация не только потребностей, но и ресурсов при непосредственной активности субъекта, учет принципов «самодетерминации» будет способствовать освоению и принятию новой возрастной роли пожилым человеком, а следовательно, и благоприятному сценарию старения [Стрижицкая, 2013; Стрижицкая, Петраш, 2022].

Дифференциально-типологический подход к старению позволил Х. Томе прийти к выводу, что внутренние переживания и вызванные ими последующие действия человека, детерминированы по большей части не самой объективной ситуацией, а субъективной (понимаемой, интерпретируемой) оценкой (или восприятием). Субъективная оценка обусловлена «доминирующими темами», выражающимися в устремлениях, ценностях человека. Для сохранения психологического равновесия необходимо обеспечение согласованности между субъективными представлениями и объективной ситуацией. Такого рода согласованность обеспечивается с учетом потребностей, мотивов, «жизненных тем» (ценность, значимость) и «имеющихся реактивных тенденций личности». Автор вводит понятие «когнитивной репрезентации», осуществляет уход от «когнитивизма» без эмоций и мотиваций и трактует это понятие как индивидуальность восприятия, представлений, убеждений, схем, ожиданий, сценариев и т.д. [Анцыферова, 2006, с. 198–200].

Самодостаточность (автономность) и социотропность: основные характеристики

В соответствии с теорией А. Бека к такого рода когнитивным схемам относятся «социотропия» и «автономия». Данные схемы характеризуются определенными паттернами мышления, реакции и поведения, воздействующими на характер отношений с внешним миром, на субъективное восприятие человеком действительности, они определяют специфику направленности на социум. В частности, для социотропных людей важно быть принятыми и понятыми другими, а автономные люди стремятся к независимости, контролю ситуации. Для автономных людей социальные отношения не так важны, как для социотропных [Beck, 1983; Bieling et al., 2000; Craven, 2007]. К. Роджерс (1959, 1961) считает, что в зависимости от того, какие факторы человек рассматривает для себя в качестве способствующих самоактуализации или личностному росту, те и опосредуют его действия по избеганию или стремлению, направленности к чему-либо. В процессе взаимодействия с социумом у человека формируется потребность в позитивном отношении, принятии и одобрении, в результате чего интернализуется и развивается «позитивное самоотношение». При этом отмечается, что существует и негативный аспект интернализации позитивного отношения – излишняя направленность (или ориентация) на мнение других, что может привести к уходу от своих ценностей, препятствовать процессу развития личности, самоактуализации [см.: Фрэнкин, 2003, с. 65, 498].

В рамках когнитивного подхода «различия в индивидуальной сензитивности связаны с различиями в личностной организации. Автономная и социотропная личности реагируют на стрессогенные факторы, относящиеся к разным классам. Поэтому вероятность психологических нарушений во многом зависит от уязвимости человека, которая связана с его личностной структурой» [Соколова, 2008, с. 108]. Уязвимость может быть обусловлена доминирующим типом мотивации: например, у личностей, ориентированных на удовольствие (гедонистическая мотивация), более высок риск конфликтов целей и смешанных эмоций, что снижает уровень благополучия, в то время как у личностей, ориентированных на смысл и развитие (эвдемонистическая мотивация), конфликт целей встречается реже, что способствует поддержанию благополучия [Sun et al., 2023].

В зависимости от степени выраженности социотропность и автономность могут приобретать позитивные или негативные свойства. Данный инструмент был исследован Г.М. Крейвен в 2007 году на значительной выборке ПЛ,

результаты этого исследования позволили адаптировать методику для российской аудитории [Craven, 2007; Стрижицкая и др., 2021]. В адаптированной методике обсуждаемые психологические черты личности обозначены как «социотропность» и «самодостаточность», где шкала Самодостаточность позволяет измерить (оценить) «независимость человека в отношениях с социумом», которая базируется на большей «ориентированности субъекта на его собственные представления, цели и мнение, нежели на мнение окружающих». Причем данные черты личности или характеристики, предполагающие самоопределенный выбор, соответствующий принципу самодетерминации и модели социоэмоциональной селективности, соотносятся с избирательностью направленности на социум, а самодостаточность представляет собой вариант позитивного старения [Стрижицкая и др., 2021, с. 222].

В научной литературе эти две характеристики (Социотропность и Автономность/Самодостаточность) имеют различную терминологическую представленность: в отечественной – психологические черты личности (О.Ю. Стрижицкая и др.), индивидуально-психологическая predisпозиция личности (Л.М. Колпакова), личностная организация (Е.Т. Соколова), тип личности (Н.Г. Гаранян и др.), в зарубежной – типы схем личности (types of personality schema – G.M. Craven), личностная характеристика (personality dimensions – P. Frewen et al.), стили личности (personality styles – Raeisei et al.) и др. При этом авторы имеют сходный взгляд на содержательное наполнение данных характеристик (приложение В.1).

Несмотря на то, что когнитивные схемы «социотропия» и «автономия» изначально рассматривались в качестве предикторов депрессии [Frewen et al., 2008; Robins et al., 1994], в современной научной литературе они изучаются в аспекте различий в межличностном общении и поведении, в способах интерпретации событий, в восприятии и использовании социальной поддержки (Hacker, Basham, 1985; Pierce, Sarason, 1990; Craven, 2007) и т. д.

Подход, основанный на выявлении индивидуальных потребностей в социальных связях и поддержке, позволяет исследователям сфокусироваться на факторах, образующих сферу ПБ индивидов с различной направленностью на социум.

Социотропность характеризуется потребностью в социальной поддержке, одобрении и контакте. Автономность отражает потребность в контроле, самоопределении и достижении поставленных целей. Зону ПБ автономных индивидов, в отличие от социотропных, составляет их независимость от социума, активность на основании внутренних побуждений, личностное

саморазвитие. Социотропность предполагает удовлетворенность от наличия стабильных, предсказуемых отношений, принятие и одобрение со стороны других, ориентированность на социум, потребность заручиться признанием других.

Специфическими характеристиками социотропных людей являются их потребность в других, в людях для обеспечения собственной безопасности [Гаранян, 2001; Craven, 2007]. Таким образом, они зависят от стабильных, предсказуемых отношений. Для таких людей отвержение хуже одиночества, оно приводит к потере уверенности и снижению самооценки, поэтому они не идут на риск, который может поставить под угрозу их отношения. Это может повлиять на их способность самоутверждаться в межличностных отношениях. Кроме того, стремление к стабильности и контролю в отношениях соответствует межличностной интолерантности к неопределённости, которая, согласно исследованиям, негативно связана с психологическим благополучием: чем выше стремление сохранять статичность в отношениях, тем менее выражены характеристики благополучия [Сыманюк, Борисов, 2025]. Следовательно, такая стратегия может ограничивать способность социотропных людей к гибкому взаимодействию, что создаёт дополнительные риски для их психологического благополучия.

В противовес социотропности автономность проявляется в стремлении к достижению результатов в собственной независимой деятельности. Оба этих качества (социотропность и автономность), доведённые до крайности, делают человека уязвимым. Социотропность активизируется, когда возникает угроза отношениям, а автономность — когда появляется риск снижения показателей индивидуальной деятельности (Clark, Beck, Brown, 1992; Hammen, Ellicott, Gitlin, Jamison, 1989).

В современных научных исследованиях социотропность и автономность (или самодостаточность) рассматриваются в качестве «исходного условия», устойчивых характеристик, и изучаются в проявлениях различного рода. Например, анализируется то, как особенности ориентации на социум отражаются на представлениях о себе и о других [Otani, 2018], исследуется связь со стрессом [Акимова, 2016] и способами совладания [Frewen, Dozois, 2006], со спецификой межличностного взаимодействия [Sato, McCann, 2007], с локусом контроля [Bedel, 2009], определяется степень адаптивности в трудных условиях [Колпакова, 2015], выявляются особенности использования юмора [Frewen et al., 2008], уточняется взаимосвязь с благополучием [Никитина, 2023] и др.

В частности, исследуя факторы удовлетворенности жизнью в ПВ, Е.А. Никитина отмечает, что «самодостаточным» ПЛ с высоким уровнем самооценки интеллекта для ощущения благополучия достаточно той поддержки, которую они реально получают от своего окружения [Никитина, 2023]. В межличностном взаимодействии социотропные индивиды могут проявлять чрезмерную заботу к людям, не относящимся к близкому окружению, и при этом, быть «мстительными и злопамятными» по отношению к близким людям. Автономные индивиды склонны быть доминантными по отношению к тем, кого не считают своими близкими, при этом избегая излишнего общения с ближним окружением [Sato, McCann, 2007]. Автономным индивидам чаще свойствен агрессивный юмор, в то время как социотропные зачастую прибегают к самоуничижительному юмору [Frewen, Dozois, 2006]. Социотропия ожидаемо имеет положительные корреляции с внешним локусом контроля, а автономия отрицательно связана с внутренним локусом контроля [Bedel, 2009]. Обнаруженная связь социотропии с показателями негативного отношения к себе (негативной Я-оценкой), объясняет потребность заручиться положительной оценкой с помощью внешнего подкрепления, так как для социотропно-ориентированных людей «важно, чтобы их любили и одобряли другие». Наличие связи автономности с показателями позитивного отношения к себе и негативного отношения к другим указывает на то, что для автономных «гораздо важнее быть активными и что-то делать, чем поддерживать близкие отношения с другими людьми». Посредством такого рода схем автономный человек пытается добиться позитивной самооценки, ощущая свою эффективность [Otani et al., 2018].

Таким образом, социотропность и самодостаточность относятся к индивидуальным характеристикам человека, имеющим в основе разные потребности в социальной поддержке и в социальных связях. Эти индивидуально-типологические характеристики, детерминированные внутренней мотивацией, отражаются на характере отношений с внешним миром, оказывают воздействие на субъективное восприятие человеком действительности, играют решающую роль в формировании паттернов мышления, реакции и поведения, что, в свою очередь, проявляется в ситуациях межличностного общения, в реагировании на стресс, оказывает воздействие на ПБ.

Адаптивные и неадаптивные проявления самодостаточности (автономности) и социотропности: от дихотомии к учету множественных факторов

В большинстве исследований доминирует дихотомичная модель, противопоставляющая социотропность (ориентацию на близость и одобрение) и автономность (ориентацию на независимость и достижение личных целей). И лишь немногие авторы рассматривают внутреннюю гетерогенность социотропности и автономности (самодостаточности), предполагающую адаптивные и неадаптивные компоненты, которые необходимо уточнять для понимания их связи с психологическим благополучием.

По мнению Дж. Койна и В. Виффена, уход от простого противопоставления социотропии и автономии к их более детальному и контекстуальному изучению с учётом социальных ситуаций, внутренней вариативности и более узких аспектов позволяет повысить прогностическую точность в определении уязвимости для каждого из конструкторов [Coyne, Whiffen, 1995]. Анализ факторов-посредников уязвимости, позволил обнаружить, что развитию посттравматической симптоматики способствуют специфические негативные когниции о себе у социотропных и о мире у автономных людей [Kolts et al., 2004]. Другими медиаторами, негативно воздействующими на благополучие, являются руминации и незрелые психологические защиты. Это означает, что сами по себе социотропия и автономия напрямую не вызывают негативных симптомов, а скорее порождают дезадаптивные копинг-стратегии, которые, в свою очередь, приводят к ухудшению психического состояния [Martínez et al., 2020].

Исследования указывают на дифференцированный адаптивный потенциал социотропии и автономии. Социотропия коррелирует с успешной адаптацией в межличностной сфере, а автономия — в профессиональной. При этом дефицит социальной поддержки и наличие межличностных проблем могут становиться предиктором дезадаптации для автономных личностей несмотря на то, что в большинстве работ подобная связь относится к характеристикам социотропных людей [Campbell et al., 2003]. Это может быть обусловлено внутренним конфликтом между потребностью в независимости и необходимостью социального взаимодействия у автономных личностей, что, в свою очередь, способно негативно отразиться и на психическом состоянии, и межличностном функционировании [Pilkonis, 1988].

С качеством межличностных отношений связывают и поведенческие проявления социотропии и автономии. Дезадаптивные паттерны социотропных лиц (например, навязчивая потребность в подтверждении) могут вызывать

отвержение и конфликты [Birgenheir et al., 2010]. В романтических парах наблюдается парадоксальный паттерн: социотропия коррелирует с удовлетворенностью, но не со стабильностью отношений, тогда как автономия, снижая удовлетворенность, может способствовать их стабильности, что подчеркивает сложность данной взаимосвязи [Bent, 2007].

С точки зрения теории привязанности корень многих коммуникативных проблем и сниженного благополучия у взрослых лежит в дезадаптивных внутренних рабочих моделях, сформированных ранним опытом [Morris et al., 2025]. Эти устойчивые модели отношения к себе и другим [Bartholomew, 1997] определяют не только качество романтических взаимоотношений [Hazan, Shaver, 1987], но и то, как человек воспринимает доступность социальной поддержки, реагирует на стрессовые ситуации [Куфтяк, 2021]. Другим отягощающим фактором для нормального функционирования может стать связь существующей модели привязанности с дисфункциональными паттернами внутри и межличностной обработки эмоций, что затрудняет эмоциональную регуляцию и эмпатическую коммуникацию [Eilert et al., 2025].

Пример внутренней неоднородности социотропных схем продемонстрирован в экспериментальном исследовании, где автономные и социотропные участники мысленно моделировали стрессовые ситуации с использованием аффективного воображаемого прайминга (сценарий отвержения для социотропных и сценарий неудачи для автономных людей). Результаты показали, что респонденты с высоким уровнем социотропии, в отличие от участников с низким уровнем, демонстрировали значительный рост негативных самоописаний. В группе автономных подобных различий выявлено не было [Fernandez-Rey et al., 2004].

При изучении особенностей «социальной гиперчувствительности» социотропных людей было обнаружено, что фактором уязвимости у высокосоциотропных является не сама критика или отвержение, а отсутствие ожидаемого позитивного общения, что и приводит к сильному негативному аффекту и колебаниям самооценки. Как показало исследование, у испытуемых с низкими показателями социотропности не происходит снижения самооценки [Cikara, Girgus, 2010].

Дополняют понимание значимости дифференцированного подхода к изучению социотропности и автономности (самодостаточности) эмпирические данные, указывающие на устойчивую связь социотропии с феминностью и женским полом, а автономии – с маскулинностью без столь же выраженных гендерных различий [Newman et al., 2009]. Кросс-культурный метаанализ

подтверждает, что женщины в среднем статистически значимо превосходят мужчин по уровню социотропии, что отражает их большую ориентированность на межличностные отношения и чувствительность к отвержению [Yang, Girgus, 2019].

Таким образом, теоретический обзор научных работ показывает, что дихотомическая модель социотропности и автономности (самодостаточности) не всегда применима. Связь между социальной ориентацией и психологическим благополучием опосредована когнитивными, поведенческими и психологическими механизмами. Для точного понимания их влияния требуется дифференцированный диагностический подход, учитывающий социальные контексты и вариабельность. Кроме того, направленность на социум в ПВ остается малоизученной темой, что указывает на актуальность выявления взаимосвязей между такими индивидуальными особенностями, как социотропность и самодостаточность (автономность), и различными факторами психологического благополучия.

Выводы по первой главе

В первой главе проведен анализ классических и современных представлений о психологическом благополучии. Выявлено, что традиционно принятое рассмотрение проблемы исключительно по одному из двух доминирующих направлений – гедонистическому или эвдемонистическому – имеет серьезные ограничения. Современные исследования изучают эти направления не как конкурирующие, а как взаимодополняющие: сочетание «разумного» гедонизма, эмоционального баланса и смысловой наполненности жизни открывает путь к достижению оптимального благополучия.

Существующие интегративные модели предлагают более целостный взгляд на проблему. Такие подходы учитывают не только внутренние переживания человека, но и его взаимодействие с социальной средой. Современный взгляд на изучение ПВ предполагает учет когнитивной оценки человеком собственной жизни, мотивационно-потребностную составляющую, эмоциональную представленность значимых аспектов жизнедеятельности, а также учет влияния социально-демографических факторов.

В отличие от традиционных дефицитарных моделей, рассматривающих старость преимущественно через призму утрат и ограничений, современные исследования демонстрируют, что поздний период жизни может характеризоваться сохранением и даже развитием психологического благополучия при наличии определенных условий и ресурсов.

Личностные ресурсы в ПВ становятся важнейшей детерминантой благополучного старения. Такими ресурсами, позволяющими ПЛ адаптивно перестраивать свою жизнедеятельность в условиях возрастных изменений, находить новые формы самореализации, могут быть когнитивная гибкость, самопринятие, развитое чувство юмора, умение справляться со стрессами, способность к автономной саморегуляции и др. Существенную роль играет система социальных связей и поддержки. Наличие близких отношений и чувство востребованности являются буфером против одиночества и депрессии, которые нередко сопровождают старение. Однако социальная поддержка может не соответствовать индивидуальным потребностям и особенностям ПЛ, что будет иметь неоднозначный результат. Так, согласно теории самодетерминации, с одной стороны, социальная поддержка может способствовать удовлетворению потребности в связанности, а с другой — подрывать чувство самостоятельности и автономности. Все это указывает на необходимость дифференцированного подхода к поддержке ПЛ. В частности, такие личностные особенности, как самодостаточность и социотропность, представлены различными потребностями в отношениях с другими людьми, что формирует для этой категории людей особый, уникальный набор факторов, способствующих ПБ.

Как показывает анализ научных работ, направленность личности на социум играет значимую роль в психологическом благополучии, однако её влияние не является прямым и однозначным: она опосредована комплексом когнитивных (руминации, негативные когниции), поведенческих (копинг-стратегии, особенности межличностного взаимодействия) и психологических (тип привязанности, эмоциональная регуляция) механизмов. При этом как социотропность, так и самодостаточность (автономность) обладают как адаптивными, так и неадаптивными свойствами, которые раскрываются в зависимости от контекста, степени выраженности черты и действия факторов-посредников.

В работах по данной тематике фокус внимания сосредоточен в основном на молодой аудитории, тогда как значительная доля ПЛ с аналогичными особенностями остаётся недостаточно изученной. Настоящее исследование

направлено на выявление взаимосвязей между социотропностью и самодостаточностью и комплексом факторов ПБ в пожилом возрасте.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При построении дизайна и организации исследования мы исходили из цели работы: выявить и сопоставить факторы психологического благополучия самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста. В настоящем исследовании предполагается применение комплексного подхода для выявления факторов психологического благополучия пожилых людей с различной направленностью на социум. Учитывая, что нас интересуют как различия, так и взаимосвязи изучаемых факторов (что соответствует принципу системности), нами представлена концептуальная модель исследования (рисунок 1), отражающая идеи, изложенные в теоретической главе.

2.1. Концептуальная модель исследования

Модель базируется на системном и биопсихосоциальном подходах. В основе концептуальной модели лежит предположение о том, что психологическое благополучие пожилых людей детерминировано комплексом факторов, а направленность на социум выступает модератором (переменной, определяющей силу и направленность связей). Влияние потенциальных факторов на благополучие не является прямым и одинаковым – оно преломляется через «призму» направленности на социум (модератор), что приводит к формированию различных предикторов благополучия у социотропных и самодостаточных пожилых людей. Это означает, что набор значимых предикторов благополучия, сила и направленность связи (прямая или обратная) с благополучием различаются у социотропных и самодостаточных пожилых людей, а переменная «направленность на социум» выполняет функцию фильтра, который определяет, какие именно факторы становятся детерминантами благополучия. Одновременно это не исключает существование базовых, общих для всех пожилых людей факторов, сила и направление связи которых с благополучием также опосредуется спецификой направленности на социум.

Эмпирически это реализуется через разделение выборки на две группы (по медиане) с последующим проведением сравнительного, корреляционного и регрессионного анализа.

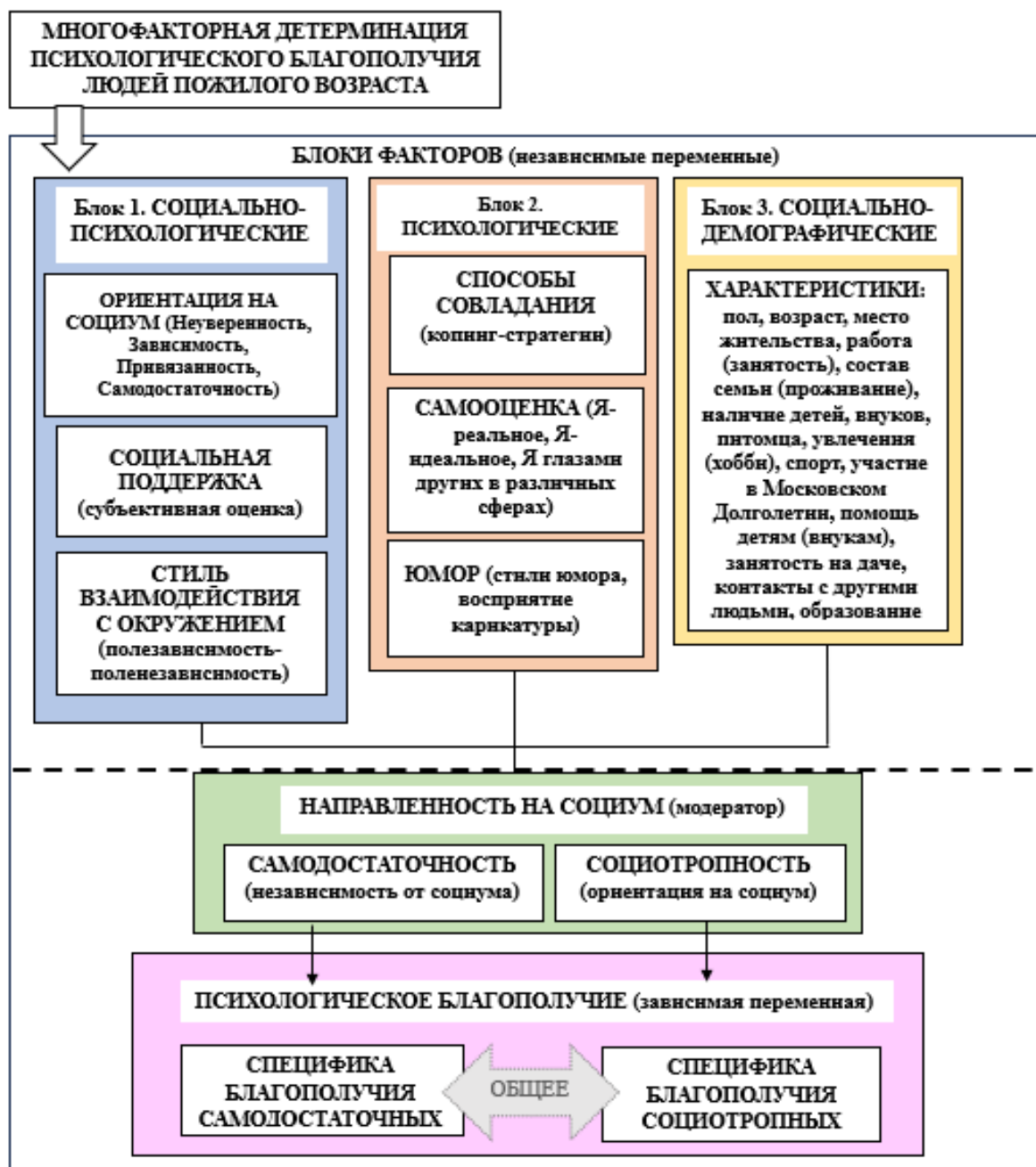


Рисунок 1. Концептуальная модель исследования факторов психологического благополучия людей пожилого возраста с учетом специфики направленности на социум

Термин «фактор» в работе используется как синоним переменной, потенциально влияющей на благополучие. Переменная – общее название всего, что измеряется, т.е. потенциальные предикторы благополучия (независимые переменные) и психологическое благополучие (зависимая переменная). Характеристика – демографический или объективный параметр (пол, возраст и

др.). Модератор – это особая роль переменной во влиянии на связь между предиктором и зависимой переменной.

Каждый из предикторов может вносить как положительный, так и отрицательный вклад в психологическое благополучие пожилого человека. В работе используется следующее различие:

- Ресурсы (факторы благополучия) – переменные, которые в данной группе (или в целом) статистически значимо связаны с более высоким уровнем психологического благополучия.

- Факторы неблагополучия – переменные, связанные с более низким уровнем благополучия.

Одна и та же переменная может быть ресурсом в одной группе и фактором неблагополучия – в другой.

1. Независимые переменные. В исследовании выделены следующие группы независимых переменных (предикторов), распределенные по трем блокам факторов:

Блок 1. Социально-психологические

- Ориентация на социум (Зависимость от мнения других, Социальная неуверенность, Привязанность, Самодостаточность);
- Воспринимаемая социальная поддержка (субъективная оценка доступности помощи);
- Полезависимость – полнезависимость (стиль взаимодействия с социальным окружением, характеризующийся направленностью на внешние или внутренние критерии).

Этот блок отражает характер отношений (взаимодействия) личности с социальной средой.

Блок 2. Психологические

- Самооценка (три измерения: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я глазами других» по семи параметрам);
- Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии);
- Юмор (стили юмора: самоподдерживающий, аффилиативный, агрессивный, самоуничижительный, а также восприятие карикатуры).

Этот блок отражает психологические особенности личности и механизмы саморегуляции.

Блок 3. Демографические (характеристики)

- пол, возраст, место жительства, работа (занятость), состав семьи (проживание), наличие детей, внуков, питомца, увлечения (хобби), спорт,

участие в Московском Долголетии, помощь детям (внукам), занятость на даче, контакты с другими людьми, образование.

Этот блок отражает объективный контекст жизнедеятельности (объективные характеристики индивида).

2. Модератор. Центральный механизм модели – призма направленности на социум:

Социотропность – ориентация на социум, на одобрение другими, принятие, включённость в социальные связи;

Самодостаточность – независимость от социума, ориентация на внутренние критерии, автономия.

Ключевая идея модели заключается в том, что влияние всех трёх блоков факторов на психологическое благополучие преломляется через специфику направленности личности на социум, которая определяет, какие именно факторы и в какой конфигурации становятся значимыми детерминантами благополучия для конкретного человека.

Примечание: переменные (шкалы), измеряющие социотропность-самодостаточность являются модераторами и одновременно факторами (предикторами), которые могут оказывать воздействие на благополучие.

3. Зависимая переменная. Психологическое благополучие – выступает как результирующая переменная, на которую воздействуют блоки факторов с учётом модерации.

В результате модерации психологическое благополучие может быть представлено различными предикторами.

Для самодостаточных пожилых людей (автономия, ориентация на себя) ведущую роль играют внутренние ресурсы:

- Полнезависимость (ориентация на внутренние критерии);
- Самоподдерживающий стиль юмора (внутриличностный регулятор, защитный механизм);
- Самооценка («Я-реальное»).

Внешние факторы могут иметь меньший вес.

У социотропных пожилых людей (ориентированных на одобрение, принятие, включённость в социум) благополучие в большей степени определяется внешними факторами, связанными с социальной средой:

- Социальная поддержка;
- Полезависимость (ориентация на внешние критерии);
- Аффiliationный стиль юмора (направленный на поддержание отношений);

– Оценка «Я глазами других».

Внутренние ресурсы могут иметь меньший вес.

Демографические характеристики также могут оказывать воздействие на благополучие с учетом направленности на социум.

Таким образом, модель демонстрирует, что одни и те же факторы могут иметь разное воздействие (по значимости и механизму) на психологическое благополучие ПЛ в зависимости от специфики социальной направленности. Многофакторность ПБ пожилых людей и опосредованность направленностью на социум составляют суть исследуемой научной проблемы.

Изучение факторов ПБ пожилых людей с различной направленностью на социум основывается на принципе системности, который позволяет исследовать выявленные взаимосвязи и давать им характеристику. Сравнительный анализ показателей дает возможность выявлять различия в исследуемых группах ПЛ.

2.2. Этапы эмпирической части исследования

Непосредственно эмпирическая часть исследования предусматривает выполнение этапов в соответствии со схемой (приложение В.2).

На первом этапе подготовлен материал для проведения эмпирического исследования (социально-демографическая анкета, бланки опросников с соответствующими инструкциями, а также карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение»). Социально-демографическая анкета разработана для сбора данных о респондентах (приложение А.10). Для фиксации экспертных оценок по карикатуре был подготовлен бланк с инструкцией (приложение А.9).

На втором этапе осуществлялся отбор эмпирических данных, проводилось их занесение в табличные формы, велась первичная обработка данных. Обязательным критерием участия в исследовании стали: соответствие ПВ (60–75 лет), а также получение баллов по тесту SAGE не менее 17. Критерий исключения – наличие хронических заболеваний в стадии обострения. Количество не допущенных к исследованию составило 9 человек. К участию в исследовании были привлечены 107 человек. Сбор данных производился в устной и письменной форме с каждым респондентом индивидуально. Основной формой взаимодействия для сбора данных являлись очные встречи. При

необходимости уточнения информации или устранения пропусков в опросниках осуществлялось онлайн-взаимодействие. Заполнение опросников проводилось на двух очных встречах ввиду значительного количества методик и утомляемости респондентов. Время проведения опроса по каждой из частей данного этапа исследования составило от 50 до 60 минут. При необходимости респондентам предоставлялась возможность продолжить заполнение бланков в дистанционной форме.

На третьем этапе проведена статистическая обработка данных при помощи программного обеспечения IBM SPSS Statistics 27.0:

- осуществлена проверка нормальности распределения шкал всей выборке;
- проведено деление выборки на подгруппы с последующим сравнительным анализом по U-критерию Манна–Уитни и χ^2 Пирсона для выявления значимых межгрупповых отличий;
- выполнен корреляционный анализ ПБ и исследуемых факторов ПБ для определения силы и направления связи между переменными;
- осуществлен регрессионный анализ для выявления характера статистической зависимости, определения наиболее значимых факторов ПБ.

Четвертый этап исследования был посвящен описанию и интерпретации результатов с последующим их обсуждением, подведением итогов и выводов по обозначенным гипотезам.

2.3. Описание выборки

В исследовании приняли участие 107 человек, условно здоровые мужчины и женщины в возрасте от 60 до 74 лет ($M_{age}=64,3$), давшие добровольное информированное согласие на участие. Состав выборки формировался случайным образом среди пожилых жителей Москвы и Московской области. Выборка состоит из 62 женщин (57,9 %) и 45 мужчин (42,1 %), средний возраст женщин составил $64,76 \pm 4,18$, мужчин – $63,73 \pm 2,82$. На основании запросов респондентов предоставлялась обратная связь по итогам прохождения тестов (психометрических методик) с описанием и расшифровкой. Общее количество

респондентов, выразивших желание получить обратную связь, составило 22 человека.

Трое респондентов не дали ответа на вопрос социально-демографической анкеты о составе семьи (с кем совместно проживают), двое не предоставили сведения по некоторым другим вопросам анкеты.

Распределение на подгруппы по возрасту мы посчитали нецелесообразным, так как представленный возрастной диапазон соответствует ПВ, состав выборки также не позволяет осуществить деление на подгруппы (60–65 лет N= 76 человек, 65–70 N= 21 человек, 70–74 года N= 10 человек). Различий по возрасту между мужчинами и женщинами, принявшими участие в исследовании, не выявлено ($U=1279,000$, $p=0,461$).

На основании полученных социально-демографических данных составлено описание выборки (таблица 1). Большинство, а именно 77 респондентов (72 %) проживают в городской квартире, в частном доме живут 30 (28 %).

Не заняты трудовой деятельностью 46 (43,0 %), частичную занятость имеют 10 (9,3 %), значительная часть респондентов имеет полную занятость – 51 (47,7 %). Профессионально-образовательный состав работающей выборки разнообразный: врачи, юристы, педагоги, представители сферы услуг, офисные работники и др.; ученую степень имеют 4 респондента (3,7 %), высшее образование имеют 72 респондента (67,3 %), среднее специальное – 21 (19,6 %), среднее – 10 (9,4 %).

Часть респондентов проживает в «расширенных семьях», состоящих из представителей разных поколений, – 41 респондент (38,3 %), с супругой/супругом проживают 38 респондентов (35,5 %), одиноко проживающими являются 25 респондентов (23,4 %). У значительной части выборки есть дети – 96 респондентов (89,7 %) и внуки – 76 (71,0 %), у 9 (8,4 %) детей нет. Большинство респондентов сообщили об отсутствии питомцев – 68 респондентов (63,6 %), о наличии кошки или собаки сообщили 37 респондентов (34,6 %).

Об оказании помощи детям и/или внукам (разнообразные домашние обязанности – бытовые, образовательные, транспортные и т.д.) заявили всего 22 респондента (20,6 %), а 83 (77,6 %) сообщили о том, что они не оказывают помощи детям/внукам.

Таблица 1. Социально-демографические характеристики выборки

| ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРКИ | | n | % | Ж | | М | |
|---|--------------------------------------|-----|------|----|------|----|------|
| ПОЛ | | | | n | % | n | % |
| | | | | 62 | 57,9 | 45 | 42,1 |
| МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА | Квартира | 77 | 72 | 48 | 77,4 | 29 | 64,4 |
| | Дом | 30 | 28 | 14 | 22,6 | 16 | 35,6 |
| РАБОТА, ЗАНЯТОСТЬ В Н.ВР. | Не работает | 46 | 43,0 | 36 | 58,0 | 10 | 22,2 |
| | Частичная занятость | 10 | 9,3 | 8 | 12,9 | 2 | 4,4 |
| | Полная занятость | 51 | 47,7 | 18 | 29,0 | 33 | 73,3 |
| СЕМЬЯ, ПРОЖИВАНИЕ* | Один | 25 | 23,4 | 17 | 27,4 | 8 | 17,7 |
| | С супругом/супругой | 38 | 35,5 | 21 | 33,8 | 17 | 37,7 |
| | Расширенная семья/разные поколения | 41 | 38,3 | 23 | 37,0 | 18 | 40,0 |
| НАЛИЧИЕ ДЕТЕЙ* | Нет детей | 9 | 8,4 | 5 | 8,0 | 4 | 8,8 |
| | Есть дети | 96 | 89,7 | 56 | 90,3 | 40 | 88,8 |
| НАЛИЧИЕ ВНУКОВ* | Нет внуков | 29 | 27,1 | 15 | 24,1 | 14 | 31,1 |
| | Есть внуки | 76 | 71,0 | 46 | 74,1 | 30 | 66,6 |
| НАЛИЧИЕ ПИТОМЦА* | Нет питомца | 68 | 63,6 | 41 | 66,1 | 27 | 60,0 |
| | Есть питомец | 37 | 34,6 | 20 | 32,2 | 17 | 37,7 |
| УВЛЕЧЕНИЯ/ХОББИ* (театр, рисование, кулинария, чтение книг, рыбалка и др.) | Нет хобби/увлечения | 72 | 67,3 | 41 | 66,1 | 31 | 68,8 |
| | Есть хобби/увлечения | 33 | 30,8 | 20 | 32,2 | 13 | 28,8 |
| СПОРТ* (зарядка, бег, скандинавская ходьба, секции) | Нет занятий спортом | 97 | 90,7 | 58 | 93,5 | 39 | 86,6 |
| | Есть занятия спортом | 8 | 7,5 | 3 | 4,8 | 5 | 11,1 |
| МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ* | Не участвует в Московском Долголетии | 100 | 93,5 | 56 | 90,3 | 44 | 97,7 |
| | Участник Московского Долголетия | 5 | 4,7 | 5 | 8,0 | 0 | 0 |
| ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ/ВНУКАМ* | Не оказывают помощь детям/внукам | 83 | 77,6 | 42 | 67,7 | 41 | 91,1 |
| | Оказывают помощь детям/внукам | 22 | 20,6 | 19 | 30,6 | 3 | 6,6 |
| ЗАНЯТОСТЬ НА ДАЧЕ/В САДУ/В ОГОРОДЕ* | Не заняты на даче/в саду | 92 | 86,0 | 56 | 90,3 | 36 | 80,0 |
| | Заняты на даче/в саду | 13 | 12,1 | 5 | 8,0 | 8 | 17,7 |
| КОНТАКТЫ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ (друзья, родственники, коллеги и др.) | Редкие/ограничены узким кругом | 45 | 42,1 | 30 | 48,3 | 15 | 33,3 |
| | Регулярные/разнообразные | 62 | 57,9 | 32 | 51,6 | 30 | 66,6 |
| ОБРАЗОВАНИЕ | Среднее | 10 | 9,4 | 7 | 11,3 | 3 | 6,7 |
| | Среднее специальное | 21 | 19,6 | 13 | 20,9 | 8 | 17,8 |
| | Высшее | 72 | 67,3 | 40 | 64,5 | 32 | 71,1 |
| | Ученая степень | 4 | 3,7 | 2 | 3,2 | 2 | 4,4 |

Примечание. * отсутствие 100 % данных означает, что некоторые респонденты не предоставили данных по указанным пунктам.

Преобладающая часть респондентов не занимается спортом – 97 (90,7 %), о занятиях спортом (утренняя зарядка, бег, скандинавская ходьба, теннис и др.) на регулярной основе заявили 8 респондентов (7,5 %). О наличии хобби или увлечений (например, о посещении театров, музеев, выставок, о вязании, рисовании, чтении, шитье и др.) сообщили 33 респондента (30,8 %), а об их отсутствии – 72 респондента (67,3 %). Обнаружилось, что большинство представителей выборки – 100 респондентов (93,5 %) не являются участниками «Московского Долголетия», и только 5 опрошенных (4,7 %) сообщили о посещении тематических кружков. О вовлеченности в деятельность, связанную с дачей/садом/огородом, заявили 13 респондентов (12,1 %), об отсутствии такого рода занятости сообщили 92 опрошенных (86 %).

62 респондента (57,9 %) имеют регулярные и разнообразные (не ограниченные узким (профессиональным или семейным) кругом социальные контакты, а 45 (42,1 %) заявили о редком, ограниченном узким кругом социальном взаимодействии.

2.4. Оценка когнитивного статуса выборки

Для оценки когнитивного статуса респондентов был использован тест SAGE (self-administered gerocognitive examination), который является надежным инструментом обнаружения когнитивных нарушений. Для выполнения теста не требуются особых знаний, он рассчитан на средний уровень владения речью и грамотности, общую осведомленность [Scharre et al., 2010].

Примененный в нашем исследовании вариант «самостоятельного герокогнитивного экзамена» SAGE (приложение А.1) оценивает несколько когнитивных процессов: мнемические, перцептивные и интеллектуальные. Оценивание осуществлялось по шкале от 0 до 22 баллов.

Сумма баллов от 17 до 22 рассматривается как нормальное когнитивное функционирование. О наличии умеренных когнитивных нарушений можно говорить при общем показателе 15–16 баллов. На серьезные изменения в когнитивном функционировании могут указывать баллы, равные 14 и ниже.

К исследованию были привлечены респонденты с баллами SAGE ≥ 17 . Статистика результатов представлена в приложении Б.1. Среднее значение среди женщин ПВ – 18,98 (Me=19,00), среди мужчин – 19,40 (Me=20,00).

2.5. Описание методик исследования

На втором этапе исследования была использована следующая батарея методик (рисунок 2).



Рисунок 2. Исследуемые факторы и применяемые методики

Данное графическое изображение имеет условный характер и используется для удобства представления данных. Отнесение переменных к конкретным факторам описано в главе 1 и параграфе 2.1. исследования.

Психологическое благополучие

Для определения *уровня психологического благополучия* и его составляющих мы применили Шкалы психологического благополучия К. Рифф (Шевеленкова, Фесенко, 2005). Выбор методики К. Рифф (приложение А.2) обусловлен, в частности, тем, что «психологическое благополучие» в данном инструменте «отражает многомерный динамический процесс», в отличие от методик, более ориентированных на ситуативный выбор или «окончательное состояние». По мнению Л.А. Головей, шкалы ПБ основываются на экзистенциальном понимании благополучия и относятся к наиболее устойчивым личностным характеристикам, соответствующим понятию позитивного функционирования в различных подходах и направлениях [Головей, 2020].

Данная методика основана на концепции ПБ, состоящей из шести аспектов (шкал) позитивного функционирования, которые действуют на протяжении всей жизни человека, включая поздние периоды: Позитивные отношения, Автономность, Контроль над окружающей средой, Личностный рост, Цель в жизни, Принятие себя. Позитивные социальные отношения предполагают наличие стабильных, теплых и конструктивных отношений с одним или несколькими людьми. Автономия – эмоциональная независимость, проявляющаяся в самоконтроле, отказе от давления окружающей среды и способности самостоятельно принимать решения. Контроль окружающей среды – выбор или создание среды, соответствующей физическим, умственным и социальным потребностям. Личностный рост предполагает развитие личности и движение к самореализации через приобретение новых знаний или навыков, получение новых впечатлений, нового опыта. Наличие целей придает осмысленность жизни, а их достижение может приводить к чувству удовлетворения и значимости. Самопринятие – ключевая составляющая, связанная с самореализацией, функциональными способностями и положительным восприятием жизненного пути. Суммарные показатели по указанным шести шкалам образуют интегральную или общую шкалу ПБ.

Методика включает в себя 84 различных утверждений. Респондентам предлагалось ответить, насколько каждое утверждение соответствует их мнению, используя шестибалльную шкалу Р. Лайкерта (от «абсолютно не согласен» до «абсолютно согласен»). Более высокие баллы указывают на более высокое качество жизни или позитивное функционирование по каждой из шкал [Ryff, Singer, 1998].

Шкала «Социотропность – самодостаточность»

Данная методика направлена на диагностику специфики социального взаимодействия личности, позволяя определить степень ее ориентации на внешнее одобрение и включенность в общество, а также уровень автономности и независимости от социума.

Шкала «Социотропность/Автономность» была разработана А.Т. Беком (1983, 1987) в качестве инструмента для выявления стратегий взаимодействия с социумом на выборке пациентов, страдающих депрессией. Позже апробирована на значительной выборке ПЛ с целью выявления характера использования и восприятия социальной поддержки социотропными и «автономными людьми» [Craven, 2007]. Основываясь на результатах, полученных Дж. Крэвен, методика адаптирована группой отечественных авторов в качестве психодиагностического инструмента, «позволяющего проводить оценку особенностей стратегий взаимодействия личности с социумом». В данной методике, адаптированной для российской, в том числе пожилой аудитории, шкала Автономность заменена шкалой Самодостаточность. По мнению авторов, понятие «самодостаточность» наиболее полно по сравнению с «автономией» отражает содержание шкалы.

Самодостаточность — это шкала, которая помогает оценить, насколько человек независим в общении с другими людьми. Она демонстрирует выраженность ориентированности на свои собственные взгляды, цели и убеждения, а не на то, что думают окружающие. При этом важно понимать, что высокая самодостаточность не означает, что человек оторван от общества, но указывает на его умение расставлять приоритеты, исходя из своих потребностей.

Авторы методики отмечают, что «ориентированность на социум может быть связана с уровнем психологического благополучия» [Стрижицкая и др., 2021, с. 219, 226].

Бланк методики (приложение А.3) включает в себя 39 утверждений, касающихся поведения, мыслей и эмоций в сфере социального взаимодействия. Респонденту предлагается выбрать для себя наиболее подходящий к каждому утверждению ответ из предложенных пяти вариантов (никогда/редко/иногда/часто/всегда). Ответы распределяются по четырем шкалам направленности личности на социум (Социальная неуверенность, Зависимость от мнения окружающих, Привязанность, Самодостаточность) и по общей шкале. Подсчет баллов осуществляется согласно ключу по каждой шкале с учетом наличия как прямых, так и обратных вопросов.

Социальная поддержка

Опросник социальной поддержки направлен на выявление субъективной оценки получаемой социальной поддержки (приложение А.4). Опросник состоит из 22 утверждений, относящихся к жизни и окружению, респондентам предлагается оценить их соответствие действительности по 5-балльной шкале (от «совсем не соответствует» до «почти полностью соответствует»). Ответы распределяются по четырем шкалам:

1. Шкала Эмоциональной поддержки (измеряет наличие эмоционально-поддерживающих отношений).
2. Шкала Инструментальной поддержки (определяет возможности получения материальной или информационной поддержки).
3. Шкала Удовлетворенности социальной поддержкой (выявляет уровень удовлетворенности имеющейся поддержкой).
4. Шкала Социальной интеграции (определяет степень включенности в социум, социальные группы).

Данная методика выявляет представления о том, какой вид социальной поддержки получает тот или иной респондент, а также степень удовлетворенности получаемой поддержкой.

Подсчёт результатов позволяет оценить общий индекс социальной поддержки, а также баллы по отдельным шкалам методики. Общий балл подсчитывается путем суммирования показателей по всем шкалам. В методике предусмотрены прямые и обратные вопросы.

Особенности стиля взаимодействия с социальным окружением (ПЗ-ПНЗ) по методике ТСОВ-4

Инструментом для конструирования индивидуальной картины мира и одновременно характеристикой индивидуальных различий в интеллектуальной деятельности выступает когнитивный стиль [Дружинин, Ушаков, 2002; Холодная, 2002], проявляемый и во взаимодействии с окружением. Вербальная методика ТСОВ-4 определена нами как более доступная и понятная для пожилых респондентов в сравнении, например, с рисуночной методикой «Включенные фигуры» Г. Уиткина. Данный инструмент разработан для определения особенности стиля, выражающегося в характере направленности субъекта на внешние (полезависимость – ПЗ) или внутренние (полenezависимость – ПНЗ) факторы, проявляющиеся также в специфике межличностного взаимодействия. С помощью опросника ТСОВ-4 (приложение А.5) можно определить особенности стиля человека, учитывая степень его зависимости от стереотипов,

установок, связей и отношений с окружающими. Методика включает в себя 54 утверждения, которые разделены на девять шкал. Одна из них — шкала Лжи, остальные *восемь шкал* отражают различные сферы жизни, в которых проявляется стиль личности. Они включают в себя: профессиональную, семейную, социальную, политическую сферы, а также личностные особенности.

Шкалы методики:

- 1) Семейные отношения;
- 2) Отношения к новшествам;
- 3) Психологическая защита;
- 4) Профессиональная деятельность;
- 5) Отношения к материальным предметам;
- 6) Стереотипы и социальные установки;
- 7) Идеология и политические убеждения;
- 8) Социальное окружение.

Респондентам предлагалось выразить свое согласие или несогласие по четырехбалльной шкале. Оценочная шкала Лжи является условным «допуском» к использованию результатов теста. Разработчиками теста установлены границы показателей шкалы Лжи: 6–12 баллов — результаты можно использовать безоговорочно; 13–18 баллов — результаты можно использовать условно; 19–24 баллов — результаты теста не достоверны. Респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, набрали по шкале Лжи минимум 6 баллов и максимум 17 баллов, что позволяет применить полученные результаты опросника для последующего анализа. Итоговым результатом, получаемым путем суммирования показателей по каждой шкале, является определение уровня полнезависимости/полезависимости. Минимальный балл по каждой из шкал равен 6, что указывает на высокий уровень полнезависимости, а максимально возможный балл может составлять 24, что говорит о высоком уровне полезависимости.

Суммирование итоговых результатов по каждой шкале соотносится с уровнями ПЗ-ПНЗ:

от 97 до 143 баллов – средний уровень поле(не)зависимости;

от 144 до 192 баллов – низкий уровень полнезависимости (Полезависимость);

От 48 до 96 баллов – высокий уровень полнезависимости.

Далее в работе при анализе и обсуждении результатов методики ТСОВ-4 мы будем обращаться к понятию «особенности стиля взаимодействия с социальным окружением в различных сферах жизнедеятельности».

Стратегии совладания (копинги)

Авторы *опросника способов совладающего поведения* рассматривают действия, направленные на преодоление трудностей, как осознанное поведение, позволяющее справиться со стрессом. От когнитивной оценки стрессора зависит, будут ли направлены действия на изменение ситуации или на приспособление к ней. Такой подход соответствует разработанной Р. Лазарусом с коллегами (Cooper, Lazarus, 1980; Folkman et al., 1984) когнитивно-феноменологической теории о роли когнитивного фактора стресса: когнитивная оценка воздействует не только на силу стрессовой реакции, но и на выбор той или иной стратегии совладания (копинга).

Методика ОСС (приложение А.6) направлена на определение применяемого респондентами совладающего поведения (копинга) и состоит из 50 вопросов, описывающих различные «копинг-усилия» (когнитивные, поведенческие, эмоциональные), на которые предлагается ответить, вспомнив произошедшую в «течение прошлой недели» стрессовую или проблемную ситуацию, для решения которой потребовалось приложить усилия. Каждый из вопросов необходимо оценить по шкале от 0 до 3, что соответствует тому, насколько «часто/редко/иногда/никогда» респондент использует данное копинг-усилие. Вопросы методики позволяют выявить копинг-стратегии по восьми шкалам:

1. Конфронтация (усилия субъекта по изменению ситуации, зачастую с элементами агрессии).
2. Дистанцирование (когнитивные усилия, позволяющие отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость).
3. Самоконтроль (регулирование своих эмоций и действий).
4. Поиск социальной поддержки (поиск поддержки от других людей в виде получения информации, практической или эмоциональной помощи).
5. Принятие ответственности (признание своей роли в проблеме и ее решение).
6. Бегство – избегание (мысленные и поведенческие усилия, чтобы избежать проблемы, но не дистанцироваться).
7. Планирование решения проблемы (активный, аналитический подход к решению проблемы).
8. Положительная переоценка (предполагает переосмысление, создание положительного смысла ситуации).

Обработка данных (подсчет «сырых» и «относительных» баллов) осуществляется на основании ключа. Подсчитываются «сырые» баллы «копинг-

усилий» по каждой из восьми копинг-шкал. Высокие «сырые» баллы будут указывать на частоту использования конкретных усилий по копинг-шкале. «Относительные» баллы подсчитываются как соотношение копинг-усилий и общей суммы баллов. Высокий «относительный» балл указывает на часто используемый копинг.

Самооценка

Для измерения *самооценки*, присущей респондентам, нами применена модификация методики Дембо-Рубинштейн.

Первоначально методика была разработана и применена Т. Дембо для определения представлений личности о счастье. В дальнейшем она была дополнена С.Я. Рубинштейн шкалами, позволяющими оценить такие параметры как ум, здоровье, характер [Прихожан, 1988; Сидоров, 2013]. А.М. Прихожан в своей модификации увеличила количество шкал до семи, добавив самооценку в таких сферах, как отношение к своей внешности, уверенность в себе, умение делать что-то своими руками, авторитет у сверстников.

На сегодняшний день в исследованиях применяются различные модификации методики. Например, в версии самооценки Л.В. Бороздиной на каждой из шкал испытуемый проставляет три отметки: реальная, желаемая (идеальная) и достижимая (могу) [Бороздина, Молчанова, 2001].

В использованном нами варианте методики (приложение А.7), измерение «Я» осуществлялось в трех измерениях: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я глазами других» по семи шкалам (Финансы, Здоровье, Характер, Интеллект, Внешность, Уверенность в себе, Количество контактов). На подготовленном бланке представлены семь линий, высота каждой — 100 мм с шагом в 10 мм, с обозначением верхней (100), нижней (0) и средней (50) точек. Участникам исследования давалась инструкция и необходимые разъяснения, затем предлагалось отметить на каждой из шкал горизонтальной чертой (-) «Я-реальное», крестиком (х) «Я-идеальное» и ноликом (0) «Я глазами других».

Количество баллов (проставленная отметка на каждой шкале) ниже 45 указывают на заниженную самооценку; от 45 и до 75 на адекватную самооценку, от 75 до 100 на завышенную самооценку.

Стили юмора

Опросник стилей юмора (Humor Styles Questionnaire – HSQ) разработан в 2001 году Р. Мартином с соавт. и является инструментом, позволяющим выявить, какой юмор используется в повседневной жизни: адаптивный или дезадаптивный, направленный на окружающих или на самого себя (приложение

А.8). Согласно опроснику стилей юмора Р. Мартина (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013) выделяют четыре стиля юмора:

1. *Самоподдерживающий* стиль помогает решать интрапсихические проблемы в качестве стратегии совладающего поведения. Этот стиль свойствен тем, кто может с юмором взглянуть на трудности, он помогает сохранять позитивный настрой и справляться со стрессом.
2. *Аффилиативный* стиль направлен на улучшение межличностных отношений, социален. Применение данного стиля предполагает такие характеристики, как принятие себя, умение успешно устанавливать и поддерживать межличностные связи.
3. *Агрессивный* стиль выражается в критике, агрессивном поведении и манипуляции. Люди, использующие агрессивный юмор, имеют трудности в налаживании межличностных отношений, не могут удержаться от колкостей, несмотря на понимание, что это может обидеть других. Этот тип юмора связан с враждебностью, гневом и агрессией.
4. *Самоуничижительный* стиль направлен на улучшение межличностных отношений в ущерб себе, включает элементы самоуничижения. Такой юмор используется против самого себя для снискания расположения других. Людям, использующим данный стиль, свойственна низкая самооценка и обостренная потребность в принятии при наличии трудностей в отстаивании своих прав.

Респондентам предлагается ответить на 32 утверждения, которые необходимо оценить по шкале от 1 до 7 (от «полностью не согласен» до «полностью согласен»). В утверждениях опросника (утвердительных или отрицательных) описаны ситуации, когда юмор используется в форме шутки, в виде самоиронии, насмешек над другими и т.д.

Подсчет осуществляется на основании ключа методики, с учетом прямых и обратных значений ответов на вопросы. Каждому утверждению (вопросу) соответствует выбранный балл от 1 до 7. Итоговый результат определяется путем суммирования баллов всех утверждений по каждой из четырех шкал, соответствующих определенному стилю юмора.

Карикатура

Для дополнительной оценки понимания юмора и выявления метакогнитивных способностей, нами был подготовлен и применен стимульный материал (иллюстрация) в виде *карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение»* (приложение А.9).

Карикатура является особой формой юмора, которая позволяет быстро и наглядно передать суть происходящего. Она упрощает понимание сложных ситуаций за счёт преувеличения и заострения характерных черт. Кроме того, восприятие карикатуры помогает выявить у зрителя наличие юмора, умение распознавать невербальное поведение людей, их индивидуальные характеристики, включая интеллект и специфику межличностного взаимодействия. Ценность карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» для нашего исследования заключается в том, что она представляет собой комический сюжет, где изображена жизненная ситуация, в которой задействованы представители разного пола и возраста. Это ситуация социального взаимодействия, в которой проявляется темперамент, эмоции, характер и поведение.

Респондентам предъявлялся бланк с просьбой дать описание сюжета или составить краткий рассказ.

Ответы респондентов оценивались по следующим 11 категориям: рассматривается ли сюжет как *юмористический*, *подробность описания* сюжета, наличие *домысливания*, *понимание причины* недоразумения, *идентификация* с героями сюжета, наличие *самовыражения*, указание в описании на *эмоциональное состояние* героев, *агрессивные* высказывания в адрес персонажей карикатуры, *позитивные* (симпатия) характеристики героев, негативная *оценка* действий персонажей карикатуры и *нейтральное описание* сюжета (Приложение В.3).

2.6. Методы статистической обработки данных

Первичная обработка данных осуществлялась при помощи программы Microsoft Office Excel 2019, позволяющей создавать электронные таблицы и провести автоматизированную обработку.

Статистический анализ осуществлялся при помощи программного обеспечения IBM SPSS Statistics 27.0.

Методы первичной описательной статистики (среднее, медиана, стандартное отклонение) были применены для выявления особенностей распределения признаков выборки.

Проверка нормальности распределения осуществлялась при помощи критерия Колмогорова–Смирнова, выявлены отличия от нормальности распределения, поэтому применялись непараметрические методы.

Для выполнения задач исследования нами была осуществлена оценка различий между двумя группами ПЛ. Для выявления межгрупповых различий по номинативным шкалам применен χ^2 Пирсона, для сравнения ранговых показателей по методикам исследования использовался U-критерий Манна–Уитни. Сравнение показателей внутри групп осуществлялось при помощи коэффициента Краскела–Уоллиса.

При помощи корреляционного анализа r-Спирмена (коэффициент ранговой корреляции) выявлены связи между различными исследуемыми факторами (когнитивными, эмоциональными, социально-психологическими) и компонентами ПБ. Для обнаружения связей между номинативными шкалами и шкалами ПБ вычислялся рангово-бисериальный коэффициент корреляции [Баврина, Борисов, 2021; Харченко, 2008].

Для выявления факторов (переменных), являющихся наиболее значимыми предикторами ПБ, был применен регрессионный анализ с пошаговым сравнением.

Таким образом, подобранные нами для данного исследования методики, выявляющие уровень и компоненты ПБ, а также факторы, воздействующие на ПБ, могут рассматриваться как надежные и валидные. Применяемые для математической статистики методы соотносятся с обозначенными целями и направлены на решение поставленных в исследовании задач.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ САМОДОСТАТОЧНЫХ И СОЦИОТРОПНЫХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Объектом нашего исследования является психологическое благополучие респондентов ПВ. Согласно задаче исследования, нами осуществлен анализ показателей психологического благополучия по всей выборке (как общего уровня, так и отдельных компонентов) для получения целостной картины и последующего распределения на подгруппы с целью сопоставления и анализа факторов ПБ у пожилых людей с разной направленностью на социум. Результаты выраженности уровней ПБ по всей выборке представлены на рисунке 3. Уровни определялись в соответствии с классическим вариантом нормы «для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия», разработанным создателями опросника [Шевеленкова, Фесенко, 2005, с. 129].

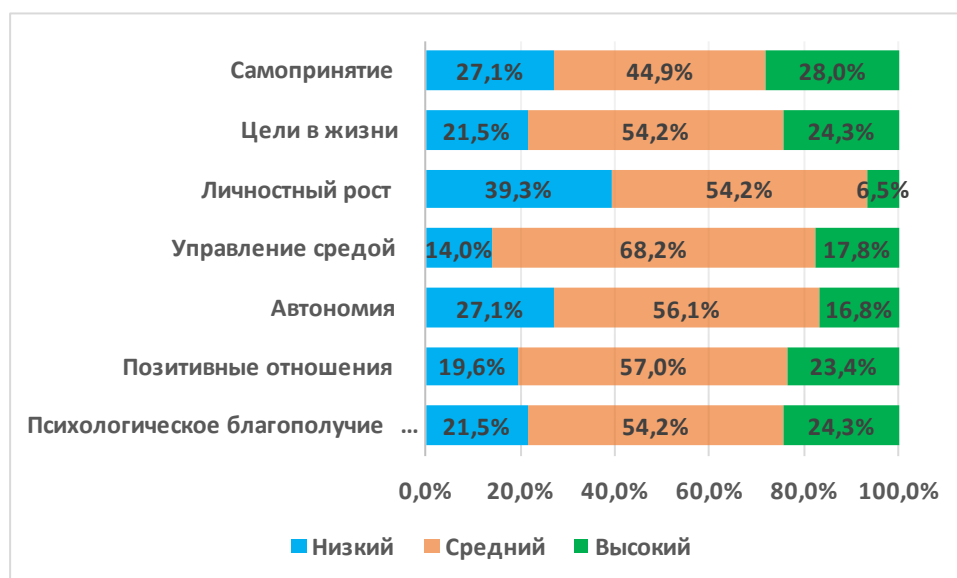


Рисунок 3. Распределение уровней психологического благополучия

В выборке преобладают средние значения по общему уровню психологического благополучия у 54,2 % респондентов, низкий уровень у 21,5%, высокий – у 24,3 %. Полученный результат частично соотносится с данными

других авторов. В работе Ю.Б. Дубовик показатели ПБ респондентов ПВ находятся в пределах средних значений, при этом отмечается тенденция к снижению показателя «Личностный рост» на границе пожилого и старческого возраста [Дубовик, 2011]. В исследовании Н.С. Павловой и Е.А. Сергиенко интегральный показатель ПБ выборки (58–93 года) представлен высокими и средними значениями, а период 64–75 лет характеризуется более высокими значениями ПБ в сравнении с другими возрастными группами позднего онтогенеза. Кроме того, показано, что увеличение хронологического возраста ведет также и к снижению показателя Цели в жизни [Павлова, Сергиенко, 2020]. Одновременно, отмечается относительная стабильность большинства показателей ПБ в позднем возрасте [Сыченко и др., 2023].

Сравнительный анализ показателей ПБ среди пожилых мужчин и женщин не выявил значимых различий (приложение Б.2).

3.1. Распределение выборки на подгруппы. Сравнение показателей психологического благополучия групп респондентов с разной ориентацией на социум

Для выполнения задач исследования нами осуществлено распределение выборки на две подгруппы по шкале Самодостаточность методики «Социотропность – самодостаточность» (Стрижицкая, Муртазина, Петраш, Вартамян, 2021) на основании значения медианы. Данные описательной статистики и частотная диаграмма представлены в приложении Б.3.

На основании полученных результатов ($Me=41$) респонденты, набравшие 41 и более баллов по шкале Самодостаточность сформировали 1-ю группу, на первом этапе обозначенную как «более самодостаточные», а получившие до 40 баллов включительно, сформировали 2-ю группу, условно названную «менее самодостаточные». Так, 1-я подгруппа состоит из 48 человек, из них: женщин – 27 (56,3 %) и мужчин – 21 (43,8 %), а 2-я подгруппа из 59 человек, из них: женщин – 35 (59,3 %) и мужчин – 24 (40,7 %).

Сравнение подгрупп по демографическим данным по критериям Манна–Уитни и χ^2 Пирсона показало отсутствие значимых различий по возрасту

($U=1332,000$, $p=0,596$) и полу ($X^2=0,103$, $p=0,749$), в то же время выявлено различие по одной из социально-демографических характеристик (приложение Б.6), касающейся «занятости на даче/в саду/на огороде» (таблица 5).

Сравнительный анализ показателей методики «Социотропность – самодостаточность» между двумя подгруппами по критерию Манна–Уитни подтвердил различия не только по субшкале Самодостаточность, но и по общей шкале «Социотропность – самодостаточность». По остальным субшкалам: Социальная неуверенность, Зависимость от мнения окружающих, Привязанность – различия не достигают уровня значимости (таблица 2).

Таблица 2. Показатели различий по шкалам методики «Социотропность – самодостаточность»

| Шкалы | 1-я группа более «самодостаточные» ($M\pm SD$) | 2-я группа менее «самодостаточные» ($M\pm SD$) | U | p |
|--|---|---|----------|-------|
| Социальная неуверенность | 49,30 ± 7,51 | 57,82 ± 7,19 | 1190,500 | 0,157 |
| Зависимость | 49,29 ± 5,92 | 57,83 ± 4,84 | 1190,000 | 0,156 |
| Привязанность | 49,61 ± 6,23 | 57,57 ± 5,42 | 1205,500 | 0,186 |
| Самодостаточность** | 83,50 ± 3,53 | 30,00 ± 3,28 | 0,000 | 0,001 |
| Общая шкала «Социотропность – самодостаточность» ** | 39,17 ± 17,10 | 66,07 ± 12,20 | 699,000 | 0,001 |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

Согласно описанию методики, высокие баллы по общей шкале «Социотропность – самодостаточность», а также по субшкалам Зависимость от мнения окружающих, Привязанность и Социальная неуверенность свидетельствуют о выраженности социотропности. Высокие показатели по субшкале Самодостаточность, напротив, отражают самодостаточность.

Корреляционный анализ (таблица 3) выявил, что, несмотря на распространенный взгляд, противопоставляющий социотропию и автономию (дихотомичная модель), социотропность и самодостаточность не являются противоположными полюсами единого континуума. Субшкалы Социотропности (Социальная неуверенность, Зависимость, Привязанность) положительно коррелируют между собой, однако ни одна из них не имеет значимой отрицательной связи с самодостаточностью.

Таблица 3. Взаимосвязи показателей социотропности, самодостаточности и психологического благополучия (корреляционная матрица взаимосвязей шкал методики «Социотропность – самодостаточность» и психологического благополучия)

| Шкалы | Социальная неуверенность | Зависимость | Привязанность | Самодостаточность | ПБ Рифф |
|--------------------------|--------------------------|-------------|---------------|-------------------|---------|
| Социальная неуверенность | 1 | | | | |
| Зависимость | ,779** | 1 | | | |
| Привязанность | ,460** | ,368** | 1 | | |
| Самодостаточность | -0,04 | -0,082 | 0,028 | 1 | |
| ПБ Рифф | -,380** | -,423** | 0,033 | ,381** | 1 |

Примечание. ** Корреляция значима на уровне $p < 0,01$.

Обращает на себя внимание разнонаправленный характер связей Самодостаточности и субшкал Социотропности с показателями психологического благополучия. Если самодостаточность демонстрирует положительные корреляции с уровнем психологического благополучия, то Социальная неуверенность и Зависимость связаны с психологическим благополучием отрицательно. Связь Привязанности с психологическим благополучием статистически незначима.

Поскольку настоящее исследование ориентировано прежде всего на изучение ПБ респондентов, в дальнейшем мы будем обозначать выделенные группы как «самодостаточные» и «социотропные», хотя разделение выборки осуществлялось исключительно по уровню выраженности Самодостаточности.

Для проверки эмпирической гипотезы о различиях между самодостаточными и социотропными людьми ПБ по общему уровню ПБ, а также по его отдельным составляющим был выполнен сравнительный анализ по критерию Манна–Уитни полученных результатов по методике «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (таблица 4).

Выявлены значимые различия по шкалам Автономия, Управление средой, Личностный рост, Самопринятие, а также по общему показателю ПБ. В подгруппе «самодостаточных» ПЛ показатели по указанным шкалам значимо выше, чем в подгруппе «социотропные». Наши данные подтверждают идею авторов методики «Социотропность – самодостаточность» о связи ориентированности на социум с уровнем психологического благополучия [Стрижицкая и др., 2021].

Таблица 4. Результаты сравнительного анализа показателей психологического благополучия пожилых людей с различной ориентацией на социум

| Шкалы | Самодостаточные (M±SD) | Социотропные (M±SD) | U | p |
|--|---------------------------|------------------------|----------|-------|
| Общий показатель психологического благополучия ** | 355,08 ± 46,80 | 329,05 ± 43,14 | 978,500 | 0,005 |
| Позитивные отношения | 57,35 ± 9,25 | 57,59 ± 9,67 | 1378,500 | 0,814 |
| Автономия** | 59,50 ± 8,64 | 51,76 ± 7,48 | 699,000 | 0,001 |
| Управление средой** | 60,23 ± 7,83 | 55,20 ± 7,94 | 921,500 | 0,002 |
| Личностный рост* | 58,35 ± 9,58 | 53,76 ± 8,26 | 1024,000 | 0,014 |
| Цели в жизни | 60,50 ± 10,29 | 57,05 ± 8,31 | 1135,500 | 0,079 |
| Самопринятие** | 58,92 ± 8,15 | 53,69 ± 8,75 | 914,000 | 0,002 |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05. Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

В целом более высокие значения в подгруппе «самодостаточных» соответствуют исследованиям и теории самодетерминации, подчеркивающим значимость автономии для достижения и поддержания уровня благополучия. Авторство жизни как чувство контроля над собственным поведением является фундаментальной человеческой потребностью, удовлетворение которой способствует благополучию [Weinstein et al., 2012; Rinner et al., 2022].

Автономия, или самодостаточность, свидетельствует о «расстановке приоритетов субъекта» [Стрижицкая и др., 2021, с. 222], не разобществляет людей, а наоборот, способствует «сплочению общества в целом», так как автономные личности меньше склонны к конформизму и пассивности, они активнее участвуют в общественной жизни, что в итоге укрепляет гражданское общество [Белянская, 2012; Кон, 1984]. Кроме того, исследования демонстрируют, что с точки зрения пользы для общества автономия приводит к таким положительным результатам, как повышение производительности труда и улучшение благосостояния [Weinstein et al., 2012].

Отсутствие различий по шкале Положительные отношения с другими (Позитивные отношения) может быть подтверждением того, что сама направленность на социум не является определяющей в умении выстраивать отношения, заботиться о других людях, иметь близкие отношения. И самодостаточные, и социотропные ПЛ устанавливают удовлетворяющие их отношения, соответствующие их индивидуальным потребностям.

Кроме того, как показывают некоторые исследования, и социотропные, и самодостаточные (автономные) люди могут демонстрировать различные (в том числе дисфункциональные) модели межличностного общения, основываясь на индивидуальных схемах интерпретации значимости отношений с другими людьми [Sato, McCann, 2007].

Исходя из исследовательской гипотезы о том, что для респондентов пожилого возраста с различной направленностью на социум (социотропных и самодостаточных) факторы психологического благополучия будут различаться, в рамках данной работы нам необходимо провести сравнительный и корреляционный анализ социально-психологических, психологических и демографических факторов психологического благополучия у самодостаточных и социотропных ПЛ.

3.2. Сравнительный и корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппах «самодостаточные» и «социотропные»

В настоящем исследовании к социально-психологическим факторам отнесены переменные, описывающие характер отношений и взаимодействия личности с социальной средой (ориентация на социум, воспринимаемая социальная поддержка, стиль взаимодействия с социальным окружением). Блок социально-демографических характеристик представлен переменными, отражающими объективный контекст жизнедеятельности респондентов (пол, возраст, место жительства, работа (занятость), состав семьи (проживание), наличие детей, внуков и др.).

Сравнительный анализ показателей, оценивающих направленность на социум в сформированных подгруппах представлен в таблице 2 в п. 3.1.

Сравнительный анализ по результатам опросника социальной поддержки

С целью выявления различий в восприятии социальной поддержки самодостаточными и социотропными ПЛ нами был осуществлен сравнительный анализ результатов по определению субъективной оценки получаемой социальной поддержки респондентами на основании методики F-SOZU-22 (Холмогорова, Гаранян, Петрова, 2007). Значимых различий между самодостаточными и социотропными ПЛ выявлено не было (приложение Б.4), при этом в обеих подгруппах все показатели шкал социальной поддержки находятся в диапазоне средних значений.

Как уже было показано ранее, сравнение результатов между мужской и женской подвыборками, не обнаружило статистически значимых различий по показателям социальной поддержки (приложение Б.5.). Таким образом, ПЛ, принявшие участие в исследовании, не имеют отличий по субъективной оценке получаемой социальной поддержки (эмоциональной и инструментальной поддержки, социальной интеграции, удовлетворенности социальной поддержкой).

Сравнительный анализ по результатам методики ТСОВ-4

Полезависимость – полнезависимость как определенная стратегия поведения и познания (включая восприятие, мышление, интерпретацию) проявляется в любом взаимодействии человека с «наличной ситуацией» в различных сферах жизни, таких как социальное окружение, стереотипы и социальные установки, профессиональная деятельность, семейные отношения, отношения к материальным предметам, идеология и политические отношения, отношения к новшествам [Селиванов, Осокина, 2015].

Результаты, полученные по методике ТСОВ-4, представлены на рисунке 4. Согласно методике ТСОВ-4, высокие баллы указывают на большую выраженность полезависимости (ПЗ), и, соответственно, низкие баллы указывают на выраженность полнезависимости (ПНЗ). Большинство респондентов демонстрируют средний уровень полнезависимости – 77,57 %, высокий уровень полнезависимости у 7,48 %, низкий уровень полнезависимости (или полезависимости) у 14,95 %.



Рисунок 4. Распределение результатов по общему баллу методики ТСОВ-4

Для выявления межгрупповых отличий по «степени зависимости» от стереотипов, установок, связей и отношений с другими людьми в разных сферах жизнедеятельности проведен сравнительный анализ с помощью критерия Манна–Уитни результатов, полученных по методике ТСОВ-4 (рисунок 5 и таблица в приложении Б. 7).

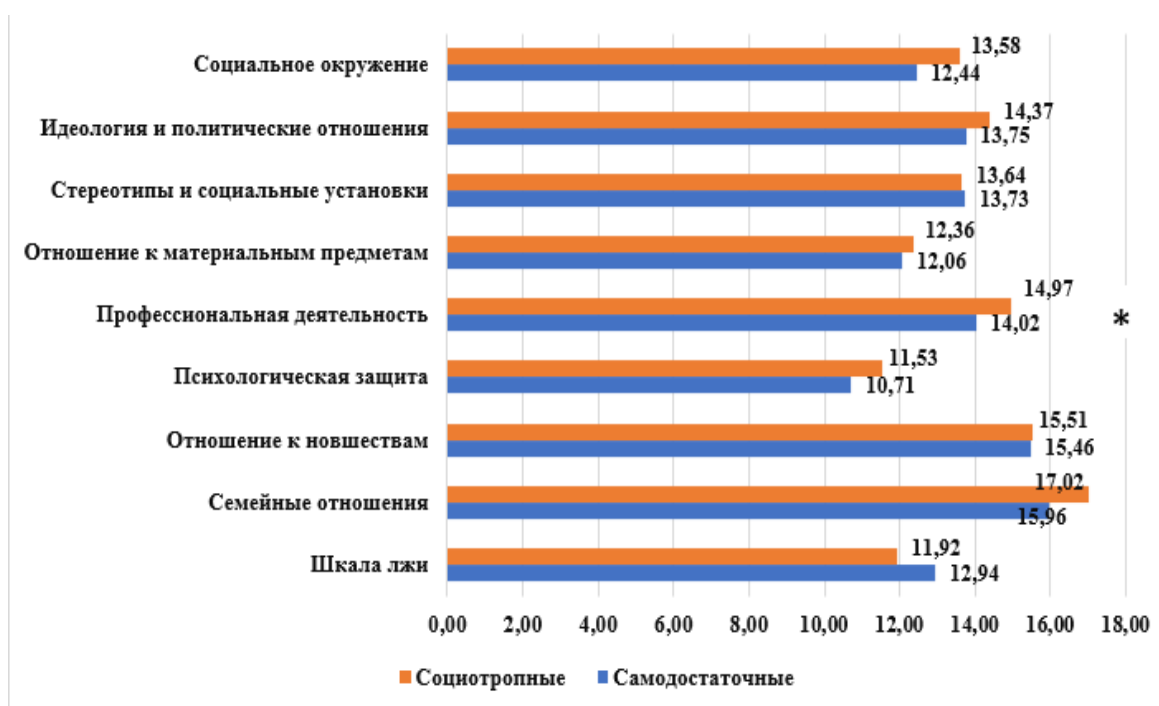


Рисунок 5. Сравнение показателей методики ТСОВ-4 в разных сферах в подгруппах «самодостаточных» и «социотропных»

Статистически значимые различия выявлены только в сфере «профессиональной деятельности». Более высокие показатели в сторону выраженности ПЗ в профессиональной сфере деятельности проявляют социотропные респонденты. Они чаще, чем самодостаточные респонденты выбирали варианты ответов «верно» и «совершенно верно», соглашаясь с утверждениями: «При решении профессиональных задач я предпочитаю

ориентироваться на мнение моего руководителя или авторитетного для меня человека» или «При выборе места работы я больше ориентируюсь на престиж, нежели на собственные интересы». Такой результат свидетельствует в пользу того, что в профессиональной сфере социотропные ПЛ чаще, чем самодостаточные, проявляют более выраженный ПЗ стиль, что соответствует предположению, высказанному в эмпирической гипотезе о различиях в выраженности «полезависимости – полenezависимости» между самодостаточными и социотропными ПЛ. Выраженность полезависимости указывает на наличие у ПЛ, ориентированных на социум, тенденции менять (или подстраивать) свое мнение под влиянием других, а также о значимости оценки их достижений или качеств со стороны других людей, что также может указывать на заниженную самооценку в профессиональной сфере.

Сравнительный анализ социально-демографических характеристик

Для выявления различий по данным *социально-демографической анкеты* между самодостаточными и социотропными ПЛ был осуществлен сравнительный анализ (при помощи критерия χ^2 Пирсона) социально-демографических характеристик в подгруппах (приложение Б.6).

Статистически значимые различия обнаружены только по одной из характеристик анкеты, касающейся «занятости на даче/в саду/на огороде» (таблица 5). По остальным характеристикам различий не выявлено.

Таблица 5. Межгрупповые различия в социально-демографических характеристиках

| Характеристики | Самодостаточные N (%) | Социотропные N (%) | Значение (хи- квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---|--|
| Заняты на даче/в саду/на огороде | 10 (20,8%) | 3 (5,3%) | 5,823 | ,016* |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Респонденты подгруппы «самодостаточные» чаще, чем «социотропные», заявляли о занятости и осуществлении деятельности, связанной с дачей/садом/огородом, что может указывать на присутствие в их образе жизни досуговой деятельности, проводимой на приусадебном участке, в большей мере, чем у «социотропных».

Корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппе «самодостаточные»

Для оценки связей компонентов психологического благополучия с показателями методики «Социотропность – самодостаточность» и опросника социальной поддержки F-SOZU-22, шкалами методики ТСОВ-4, а также данными социально-демографической анкеты нами проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена и рангово-бисериального коэффициента корреляции в подгруппе «самодостаточные».

- Результаты корреляционного анализа (r-Спирмена) компонентов ПБ и показателей методик «Социотропность – самодостаточность», F-SOZU-22, а также ТСОВ-4 в подгруппе «самодостаточных» ПЛ отражены в таблице 6. Показаны только значимые связи.

Таблица 6. Значимые связи компонентов психологического благополучия с показателями методик «Социотропность – самодостаточность», F-SOZU-22 и ТСОВ-4 в группе «самодостаточных» пожилых людей

| Шкалы | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|--|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| ШКАЛЫ «СОЦИОТРОПНОСТЬ – САМОДОСТАТОЧНОСТЬ» (ОРИЕНТАЦИЯ НА СОЦИУМ) | | | | | | | |
| Социальная неуверенность | -,342* | | -,384** | -,289* | | -,333* | -,364* |
| Зависимость | -,529** | -,364* | -,530** | -,455** | -,388** | -,535** | -,433** |
| Общая шкала «Социотропность – самодостаточность» | -,428** | | -,515** | -,347* | | -,401** | -,411** |
| ОПРОСНИК СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ F-SOZU-22 (СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА) | | | | | | | |
| Эмоциональная поддержка | ,435** | ,448** | | ,424** | ,328* | ,320* | ,439** |
| Инструментальная поддержка | ,415** | ,421** | | ,429** | | ,412** | ,341* |
| Социальная интеграция | ,482** | ,415** | ,393** | ,486** | ,322* | ,401** | ,394** |
| Общий показатель социальной поддержки | ,409** | ,452** | | ,415** | | ,336* | ,382** |
| МЕТОДИКА ТСОВ-4 (ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ) | | | | | | | |
| Семейные отношения | -,369** | | | -,334* | -,463** | -,432** | -,355* |

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 6

| | | | | | | | |
|--|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Отношение к новшествам | -,412** | | | -,297* | -,389** | -,470** | -,454** |
| Психологическая защита (уход в аддикции и пр.) | -,377** | | -,479** | -,317* | -,285* | -,365* | -,399** |
| Профессиональная деятельность | -,340* | | -,354* | -,303* | -,324* | -,332* | -,305* |
| Отношение к материальным предметам | -,511** | -,356* | -,460** | -,453** | -,406** | -,472** | -,536** |
| Стереотипы и социальные установки | -,365* | | -,334* | | | -,385** | -,358* |
| Идеология и политические отношения | -,547** | -,361* | -,397** | -,532** | -,573** | -,576** | -,516** |
| Социальное окружение | -,475** | | -,520** | -,473** | -,357* | -,488** | -,430** |
| Когнитивный стиль общий балл | -,533** | -,330* | -,436** | -,460** | -,483** | -,549** | -,525** |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Таким образом, относительно группы «самодостаточных» установлено, что интегральный показатель психологического благополучия имеет обратные связи с Социальной неуверенностью и Зависимостью. Обращает на себя внимание тот факт, что Зависимость отрицательно коррелирует со всеми компонентами психологического благополучия. Социальная неуверенность также отрицательно связана почти со всеми шкалами психологического благополучия, за исключением шкал Позитивные отношения и Личностный рост, в отношении которых связей не выявлено. Корреляций со шкалой Привязанность обнаружено не было.

Для ПЛ, ориентированных на независимость и автономность, самым значимым по силе и количеству обратных связей с ПБ оказался показатель зависимости от других людей (включая мнения окружающих).

Многочисленные положительные связи обнаружены между компонентами ПБ и шкалами социальной поддержки. Интегральная шкала ПБ, Позитивные отношения, Управление средой, Цели в жизни и Самопринятие имеют прямые связи со всеми шкалами опросника социальной поддержки, за исключением Удовлетворенности поддержкой. Шкала Автономия положительно коррелирует с Социальной интеграцией, а Личностный рост с Эмоциональной поддержкой и Социальной интеграцией. Можно отметить, что в группе «самодостаточных» ПЛ Социальная интеграция связана положительно со всеми компонентами психологического благополучия. То есть субъективные оценки имеющейся

социальной поддержки, ощущение включенности в социум имеют прямые связи со шкалами ПБ у самодостаточных ПЛ.

Корреляционный анализ компонентов ПБ и шкал методики ТСОВ-4 в подгруппе «самодостаточных» продемонстрировал, что все выявленные связи имеют отрицательные значения. Наибольшее количество отрицательных связей отмечается в отношении следующих сфер жизнедеятельности: «отношение к материальным предметам» и «идеология и политические отношения». Так, например, выражение согласия с утверждением: «Я отдаю большее предпочтение разрекламированным вещам» – указывает на полезависимость в сфере «отношения к материальным предметам» и может негативно сказываться на характерной для данной группы респондентов автономии, самостоятельности в принятии решений и на других компонентах благополучия.

- Результаты корреляционного анализа компонентов ПБ и данных социально-демографической анкеты в подгруппе «самодостаточных» ПЛ отражены в таблице 7. Показаны только значимые связи.

Таблица 7. Связи компонентов психологического благополучия с социально-демографическими характеристиками в группе «самодостаточных» пожилых людей

| Характеристики | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|--------------------------|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Семья, проживание | | | | ,376** | | ,311* | |
| Наличие внуков | ,315* | ,369** | | | | | ,298* |
| Занятость на даче/в саду | | ,315* | | | | | |
| Образование | | -,308* | | | -,346* | | |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05.

Согласно полученным данным, для самодостаточных ПЛ наличие внуков положительно связано с общим уровнем ПБ, с установлением позитивных отношений и с принятием себя. Состав совместного проживания имеет прямые связи с Управлением средой и Целями в жизни. Занятость на даче/в саду/на огороде коррелирует положительно с Позитивными отношениями. Уровень образования продемонстрировал обратную связь с Позитивными отношениями и Личностным ростом.

Результаты свидетельствуют о том, что для самодостаточных ПЛ совместное проживание с членами своей семьи положительно сказывается на их способности самостоятельно справляться с каждодневными задачами и удовлетворять свои личные потребности, чувствовать себя компетентными и независимыми, а также строить планы, основываясь на собственных убеждениях. Наличие внуков является для них источником позитивных отношений и повышает уровень самопринятия. Деятельность на даче/в саду/на огороде может быть как творческой активностью, так и проявлением заботы о своих близких, выражающейся в благоустройстве участка или выращивании продукции, что сказывается на ощущении нужности ПЛ, повышая уровень удовлетворенности межличностными отношениями.

Полученные результаты находят свое объяснение в других исследованиях. ПЛ, живущие с детьми и внуками, способны проявлять большую креативность, что объясняется необходимостью выполнения множества социальных ролей (родитель, бабушка/дедушка, профессионал и др.). Это расширяет репертуар активности и вносит разнообразие в жизнь пожилого человека [Нерушай, 2021]. Досуговая деятельность на свежем воздухе (садоводство, огородничество) обеспечивает умеренную физическую активность и контакт с природой, снижает уровень стресса, помогает поддерживать когнитивные функции, способствует формированию значимых социальных связей, что положительно сказывается на психологическом благополучии на протяжении всей взрослой жизни [Cha et al., 2025].

Выявленная обратная связь компонентов психологического благополучия с уровнем образования в подгруппе самодостаточных ПЛ указывает на то, что уровень образования отрицательно связан с позитивными отношениями с окружающими и с открытостью новому опыту, самореализацией.

В данной подгруппе 62,5 % (30 человек) респондентов имеют высшее образование, 25 % (12 человек) – среднее специальное, 8,3 % (4 человека) среднее и 4,2 % (2 человека) – ученую степень (рисунок 6).

Принимая во внимание ориентированность самодостаточных на собственные мнения и представления, а не на мнения окружающих, на важность для них отстаивания собственной, независимой позиции, можно предположить, что уровень образования ограничивает количество близких отношений или негативно сказывается на модели межличностного общения, а также на неспособности устанавливать новые отношения или изменять свое поведение.

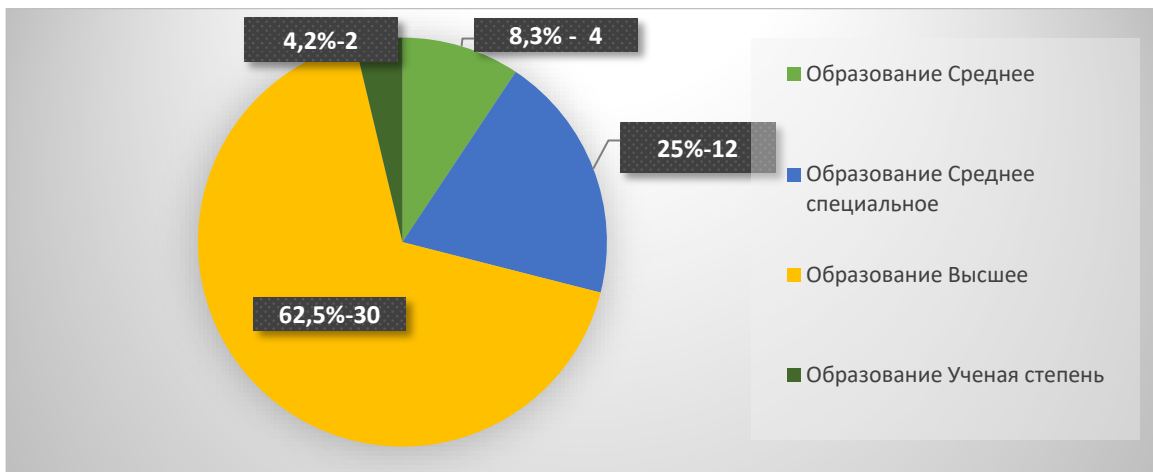


Рисунок 6. Уровень образования в подгруппе «самодостаточные»

Корреляционный анализ социально-психологических факторов и социально-демографических характеристик в подгруппе «социотропные»

Для оценки связей компонентов психологического благополучия с показателями методики «Социотропность – самодостаточность» и опросника социальной поддержки F-SOZU-22, шкалами методики ТСОВ-4, а также данными социально-демографической анкеты нами проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена и рангово-бисериального коэффициента корреляции в подгруппе «социотропные».

- Результаты корреляционного анализа (r-Спирмена) компонентов ПБ и показателями методик «Социотропность – самодостаточность», F-SOZU-22 и ТСОВ-4 в подгруппе социотропных ПЛ отражены в таблице 8. Показаны только значимые связи.

Показано, что в подгруппе «социотропных» интегральный показатель ПБ имеет обратные связи с Социальной неуверенностью и Зависимостью, что соотносится с результатами в подгруппе «самодостаточные». В отличие от результатов самодостаточных ПЛ в группе социотропных выявлены прямые корреляции компонентов ПБ с Привязанностью и Самодостаточностью.

В группе социотропных пожилых людей ПБ разнообразнее и сильнее связано со шкалами социальной поддержки, чем в группе «самодостаточных».

Согласно полученным результатам, указанным в таблице 8, ПБ людей социотропной ориентации положительно взаимосвязано с Эмоциональной и Инструментальной поддержкой, а также с Социальной интеграцией. Корреляций со шкалой Удовлетворенность поддержкой не обнаружено.

Таблица 8. Значимые связи компонентов психологического благополучия со шкалами методики «Социотропность – самодостаточность», показателями методики SOZU-22 и ТСОВ-4 в подгруппе «социотропные»

| Шкалы | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|--|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| ШКАЛЫ «СОЦИОТРОПНОСТЬ – САМОДОСТАТОЧНОСТЬ» (ОРИЕНТАЦИЯ НА СОЦИУМ) | | | | | | | |
| Социальная неуверенность | -,351** | -,330* | -,303* | -,320* | | | -,348** |
| Зависимость | -,273* | | -,271* | -,263* | | | |
| Привязанность | ,331* | ,406** | ,291* | ,257* | | ,406** | |
| Самодостаточность | ,272* | | ,272* | ,289* | ,400** | | |
| ОПРОСНИК СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ F-SOZU-22 (СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА) | | | | | | | |
| Эмоциональная поддержка | ,527** | ,532** | ,402** | ,465** | ,420** | ,417** | ,367** |
| Инструментальная поддержка | ,593** | ,641** | ,424** | ,510** | ,372** | ,519** | ,436** |
| Социальная интеграция | ,590** | ,648** | ,535** | ,461** | ,423** | ,462** | ,433** |
| Общий показатель социальной поддержки | ,496** | ,524** | ,402** | ,408** | ,421** | ,374** | ,333** |
| МЕТОДИКА ТСОВ-4 (ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ) | | | | | | | |
| Психологическая защита (уход в аддикцию и пр.) | -,415** | -,284* | -,294* | -,412** | -,322* | -,358** | -,370** |
| Отношение к материальным предметам | -,474** | -,436** | -,366** | -,298* | -,339** | -,459** | |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

Принимая во внимание разнообразие выявленных связей, можно предположить, что для ощущения себя благополучными, социотропным ПЛ необходимо наличие близких отношений, общности с другими людьми, получение от них помощи или информации для решения проблем, а также включенность в социум.

Согласно результатам корреляционного анализа компонентов ПБ со шкалами методики ТСОВ-4, в подгруппе «социотропных», в отличие от «самодостаточных», выявлены связи только по двум шкалам. Все компоненты ПБ социотропных ПЛ отрицательно связаны со шкалой Психологическая защита, а

также со шкалой Отношение к материальным предметам, за исключением Самопринятия.

Так, например, высокие баллы по шкале Психологическая защита, касающиеся утверждения: «В стрессовой ситуации мне постоянно хочется курить» – указывают на выбор неэффективных психологических защит в неоднозначных или проблемных ситуациях. Как отмечают В.В. Селиванов и К.А. Осокина, «негативные виды психологических защит» могут быть свойственны индивидам с высоким уровнем полезависимости и указывать на недостаточную сформированность таких качеств, как самостоятельность, независимость, а также отсутствие «критической позиции по отношению к внешним ситуациям» [Селиванов, Осокина, 2015].

Внимания заслуживает тот факт, что у социотропных ПЛ обнаружено мало корреляций между ПБ и шкалами методики ТСОВ-4 (особенности стиля взаимодействия с социальным окружением в различных сферах жизнедеятельности) по сравнению с «самодостаточными». Мы считаем, что у самодостаточных ПЛ полезависимость вступает в противоречие с их ведущим мотивом — автономией, независимостью суждений, а у «социотропных ПЛ полезависимость может соответствовать их личностной организации. Сходство характеристик социотропно-ориентированной и полезависимой личности (зависимость от окружения, от социальных норм, восприимчивость к социальным ситуациям и др.) позволяет предположить, что сам по себе факт полезависимости не вызывает внутреннего конфликта у социотропных ПЛ, чем и объясняется незначительное количество корреляций.

- Результаты корреляционного анализа компонентов ПБ и данных социально-демографической анкеты в подгруппе социотропных ПЛ отражены в таблице 9. Показаны только значимые связи.

Полученные результаты демонстрируют положительные связи компонентов психологического благополучия с такими факторами, как наличие внуков, присутствие в жизни увлечения/хобби, частота и разнообразие социального взаимодействия.

Таблица 9. Связи компонентов психологического благополучия с социально-демографическими характеристиками в группе социотропных пожилых людей

| Характеристики | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|---|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Наличие внуков | | | | | ,292* | | |
| Увлечения/хобби | | ,318* | | | | | |
| Контакты с людьми (социальное взаимодействие) | ,343** | ,300* | ,301* | ,262* | | | ,375** |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Фактор наличия внуков важен как для самодостаточных, так и для социотропных ПЛ. Однако, у «социотропных», в отличие от «самодостаточных», он связан с Личностным ростом, то есть присутствие в их жизни внуков повышает возможность реализации своего потенциала, саморазвития и улучшает способность познавать новое. Досуговая деятельность, посвященная любимым занятиям (хобби или увлечением), повышает уровень удовлетворенности взаимоотношениями. Необходимо отметить, что фактор социального взаимодействия – «контакты с людьми» (частота и разнообразие контактов), положительно связан со следующими шкалами ПБ: Общая шкала, Позитивные отношения, Автономия, Управление средой и Самопринятие. Так как для социотропных ПЛ нарушение межличностных отношений, потеря социальных связей являются стрессогенными факторами [Акимова, 2016], очевидно, что регулярность и разнообразие социальных контактов положительно отражается на уровне ПБ данной категории ПЛ.

3.3. Сопоставление связей психологического благополучия и социально-психологических факторов, а также социально-демографических характеристик у самодостаточных и социотропных пожилых людей

Корреляционные плеяды общей шкалы психологического благополучия с социально-психологическими факторами и социально-демографическими

характеристиками для самодостаточных и социотропных респондентов представлены на рисунке 7.

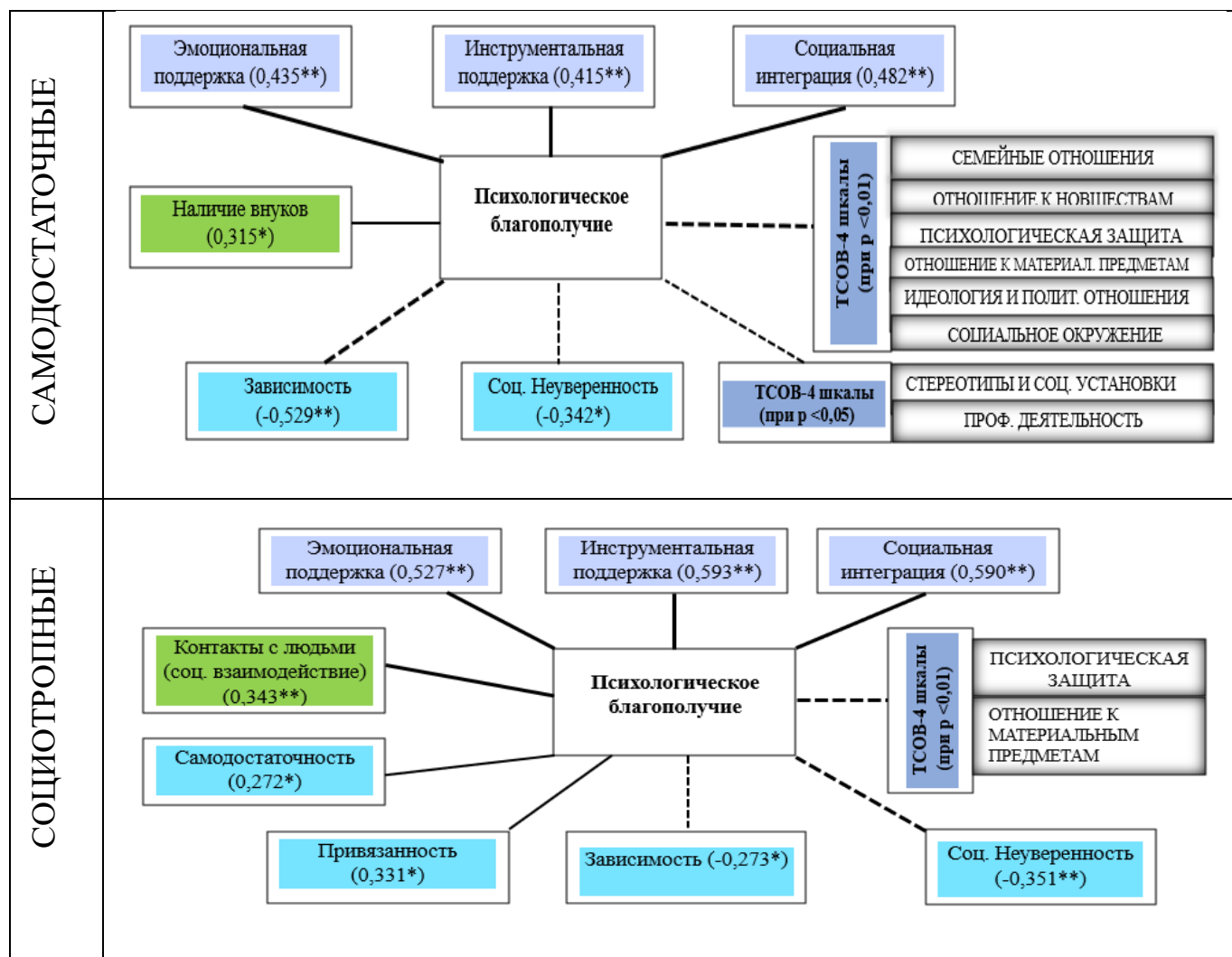


Рисунок 7. Связи психологического благополучия с социально-психологическими факторами и демографическими характеристиками в подгруппах.

** p < 0,01; * p < 0,05;

Сплошными линиями обозначены положительные корреляции, пунктирными – отрицательные корреляции, толщина линий соответствует силе связи

Обращает на себя внимание большее количество связей ПБ с социально-психологическими факторами в подгруппе «социотропных» по сравнению с «самодостаточными». При этом отмечается как сходство, так и различия в результатах.

- В обеих группах ПБ отрицательно связано с Социальной неуверенностью и Зависимостью от мнения других. В подгруппе «социотропных» ПБ сопряжено с Привязанностью и Самодостаточностью. Интересным результатом, на наш взгляд, является взаимосвязь Самодостаточности с ПБ в подгруппе «социотропных», в отличие от другой

подгруппы. Согласно теории самодетерминации, такие свойства самодостаточности, как умение самостоятельно принимать решения без давления извне, контролировать свои действия, являются проявлением одной из основных потребностей человека – в автономии. Исследования подтверждают, что автономия положительно связана с благополучием [Rinner et al., 2022], а дефицит автономии приводит к уязвимости в ситуациях стресса, повышая уровень тревожности [Kunst et al., 2019]. Например, изучая, как автономия влияет на связь между просоциальным поведением и благополучием, М. Риннер и его коллеги пришли к выводу, что для повышения уровня благополучия от совершения позитивных действий в отношении других людей важен самоопределенный выбор, а не обязанность быть доброжелательным. То есть и для социотропных респондентов, ориентированных на создание стабильных межличностных связей, фактор самодостаточности может способствовать поддержанию уровня благополучия, давая ощущение контроля над своими действиями в отношениях с другими людьми, снижая страх быть отвергнутыми другими. Одновременно существует и альтернативный взгляд на автономию: повышение уровня автономии и самостоятельности может приводить к негативным последствиям в профессиональной сфере и снижать общий уровень благополучия [Zhou, 2020].

- В обеих группах ПБ имеет прямую связь с Эмоциональной и Инструментальной поддержкой, а также с Социальной интеграцией, что указывает на значимость восприятия этих видов социальной поддержки для благополучия как самодостаточных, так и социотропных ПЛ. У самодостаточных ПБ положительно связано с социальной поддержкой и наличием внуков, а Зависимость и Социальная неуверенность так же, как у социотропных ПЛ, имеет обратную связь с общим уровнем благополучия.

- В обеих подгруппах ПБ отрицательно связано с полезависимостью. В подгруппе «самодостаточных» ПБ имеет обратную связь с выраженностью полезависимости во всех сферах жизнедеятельности (Семейные отношения; Отношения к новшествам; Психологическая защита; Профессиональная деятельность; Отношения к материальным предметам; Стереотипы и социальные установки; Идеология и политические убеждения; Социальное окружение). Учитывая, что полезависимость проявляется в таких социально-перцептивных характеристиках, как социальная ориентированность, чувствительность к другим, в склонности приспосабливаться к окружающим [Богомаз, 2011], эти характеристики вступают в противоречие с основными потребностями самодостаточных людей, что указывает на отрицательный вклад

ПЗ в благополучие самодостаточных ПЛ. У социотропных ПЛ, в отличие от самодостаточных, ПБ отрицательно связано с выраженностью полезависимости в двух сферах – «психологическая защита» и «отношение к материальным предметам». То есть проявление ПЗ в указанных сферах может приводить социотропных ПЛ к использованию неэффективных механизмов психологической защиты (уход в аддикцию и пр.), способствовать изменению взглядов под воздействием других людей или внешних обстоятельств, снижая самооценку, усугубляя подверженность влиянию социальных ситуаций [Селиванов, Осокина, 2015].

- ПБ самодостаточных ПЛ положительно связано с наличием внуков, в то время как для «социотропных» позитивный вклад в ПБ вносят контакты с людьми.

3.4. Сравнительный и корреляционный анализ психологических факторов в подгруппах «самодостаточные» и «социотропные»

В настоящем исследовании к психологическим факторам отнесены переменные, характеризующие психологические особенности личности и механизмы саморегуляции (стратегии совладающего поведения, самооценка, стили юмора и восприятие карикатуры).

Сравнительный анализ по результатам опросника способов совладающего поведения

С целью выявления различий в выраженности используемых самодостаточными и социотропными ПЛ стратегий совладания выполнен сравнительный анализ по критерию Манна–Уитни полученных результатов по методике «Опросник способов совладающего поведения».

- Результаты сравнительного анализа переменных по методике «Опросник способов совладающего поведения (ОСС)» (Крюкова, Куфтык, Замышляева, 2004) представлены в таблице 10.

Таблица 10. Сравнение результатов самодостаточных и социотропных респондентов (по методике «Опросник способов совладания»)

| Стратегии совладания | Самодостаточные (M ± SD) | Социотропные (M ± SD) | U | p |
|--|--------------------------|-----------------------|----------|-------|
| Конфронтация | 58,77 ± 10,06 | 50,12 ± 12,11 | 1187,000 | 0,150 |
| Дистанцирование | 51,24 ± 10,09 | 56,25 ± 12,04 | 1283,500 | 0,406 |
| Самоконтроль | 51,71 ± 9,88 | 55,86 ± 9,74 | 1306,000 | 0,490 |
| Поиск социальной поддержки | 54,79 ± 9,46 | 53,36 ± 8,65 | 1378,000 | 0,812 |
| Принятие ответственности | 54,03 ± 10,44 | 53,97 ± 9,95 | 1414,500 | 0,992 |
| Избегание | 53,00 ± 11,65 | 54,81 ± 12,06 | 1368,000 | 0,763 |
| Планирование решения проблемы** | 63,16 ± 9,77 | 46,55 ± 9,82 | 976,500 | 0,006 |
| Положительная переоценка | 58,99 ± 8,81 | 49,94 ± 9,58 | 1176,500 | 0,133 |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05; Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

Критерий Манна–Уитни выявил значимые различия только по копингу «планирование решения проблемы». В отношении остальных способов совладающего поведения значимых различий выявлено не было. Самодостаточные чаще, чем социотропные, в трудных и стрессовых ситуациях обращаются к копингу «планирование решения проблемы» (это согласуется с результатами наших предыдущих исследований [Смолянская, 2024]). Они более, чем «социотропные», ориентированы на проблемно фокусированные усилия по изменению ситуации, аналитический подход к решению проблем, например, предпочитая выбирать варианты ответов опросника «...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации» или «...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге». Именно стратегия «планирование решения проблемы» оказывается ведущей в этой подгруппе.

Сравнительный анализ результатов самооценки по методике Дембо–Рубинштейн

Исследование самооценки проведено в трех измерениях: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я глазами других» по семи шкалам (Финансы, Здоровье, Характер, Интеллект, Внешность, Уверенность в себе, Количество контактов). По указанным шкалам было подсчитано среднее значение для определения общего результата по каждому измерению. Показано, что в общей оценке «Я-реальное» самодостаточные ПЛ характеризуются более высокими значениями (таблица 11).

Таблица 11. Сравнение общих результатов групп самодостаточных и социотропных респондентов (самооценка по трем измерениям)

| Самооценка | Самодостаточные | | Социотропные | | U | p |
|--------------------|-----------------|-------|--------------|-------|----------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Я-реальное* | 64,60 | 13,08 | 55,21 | 17,19 | 888,500 | 0,001 |
| Я-идеальное | 85,99 | 14,78 | 83,41 | 12,71 | 1171,500 | 0,125 |
| Я глазами других | 67,37 | 13,88 | 62,11 | 13,52 | 1153,000 | 0,099 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05. Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

Детальное сравнение полученных результатов позволило выявить различия по отдельным шкалам и измерениям самооценки. Ввиду большого количества переменных, в таблице 12 и на рисунке 8 приведены показатели с подтвержденными значимыми различиями с помощью критерия Манна–Уитни.

Таблица 12. Выявленные значимые межгрупповые различия по методике Дембо-Рубинштейн

| Измерение | Шкалы | Самодостаточные (M ± SD) | Социотропные (M ± SD) | U | p |
|------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----------|-------|
| Я-реальное | Финансы** | 64,07 ± 16,92 | 45,81 ± 20,24 | 932,500 | 0,002 |
| | Характер** | 64,08 ± 18,54 | 45,80 ± 67,12 | 932,000 | 0,002 |
| | Интеллект** | 63,52 ± 17,30 | 46,25 ± 19,03 | 959,000 | 0,004 |
| | Внешность** | 62,48 ± 15,32 | 47,10 ± 19,41 | 1009,000 | 0,010 |
| | Уверенность в себе** | 65,47 ± 19,13 | 44,42 ± 19,40 | 851,000 | 0,001 |
| | Количество контактов** | 62,43 ± 15,65 | 47,14 ± 21,52 | 1011,500 | 0,010 |
| Я-идеальное | Характер* | 61,25 ± 17,34 | 48,10 ± 16,54 | 1068,000 | 0,025 |
| | Интеллект* | 60,86 ± 15,54 | 48,42 ± 15,27 | 1086,500 | 0,030 |
| Я глазами других | Уверенность в себе * | 61,41 ± 20,04 | 47,97 ± 17,53 | 1060,500 | 0,024 |
| | Количество контактов* | 60,85 ± 19,78 | 48,42 ± 19,76 | 1087,000 | 0,037 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

Интересно, что самооценка здоровья не различается у ПЛ двух групп. Это может быть обусловлено особенностью выборки, в которую вошли относительно здоровые ПЛ.

Как видно из таблицы 12, наибольшее количество различий обнаружено в сфере «реальной» оценки по всем (кроме здоровья) обозначенным шкалам.

«Самодостаточные» в сравнении с «социотропными» имеют более высокие показатели по «реальной» (Я-реальное) оценке себя в отношении материального положения, характера, интеллекта, внешности, уверенности и количества контактов с другими людьми. Также у «самодостаточных» выше притязания (Я-идеальное) в отношении своего характера и интеллекта. Они полагают, что другие люди (Я глазами других) оценивают их «уверенность в себе» и «количество контактов» в более высоком диапазоне. На рисунке 8 представлены выявленные различия в самооценке самодостаточных и социотропных ПЛ.

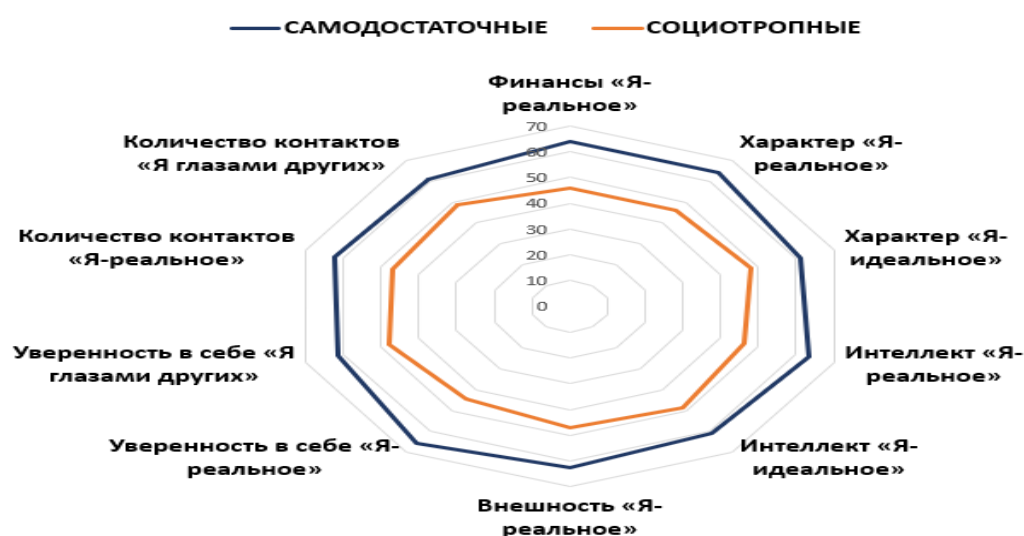


Рисунок 8. Показатели самооценки, значительно различающиеся у респондентов исследуемых групп

Результаты сравнительного анализа позволяют отметить, что более высокая самооценка по ряду характеристик и измерений свойственна именно самодостаточным ПЛ, что делает их более защищенными и способствует поддержанию психологического благополучия [Nikitina, Smolyanskaya, 2025].

Сравнительный анализ результатов по методике «Опросник стилей юмора»

Для сравнения показателей по методике, позволяющей выявить используемые стили юмора, в группах ПЛ с различной ориентацией на социум, а также для анализа различий между пожилыми мужчинами и женщинами мы использовали U-критерий Манна–Уитни. Статистически значимых различий в части использования стилей юмора между самодостаточными и социотропными респондентами обнаружено не было (таблица 13).

Таблица 13. Сравнение результатов самодостаточных и социотропных групп респондентов по методике «Опросник стилей юмора»

| Стили юмора | Самодостаточные (M ± SD) | Социотропные (M ± SD) | U | p |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------|----------|-------|
| Аффилиативный | 57,19 ± 5,11 | 51,41 ± 5,71 | 1263,000 | 0,337 |
| Самоподдерживающий | 57,19 ± 6,72 | 51,41 ± 7,06 | 1263,000 | 0,337 |
| Агрессивный | 51,33 ± 6,76 | 56,17 ± 7,75 | 1288,000 | 0,422 |
| Самоуничижительный | 54,56 ± 9,91 | 53,54 ± 8,49 | 1389,000 | 0,866 |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05.

Сравнение результатов мужской и женской подвыборок позволило выявить различие только по одному стилю юмора (таблица 14).

Таблица 14. Сравнение результатов мужчин и женщин по методике «Опросник стилей юмора»

| Стили юмора | Женщины (M ± SD) | Мужчины (M ± SD) | U | p |
|---------------------|---------------------|---------------------|----------|-------|
| Аффилиативный | 31,82 ± 5,63 | 31,82 ± 5,24 | 1375,500 | 0,902 |
| Самоподдерживающий | 33,60 ± 6,50 | 31,44 ± 7,29 | 1153,000 | 0,126 |
| Агрессивный* | 26,47 ± 6,83 | 30,24 ± 7,45 | 1001,500 | 0,013 |
| Самоуничижительный | 27,40 ± 8,87 | 27,11 ± 9,53 | 1371,500 | 0,882 |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05. Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

Пожилые мужчины чаще, чем пожилые женщины, используют «агрессивный» стиль юмора. Результат согласуется как с нашими предыдущими исследованиями [Смолянская, 2024], так и с данными, имеющимися в научной литературе [Гатальская, Преснякова, 2016; Иванова и др., 2013], что коррелирует с представлениями Р. Мартина о том, что мужчины и женщины используют юмор в разных целях: женщины стремятся улучшить отношения и сплотить людей, а мужчинам важнее произвести впечатление. Кроме этого, женщины, в отличие от мужчин, более негативно воспринимают агрессивные и гендерно-оскорбляющие сексуальные шутки [Мартин, 2009].

Сравнительный анализ результатов по карикатуре Х. Бидструпа

Респондентам предъявлялась карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение» (приложение А.9) и предлагалось дать краткое описание сюжета карикатуры или составить краткий рассказ.

Из 107 респондентов 10 не согласились или отказались от описания сюжета карикатуры под различными предлогами, из них – 6 женщин (от 60 до 73 лет), и четверо мужчин (от 64 до 73 лет).

Ответы респондентов оценивались нами по следующим одиннадцати категориям (категории 2–11 оценивались экспертом):

1. Ответ на вопрос «Считают ли сюжет юмористическим?», варианты ответов – «да» или «нет».

2. «Подробность описания сюжета». Оценка осуществлялась по трем критериям: «только вывод», «краткое описание», «подробное или детальное описание».

3. Оценка «наличия домысливания» (как неосновательного предположения, догадки) в описании имела три варианта: «нет» – респондент описывает только то, что изображено на карикатуре, то есть проявляет фактичность изложения; «слегка» – описание включает незначительное домысливание или фантазирование (например, *«официант принес в бокале вино»* – М., 62 года); «много» – в рассказе присутствует домысливание ролей или характеров героев, их целей, намерений, прошлого или будущего и т.д. (например, *«... У пары было первое свидание. Девушка скромно пила кофе, а мужчина выпивал. Девушке уже не очень нравилось, как проходило это свидание. Она понимала, что это не ее мужчина. Он взрослый, полный и имеет пристрастие к выпивке. Но, как уйти, она не знала...»* – М., 61 год).

4. «Понимание причины «недоразумения» оценивалось по двум категориям: «да» – понимает, «нет» – не понимает.

5. «Идентификация» с героями сюжета включала наличие указаний в описании на то, что респондент «вживается» в роль одного из героев, в частности, с использованием местоимения «я». При оценивании ответ «да» означает наличие идентификации, ответ «нет» – отсутствие (например, *«... Смешная ситуация, несостоявшийся брак. Мне знакома такая ситуация...»* – М. 65 лет или *«... Я бы на месте девушки поступила бы так же...»* – Ж., 71 год).

6. «Самовыражение» как «отражение внутреннего мира во внешнем проявлении» через словесное выражение своих чувств и своего Я [Кандыбович, 2021; Шкуратова, 2007] оценивалось по двум категориям: «да» – есть признаки самовыражения или «нет» – признаки отсутствуют. В качестве примера, приводим отрывок описания сюжета одного из респондентов, отнесенный нами

к категории с наличием признаков «самовыражения» в повествовании: *«Одинокая героиня сюжета реализовала свое неосознанное желание, свою тёмную сторону Луны. Это перенос своих неосознанных и нереализованных желаний на своего визави, партнёра или соседа по столу. Подавленное сексуальное желание нашей Дамы трансформируется в акт агрессии...»* – Ж., 70 лет);

7. «Указание на эмоциональное состояние» предполагало ответ «да», если присутствовали слова или фразы, описывающие эмоции героев («удивился», «возмутилась», «огорчился» и т.д.), и «нет», если такие описания не употреблялись.

8. «Агрессия» оценивалась по двум категориям («да» и «нет»), предполагалось выявление скрытой или явной агрессии (например, наличия оскорбительных выражений по отношению к персонажам сюжета) или атрибуция агрессивности (например, *«Мужчине изрядно надоел непонятный ребёнок, ползающий у них под столом. Он начал кричать на ребёнка, чтобы тот шёл к своей маме-кукушке и спрашивать, почему мальчик вообще один...»* – Ж., 61 год);

9. Выражение «симпатии» к героям или их «позитивная оценка», наличие словесного выражения сочувствия герою карикатуры («да») (например, *«...как всегда пострадал ни в чем неповинный мужчина»* – М., 64 года), или его отсутствие («нет»).

10. «Негативная оценка, обвинение или критика» по аналогии с другими категориями определялась на основе наличия («да») или отсутствия («нет») слов и выражений, отрицательно характеризующих героев карикатуры (например, *«Маленький плохо воспитанный ребенок испортил вечер»* – М., 62 года).

11. «Нейтральное описание» оценивалось по двум вариантам («да» и «нет»); к данной категории (с присвоением ответа «да») относились описания, в которых не было фраз, указывающих на эмоции, негативную, агрессивную или сочувствующую позицию респондента.

В случае, если характеристики, по которым оценивались ответы респондентов не являлись взаимоисключающими, они одновременно отражались в разных категориях (например, «идентификация» не исключала указания на «эмоциональное состояние», и т.д.).

С целью выявления различий результатов, полученных по карикатуре Х. Бидструпа «Недоразумение» между социотропными и самодостаточными ПЛ (таблица 15), а также между пожилыми мужчинами и женщинами (таблица 16), мы осуществили сравнение при помощи χ^2 Пирсона. В таблицах представлены данные только по выявленным значимым различиям.

Таблица 15. Сравнение результатов самодостаточных и социотропных групп респондентов по карикатуре Х. Бидструпа «Недоразумение»

| Категории | Самодостаточные | Социотропные | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|--|-----------------|--------------|-------------------------------|--|
| Юмористическое оценивание сюжета | | | | |
| Считают сюжет юмористическим | 73,70% | 54,00% | 3,569 | ,059 |
| Негативная оценка, обвинение или критика в отношении героев карикатуры | | | | |
| Наличие негативной оценки | 33,30% | 56,90% | 5,130 | ,024* |
| Нейтральное описание сюжета | | | | |
| Соответствует нейтральному описанию | 61,90% | 39,20% | 4,743 | ,029* |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05.

Самодостаточные респонденты чаще дают нейтральные описания, тогда как социотропные склонны к негативным оценкам, обвинениям или критике. Различия в восприятии сюжета как юмористического обнаруживаются лишь на уровне тенденции. По остальным категориям описания карикатуры различий не обнаружено.

Таким образом, можно сделать вывод, что в восприятии и описании рисованной формы юмора и интерпретации социального взаимодействия по предложенной иллюстрации социально-ориентированные ПЛ, в отличие от самодостаточных, реже дают нейтральную характеристику или фактическое описание, но чаще наделяют героев негативными чертами. Различие в юмористическом оценивании сюжета носит характер тенденции и требует дополнительной проверки.

Далее мы сравнили результаты мужской и женской выборки (таблица 16) при помощи χ^2 Пирсона.

Сравнение результатов мужской и женской подвыборок позволило выявить значимые межгрупповые различия по категориям описания карикатуры: «подробность описания сюжета», «домысливание» и «нейтральная оценка». Женщины чаще, чем мужчины, давали описание, а мужчины чаще ограничивались только выводом. Мужчины при описании сюжета чаще придерживались фактического изложения, а женщины предпочитали «домысливать». Также мы отметили, что «нейтральное описание» более свойственно мужчинам, чем женщинам. По остальным категориям описания карикатуры различий не обнаружено.

Таблица 16. Сравнение результатов мужчин и женщин по карикатуре X. Бидструпа «Недоразумение»

| Категории | Женщины | Мужчины | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|--|---------|---------|-------------------------------|--|
| Подробность описания сюжета | | | | |
| Только вывод | 29,60% | 53,80% | 6,063 | ,048* |
| Краткое описание | 53,70% | 30,80% | | |
| Подробное описание | 16,70% | 15,40% | | |
| Домысливание сюжета | | | | |
| Нет домысливания | 20,40% | 43,60% | 6,037 | ,049* |
| Слегка | 64,80% | 48,70% | | |
| Много | 14,80% | 7,70% | | |
| Нейтральное описание сюжета | | | | |
| Не соответствует нейтральному описанию | 59,30% | 38,50% | 3,918 | ,048* |
| Соответствует нейтральному описанию | 40,70% | 61,50% | | |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Объяснения полученным различиям в достаточной мере представлены в научной литературе. Отмечается, что женщины более эмпатично по сравнению с мужчинами обрабатывают социоэмоциональную информацию, так как они более просоциально мотивированы, их «просоциальность увеличивается с возрастом» [Мелехин, 2019, с. 42]. Согласно теории «Эмпатии–Систематизации» (Empathizing-Systemizing theory of sex differences), женщины лучше распознают психические состояния других и соответствующим образом эмоционально реагируют, а мужчины — более ориентированы на анализ и систематизацию информации [Greenberg et al., 2018]. Мужчинам важно передать необходимую информацию, а для женщин характерна большая речевая эмоциональность [Бех, 2019]. Женщины более чувствительны к эмоциям и лучше понимают их. Причем с возрастом различия между полами в проявлении и распознавании эмоций становятся более заметными. В частности, при общей для обоих полов тенденции к снижению способности распознавать выражения лица женщины все же делают это лучше, чем мужчины [Барабанчиков, Суворова, 2021]. Также имеются данные о различиях в восприятии и оценке юмора. Показано, что при восприятии карикатур женщины проявляют более высокую чувствительность к эмоциональным реакциям, а мужчины реагируют преимущественно на содержание информации. Оценивая юмор, женщины в отличие от мужчин больше полагаются на эмоции [Грошев и др., 2006].

Корреляционный анализ психологического благополучия и психологических факторов в подгруппе «самодостаточные»

Для оценки связей компонентов психологического благополучия с показателями опросника способов совладания (ОСС), самооценки (методика Дембо–Рубинштейн) и опросника стилей юмора (HSQ) нами проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента ранговой корреляции г-Спирмена в подгруппе «самодостаточные». Для обнаружения связей между шкалами ПБ и категориями карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» вычислялся рангово-бисериальный коэффициент корреляции.

- Результаты корреляционного анализа компонентов ПБ и *стратегий совладания* в подгруппе самодостаточных ПЛ отражены в таблице 17. Показаны только значимые связи.

Таблица 17. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и стратегий совладания (копингов) у самодостаточных пожилых людей

| Стратегии совладания | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|-------------------------------|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Поиск социальной поддержки | | | | | ,334* | | |
| Избегание | -,424** | -,315* | -,449** | -,451** | | -,374** | -,369** |
| Планирование решения проблемы | ,499** | ,344* | ,356* | ,532** | ,517** | ,557** | ,416** |
| Положительная переоценка | ,337* | | | ,291* | ,514** | ,416** | |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

В группе «самодостаточных» стратегия «планирование решения проблемы» прямо коррелирует со всеми шкалами психологического благополучия, что согласуется с предположением о ведущей роли этой копинг-стратегии в психологическом благополучии данной подгруппы ПЛ. Выявленные отрицательные связи копинга «избегание» со всеми шкалами психологического благополучия, кроме шкалы Личностный рост, характеризуют данную стратегию как наиболее вредоносную для самодостаточных ПЛ.

Кроме того, в данной подгруппе копинг «положительная переоценка» имеет прямые связи со шкалами Цели в жизни, Личностный рост, Управление

средой, Общая шкала, а копинг «поиск соцподдержки» положительно связан со шкалой Личностный рост.

Согласно выводам современных исследований, «вовлеченные» или активные стратегии преодоления трудностей снижают уровень стресса и повышают показатели физического здоровья и благополучия [Frota et al., 2021; Park et al., 2021; Sowan, 2023]. А использование «невовлеченных», пассивных стратегий негативно отражается на уровне стресса и снижает адаптационные ресурсы человека» [Gori et al., 2020; Park et al., 2021; Sowan, 2023]. Однако при столкновении с неразрешимыми задачами (смерть, болезнь) снизить уровень стресса способны и пассивные стратегии совладания (избегание, дистанцирование).

- Значимые результаты корреляционного анализа (r -Спирмена) компонентов ПБ и шкал самооценки в подгруппе самодостаточных ПЛ отражены в таблице 18.

Корреляционный анализ в подгруппе самодостаточных ПЛ позволил выявить многочисленные положительные связи (при $p < 0,01$ и $p < 0,05$) ПБ с самооценкой. Наибольшее количество связей компонентов ПБ обнаружено с самооценкой характера («Я-реальное»), интеллекта («Я-реальное» и «Я глазами других»), а также финансового положения («Я глазами других»). Обращает на себя внимание тот, факт, что указанные виды самооценки положительно связаны со шкалой Автономия.

Согласно данным таблицы 18, Позитивные отношения не коррелируют с самооценкой. Отсутствие связей между самооценкой и Положительными отношениями с другими людьми представляется нам закономерным в данной подгруппе, учитывая, что она сформирована респондентами, ориентированными на собственные убеждения и независимое мнение. Также не выявлено связей компонентов ПБ с общей самооценкой «Я-идеальное», что может указывать на отсутствие значимости притязаний для ощущения благополучия самодостаточных ПЛ.

Мы обратили внимание на то, что в подгруппе «самодостаточных» оценка Интеллекта оказалась единственной шкалой, которая имеет прямые связи с психологическим благополучием во всех трех измерениях: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я глазами других». Это позволяет сделать вывод, что в самооценке самодостаточных ПЛ интеллект может рассматриваться как наиболее значимая характеристика для ощущения благополучия.

Таблица 18. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и самооценки у самодостаточных пожилых людей

| Шкалы | | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|-----------------------------------|----------------------|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Я-реальное | Финансы | ,309* | | | ,361* | | ,311* | ,359* |
| | Здоровье | ,319* | | ,331* | ,287* | | | ,441** |
| | Характер | ,384** | | ,453** | ,336* | ,398** | ,296* | ,397** |
| | Интеллект | ,432** | | ,552** | ,400** | ,419** | ,319* | ,486** |
| | Внешность | ,292* | | ,351* | | | | ,404** |
| | Уверенность в себе | ,339* | | ,519** | ,324* | | | ,344* |
| | Количество контактов | | | ,316* | | | | |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я-реальное | | ,449** | | ,555** | ,416** | ,368** | ,328* | ,516** |
| Я-идеальное | Интеллект | ,308* | | | ,347* | ,392** | | ,341* |
| | Количество контактов | | | | | | -,296* | |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я-идеальное | | | | | | | | |
| Я глазами других | Финансы | ,385** | | ,304* | ,362* | ,341* | ,329* | ,536** |
| | Характер | | | | | ,305* | | ,429** |
| | Интеллект | ,406** | | ,428** | ,399** | ,400** | ,324* | ,454** |
| | Внешность | ,319* | | | | ,289* | | ,453** |
| | Уверенность в себе | ,328* | | | ,335* | ,290* | | ,472** |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я глазами других | | ,390** | | ,331* | ,334* | ,359* | ,304* | ,562** |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

- Результаты корреляционного анализа компонентов ПБ и показателей стилей юмора, а также оцениваемых категорий карикатуры в подгруппе самодостаточных ПЛ отражены в таблице 19. Показаны только значимые связи.

Таблица 19. Связь компонентов психологического благополучия и показателей стилей юмора, а также категорий карикатуры в подгруппе самодостаточных пожилых людей

| Шкалы | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|-----------------------------------|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ЮМОРА | | | | | | | |
| Агрессивный | | | | | | -,294* | |
| Самоуничижительный | -,300* | | -,496** | -,306* | | -,354* | |
| КАРИКАТУРА «НЕДОРАЗУМЕНИЕ» | | | | | | | |
| Самовыражение | | | -,433** | | -,324* | | |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Согласно результатам корреляционного анализа, проявленность неадаптивных стилей юмора (агрессивного и самоуничижительного) в подгруппе самодостаточных ПЛ, отрицательно связана с ПБ. Как видно из таблицы 19, агрессивный юмор отрицательно связан со шкалой Цели в жизни, а самоуничижительный – с Общей шкалой ПБ, а также со шкалами Управление средой, Цели в жизни и Автономия.

Респонденты, прибегающие к агрессивному юмору, чаще соглашались с пунктом опросника: «Когда я шучу или рассказываю нечто смешное, меня мало волнует, обидит ли это кого-то». А готовность «использовать свои жизненные проблемы и слабости для того, чтобы повеселить других» указывала на применение участниками самоуничижительной формы юмора в межличностном взаимодействии.

Несмотря на то, что агрессивный и самоуничижительный юмор выполняют различные функции, в научной литературе оба стиля считаются неадаптивными, отрицательно связанными с уровнем ПБ. Однако, если агрессивный юмор негативно сказывается на целеустремленности и опосредует пассивную жизненную позицию самодостаточных ПЛ, то в случае применения самоуничижительного юмора в повседневной жизни, кроме снижения способности перспективного планирования, может усиливаться ощущение неспособности справляться с повседневными делами, потери контроля, что отрицательно воздействует и на уровень автономии. Следовательно, самоуничижительный юмор является наиболее «вредоносным» для ПБ пожилых людей, ценящих независимость.

Необходимо также отметить, что в данном исследовании корреляционный анализ не выявил связей психологического благополучия с адаптивными стилями юмора (с самоподдерживающим и аффилиативным) в подгруппе «самодостаточных». Предполагаем, что это может найти свое объяснение в специфике респондентов, вошедших данную подгруппу. Высокий уровень автономии является для респондентов более существенным для поддержания ПБ, чем адаптивные стили юмора (аффилиативный и самоподдерживающий), которые не вносят значимого дополнительного вклада. Эти стратегии либо уже интегрированы в их личность и не требуют активации, либо не являются приоритетными для совладания с трудностями. Учитывая, что самодостаточные люди ценят свою автономию и независимость от оценок окружающих, аффилиативный юмор, направленный на сближение и поиск одобрения, может восприниматься ими как избыточная зависимость от социального контекста. Самоподдерживающий стиль юмора у самодостаточных людей может быть обусловлен их внутренними установками, а также может проявляться ситуативно и не оказывать существенного воздействия на благополучие.

По карикатуре Х. Бидструпа в подгруппе «самодостаточных» выявлена отрицательная связь компонентов ПБ, в частности, Автономии Личностного роста с Самовыражением (таблица 19).

К категории «самовыражение» мы относили описания, в которых самодостаточные респонденты давали «выход» своим эмоциям, в частности, раскрывая свои качества. Основываясь на полученных данных, мы предположили, что респонденты с высоким уровнем самодостаточности, описывая сюжет карикатуры, использовали функцию самораскрытия, давали выход негативным аффектам (агрессии, сарказму и др.), что, с одной стороны, могло приносить кратковременный эффект «эмоциональной разрядки», с другой стороны, приводить к пониманию потери контроля над своими эмоциями, что наиболее негативно отражается на ощущении их благополучия.

Корреляционный анализ психологического благополучия и психологических факторов в подгруппе «социотропные»

Для оценки связей компонентов психологического благополучия с показателями опросника способов совладания (ОСС), самооценки (методика Дембо–Рубинштейн) и опросника стилей юмора (HSQ) нами проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена в подгруппе «социотропные». Для обнаружения связей между

шкалами ПБ и категориями карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» вычислялся рангово-бисериальный коэффициент корреляции.

- Результаты корреляционного анализа (r-Спирмена) компонентов ПБ и стратегий совладания в подгруппе социотропных ПЛ отражены в таблице 20. Показаны только значимые связи.

Таблица 20. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и стратегий совладания (копингов) у социотропных пожилых людей

| Стратегии совладания | ПБ общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|-------------------------------|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Конфронтация | | | -,282* | | | | |
| Дистанцирование | | | -,303* | | | | |
| Принятие ответственности | -,289* | -,265* | -,277* | -,380** | | | -,395** |
| Избегание | ,530** | -,456** | -,396** | -,499** | -,316* | -,445** | -,498** |
| Планирование решения проблемы | ,308* | ,306* | | ,275* | | ,402** | ,285* |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

Корреляционный анализ позволил обнаружить как прямые, так и обратные связи между шкалами ПБ и способами совладания в подгруппе социотропных ПЛ. Наибольшее количество корреляций выявлено с копингом «избегание», который имеет отрицательную связь со всеми компонентами ПБ. Очевидно, что использование «избегания» имеет значимую роль для ПБ социотропных ПЛ, например, регулярное или частое избегание проблем может снижать уровень ПБ. Но так как корреляционный анализ не позволяет судить о причинно-следственных связях, то можно также предположить и обратную ситуацию – более высокие значения ПБ позволят реже избегать проблем, используя другие стратегии совладания.

Другими способами совладания, продемонстрировавшими обратные связи с ПБ, стали «принятие ответственности», «дистанцирование» и «конфронтация», причем два последних копинга связаны отрицательно только со шкалой Автономия.

В данной подгруппе копинг «принятие ответственности» имеет обратные связи со всеми шкалами благополучия, кроме шкал: Личностный рост и Цели в жизни. Это позволяет предположить, что признание своей роли в проблемной

ситуации у социотропно-ориентированных людей может выражаться в излишней самокритике, неуверенности в способности самостоятельно справиться с ситуацией. Так, было отмечено, что для ПЛ стратегия принятия и признания ответственности в проблемных ситуациях может быть весьма эмоционально затратной, поэтому они скорее предпочтут дистанцироваться от такого рода ответственности [Aldwin, Yancura, 2010; Бабакова, Стрижицкая, 2017].

Единственный способ совладания, имеющий положительную связь со шкалами психологического благополучия (Общая шкала, Позитивные отношения, Управление средой, Цели в жизни и Самопринятие), – копинг «планирование решения проблемы».

- Результаты корреляционного анализа (r-Спирмена) компонентов ПБ и самооценки подгруппе социотропных ПЛ отражены в таблице 21. Показаны только значимые связи.

Корреляционный анализ в подгруппе социотропных ПЛ позволил выявить многочисленные положительные связи ПБ с самооценкой в разных измерениях и шкалах. Наибольшее количество положительных связей ПБ отмечены с самооценкой здоровья, характера, уверенности в себе («Я-реальное»). А в самооценке «Я глазами других» с ПБ наиболее связаны такие показатели, как «внешность», «уверенность в себе» и «характер». Положительная связь общего показателя самооценки «Я-реальное» со всеми компонентами ПБ, включая шкалу Позитивные отношения (в отличие от «самодостаточных», у которых самооценка не определяется позитивными отношениями) позволяет предположить значимость именно реальной самооценки для ПБ социотропных ПЛ.

В данной подгруппе мы обратили внимание на то, что самооценка внешности, уверенности в себе и количества контактов представлена во всех трех измерениях и положительно связана с различными компонентами благополучия. Это позволяет предположить, что наиболее весомый вклад в самооценку ПЛ, ориентированных на социум, могут вносить характеристики их взаимодействия с окружением, то, как они выглядят, насколько уверенно они себя чувствуют и ведут.

Таблица 21. Связь компонентов психологического благополучия и самооценки у социотропных пожилых людей

| Шкалы | | ПБ Общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|--|----------------------|---------------|----------------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|
| Я-реальное | Финансы | ,315* | ,330* | | ,319* | ,377** | ,265* | ,327* |
| | Здоровье | ,461** | ,368** | ,331* | ,418** | ,457** | ,284* | ,460** |
| | Характер | ,377** | ,335** | ,293* | ,458** | ,347** | ,283* | ,313* |
| | Интеллект | | ,292* | | | ,290* | | |
| | Внешность | ,540** | ,534** | | ,535** | ,424** | ,511** | ,566** |
| | Уверенность в себе | ,513** | ,539** | ,346** | ,524** | ,353** | ,391** | ,505** |
| | Количество контактов | ,261* | ,412** | | | ,349** | | |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я-реальное | | ,493** | ,476** | ,357** | ,482** | ,443** | ,367** | ,425** |
| Я-идеальное | Финансы | | | | | ,270* | | |
| | Внешность | | | | | ,267* | | |
| | Уверенность в себе | | | | ,259* | | | |
| | Количество контактов | | | | | ,317* | | |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я-идеальное | | | | | | ,267* | | |
| Я глазами других | Здоровье | ,291* | | | | ,350** | | ,320* |
| | Характер | ,312* | ,310* | | ,366** | ,363** | | |
| | Внешность | ,303* | ,258* | | ,322* | ,330* | | ,448** |
| | Уверенность в себе | ,389** | ,415** | | ,294* | ,362** | | ,320* |
| | Количество контактов | | ,269* | | | ,342** | | |
| ОБЩАЯ САМООЦЕНКА Я глазами других | | ,333** | ,344** | | ,278* | ,384** | | ,356** |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

Далее проведен корреляционный анализ для выявления связи компонентов психологического благополучия с показателями опросника стилей юмора (HSQ),

а также с категориями карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» в подгруппе «социотропные». Для обнаружения связей между шкалами ПБ и показателями опросника стилей юмора применен коэффициент корреляционного анализа г-Спирмена, для выявления связи с категориями карикатуры вычислялся рангово-бисериальный коэффициент корреляции.

- Результаты корреляционного анализа компонентов ПБ и *показателей стилей юмора, а также оцениваемых категорий* в подгруппе социотропных ПЛ отражены в таблице 22. Показаны только значимые связи.

Таблица 22. Связь компонентов психологического благополучия и и показателей стилей юмора, а также категорий карикатуры в подгруппе социотропных пожилых людей

| Шкалы | ПБ Общая | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие |
|---|----------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|
| ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ЮМОРА | | | | | | | |
| Самоподдерживающий юмор | ,301* | ,283* | | | ,377** | | ,386** |
| КАРИКАТУРА «НЕДОРАЗУМЕНИЕ» | | | | | | | |
| Домысливание | | ,308* | | | | | |
| Понимание причины произошедшего недоразумения | ,305* | | | | | | ,283* |
| Идентификация | -,310* | | | -,291* | | | -,351* |
| Симпатия или Позитивная оценка | | | | -,285* | | | -,288* |
| Нейтральное описание | | -,374** | -,276* | | | -,291* | |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05.

В отличие от подгруппы «самодостаточных», у социотропных респондентов выявлены прямые связи адаптивного (самоподдерживающего) стиля юмора с Общей шкалой психологического благополучия и шкалой Позитивные отношения, а также со шкалами Личностный рост и Самопринятие. Респонденты, получившие высокие баллы при выборе утверждения: «Если я один и чувствую себя несчастным, я стараюсь подумать о чем-нибудь смешном, чтобы поднять себе настроение», – предпочитают адаптивный, самоподдерживающий стиль юмора, выполняющий «интрапсихическую функцию».

Неожиданным результатом для нас стало отсутствие в данной подгруппе корреляций психологического благополучия с affiliативным стилем юмора, характеризуемым как «социальный юмор», который способствует укреплению межличностных отношений [Martin et al., 2003]. Учитывая, что одним из «аспектов социотропии» является желание понравиться другим, озабоченность мнением других о себе, зависимость от межличностных отношений [Robins et al., 1994], мы предполагали, что именно данный стиль юмора будет положительно коррелировать с психологическим благополучием социотропных ПЛ. Это может быть связано с возрастными особенностями проявления юмора: люди позднего возраста склонны использовать юмор как coping-стратегию в стрессовых ситуациях, что позволяет им иметь более снисходительный, юмористический взгляд на жизнь [Мартин, 2009]. В отличие от трех других видов юмора, именно самоподдерживающий юмор в качестве стратегии совладающего поведения помогает решать интрапсихические проблемы [Schermer et al., 2022]. Отсутствие связи ПБ с affiliативным юмором в данной подгруппе может обуславливаться возрастной спецификой респондентов, так как для них приоритетом становится желание не столько понравиться другим, сколько поддержать внутренний баланс, с чем успешно справляется именно самоподдерживающий юмор.

Также необходимо отметить, что в рамках настоящего исследования связей с неадаптивными видами юмора (агрессивным и самоуничижительным) в подгруппе «социотропных» обнаружено не было.

По карикатуре Х. Бидструна в подгруппе социотропных ПЛ по сравнению с подгруппой самодостаточных ПЛ выявлено большее количество связей (таблица 22). Категория «домысливание» положительно связана со шкалой Позитивные отношения, а «понимание причины произошедшего недоразумения» прямо коррелирует с Общей шкалой ПБ и Самопринятием.

Поскольку когнитивные схемы по А. Беку (1983) подразумевают взаимосвязь поведения, эмоциональных и когнитивных процессов, очевидно, что специфика социотропных респондентов отражается в восприятии юмора, что проявляется в оценке и интерпретации событий, изображенных на карикатуре. Так, согласно Р. Лихи, социотропия как особенность личности проявляется на когнитивном уровне в виде социальной тревожности, а в поведении – «отслеживания угроз, отказа от деятельности и ответственности», а их потребность в одобрении может являться «ключевым элементом» в возникновении тревоги и депрессии. Основой социотропного мышления является чрезмерная фиксация на предполагаемых угрозах, безопасности и стабильности отношений [Лихи, 2022, с. 615, 616]. Вероятно, «домысливание»

при восприятии карикатуры (как модели социального взаимодействия) способствует снижению тревоги, тем самым давая ощущение стабильности и уверенности в сфере межличностного взаимодействия. «Понимание причины произошедшего» вносит положительный вклад в самооценку социотропных индивидов, поддерживает ощущение благополучия.

Интересными, на наш взгляд, стали обратные связи ПБ с такими категориями, как «идентификация», «симпатия или позитивная оценка» и «нейтральное описание». Идентификация с героями карикатуры отрицательно связана с Общей шкалой ПБ, Управлением средой и Самопринятием. Выражение симпатии – с Управлением средой и Самопринятием. Нейтральное описание сюжета обратно коррелирует со шкалами: Автономия, Цели в жизни, а также со шкалой Позитивные отношения.

Мы согласны с тем, что «идентификация» может проявляться в «уподоблении» или отождествлении себя с «персонажем произведения», что влечет за собой «эстетическое переживание», либо в «проекции» через «приписывание другому человеку своих черт, мотивов, мыслей и чувств» [Зинченко, Мещеряков, 1996, с. 127]. В качестве примера «идентификации», или отождествления себя с одним из участников социального взаимодействия в карикатуре, приводим описание респондента подгруппы «социотропные»: *«Рассмотрев картинку можно увидеть, что женщина пришла на свидание с мужчиной, но пришли они отдельно. И женщина, неправильно поняв сложившуюся ситуацию, ударила мужчину по лицу. Я бы извинилась после этого...»* (Ж., 67 лет).

Вероятнее всего, в данном случае идентификация так же, как и симпатия, может быть опосредована формой принятия ответственности за проблемную ситуацию, что для социально-ориентированных людей расценивается как отсутствие компетентности, усиливает ощущение недовольства собой, может стать причиной чувства вины за неправильное поведение. Это находит свое подтверждение и в результатах методики «Дембо-Рубинштейн»: для поддержания уровня психологического благополучия социотропным респондентам важна позитивная оценка «Я-реальное» и «Я глазами других».

Также мы обратили внимание на то, что по категории «нейтральное описание» существуют значимые различия: социотропно-ориентированные ПЛ, в отличие от самодостаточных, значимо реже предлагают нейтральную характеристику или фактическое описание, чаще вовлекаются в ситуацию, дают эмоциональную оценку. Следовательно, в ситуациях социального взаимодействия «нейтральный» взгляд не является характерным или привычным

для социотропных личностей способом восприятия и обработки информации, что также может сказываться на тревожности, отражаться на компонентах ПБ.

3.5. Сопоставление связей психологического благополучия и психологических факторов у самодостаточных и социотропных пожилых людей

Корреляционные плеяды общей шкалы психологического благополучия с психологическими факторами для самодостаточных и социотропных респондентов представлены на рисунке 9.

Сопоставление в двух подгруппах связей интегральной шкалы ПБ с факторами, отнесенными в нашем исследовании к психологическим, позволяет отметить следующее:

- В обеих подгруппах с общей шкалой ПБ положительно связана копинг-стратегия «планирование решения проблемы» и отрицательно – «избегание». Различия заключаются в выявленной отрицательной связи ПБ в подгруппе социотропных ПЛ с копингом «принятие ответственности», а в подгруппе «самодостаточных» в положительной связи ПБ со стратегией «положительная переоценка». Очевидно, для самодостаточных ПЛ умение переосмыслить ситуацию позволяет регулировать интенсивность восприятия проблемы, не терять самообладания, что соответствует их потребности в контроле ситуации. Учитывая, что для социотропных людей важно быть принятыми и понятыми другими людьми, «принятие ответственности» может представлять угрозу в получении необходимого им одобрения и поддержки от окружения, поэтому для снятия внутреннего напряжения и возможного чувства вины в ситуации стресса они могут занижать или вовсе не признавать свою роль в проблемной ситуации [Акимова, 2016; Фрэнкин, 2003].

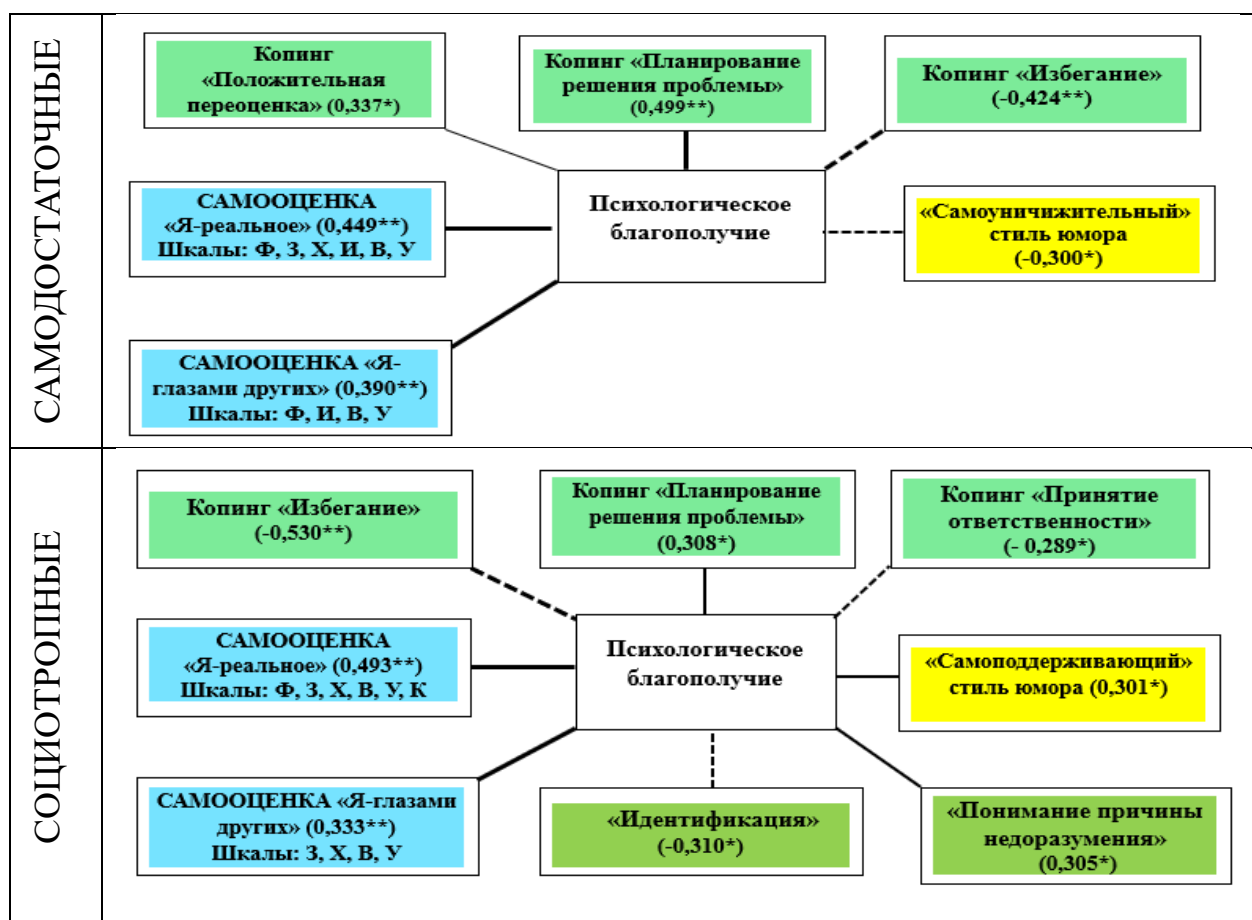


Рисунок 9. Связи психологического благополучия с психологическими факторами

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$;

Сплошными линиями обозначены положительные корреляции, пунктирными – отрицательные. Толщина линий соответствует силе связи. Буквы обозначают шкалы, связанные с интегральным показателем психологического благополучия (Ф – Финансы, З – Здоровье, Х – Характер, И – Интеллект, В – Внешность, У – Уверенность в себе, К – Количество контактов)

- В обеих подгруппах ПБ положительно связано с самооценкой различных характеристик в измерениях «Я-реальное» и «Я глазами других». Позитивная реальная оценка материального положения, здоровья, характера, внешности и уверенности в себе имеет значение как для самодостаточных, так и для социотропных ПЛ. Также для обеих групп важно восприятие оценки другими людьми того, как они выглядят и насколько они уверены в себе. Однако в каждой из подгрупп можно отметить специфику связей шкал самооценки со шкалой психологического благополучия. В частности, у самодостаточных, в отличие от социотропных респондентов, самооценка интеллекта присутствует во всех измерениях и имеет наибольшее количество прямых связей с компонентами ПБ. В подгруппе социотропных ПБ напрямую связано с позитивной самооценкой «количества контактов» с другими людьми.

- В группе «самодостаточные» интегральная шкала ПБ связана только с одним из показателей методики «Опросник стилей юмора» Р. Мартина, а именно с самоуничижительным стилем юмора, причем связь имеет обратную направленность. Неадаптивный самоуничижительный юмор подавляет эмоциональные потребности человека, нанося урон благополучию [Martin et al., 2003]. Этот стиль юмора запускается в случае желания вызвать смех, даже с риском потери самоуважения, сказываясь на снижении самооценки, что вступает в противоречие со значимыми составляющими благополучия самодостаточных личностей. Кроме того, этот стиль юмора положительно связан с тревогой, депрессией и отрицательно с самооценностью, а также с психологическим благополучием [Иванова и др., 2014]. Очевидно, что самоуничижительный юмор можно рассматривать как негативный фактор ПБ для самодостаточных ПЛ.

- В группе «социотропные» с Общей шкалой ПБ коррелируют показатели опросника стилей юмора и карикатуры. В данной подгруппе ПБ напрямую связано с самоподдерживающим стилем юмора и способностью понимать причину сюжета карикатуры и отрицательно связано с идентификацией (отождествлением себя с персонажами карикатуры). Адаптивный самоподдерживающий юмор — это умение видеть в жизни комичное, смеяться над трудностями и сохранять оптимизм даже в стрессовых ситуациях. Для уязвимых к стрессовым ситуациям социотропных индивидов [Allen et al., 1996; Vozoglan, 2013; Dasch et al., 2008] самоподдерживающий юмор действует как защитный механизм, помогая избегать негативных эмоций и сохранять реалистичный взгляд на проблемы, то есть способствует адаптации и регуляции эмоционального состояния [Martin et al., 1993]. Понимание «невербального» межличностного взаимодействия героев карикатуры [Иванова, 1999, с. 6] способно придавать социотропным ПЛ ощущение эффективности и компетентности в социальных контактах, в выстраивании отношений, что является для них социально значимым.

Учитывая, что в карикатуре, как правило, герои высмеиваются или порицаются [Золотов, 2023], идентификация с персонажем, который подвергается критике, будет способствовать возникновению негативных эмоций у социотропных ПЛ, для которых критика и отвержение другими отрицательно связаны с благополучием [Bieling et al., 2000]. Следовательно, для социотропных ПЛ поддержанию уровня ПБ способствует использование адаптивного самоподдерживающего юмора и понимание сути происходящих событий. Механизм идентификации с отрицательными персонажами может стать негативным фактором для ощущения благополучия.

3.6. Выявление значимых предикторов психологического благополучия у самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста

Поскольку на предыдущих этапах исследования были выявлены множественные корреляции между интегральной шкалой психологического благополучия и факторами, относящимися к различным сторонам психической жизни, обозначилась необходимость определения детерминант, вносящих наибольший вклад в ПБ пожилых людей с различной направленностью на социум (с различным уровнем самодостаточности).

С целью выявления факторов (переменных), являющихся наиболее значимыми предикторами психологического благополучия, мы применили метод множественного регрессионного анализа, определяющий влияние независимых переменных (предикторов или факторов) на зависимую переменную (показатель). В качестве зависимой переменной выступает интегральный показатель (Общая шкала) психологического благополучия, а в качестве независимых – исследованные нами факторы. Анализ выполнен при помощи программы IBM SPSS Statistics 27.0 с функцией «прямого пошагового включения» [Наследов, 2004, с. 246] статистически значимых предикторов. После включения каждого предиктора модель пересчитывается заново: оцениваются коэффициенты для оставшихся переменных и значимость модели. Фиксируется финальная регрессионная модель, содержащая только те факторы, которые вносят независимый и статистически значимый вклад в ПБ.

Для корректности интерпретации модели мы провели проверку нормальности распределения остатков регрессионной модели ПБ, или «вычисление ошибок оценки» [Наследов, 2004, с. 247] в подгруппах (приложение Б.9). Результат указывает на нормальность распределения и, соответственно, на корректность полученных моделей, а также возможность дальнейшей интерпретации.

Факторы психологического благополучия самодостаточных людей пожилого возраста

Статистически значимые показатели ПБ в подгруппе самодостаточных ПЛ представлены в таблице 23.

Таблица 23. Результат регрессионного анализа в группе «самодостаточные»

| Зависимая переменная | Предикторы (факторы) ПБ | Нестандартизованные коэффициенты | | Стандартизованные коэффициенты | t | p |
|--|---|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------|-------|
| | | B | Стандартная ошибка | Бета | | |
| Психологическое благополучие (интегральный показатель) | (Константа) | 435,996 | 45,670 | | 9,547 | 0,000 |
| | Полезависимость в сфере Идеологии и политических отношений | -7,123 | 1,190 | -0,529 | -5,986 | 0,000 |
| | Самооценка интеллекта «Я-реальное» | 0,847 | 0,225 | 0,313 | 3,764 | 0,001 |
| | Занятость на даче/в саду/огороде | 50,839 | 10,611 | 0,446 | 4,791 | 0,000 |
| | Проживание в городе (Место жительства) | -52,641 | 17,588 | -0,275 | -2,993 | 0,005 |
| | Уровень образования | -19,678 | 6,837 | -0,229 | -2,878 | 0,006 |
| | Копинг «Планирование решения проблемы» | 1,136 | 0,428 | 0,237 | 2,656 | 0,011 |

Примечание. $R^2 = 0,748$, $F = 20,289$, $p < 0,001$ (при данном значении модель достоверна). Полужирным шрифтом выделен наиболее значимый предиктор.

Данные таблицы 23 показывают, что в подгруппе «самодостаточные» предикторами психологического благополучия стали:

- социально-психологические и психологические факторы (*полезависимость в сфере «идеология и политические отношения»* (-7,123), способ совладания со стрессом – *«планирование решения проблемы»* (1,136), *«реальная» самооценка интеллекта* (0,847);
- социально-демографические характеристики (*«занятость на даче/в саду/на огороде»* (50,839), *«проживание в городе (место жительства)»* (-52,641) и *«образование»* (-19,678).

Уравнение регрессии для психологического благополучия самодостаточных ПЛ можно представить следующим образом:

$Y = 435,996 - 7,123* (\text{ПЗ в сфере «Идеология и политические отношения»}) + 0,847* (\text{самооценка интеллекта}) + 50,839* (\text{занятость дачей\садом\огородом}) - 52,641* (\text{проживание в городе «место жительства»}) - 19,678* (\text{уровень образования}) + 1,136* (\text{копинг «планирование решения проблемы»})$.

Наиболее значимым (-0,529) фактором, негативно влияющим на ПБ людей, ценящих независимость, является проявление выраженности полезависимого когнитивного стиля в сфере идеологии и политических отношений. Например, полезависимость может проявляться в таких характеристиках, как сложность «формулирования собственного мнения», принятия решений в неопределенных ситуациях, склонность «менять взгляды в направлении позиции авторитетов» [Холодная, 2002, с. 45, 46]. Для самодостаточных людей следование чужим мнениям, взглядам, игнорирование собственных убеждений и способности выносить суждения в отношении декларируемой в обществе идеологии и политики могут наносить значительный вред их основной потребности в самоопределении и независимости.

Согласно модели А. Бека (1983,1987), когнитивные схемы социотропии и автономии характеризуются специфичными убеждениями о других и о себе, способными приводить к симптомам депрессии. Но, в отличие от социотропных личностей, для которых важно чтобы их любили и одобряли другие, автономные схемы поддерживаются собственной позитивной самооценкой, позволяющей ощущать свою эффективность [Otani et al., 2018]. И в нашем исследовании, *самооценка интеллекта* оказалась значимым фактором, положительно связанным с психологическим благополучием.

В подгруппе ПЛ с более высоким уровнем самодостаточности две социально-демографические характеристики разнонаправленно влияют на благополучие. Деятельность на загородном приусадебном участке (*дача/сад/огород*) является ресурсом, а *место жительства* в городе оказывает негативное влияние. То обстоятельство, что проживание в городских квартирах снижает уровень психологического благополучия, указывает на неудовлетворенность средой проживания. Такой вывод совпадает с результатами работ отечественных авторов. В частности, исследуя проблему «социально-психологической пресыщенности» в условиях городской жизни, И.В. Ларионов обращает внимание на существование противоречий в оценках: городская среда может оказывать стрессогенное воздействие (перенаселенность, чрезмерная информатизация, городской шум и др.) либо рассматриваться как удобное пространство для реализации возможностей (досуг, доступность товаров и услуг и др.). При этом отмечается, что негативные факторы городской жизни

(например, навязанность рекламы, нарушение личного пространства) стали вызывать наиболее интенсивные переживания респондентов [Ларионов, 2025]. В другом исследовании, направленном на анализ различий в предпочтениях жить за городом или в городе, делается вывод о весомости мотивационно-потребностных факторов: те, для кого более значимы удобство и близость предоставления разного рода услуг, предпочтут городскую жизнь, а загородная жизнь является более приоритетной для тех, кто ценит «суверенность» своего пространства [Кретова, 2024, с. 133, 149]. В целом для ПЛ «связь с природой», «экология местности» наряду с эстетическими характеристиками являются существенными признаками оптимальной среды обитания. Но, как отмечает в своей работе Е.А. Никитина, зачастую члены семьи берут на себя не только финансовую поддержку, но и организуют быт пожилого родственника, не учитывая его личных предпочтений. Тем самым наносится урон одной из наиболее значимых ценностей позднего возраста – независимости и автономии, возможности самостоятельно формировать свою среду обитания [Никитина, 2024, с. 120].

Таким образом, для самодостаточных ПЛ условия городской жизни, проявляющиеся в избыточности информационного давления, в сужении пространственных границ личности, могут восприниматься как стрессогенный фактор, представлять угрозу их автономности. Наличие дачи, занятость садом или огородом предоставляет возможность ощущать себя более свободными и независимым от города, выбирать такой образ жизни, который соответствует их потребностям.

В противовес результатам многочисленных исследований, свидетельствующих о положительной связи уровня образования с субъективным благополучием ПЛ (Курносова и др., 2024; Mazzonna, 2014; Evans et al., 2019; Qing et al., 2024), наш результат регрессионного анализа выявил отрицательную связь *образования* с ПБ.

Анализ работ, посвященных выявлению роли образования в связи с уровнем счастья и благополучия ПЛ, также демонстрирует неоднозначные результаты. М. Пинкар и С. Соренсен (Pinquart, Sorensen, 2000) установили незначительные корреляции данных, авторы двух других исследований (Kudo, 2007; Cid, 2007) не обнаружили взаимосвязи, а Р. Фернандес и Дж. Кулик (Fernandez, Kulik, 1981) указывают на обратную связь между уровнем образования и удовлетворенностью жизнью [Kolosnitsyna et al., 2014]. Возможным объяснением обратной связи между благополучием и уровнем образования могут быть более высокие запросы, ожидания или потребности

людей с высшим образованием по сравнению с теми, у кого уровень образования ниже.

Интересный результат, касающийся роли интеллекта и образования в субъективном благополучии, получен в работе Дж. Армитадж с соавт. Высокие показатели интеллекта способны снижать уровень благополучия у тех, кто останавливается в своем обучении, не повышает уровня своего образования. Причем женщины получают больше пользы от продолжения образования по сравнению с мужчинами. Это объясняется тем, что образование становится для женщин инструментом социализации, площадкой для расширения социальных связей [Armitage et al., 2024].

Таким образом, можно предположить, что для самодостаточных ПЛ, имеющих высшее образование и высоко оценивающих свой интеллект, субъективные представления о нереализованности своих возможностей негативно отражаются на их ПБ. Кроме того, принимая во внимание выявленные в нашем исследовании (п. 3.2.) отрицательные корреляции уровня образования с «позитивными отношениями» с другими людьми и «личностным ростом» (при $p < 0,05$), мы считаем, что уровень образования может усиливать, такие характеристики самодостаточных людей, как автономность, «ориентированность на собственные представления, цели и мнение, нежели на мнение окружающих» [Стрижицкая и др., 2021], что, в свою очередь, может создавать предпосылки для большей избирательности в общении и осторожности по отношению к новому опыту. Однако данное предположение, несомненно, требует отдельного дополнительного исследования.

Регрессионный анализ показал, что использование стратегии совладания «планирование решения проблемы» является значимым предиктором психологического благополучия у самодостаточных пожилых людей. Это согласуется с результатами наших предыдущих исследований [Смолянская, 2024], согласно которым самодостаточные респонденты чаще социотропных прибегают к активному копингу, направленному на анализ ситуации и поиск конструктивных решений. Более того, само использование стратегий, ориентированных на решение проблем способно выполнять прогностическую роль в отношении автономии. Проблемно-ориентированное совладание предсказывает автономию и более высокий уровень психологического благополучия [Zaman, Ali, 2019]. В отличие от дезадаптивных стратегий, способность адаптивного реагирования на трудности, включая умение переосмысливать ситуацию, находить пути решения проблем, предпринимать целенаправленные действия, способствует запуску механизма саморегуляции,

что особенно важно для людей, ценящих независимость [Theodoratou, Argyrides, 2024].

Исходя из полученных данных, схему предикторов психологического благополучия самодостаточных ПЛ можно представить в следующем виде (рисунок 10).

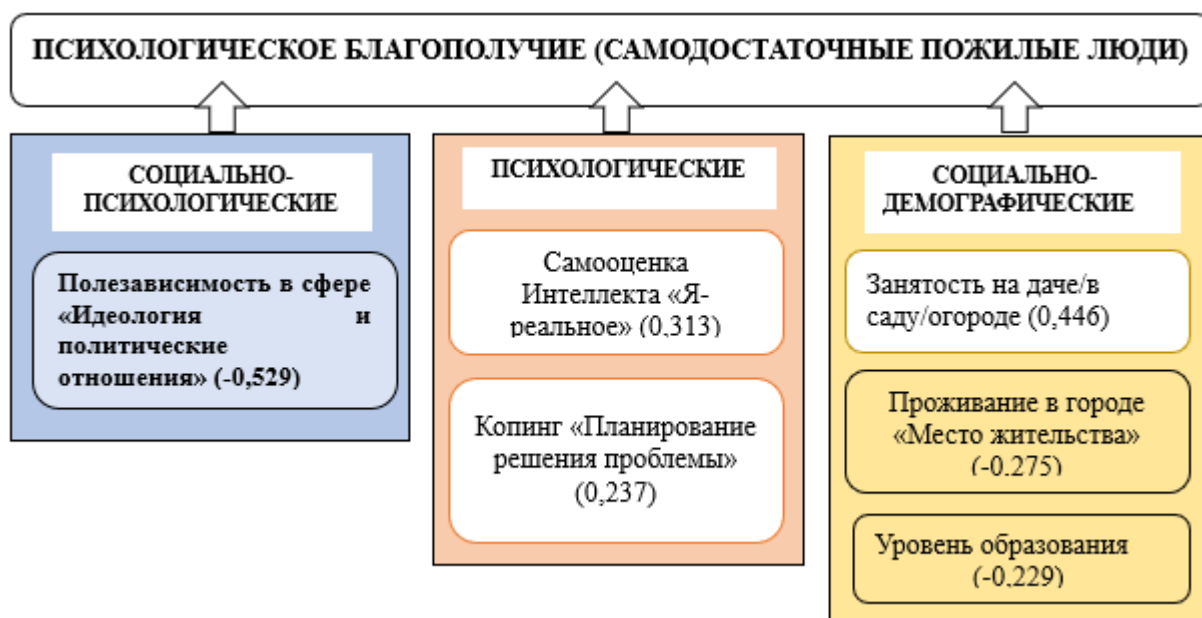


Рисунок 10. Предикторы психологического благополучия в подгруппе «самодостаточные» (на основании результатов регрессионного анализа).

Полужирным шрифтом выделен наиболее значимый предиктор психологического благополучия

Таким образом, для ПЛ с высоким уровнем самодостаточности к ресурсам благополучного старения относится самооценка интеллекта как важная составляющая Я-концепции и самопринятия, обеспечивающая позитивный взгляд на себя, а также умение планировать решение проблем как способность осознанного и активного реагирования на стрессовые ситуации. Кроме этого, жизнь за городом, деятельность, связанная с дачей/садом/огородом, способствует снижению негативного влияния мегаполиса, «расширяет» жизненное пространство, предоставляет возможность организовывать деятельность по своему усмотрению, ориентируясь на свои цели и потребности и наделяя ощущением свободы и авторства собственной жизни.

Отрицательный вклад в благополучие самодостаточных ПЛ вносят такие факторы, как выраженность полезависимости в сфере идеологии и политических отношений, проживание в черте города, а также уровень образования.

Факторы психологического благополучия социотропных людей пожилого возраста

Статистически значимые показатели ПБ в подгруппе социотропных ПЛ представлены в таблице 24.

Таблица 24. Результат регрессионного анализа в группе «социотропные»

| Зависимая переменная | Предикторы (факторы) ПБ | Нестандартизованные коэффициенты | | Стандартизованные коэффициенты | t | p |
|--|--|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|--------|-------|
| | | B | Стандартная ошибка | Бета | | |
| Психологическое благополучие (интегральный показатель) | (Константа) | 138,962 | 51,204 | | 2,714 | 0,009 |
| | Социальная интеграция | 2,788 | 0,877 | 0,315 | 3,180 | 0,003 |
| | Самооценка уверенности в себе «Я-реальное» | 0,680 | 0,222 | 0,301 | 3,060 | 0,004 |
| | Копинг «Избегание» | -0,993 | 0,329 | -0,267 | -3,021 | 0,004 |
| | Самоподдерживающий стиль юмора | 1,304 | 0,555 | 0,213 | 2,348 | 0,023 |
| | Самодостаточность | 2,511 | 1,124 | 0,190 | 2,235 | 0,030 |

Примечание. $R^2 = 0,610$, $F=18,210$, $p<0,001$ (при данном значении модель достоверна). Полужирным шрифтом выделен наиболее значимый предиктор.

Данные таблицы 24 показывают, что в подгруппе «социотропные» предикторами психологического благополучия являются:

- социально-психологические факторы (*социальная интеграция (2,788), самодостаточность (2,511)*);
- психологические факторы (*самоподдерживающий стиль юмора (1,304)*), способ совладания со стрессом «*избегание*» (-0,993), «*реальная*» самооценка уверенности в себе (0,680).

Уравнение регрессии для психологического благополучия социотропных ПЛ можно представить следующим образом:

$$Y = 138,962 + 2,788* (\text{социальная интеграция}) + 0,680* (\text{самооценка уверенности в себе}) - 0,993* (\text{копинг избегание}) + 1,304* (\text{самоподдерживающий юмор}) + 2,511 * (\text{самодостаточность}).$$

Таким образом, социальная интеграция предсказуемо оказалась переменной, наиболее связанной (0,315) с ПБ в данной подгруппе. Так как потребностью социотропных людей является наличие стабильных и предсказуемых отношений, дающих ощущение заботы и принятия, они стремятся к взаимодействию и общению, желая быть частью группы людей, от которых ожидают внимания и поддержки [Beck, 1983; Bieling et al., 2000; Craven,

2007]. Для социотропных людей наличие круга общения, степень включенности в этот круг оказывает положительное влияние на ПБ.

Другим предиктором благополучия в данной подгруппе стала *реальная самооценка уверенности в себе*. Причем отмечается, что для людей, ориентированных на социум, отвержение другими страшнее одиночества, а отсутствие принятия и одобрения приводит к потере уверенности в себе и к снижению самооценки. По мнению М. Крейвен, социальное взаимодействие способствует поддержанию самооценки социотропных людей [Craven, 2007]. Результаты нашего исследования подтверждают данное утверждение.

Сочетание социальной поддержки с самоподдержкой, когда пожилой человек проявляет активность «во взаимодействии с социальным окружением», тем самым реализуя свою способность самостоятельно осуществить необходимые действия, направленные на удовлетворение собственных нужд и потребностей, является сценарием «позитивного старения» [Сергиенко, Харламенкова, 2018].

Так, в нашем исследовании в подгруппе социотропных ПЛ выраженность *самодостаточности* как способности самостоятельно направлять свою деятельность, сохраняя свободу выбора вне зависимости от внешних ограничений и вмешательств для достижения значимых целей, положительно влияет на уровень психологического благополучия.

На положительную роль самостоятельности для социоориентированных индивидов указывает О.Ю. Стрижицкая. Согласно полученным результатам, «общее чувство одиночества смягчается» самостоятельностью и личностным ростом [Strizhitskaya et al., 2024], принимая во внимание, что социотропия как зависимость от отношений с другими людьми способна усиливать ощущение одиночества, «предсказывать одиночество» [Стрижицкая и др., 2024].

Использование адаптивного *самоподдерживающего стиля юмора* предсказывает более высокий уровень ПБ у социотропных ПЛ. Способность смотреть на сложную жизненную ситуацию с юмором позволяет легче справляться с трудностями. Благодаря самоподдерживающему юмору стресс воспринимается менее остро, следовательно, повышаются адаптационные возможности [Мартин, 2009; Стефаненко, 2014]. Самоподдерживающий юмор способствует повышению субъективного благополучия [Шиляева, Грушина, 2019], что достигается благодаря его положительным связям с позитивными эмоциями (самооценкой, оптимизмом) и отрицательным – с негативными эмоциями (депрессией, тревогой) [Martin et al., 2012]. М.А. Холодная и С.А. Хазова обращают внимание на свойство юмора поднимать настроение, что

особенно значимо для ПЛ – юмор помогает не впадать в уныние, разряжает обстановку, сплачивает и позволяет более гибко воспринимать поступки как других людей, так и свои. При этом, как отметили авторы, не только чувство юмора, но и его стили оказывают воздействие на способы преодоления трудностей [Холодная, Хазова, 2017]. Зарубежные исследователи выявили, что пожилые люди в сравнении с представителями других возрастов чаще используют самоподдерживающий стиль юмора [Tsai et al., 2021], а положительное влияние на благополучие людей ПВ оказывают адаптивные стили юмора [Jiang et al., 2020].

В отличие от подгруппы самодостаточных ПЛ, у которых выявлено несколько предикторов снижения уровня благополучия, в подгруппе «социотропных» обратная связь обнаружена только в отношении применяемого в проблемных ситуациях *копинга* «избегание».

Выбор способа совладания с проблемными ситуациями связывают с особенностями личности. Например, такие качества, как тревожность и пессимизм, обусловлены предпочтением условно непродуктивных копингов, в том числе избегания [Совладающее поведение, 2008], а социотропия связана с применением пассивных, «отстраненных» или избегающих стратегий [Vozoglan, 2013]. «Отстраненное» или пассивное совладание направлено на снижение эмоционального напряжения, вызванного стрессорами, сосредоточено на попытках отстраниться от стрессовых ситуаций [Carver, Connor-Smith, 2009]. Кроме того, пассивные, эмоционально-ориентированные копинги являются не продуктивными с точки зрения адаптации пожилого человека к возрастным изменениям, не способствуют поддержанию психического здоровья в период старения [Delhom et al., 2021].

Описывая «социотропный стиль совладания», М.А. Холодная указывает, что «опора на поддержку других людей» является продуктивной частью социотропной стратегии, а «рост «выученной беспомощности» и потеря психологической автономии» характерны для непродуктивной ее составляющей [Холодная, 2012, с. 204, 249].

Учитывая, что социотропные личности зависимы от межличностных отношений, заинтересованы в позитивном общении с окружающими и нуждаются в принятии, понимании для поддержания таким образом своей низкой самооценки [Coyne, Whiffen, 1995], стрессогенными факторами для них являются нарушение межличностных отношений, потеря социальных связей [Акимова, 2016].

Таким образом, в ситуациях, оцениваемых «социотропными» как угрожающие или неподдающиеся решению, копинг «избегание» дает возможность отвлечься или уйти от решения проблемы, облегчая эмоциональное состояние респондентов, не решая, однако, проблемы, что может негативно отражаться на их ПБ.

На основании полученных результатов схему предикторов психологического благополучия социотропных ПЛ можно представить в следующем виде (рисунок 11):

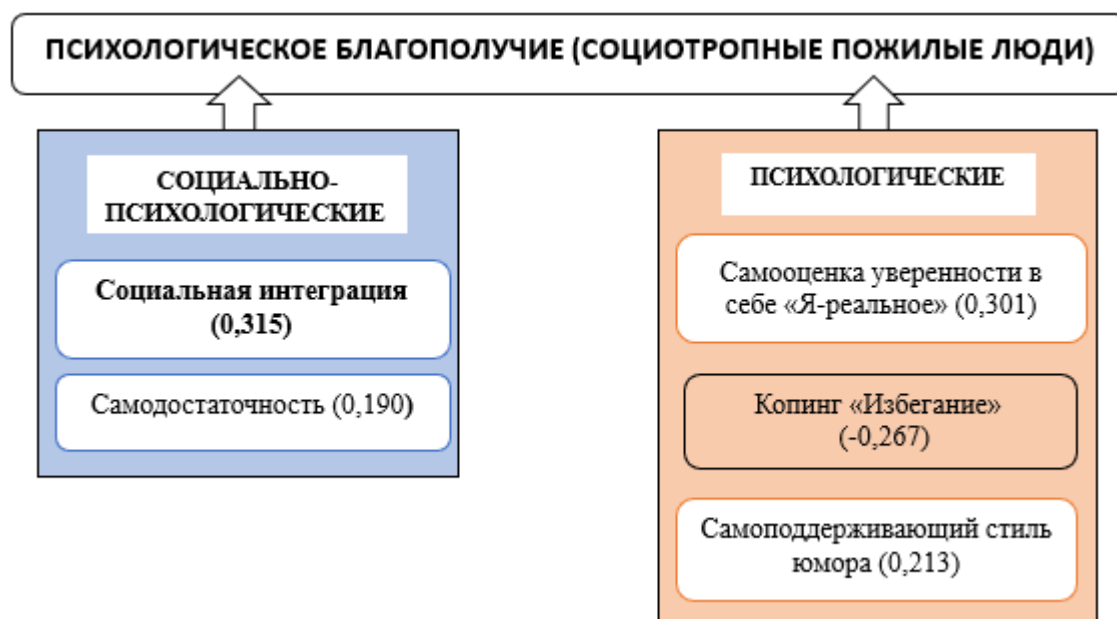


Рисунок 11. Предикторы психологического благополучия в подгруппе «социотропные» (на основании результатов регрессионного анализа).

Полужирным шрифтом обозначен наиболее значимый предиктор психологического благополучия

Как показано на рисунке 11, для социотропных ПЛ ресурсами благополучного старения являются: *социальная интеграция*, обеспечивающая чувство общности с окружением; *самооценка уверенности в себе* как позитивный аспект самовосприятия и самоподдержки; *самодостаточность* и независимость от других, от чужого мнения и оценки; *самоподдерживающий стиль юмора*, позволяющий адаптивно справляться с проблемными ситуациями.

Выбор социотропными ПЛ пассивного стиля совладания с трудностями «избегание» может лишь усилить зависимость от других людей, от взаимоотношений, способствовать формированию «выученной беспомощности», отрицательно сказываясь на их психологическом благополучии.

Результаты и выводы по третьей главе

В работе мы провели анализ того, как психологическое благополучие связано с разными факторами у двух групп ПЛ — с социотропной и самодостаточной направленностью личности. Выяснилось, что есть как общие для обеих групп закономерности, так и свои особенности, специфические для каждой группы (рисунок 12).

Наибольшее количество общих связей ПБ отмечается в отношении социальной поддержки и особенностей социального функционирования (социальная неуверенность и зависимость от мнения окружающих), а также в способах совладающего поведения, самооценке и «особенностях стиля взаимодействия с социальным окружением в различных сферах жизнедеятельности». Эти факторы по-разному связаны с благополучием, но, судя по всему, именно они играют универсальную роль в том, насколько комфортно и гармонично чувствует себя человек в ПВ.

На наш взгляд, наиболее интересные результаты получены в сфере использования и восприятия юмора. Так, сравнительный анализ не обнаружил значимых различий между самодостаточными и социотропными ПЛ в применении стилей юмора, что может свидетельствовать о сходных стратегиях использования юмора в повседневной жизнедеятельности у пожилых людей независимо от их направленности на социум. При этом значимые различия зафиксированы по показателям оценивания категорий карикатуры. Одновременно корреляционный анализ не выявил общих для обеих групп связей между стилями юмора, а также категориями карикатуры и психологическим благополучием. Полученные результаты позволяют предположить, что ориентация на социум опосредует характер связей между юмором, особенностями его восприятия и психологическим благополучием. Однако данные предположения требуют дальнейшего, более детального исследования.

Наличие внуков положительно коррелирует с психологическим благополучием как у самодостаточных, так и у социотропных пожилых людей, однако с разными его компонентами (у самодостаточных – с общим показателем, позитивными отношениями и принятием себя, а у социотропных – с личностным ростом), что также может указывать на роль социальной направленности в

опосредовании связи между определенными социально-демографическими характеристиками и благополучием.

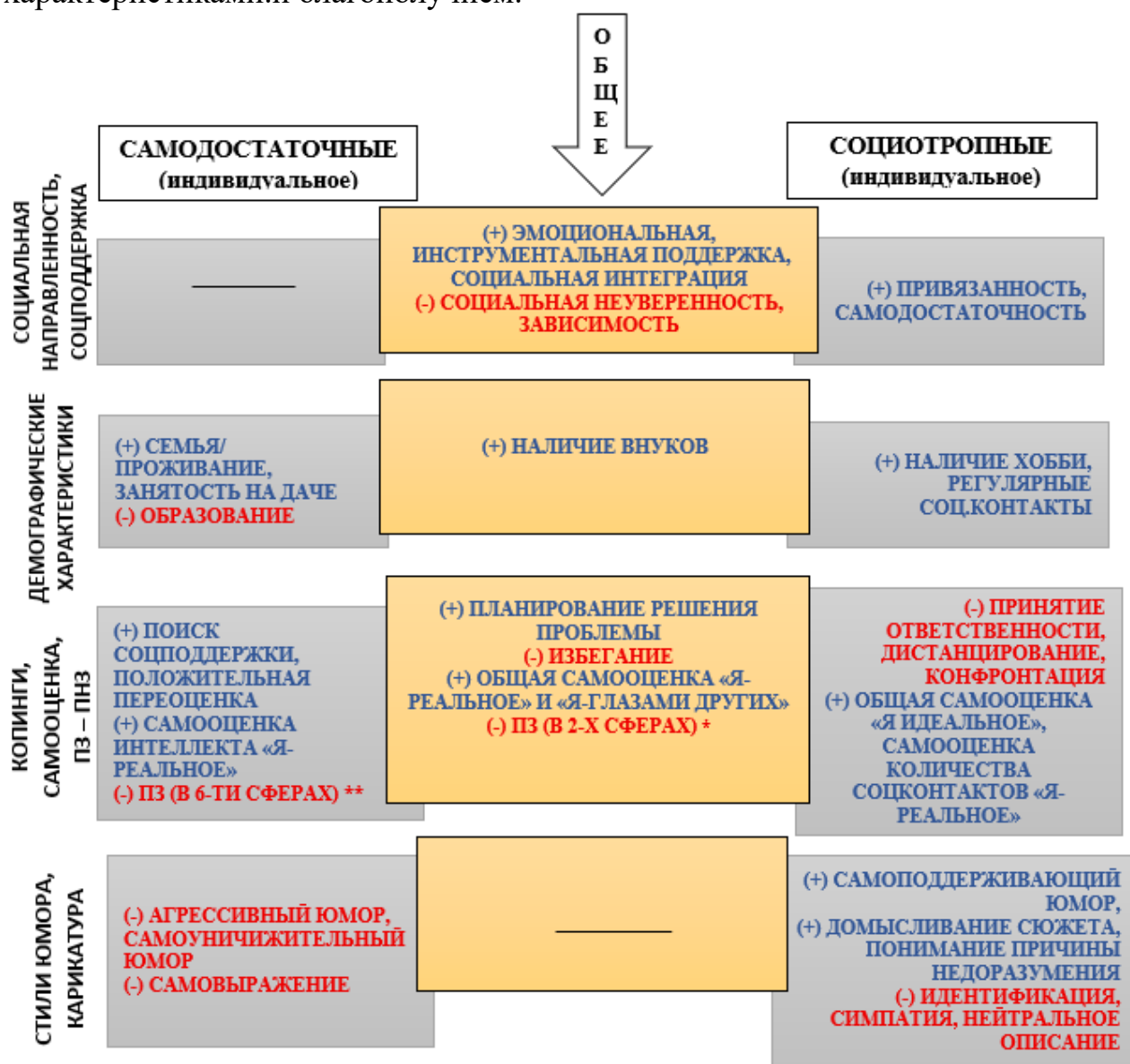


Рисунок 12. Схематичное изображение сопоставления результатов связей исследуемых факторов психологического благополучия в двух группах (самодостаточных и социотропных) людей пожилого возраста) с выделением общего и индивидуального

Знаком (+) и синим шрифтом обозначены положительные связи, знаком (-) и красным шрифтом – отрицательные; ПЗ – полезависимость, ПНЗ – полнезависимость.

*обозначена ПЗ в двух сферах жизнедеятельности: «психологическая защита» и «отношения к материальным предметам»;

** обозначена ПЗ в шести сферах жизнедеятельности: «семейные отношения», «отношения к новшествам», «профессиональная деятельность», «стереотипы и социальные установки», «идеология и политические убеждения», «социальное окружение»

Регрессионный анализ не выявил общих предикторов психологического благополучия у самодостаточных и социотропных ПЛ, что указывает на роль направленности на социум в специфике факторов, определяющих ПБ на поздних этапах онтогенеза. Для самодостаточных ПЛ ключевыми ресурсами

благополучного старения являются высокая самооценка интеллекта, умение планировать решение проблем и досуг на даче, в саду или огороде, обеспечивающие самопринятие и свободу. Проживание в городе, ПЗ в сфере идеологии и политики, а также уровень образования негативно влияют на ощущение благополучия ПЛ, ценящих независимость и автономию. Для ПЛ, ориентированных на социум, ресурсами выступают социальная интеграция, уверенность в себе, самодостаточность и самоподдерживающий юмор, а пассивное совладание («избегание») усиливает зависимость и неблагополучие.

Корреляционный анализ выявил, что, социотропность и самодостаточность относительно независимы и не являются противоположными полюсами одного континуума. Получен результат, указывающий на разнонаправленный характер связей направленности на социум с психологическим благополучием. Самодостаточность (автономия, ориентация на себя) положительно коррелирует с психологическим благополучием, а компоненты социотропности (Социальная неуверенность и Зависимость) связаны с благополучием отрицательно. Связь Привязанности с показателями благополучия статистически незначима.

В ходе исследования появилась необходимость проверки идеи о внутренней неоднородности групп самодостаточных и социотропных респондентов. Кроме полученных межгрупповых различий по показателям психологического благополучия, демонстрирующих более высокие значения у самодостаточных ПЛ по сравнению с социотропными ПЛ, внутригрупповой анализ позволил обнаружить, что среди самодостаточных людей низкий уровень психологического благополучия отмечается лишь у 29,2%, в то время как среди социотропных – у 47,5%, при этом высокий уровень – у 37,5% и 13,6%, соответственно. Следовательно, при внутригрупповом сравнении прослеживается та же картина, что и на межгрупповом уровне: самодостаточные пожилые люди характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия по сравнению с социотропными, о чём свидетельствует вдвое большая доля респондентов с высоким уровнем ПБ в подгруппе «самоостаточных». Дополнительно нами был проведен анализ сравнения показателей самодостаточных и социотропных ПЛ с разными уровнями психологического благополучия (низкий, средний, высокий) по методикам исследования (при помощи критерия Краскела–Уоллиса), а также по социально-демографическим характеристикам и карикатуре (с использованием χ^2 Пирсона). Значимые результаты представлены в приложении Б.9 и в приложении Б.10. Оказалось, что внутри групп и самодостаточные и социотропные ПЛ

отличаются по целому ряду показателей. В частности, по выявленным факторам благополучия среди самодостаточных ПЛ обнаружены различия в использовании копинг-стратегии «планирование решения проблемы» ($p=0,003$), в уровнях самооценки интеллекта ($p=0,006$), а также по показателю «стиль взаимодействия с окружением в сфере идеологии и политических отношений» ($p=0,005$). Более высокие показатели по первым двум факторам у самодостаточных ПЛ в группе с высоким уровнем ПБ, а по третьему фактору – в группе с низким уровнем ПБ. У социотропных ПЛ внутригрупповые различия выявлены в показателях социальной интеграции, в использовании самоподдерживающего юмора и в самооценке уверенности в себе: более высокие значения соответствуют высокому уровню ПБ. Обратный результат отмечен в отношении копинга «избегание» – наиболее частое его использование отмечено в группе с низкими значениями ПБ.

Полученные данные, с одной стороны, подтверждают значимость выделенных предикторов психологического благополучия, а с другой — показывают, что сами группы неоднородны по своему составу. Это свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к анализу благополучия ПЛ: важно учитывать множественность факторов как при интерпретации результатов, так и в дальнейшем — при разработке программ психологической поддержки, ориентированных на пожилых с разной социальной направленностью.

Рекомендации по поддержанию и повышению уровня психологического благополучия двух групп пожилых людей

Результаты теоретического и эмпирического исследования позволяют сформулировать ряд рекомендаций.

Направление психологической работы и социального сопровождения (или социальной поддержки) должно проводиться с учетом имеющихся у ПЛ индивидуальных различий, выражающихся в их направленности на социум. Для этого необходимо:

– Внедрить психодиагностическую оценку специфики направленности на социум в программу мероприятий оказания психологической и социальной

помощи для людей ПВ, что позволит осуществить дифференцированный подход к организации адресной помощи и будет способствовать лучшей адаптации к возрастным изменениям, содействовать развитию благоприятного сценария старения.

– Учитывать личностные факторы социотропных и самодостаточных ПЛ при подборе формата психологической работы с целью ее эффективности. В частности, для ПЛ, ориентированных на социум, более результативной является групповая работа, а для людей, ориентированных на автономность, – индивидуальная [Zettle, Herring, 1995; Merrill, Strauman, 2005].

– Выявлять вид социальной поддержки, соответствующей потребностям ПЛ с различной направленностью на социум.

– Определять выраженность когнитивного стиля. При обнаружении высоких показателей полезависимого или поленезависимого когнитивного стиля необходимо проведение работы по формированию гибкого когнитивного функционирования или «мобильного» когнитивного стиля» [Бойко, Сурмач, 2019; Селиванов, Осокина, 2015]. Оценка выраженности того или иного когнитивного стиля как характеристики познавательной сферы позволит получить представление об индивидуальных различиях в процессах переработки информации. При высоких показателях поленезависимости усилия направляются на развитие навыков межличностного общения, понимание других людей, их принятие. В случае выраженной полезависимости – на формирование критического и аналитического мышления, на развитие навыков самоанализа.

– Реализовывать программы по получению навыков конструктивного совладания с трудными ситуациями, предполагающими использование активных, направленных на решение проблемы стратегий совладания, позволяющих эффективно справляться со стрессом.

– Направлять стратегии помощи на укрепление чувства самооценности, положительного образа Я, формировать устойчивую позитивную самооценку.

– Осуществлять работу по развитию самостоятельности, формируя необходимый уровень самодостаточности.

– Внедрять работу по организации специализированных клубов и тренингов для обучения ПЛ навыкам адаптивного юмора.

Одним из перспективных направлений работы мы считаем исследование и анализ возможностей по внедрению описания карикатуры в качестве потенциального (эффективного) психодиагностического инструмента для измерения эмоциональной, когнитивной и социальной характеристик личности.

Ограничения исследования

Выявленные корреляционные связи не позволяют однозначно утверждать наличие причинно-следственных отношений.

Кроме этого, все участники являются жителями Москвы и Московской области, это может ограничивать распространение результатов на жителей других регионов. Мы считаем, что расширение выборки позволит увеличить точность результатов исследования.

В данной работе в отношении женщин и мужчин был проведен лишь ограниченный сравнительный анализ, в то время как более глубокое изучение факторов психологического благополучия с учетом гендерных особенностей и социальной направленности пожилых мужчин и женщин позволило бы расширить знания о комплексной природе составляющих психологического благополучия на позднем этапе онтогенеза.

Выполнение значительной части методик осуществлялось в форме самоотчета, причем при личной встрече с исследователем, что могло отразиться на социальной желательности ответов респондентов.

В исследовании для оценки восприятия юмора использовалась конкретная и единственная карикатура, в то время как иная карикатура или форма рисованного или вербального юмора могла бы дать другой результат.

Учет перечисленных ограничений позволяет наметить направления для дальнейшей научной работы.

ВЫВОДЫ

Основываясь на результатах эмпирического исследования факторов психологического благополучия ПЛ с различной ориентацией на социум, можно подвести следующие итоги:

1. Выявлено, что ПБ самодостаточных и социотропных людей ПВ различается как по общему уровню, так и по отдельным шкалам (Автономия, Управление средой, Личностный рост и Самопринятие). Показатели психологического благополучия значимо выше у ПЛ, ориентированных на автономность и независимость.

Первая гипотеза в целом нашла свое подтверждение. Направленность на социум определяет как общий уровень ПБ, так и его составляющие. Отсутствие различий по шкалам Позитивные отношения и Цели в жизни может указывать на то, что наличие удовлетворяющих отношений и умение ставить и достигать цели не детерминированы направленностью на социум.

2. При сравнении показателей самодостаточных и социотропных ПЛ обнаружены различия в применяемых копинг-стратегиях, в уровнях самооценки, а также выраженности стиля взаимодействия респондентов с социальным окружением («полезависимость-полenezависимость») в разных сферах жизнедеятельности. Самодостаточные ПЛ чаще, чем социотропные, используют копинг «планирование решения проблемы». Данный копинг стал значимым предиктором благополучия в подгруппе самодостаточных ПЛ, которые отдают предпочтение активному способу совладания. По самооценке «Я-реальное» самодостаточные ПЛ характеризуются более высокими показателями. Социотропные ПЛ, имеют более выраженные показатели полезависимости в сфере профессиональной деятельности. Иначе говоря, социотропные ПЛ в своей профессиональной деятельности чаще склонны подстраиваться под мнения других более авторитетных людей, не отстаивать свою точку зрения. Не обнаружены различия в субъективной оценке получаемой социальной поддержки, что может указывать на недетерминированность данного фактора направленностью на социум в ПВ. Также не обнаружено различий между самодостаточными и социотропными ПЛ в использовании стилей юмора. Можно предположить, что представители данной возрастной категории относительно сходным образом используют возможности юмора с целью преодоления внешних и/или внутренних психологических проблем.

Вторая гипотеза частично подтвердилась в отношении различий в самооценке, в использовании копинг-стратегий, и выраженности полезависимости. Не получила подтверждения гипотеза об отличиях в показателях социальной поддержки и в использовании стилей юмора в повседневной деятельности.

3. На основании регрессионного анализа выявлено, что наиболее весомым предиктором благополучия у социотропных ПЛ является включенность в социум, общность с другими людьми, ощущение себя частью группы. Другим значимым предиктором благополучия для ориентированных на социум пожилых людей стала реальная самооценка уверенности в себе, позволяющая чувствовать себя компетентными, и, что наиболее весомо, налаживать взаимоотношения с другими людьми. Подтверждена положительная роль самоподдерживающего юмора и способности сохранять самостоятельность для поддержания уровня благополучия социотропных ПЛ. Обнаружено, что использование социотропными ПЛ неадаптивного копинга «избегание» отрицательно сказывается на их психологическом благополучии. Полезависимый стиль взаимодействия с социальным окружением, аффилиативный стиль юмора и самооценка «Я-глазами других» не стали значимыми предикторами ПБ у социотропных людей ПБ.

Следовательно, *третья гипотеза* не подтвердилась полностью в той формулировке, которая была представлена. Социально-психологические факторы, такие как социальная интеграция и самодостаточность, а также реальная самооценка уверенности в себе вносят наиболее весомый вклад в ПБ социотропных ПЛ.

4. Для самодостаточных ПЛ значимым предиктором благополучия является самооценка интеллекта. Положительное оценивание своих реальных интеллектуальных способностей становится базой для реализации потребности в независимости, компетентности и способности достигать значимых целей. Применение стратегии совладания «планирование решения проблемы» как активное реагирование на различного рода трудности позволяет пожилым людям, стремящимся к независимости ощущать контроль над ситуацией, что способствует поддержанию уровня их ПБ. Другим предиктором, положительно влияющим на ПБ у самодостаточных ПЛ, стала деятельность, связанная с дачей/садом/огородом. Наиболее значимым предиктором неблагополучия самодостаточных ПЛ является полезависимый стиль в сфере идеологии и политических отношений. Потеря независимости в указанной сфере жизнедеятельности способна «предсказывать» снижение показателей

благополучия. Следующими по значению предикторами неблагополучия стали такие социально-демографические характеристики как проживание в черте города, а также уровень образования. Не выявлена связь самоподдерживающего стиля юмора с благополучием у самодостаточных ПЛ.

Следовательно, *четвертая гипотеза* подтвердилась частично в отношении устойчивой связи психологического благополучия самодостаточных людей ПВ с самооценкой интеллекта и поле(не)зависимостью.

5. В результате регрессионного анализа социально-демографические характеристики стали значимыми предикторами ПБ у самодостаточных ПЛ, тогда как у социотропных ПЛ подобной связи выявлено не было. Корреляционный анализ позволил выявить как общие, так и специфические для самодостаточных и социотропных ПЛ связи социально-демографических характеристик с ПБ.

Пятая гипотеза подтвердилась. Направленность на социум выступает модератором связи демографических характеристик с ПБ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном диссертационном исследовании были обозначены и поэтапно выполнены теоретические и эмпирические задачи с целью выявления когнитивных, эмоциональных, социально-психологических и демографических факторов психологического благополучия самодостаточных и социотропных людей пожилого возраста. Выявленные для пожилых людей с различной ориентацией на социум факторы позволяют расширить теоретическое понимание составляющих их психологического благополучия, исходя из специфики их индивидуальных особенностей, а также имеет практическую значимость при разработке программ, направленных на оказание психологической и социальной помощи людям на поздних этапах онтогенеза.

С точки зрения психологии развития пожилой возраст — это период, когда при неизбежном снижении функциональных возможностей человек накапливает интеллектуальный, эмоциональный и личностный опыт, а также ценный багаж знаний. Это позволяет ему наилучшим образом адаптироваться к происходящим возрастным изменениям.

Благодаря современным исследованиям, пожилой возраст изучается с позиции наличия ресурсов, предоставляющих возможность формировать и поддерживать продуктивный уровень жизни, полноценное функционирование, способствуя сценарию благополучного старения.

Важнейшими детерминантами благополучного старения выступают личностные ресурсы, среди которых особое значение приобретают когнитивная гибкость, адаптивные способы совладания с трудностями, позитивная самооценка, развитое чувство юмора и способность к автономной саморегуляции. Эти внутренние резервы позволяют пожилому человеку адаптивно перестраивать свою жизнедеятельность в условиях возрастных изменений, находить новые формы самореализации и поддерживать психологическую устойчивость. Не менее существенную роль играет система социальных связей и поддержки, обеспечивающая чувство принадлежности, востребованности и эмоциональной безопасности.

Современные теоретические модели подчеркивают необходимость целостного, системного понимания феномена благополучного старения, учитывающего сложное взаимодействие физиологических, психологических и

социальных факторов. Практические следствия из этих теоретических положений предполагают разработку комплексных программ поддержки пожилых людей, включающих как меры социальной политики, так и индивидуально-ориентированные психологические мероприятия, направленные на активизацию личностных ресурсов и формирование адаптивных стратегий совладания с возрастными изменениями.

Несомненно, дальнейшее изучение и понимание индивидуальных особенностей пожилых людей позволит дифференцированно подойти к использованию имеющихся ресурсов с целью повышения уровня психологического благополучия, что имеет принципиальное значение в теоретическом и практическом плане для возрастной, социальной и консультативной отраслей психологии.

Перспективы дальнейших исследований видятся в углубленном изучении индивидуальных траекторий старения, разработке дифференцированных моделей психологического сопровождения пожилых людей с учетом их личностных особенностей и социокультурного контекста, а также в поиске эффективных способов интеграции геронтологических знаний в общественную практику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абитов И.Р. Особенности саморегуляции переживания одиночества пожилыми людьми, проживающими в домах престарелых, 2013 // URL: https://kpfu.ru/staff_files/F1133498923/_doc.pdf (дата обращения: 11.11.2024).
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт; ИД Юрайт, 2014. 811 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Проблема соотношения личности, индивидуальности, субъекта // Современная личность: Психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 17–35.
4. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. Ч. 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. Ульяновск: Зебра, 2016. 106 с.
5. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1974. 136 с.
6. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. М.: Знание, 1973. 32 с.
7. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. 2-е изд. СПб.: Питер, 2001. 260 с.
8. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 510 с.
9. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 99-105.
10. Аргайл М. Психология счастья / Пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 270 с.
11. Аскарлова Д.А. Одиночество как психологическая проблема // Вестник современных исследований. 2018. № 5.1 (20). С. 270–271.

12. Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России // Интернет-журнал «Мир науки». 2017. Т. 5. № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN117.pdf>.
13. Баврина А.П., Борисов И.Б. Современные правила применения корреляционного анализа // Медицинский альманах. 2021. № 3 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-pravila-primeneniya-korrelyatsionnogo-analiza> (дата обращения: 13.02.2026).
14. Барабанщиков В.А. Системное исследование психики // Вестник РУДН. Сер.: Психология и педагогика. 2007. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnoe-issledovanie-psihiki> (дата обращения: 04.06.2025).
15. Барабанщиков В.А., Суворова Е.В. Гендерные различия в распознавании эмоционального состояния стороннего человека // Психологическая наука и образование. 2021. № 26 (6). С. 107–116. URL: <https://doi.org/10.17759/pse.2021260608>
16. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. 2013. Т. 6. № 4. С. 4–14.
17. Белянская О.В. «Автономия личности» как междисциплинарное понятие / О.В. Белянская, Т.В. Сланская // Проблемы государства, права, культуры и образования в современном мире: Материалы IX Международной научно-практической интернет-конференции. 22 марта 2012 г. Тамбов, 2012. С. 11–15.
18. Бен-Шахар Т. Быть счастливее / Пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. 240 с.
19. Бех Е.Ф. Гендерные особенности использования дисфемизмов // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Лингвистика. 2019. № 1. С. 53–56. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-ispolzovaniya-disfemizmov> (дата обращения: 31.07.2025).
20. Блехарская Е.В. Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека // Педагогическое образование в России. 2017. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozhiloy-vozrast-kak-perehodnyy-etap-zhiznennogo-puti-cheloveka> (дата обращения: 15.05.2025).

21. Богомаз С.А. Когнитивный стиль полезависимость- полenezависимость: индивидуальные различия, обусловленные целеустремленностью // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnyy-stil-polezavisimost-polenezavisimost-individualnye-razlichiya-obuslovlennye-tselestremennostyu> (дата обращения: 08.08.2025).
22. Боженкова К.А. Психологические особенности лиц пожилого возраста // Приволжский научный вестник: Электронный журнал. 2016. № 3 (55). С. 130–132.
23. Бозан Ч. Одиночество пожилых людей как социальная проблема // Научный журнал. 2018. № 2 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-pozhilyh-lyudey-kak-sotsialnaya-problema> (дата обращения: 11.06.2025).
24. Бойко С.Л., Сурмач М.Ю. Методика ТСОВ-4 в диагностике когнитивного стиля руководителя здравоохранения как личностного предиктора антикоррупционного поведения // Вестник ВГМУ. 2019. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-tsov-4-v-diagnostike-kognitivnogo-stilya-rukovoditelya-zdravoohraneniya-kak-lichnostnogo-prediktora-antikorrupsionnogo> (дата обращения: 05.07.2025).
25. Борисов Г.И., Дорогина О.И., Зиннатова М.В., Лаврова М.А. Психологическое благополучие лиц пожилого возраста // Lurian Journal. 2022. № 3 (1). С. 49–54. DOI: 10.15826/Lurian.2022.3.1.4
26. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: ООО «Проект-Ф», 2001. 204 с.
27. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М., 2003. 672 с.
28. Бочарова Е.Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации // Проблемы социальной психологии личности. 2015. № 3. С. 41. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml (дата обращения: 30.10.2024).

29. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2008. № 10. С. 226–231.
30. Бранден Н. Шесть столпов самооценки / Пер. с англ.; науч. ред. Д. Ковпак. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
31. Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс // Вопросы психологии. 1984. № 5. С. 17–29.
32. Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN520.pdf>.
33. Булкина Н.А. Особенности представлений о счастье в детском и пожилом возрасте // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. Т. 24. № 4. С. 440–445.
34. Бухалова Н.А. Долговременный уход за пожилыми людьми: от временной помощи к постоянной заботе // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Сер.: Социальные науки. 2021. № 3 (63). С. 88–94. DOI: 10.52452/18115942_2021_3_88
35. Бызов Е.С. Философия гедонизма // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 5–1 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-gedonizma-1> (дата обращения: 22.01.2026).
36. Вербина Г.Г. Включенность пожилых людей в социальное взаимодействие // Семья как пространство безопасности и психологического комфорта для растущего человека: Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 30 сентября 2020 г. Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. С. 30–35.
37. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
38. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 17.02.2026).

39. Всемирный доклад ВОЗ о старении и здоровье от 2015 года. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>.
40. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4 (31). С. 18–48.
41. Гатальская Г. В. Психологическое благополучие и используемые стили юмора в юности / Г.В. Гатальская, С.А. Преснякова // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты, Чита, 29 февраля – 05 2016 года / Ответственный редактор С.Т. Кохан. Чита: Забайкальский государственный университет. 2016. С. 998–1005.
42. Геронтопсихология: Учеб. Пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета. 2007. 391 с.
43. Гипперейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. М.: Издательство АСТ, 2019. 352 с.
44. Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., Криулина А.В. Позитивное функционирование личности в пожилом возрасте: комплексный подход // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2014. Т. 7. № 36. С. 9.
45. Григорьева И. А. Интернет-практики пожилых: 10 лет развития и изучения / И. А. Григорьева, И. С. Петухова // Государство и граждане в электронной среде. 2019. № 3. С. 78–90.
46. Грошев И.В., Загузова Т.А., Давыдова Ю.А. Корреляты половых различий эмоциональной сферы личности // Социально-экономические явления и процессы. 2006. № 1–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korrelyaty-polovyh-razlichiy-emotsionalnoy-sfery-lichnosti> (дата обращения: 21.07.2025).
47. Гуревич П.С. Философия человека: Монография. В 2 ч. Ч. 2. М.: Институт философии РАН, 2001. 209 с.
48. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М.: Владос-пресс, 2015. 264 с.
49. Дениско Л.С. Социально-психологический портрет пожилого человека // Молодой ученый: Электронный журнал. 2021. № 27 (369). С. 160–162.

50. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация Опросника каузальных ориентаций // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-adaptatsiya-oprosnika-kauzalnyh-orientatsiy> (дата обращения: 04.03.2026).
51. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
52. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия СПб.: Питер, 2022. 480 с.
53. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2022. 400 с.
54. Домбровская И.С. Теоретико-методологическое исследование психологической феноменологии юмора // Теоретическая и экспериментальная психология. 2010. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskoe-issledovanie-psiologicheskoy-fenomenologii-yumora> (дата обращения: 06.03.2025).
55. Донская О.А. Специфика субъективных представлений и переживания счастья у людей старшего и пожилого возраста: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2023. 312 с.
56. Донская О.А. Психологические последствия возрастных стереотипов // Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире: Материалы XII Международного симпозиума. 67 июля 2021 г. Екатеринбург, 2021. С. 50–57.
57. Дробышева Т.В., Ларионов И.В., Тарасов С.В., Книголюбова А.Н. Планирование предпенсионерами выхода на пенсию и психологическое благополучие в будущем: Обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2024. № 13 (4). С. 16–28. URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130402>
58. Дубовик Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // Психологические исследования: Электронный научный журнал. 2011. № 1 (15). URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/870> (дата обращения: 21.01.2024).

59. Ермолаева М.В. Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: учебное пособие. М.: НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет», 2011. 464 с.
60. Жучкова С.М. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. Мытищи, 2018. 220 с.
61. Золотов Э.С. Семиотика карикатур, сатирических плакатов и сатирических фотомонтажей в теоретико-аргументативном и деонтическом аспектах // *Universum: филология и искусствоведение: Электронный научный журнал*. 2023. № 12 (114). URL: <https://7universum.com/ru/philology/archive/item/16398>.
62. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2013. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-adaptatsiya-oprosnika-stiley-yumora-r-martina> (дата обращения: 31.01.2024).
63. Иванова Е.М., Митина О.В., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н., Бабина Ю.Н., Зизганова Г.А., Низовских Н.А. Самоуничижительный юмор в России и особенности стилей юмора москвичей // *СПЖ*. 2014. № 51. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samounichizhitelnyy-yumor-v-rossii-i-osobennosti-stiley-yumora-moskvichey> (дата обращения: 06.03.2025).
64. Иванова Т.В. Социально-перцептивная компетентность и ее развитие средствами рисованного юмора: Дис. ... канд. психол. наук. Самара, 1999. 209 с.
65. Изард К. Е. Эмоции человека: [перевод с английского] / Кэррол Е. Изард ; Под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. Москва: Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
66. Карапетян Л.В. Эмоционально-личностное благополучие как предиктор субъективной успешности трудящихся. *Организационная психология*. 2021. Т. 11. № 1. С. 65–92.
67. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия // *Национальный психологический журнал*. 2018. № 2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnaya-model-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 14.07.2025).

68. Карпова Е.В. Когнитивные стили: история вопроса и новые проблемы / Е.В. Карпова, А.В. Яблокова // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 6. С. 220–226.
69. Киямова Р.З. Чувство юмора как фактор самоактуализации личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 216 с.
70. Коваленко О.Г., Спивак Л.М. Психологическое благополучие пожилых людей: социальные факторы // Социальное обеспечение: междисциплинарный подход. 2018. № 8(1). С. 163–176. DOI:10.21277/sw.v1i8.323
71. Когнитивная психология: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2002. 480 с.
72. Колпакова Л.М. Автономность–социотропность: результаты исследования индивидуально-психологических predispositions личности в оценке степени адаптивности в условиях трудной ситуации (на примере матерей, имеющих больных детей с ДЦП) // Неврологический вестник. 2015. Т. XLVII. Вып. 3. С. 30–37.
73. Колпина Л.В., Бояринова И.В., Вангородская С.А. Некоторые аспекты субъективной детерминации здоровья представителей старших возрастных групп // Nomothetika: Философия. Социология. Право. 2020. Т. 45. № 4. С. 644–654.
74. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с. URL:<https://geum.ru/next/art-5652.leaf-3.php>.
75. Коньсбай Т.Е., Аймаганбетова О.Х. Теоретический обзор социально-психологических феноменов проявлений эмоционального благополучия (неблагополучия) лиц пожилого возраста в интра-культурном аспекте // Вестник КазНПУ имени Абая. Сер.: Психология. 2023. № 73. URL: <https://doi.org/10.51889/6305.2022.34.89.021>
76. Коржова Е. Ю. Жизненный путь личности как психологический феномен // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2024. № 4 (28). С. 28–38. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-28-4-28-38.

77. Крамаренко Н.С., Ефремова Д.Н. Модель переживания субъективного счастья пожилого человека // Российский социально-гуманитарный журнал. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-perezhivaniya-subektivnogo-schastya-pozhilogo-cheloveka> (дата обращения: 10.06.2025).
78. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2002. 288 с.
79. Краснова О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1998. № 3. С. 34–59.
80. Краткий философский словарь / А.П. Алексеев, Г.Г. Васильев [и др.]; под ред. А.П. Алексеева. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Блок-Принт, 2025. 496 с.
81. Кретьева Л.А. Ностальгические переживания и связь с природой в жизненном мире бывших горожан: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2024. 208 с.
82. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. 2-е изд., испр., доп. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.
83. Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. № 2. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. С. 93–97.
84. Кулганов В.А. Основы клинической психологии. СПб.: Питер, 2013. 456 с.
85. Кулик А.А. Взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах / А.А. Кулик, В.А. Наумова // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). С. 103–113. DOI: 10.25629/НС.2021.06.11
86. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 476–510.
87. Курякина М., Соловьева И.В. Психологическая телефонная служба как метод борьбы с одиночеством // БМИК. 2015. № 5. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-telefonnaya-sluzhba-kak-metod-borby-s-odinochestvom> (дата обращения: 14.07.2025).

88. Куфтяк Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2021. № 29 (1). С. 28–43. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290103>
89. Ларионов И.В. Социально-психологическая пресыщенность условиями проживания в мегаполисе в разных группах горожан: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2025. 180 с.
90. Лежнина Л.В. Пассивная стратегия старения: психологические особенности и возможности коррекции / Л.В. Лежнина, Г.А. Большакова // Научное мнение. 2020. № 4. С. 67–72. DOI: 10.25807/PBH.22224378.2020.4.67.72
91. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37. URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
92. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2022. 656 с.
93. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1999. 349 с.
94. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 624 с.
95. Лучшева Л.М. Психологические особенности пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 323–326. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 15.05.2025).
96. Майерс Д. Социальная психология. 7-е изд. СПб.: Питер, 2022. 800 с.
97. Мануильская К.М. Дорожная карта старения, или как не стать заложником своего дома после выхода на пенсию / К.М. Мануильская, Д.М. Рогозин, О.Б. Солодовникова. М.: Дело, 2022. 213 с.
98. Мартин Р. Психология юмора / Пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. М.: Питер, 2009. 478 с.

99. Мельник Ю.И. Психологическое благополучие личности / Ю.И. Мельник, В.Н. Колесников. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2018. 125 с.
100. Мелехин А.И. Ментальные ресурсы в пожилом и старческом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2019. 291 с.
101. Мизинов Д.С., Крюков Ю.Ю. Эвдемонизм как философская концепция смысла жизни // БМИК. 2016. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/evdemonizm-kak-filosofskaya-kontseptsiya-smysla-zhizni> (дата обращения: 22.01.2026).
102. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: Учеб. пособие. М.: Флинта; Наука, 2010. 392 с.
103. Михалькова Е.И. Эмоциональные состояния личности: понятия, сущность, классификация / Е.И. Михалькова, С.А. Радченко // Молодой ученый. 2023. № 34 (481). С. 127–136. URL: <https://moluch.ru/archive/481/105463/> (дата обращения: 11.11.2024).
104. Мустафина Л.Ш. Взаимосвязь представлений о совести и копинг-стратегий пожилых людей // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 5. С. 277–281.
105. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
106. Неваева Д.А. Социальная эксклюзия лиц пожилого возраста (по результатам социологических исследований в алтайском крае): Дис. ... канд. соц. наук. Хабаровск, 2016. 209 с.
107. Немчин Т.А. Специфика социально-психологических факторов генезиса эмоций и их проявления в пожилом возрасте // Психология старости: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2004. С. 228–322.
108. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Сер.: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 128–141. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141
109. Никитина Е.А. Факторы психологического благополучия женщин разного возраста. Онто- и субъектогенез психического развития человека / Под. ред. Н.Е. Харламенковой, В.В. Знакова, Е.А. Сергиенко, Н.Н. Казымовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. С. 209–219.

110. Никитина Е.А. Удовлетворенность жизнью людей старшего возраста: общее и индивидуальное. Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. Москва, 12–14 октября 2023 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 308–312.
111. Никитина Е.А. Факторы удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте // Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 1. С. 161–179. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2023_26_1_007
112. Никитина Е.А. Дом для пожилого человека: безопасность и не только // Человек. 2024. Т. 35. № 5. С. 113–126. URL: <https://doi.org/10.31857/S0236200724050069>
113. Оверхолзер Дж. Метод Сократа в психотерапии / Пер. с англ. под ред. Т.А. Исмаил. Киев: Диалектика, 2022. 306 с.
114. Павлова Н.С. Исследование субъектных и личностных характеристик в русле системно-субъектного подхода // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 4. С. 462–474. URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.402>
115. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. Вып. 4. С. 384–401. URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.401>
116. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 28–31.
117. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80—104. URL: <https://www.academia.edu/33340260>.
118. Першина К.В. Проблема одиночества пожилых людей // Modern Science. 2020. № 12-3. С. 145–147.

119. Петров В.Г. Представления о счастье у студентов / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-3(63). С. 197–202.
120. Платонов-Поляков Р.С. Бытие к счастью: эвдемония в этике Аристотеля // Этическая мысль. 2015. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bytie-k-schastyu-evdemoniya-v-etike-aristotelya> (дата обращения: 22.01.2026).
121. Подольский А.И., Ермолаева М.В., Шоркина Н.А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: Монография. М.: Издат. дом Высшей школы экономики, 2022. 175 с.
122. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. М.: Логос, 2008. 426 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=84864> (дата обращения: 11.06.2025).
123. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сборник научных трудов / И.В. Дубровина (отв. ред.). М.: Изд-во АПН СССР, 1988. 272 с.
124. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
125. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход / Под ред. Л.А. Головей. СПб.: Нестор-История, 2020. 360 с.
126. Ромек В., Ромек Е. Наслаждение от каждого дня. Доступная всем программа тренинга. СПб.: Питер, 2022. 240 с.
127. Рошак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте // Психология старости: Хрестоматия / Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2004. С. 512–524.
128. Селиванов В.В. Диагностика когнитивного стиля с помощью опросника ТСОВ 4 / В.В. Селиванов, К. А. Осокина // Вестник практической психологии образования. 2015. № 4. С. 31–35.
129. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.

130. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А. Контроль поведения — интегративное понятие психической регуляции / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко (ред.) // Разработка понятий современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 343–378.
131. Сергиенко Е.А., Нартова-Бочавер С.К. Введение // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 5–7.
132. Сергиенко Е.А., Павлова Н.С. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. № 4. С. 384–401.
133. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3. С. 243–257. URL: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.303>
134. Сидоров К.Р. Методика Дембо-Рубинштейн и ее модификация // Вестник Удмуртского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2013. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dembo-rubinshteyn-i-eyo-modifikatsiya> (дата обращения: 14.02.2025).
135. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 87–93.
136. Смолянская Е.И. Юмор в структуре психологического благополучия // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. 12–14 октября 2023 г., Москва / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова, А.В. Махнач, Г.А. Виленская, Н.Н. Казымова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 1224–1229.
137. Смолянская Е.И. Особенности использования юмора пожилыми людьми с разной направленностью на социум // Материалы Международной научной

- конференции. Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития. 17–20 октября 2023 г. С. 366.
138. Смолянская Е.И. Стили юмора и психологическое благополучие пожилого человека. Психология – наука будущего // Материалы X Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», 16–17 ноября 2023, г. Москва / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. 620 с. (Труды молодых ученых ИП РАН). С. 498–501.
139. Смолянская Е.И. Юмор как фактор психологического благополучия людей пожилого возраста // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN124.pdf>.
140. Смолянская Е.И. Юмор и психологическое благополучие пожилых мужчин и женщин // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 8А. С. 96–105. URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2024-8/d1-smolyanskaya.pdf>.
141. Смолянская Е.И. Способы совладающего поведения пожилых людей с различной направленностью на социум // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер.: Познание. 2024. № 12. С. 87–91. DOI: 10.37882/2500-3682.2024.12.21 URL: <http://www.nauteh-journal.ru/files/b5c139b6-3d9e-4aea-ba91-828c83897aef>
142. Смолянская Е.И. Ресурсы позитивного старения // Психология личности: методология, теория, практика / Отв. ред. Д.В. Ушаков и др. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. С. 1178–1183.
143. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 472 с.
144. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.
145. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология». 3-е изд., стер. М.: Академия, 2008. 367 с.

146. Соловей Л.В. Социальное самочувствие пожилого населения в городе: монография/ Л.В. Соловей, И.В. Доронина. Новосибирск: Издательство СибАГС, 2022. 200 с. ISBN 978-5-8036-1044-1. Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/157672.html> (дата обращения: 16.01.2026).
147. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. СПб.: Питер, 2009. 208 с.
148. Сочивко Д.В. Психодинамика удовлетворенностью жизнью и переживания счастья / Д.В. Сочивко, В.Э. Чубич // Прикладная юридическая психология. 2013. № 3. С. 59–68.
149. Станиславская И.Г. Я-концепция в пожилом возрасте / И.Г. Станиславская, Н.С. Селиверстова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 212–216. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116
150. Старикова М.М. Стереотипы старости и старения // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Сер.: Социальные науки. 2011. № 2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stereotipy-starosti-i-stareniya> (дата обращения: 11.06.2025).
151. Стефаненко Е.А. Психологические особенности гелотофобии (страха насмешки) при шизофрении и аффективных расстройствах: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.04 / Стефаненко Екатерина Александровна; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова]. Москва, 2014. 34 с.
152. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с.
153. Стрижицкая О.Ю. Индивидуально-психологические особенности когнитивных процессов и психологические ресурсы в пожилом возрасте / О.Ю. Стрижицкая, Е.П. Даведюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12: Психология. Социология. Педагогика. 2013. № 2. С. 86–93.
154. Стрижицкая О.Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. № 4. С. 118–127.

155. Стрижицкая О.Ю. К вопросу об эмпирическом исследовании геротрансцендентности // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/11PSMN617.pdf>.
156. Стрижицкая О.Ю., Муртазина И.Р., Петраш М.Д. Одиночество и ориентированность на социум: модулирующая роль возраста, пола и психологического благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 1. С. 103–121. DOI: 10.17759/cpp.2024320105
157. Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Вартамян Г.А. Адаптация методики «Социотропность–самодостаточность» на российской выборке взрослых и пожилых людей // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14. № 3. С. 217–233. URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140315>
158. Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д. Конструирование продуктивной старости: биологические, психологические и средовые факторы // Консультативная психология и психотерапия. 2022. № 30 (1). С. 8–28. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300102>
159. Сыманюк Э. Э. Личностные предикторы психологического благополучия во втором этапе взрослости / Э. Э. Сыманюк, Г. И. Борисов. Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. 2025. № 3. С. 151–157.
160. Сыченко Ю.А., Борисов Г.И., Дорогина О.И., Зиннатова М.В., Лаврова М.А., Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Исследование субъективного и психологического благополучия людей позднего возраста // СПЖ. 2023. № 90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-subektivnogo-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lyudey-pozdnego-vozrasta> (дата обращения: 08.02.2026).
161. Тарара А.И., Федосеев А.В. Комплекс чувств и эмоций человека в пожилом возрасте // НИЦ «Аспект». 2018. URL: <https://na-journal.ru/1-2018-gumanitarnye-nauki/1039-kompleks-chuvstv-i-jemocij-cheloveka-v-pozhilom-vozraste>
162. Толковый словарь русского языка / Под. ред. Д.Н. Ушакова. М.: Астрель; АСТ; Хранитель, 2008. 1054 с.

163. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. Т. 4. № 6. С. 53.
164. Фромм Э. Искусство любить / Пер. с англ. М.: Изд-во АСТ, 2024. 221 с.
165. Фрэнкин Р.Е. Мотивация поведения: Биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. 650 с.
166. Функе Х.Й., Вестерман Ю. Позитивная психология для счастливой жизни. Харьков: Гуманитарный Центр, 2017. 144 с.
167. Харламенкова Н.Е. Психология личности: от методологии к научному факту. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. 403 с. DOI: 10.38098/mng_23_0461
168. Харламенкова Н.Е., Проценко Д.А. Социальная поддержка и ее связь с уровнем психической травматизации в разных возрастах // Вестник СПбГУ. Сер. 16: Психология. Педагогика. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-i-ee-svyaz-s-urovнем-psihicheskoy-travmatizatsii-v-raznyh-vozrastah> (дата обращения: 16.03.2025).
169. Харченко М.А. Корреляционный анализ. Воронеж: Воронежский государственный университет, 2008. 31 с.
170. Хильдебранд П. После кризиса середины жизни: психодинамический подход к старению / Пер. с англ. М.: Когито-центр, 2019. 147 с.
171. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер, 2022. 608 с.
172. Холмогорова А.Б., Петрова Г.А. Методы диагностики социальной поддержки при расстройствах аффективного спектра // Медицинская технология. МНИИ психиатрии Росздрава. М., 2007. 24 с.
173. Холодная М.А. Когнитивные стили и интеллектуальные способности // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 3. С. 84–93.
174. Холодная М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума. М.: ПЕР СЭ, 2002. 304 с.
175. Холодная М.А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 287 с.

176. Холодная М.А. Принцип «единства приобретений и потерь» в структуре интеллекта на позднем этапе онтогенеза // Психология личности: методология, теория, практика / Отв. ред. Д.В. Ушаков и др. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. 1194 с.
177. Холодная М.А. Об эффекте расщепления полюсов когнитивных стилей: двадцать лет спустя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.: Психология. 2025. № 15(1). С. 35–50. URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2025.102>
178. Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. Т.38. №5. С. 5-17. URL:<https://psy.jes.su/s0205-95920000352-4-1-ru-2/> (дата обращения 29.07.2024).
179. Шаповаленко И.В. Макартурское исследование успешного старения: на пути к новой геронтологии: Реферативный обзор книги J.W. Rowe, R.L. Kahn «Successful Aging» // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 13–21. DOI: 10.17759/jmfp.2017060302
180. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
181. Шиляева И.Ф., Грушина А.И. Особенности субъективного благополучия у людей с различным стилем юмора // Матрица научного познания. 2019. № 6. С. 306–316.
182. Широкалова Г.С. Страна одиноких старух? // Социальный потенциал пожилых людей: условия, опыт, проблемы эффективного применения: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Саранск, 2019. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39_550614_76401040.pdf (дата обращения: 01.10.2024).
183. Шкуратова И.П. Самовыражение личности в общении // Психология личности: Учеб. пособие. М., 2007. С. 241.

184. Щанина Е.В. Социальное поведение и социальная адаптация пожилых людей в современном российском обществе: Монография. Ульяновск: Зебра, 2018. 221 с.
185. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов: Учебно-метод. пособие для вузов / Под ред. С.Л. Кандыбовича, А.Д. Короля, Т.В. Разиной. 6-е изд., перераб. и доп. Минск: Харвест, 2021. 864 с.
186. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
187. Aldwin C.M., Yancura L.A. Effects of stress on health and aging: two paradoxes // *California Agriculture*. 2010. № 64 (4). P. 183–188. DOI:10.3733/ca.v064n04p183
188. Allen N.B., Horne D.J. d. L., Trinder J. Sociotropy, autonomy, and dysphoric emotional responses to specific classes of stress: A psychophysiological evaluation // *Journal of Abnormal Psychology*. 1996. № 105 (1). P. 25–33. URL: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.1.25>
189. Armitage J.M., Wootton R.E., Davis O.S.P. et al. An exploration into the causal relationships between educational attainment, intelligence, and wellbeing: an observational and two-sample Mendelian randomization study. *npj Mental Health Research*. 2024. № 3(1). URL: <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00066-x>
190. Baltes P.B. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory // *American Psychologist*. 1997. № 52. P. 366–380.
191. Baltes P.B. Theoretical propositions of life – span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline // *Developmental Psychology*. 1987. № 23. P. 611–625.
192. Bartholomew K., Cobb R.J., Poole J.A. Adult attachment patterns and social support processes // *Sourcebook of social support and personality* / G.R. Pierce, B. Lakey (eds) New York: Plenum Press, 1997. P. 359–378. DOI:10.1007/978-1-4899-1843-7_16
193. Bar-Tur L. Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches // *Front. Med.* Vol. 8. 2021. URL: <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>

194. Bent E.K. Do sociotropy and autonomy predict romantic relationship quality and stability? Doctoral diss. University of Massachusetts Boston. 2007. URL: <https://scholarworks.umass.edu/server/api/core/bitstreams/f69c42c8-ddf6-4f23-8900-97e2184f5f76/content>.
195. Beck A.T. Cognitive model of depression // Journal of Cognitive psychotherapy. 1987. № 1. P. 2–27.
196. Beck A.T., Epstein N., Harrison R.P., Emery G. Development of the Sociotropy-Autonomy Scale: A measure of personality factors in psychopathology // Unpublished manuscript. University of Pennsylvania, Philadelphia. 1983. № 406. URL: https://scholar.google.com/scholar_lookup?&title=Development%20of%20the%20Sociotropy-Autonomy%20Scale%3A%20A%20measure%20of%20personality%20factors%20in%20psychopathology&publication_year=1983&author=Beck%2CA.%20T.&author=Epstein%2CN.&author=Harrison%2CR.%20P.&author=Emery%2CG.
197. Bedel E.F. Relationship between Locus of Control and Sociotropy-Autonomy Orientations // International Journal of Arts and Sciences. 2009. № 3 (3). P. 1–6.
198. Bieling P.J., Beck A.T., Brown G.K. The Sociotropy–Autonomy Scale: Structure and Implications // Cognitive Therapy and Research. 2000. Vol. 24 (6). P. 763–780. URL: <https://doi.org/10.1023/A:1005599714224>
199. Birgenheir D. G., Pepper C. M., Johns M. Excessive reassurance seeking as a mediator of sociotropy and negative interpersonal life events. Cognitive Therapy and Research. 2010. 34(2), P.188–195. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9242-1>.
200. Bohm J., Buck P., Jester F., van Doorslaer E. Health effects of caring for parents and spouses about them // Journal of the Economics of Aging. 2019. № 14. P. 100–196.
201. Bozoglan B. Stress Coping Approaches in Terms of Sociotropic and Autonomous Personalities: A cross-sectional study among Turkish university students. December 2013 // Mevlana International Journal of Education. 2013. № 3 (4). P. 200–206. DOI:10.13054/mije.13.67.3.4
202. Brandstadter J., Greve W. The aging self: Stabilizing and protective processes // Developmental Review. 1994. № 14 (1). P. 52–80. DOI: 10.1006/drev.1994.1003

203. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago, Illinois: ALDINE Publishing Company, 1969.
204. Brown N.J.L., Rohrer J.M. Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being // *Journal Happiness Studies*. 2020. № 21. P. 1285–1301. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00128-4>
205. Boehlen F.H., Herzog W., Schellberg D., Maatouk I., Saum K.U., Brenner H., Wild B. Self-perceived coping resources of middle-aged and older adults – results of a large population-based study // *Aging & Mental Health*. 2017. № 21. P. 1303–1309. DOI: 10.1080/13607863.2016.1220918
206. Campbell D.G., Kwon P., Reff R.C., Williams M.G. Sociotropy and autonomy: An examination of interpersonal and work adjustment // *Journal of Personality Assessment*. 2003. № 80. P. 206–207.
207. Carmel S. Health and well-being in late life: gender differences worldwide // *Front Med*. 2019. № 6. P. 218. DOI: 10.3389/fmed.2019.00218
208. Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life // *Motivation and Emotion*. 2003. № 27. P. 103–123. URL: <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
209. Carver C., Connor-Smith J. Personality and Coping Article // *Annual Review of Psychology*. 2009. August. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
210. Cha S.E., Kim K., Kim H., Lee S. Leisure activity and daily mood across adulthood: results from the Korean Time Use Survey // *The Journals of Gerontology*. 2025. № 80 (11) URL: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf181>
211. Charanya U., Simon S. Empathic responses, sociotropy and autonomy // *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2024. № 22 (01). P. 953–964. URL: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1133>
212. Cikara M., Girgus J.S. Unpacking social hypersensitivity: Vulnerability to the absence of positive feedback // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010. № 36 (10). P. 1409–1423. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167210383288>
213. Coleman P.G., O’Hanlon A. Ageing and development: Social and emotional perspectives. 2nd ed. Routledge, 2017. DOI:10.4324/9781315726946

214. Costa A., Henriques J., Alarcão V., Henriques A., Madeira T., Virgolino A., Sousa J., Feteira-Santos R., Arriaga M., Rocha J., Nogueira P. Active aging awareness and well-being among older adults in Portugal // *Front. Public Health*. 2023. № 11. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1149731
215. Coyne J.C., Whiffen V.E. Issues in personality as diathesis for depression: the case of sociotropy-dependency and autonomy-self-criticism // *Psychological bulletin*. 1995. № 118 (3). P.358–378. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.3.358>
216. Craven J.M. Sociotropy and Autonomy in Older Adults and the Relationships between the Personality Styles, Social Support, and Affect // A thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology at Massey University. Palmerston North: Massey University, 2007. 232 p.
217. Cristini C., Colautti L., Vedova D.A., Antonietti A. Creativity and humor in the elderly: Shared mechanisms and common functions to promote well-being // *Neuroscience Letters*. 2024. Vol. 828. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2024.137762>
218. Dasch K.B., Cohen L.H., Sahl J.C., Gunthert K.C. Moderating Effects of Sociotropy and Autonomy on Affective and Self-esteem Reactivity to Daily Stressors // *Cognitive Therapy and Research*. 2008. Vol. 32. № 2. P. 177–195. DOI: 10.1007/s10608-007-9126-1
219. Delhom I., Melendez J.C., Satorres E. Relationship between emotional coping and depressive symptomatology // *European Psychiatry*. 2021. Vol. 64. № S1. P. 758. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2021.2008
220. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. № 95 (3). P. 542–575.
221. Dixon N.F. Humor: A cognitive alternative to stress? / I.G. Sarason, C.D. Spielberger (eds) // *Stress and anxiety*. 1980. Vol. 7. P. 281–289.
222. Eilert D.W., de Punder K., Maerz J., Dose J., Gander M., Mensah P., Neubrand S., Hinterhölzl J., Buchheim A. Impathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self- and Other-Focused Emotion Processing // *Brain Sci*. 2025. № 15. P. 516. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci15050516>

223. Ferguson S.J. Positive Aging / M. Gellman (ed.) // Encyclopedia of Behavioral Medicine. New York: Springer, 2020. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6_101976-1
224. Fernández-Ballesteros R. Quality of life in old age: Problematic issues // Applied Research in Quality of Life. 2011. № 6. P. 21–40. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-010-9110-x>
225. Fernandez-Rey J., Merino H., Pardo-Vázquez J.L. Emotional information processing biases in sociotropic individuals // Psicothema. 2004. № 16 (2). P. 235–240. URL: https://www.researchgate.net/publication/288801783_Emotional_information_processing_biases_in_sociotropic_individuals.
226. Fredrickson B.L. The broaden–and–build theory of positive emotions // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B359. 2004. P. 1367–1377. URL: <http://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
227. Fredrickson B.L., Losada M.F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing // American Psychologist. 2005. № 60 (7). P. 678–686.
228. Frewen P.A., Dozois D.J. Social, Achievement, and Control Dimensions of Personality-Life Event Vulnerability to Depression // Cognitive therapy and research. 2006. № 30. P. 1–17.
229. Frewen P., Brinker J., Martin R., Dozois D. Humor styles and personality-vulnerability to depression // Humor – International Journal of Humor Research. 2008. № 21 (2). P. 179–195. DOI:10.1515 /HUMOR.2008.009
230. Frota O.P., de Sene A.G., Ferreira-Júnior M.A., Giacon-Arruda B.C.C., Teston É.F., Pompeo D.A., Martins de Paula F. Coping strategies of family members of intensive care unit patients // Intensive and Critical Care Nursing. 2021. № 63. doi: 10.1016/j.iccn.2020.102980
231. Genç E. Sociotropy, Autonomy, and Interpersonal Relationships // Journal of Counseling and Development. 2021. № 99 (1). P. 1–11.
232. Glossary of health data, statistics and public health indicators. Geneva: World Health Organization, 2025. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380225/9789240105485-eng.pdf?sequence=1>.

233. Greenberg D.M., Warrier V., Allison C., Baron-Cohen S. Testing the Empathizing-Systemizing theory of sex differences and the Extreme Male Brain theory of autism in half a million people // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2018. № 115 (48). P. 12152–12157. DOI: 10.1073/pnas.1811032115
234. Gori A. Topino E., Di Fabio A. The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model // *PLoS One*. 2020. № 15 (11). URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.02>
235. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. № 52 (3). P. 511–524. DOI: 10.1037//0022-3514.52.3.511
236. Hildebrand H.P. Psychotherapy with older patients // *British Journal of Medical Psychology*. 1982. № 55. P. 19–28.
237. Hill R.D., Smith D.J. Positive aging: At the crossroads of positive psychology and geriatric medicine / P.A. Lichtenberg, B.T. Mast, B.D. Carpenter, J. Loebach Wetherell (eds) // *APA handbook of clinical geropsychology*. Vol 1. History and status of the field and perspectives on aging. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. P. 301–329.
238. Hui Gan G.Z., Hill A.M., Yeung P., Keesing S., Netto J.A. Pet ownership and its influence on mental health in older adults // *Aging & mental health*. 2020. № 24 (10). P. 1605–1612. URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>
239. Huta V. How distinct are eudaimonia and hedonia? It depends on how they are measured // *Journal well-being assesses*. 2020. № 4. P. 511–537. URL: <https://doi.org/10.1007/s41543-021-00046-4>
240. Jiang F., Lu S., Jiang T., Jia H. Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A Meta-Analysis // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1–10. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.02213
241. Joshanloo M. Purpose in Life Links Positive Aging Views to Life Satisfaction: A Within-Person Analysis Spanning 13 Years // *Journal of Applied Gerontology*. 2023. № 43 (5). P. 471–480. URL: <https://doi.org/10.1177/07334648231217643>

242. Kolosnitsyna M., Khorkina N., Dorzhiev K. What Happens to Happiness When People Get Older? Socio-Economic Determinants of Life Satisfaction in Later Life (October 28, 2014) // Higher School of Economics Research Paper. No. WP BRP 68/EC/2014. Available at SSRN. URL: <https://ssrn.com/abstract=2515730> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2515730>. DOI: 10.2139/ssrn.2515730
243. Kolts R.L., Robinson A.M., Tracy J.J. The relationship of sociotropy and autonomy to posttraumatic cognitions and PTSD symptomatology in trauma survivors // *Journal of Clinical Psychology*. 2004. № 60 (1). P. 53–63. DOI: 10.1002/jclp.10193
244. Kuiper N.A., Martin R.A., Olinger L.J. Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals // *Canadian Journal of Behavioural Science*. 1993. № 25 (1). P. 81–96.
245. Kunst L.E., Maas J., Van Assen M.A.L.M., Van der Heijden W., Bekker M.H.J. Autonomy deficits as vulnerability for anxiety: evidence from two laboratory-based studies // *Anxiety, Stress, & Coping*. 2019. № 32 (3). P. 244–258. URL: <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1580697>
246. Li Y., Wang W., Zhu L. et al. Pet Ownership, Living Alone, and Cognitive Decline Among Adults 50 Years and Older // *JAMA Netw Open*. 2023. № 6 (12). DOI:10.1001/jamanetworkopen.2023.49241
247. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? // *Psychological bulletin*. 2005. № 131 (6). P. 803–855. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
248. Martin R.A. Sense of humor / S.J. Lopez, C.R. Snyder (eds) // *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. P. 313–326.
249. Martin R.A., Lastuk J.M., Jeffery J., Vernon P.A., Veselka L. Relationships between the Dark Triad and humor styles: A replication and extension // *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52. Iss. 2. P. 178–182. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.010>
250. Martin R., Ford T. *The psychology of the humor: An integrative approach*. 2nd ed. // Academic Press. 2018. URL: <https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=14RIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&d>

q=martin+ford+2018+humour&ots=q0Rai5FFMV&sig=teWncgljiown9KdRaQGipc SfmZ0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

251. Martin R.A., Kuiper N.A., Olinger L.J., Dance K.A. Humor, Coping with Stress, Self-Concept, and Psychological Well-Being // *Humor: International Journal of Humor Research*. 1993. № 6. P. 89–104. URL: <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>

252. Martínez R., Senra C., Fernández-Rey J., Merino H. Sociotropy, Autonomy and Emotional Symptoms in Patients with Major Depression or Generalized Anxiety: The Mediating Role of Rumination and Immature Defenses // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17 (16). URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17165716>

253. Merrill K.A., Strauman T.J. The role of personality in cognitive-behavioral therapies // *Behavior Therapy*. 2005. № 35 (1). P. 131–146. URL: [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80008-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80008-x)

254. Morris A.M., Freeberg-Powell E., Verma S., Di Giuseppe M., Crespo H., Hoffman L., Rice T. Attachment Classification, Emotion Regulation, and Defense Mechanisms: An Integrative Narrative Review. *Healthcare*. 2025. 13 (23). 3105. <https://doi.org/10.3390/healthcare13233105>

255. Newman J. L., Fuqua D. R., Gray E. A., Choi N. Sociotropy, Autonomy, and Masculinity/Femininity: Implications for Vulnerability to Depression. *Psychological Reports*. 2009. 104(2). P.549-557. <https://doi.org/10.2466/pr0.104.2.549-557>

256. Nikitina E.A., Smolyanskaya E.I. Self-Esteem as a Factor of Well-Being in Old and Advanced Old Age // *Natural Systems of Mind*. 2025. № 5 (1). P. 54–59. DOI: 10.38098/nsom_2025_05_01_06

257. Otani K., Suzuki A., Matsumoto Y., Shirata T. Marked differences in core beliefs about self and others, between sociotropy and autonomy: personality vulnerabilities in the cognitive model of depression // *Neuropsychiatric disease and treatment*. 2018. № 14. P. 863–866. URL: <https://doi.org/10.2147/NDT.S161541>

258. Park C.L., Finkelstein-Fox L., Russell B.S., Fendrich M., Hutchison M., Becker J. Psychological resilience early in the COVID-19 pandemic: Stressors, resources, and coping strategies in a national sample of Americans // *American Psychologist*. 2021. № 76 (5). P. 715–728. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000813.supp>

259. Pilkonis P.A. Personality Prototypes Among Depressives: Themes of Dependency and Autonomy // *Journal of Personality Disorders*. 1988. № 2. P. 144–152. DOI:10.1521/pedi.1988.2.2.144
260. Rinner M.T., Haller E., Meyer A.H., Gloster A.T. Is giving receiving? The influence of autonomy on the association between prosocial behavior and well-being // *Journal of Contextual Behavioral Science*. Vol. 24. 2022. P. 120–125. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.011>
261. Robins C.J., Ladd J., Welkowitz J. et al. The personal style inventory: Preliminary validation studies of new measures of sociotropy and autonomy // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1994. № 16. P. 277–300. URL: <https://doi.org/10.1007/BF02239408>
262. Rojo-Pérez F., Fernandez-Mayoralas G., Rodriguez V. Active Ageing and Personal Wellbeing Among Older Adults in Spain // *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 2024. P. 14–23. DOI:10.1007/978-3-031-17299-1_4001
263. Ryan R., Huta V., Deci E. Living well: A self-determination theory perspective on Eudaimonia // *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 139–170.
264. Ryff C. Happiness is Everything, Or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
265. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83 (1). P. 10–28. DOI:10.1159/000353263
266. Ryff C.D. Understanding Positive Aging as an Integrated Biopsychosocial Process. Wisconsin-Madison: Institute on aging; University of Wisconsin Madison, 2012. URL: <http://psych.wisc.edu/faculty/bio/kmRyff.htm>.
267. Ryff C., Singer B. The Contours of Positive Human Health, Psychological Inquiry // *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 1998. № 9 (1). P. 1–28. URL: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
268. Sasaki S., Sato A., Tanabe Y., Matsuoka S., Adachi A., Kayano T., Yamazaki H., Matsuno Y., Miyake A., Watanabe T. Associations between Socioeconomic Status, Social Participation, and Physical Activity in Older People during the COVID-19

- Pandemic: A Cross-Sectional Study in a Northern Japanese City // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (4). DOI: 10.3390/ijerph18041477
269. Sato T., McCann D. Sociotropy-Autonomy and interpersonal problems // *Depression and Anxiety*. 2007. № 24 (3). P. 153–162. URL: <https://doi.org/10.1002/da.20230>
270. Scharre D.W., Chang S.I., Murden R.A., Lamb J., Beversdorf D.Q., Kataki M., Nagaraja H.N., Bornstein R.A. Self-administered Gerocognitive Examination (SAGE): a brief cognitive assessment Instrument for mild cognitive impairment (MCI) and early dementia // *Alzheimer Dis Assoc Disord*. 2010. Jan-Mar. № 24 (1). P. 64–71. DOI: 10.1097/WAD.0b013e3181b03277
271. Schermer J.A., Rogoza R., Branković M., Oviedo-Trespalacios O., Volkodav T., Ha T.T.K., Kwiatkowska M.M., Papazova E., Park J., Kowalski C.M., Doroszuk M., Iliško D., Malik S., Lins S., Navarro-Carrillo G., Torres-Marín J., Włodarczyk A., Aquino S.D., Krammer G. Humor Styles Are Related to Loneliness Across 15 Countries // *Europe’s Journal of Psychology*. 2022. № 18 (4). P. 422–436. URL: <https://doi.org/10.5964/ejop.5407>
272. Sowan W., Rutin R., Cohen M. Chronic stressors, coping strategies, and depressive symptoms: A comparison across older age groups // *Stress and Health*. 2023. Vol. 39. Iss. 5. P. 941–1170. URL: <https://doi.org/10.1002/smi.3237>
273. Steverink N., Lindenberg S., Slaets J. How to understand and improve older people’s self-management of well-being // *European Journal of Ageing*. 2005. Vol. 2. P. 235–244.
274. Strizhitskaya O., Murtazina I. Moderation Effects of Autonomy and Personal Growth on the Association of Sociotropy and Different Types of Loneliness. *Social Sciences*. 2024. № 13 (8). P. 388. URL: <https://doi.org/10.3390/socsci13080388>
275. Sun J., Jiang W., Li H. Social isolation and loneliness among Chinese older adults: Examining aging attitudes as mediators and moderators // *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1043921>


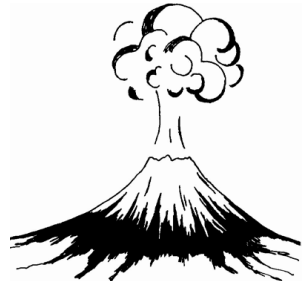
276. Sun W., Liu L., Jiang Y., Fang P., Ding X., Wang G. Why are hedonists less happy than eudaimonists? The chain mediating role of goal conflict and mixed emotions // *Frontiers in Psychology*. 2023. №14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1074026
277. Theodoratou M., Argyrides M. Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International*. 2024. 5 (1). P. 53-73. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>
278. Tsai P.H., Chen H.C., Hung Y.C. et al. What type of humor style do older adults tend to prefer? A comparative study of humor style tendencies among individuals of different ages and genders. *Curr Psychol*. 2021. № 42. P. 2186–2197. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02381-4>
279. Wang Y.L., Tsai C.H., Liu C.C. Human–pet interaction and well-being in mid-to-later adulthood: moderating roles of neuroticism and anxious attachment // *BMC Public Health*. 2025. № 25. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24571-6>
280. Wanic R., Kulik J. Toward an understanding of gender differences in the impact of marital conflict on health // *Sex Roles*. 2011. № 65. P. 297–312. DOI:10.1007/s11199-011-9968-6
281. Weinstein N., Przybylski A.K., Richard M., Ryan R.M. The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy // *Journal of Research in Personality*. 2012. Vol. 46. Iss. 4. P. 397–413. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.007>
282. Witkin H. et al. *Personality through perception*. N. Y., 1954. 561 p.
283. World Health Organization Interim Commission. Official Records of the World Health Organization. № 2. Summary Report on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference. 1946. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf?sequence=1.
284. Yang K., Girgus J.S. Are Women More Likely than Men Are to Care Excessively about Maintaining Positive Social Relationships? A Meta-Analytic Review of the Gender Difference in Sociotropy // *Sex Roles*. 2019. № 81. P. 157–172. URL: <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0980-y>

285. Zaman N.I., Ali U. Autonomy in University Students: Predictive Role of Problem Focused Coping. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2019. 34 (1). P. 101-114. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.1.6>
286. Zapater-Fajari M., Crespo-Sanmiguel I., Pulopulos M.M., Hidalgo V., Salvador A. Resilience and Psychobiological Response to Stress in Older People: The Mediating Role of Coping Strategies // *Sec. Neurocognitive Aging and Behavior*. 2021. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.632141>
287. Zettle R.D., Herring E.L. Treatment utility of the sociotropy/autonomy distinction: Implications for cognitive therapy // *Journal of Clinical Psychology*. 1995. № 51. P. 280–289.
288. Zhou E. The «Too-Much-of-a-Good-Thing» Effect of Job Autonomy and Its Explanation Mechanism // *Psychology*. 2020. № 11. P. 299–313. DOI: [10.4236/psych.2020.112019](https://doi.org/10.4236/psych.2020.112019)

ПРИЛОЖЕНИЕ А. БЛАНКИ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А.1 Тест SAGE

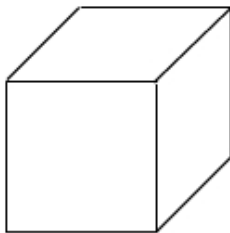
Инструкция. Пожалуйста, выполните задания при помощи ручки, не прибегая к посторонней помощи.

| | |
|---|---|
| Имя _____ Дата рождения _____ | |
| Образование _____ Пол _____ | |
| Есть ли у Вас проблемы с памятью или мышлением? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Иногда <input type="checkbox"/> Нет | |
| Есть ли проблемы с памятью или мышлением у кого-то из Ваших близких родственников? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет | |
| Есть ли у Вас проблемы с удержанием равновесия? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет | |
| Если есть, известна ли Вам причина? <input type="checkbox"/> Известна. Какая? _____ <input type="checkbox"/> Не известна. | |
| Был ли у Вас инсульт? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет Микроинсульт? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет | |
| Испытываете ли Вы чувство тревоги, тоски, депрессии? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Иногда <input type="checkbox"/> Нет | |
| Наблюдаете ли Вы изменения в Вашей личности? <input type="checkbox"/> Да. Какие? _____ <input type="checkbox"/> Нет | |
| Стало ли Вам сложнее заниматься повседневными делами из-за проблем с памятью или мышлением? <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет | |
| 1. Назовите сегодняшнюю дату (по памяти, никуда не заглядывая!) День _____ Месяц _____ Год _____ | |
| 2. Назовите объекты, изображенные на рисунках | |
|  |  |
| _____ | |
| _____ | |
| Ответьте на следующие вопросы: | |
| 3. Что общего между часами и линейкой? И то и другое _____ | |
| 4. Сколько пятаков в 60 копейках? _____ | |
| 5. Вы оплачиваете в кассе 13 руб. 45 коп. Сколько сдачи Вы получите, если дадите кассиру 20 рублей? _____ | |

6. Тест на память. Выполните это задание в самом конце, не раньше, чем закончите работать с остальными заданиями.

В последней строке на последней странице теста напишите «Я закончил(а)».

7. Скопируйте рисунок:



8. Тест на рисование:

Нарисуйте циферблат и разместите на нем цифры.

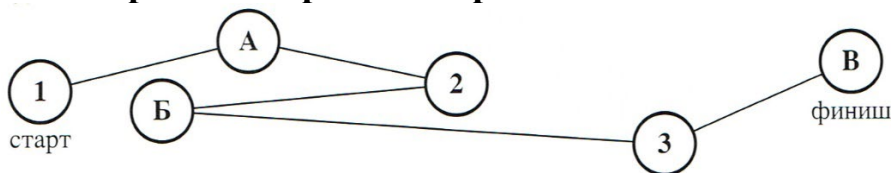
Расположите стрелки на пять минут двенадцатого.

У длинной стрелки напишите букву Д, у короткой – К

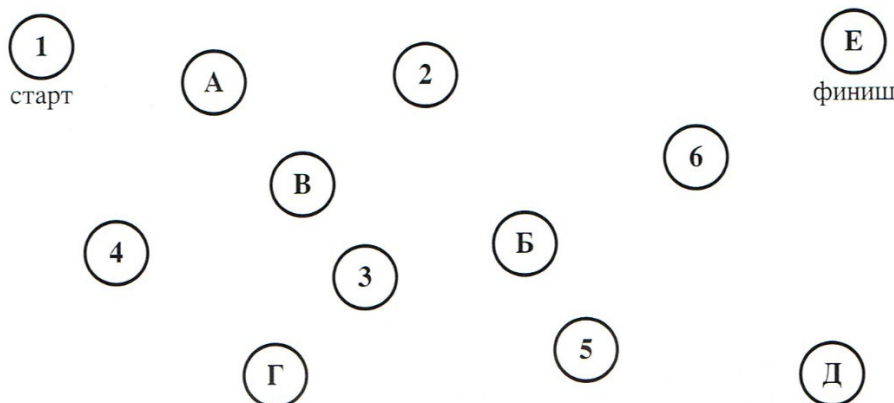
9. Запишите названия 12 разных животных

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

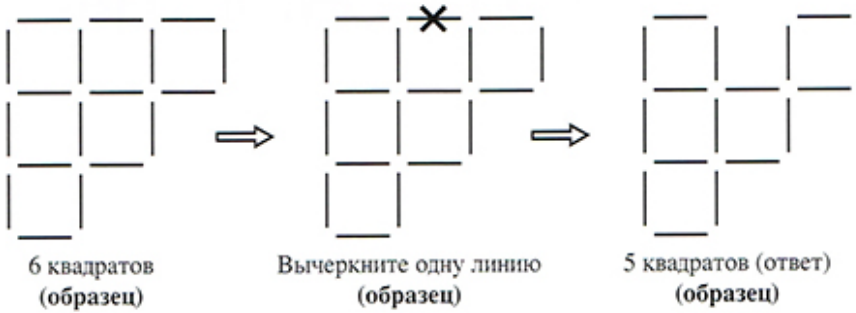
Посмотрите на образец и переходите к заданию 10.



10. Прочертите линию между кругами, начиная с цифры 1, чередуя затем цифры и буквы, и завершите на букве Е (1 – А – 2 – Б и т.д.)

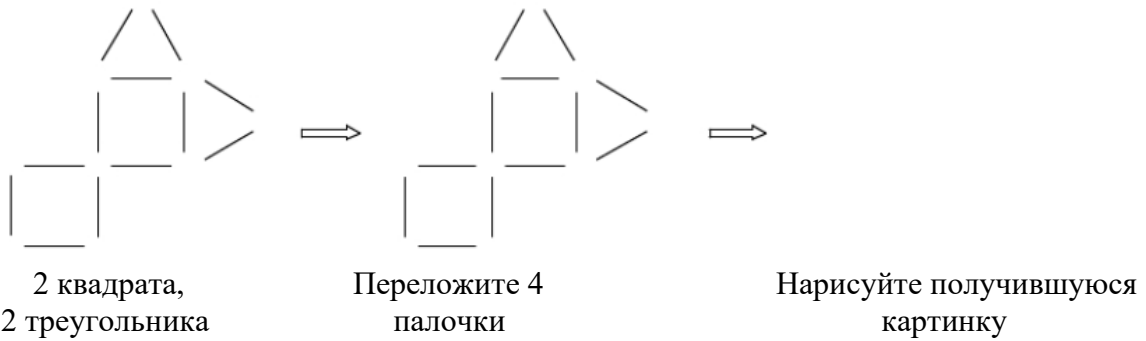


Посмотрите на образец и переходите к заданию 11



11. Решите следующую задачу:

На первом рисунке 2 квадрата и 2 треугольника. Переложите 4 палочки так, чтобы получилось 4 квадрата. (Лишних линий, не образующих фигуру, быть не должно)



12. Вы всё сделали?

Шифр _____ Дата _____ Возраст _____

Инструкция. Предлагаемые Вам 84 утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

| Абсолютно не согласен | Не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Согласен | Абсолютно согласен |
|-----------------------|-------------|--------------------|-----------------|----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком. | | | | | | |
| 2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться. | | | | | | |
| 3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу. | | | | | | |
| 4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем. | | | | | | |
| 5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем. | | | | | | |
| 6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь. | | | | | | |
| 7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями. | | | | | | |
| 8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства. | | | | | | |
| 9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня. | | | | | | |
| 10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше. | | | | | | |
| 11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем. | | | | | | |
| 12. В целом я уверен в себе. | | | | | | |
| 13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами. | | | | | | |
| 14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие. | | | | | | |

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей. | | | | | | |
| 16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое. | | | | | | |
| 17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы. | | | | | | |
| 18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я. | | | | | | |
| 19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями. | | | | | | |
| 20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие. | | | | | | |
| 21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами. | | | | | | |
| 22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает. | | | | | | |
| 23. Моя жизнь имеет смысл. | | | | | | |
| 24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил. | | | | | | |
| 25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами. | | | | | | |
| 26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих. | | | | | | |
| 27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня. | | | | | | |
| 28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен. | | | | | | |
| 29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными. | | | | | | |
| 30. В целом я себе нравлюсь. | | | | | | |
| 31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться. | | | | | | |
| 32. На меня оказывают влияние сильные люди. | | | | | | |
| 33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию. | | | | | | |
| 34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше. | | | | | | |
| 35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни. | | | | | | |
| 36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему. | | | | | | |
| 37. Я считаю, что многое получаю от друзей. | | | | | | |
| 38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу. | | | | | | |
| 39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами. | | | | | | |
| 40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте. | | | | | | |

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени. | | | | | | |
| 42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни. | | | | | | |
| 43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня. | | | | | | |
| 44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы. | | | | | | |
| 45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день. | | | | | | |
| 46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным. | | | | | | |
| 47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь. | | | | | | |
| 48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду. | | | | | | |
| 49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других. | | | | | | |
| 50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением. | | | | | | |
| 51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок. | | | | | | |
| 52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше. | | | | | | |
| 53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя. | | | | | | |
| 54. Я завидую образу жизни многих людей. | | | | | | |
| 55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми. | | | | | | |
| 56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам. | | | | | | |
| 57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами. | | | | | | |
| 58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения. | | | | | | |
| 59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели. | | | | | | |
| 60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей. | | | | | | |
| 61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем. | | | | | | |
| 62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней. | | | | | | |
| 63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное. | | | | | | |

| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития. | | | | | | |
| 65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно. | | | | | | |
| 66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно. | | | | | | |
| 67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне. | | | | | | |
| 68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить. | | | | | | |
| 69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения. | | | | | | |
| 70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми. | | | | | | |
| 71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование. | | | | | | |
| 72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять. | | | | | | |
| 73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми. | | | | | | |
| 74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни. | | | | | | |
| 75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы. | | | | | | |
| 76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь. | | | | | | |
| 77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни. | | | | | | |
| 78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их. | | | | | | |
| 79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга. | | | | | | |
| 80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие. | | | | | | |
| 81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся. | | | | | | |
| 82. Старого пса не научить новым трюкам. | | | | | | |
| 83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни. | | | | | | |
| 84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. | | | | | | |

СПАСИБО!

ПРИЛОЖЕНИЕ А.3. Шкала «Социотропность – самодостаточность»

Инструкция. Прочитайте утверждения ниже. Для каждого утверждения отметьте, насколько часто это соответствует Вашему поведению, выбрав соответствующий вариант «Никогда», «Редко», «Иногда», «Часто», «Всегда». Отметьте свой выбор галочкой или крестиком в соответствующей клетке. Для каждого утверждения выберите только один ответ.

| № | Утверждения | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Всегда |
|----|--|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | Для меня важно быть любимым и получать одобрение от других | | | | | |
| 2 | Я боюсь задеть чувства других людей | | | | | |
| 3 | Чтобы угодить другим людям, я поступаю вопреки своим интересам | | | | | |
| 4 | Мне одиноко, когда я дома ночью один(на) | | | | | |
| 5 | Мои близкие и друзья слишком чувствительны к тому, что скажут другие | | | | | |
| 6 | Мне становится неловко, если я не знаю, как должен(-на) вести себя в присутствии других людей | | | | | |
| 7 | Когда я с другими людьми, я обращаю внимание, нравятся ли им находиться вместе со мной. | | | | | |
| 8 | Когда я прихожу в гости, мне трудно усидеть на месте и вести беседу, я бы лучше встал и сделал что-то | | | | | |
| 9 | Мне важнее, что обо мне думают другие, чем мои достижения | | | | | |
| 10 | Худшее в старении – это остаться одному | | | | | |
| 11 | Возможность разделить впечатления с другими людьми делает их (впечатления) более приятными для меня | | | | | |
| 12 | Когда я сталкиваюсь с проблемой, я предпочитаю обдумывать и решать ее самостоятельно, чем руководствоваться мнением других людей | | | | | |
| 13 | Мне трудно сосредоточиться во время долгой беседы, даже с близкими друзьями | | | | | |
| 14 | Наличие тесных связей с другими людьми позволяет мне чувствовать себя увереннее | | | | | |
| 15 | Меня беспокоит, что если бы люди знали мои недостатки или слабости, я бы им не понравился(-ась) | | | | | |
| 16 | 16. Я задаю сам свой стандарт и сам ставлю цели, а не следую целям других людей | | | | | |
| 17 | Я беспокоюсь, что тот, кого я люблю, умрет | | | | | |
| 18 | Если цель важна для меня, я буду идти к ней, даже если это может доставить дискомфорт другим людям | | | | | |
| 19 | Мне трудно говорить «нет» другим людям | | | | | |

| № | Утверждения | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Всегда |
|----|---|---------|-------|--------|-------|--------|
| 20 | Я внимательно слежу за тем, что говорю, потому что беспокоюсь, что другой человек может не одобрить меня или не согласиться со мной | | | | | |
| 21 | Я часто ловлю себя на том, что думаю о семье или друзьях | | | | | |
| 22 | 23. Я лучше возьму на себя ответственность за невыполненную работу, чем буду зависеть от других | | | | | |
| 23 | Если кто-то из друзей не звонит мне некоторое время, я начинаю беспокоиться, что он (она) забыл обо мне | | | | | |
| 24 | Для меня важно быть свободным и независимым | | | | | |
| 25 | Я получаю больше удовольствия от достижения цели, чем от любой награды за это достижение/результат | | | | | |
| 26 | Если я думаю, что я прав (а), я чувствую себя комфортно, высказывая свое мнение другим, даже если они не согласны | | | | | |
| 27 | Я чувствую себя неловко, если не могу сказать, нравлюсь ли я человеку, с которым познакомился(-ась) | | | | | |
| 28 | Если кто-то критикует мою внешность, я чувствую себя непривлекательным(-ой) для других людей | | | | | |
| 29 | Я склонен расстраиваться и переживать из-за личных проблем | | | | | |
| 30 | Мне не комфортно рядом с человеком, которому я явно не нравлюсь | | | | | |
| 31 | Важнее быть активным и деятельным, чем иметь близкие отношения с другими людьми | | | | | |
| 32 | Меня не остановит даже возможность быть отвергнутым другими людьми за отстаивание своих прав | | | | | |
| 33 | Мне необходимо решать сложные задачи, чтобы быть довольным(-ой) жизнью | | | | | |
| 34 | Мне нравится то, что я делаю, только тогда, когда в моей жизни есть кто-то, кому я действительно дорог | | | | | |
| 35 | Мне нравится быть уверенным в том, что если случится что-то неприятное, мне будет к кому обратиться за помощью | | | | | |
| 36 | Я больше извиняюсь, чем следовало бы | | | | | |
| 37 | Для меня важнее быть уникальной личностью, чем быть членом группы | | | | | |
| 38 | Меня сильно беспокоит, когда задание не завершено | | | | | |
| 39 | Для меня трудно быть вдали от людей, которых я люблю | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.4. Опросник социальной поддержки F- SOZU-22

Имя или шифр _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция. Следующие вопросы касаются вашей жизни и вашего окружения. Отметьте галочкой тот вариант ответа, который наиболее соответствует действительности.

Опросник социальной поддержки (F-SOZU-22)

Ф.И.О. _____ Дата _____

| | Совсем не соответ с-тует | Немног о соответ с-тует | Средне соответ с-тует | В значи- тельной мере соот- ветству ет | Почти по- лность ю соответ ст-ует |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 1. У меня есть люди, которые в мое отсутствие могут позаботиться о моей квартире (цветах, домашних животных). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Есть люди, которые принимают меня таким, какой я есть. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Моим друзьям и родственникам важно мое мнение по определенным вопросам. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Мне хотелось бы больше внимания и понимания от других людей. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Я знаю одного человека, которому я могу полностью довериться и с его помощью решить любой вопрос. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Можете ли Вы по необходимости одолжить у кого-то бытовой прибор или продукты? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. У меня есть друзья (родственники), которые умеют хорошо слушать, когда мне хочется выговориться. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. У меня нет никого, к кому бы я мог запросто и охотно пойти. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. У меня есть друзья (родственники), которые меня запросто обнимают. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

-
10. Если я болен, я могу без колебаний попросить друзей или родственников купить важные для меня вещи (например, еду)
11. Если я сильно подавлен, я знаю - к кому мне пойти.
12. Я часто чувствую себя аутсайдером.
13. Есть люди, которые делят со мной горе и радость
14. С некоторыми друзьями ((родственниками) я могу полностью расслабиться.
15. У меня есть близкие люди, рядом с которыми я очень хорошо себя чувствую.
16. У меня достаточно людей, которые по-настоящему мне помогут, если я не буду знать, как быть дальше.
17. Есть люди, которые считаются со мной, даже когда я делаю ошибки.
18. Мне бы хотелось больше безопасности и близости с другими людьми.
19. Есть достаточно людей, с которыми у меня хорошие отношения.
20. Есть группа людей (компания), к которой я себя отношу.
21. С помощью друзей и знакомых я часто получаю полезную информацию (например, о хорошем враче и т.д.).
22. Есть люди, которым я могу открыть все мои чувства, не ощущая при этом неудобства.

ПРИЛОЖЕНИЕ А.5. Методика ТСОВ-4

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте балл справа от утверждения в зависимости от того, что Вам свойственно в большей степени. Над вопросами долго не задумывайтесь, важна Ваша первая реакция на вопрос.

1 — нет, это не так; 2 — пожалуй, так; 3 — верно; 4 — совершенно верно.

1. Я придерживаюсь традиционного распределения семейных ролей.
2. При решении профессиональных задач я предпочитаю ориентироваться на мнение моего руководителя или авторитетного для меня человека.
3. Я никогда никуда не опаздывал.
4. При составлении интерьера в своей квартире я не выдумываю что-то новое, а следую традициям.
5. Я предпочитаю следовать общественным и моральным нормам, которые признаны в данном обществе.
6. Я люблю общаться с другими людьми, и меня не тяготит одиночество.
7. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет, скорее всего, посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу.
8. Когда наваливаются трудности, я часто болею или мне хочется выпить спиртного.
9. В житейских вопросах я обычно придерживаюсь мнения моих родителей и знакомых.
10. Я отрицательно отношусь к нестандартному сексуальному поведению.
11. Я считаю, что далеко не каждый сотрудник несет ответственность за авторитет всей компании.
12. Я легко включаюсь в работу после длительного перерыва (после отпуска или каникул).
13. Если бы меня попросили выбрать главное и второстепенные мои желания (проранжировать их), я бы затруднился это сделать.
14. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
15. Когда читаю статью по дискуссионному вопросу, я предпочитаю, чтобы в ней определялись ценности, которые исповедует автор.
16. Я считаю, что никто не вправе нарушать закон.
17. Мне трудно себя заставить прочесть новую книгу, зато старую могу перечитывать несколько раз.
18. Для меня главное в жизни быть полезным для членов моей семьи или для общества.
19. В браке между супругами должны царить взаимопонимание и преданность.
20. Я предпочитаю к своей работе относиться ответственно.
21. Я никогда не сплетничаю.
22. В моей квартире всегда должен быть порядок и чистота.
23. Я отрицательно отношусь к неформальным молодежным движениям.
24. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это что-то согласуется с другими вещами, которым я верю.

25. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил.
26. В стрессовой ситуации мне постоянно хочется курить.
27. Дома я стараюсь вести себя за столом так же, как в кафе или ресторане.
28. Я считаю, что брак между супругами должен быть официально зарегистрирован.
29. При выборе места работы я больше ориентируюсь на престиж, нежели на собственные интересы.
30. Я разговариваю столь же свободно (как обычно) в присутствии людей, чьим мнением я особенно дорожу.
31. Реклама помогает мне узнать, что именно я хочу купить.
32. Для меня внешний вид играет существенную роль в оценке личности.
33. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу понять, насколько они сходны с привычными идеями.
34. Я считаю, что каждый обязательно должен ходить на выборы.
35. Я быстро привязываюсь к людям, которые меня окружают.
36. Я очень редко испытываю к кому-либо антипатию.
37. Я считаю, что в браке муж должен зарабатывать больше жены.
38. Считаю, что я обладаю средними способностями.
39. Я совершенно не забочусь о своем здоровье.
40. Мне хотелось бы иметь автомобиль не хуже, чем у других.
41. Никогда не надену вещь, которая вышла из моды.
42. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я, скорее, буду искать способы, которыми другие уже решили эту проблему.
43. Я считаю, что религиозность граждан — это критерий морально-этического здоровья общества.
44. Я хотел бы попробовать наркотические вещества.
45. Я всегда готов пожертвовать своими целями и интересами ради других.
46. Я считаю, что брак между супругами должен быть один раз и на всю жизнь.
47. Для меня важно признание моих достижений.
48. Ни разу в жизни не говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
49. Я отдаю большее предпочтение разрекламированным вещам.
50. Я считаю, что красивый человек — это успешный человек.
51. Я предпочитаю употреблять в пищу традиционные блюда, нежели новые экзотические.
52. В целом я согласен с существующей политической властью в нашей стране.
53. Когда появляются проблемы, я долго не могу уснуть.
54. Для меня имеет большое значение мнение большинства людей.

ПРИЛОЖЕНИЕ А.6. Опросник способов совладающего поведения (ОСС)

ИМЯ _____ или ШИФР _____

Инструкция. Припомните, пожалуйста, трудную (стрессовую) ситуацию, которая произошла с Вами в течение прошлой недели. Под «стрессовой» мы имеем в виду такую ситуацию, которая вызвала у Вас беспокойство, так как расстроила Вас, или Вам пришлось приложить значительные усилия, чтобы с ней справиться. Она может касаться вашей семьи, работы, друзей, всего, что Вы считаете важным. Вспомните ситуацию в деталях: где она произошла, кто участвовал в ней, как Вы вели себя, и почему она была так важна для Вас. Может быть, Вы все еще включены в переживание этой ситуации, самой трудной за прошедшую неделю. Думая об этой ситуации, опишите, как Вы с ней справились (справляетесь), используя приведенные ниже утверждения.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА КАЖДОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

| | ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я... | никогда | редко | иногда | часто |
|----|---|----------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 | ...сосредоточивался на том, что мне нужно было делать дальше, на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ...критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ...надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ...смирился с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ...вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ...старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ...старался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ...спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ...срывал злость на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ...принимал сочувствие и понимание от кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... был вдохновлен, чтобы творчески отнестись к проблеме | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ...пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ...обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ...менялся к лучшему, рос как личность | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ...извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ...составлял план действий и следовал ему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ...старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ...понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ...набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ...пытался улучшить самочувствие с помощью еды, выпивки, курения или лекарств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ...рисковал бездумно для решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ...старался действовать не спеша, не доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ...находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ...вновь открывал для себя что-то важное в жизни | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ...что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ...в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 33 | ...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят мои дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ...отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ...говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ...вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ...отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ...находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ...старался, чтобы мои чувства не мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ...что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ...хотел, чтобы все это скорее как-то решилось или закончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ...молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | ...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.7. Модификация Опросника самооценки по методике Дембо–Рубинштейн

Имя _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер, здоровье и т.д. Уровень развития каждого качества, свойства можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие или состояние, а верхняя – наивысшее. (от 0 до 100, середина 50, шаг-интервал 10). Предлагаем Вам 7 таких линий. Они обозначают – финансы, здоровье, характер, интеллект, внешность, уверенность в себе, количество контактов.

На каждой линии обозначьте:

Чертой (-) Я-реальное (как Вы оцениваете у себя данное качество, свойство)

Крестиком (x) Я-идеальное (при каком уровне Вы были бы удовлетворены данным качеством или свойством)

Ноликом (0) Я-глазами других (как окружающие оценивают Ваше данное качество или свойство)

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|-----------|-----------------------|-------------------------|
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Финансы | Здоровье | Характер | Интеллект | Внешность | Уверенность в себе | Количество контактов |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.8. Опросник стилей юмора

Имя или шифр _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция. Люди выражают и воспринимают юмор различными способами. Ниже Вы увидите список утверждений, описывающих различные пути выражения юмора. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и укажите степень Вашего согласия или несогласия с ним.

Используйте следующую шкалу:

| Полностью не согласен | Не согласен | Скорее не согласен | Не могу определиться | Скорее согласен | Согласен | Полностью согласен |
|-----------------------|-------------|--------------------|----------------------|-----------------|----------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



| № п/п | Утверждение | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Я не склонен постоянно шутить и смеяться с другими людьми. | | | | | | | |
| 2. | Обычно, когда я один и чувствую себя подавленным, юмор поднимает мне настроение. | | | | | | | |
| 3. | Если кто-то допускает ошибку, я часто подшучиваю над этим. | | | | | | | |
| 4. | Я позволяю людям смеяться, подшучивать над собой больше, чем следовало бы. | | | | | | | |
| 5. | Мне нетрудно рассмешить других — мне кажется, у меня от природы хорошее чувство юмора. | | | | | | | |
| 6. | Когда я подавлен, меня не смещат неурядицы жизни. | | | | | | | |
| 7. | Мой юмор никогда не обижает и не задает других людей. | | | | | | | |
| 8. | Я могу увлечься самокритикой или принижением самого себя, если это смешит мою семью или друзей. | | | | | | | |
| 9. | Мне редко удается рассмешить людей, когда я рассказываю смешные истории. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10. | Если я расстроен или чувствую себя несчастным, я стараюсь найти нечто смешное в ситуации, чтобы почувствовать себя лучше. | | | | | | | | |
| 11. | Когда я шучу или рассказываю нечто смешное, меня мало волнует, обидит ли это кого-то. | | | | | | | | |
| 12. | Я часто стараюсь расположить к себе людей, понравиться им, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, промахах или неудачах. | | | | | | | | |
| 13. | Близкие друзья считают, что я много шучу и смеюсь. | | | | | | | | |
| 14. | Если я расстроен чем-то, мое чувство юмора помогает мне не впасть в отчаяние. | | | | | | | | |
| 15. | Мне не нравится, когда кто-то использует юмор с целью критики или унижения других. | | | | | | | | |
| 16. | Я не склонен шутить над собой, делая себя объектом юмора. | | | | | | | | |
| 17. | Обычно мне не нравится рассказывать анекдоты и развлекать людей. | | | | | | | | |
| 18. | Если я один и чувствую себя несчастным, я стараюсь подумать о чем-нибудь смешном, чтобы поднять себе настроение. | | | | | | | | |
| 19. | Если мне приходит в голову нечто остроумное, я не могу сдержаться и не рассказать, даже если это кого-то обидит. | | | | | | | | |
| 20. | Я часто перегибаю палку, иронизируя над собой, чтобы рассмешить окружающих. | | | | | | | | |
| 21. | Мне доставляет удовольствие веселить других. | | | | | | | | |
| 22. | Мне трудно сохранять чувство юмора, если я расстроен или мне грустно. | | | | | | | | |
| 23. | Я никогда не смеюсь над другими, даже если все мои друзья делают это. | | | | | | | | |
| 24. | В компании друзей или в кругу семьи надо мной часто подшучивают. | | | | | | | | |
| 25. | В компании друзей я шучу реже, чем другие. | | | | | | | | |
| 26. | Даже если найти нечто смешное в ситуации, от трудностей это не избавит. | | | | | | | | |
| 27. | Если мне кто-то не нравится, я часто шучу или подтруниваю над этим человеком. | | | | | | | | |
| 28. | Я использую свои жизненные проблемы и слабости для того, чтобы повеселить других. | | | | | | | | |
| 29. | Обычно в присутствии других людей я могу придумать гораздо более остроумные вещи, чем другие. | | | | | | | | |
| 30. | Мне не всегда нужна компания для того, чтобы развеселиться – я найду над чем посмеяться, даже будучи в одиночестве. | | | | | | | | |
| 31. | Даже если что-то кажется мне очень смешным, я не буду смеяться или шутить по этому поводу, если это кого-то обидит. | | | | | | | | |
| 32. | Позволять другим смеяться надо мной – мой способ поддерживать друзей и семью в хорошем расположении духа. | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ А.9. Карикатура Х. Бидструпа «Недоразумение»

Шифр _____ или имя _____ Дата _____

Инструкция. Посмотрите, пожалуйста, на карикатуру и дайте краткое описание сюжета или составьте короткий рассказ. Спасибо.



ПРИЛОЖЕНИЕ А.10. Социально-демографическая анкета

Инструкция. Укажите, пожалуйста, свой возраст и пол, а также отметьте галочкой или крестиком соответствующие действительности и относящиеся к Вам указанные в анкете данные

| ДАнные | | |
|--|-------------------------------------|--|
| ВОЗРАСТ | | |
| ПОЛ | Женский | |
| | Мужской | |
| МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА | Квартира | |
| | Дом | |
| РАБОТА, ЗАНЯТОСТЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ | Не работаю | |
| | Имею частичную занятость | |
| | Имею полную занятость | |
| СЕМЬЯ, ПРОЖИВАНИЕ | Проживаю один/одна | |
| | С супругом/супругой | |
| | Расширенной семьей/разные поколения | |
| НАЛИЧИЕ ДЕТЕЙ | Нет детей | |
| | Есть дети | |
| НАЛИЧИЕ ВНУКОВ | Нет внуков | |
| | Есть внуки | |
| НАЛИЧИЕ ПИТОМЦА | Нет питомца | |
| | Есть питомец | |
| УВЛЕЧЕНИЯ/ХОББИ (театр, рисование, кулинария, чтение книг, рыбалка и др.) | Нет хобби/увлечения | |
| | Есть хобби/увлечения | |
| СПОРТ (зарядка, бег, скандинавская ходьба, секции) | Нет занятий спортом | |
| | Есть занятия спортом | |
| МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ | Не участвую | |
| | Участвую | |
| ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ/ВНУКАМ | Не оказывают помощь детям/внукам | |
| | Оказывают помощь детям/внукам | |
| ЗАНЯТОСТЬ НА ДАЧЕ/В САДУ/ОГОРОДЕ | Не заняты дачей/садом | |
| | Заняты дачей/садом | |
| КОНТАКТЫ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ (друзьями, родственниками, коллегами и др.) | Редкие/ограничены узким кругом | |
| | Регулярные/разнообразные | |
| ОБРАЗОВАНИЕ | Среднее | |
| | Среднее специальное | |
| | Высшее | |
| | Ученая степень | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.1. Статистика результатов по баллам теста SAGE

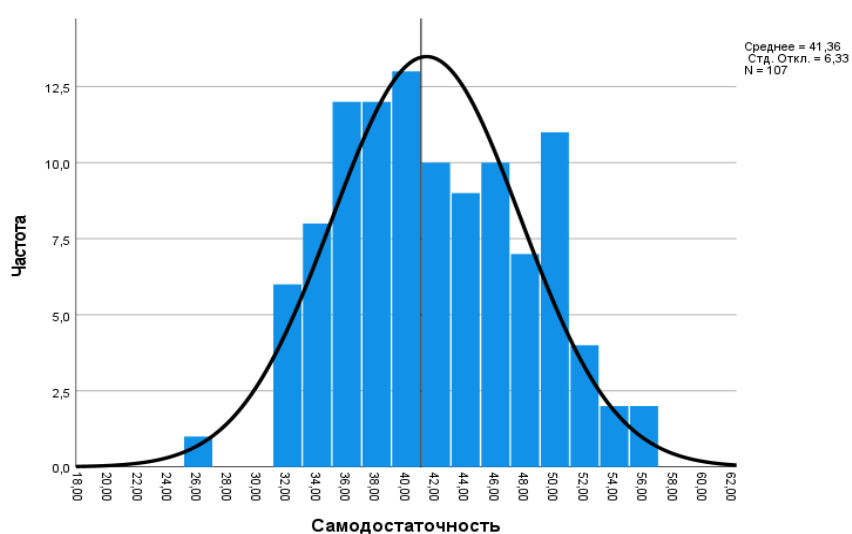
| Статистика | | |
|------------------------|-------------|-------|
| SAGE балл | | |
| N | Валидные | 107 |
| | Пропущенные | 1 |
| Среднее | | 19,16 |
| Медиана | | 19,00 |
| Стандартное отклонение | | 1,191 |
| Минимум | | 17 |
| Максимум | | 21 |
| Процентили | 25 | 18,00 |
| | 50 | 19,00 |
| | 75 | 20,00 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.2. Сравнительный анализ показателей психологического благополучия у пожилых мужчин и женщин

| Шкалы | Женский | | Мужской | | U | p |
|--|---------|-------|---------|-------|----------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Психологическое благополучие общая шкала | 342,06 | 46,81 | 338,89 | 46,44 | 1362,500 | 0,837 |
| Позитивные отношения | 57,82 | 9,46 | 57,02 | 9,50 | 1322,500 | 0,647 |
| Автономия | 54,98 | 8,92 | 55,58 | 8,89 | 1322,500 | 0,647 |
| Управление средой | 57,69 | 7,96 | 57,13 | 8,71 | 1332,500 | 0,693 |
| Личностный рост | 56,34 | 8,72 | 55,11 | 9,72 | 1303,500 | 0,563 |
| Цели в жизни | 59,24 | 9,74 | 57,71 | 8,87 | 1258,500 | 0,389 |
| Самопринятие | 56,00 | 9,05 | 56,09 | 8,64 | 1371,000 | 0,880 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.3. Описательная статистика шкалы Самодостаточность и частотная диаграмма

| Статистика | | |
|-------------------------|-------|-------|
| Шкала Самодостаточность | | |
| Среднее | 41,36 | |
| Медиана | 41,00 | |
| Стандартное отклонение | 6,330 | |
| Минимум | 26 | |
| Максимум | 55 | |
| Процентили | 25 | 36,00 |
| | 75 | 46,00 |



ПРИЛОЖЕНИЕ Б.4. Сравнение результатов пожилых людей с различной ориентацией на социум по опроснику социальной поддержки

| Шкалы/группы | Самодостаточные (M±SD) | Социотропные (M±SD) | U | p |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| Эмоциональная поддержка | 35,2 ± 6,95 | 34,7 ± 8,30 | 1387,000 | 0,856 |
| Инструментальная поддержка | 16,4 ± 2,68 | 15,8 ± 3,69 | 1351,500 | 0,684 |
| Социальная интеграция | 28,1 ± 4,48 | 26,6 ± 4,88 | 1156,500 | 0,103 |
| Удовлетворенность социальной поддержкой | 5,7 ± 2,10 | 5,9 ± 1,92 | 1269,500 | 0,353 |
| Общий показатель | 81,9 ± 12,14 | 80,1 ± 14,39 | 1371,500 | 0,780 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.5. Сравнение результатов мужской и женской подвыборок по опроснику социальной поддержки

| Шкалы | Женщины | Мужчины | U | p |
|---|---------------|---------------|----------|-------|
| | (M ±SD) | (M ±SD) | | |
| Эмоциональная поддержка | 35,60 ± 7,50 | 33,96 ± 7,93 | 1224,500 | 0,281 |
| Инструментальная поддержка | 16,27 ± 3,04 | 15,84 ± 3,59 | 1325,000 | 0,656 |
| Социальная интеграция | 27,02 ± 4,70 | 27,56 ± 4,84 | 1311,000 | 0,595 |
| Удовлетворенность социальной поддержкой | 5,61 ± 2,01 | 6,11 ± 1,97 | 1166,000 | 0,144 |
| Общий показатель | 82,27 ± 12,94 | 79,02 ± 13,93 | 1211,000 | 0,245 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.6. Сравнение социально-демографических данных

| Характеристики | Группа 1 (более «самодостаточные») | | Группа 2 (менее «социотропные») | | p |
|--|------------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------|
| | Количество | В % | Количество | В % | |
| ВОЗРАСТ | 52,25 | | 55,42 | | ,596 |
| ПОЛ | | | | | |
| м | 21 | 43,8% | 24 | 40,7% | ,749 |
| ж | 27 | 56,3% | 35 | 59,3% | |
| МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА | | | | | |
| Квартира | 32 | 66,7% | 45 | 76,3% | ,663 |
| Собственный дом | 16 | 33,3% | 14 | 23,7% | |
| РАБОТА, ЗАНЯТОСТЬ | | | | | |
| Не работает | 20 | 41,7% | 26 | 44,1% | ,599 |
| Частичная занятость | 6 | 12,5% | 4 | 6,8% | |
| Полная занятость | 22 | 45,8% | 29 | 49,2% | |
| СЕМЬЯ, ПРОЖИВАНИЕ | | | | | |
| Один | 11 | 22,9% | 14 | 25,0% | ,909 |
| С супругом/супругой | 17 | 35,4% | 21 | 37,5% | |
| Расширенная семья/разные поколения | 20 | 41,7% | 21 | 37,5% | |
| НАЛИЧИЕ ДЕТЕЙ | | | | | |
| Нет детей | 5 | 10,4% | 4 | 7,0% | ,535 |
| Есть дети | 43 | 89,6% | 53 | 93,0% | |
| НАЛИЧИЕ ВНУКОВ | | | | | |
| Нет внуков | 11 | 22,9% | 18 | 31,6% | ,323 |
| Есть внуки | 37 | 77,1% | 39 | 68,4% | |
| НАЛИЧИЕ ПИТОМЦА | | | | | |
| Нет питомца | 27 | 56,3% | 41 | 71,9% | ,094 |
| Есть питомец | 21 | 43,8% | 16 | 28,1% | |
| УВЛЕЧЕНИЯ/ХОББИ (театр, рисование, кулинария, чтение книг, рыбалка и др.) | | | | | |
| Нет увлечения/хобби | 31 | 64,6% | 41 | 71,9% | ,419 |
| Есть увлечения/хобби | 17 | 35,4% | 16 | 28,1% | |
| СПОРТ (зарядка, бег, скандинавская ходьба, секции) | | | | | |
| Нет занятий спортом | 45 | 93,8% | 52 | 91,2% | ,628 |
| Есть занятия спортом | 3 | 6,3% | 5 | 8,8% | |
| МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ (МД) | | | | | |
| Не участвует в МД | 46 | 95,8% | 54 | 94,7% | ,793 |
| Участвует в МД | 2 | 4,2% | 3 | 5,3% | |
| ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ/ВНУКАМ | | | | | |
| Не оказывают помощь | 38 | 79,2% | 45 | 78,9% | ,978 |
| Оказывают помощь | 10 | 20,8% | 12 | 21,1% | |
| ЗАНЯТОСТЬ НА ДАЧЕ/В САДУ/ОГОРОДЕ | | | | | |
| Не заняты на даче/в саду | 38 | 79,2% | 54 | 94,7% | ,016* |
| Заняты на даче/в саду | 10 | 20,8% | 3 | 5,3% | |
| КОНТАКТЫ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ (друзья, родственники, коллеги и др.) | | | | | |
| Редкие/ограничены узким кругом | 16 | 33,3% | 29 | 49,2% | ,099 |
| Регулярные/разнообразные | 32 | 66,7% | 30 | 50,8% | |
| ОБРАЗОВАНИЕ | | | | | |
| Среднее | 4 | 8,3% | 6 | 10,2% | ,143 |
| Среднее специальное | 12 | 25% | 9 | 15,3% | |
| Высшее | 30 | 62,5% | 42 | 71,2% | |
| Ученая степень | 2 | 4,2% | 2 | 3,3% | |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05. Полу жирным шрифтом выделены значимые различия.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.7. Сравнение результатов самодостаточных и социотропных групп респондентов (методика ТСОВ-4)

| Шкалы методики ТСОВ-4 (сферы жизнедеятельности) | Самодостаточные (M ± SD) | Социотропные (M ± SD) | U | p |
|--|---------------------------------|------------------------------|----------|----------|
| Семейные отношения | 15,96 ± 4,17 | 17,02 ± 3,50 | 1206,000 | 0,187 |
| Отношения к новшествам | 15,46 ± 3,13 | 15,51 ± 2,60 | 1331,500 | 0,594 |
| Психологическая защита | 10,71 ± 3,62 | 11,53 ± 3,49 | 1165,000 | 0,114 |
| Профессиональная деятельность * | 14,02 ± 2,99 | 14,97 ± 2,45 | 1062,500 | 0,026 |
| Отношения к материальным предметам | 12,06 ± 3,66 | 12,36 ± 2,86 | 1295,000 | 0,446 |
| Стереотипы и социальные установки | 13,73 ± 3,95 | 13,64 ± 3,26 | 1396,000 | 0,900 |
| Идеология и политические убеждения | 13,75 ± 3,47 | 14,37 ± 3,42 | 1273,000 | 0,370 |
| Социальное окружение | 12,44 ± 3,64 | 13,58 ± 3,13 | 1169,000 | 0,120 |
| Когнитивный стиль Общій | 121,27 ± 24,88 | 124,47 ± 18,64 | 1247,000 | 0,290 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05. Полужирным шрифтом выделены значимые различия.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.8. Результаты проверки нормальности распределения остатков регрессионной модели психологического благополучия в подгруппах

Одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова

| САМОДОСТАТОЧНЫЕ | | | Нестандартизированный остаток | Стандартизированный остаток |
|---|----------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | N = 48 | N = 48 |
| Параметры нормального распределения ^{a, b} | Среднее | | 0,0000000 | 0,0000000 |
| | Стандартная отклонения | | 23,48911116 | 0,93399166 |
| Наибольшие экстремальные расхождения | Абсолютная | | 0,071 | 0,071 |
| | Положительные | | 0,071 | 0,071 |
| | Отрицательные | | -0,063 | -0,063 |
| Статистика критерия | | | 0,071 | 0,071 |
| Асимптотическая значимость (двухсторонняя) ^c | | | 0,200^e | 0,200^e |
| Значимость Монте-Карло (двухсторонняя) ^d | знач. | | 0,784 | 0,784 |
| | 99% доверительный интервал | Нижняя граница | 0,773 | 0,773 |
| | | Верхняя граница | 0,794 | 0,794 |

Примечание.

a – проверяемое распределение является нормальным;

b – вычислено из данных;

c – коррекция значимости Лилiefорса;

d – метод Лилiefорса на основе 10000 выборок Монте-Карло с начальным значением 2000000;

e – нижняя граница истинной значимости.

| СОЦИОТРОПНЫЕ | | | Нестандартизированный остаток | Стандартизированный остаток |
|---|----------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | N = 59 | N = 59 |
| Параметры нормального распределения ^{a, b} | Среднее | | 0,0000000 | 0,0000000 |
| | Стандартная отклонения | | 25,39958971 | 0,95592526 |
| Наибольшие экстремальные расхождения | Абсолютная | | 0,081 | 0,081 |
| | Положительные | | 0,071 | 0,071 |
| | Отрицательные | | -0,081 | -0,081 |
| Статистика критерия | | | 0,081 | 0,081 |
| Асимптотическая значимость (двухсторонняя) ^c | | | 0,200^d | 0,200^d |
| Значимость Монте-Карло (двухсторонняя) ^e | знач. | | 0,420 | 0,420 |
| | 99% доверительный интервал | Нижняя граница | 0,408 | 0,408 |
| | | Верхняя граница | 0,433 | 0,433 |

Примечание.

a – проверяемое распределение является нормальным;

b – вычислено из данных;

c – коррекция значимости Лилiefорса;

d – это нижняя граница истинной значимости;

e – метод Лилiefорса на основе 10000 выборок Монте-Карло с начальным значением 1314643744.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.9. Результаты внутригруппового сравнения показателей исследуемых факторов самодостаточных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия

Таблица Б.9.1. Сравнение показателей самодостаточных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по методикам исследования (критерий Краскела–Уоллиса)

| Шкалы методик | Низкий уровень ПБ N=14 | Средний уровень ПБ N=16 | Высокий уровень ПБ N=18 | H | p |
|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|-------|
| Эмоциональная поддержка | 32,64 | 33,63 | 38,61 | 7,393 | 0,025 |
| Социальная интеграция | 25,86 | 28,19 | 29,67 | 7,138 | 0,028 |
| Общий показатель социальной поддержки | 78,71 | 79,00 | 86,89 | 7,156 | 0,028 |
| Копинг Дистанцирование | 56,29 | 46,88 | 51,89 | 6,241 | 0,044 |
| Копинг Планирование решения проблемы | 44,71 | 53,13 | 56,94 | 11,583 | 0,003 |
| Копинг Положительная переоценка | 48,29 | 49,69 | 55,39 | 6,462 | 0,040 |
| ПЗ Семейные отношения | 19,07 | 14,19 | 15,11 | 11,553 | 0,003 |
| ПЗ Отношение к новшествам | 17,21 | 15,19 | 14,33 | 6,284 | 0,043 |
| ПЗ Идеология и политические отношения | 16,29 | 13,44 | 12,06 | 10,797 | 0,005 |
| ПЗ Социальное окружение | 14,71 | 11,81 | 11,22 | 6,871 | 0,032 |
| ПЗ/ПНЗ общий балл | 140,29 | 116,75 | 110,50 | 11,909 | 0,003 |
| Самооценка Общая Я-реальное | 58,98 | 61,65 | 71,59 | 8,906 | 0,012 |
| Самооценка Общая Я глазами других | 60,10 | 67,37 | 73,02 | 7,073 | 0,029 |
| Самооценка Характер Я-реальное | 60,71 | 63,44 | 76,39 | 6,545 | 0,038 |
| Самооценка Интеллект Я-реальное | 63,57 | 65,00 | 79,72 | 10,136 | 0,006 |
| Самооценка Финансы Я глазами других | 54,29 | 65,94 | 70,56 | 6,566 | 0,038 |
| Самооценка Внешность Я глазами других | 55,00 | 63,13 | 73,06 | 6,456 | 0,040 |
| Зависимость | 22,21 | 17,75 | 14,72 | 12,503 | 0,002 |
| Общая шкала «Социотропность – самодостаточность» | 119,64 | 105,44 | 101,28 | 9,099 | 0,011 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

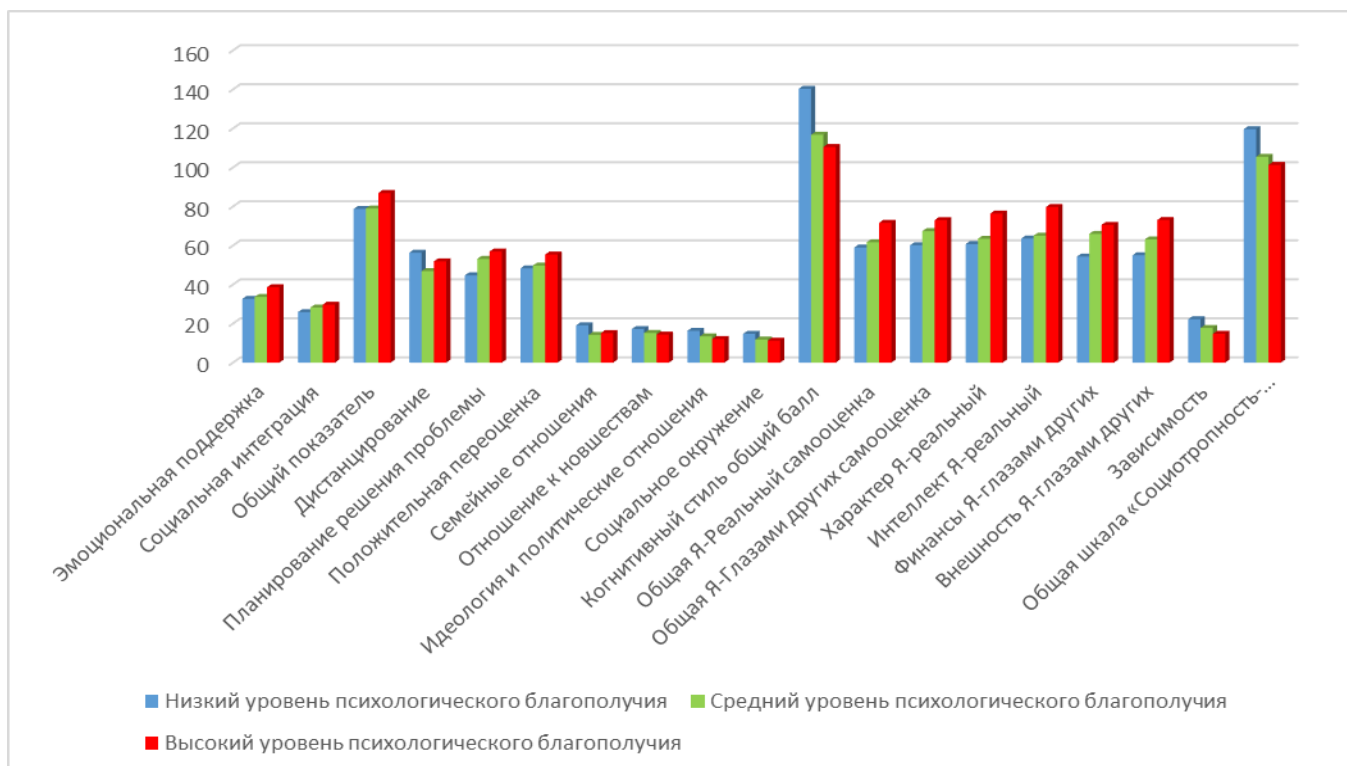


Рисунок Б.9.1 Внутригрупповые различия в подгруппе самодостаточных пожилых людей по примененным методикам

Таблица Б.9.2. Сравнение показателей самодостаточных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по категориям карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» (критерий хи-квадрат Пирсона)

| Категории | Низкий уровень ПБ N=13 | Средний уровень ПБ N=13 | Высокий уровень ПБ N=16 | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
| Домысливание сюжета карикатуры | 7,7% | 7,7% | 25,0% | 10,101 ^b | 0,039 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

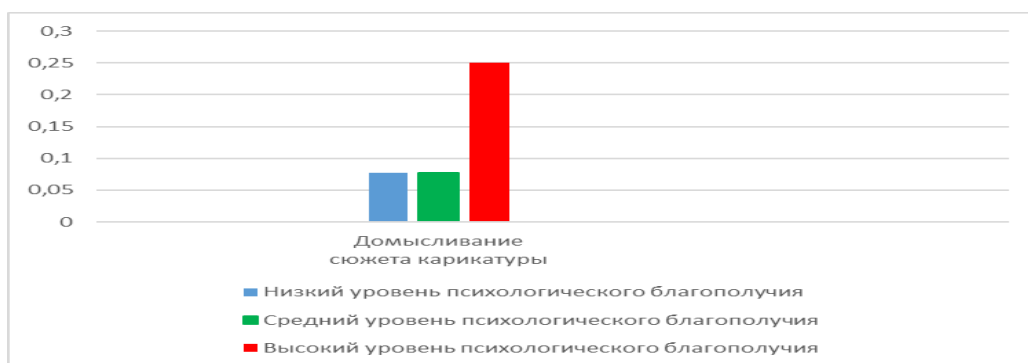


Рисунок Б.9.2. Внутригрупповые различия в подгруппе самодостаточных пожилых людей по категории «Домысливание» карикатуры Х. Бидструпа

Таблица Б.9.3. Сравнение показателей самодостаточных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по демографическим характеристикам (критерий хи-квадрат Пирсона)

| Характеристики | Низкий уровень ПБ N=14 | Средний уровень ПБ N=16 | Высокий уровень ПБ N=18 | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|--------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
| Проживает с семьей | 42,8% | 87,6% | 77,1% | 15,005 ^b | 0,005 |
| Есть внуки | 57,1% | 75,0% | 94,4% | 6,262 ^b | 0,044 |

Примечание. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

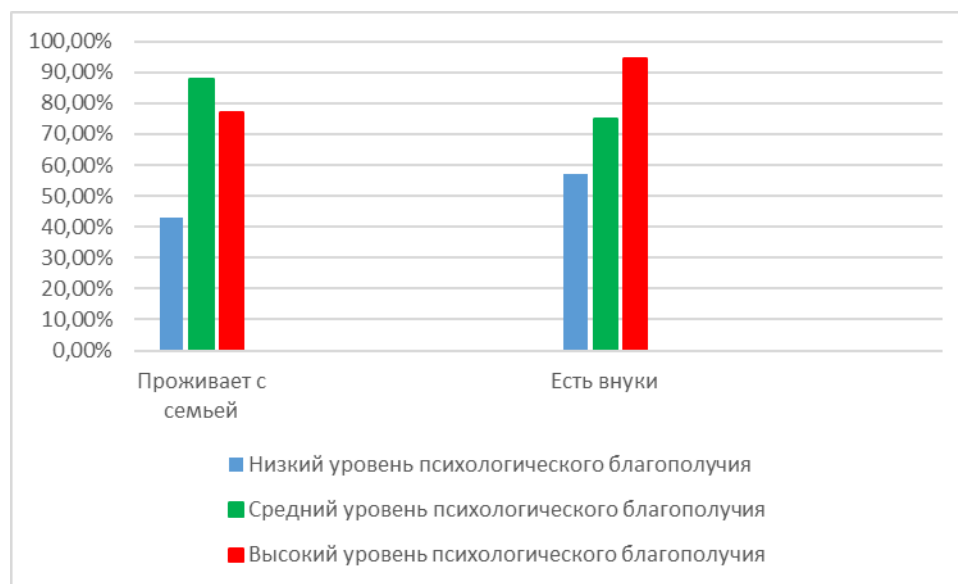


Рисунок Б.9.3. Внутригрупповые различия в подгруппе самодостаточных пожилых людей по демографическим характеристикам

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.10. Результаты внутригруппового сравнения показателей исследуемых факторов социотропных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия

Таблица Б.10.1. Сравнение показателей социотропных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по методикам исследования (критерий Краскела–Уоллиса)

| Шкалы методик | Низкий уровень ПБ N=28 | Средний уровень ПБ N=23 | Высокий уровень ПБ N=8 | H | p |
|--|---------------------------|----------------------------|---------------------------|--------|-------|
| Эмоциональная поддержка | 31,04 | 37,09 | 40,38 | 11,727 | 0,003 |
| Инструментальная поддержка | 14,18 | 16,87 | 18,75 | 12,488 | 0,002 |
| Социальная интеграция | 24,61 | 27,17 | 31,75 | 13,801 | 0,001 |
| Общий показатель соцподдержки | 74,68 | 83,57 | 89,25 | 8,731 | 0,013 |
| Самоподдерживающий юмор | 30,29 | 31,87 | 40,50 | 8,159 | 0,017 |
| Копинг Принятие ответственности | 50,50 | 48,00 | 35,75 | 12,298 | 0,002 |
| Копинг Избегание | 58,14 | 51,30 | 45,13 | 8,429 | 0,015 |
| Самооценка Общая Я-реальное | 48,47 | 57,20 | 73,04 | 14,183 | 0,001 |
| Самооценка Общая Я-Глазами других | 58,32 | 62,61 | 73,93 | 7,129 | 0,028 |
| Самооценка Финансы Я-реальное | 42,50 | 49,57 | 66,25 | 9,424 | 0,009 |
| Самооценка Здоровье Я-реальное | 48,93 | 57,17 | 71,25 | 9,760 | 0,008 |
| Самооценка Характер Я-реальное | 50,54 | 74,13 | 72,50 | 7,714 | 0,021 |
| Самооценка Внешность Я-реальное | 46,96 | 55,43 | 73,75 | 12,209 | 0,002 |
| Самооценка Уверенность в себе Я-реальное | 44,46 | 53,91 | 76,25 | 15,214 | 0,000 |
| Самооценка Количество контактов Я-реальное | 50,71 | 50,22 | 77,50 | 9,398 | 0,009 |
| Самооценка Уверенность в себе Я глазами других | 57,32 | 64,35 | 77,50 | 7,387 | 0,025 |
| Самооценка Количество контактов Я глазами других | 53,39 | 58,04 | 78,75 | 7,858 | 0,020 |
| Социальная неуверенность | 33,18 | 28,43 | 27,38 | 7,642 | 0,022 |

Примечание. ** p <0,01; * p <0,05.

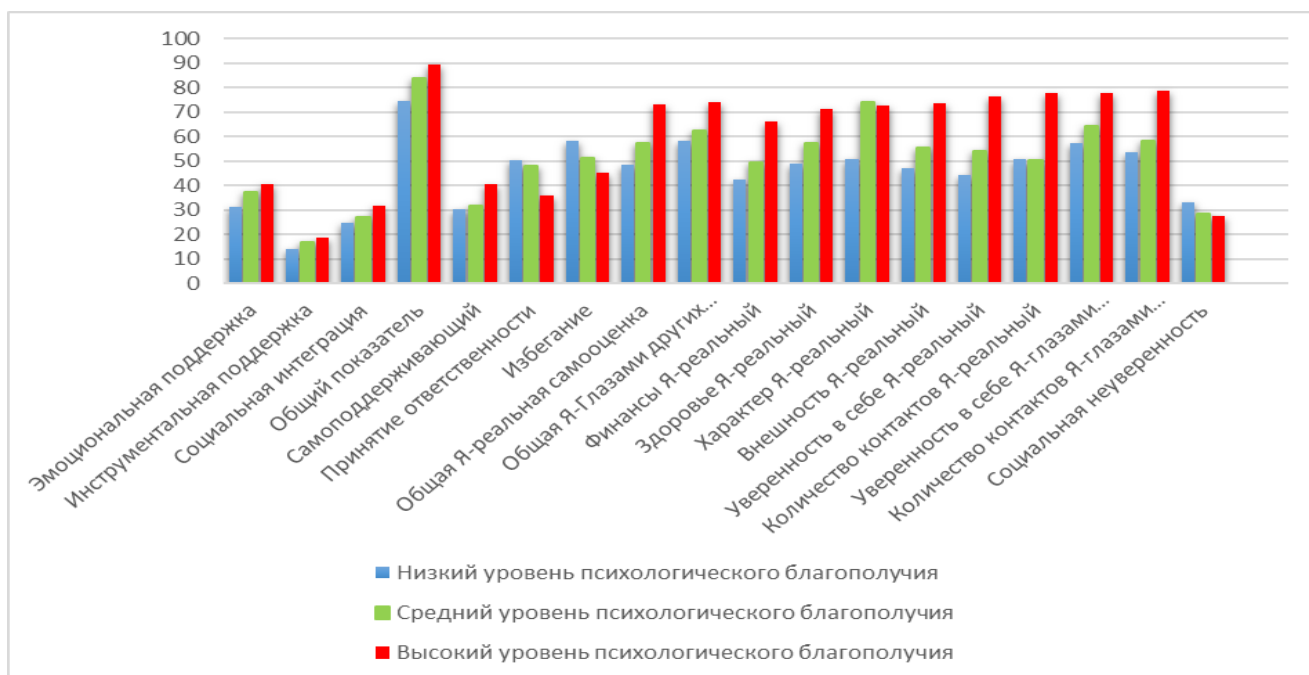


Рисунок Б.10.1. Внутригрупповые различия в подгруппе социотропных пожилых людей по примененным методикам

Таблица Б.10.2. Сравнение показателей социотропных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по категориям карикатуры Х. Бидструпа «Недоразумение» (критерий Хи-квадрат Пирсона)

| Категории | Низкий уровень ПБ N=24 | Средний уровень ПБ N=20 | Высокий уровень ПБ N=7 | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|
| Наличие критики | 50,0% | 50,0% | 100% | 6,155 ^b | 0,046 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

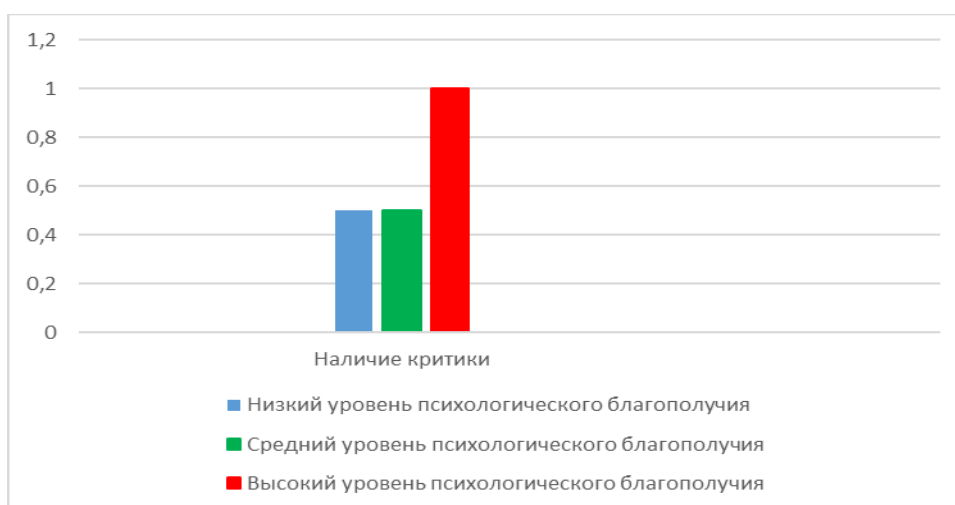


Рисунок Б.10.2. Внутригрупповые различия в подгруппе социотропных пожилых людей по категории «Негативная оценка, обвинение или критика» карикатуры Х. Бидструпа

Таблица Б.10.3. Сравнение показателей социотропных пожилых людей с разными уровнями психологического благополучия по демографическим характеристикам (критерий хи-квадрат Пирсона)

| Характеристики | Низкий уровень ПБ N=27 | Средний уровень ПБ N=22 | Высокий уровень ПБ N=8 | Значение (хи-квадрат Пирсона) | Асимптотическая значимость (двухсторонняя) |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|
| Проживает с семьей | 55,5% | 90,5% | 100% | 17,810 ^b | 0,001 |
| Регулярные социальные контакты | 32,1% | 56,5% | 100% | 11,949 ^b | 0,003 |

Примечание. ** p < 0,01; * p < 0,05.

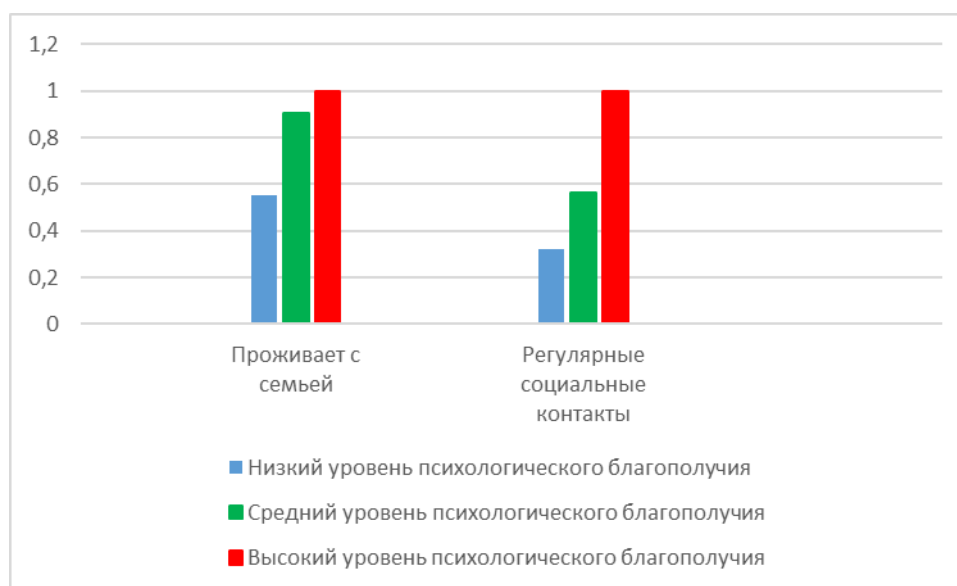


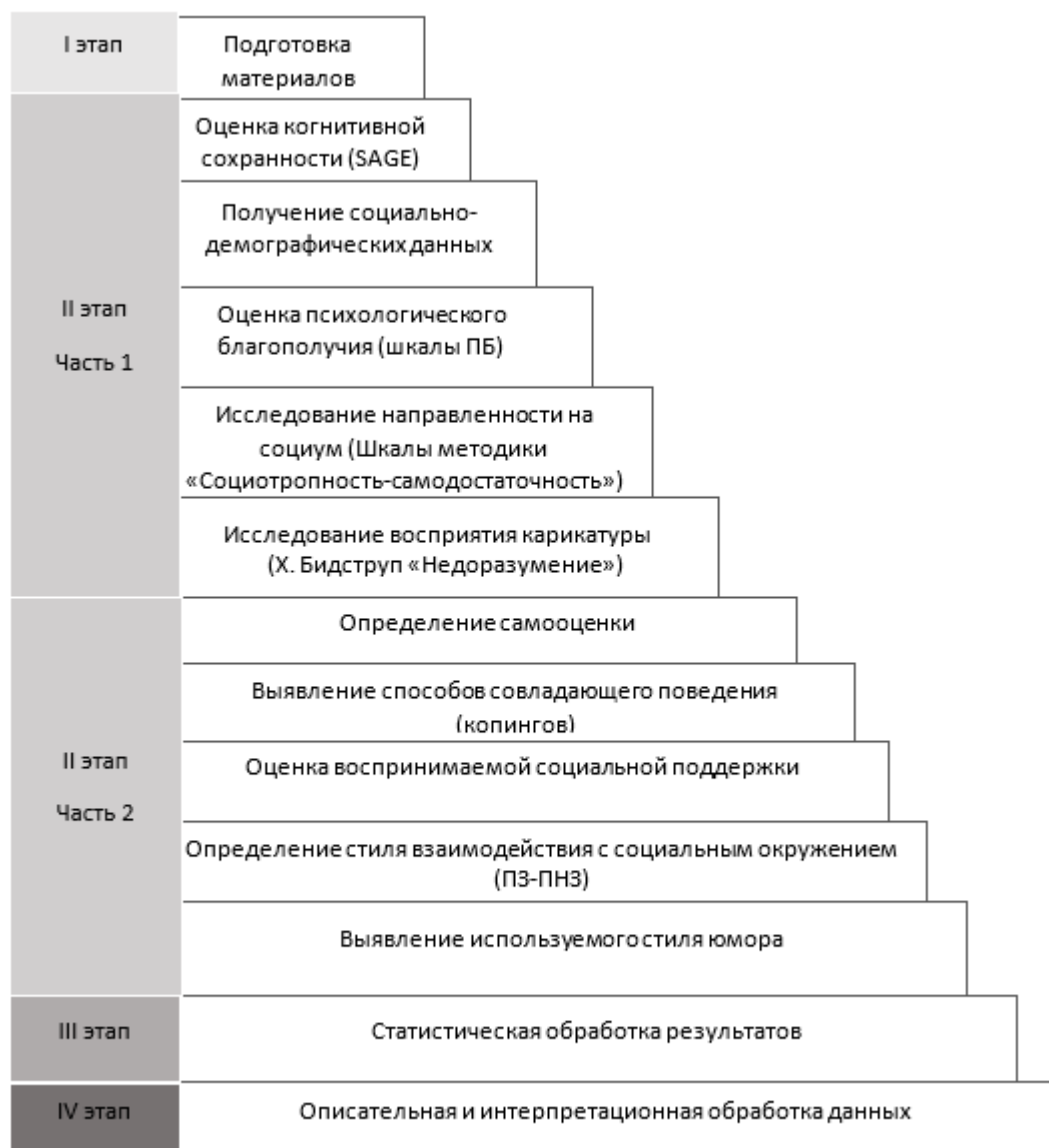
Рисунок Б.10.3. Внутригрупповые различия в подгруппе социотропных пожилых людей по демографическим характеристикам

ПРИЛОЖЕНИЕ В. ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ В.1. Характеристики Автономности/Самодостаточности и социотропности

| Источник/Автор | Автономность, Самодостаточность | Социотропность |
|-----------------------|--|--|
| Стрижицкая О.Ю. и др. | Предполагает независимость от социума, самодостаточность (не противопоставляется ориентированности на социум) | Предполагает ориентацию человека на одобрение социумом, его принятие, включенность в социум |
| Колпакова Л.М. | – Независимость, побуждения к действиям определяются по внутренним, но не внешне заданным основаниям – Самостоятельность как характеристика типа личности | – Зависимость от социума и межличностных отношений – Социоориентированная направленность активности личности |
| Крейвен Г.М. | Сохранение и приумножение независимости, мобильности и личных прав | Зависят от принятия социумом (другими) или одобрения для поддержания собственного чувства благополучия |
| Добсон Д., Добсон К. | Проявляют склонность: – к тревоге, когда независимость и признание оказываются под угрозой; – к депрессии, когда переживается недостаток или потеря этих условий | Находят смысл и валидацию в социальных отношениях; развивают склонность к тревоге в ситуациях, когда испытывают страх потерять отношения и социальные контакты, и к депрессии, когда такие события происходят в действительности |
| Бек А.Т. | Выражается в направленности на себя: развитие собственных способностей, стратегий и интересов (могут предусматривать или не предусматривать связь с другими людьми) Свойственно выражение ценностей, целей и побуждений, имеющих отношение к самоопределению и контролю | Включает в себя убеждения, установки и цели, которые выражаются в потребности отношений с другими людьми, проявляются в зависимости от этих отношений для удовлетворения производных стремлений |

ПРИЛОЖЕНИЕ В.2. Схема эмпирической части исследования



ПРИЛОЖЕНИЕ В.3. Категории оценивания карикатуры

Ответы респондентов оценивались по следующим категориям: рассматривают ли сюжет как юмористический (1 – да, 0 – нет), подробность описания сюжета (0 – только вывод, 1 – краткое описание, 2 – подробное или детальное описание), наличие домысливания (0 – нет, 1 – слегка, 2 – много), понимание причины недоразумения (1 – да, 0 – нет), идентификация с героями сюжета (1 – да, 0 – нет), самовыражение (1 – да, 0 – нет), указание в описании на эмоциональное состояние (1 – да, 0 – нет), агрессия (1 – да, 0 – нет), симпатия или позитивная оценка (1 – да, 0 – нет), негативная оценка, обвинение или критика (1 – да, 0 – нет), нейтральное описание (1 – да, 0 – нет).