

УДК 159.222.63

МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Крамаренко Н. С.

Московский государственный областной университет
141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 24, Российская Федерация

Ефремова Д. Н.

Российский государственный гуманитарный университет
125047, г. Москва, Миусская пл., д 6, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Цель. В статье обсуждаются результаты исследования, целью которого было построение теоретической модели субъективного благополучия пожилых людей.

Процедура и методы. В исследовании приняли участие 180 человек из 10 регионов РФ, посещавшие центры социального обслуживания населения своих регионов. Гипотезой исследования было предположение о том, что субъективное благополучие пожилых людей в большей степени обусловлено особенностями эмоционально-личностной сферы, компонентами экзистенциальной исполненности, в то время как когнитивные особенности имеют второстепенное значение.

Результаты. Выявлено, что актуальное состояние интеллектуально-мнестической сферы не является ключевым в определении субъективного благополучия пожилого человека, в отличие от эмоционально-личностной сферы и экзистенциальной исполненности. По результатам исследования сконструирована теоретическая модель субъективного благополучия пожилых людей.

Теоретическая и/или практическая значимость. Полученные данные могут быть использованы при разработке научно обоснованных социально-психологических программ поддержки пожилых людей, а также программ профилактики когнитивных и эмоциональных нарушений с целью повышения общего уровня психологического благополучия пожилого человека и улучшения качества его жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

психологическое благополучие, пожилые люди, экзистенциальная исполненность, качество жизни пожилых людей, субъективное благополучие

СТРУКТУРА

[Введение](#)

[Теоретико-методологические основания исследования](#)

[Материалы и методы исследования](#)

[Дизайн исследования](#)

[Обсуждение результатов исследования](#)

[Построение модели субъективного благополучия](#)

[Заключение](#)

THE MODEL OF EXPERIENCING SUBJECTIVE HAPPINESS IN THE ELDERLY

Kramarenko I.

*Moscow Region State University
24 Very Voloshinai ul., Mytishchi 141014, Moscow Region, Russian Federation*

Efremova D.

*Russian State University for the Humanities
6 Miusskaya ploshchad', Moscow 125047, Russian Federation*

ABSTRACT

Aim. The article discusses the results of a study aimed at constructing a theoretical model of the subjective well-being of older people.

Methodology. The study involved 180 people from 10 regions of the Russian Federation, who visited their regional Centers of social services. The hypothesis of the study was the assumption that the subjective well-being of the elderly is largely determined by the characteristics of the emotional-personal sphere, components of existential fulfillment, while cognitive characteristics will be of secondary importance.

Results. It was found out that the actual state of the intellectual-mnestic sphere is not the key factor in determining the subjective well-being of an elderly person, in contrast to the emotional-personal sphere and existential fulfillment. A theoretical model of subjective well-being is constructed.

Research implications. The data obtained can be used in the development of scientifically based socio-psychological programs to support the elderly, as well as programs for the prevention of cognitive and emotional disorders in order to increase the general level of psychological well-being of the elderly and improve the quality of their life.

KEYWORDS

psychological well-being, older people, existential fulfillment, quality of life of older people, subjective well-being

ВВЕДЕНИЕ

Проблема улучшения качества жизни пожилого человека является важнейшей социально-психологической проблемой и первостепенной задачей любого цивилизованного общества.

Как отмечают исследователи, вопросы поддержания качества жизни пожилых людей особенно обостряются в периоды демографических изменений, когда происходит увеличение продолжительности жизни и, как следствие, увеличивается доля пожилых людей в обществе [21]. Современные общемировые тенденции свидетельствуют о всё увеличивающемся количестве пожилых людей и происходящем старении населения [21].

В этой связи внимание исследователей (в нашей стране и за рубежом) всё чаще обращается к вопросам изучения объективных возрастных изменений психофизиологических процессов пожилого человека (физического

здоровья, когнитивных функций и эмоциональных процессов), их поддержания, психологической коррекции и реабилитации [27].

Учёными исследуются отдельные когнитивные и психофизиологические процессы, их связь с состоянием здоровья, физическим самочувствием [5; 6], эмоциональной стороной личности пожилого человека [4], способами когнитивной регуляции эмоций [18]; изучаются связь между когнитивными особенностями и общим показателем эмоционального благополучия личности [1], самопознание и самоконтроль [26]. Рассматриваются вопросы субъективного психологического благополучия [17]. Показано, что тренировка когнитивных процессов благоприятно воздействует на психосоматическое состояние пожилых людей, особенно одиноких, и служит профилактикой психосоматических расстройств, влияет на адекватную оценку и выбор конструктивной стратегии совладания со стрессовыми факторами окружающей среды [4].

При изучении вопроса субъективного благополучия человека отечественные и зарубежные исследователи чаще всего исходят из двухкомпонентной модели субъективного благополучия Э. Динера, который выделил в ней аффективный и когнитивный компоненты [22]. Аффективный (эмоциональный) компонент определяется соотношением позитивных и негативных эмоций. Когнитивный – даёт оценку удовлетворённости человека своей жизнью. В исследованиях отечественных учёных, посвящённых изучению субъективного благополучия, оба выделенных компонента часто рассматриваются в качестве базовых [20]. Одновременно с этим при изучении проблемы субъективного благополучия учёными исследуется довольно широкий диапазон его взаимосвязей с личностными качествами, самооценкой, защитными механизмами, смысложизненными ориентациями, экзистенциальной исполненностью и др. [10; 27].

Происходящие изменения в социальной жизни, связанные с переходом к информационному обществу, цифровизация повседневной жизни, технологичность – всё это актуализирует внимание исследователей и к другим сторонам социальной жизни пожилого человека: процессам адаптации к стремительно изменяющимся условиям. Современные процессы, связанные с переходом общества в эпоху цифровизации к информационному этапу своего развития, усиливают сложности адаптации пожилого человека к жизни в условиях технологических изменений, к процессам, происходящим в обществе [7; 13; 24]. Процесс межпоколенной трансмиссии претерпевает изменения, передача жизненного опыта традиционным путём затрудняется [13].

Таким образом, немалое количество исследований, изучающих вопросы оптимальных условий для плавного течения или возможного замедления возрастных когнитивных и эмоциональных изменений, адаптации пожилого человека к происходящим изменениям в мире, а также выработанные по итогам их изучения средства профилактики и психологической коррекции

актуализировали вопрос о том, насколько прилагаемые усилия способствуют улучшению не отдельных психических процессов и функций, а целостного ощущения субъективного благополучия, защищённости, удовлетворённости жизнью, экзистенциальной исполненности людей пожилого возраста.

В этой связи внимание к разработке научно обоснованного наполнения программ психосоциальной реабилитации, выстроенных с учётом синергетического подхода к пониманию психологического благополучия, может стать шагом на пути к решению проблемы переживания экзистенциального вакуума у пожилых людей. И может способствовать повышению субъективного благополучия и улучшению качества жизни пожилых людей в целом.

Важно понять, на какие психологические ресурсы необходимо опираться в работе с пожилыми людьми, какие компоненты субъективного благополучия могут являться ключевыми в социально-психологической работе по улучшению субъективного благополучия и качества жизни пожилого человека.

Целью исследования является построение теоретической модели субъективного благополучия пожилых людей в связи с особенностями их когнитивной, эмоционально-личностной сфер и компонентами экзистенциальной исполненности.

Гипотеза исследования: субъективное благополучие пожилых людей в большей степени обусловлено особенностями их эмоционально-личностной сферы, компонентами экзистенциальной исполненности, в то время как актуальное состояние интеллектуально-мнестических особенностей имеет второстепенное значение.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретическим основанием в изучении экзистенциальных вопросов жизни человека, его психологического благополучия послужила концепция экзистенциальной исполненности А. Лэнгле [11; 19], опирающаяся на воззрения В. Франкла о смыслообразующих концептах жизни человека [2]. В. Франкл выявляет качества, способствующие экзистенциальной исполненности человека как возможности реализовать смысл своей жизни [2]. Лэнгле трактует экзистенцию как «конкретное бытие человека, его нахождение в отношениях взаимодействия с миром, когда он постоянно получает запросы от мира, обращённые к глубинному духовному началу Person» [2, с. 317; 25], как «наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния / взаимодействия и противоборства» [11].

Экзистенциальная исполненность содержит такие характеристики, как осмысленность жизни, вопросы о том, как часто человек живёт с внутренним ощущением согласия с самим собой, соответствуют ли его решения и поступ-

ки его сущности, может ли он менять свою жизнь в соответствии со своими установками и представлениями [23]. Экзистенциальная исполненность отражает качество жизни человека с точки зрения ценностей и смыслов и является, по сути, мерой удовлетворённости жизнью, которая выражается в чувственной сфере (например, возникает чувство правильности происходящего и полноты жизни [8]).

Экзистенциальная исполненность рассматривается нами как составляющая **субъективного благополучия**. По мнению исследователей, субъективное благополучие выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим для неё большое значение с точки зрения усвоения нормативных представлений о внешней и внутренней среде, характеризуется ощущением удовлетворённости [1]. Субъективное благополучие понимается нами вслед за Д. А. Леонтьевым как «субъективная шкала, обобщённо оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Счастье выступает как верхнее предельное значение этой шкалы» [9]. В связи с этим в рамках данного исследования «субъективное благополучие» и «субъективное счастье» понимаются нами как тождественные понятия.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 180 человек, из них 147 женщин и 33 мужчины, в возрасте от 60 до 80 лет из 10 регионов РФ (Московская обл., Нижегородская обл., Тверская обл., Краснодарский край, Пензенская обл., Владимирская обл., Волгоградская обл., Алтайский край, Иркутская обл. и Ханты-Мансийский а. о.). Все пожилые люди посещали Центр социального обслуживания населения в своём регионе и добровольно согласились принять участие в исследовании (предложение участвовать было адресовано всем, кто при посещении Центра предъявлял жалобы на снижение процессов памяти, переживание одиночества, опустошённости, ощущения незащищённости и незначимости).

Исследование проводилось в феврале 2020 г. (до перехода страны на режим самоизоляции) перед началом психологического курса тренировок когнитивных процессов (памяти, внимания) и навыков эмоциональной регуляции, который планировали посещать респонденты.

В исследовании использовались следующие методики: тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина (ЭмИн) [12]; опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски и В. Крайг «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire» (CERQ), адаптирован Е. И. Рассказовой) [16]; Шкала субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппера (Lyubomirsky, Lepper, 1999; Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев, 2008) [14; 15]; методика экзистенциальной испол-

ненности (Existenz-Skala, ESK) А. Лэнгле (доп. К. Орглер, перевод В. Кривцовой, адапт. В. Шумский, 2016) [3]; методика SAGE (Self-Administrated Gerocognitive Exam).

С целью обработки полученных данных применялись методы математической статистики (корреляционный и факторный анализ), данные обрабатывались с использованием программы MS Excel, программы SPSS.

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе респондентам было предложено ответить на вопросы названных методик. Затем результаты методики SAGE, которая направлена на выявление умеренных нарушений памяти и мышления, а также ранних симптомов развития интеллектуального снижения, соотносились с данными, полученными по остальным методикам. В результате корреляционного анализа была получена общая картина, характеризующая взаимосвязи между компонентами интеллектуального и аффективного блоков. Далее данные были подвергнуты факторному анализу (с использованием метода вращения Varimax). В итоге были выделены 5 факторов, характеризующих субъективное благополучие пожилых людей. Во время третьего этапа исследования на основе анализа полученных данных была сконструирована модель субъективного благополучия пожилых людей.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования нами были получены данные по методике SAGE (методика направлена на выявление умеренных нарушений памяти и мышления, а также ранних симптомов развития интеллектуального снижения). Анализ данных показал, что этот показатель у всех испытуемых находится в нормативном интервале (норма 17–26); испытуемых с серьёзным снижением по данному показателю выявлено не было. Результаты, полученные по методике SAGE, соотносились с данными, полученными по остальным методикам (опросник эмоционального интеллекта, опросник «Когнитивная регуляция эмоций», «Шкала субъективного счастья», «Методика экзистенциальной исполненности»), и были подвергнуты факторному анализу (с использованием метода вращения Varimax). В результате исследуемые компоненты были сгруппированы в 5 факторов:

I – *эмоциональный интеллект* (возможность взаимодействия с другими). В него вошли такие показатели, как понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями;

II – *конструктивная регуляция эмоциональных состояний*. В него вошли такие показатели, как самообвинение, принятие, руминация, позитивная

перефокусировка, планирование, позитивная переоценка и рассмотрение в перспективе;

III – *экзистенциальная исполненность*. В него вошли такие показатели, как доверие, фундаментальная ценность, самооценка, смысл жизни, экзистенциальная исполненность;

IV – *анализ своих состояний*. В него вошли такие показатели, как анализ своих состояний, внутриличностный эмоциональный интеллект и контроль над эмоциями.

V – *деструктивная когнитивная регуляция эмоциональных состояний*. В него вошли такие переменные, как катастрофизация и обвинение.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

На основе данных факторного анализа нами была сконструирована модель субъективного благополучия. Данная модель проверялась с помощью медиационного анализа с использованием Process Macro for SPSS (версия 3.5). Модель была рассчитана с учётом коварианта «возраст» и «пол».



A – коэффициент уравнения $y = Ax + B$
 se – стандартная ошибка значения A

Рис. 1 / Fig. 1. Теоретическая модель субъективного благополучия / A theoretical model of subjective well-being

В представленной модели мы видим, что показатель субъективного благополучия (субъективного счастья) взаимосвязан: с конструктивной регуляцией эмоциональных состояний ($A=0,21$; $se=0,084$), со способностью к анализу своих состояний ($A=0,16$; $se=0,08$), с особенностями деструктивной когнитивной регуляции эмоциональных состояний ($A= -0,39$; $se=0,084$) и с экзистенциальной исполненностью ($A=0,42$; $se=0,09$).

В свою очередь, когнитивный компонент (данные по методике Sage) взаимосвязан с возможностью выстраивать отношения с другими людьми ($A=0,19$; $se=0,095$), регулировать свои эмоциональные состояния (способность к конструктивной регуляции эмоциональных состояний ($A=0,33$; $se=0,092$)), с уровнем деструктивной когнитивной регуляции эмоций ($A= -0,2$; $se=0,01$). Однако напрямую он не соотносится с переживанием экзистенциальной исполненности, осмысленности жизни и своих состояний. Полученные данные показывают, что субъективное благополучие слабо связано с когнитивными особенностями (актуальным состоянием интеллектуально-мнестической сферы), а смысложизненная сфера личности в большей степени определяет субъективное благополучие пожилых людей.

Тем не менее, как видно из представленной модели (рис. 1), отрицательный фон когнитивных особенностей может опосредовать субъективное благополучие в случаях недостаточно сформированной способности к конструктивной регуляции эмоциональных состояний, выраженной склонности к деструктивной когнитивной регуляции эмоций и недостаточности конструктивного взаимодействия с другими людьми.

Выявленные взаимосвязи показывают, что экзистенциальная исполненность, особенности когнитивной регуляции эмоций (конструктивной и деструктивной) и способность к анализу своих состояний – это те компоненты, воздействие на которые может оптимизировать уровень субъективного благополучия пожилого человека. Это означает, что акцент на развитии навыков конструктивной эмоциональной регуляции и конструктивного переживания осмысленности жизни и себя может оказать благоприятное воздействие на субъективное благополучие пожилых людей, снизить риски развития когнитивных и эмоциональных нарушений в пожилом возрасте, позволит повысить качество процесса социально-психологического сопровождения людей пожилого возраста.

Таким образом, разработка социально-психологических программ поддержки пожилых людей (имеющих жалобы на состояние памяти, внимания, неустойчивость настроения или на мысли о бесполезности и собственной незначимости) с учётом полученных в исследовании результатов может внести вклад в оптимизацию субъективного благополучия пожилого человека и стать шагом на пути к решению вопроса научно обоснованного содержательного наполнения программ социально-психологической помощи пожилым людям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило выявить ключевые факторы субъективного благополучия пожилых людей в связи с особенностями их когнитивной, эмоционально-личностной сфер, в связи с компонентами экзи-

стенциальной исполненности – и на этой основе построить теоретическую модель субъективного благополучия пожилого человека.

Было доказано, что субъективное благополучие пожилых людей в меньшей степени обусловлено актуальным состоянием интеллектуально-мнестической сферы и в большей степени определяется особенностями их эмоционально-личностной сферы, компонентами экзистенциальной исполненности. В исследовании было показано, что когнитивная сфера (актуальное состояние интеллектуально-мнестической сферы) не является ключевой в определении субъективного благополучия пожилого человека, в отличие от эмоционально-личностной сферы и составляющих экзистенциальной исполненности (качество жизни человека с точки зрения ценностей и смыслов).

Выделение факторов субъективного благополучия и анализ взаимосвязей между ними показали **необходимость включения в научно обоснованные программы реабилитации и профилактики когнитивных и эмоциональных нарушений** в пожилом возрасте таких социально-психологических навыков, как конструктивное взаимодействие с другими, позитивный эмоциональный баланс (регуляция эмоциональных состояний), осознание собственных смысложизненных ориентаций.

Полученный результат позволит акцентировать эти ключевые позиции при разработке научно обоснованных программ социально-психологической поддержки людей пожилого возраста, программ профилактики когнитивных и эмоциональных нарушений с целью повышения общего уровня психологического благополучия пожилого человека до его максимального значения – «субъективного счастья» [9] – и улучшения качества его жизни.

Перспективами дальнейшего развития предложенной темы могут служить апробация разработанной с учётом полученных результатов исследования программы социально-психологической поддержки пожилых людей и анализ её результативности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Е. Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности: сборник тезисов по проблемам психологии личности. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml (дата обращения: 29.07.2021).
2. Даниленко О. И., Носова А. С. Экзистенциальная исполненность и социально-психологическая адаптированность как предикторы субъективного благополучия студентов // Перспективы науки и образования. 2020. № 4. С. 315–325. DOI: 10.32744/pse.2020.4.21

3. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин, Я. Д. Лупандина // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2016. Т. 13. № 4. С. 763–788.
4. Ефремова Д. Н. Психологическая реабилитация людей пожилого возраста // Евразийский союз учёных. 2016. Т. 1. № 4. С. 130–133.
5. Захаров В. В. Эволюция когнитивного дефицита: лёгкие и умеренные когнитивные нарушения // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2012. № 2. С. 16–21.
6. Кашеева А. М. Оценка факторов ментального здоровья пожилого населения России на основе индивидуальных данных // Население и экономика. 2019. № 3. С. 117–140. DOI: 10.3897/poreson.3.e47190
7. Крамаренко Н. С. Обучение через всю жизнь: психолого-педагогический аспект обучения взрослых // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: сборник трудов Международной научно-практической конференции “XV Левитовские чтения”, Москва, 15–16 апреля 2020 г.: в 3 т. Т. 2. М.: ИИУ МГОУ, 2020. С. 28–35.
8. Кривцова С. В. Экзистенциально-аналитическая теория Альфрида Лэнгле // Развитие личности. 2005. № 1. С. 105–127.
9. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02
10. Лэнгле А. Person: экзистенциально-аналитическая теория личности: сборник статей / пер. с нем. О. Ларченко. 2-е изд. М.: Генезис, 2008. 158 с.
11. Лэнгле А., Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика исследования. М.: Логос, 2014. 556 с.
12. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
13. Марцинковская Т. Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 26. URL: <http://psystudy.ru/num/2012v5n26/766-> (дата обращения: 29.07.2021).
14. Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер / С. П. Елшанский, А. Ф. Ануфриев, З. Ф. Камалетдинова, О. Е. Сапарин, Д. В. Семёнов // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7. С. 136–139.
15. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, 2008. 1 CD-ROM.
16. Писарева О. Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций // Философия и социальные науки. 2011. № 2. С. 64–69.

17. Стрижицкая О. Ю. Субъективное благополучие пожилых женщин с различным профессиональным прошлым // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. № 4. С. 53–60.
18. Суворова И. Ю., Ефремова Д. Н., Глебов В. В. Тренировка памяти как способ улучшения качества жизни людей пожилого возраста с деменцией // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 ноября 2020 г. / под ред. А. Б. Холмогоровой, О. Д. Пуговкиной, Н. В. Зверевой, И. Ф. Рожиной, О. В. Рычковой, Н. А. Сирота. М.: МГППУ, 2020. С. 627–631.
19. Франкл В. Доктор и душа: от психотерапии к логотерапии. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 138 с.
20. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.
21. Ćwirlej-Sozańska A. B., Sozański B., Wilmowska-Pietruszyńska A. Quality of life and related factors among older people living in rural areas in south-eastern Poland // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2018. Vol. 25. № 3. P. 539–545. DOI: 10.26444
22. Diner E. Subjective well-being // Psychological bulletin. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575.
23. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 165 p.
24. Halicka K., Surel D. Evaluation and selection of technologies improving the quality of life of older people // European Research Studies Journal. 2020. Vol. 23. № 2. P. 592–611. DOI: 10.35808/ersj/1611
25. Längle A. Burnout – existential meaning and possibilities of prevention // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4. № 1. P. 107–123.
26. Social cognition, executive functioning, and neuroimaging correlates of empathic deficits in frontotemporal dementia / P. J. Eslinger, P. Moore, C. Anderson, M. Grossman // The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences. 2011. Vol. 23. № 1. P. 74–82. DOI: 10.1176/jnp.23.1.jnp74
27. The relationship between health-related physical fitness, cognitive function and sense of isolation in the elderly / K.-H. Lee, J. Choi, N. E. Lee, S.-G. Kang, H.-Y. Jung, M. Chun // Journal of the Korean Convergence Society. 2018. Vol. 9. № 4. P. 285–301.

REFERENCES

1. Bocharova E. E. [The ratio of emotional and cognitive components of subjective well-being in different conditions of socialization]. In: *Problemy cotsial'noi psikhologii lichnosti: sbornik tezisov po problemam psikhologii lichnosti* [Problems of social psychology of personality: a collection of theses on the problems of personality psychology]. Available at: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml (accessed: 29.07.2021).
2. Danilenko O. I., Nosova A. S. [Existential fulfillment and socio-psychological adaptation as predictors of students' well-being]. In: *Perspektivy nauki*

- i obrazovaniya* [Perspectives of Science and Education], 2020, no. 4 (46), pp. 315–325. DOI: 10.32744/pse.2020.4.21
3. Shumskiy V. B., Ukolova E. M., Osin E. N., Lupandina Ya. D. [Diagnostics of existential fulfillment: the original Russian-language version of the test of existential motivations]. In: *Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2016, vol. 13, no. 4, pp. 763–788.
 4. Efremova D. N. [Psychological rehabilitation of elderly people]. In: *Evrasiiskii soyuz uchenykh* [Eurasian Union of Scientists], 2016, vol. 1, no. 4 (22), pp. 130–133.
 5. Zakharov V. V. [Evolution of cognitive deficits: mild to moderate cognitive impairment]. In: *Nevrologiya, neiropsikhiatriya, psikhosomatika* [Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics], 2012, no. 2, pp. 16–21.
 6. Kashcheeva A. M. [Assessment of mental health factors in the elderly population of Russia based on individual data]. In: *Naselenie i ekonomika* [Population and Economics], 2019, no. 3 (3), pp. 117–140. DOI: 10.3897/popecon.3.e47190
 7. Kramarenko N. S. [Lifelong learning: the psychological and pedagogical aspect of adult learning]. In: *Aktual'nye problemy teorii i praktiki psikhologicheskikh, psikhologo-pedagogicheskikh i pedagogicheskikh issledovaniy: sbornik trudov Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "XV Levitovskie chteniya"*, Moskva, 15–16 aprelya 2020 g. T. 2 [Topical problems of the theory and practice of psychological, psychological and pedagogical research: proceedings of the International Scientific and Practical Conference "XV Leviticus Readings", Moscow, 15–16 April, 2020. Vol. 2]. Moscow, MRSU Ed. off. Publ., 2020, pp. 28–35.
 8. Krivtsova S. V. [Alfried Langle's existential analytic theory]. In: *Razvitie lichnosti* [Personal development], 2005, no. 1, pp. 105–127.
 9. Leont'ev D. A. [Happiness and Subjective Well-Being: Towards Constructing a Conceptual Field]. In: *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal], 2020, no. 1 (155), pp. 14–37. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.02
 10. Langle A. *Person: ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya lichnosti* [Person: existential-analytical theory of personality]. Moscow, Genezis Publ., 2008. 158 p.
 11. Langle A. *Sovremenniy ekzistentsial'nyi analiz: istoriya, teoriya, praktika issledovaniya* [Modern existential analysis: history, theory, research practice]. Moscow, Logos Publ., 2014. 556 p.
 12. Lyusin D. V. [A new method for measuring emotional intelligence: EQ questionnaire]. In: *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2006, no. 4, pp. 3–22.
 13. Martsinkovskaya T. D. [Information socialization in a changing information space]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2012, vol. 5, no. 26. Available at: <http://psystudy.ru/num/2012v5n26/766-> (accessed: 29.07.2021).

14. Elshanskiy S. P., Anufriev A. F., Kamaletdinova Z. F., Saparin O. E., Semenov D. V. [Some psychometric indicators of the Russian-language version of S. Lubomirsky and H. Lepper Subjective Happiness Scale]. In: *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya* [Humanities scientific researches], 2014, no. 7 (35), pp. 136–139.
15. Osin E. N., Leont'ev D. A. [Approbation of Russian-language versions of two scales for rapid assessment of subjective well-being]. In: *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress]. Moscow, Institute of Sociology RAS Publ., 2008. 1 CD-ROM.
16. Pisareva O. L., Gritsenko A. [Cognitive regulation of emotions]. In: *Filosofiya i sotsial'nye nauki* [Philosophy and Social Sciences], 2011, no. 2, pp. 64–69.
17. Strizhitskaya O. Yu. [Subjective well-being of older women with different professional backgrounds]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Vestnik of Saint Petersburg university. Series 16. Psychology and education], 2012, no. 4, pp. 53–60.
18. Suvorova I. Yu., Efremova D. N., Glebov V. V. [Memory training as a way to improve the quality of life of elderly people with dementia]. In: Kholmogorova A. B., Pugovkina O. D., Zvereva N. V., Roshchina I. F., Rychkova O. V., Sirota N. A., eds. *Zeigarnikovskie chteniya. Diagnostika i psikhologicheskaya pomoshch' v sovremennoi klinicheskoi psikhologii: problema nauchnykh i eticheskikh osnovanii: materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Moskva, 18–19 noyabrya 2020 g.* [Zeigarnik readings. Diagnostics and psychological assistance in modern clinical psychology: the problem of scientific and ethical foundations: proceedings of an international scientific and practical conference, Moscow, 18–19 November 2020]. Moscow, Moscow State University of Psychology & Education Publ., 2020. C. 627–631.
19. Frankl V. *Doktor i dusha: ot psikhoterapii k logoterapii* [The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy]. Moscow, Alpina non-fiction Publ., 2016. 138 p.
20. Shamionov R. M. *Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory* [Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors]. Saratov, Nauchnaya kniga Publ., 2008. 296 p.
21. Ćwirlej-Sozańska A. B., Sozański B., Wilmowska-Pietruszyńska A. Quality of life and related factors among older people living in rural areas in south-eastern Poland. In: *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 2018, vol. 25, no. 3, pp. 539–545. DOI: 10.26444
22. Diner E. Subjective well-being. In: *Psychological bulletin*, 1984, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.
23. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Boston, Beacon Press, 2006. 165 p.
24. Halicka K., Surel D. Evaluation and selection of technologies improving the quality of life of older people. In: *European Research Studies Journal*, 2020, vol. 23, no. 2, pp. 592–611. DOI: 10.35808/ersj/1611
25. Längle A. Burnout – existential meaning and possibilities of prevention. In: *European Psychotherapy*, 2003, vol. 4, no. 1, pp. 107–123.

26. Eslinger P. J., Moore P., Anderson C., Grossman M. Social cognition, executive functioning, and neuroimaging correlates of empathic deficits in frontotemporal dementia. In: *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 2011, vol. 23, no. 1, pp. 74–82. DOI: 10.1176/jnp.23.1.jnp74
27. Lee K.-H., Choi J., Lee N. E., Kang S.-G., Jung H.-Y., Chun M. The relationship between health-related physical fitness, cognitive function and sense of isolation in the elderly. In: *Journal of the Korean Convergence Society*, 2018, vol. 9, no. 4, pp. 285–301.

ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию: 30.08.2021

Статья размещена на сайте: 15.09.2021

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Крамаренко Наталья Станиславовна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Московского государственного областного университета; e-mail: contactsnsk@gmail.com

Ефремова Диляра Набиуллиовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии Российского государственного гуманитарного университета; e-mail: dileff@mail.ru

Dilyara N. Efremova – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Neuro- and Pathopsychology, Russian State University for the Humanities; e-mail: dileff@mail.ru

Natalia S. Kramarenko – Dr. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Prof, Department of General and Educational Psychology, Moscow Region State University; e-mail: contactsnsk@gmail.com

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION

Крамаренко Н. С., Ефремова Д. Н. Модель переживания субъективного счастья пожилого человека // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2021. № 3. URL: www.evestnik-mgou.ru

Kramarenko N. S., Efremova D. N. The model of experiencing subjective happiness in the elderly. In: *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2021, no. 3. Available at: www.evestnik-mgou.ru