

## Психологическое благополучие людей пожилого возраста

Алина И. Нерушай

*Волгоградский институт управления,  
филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы,  
Волгоград, Россия, alina.nerushai@yandex.ru*

*Аннотация.* В данной статье отражены результаты сравнительного эмпирического исследования, посвященного изучению особенностей психологического благополучия людей в пожилом возрасте. В ходе исследования мы проверили гипотезу о том, что психологическое благополучие пожилых людей определяется рядом социальных факторов (включенностью в профессиональную деятельность и наличием близких межличностных отношений). Мы предприняли попытку определить, какие компоненты обуславливают высокий уровень психологического благополучия в пожилом возрасте. Нами были получены данные о том, что работающие пожилые люди обладают большей автономностью, чем их неработающие ровесники. Они характеризуются высокой степенью ответственности, адекватной самооценкой и удовлетворены качеством своей жизни. Связь между семейным положением как фактором наличия близких межличностных отношений и показателями психологического благополучия людей пожилого возраста обнаружить не удалось. Было установлено, что средний и высокий уровни психологического благополучия пожилых людей определяются такими компонентами, как высокая субъектность личности, самооценность, осмысленность жизни, наличие жизненных целей, удовлетворенность процессом жизни, удовлетворенность результативностью жизни, способность к управлению жизнью, наличие интереса к жизни, положительная оценка себя, положительный фон настроения, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, пожилой возраст, удовлетворенность жизнью, субъектность личности, осмысленность жизни

*Для цитирования:* Нерушай А.И. Психологическое благополучие лю-

дей пожилого возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 128–141. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141

## Psychological well-being of elderly people

Alina I. Nerushai

*Volgograd Institute of Management,  
branch of the Russian Presidential Academy of National Economy  
and Public Administration,  
Volgograd, Russia, alina.nerushai@yandex.ru*

*Abstract.* The results of a comparative empirical study of the psychological well-being of people of elderly age are presented in the article. We tried to test the hypothesis that the psychological well-being of people in elderly age is determined by a number of social factors (involvement in professional activities and the presence of close interpersonal relationships). We tried to determine which components cause a high level of psychological well-being in the elderly age. In the result of the study we found that working respondents have more autonomy than non-working respondents. They have a high degree of responsibility and high self-esteem. They are satisfied with the quality of their lives. The connection between marital status as a factor of close interpersonal relationships and levels of psychological well-being of a people in elderly age was not found. It was found that average and high levels of psychological well-being of people of elderly age are determined by such components as a high subjectness of personality, self-worth, meaningfulness of life, presence of life goals, life satisfaction, satisfaction with the results of life, ability to life management, interest in life, positive self-esteem, positive mood, consistency in achieving goals and consistency between the set and achieved goals.

*Keywords:* psychological well-being, elderly age, life satisfaction, subjectness of personality, meaningfulness of life

*For citation:* Nerushai, A.I. (2021), “Psychological well-being of elderly people”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 128–141, DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141

*Различные подходы к пониманию психологического благополучия*

Психологическое благополучие – это комплексное понятие, отражающее уровень удовлетворенности человека собственной

жизнью, высокую эффективность его деятельности, а также общее позитивное отношение к себе.

Свои ранние истоки феномен психологического благополучия находит в философии, где выражается в категориях счастья и удовольствия. Так, Аристипп полагал, что человек постигает истинное счастье через достижение удовольствий. Аристотель и Платон говорили о том, что счастье заключается в добродетели и ведении высоконравственной жизни. Д. Локк наделял особой значимостью категорию свободы воли. Ф. Ницше впервые заговорил о стремлении человека к удовлетворению потребности в самоутверждении. В. Франкл определял движущей силой жизнедеятельности людей их стремление к поиску и реализации смысла жизни, составляющую основу удовольствия и счастья. Многие из этих идей получили дальнейшее развитие в рамках психологических теорий.

В психоаналитической традиции психологическое благополучие достигалось через удовлетворение личностью своих потребностей с помощью сублимации [Фрейд 1990]. З. Фрейд отождествлял психологическое здоровье с отсутствием неврозов. К.Г. Юнг, в свою очередь, ввел понятие индивидуации, говоря о формировании целостности и индивидуальности личности [Юнг 1997]. А. Адлер признавал человека здоровым и благополучным при способности того к установлению и поддержанию социальных взаимоотношений. В работах К. Хорни психологическое благополучие определяется отсутствием у личности выраженных защитных механизмов [Хорни 2006].

Сторонники гуманистического подхода рассматривали психологическое благополучие в контексте развития и личностного роста. Так, А. Маслоу ввел понятие самоактуализации, приводящей к достижению идентичности [Маслоу 1999]. К. Роджерс определял психологически здорового человека через конгруэнтность, самопознание и реализацию потребности в актуализации, называя таких людей полноценно функционирующими [Роджерс 1992]. Р. Райан и Э. Дэси, разрабатывая теорию самодетерминации, ввели три потребности, степень реализации которых определяет благополучие личности: автономность, компетентность и чувство общности [Ryan, Deci 2001].

Н. Брэдбурн, автор термина психологическое благополучие, разработал первую структурную модель данного феномена, выделяя в его основе позитивные и негативные аффекты [Bradburn 1969]. Таким образом, благополучие личности достигалось через удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.

Э. Динер, в свою очередь, ввел понятие субъективного благополучия, считая его компонентом психологического. Субъектив-

ное благополучие – это оценка личностью качества своей жизни. Оно состоит из трех компонентов: интеллектуальной оценки степени удовлетворенности жизнью, положительных и отрицательных эмоций [Diener 1984].

Психологическое благополучие со временем стало предметом изучения позитивной психологии, в рамках которой феномен отождествлялся с процветанием личности. М. Селигман выделил следующие компоненты психологического благополучия: положительные эмоции, смысл как принадлежность чему-то и служение ему, вовлеченность, позитивные отношения и достижения [Селигман 2013].

В 90-х гг. 20 в. К. Рифф была разработана, на наш взгляд, наиболее полная теоретическая модель психологического благополучия. Ей удалось интегрировать в единую модель различные подходы к пониманию данного феномена: теории, рассматривающие независимость, самодостаточность и личностный рост как определяющие критерии полноценного функционирования личности (К. Роджерс, А. Маслоу, К.Г. Юнг, К. Хорни, Р. Райан, Э. Дэси); концепции, акцентирующие внимание на значимости позитивных межличностных отношений для субъективного ощущения счастья и благополучия (А. Адлер, М. Селигман, И. Бонивелл, Х. Фридман); подходы, считающие поиск смысла жизни и осуществление жизненных целей детерминантами развития личности (В. Франкл, М. Селигман, И. Бонивелл, Х. Фридман, М. Чиксентмихайн). К. Рифф определила психологическое благополучие как стремление человека к совершенству, которое представляет собой реализацию им своего истинного потенциала [Ryff, Keyes 1995]. Эта модель была выбрана нами в качестве теоретической основы для изучения психологического благополучия пожилых людей.

В настоящее время проблема психологического благополучия все чаще становится объектом внимания психологов. Это обусловлено тем, что современные динамичные условия жизни требуют от человека высокой активности, быстрой адаптации и эффективного функционирования. Подобное давление негативно сказывается на психологическом состоянии людей, становясь причиной развития тревожных расстройств, депрессии, эмоционального напряжения. Кроме того, все чаще отмечается низкая удовлетворенность людей качеством своей жизни. Это особенно характерно для людей пожилого возраста [Дубовик 2012].

### *Особенности пожилого возраста*

Как социальный феномен этот этап жизни сопряжен с выходом на пенсию, изменением социального статуса и перестройкой

социальных отношений. Как биологический феномен – процесс старения – выражен в постепенном ослаблении организма, возрастании его уязвимости, угасании психических функций [Ильин 2012]. Изменения отражаются не только на внутреннем самочувствии человека, но и на его внешнем виде. Поэтому важной задачей является адаптация пожилых людей к телесным изменениям.

Процесс старения вызывает не только физический дискомфорт, но и личностные изменения. В пожилом возрасте происходит перестройка системы социальных отношений индивида, мотивационно-потребностной и эмоциональной сфер личности, нарушается развитие когнитивных функций. Процесс старения отражается на индивидуально-личностных характеристиках и особенностях поведения пожилого человека.

Так, воздействуя на когнитивную сферу, процессы старения влияют на чувствительность нервной системы и замедляют реакцию организма на внешние воздействия. Ухудшение работы аналитических систем искажает качество и снижает количество получаемой информации об окружающей действительности. Нарушается развитие интеллектуальных функций. В целом падает скорость протекания когнитивных процессов. Наблюдается и снижение объема запоминаемой информации, нарушение концентрации внимания. Пожилой возраст характеризуется уменьшением познавательной активности.

Несмотря на значительное количество негативных аспектов старения, в когнитивном аспекте этого процесса присутствуют и позитивные стороны. Э. Эриксон выделял в качестве преимущества и основного достоинства пожилых людей их мудрость как показатель опыта. «Мудрость – это экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам» [Психология человека 2002, с. 555].

Влияние процесса старения на эмоциональную сферу личности выражается в неконтролируемых и преувеличенных аффективных реакциях, склонности к беспричинной грусти и сентиментальности. В целом для пожилых людей характерен пониженный эмоциональный фон, обусловленный тревожностью, утомляемостью и беспомощностью. Отмечается, что некоторые пожилые люди имеют тенденцию погружаться в свой внутренний мир. Другие стремятся продемонстрировать свою индивидуальность, ведя эксцентричный образ жизни. Особое внимание необходимо уделить эмоциональному воздействию осознания приближающейся смерти на психику пожилого человека. С потерей

друзей и обособлением детей происходит обеднение аффективной сферы. Новые впечатления лишаются яркости и силы. Пожилые люди становятся все больше эмоционально привязанными к своему прошлому.

В пожилом возрасте происходят значительные изменения в потребностно-мотивационной сфере личности. Изменяется социальный статус и социальная роль людей, что прежде всего связано с выходом на пенсию, предполагающим потерю одного их смыслообразующих мотивов жизни человека – работы [Проконец 2017]. Это приводит к снижению социальной активности, так как отсутствие трудовой деятельности означает сокращение межличностных контактов. Поэтому стремление пожилых людей к продолжению работы обуславливается не столько потребностью в материальном достатке и стабильности, сколько эмоциональной привязанностью. Кроме того способность к труду выступает критерием самоутверждения и высокой самооценки. Теряя возможность работать, пожилой человек перестает ощущать свою значимость. В силу этого пенсионеры могут принимать решение о сохранении рабочего статуса, боясь лишиться своей социальной полезности. С другой стороны, пожилые люди могут рассматривать выход на пенсию как возможность посвятить время своим увлечениям, заботе о детях и внуках. В пожилом возрасте люди начинают сталкиваться с тяжелыми заболеваниями и смертью близких. Под влиянием этого ведущей потребностью становится потребность в безопасности. В таком случае внешний мир может восприниматься как угроза сохранению здоровья, поэтому пожилые люди начинают избегать или ограничивать социальные контакты, погружаются в свой внутренний мир. Они теряют мотивацию, перестают видеть свои перспективы, планировать будущее и наделять его ценностью. В тоже время в пожилом возрасте актуализируется потребность в позитивном внимании и любви со стороны близких, что дарит человеку чувство защищенности и стабильности.

Процесс старения определяет индивидуально-личностные характеристики и особенности поведения пожилого человека. В многочисленных исследованиях отмечается, что пожилые люди склонны к проявлению таких черт, как обидчивость, раздражительность, нетерпимость, черствость. У людей пожилого возраста часто развивается жадность и стремление к накопительству, что является попыткой сохранить свою автономность. В этом возрасте усиливается конформность и консервативность людей. Они становятся более ригидными и с трудом соглашаются на переоценку ценностей и установок. Пожилые люди сталкиваются с утратой близких и возникающим из-за этого чувством оди-

ночества. Одиночество вызывает психологический дискомфорт, осложняет решение разнообразных проблем, требует большей самостоятельности. Отмечается появление осторожности в поведении пожилых людей, мнительности, тревожности, стремления оградиться от социальных контактов. Также в старости происходит актуализация прежних акцентированных черт характера. Так, аккуратность гипертрофируется в педантичность, принципиальность в непримиримость, эмоциональность в конфликтность.

Пожилые люди сталкиваются с кризисом перехода к старости, требующим переосмысления жизненного пути. Он вызван тем, что процесс старения чаще замечается окружающими, а не самим человеком. Это приводит к разрушению иллюзии неизменности себя. Для разрешения кризиса важно формирование здорового самосознания. Э. Эриксон сформулировал два направления преодоления кризиса: положительное направление – интеграция, или целостность Я, отрицательное направление – отчаяние [Erikson et al. 1986]. Целостность достигается, когда человек ощущает удовлетворенность от прожитой жизни и в целом признает ее ценность, ориентируется на свое будущее как возможность достичь еще большего.

Для сохранения личности в этот период человеку важно противостоять социальным стереотипам, касающимся образа жизни пожилых людей. Установки о беспомощности и бесперспективности жизни старого поколения могут интериоризироваться и становиться частью их Я-концепции, негативно влияя не только на отношение человека к миру, но и на его отношение к самому себе.

Как мы видим, человек в пожилом возрасте сталкивается со множеством трудностей, подвергающих его жизнь значительным изменениям, к которым не всегда можно легко и быстро адаптироваться. Поэтому необходимо изучать психологическое благополучие людей пожилого возраста в первую очередь для того, чтобы помогать создавать благоприятные условия для их жизнедеятельности.

### *Гипотеза и выборка исследования*

В своем исследовании мы предположили, что психологическое благополучие пожилых людей определяется рядом социальных факторов (включенностью в профессиональную деятельность, наличием близких межличностных (семейных) отношений). Исследование было проведено на выборке, включающей 41 человека пожилого возраста, отражающей психологические особенности людей данной возрастной группы, а также социальные условия их жизнедеятельности.

### *Методическая база исследования*

Теоретико-методологическую базу нашего исследования составляет структурная модель психологического благополучия, созданная К. Рифф. Модель включает в себя шесть компонентов: автономия, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие. Кроме этого значимыми критериями, определяющими уровень психологического благополучия, мы признаем удовлетворенность личности собственной жизнью, осознание ценности и результативности прожитых лет, интерес к жизни и позитивный настрой, благоприятное эмоциональное состояние.

На основе выделенных значимых компонентов психологического благополучия для проведения исследования нами были подобраны следующие психодиагностические методики: «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной, опросник «Уровень развития субъектности личности» М.А. Щукиной, тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной, тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

### *Анализ и интерпретация результатов исследования*

На первом этапе мы проверили предположение о том, что включенность личности пожилого возраста в профессиональные отношения может оказывать влияние на ее психологическое благополучие. В нашем представлении профессиональная деятельность как социальный фактор имеет большое значение для психологического благополучия пожилых людей из-за того, что она входит в мотивационно-ценностную сферу личности, способствует удовлетворению как материальных, так и духовных потребностей, образованию некоторых индивидуально-психологических особенностей.

Для проверки гипотезы мы разделили испытуемых на две группы: работающих и неработающих пожилых людей.

По результатам статистического анализа, проведенного с применением непараметрического критерия Манна-Уитни, удалось установить значимые различий между общим уровнем психологического благополучия работающих и неработающих испытуемых. Уровень психологического благополучия у пожилых людей, занятых профессиональной деятельностью, значимо выше, чем у неработающих. Также существуют значимые различия в структуре психологического благополучия обеих групп. Так, показатели компетентности ( $p = 0,027$ ), жизненных целей ( $p = 0,008$ ) и самопринятия ( $p = 0,012$ ) в группе работающих пожилых людей выше, чем в группе неработающих.



У испытуемых, занятых профессиональной деятельностью, общий показатель субъектности личности значимо выше, чем у испытуемых другой группы. Подтверждена значимость различий между группами по шкале «опосредованность – непосредственность». Работающие респонденты более опосредованы в своем поведении ( $p = 0,025$ ), чем неработающие.

У работающих людей пожилого возраста значимо выше уровень удовлетворенности жизнью. Они превосходят неработающих пожилых людей по таким компонентам, как последовательность в достижении целей ( $p = 0,033$ ), согласованность между поставленными и достигнутыми целями ( $p = 0,005$ ), положительная оценка себя ( $p = 0,006$ ), общий фон настроения ( $p = 0,001$ ).

Статистическая значимость разницы в уровне осмысленности жизни между двумя группами не подтвердилась. Однако по результатам шкалы «Процесс жизни» испытуемые, занятые профессиональной деятельностью, превосходят неработающих респондентов ( $p = 0,046$ ).

Таблица 1

Общие показатели по фактору  
«профессиональная деятельность»

| Показатель                                  | Асимптотическая значимость |
|---|----------------------------|
| Общий уровень психологического благополучия | $p = 0,027$                |
| Общий показатель субъектности личности      | $p = 0,014$                |
| Индекс жизненной удовлетворенности          | $p = 0,002$                |
| Общий показатель осмысленности жизни        | $p = 0,137$                |

Таким образом, работающие пожилые люди склонны проявлять больше независимости, ответственности и самостоятельности в поведении. Они более компетентны в управлении собственной жизнью, способны контролировать ситуацию и влиять на нее. Для них характерна высокая осмысленность поведения, планирование действий и прогнозирование их последствий. Пожилые люди, занимающиеся профессиональной деятельностью, обладают высокой самооценкой. Они живут в гармонии с собой и принимают свои достоинства и недостатки. Они ощущают позитивный эмоциональный настрой и в целом удовлетворены качеством своей жизни.

Значит, мы можем говорить о том, что профессиональная деятельность действительно является значимым критерием в форми-

ровании психологического благополучия личности в пожилом возрасте.

На следующем этапе мы приступили к проверке предположения о том, что семейное положение оказывает влияние на психологическое благополучие личности в пожилом возрасте.

По результатам применения непараметрического критерия различий Крускала-Уоллиса значимость различий между группами одиноких, живущих в полной семье и живущих с супругами пожилых людей по общему уровню психологического благополучия, а также его компонентов не подтверждается ( $p = 0,085$ ). Различия по уровню удовлетворенности жизнью ( $p = 0,401$ ), по уровню осмысленности жизни ( $p = 0,099$ ) и по уровню развития субъектности личности ( $p = 0,569$ ) также не подтверждаются.

Однако была установлена значимость различий по одному из компонентов структуры субъектности личности – креативности. Выяснилось ( $p = 0,026$ ), что пожилые люди, живущие в семьях с детьми и внуками, обладают более развитой креативностью. Испытуемые, живущие вдвоем с супругом или супругой, менее креативны. Одинокие пожилые люди более склонны к стереотипному поведению. Высокая креативность в поведении пожилых людей, живущих в семьях с детьми и внуками, по нашему мнению, обуславливается тем, что им приходится одновременно совмещать несколько социальных ролей: родителей, бабушек или дедушек, профессиональные и неформальные роли. Это и обеспечивает широкую вариативность поведения.

В целом нам не удалось обнаружить связь между семейным положением, наличием близких семейных отношений и показателями психологического благополучия человека пожилого возраста. Мы предполагаем, что результаты могли бы оказать более существенными при проведении исследования на большей выборке. Необходимо дальнейшее изучение данного вопроса с учетом расширения эмпирического объекта исследования и методического аппарата.

На заключительном этапе с помощью однофакторного дисперсионного анализа мы предприняли попытку определить, как компоненты психологического благополучия изменяются под влиянием различной выраженности общего уровня психологического благополучия.

В качестве фактора мы выбрали общий показатель психологического благополучия, подсчитанный по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф». Мы рассматривали его взаимодействие с компонентами, не входящими в структуру психологического благополучия К. Рифф, другими словами, мы применяли шкалы других методик, используемых нами в ходе

исследования. К ним относятся шкалы опросников «Уровень развития субъектности личности» М.А. Щукиной и «Индекс жизненной удовлетворенности», а также шкалы теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева. В результате применения однофакторного дисперсионного анализа мы получили следующие результаты.

Общий показатель субъектности личности значимо возрастает на высоком уровне психологического благополучия ( $p = 0,001$ ). Такая же тенденция наблюдается и по компонентам «положительная оценка себя» ( $p = 0,002$ ) и «общий фон настроения» ( $p = 0,004$ ).

Подтверждается статистически значимое повышение таких компонентов, как «опосредованность - непосредственность поведения» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,002$ ), «самоценность – малоценность» ( $p = 0,031$ ;  $p = 0,001$ ), «осмысленность жизни» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ), «цели в жизни» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ), «результативность жизни» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ), «локус контроля – Я» ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$ ), «локус контроля – Жизнь» ( $p = 0,002$ ;  $p = 0,000$ ) на среднем и высоком уровнях психологического благополучия (соответственно) по сравнению с низким. Однако статистическая значимость различий между средним и высоким уровнем психологического благополучия по данным компонентам не подтверждается.

Значения по шкале «последовательность в достижении целей» значимо возрастают ( $p = 0,001$ ) на высоком уровне психологического благополучия. В то время как статистическая значимость различий по данному компоненту между низким и средним уровнями психологического благополучия не подтверждается.

Статистическая значимость различий по шкалам «индекс жизненной удовлетворенности» и «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» подтверждается как между низким и средним уровнем психологического благополучия ( $p = 0,004$ ;  $p = 0,013$  – соответственно), так и между средним и высоким уровнем психологического благополучия ( $p = 0,017$ ;  $p = 0,003$  – соответственно), и высоким и низким уровнем психологического благополучия ( $p = 0,000$ ;  $p = 0,000$  – соответственно).

Таким образом, мы можем говорить о том, что средний и высокий уровни психологического благополучия пожилых людей определяются такими компонентами, как высокая субъектность личности, опосредованность поведения, самоценность, осмысленность жизни, наличие жизненных целей, удовлетворенность процессом жизни, удовлетворенность результативностью жизни,

способность к управлению жизнью, наличие интереса к жизни, положительная оценка себя, положительный фон настроения, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями.

Мы понимаем, что данные полученные нами в ходе дисперсионного анализа, являются приблизительными и должны быть проверены на большей выборке испытуемых. Применение дисперсионного анализа в рамках нашего исследования носило учебный характер и было направлено на закрепление опыта работы этим методом с реальными эмпирическими данными.

### *Выводы*

Результаты нашего исследования позволяют сделать вывод, что профессиональная деятельность является значимым критерием в формировании психологического благополучия личности в пожилом возрасте. С другой стороны, значимость семейного положения и наличие близких семейных отношений в формировании психологического благополучия пожилых людей не была доказана.

### *Литература*

Дубовик 2012 – *Дубовик Ю.Б.* Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. РГГУ, 2012. 30 с.

Ильин 2012 – *Ильин Е.П.* Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 542 с.

Маслоу 1999 – *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 425 с.

Прокопец 2017 – *Прокопец И.О.* Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. ЮФУ, 2017. 23 с.

Психология человека 2002 – Психология человека от рождения до смерти: Младенчество, детство, юность, взрослость, старость / Под общ. ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 656 с.

Роджерс 1992 – *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1992. 222 с.

Селигман 2013 – *Селигман М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.

Фрейд 1990 – *Фрейд З.* Психология бессознательного: Сборник произведений / Сост. М.Г. Ярошевский. М.: Посвящение, 1990. 448 с.

- Хорни 2006 – *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2006. 140 с.
- Юнг 1997 – *Юнг К.Г.* Собрание сочинений. Конфликты детской души. М.: Канон, 1997. 336 с.
- Bradburn 1969 – *Bradburn N.* The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
- Diener 1984 – *Diener E.* Subjective well-being // *Psychological Bulletin.* 1984. Vol. 95. P. 542–575.
- Erikson et al. 1986 – *Erikson E., Erikson J.M., Kivnick H.* Vital involvement in old age. NY.: Norton, 1986. 352 p.
- Ryan, Deci 2001 – *Ryan R.M., Deci E.L.* On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // *Annual Review of Psychology.* 2001. Vol. 52. P. 141–166.
- Ryff, Keyes 1995 – *Ryff C.D., Keyes, C.L.M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719–727.

### References

- Bradburn, N. (1969), *The Structure of Psychological Well-Being*, Aldine Pub. Co., Chicago, IL, USA, 320 p.
- Diener, E. (1984), “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, vol. 95, pp. 542–575.
- Dubovik, Yu.B. (2012), Study of psychological well-being in elderly people, Abstract of Ph.D dissertation, RGGU, Moscow, Russia, 30 p.
- Erikson, E., Erikson, J.M. and Kivnick, H. (1986), *Vital involvement in old age*, Norton, New York, NY, USA, 352 p.
- Freid, Z. (1990), *Psikhologiya bessoznatel'nogo: Sbornik proizvedenii* [Psychology of the unconscious: a collection of works], in Yaroshevskii, M.G. (ed.), *Posvyashchenie*, Moscow, Russia, 448 p.
- Il'in, E.P (2012), *Psikhologiya vzroslosti* [Psychology of adulthood], Piter, Saint Peterburg, Russia, 542 p.
- Khorni, K. (2006), *Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni* [The neurotic personality of our time], Akademicheskii proekt, Moscow, Russia, 140 p.
- Maslou, A. (1999), *Novye rubezhi chelovecheskoi prirody* [The Farther Reaches of Human Nature], Smysl, Moscow, Russia, 425 p.
- Prokopets, I.O. (2017), Features of the emotional state and psychological well-being of men and women of retirement age with different working status, Abstract of Ph.D dissertation, Southern federal university, Rostov-on-don, Russia, 23 p.

Rean, A.A. (ed.) (2002), *Psikhologiya cheloveka ot rozhdeniya do smerti: Mladenchestvo, detstvo, yunost', vzroslost', starost'* [Human psychology from birth to death: Infancy, childhood, youth, adulthood, old age], Praim-Evroznak, Saint Peterburg, Russia, 656 p.

Rodzhers, K. (1992), *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [On Becoming a Person. A Therapists View of Psychotherapy], Progress, Moscow, Russia, 222 p.

Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2001), "On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annual Review of Psychology*, vol. 52, pp. 141–166.

Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, pp. 719–727.

Seligman, M. (2013), *Put' k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya* [Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being], Mann, Ivanov i Ferber, Moscow, Russia, 440 p.

Yung, K.G. (1997), *Sobranie sochinenii. Konflikty detskoj dushi* [Collected Works. Child Soul Conflicts], Kanon, Moscow, Russia, 336 p.

#### *Информация об авторе*

*Алина И. Нерушай*, Волгоградский институт управления, филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия; 400066, Россия, Волгоград, ул. Гагарина, д. 8; [alina.nerushai@yandex.ru](mailto:alina.nerushai@yandex.ru).

#### *Information about the author*

*Alina I. Nerushai*, Volgograd Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia; bld. 8, Gagarina Street, Volgograd, Russia, 400066; [alina.nerushai@yandex.ru](mailto:alina.nerushai@yandex.ru).