



Г. И. БОРИСОВ, Т. Б. СЕРГЕЕВА, Н. С. ГЛУХАНЮК

Предикторы субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью людей позднего возраста: прикладной аспект

Введение. Поддержание и сохранение благополучия и удовлетворенности жизнью в позднем возрасте – актуальная задача общества. Исследования и образовательная практика подтверждают положительную связь обучения, активного старения и общего благополучия. При этом подчеркивается важность оптимизации образовательных программ на основе достоверных эмпирических данных о личностных характеристиках, детерминирующих субъективное благополучие. *Цель данного исследования* – выявление общих и частных личностных предикторов субъективного благополучия человека в позднем возрасте для определения принципов формирования образовательных программ для пожилых людей.

Материалы и методы. В эмпирическом исследовании приняли участие 528 респондентов (387 женщин, 152 мужчины) в возрасте от 45 до 75 лет, средний возраст участников 58 лет. Реализован комплекс из одиннадцати психодиагностических методик, объединенных в три блока: методики диагностики субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и их гипотетических предикторов. Для обработки данных использовались методы дескриптивной статистики, регрессионный анализ.

Результаты. Получены регрессионные модели, описывающие предикторы видов субъективного благополучия в позднем возрасте (коэффициенты детерминации моделей от 0,238 до 0,636) и удовлетворенности сферами жизни (коэффициенты детерминации моделей от 0,336 до 0,619). Результаты позволили конкретизировать механизмы влияния таких предикторов как временная перспектива, жизнестойкость, смысложизненные ориентации, оптимизм, готовность к возрастным изменениям, копинг-стратегии, саморегуляция. Установлены как общие и частные предикторы, так и их эмпирические показатели.

Заключение. С опорой на выделенные предикторы субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью были сформулированы положения и принципы конструирования образовательных программ для людей позднего возраста: создание временной перспективы с позитивными целями, бесконфликтная и поддерживающая индивидуально-ориентированная образовательная среда, содействие принятию и адаптации человека к новым социальным условиям, создание адекватного представления о ситуации обучения, своих целях и возможностях.

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, предикторы, поздний возраст, принципы формирования образовательных программ

Ссылка для цитирования:

Борисов Г. И., Сергеева Т. Б., Глуханюк Н. С. Предикторы субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью людей позднего возраста: прикладной аспект // Перспективы науки и образования. 2024. № 1 (67). С. 590-610. doi: 10.32744/pse.2024.1.33



G. I. BORISOV, T. B. SERGEEVA, N. S. GLUKHANYUK

Predictors of subjective well-being and life satisfaction of people in late age: applied aspect

Introduction. Maintaining and preserving well-being and life satisfaction in late age is an urgent task for society. Research and educational practice prove the positive relationship between learning, active aging and overall well-being. At the same time, the importance of optimizing educational programs based on reliable empirical data on personal characteristics that determine subjective well-being is emphasized. *The study aims* to identify general and specific predictors of a person's subjective well-being in late age to determine the main principles of forming educational programs for older people.

Materials and methods. The empirical study involved 528 respondents (387 female, 152 male) aged 45-75, the average age was 58 years. A complex of eleven psychodiagnostic methods, combined into three blocks, was implemented: methods for diagnosing subjective well-being, life satisfaction and their hypothetical predictors. Descriptive statistics and regression analysis were used to process the data.

Results. Regression models were obtained which describe predictors of types of subjective well-being in late age (model determination coefficients 0.238-0.636) and satisfaction with areas of life (model determination coefficients 0.336-0.619). The results allow specifying the influence mechanisms of such predictors as time perspective, hardiness, purpose in life orientations, optimism, readiness for age-related changes, coping strategies and self-regulation. Both general and specific predictors, as well as their empirical indicators, were established.

Conclusion. Based on the identified predictors of subjective well-being and life satisfaction, the provisions and principles of designing educational programs for people of late age were formulated: creating a time perspective with positive goals, a conflict-free and supportive individual-oriented educational environment, promoting a person's acceptance and adaptation to new social conditions, creating an adequate understanding of the learning situation, one's goals and capabilities.

Keywords: subjective well-being, life satisfaction, predictors, late age, principles of forming educational programs

For Reference:

Borisov, G. I., Sergeeva, T. B., & Glukhanyuk, N. S. (2024). Predictors of subjective well-being and life satisfaction of people in late age: applied aspect. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 67 (1), 590-610. doi: 10.32744/pse.2024.1.33

ВВЕДЕНИЕ

Согласно докладу ЮНЕСКО по проблемам обучения в процессе жизни, люди позднего возраста рассматриваются как принимающие активное участие в процессе социального развития. Вопросы расширения возможностей для участия в образовательных институтах, укрепления резервного потенциала и самостоятельности людей позднего возраста постепенно вплетаются в политические и социальные программы. Исследования в области образовательной геронтологии указывают на положительную взаимосвязь между продолжением обучения и активным старением, общим благополучием пожилых людей. При этом подчеркивается важность оптимизации образовательных мероприятий и учебной деятельности, создания сообществ, дружественных к людям позднего возраста, для содействия активному и здоровому старению [1].

Одной из тенденций общественного развития в настоящее время является обеспечение благополучия населения. Благополучие определяется как позитивное состояние отдельной личности и общества в целом, которое зависит от социальных, экономических и экологических факторов. Благополучие включает в себя качество жизни и способность личности и сообщества вносить свой вклад в мир со смыслом и целью [2]. Особо остро проблема обеспечения субъективного благополучия стоит для людей позднего возраста. Это связано с внутренним противоречием данного периода. С одной стороны, это возраст, в котором инволюционные процессы начинают накладывать ограничения на возможности и психологическое функционирование человека, с другой, процесс успешного приспособления к геронтогенезу связан с высоким уровнем субъективного благополучия человека и его общей удовлетворенностью жизнью. Результаты исследований показывают, что формированию ощущения счастья и благополучия в позднем возрасте способствует включение в процессы обучения [3; 4].

Актуализируется потребность в изучении субъективного благополучия в позднем возрасте в контексте обучения и образования на данном жизненном этапе. Благополучие является многомерным феноменом и рассматривается с разных позиций и подходов. В позитивной психологии субъективное благополучие определяется как переживание счастья, как совокупность эмоциональной и когнитивной сторон самоприятия. Предлагается изучение данного феномена как личностной черты или состояния (E. Diener) [5]. Субъективное благополучие образовано тремя компонентами: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Несмотря на трехкомпонентную структуру, его рассматривают как единый, неразложимый показатель, отражающий обобщенную и интегральную оценку субъективного качества жизни и счастья [6; 7]. Современные исследования субъективного благополучия показывают, что оно существует относительно независимо от объективных условий жизни и в большей степени определяется особенностями личности, ее межличностными отношениями, целями, ценностями и мировоззрением [8].

С точки зрения Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой субъективное благополучие представлено пятью видами, которые отражают удовлетворенность разными областями бытия человека: эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, эго-благополучие, гедонистическое и социально-нормативное благополучие [9]. Компонентами субъективного благополучия рассматриваются удовлетворенность жизнью и счастье

[10]. В удовлетворенность жизнью, включаются такие сферы как работа, личные достижения, здоровье, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции [11].

Мы понимаем под *субъективным благополучием человека позднего возраста* сложное переживание, отражающее эмоциональную и когнитивно-субъективную оценку удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность собой и своей жизнью зависит не только от успешности деятельности, но и от влияния личностных предикторов, отвечающих за субъективную оценку себя и за деятельность. Такая субъективная оценка часто основана на собственных эталонах человека и степени, в которой человек воспринимает, что его стремления удовлетворяются.

Далее обратимся к проблеме предикторов субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в позднем возрасте. В нашем исследовании мы рассматриваем предикторы субъективного благополучия как личностные характеристики, определяющие позитивность переживания субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью человека.

Согласно результатам исследований, субъективное благополучие сложным образом связано с жизнестойкостью. В работе S.A. Satici обнаружено, что жизнестойкость оказывает значимое влияние на субъективное благополучие посредством обеспечения веры и надежды [12]. T. Chaigneau с коллегами выявили, что жизнестойкость опосредует связь между внешним счастьем, субъективным благополучием, надеждой и процветанием [13]. О.И. Даниленко и О.И. Юревич выявили на молодежной выборке, что наиболее ресурсными характеристиками жизнестойкости являются вовлеченность и принятие риска [14]. Исследование М.А. Щукиной и Л.А. Ширман показало прямую взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью в позднем возрасте и жизнестойкостью. При этом более высокую жизнестойкость продемонстрировали пожилые люди, занимавшие в социальном центре волонтерскую позицию, а не позицию подопечных [15]. Таким образом, жизнестойкость обеспечивает переоценку проблемной ситуации, дающей надежду, повышающей удовлетворенность собой и своей жизнью

Согласно результатам исследований, люди позднего возраста с высокой удовлетворенностью жизнью отличаются оптимизмом [16]. Доказано прямое влияние оптимизма на глобальную удовлетворенность жизнью [17], и обратная связь с уровнем дистресса и тревоги [18]. Оптимизм является способностью к позитивному анализу проблемы, к принятию ситуации, если ее невозможно изменить. Люди, обладающие оптимизмом, меньше демонстрируют механизм отрицания и избегания проблемы, а также стремятся найти что-то положительное в неприятных ситуациях и извлечь из этого пользу [19].

Наличие временной перспективы связано с высокой удовлетворенностью жизнью, счастьем, удовлетворением психологических потребностей, самоопределением, жизненной силой и благодарностью, а также с уменьшением негативного аффекта. Для пожилых людей, удовлетворенных жизнью, характерны сбалансированность временной перспективы и ориентация на позитивное прошлое, положительную оценку настоящего и будущего, отмечается высокая степень удовлетворенности своим настоящим, которое наполнено событиями с позитивной аффективной окраской [20]. В частности, пожилые люди, положительно ориентированные на прошлое, оказались более удовлетворенными жизнью, их гедонистический взгляд на настоящее был связан с высоким положительным аффектом, а пожилые люди с негативной перспективой прошлого чаще испытывали негативный аффект и депрессивные чувства, наряду

с более низким уровнем удовлетворенности жизнью [21]. Можно предположить, что временная перспектива предопределяет удовлетворенность своим настоящим и прошлым, а также позитивные ожидания от будущего.

В качестве предикторов субъективного благополучия активно исследуются копинг-стратегии. В работе Т.Г. Бохан и коллег показано, что пожилые люди используют стратегии совладания «Игнорирование», «Диссимиляция», «Оптимизм», «Активное избегание», и это обеспечивает более высокую удовлетворенность своим физическим и психическим здоровьем, увеличение количества значимых позитивных переживаний как в прошлом, так и в ожидаемом будущем [22]. Позитивное совладание положительно влияет на субъективное благополучие и повышение позитивной самооценки [23]. Уверенный в себе стиль совладания положительно предсказывает субъективное благополучие, беспомощный стиль совладания – отрицательно [24]. Таким образом, стили и способы совладания определяют субъективное благополучие посредством своей направленности.

В качестве предикторов субъективного благополучия может выступать саморегуляция [25]. Самоконтроль оказывает положительное влияние на субъективное благополучие, причем эта связь опосредуется мотивацией. Когда мотивы предотвращения состояния и черт характера совпадали, самоконтроль оказывал наиболее очевидное влияние на субъективное благополучие [26].

Смысл жизни и субъективное благополучие положительно связаны [27]. Люди пожилого и старческого возраста с высоким уровнем удовлетворенности жизнью имеют и более высокий уровень ее осмысленности, что говорит о значимости смысловых ориентаций [28]. Существуют заметные различия в осмыслении собственной жизни пожилыми людьми с разным уровнем образования. Пожилые люди с высшим образованием более осмысленно воспринимают как всю свою жизнь, так и отдельные ее периоды, удовлетворены жизнью, уверены в том, что могут контролировать собственную жизнь и управлять ею [29]. Цель в жизни, а не внешняя или внутренняя религиозная ориентация, была положительно связана с субъективным благополучием пожилых людей и отрицательно связана со страхом и избеганием смерти. Мастерство и цель в жизни частично опосредовали связь между мудростью и субъективным благополучием [30].

В отдельных исследованиях как предиктор благополучия и удовлетворенности жизнью рассматривается готовность к возрастным изменениям. Т.П. Емельянова и А.А. Зинина описали особенности готовности к освоению возрастно-временных изменений у молодых и зрелых людей с разными типами представлений о благополучии в старости [31]. В нашем исследовании был обнаружен низкий уровень удовлетворенности качеством жизни у неработающих пенсионеров по сравнению с работающими и с людьми предпенсионного возраста. Эта тенденция касается также удовлетворенности своими успехами и достижениями, социальными контактами, внутренней и внешней поддержкой [32]. В другом исследовании мы установили, что удовлетворенность жизнью в позднем возрасте в сфере личных достижений и поддержки связана с рефлексией жизни, в частности, ее когнитивной составляющей [33].

Анализ работ показал, что изучены отдельные характеристики, предположительно связанные с благополучием. Но не представлены данные о наличии предикции, системе предикторов, определяющих разные виды благополучия и разные сферы удовлетворенности жизнью в группах людей позднего возраста. Отсутствие в работах таких

данных позволило нам предположить, что представленные характеристики могут являться предикторами субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью, причем как общими, так и частными.

Цель исследования – выявление общих и частных личностных предикторов субъективного благополучия человека в позднем возрасте.

В качестве гипотетических предикторов были определены жизнестойкость, оптимизм, временная перспектива, совладание и саморегуляция, смысложизненные ориентации и готовность к возрастным изменениям. Эмпирическая верификация общих и частных предикторов позволит определить принципы создания и реализации образовательных программ для людей позднего возраста.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Выборка исследования. В эмпирическом исследовании приняли участие 528 респондентов (387 женщин, 152 мужчины) в возрасте от 45 до 75 лет, средний возраст участников 58,29 (SD+17,6). Реализовывался принцип добровольного участия в исследовании.

Методики исследования. Был реализован комплекс стандартизированных психодиагностических методик, включающих три блока:

Методики диагностики субъективного благополучия: опросник «Методика диагностики субъективного благополучия личности» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой, шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, Оксфордский опросник счастья.

Методика диагностики удовлетворенности жизнью: опросник для оценки качества жизни в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Методики диагностики гипотетических предикторов субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, тест смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева, тест жизнестойкости в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, тест диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, опросник «Готовность к возрастным изменениям» Н.С. Глуханюк, Т.Б. Сергеевой, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо.

Основной метод математико-статистической обработки – регрессионный анализ, позволяющий определить влияние независимой переменной на зависимую переменную. Независимые переменные представляют из себя предикторы, зависимая переменная критериальная.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Регрессионный анализ позволил выявить предикторы различных видов субъективного благополучия людей позднего возраста, представленные в таблице 1.

Критерием отнесения выделенных предикторов к общим или частным является частотный анализ. Предикторы нескольких видов субъективного благополучия и сфер удовлетворенности жизнью далее рассматриваются как общие, предикторы одного вида благополучия или одной сферы удовлетворенности – как частные.

Таблица 1

Предикторы субъективного благополучия (по видам)

Предикторы	Статистические значения		
	Коэффициент для независимых переменных	Стандартная ошибка	Уровень значимости
Эмоциональное благополучие (коэффициент детерминации 0,636)			
Точка пересечения	8,561	2,027	0,000
Диспозиционный оптимизм	0,268	0,064	0,000
Позитивное прошлое	0,137	0,041	0,001
Гедонистическое настоящее	0,154	0,027	0,000
Будущее	0,189	0,029	0,000
Позитивные ожидания	0,326	0,120	0,007
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ*	0,238	0,078	0,002
Фаталистическое настоящее	0,095	0,041	0,020
Процесс жизни	0,163	0,031	0,000
Когнитивная составляющая личностно-психологического компонента ГВВИ	0,244	0,111	0,028
Экзистенциально-деятельностное благополучие (коэффициент детерминации 0,504)			
Точка пересечения	4,681	2,027	0,021
Жизнестойкость	0,096	0,024	0,000
Будущее	0,194	0,033	0,000
Гедонистическое настоящее	0,134	0,028	0,000
Результат жизни	0,232	0,049	0,000
Позитивные ожидания	0,315	0,091	0,001
Позитивное прошлое	0,114	0,047	0,015
Самоутверждение	0,190	0,059	0,001
Эго-благополучие (коэффициент детерминации 0,440)			
Точка пересечения	4,983	1,402	0,000
Жизнестойкость	0,080	0,014	0,000
Гедонистическое настоящее	0,085	0,016	0,000
Будущее	0,100	0,018	0,000
Позитивные ожидания	0,138	0,051	0,007
Социальная замкнутость	0,108	0,036	0,003
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,193	0,060	0,001
Гедонистическое благополучие (коэффициент детерминации 0,238)			
Точка пересечения	3,734	0,816	0,000
Жизнестойкость	0,043	0,012	0,000
Позитивное прошлое	0,131	0,023	0,000
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,169	0,045	0,000
Результат жизни	0,083	0,027	0,002
Социально-нормативное благополучие (коэффициент детерминации 0,484)			
Точка пересечения	7,027	1,208	0,000
Будущее	0,148	0,017	0,000
Позитивное прошлое	0,106	0,025	0,000

Отвлечение	0,105	0,030	0,001
Цели в жизни	0,063	0,020	0,002
Гедонистическое настоящее	0,051	0,015	0,001
Социальная замкнутость	0,108	0,034	0,001
Удовлетворенность жизнью (коэффициент детерминации 0,427)			
Точка пересечения	7,027	1,208	0,000
Принятие риска	0,148	0,017	0,000
Результат жизни	0,106	0,025	0,000
Будущее	0,105	0,030	0,001
Негативные ожидания	0,063	0,020	0,002
Локус контроля — жизнь	0,051	0,015	0,001
Счастье (коэффициент детерминации 0,445)			
Точка пересечения	-1,130	4,123	0,784
Жизнестойкость	0,353	0,059	0,000
Гедонистическое настоящее	0,152	0,058	0,009
Самоодобрение	0,627	0,120	0,000
Диспозиционный оптимизм	0,573	0,102	0,000
Беспомощность	0,547	0,151	0,000
Мотивационная составляющая социального компонента	0,614	0,132	0,000
Результат жизни	0,488	0,142	0,001
Процесс жизни	0,254	0,097	0,009
Контроль над ситуацией	0,310	0,129	0,017

Примечание. Здесь и далее ГВВИ – готовность к освоению возрастно-временных изменений.

К общим предикторам субъективного благополучия отнесены: будущее, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое (параметры временной перспективы); жизнестойкость (общий показатель); позитивные ожидания, диспозиционный оптимизм (параметры оптимизма); результат жизни, процесс жизни (параметры смысложизненных ориентаций); аффективная составляющая социального компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений; социальная замкнутость (негативная копинг-стратегия).

Частными предикторами субъективного благополучия являются фаталистическое настоящее (параметр временной перспективы); принятие риска (параметр жизнестойкости); негативные ожидания (параметр оптимизма); цели в жизни, локус контроля – жизнь (параметры смысложизненных ориентаций); мотивационная составляющая социального компонента, когнитивная составляющая личностно-психологического компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений; самоутверждение, отвлечение, самоодобрение, беспомощность, контроль над ситуацией (копинг-стратегии).

Исходя из полученных результатов можно заключить, что предикторами субъективного благополучия людей позднего возраста, охватывающими наибольшее количество его видов, являются показатели *временной перспективы* – ориентации на будущее и гедонистическое настоящее, позитивное прошлое и его принятие, фаталистическое настоящее как переживание неизбежности и необратимости происходящих событий.

Выявлено, что *жизнестойкость* является предиктором счастья, экзистенциально-деятельностного, гедонистического и эго-благополучия. Установка на переоценку проблемной ситуации и рассмотрение ее как менее угрожающей позволяет прилагать усилия для достижения благополучия, быть удовлетворенным собой и счастливым. Принятие риска позитивно определяет удовлетворенность жизнью посредством принятия вызовов, которые возникают в течении жизни, и позволяет воспринимать полученный в результате решения ситуации опыт как полезный.

Результаты подтвердили, что *диспозиционный оптимизм* и *позитивные и негативные ожидания* являются предикторами субъективного благополучия. Позитивные ожидания как убеждение, что человека в будущем ждет что-то хорошее, улучшают эмоциональное, экзистенциально-деятельностное и эго-благополучие, отсутствие негативных ожиданий способствует удовлетворенности жизнью.

Смыслжизненные ориентации также являются предикторами субъективного благополучия. Результат жизни является ресурсом для экзистенциально-деятельностного, гедонистического благополучия и удовлетворенности жизнью. Процесс жизни увеличивает эмоциональное благополучие и счастье, переживание эмоциональной и смысловой наполненности собственной жизни. Цели в жизни дают жизни направленность и осмысленность, способствуют реализации ценностей и улучшают социально-нормативное благополучие. Локус контроля – жизнь обеспечивает удовлетворенность жизнью.

Готовность к освоению возрастно-временных изменений, и прежде всего ее социальный компонент, также выступает предиктором субъективного благополучия. Аффективная составляющая социального компонента готовности является ресурсом эмоционального, гедонистического и эго-благополучия. Эмоциональное принятие социальных изменений роли и статуса в позднем возрасте позволяют человеку испытывать положительные эмоции, принимать себя и удовлетворять свои базовые потребности. Осознанное отношение к изменениям в сфере личности и когнитивных резервов способствует эмоциональному благополучию. Мотивационная составляющая социального компонента, которая проявляется в активном приспособлении к изменениям, тоже делает человека более счастливым.

Отдельные *способы совладания* с проблемными ситуациями являются предикторами разных видов субъективного благополучия. Самоутверждение как стремление обеспечивать себе успех и признание является ресурсом экзистенциально-деятельностного благополучия, ощущения событийно-смысловой насыщенности жизни. Отвлечение как способ совладания с проблемной ситуацией посредством переключения на другую деятельность, позволяет направлять активность на соответствие социальным нормам и собственным ценностям, то есть обеспечивает социально-нормативное благополучие. Социальная замкнутость как способ преодоления трудностей в уединении от других, позволяет человеку реализовать свои ценности и испытывать удовлетворенность собой. Самоодобрение как приписывание себе меньшего стресса по сравнению с другими людьми, делает человека позднего возраста более счастливым. Беспомощность как негативный копинг, тем не менее, впоследствии делает человека более счастливым, потому что негативные чувства приняты, а необходимость борьбы с проблемной ситуацией субъективно пропала. Контроль над ситуацией как способ справиться с проблемами через анализ, планирование и, как следствие, решение проблемы также делает человека более счастливым.

В результате исследования было установлено, что предикторами субъективного благополучия в позднем возрасте наиболее часто выступают такие характеристики,

как гедонистическое настоящее, позитивное прошлое, будущее, жизнестойкость, результат жизни. *Саморегуляция и ее механизмы* не являются предикторами субъективного благополучия.

Вторая часть нашего исследования посвящена выявлению предикторов удовлетворенности жизнью в разных сферах. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Предикторы удовлетворенности в разных сферах жизни

Предикторы	Коэффициент для независимых переменных	Стандартная ошибка	Уровень значимости
Удовлетворенность работой (коэффициент детерминации 0,463)			
Точка пересечения	-3,255	2,195	0,139
Жизнестойкость	0,216	0,028	0,000
Результат жизни	0,348	0,062	0,000
Будущее	0,226	0,036	0,000
Самоодобрение	0,256	0,066	0,000
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,298	0,094	0,002
Жалость к себе	0,207	0,077	0,007
Локус контроля — Я	0,171	0,077	0,028
Социальная замкнутость	0,193	0,072	0,008
Удовлетворенность личными достижениями (коэффициент детерминации 0,460)			
Точка пересечения	8,834	2,347	0,000
Результат жизни	0,324	0,065	0,000
Позитивные ожидания	0,387	0,095	0,000
Будущее	0,172	0,037	0,000
Самоодобрение	0,217	0,063	0,001
Оценивание результатов	0,417	0,144	0,004
Процесс жизни	0,123	0,050	0,015
Удовлетворенность здоровьем (коэффициент детерминации 0,355)			
Точка пересечения	9,316	2,701	0,001
Жизнестойкость	0,211	0,031	0,000
Результат жизни	0,311	0,065	0,000
Общий показатель готовности	0,057	0,014	0,000
Социальная замкнутость	0,174	0,077	0,025
Общий уровень саморегуляции	0,177	0,065	0,007
Удовлетворенность общением с близкими людьми (коэффициент детерминации 0,421)			
Точка пересечения	17,367	2,720	0,000
Вовлеченность	0,296	0,056	0,000
Процесс жизни	0,293	0,065	0,000
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,301	0,098	0,002
Гедонистическое настоящее	0,111	0,032	0,001
Оценивание результатов	0,594	0,154	0,000
Результат жизни	0,300	0,081	0,000
Локус контроля — Я	0,283	0,100	0,005

Мотивационный уровень социального компонента	0,160	0,074	0,031
Психомышечная релаксация	0,225	0,081	0,006
Удовлетворенность внутренней и внешней поддержкой (коэффициент детерминации 0,336)			
Точка пересечения	9,518	1,659	0,000
Вовлеченность	0,324	0,064	0,000
Диспозиционный оптимизм	0,217	0,057	0,000
Результат жизни	0,193	0,066	0,004
Самоутверждение	0,223	0,068	0,001
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,308	0,101	0,003
Локус контроля — Я	0,180	0,082	0,029
Оптимистичность (коэффициент детерминации 0,478)			
Точка пересечения	16,007	2,121	0,000
Диспозиционный оптимизм	0,376	0,047	0,000
Цели в жизни	0,175	0,042	0,000
Будущее	0,106	0,030	0,000
Самоодобрение	0,170	0,053	0,002
Негативные ожидания	0,166	0,066	0,013
Напряженность (коэффициент детерминации 0,356)			
Точка пересечения	6,103	1,687	0,000
Жизнестойкость	0,217	0,025	0,000
Самоодобрение	0,287	0,066	0,000
Будущее	0,100	0,034	0,003
Процесс жизни	0,134	0,044	0,002
Самоконтроль (коэффициент детерминации 0,389)			
Точка пересечения	9,849	1,893	0,000
Принятие риска	0,411	0,066	0,000
Самоодобрение	0,212	0,056	0,000
Моделирование	0,455	0,118	0,000
Психомышечная релаксация	0,166	0,066	0,012
Процесс жизни	0,155	0,052	0,003
Возраст	0,038	0,017	0,027
Будущее	0,094	0,029	0,001
Самооправдание	0,179	0,064	0,005
Локус контроля — Я	0,202	0,079	0,011
Негативные эмоции (коэффициент детерминации 0,487)			
Точка пересечения	19,093	2,627	0,000
Жизнестойкость	0,131	0,027	0,000
Самоодобрение	0,258	0,062	0,000
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,269	0,092	0,004
Самооправдание	0,172	0,068	0,012
Локус контроля — Я	0,111	0,054	0,038
Общий уровень саморегуляции	0,128	0,054	0,019
Удовлетворенность качеством жизни (коэффициент детерминации 0,619)			
Точка пересечения	9,942	1,679	0,000
Жизнестойкость	0,123	0,021	0,000

Результат жизни	0,155	0,045	0,001
Диспозиционный оптимизм	0,129	0,037	0,000
Самоодобрение	0,184	0,044	0,000
Аффективная составляющая социального компонента ГВВИ	0,198	0,063	0,002
Будущее	0,106	0,023	0,000
Процесс жизни	0,099	0,033	0,002
Локус контроля — Я	0,163	0,050	0,001
Психомышечная релаксация	0,166	0,052	0,002
Мотивационная составляющая социального компонента ГВВИ	0,198	0,067	0,003

К общим предикторам удовлетворенности сферами жизни на основании частотного анализа отнесены: жизнестойкость и ее параметр вовлеченность; локус контроля-Я, процесс жизни, результат жизни (параметры смысложизненных ориентаций); диспозиционный оптимизм; аффективная составляющая социального компонента готовности к возрастным изменениям; будущее (параметр временной перспективы), самоодобрение, социальная замкнутость, психомышечная релаксация, самооправдание (копинг-стратегии); общий уровень саморегуляции и ее стиль оценивание результатов.

Частными предикторами удовлетворенности сферами жизни являются принятие риска (параметр жизнестойкости); цели в жизни (параметр смысложизненных ориентаций); позитивные ожидания, негативные ожидания (параметры оптимизма); общий показатель готовности к возрастным изменениям и мотивационная составляющая социального компонента; гедонистическое настоящее (параметр временной перспективы); жалость к себе, самоутверждение (копинг-стратегии); моделирование (стиль саморегуляции).

Конкретизируем полученные результаты. *Жизнестойкость* как способность воспринимать проблемную ситуацию в качестве источника развития и изменения является предиктором удовлетворенности работой, здоровьем и удовлетворенности качеством жизни в целом. Вовлеченность как установка на максимальную включенность в деятельность, увеличивает удовлетворенность общением с близкими людьми, внутренней и внешней поддержкой. Принятие риска как убеждение в значимости любого опыта в развитии личности, увеличивает самоконтроль.

Рассмотрим *смысложизненные ориентации* как предикторы сфер удовлетворенности жизнью. Локус контроля – «Я» представляет собой убеждение о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Ориентация является предиктором удовлетворенности работой, общением с близкими людьми, внутренней и внешней поддержкой, самоконтроля, негативных эмоций и качества жизни. Процесс жизни как восприятие своей жизни интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом способствует удовлетворенности личными достижениями, общением с близкими людьми, напряженности, самоконтроля и качества жизни. Результат жизни как оценка временного периода, понимание степени его продуктивности и осмысленности является ресурсом удовлетворенности работой, личными достижениями, здоровьем, общением с близкими людьми, внутренней и внешней поддержкой и в целом качеством жизни. Цели в жизни и будущее – как наличие целей и планов на будущее обеспечивают оптимизм.

Диспозиционный оптимизм как наличие позитивных и отсутствие негативных ожиданий от будущего является предиктором удовлетворенности внешней и внутренней поддержкой, оптимистичности, удовлетворенности качеством жизни в целом. Выявлено, что позитивные ожидания – предиктор удовлетворенности личными достижениями, а негативные ожидания – оптимистичности.

Показатели *готовности к освоению возрастно-временных изменений* выступают предикторами разных сфер удовлетворенности жизнью. Аффективная составляющая социального компонента как эмоциональное принятие социальных изменений способствует удовлетворенности работой, общением с близкими людьми, внутренней и внешней поддержкой, негативными эмоциями и качеством жизни. Мотивационная составляющая социального компонента как активное стремление приспособиться к социальным изменениям является предиктором удовлетворенности общением с близкими людьми и качества жизни. Общий показатель готовности повышает удовлетворенность здоровьем.

Среди характеристик *временной перспективы* будущее как наличие целей и планов является предиктором удовлетворенности работой, личными достижениями, оптимистичности, напряженности, самоконтроля и в целом качества жизни. Гедонистическое настоящее как получение удовольствия от жизни «здесь и сейчас» позволяет ощущать удовлетворенность в сфере общения.

Способы совладания с проблемными ситуациями (копинг-стратегии) являются предикторами удовлетворенности разными сферами жизни. Самоодобрение – это предиктор удовлетворенности работой, личными достижениями, оптимистичности, напряженности, самоконтроля, негативных эмоций, качества жизни. Жалость к себе позволяет быть более удовлетворенным своей работой. Социальная замкнутость в позднем возрасте способствует удовлетворенности работой и здоровьем. Психомышечная релаксация как полное или частичное расслабление и в целом отдых повышает удовлетворенность общением с близкими людьми, самоконтроль и качество жизни. Самоутверждение – предиктор удовлетворенности поддержкой, а самооправдание увеличивает самоконтроль и снижает негативные эмоции.

Саморегуляция и ее стили выступают предикторами сфер удовлетворенности жизнью, в отличие от субъективного благополучия. Общий уровень саморегуляции является предиктором удовлетворенности состоянием здоровья и позволяет справляться с негативными эмоциями. Оценивание результатов позволяет быть более удовлетворенным своими достижениями. Моделирование позволяет оценивать ситуацию, а также определять внутренние и внешние условия достижения как текущей ситуации, так и будущих последствий что способствует лучшему самоконтролю.

Можно сделать вывод, что наиболее общими предикторами удовлетворенности жизнью в позднем возрасте являются самоодобрение, результат жизни, будущее, locus контроля – Я, жизнестойкость, процесс жизни, аффективная составляющая социального компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Наше исследование показало, что большинство видов временной перспективы являются предикторами различных видов субъективного благополучия, но не областей удовлетворенности жизнью. Ориентации на будущее и гедонистическое насто-

ящее определяют улучшение эмоционального, экзистенциально-деятельностного, социально-нормативного и эго-благополучия, а также удовлетворенность жизнью. Получение удовольствия от настоящего и позитивные ожидания от будущего позволяют переживать ощущение счастья, прикладывая усилия для его достижения, быть удовлетворенным собой и своей жизнью, социальными нормами и своими собственными ценностями. Позитивное прошлое улучшает эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, гедонистическое, социальное, нормативное благополучие. Принятие собственного прошлого обеспечивает положительные эмоции, стремление к развитию, получению удовольствия, удовлетворенность реализацией социальных норм и ценностей. Фаталистическое настоящее как переживание неизбежности и необратимости происходящих событий улучшает эмоциональное благополучие. В исследованиях других авторов чаще всего в контексте субъективного благополучия рассматривают характеристики временной перспективы. Результаты J. Zhang и коллег показали, что наличие сбалансированной временной перспективы связано с увеличением удовлетворенности жизнью, счастьем, положительным аффектом, удовлетворением психологических потребностей, самоопределением, жизненной силой и благодарностью, а также снижением негативного аффекта. Сбалансированная временная перспектива является лучшим ресурсом субъективного благополучия [34]. Это в целом согласуется с полученными в нашем исследовании результатами, однако стоит обратить внимание, что фаталистическое настоящее является предиктором эмоционального благополучия. Фаталистическое настоящее трактуется как негативный вид временной перспективы, который должен снижать субъективное благополучие, но наши результаты показали, что в позднем возрасте оно, наоборот, обеспечивает позитивные эмоции.

Если рассматривать сферы удовлетворенности жизнью, то только будущее является предиктором большинства сфер, также предиктором является гедонистическое настоящее для удовлетворенности общением. Полученные нами результаты отчасти расходятся с исследованием M. Lu и коллег, в котором будущее обеспечивает более высокую удовлетворенности жизнью в областях здоровья и дружбы [35]. Исходя из полученных нами результатов, будущее обеспечивает удовлетворенность работой и личными достижениями, оптимистичность, напряженность, самоконтроль и в целом удовлетворенность качеством жизни.

Другой результат нашего исследования показал, что жизнестойкость и ее установки (вовлеченность, принятие риска) являются общим предиктором для субъективного благополучия и его видов, а также сфер удовлетворенности жизнью в позднем возрасте. В исследованиях жизнестойкость рассматривают как предиктор субъективного благополучия для пожилых мужчин [36]. В нашем исследовании гендерный перевес в сторону женщин говорит о том, что жизнестойкость и ее установки являются предикторами благополучия в позднем возрасте и у женщин. Исследование K. Jindal показало, что взаимодействие жизнестойкости и социальной поддержки определяет удовлетворенность жизнью в целом [37]. Согласно нашим результатам, жизнестойкость также обеспечивает удовлетворенность работой и здоровьем, что расширяет и дополняет имеющиеся результаты.

Диспозиционный оптимизм является общим предиктором субъективного благополучия пожилых людей. К аналогичным результатам пришли L. Zhu и др. [38]. В исследовании S.G. Dumitrache и коллег показано, что оптимизм опосредует влияние на удовлетворенность жизнью через удовлетворенность поддержкой семьи [39], что в целом согласуется с нашими результатами. Стоит отметить, что в нашем исследовании

характеристики диспозиционного оптимизма также являются предикторами: низкие негативные ожидания определяют оптимистичность, позитивные ожидания – удовлетворенность личными достижениями.

К общим предикторам были отнесены и *смысложизненные ориентации*. Наличие смысла и цели предсказывает изменения таких аспектов субъективного благополучия, как удовлетворенность жизнью, депрессия, позитивный и негативный аффект. В целом, целеустремленность связана с более высоким субъективным благополучием в пожилом возрасте [40]. Кроме того, наличие жизненных целей позволяет испытывать субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью и счастье, но только в том случае, если жизненные цели являются значимыми [41].

Способы совладания можно отнести к общим предикторам субъективного благополучия и удовлетворенности в позднем возрасте, но необходимо отметить, что не все копинги относятся к позитивным стратегиям. Личные ресурсы и использование соответствующего копинг-поведения позволяют пожилым людям контролировать свое благополучие даже при ухудшении здоровья и функционирования [42]. Известно, что использование эмоционально-ориентированных копинг-стратегий связано со снижением удовлетворенности жизнью [43]. В исследовании R. Fischer установлено, что только копинги избегания и адаптивные копинги способствуют субъективному благополучию и удовлетворенности жизни, что совпадает с полученными нами результатами [44]. Тем не менее, такие предикторы субъективного благополучия как беспомощность и социальная замкнутость вызывают интерес, поскольку являются неконструктивными способами совладания. Беспомощность как принятие чувств безнадежности и разочарованности позволяет испытывать чувство счастья, социальная замкнутость предполагает уединение от других что позволяет человеку реализовать свои ценности и испытывать удовлетворенность собой, работой и здоровьем. Кроме того, жалость к себе, являясь негативным способом совладания, обеспечивает удовлетворенность работой.

Исследования *готовности к освоению возрастно-временных изменений* в контексте субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в позднем возрасте пока мало представлены, и наши результаты о возможностях предикции отдельных показателей готовности открывают поле для научных дискуссий и сравнений.

Характеристики *саморегуляции* являются предикторами только областей удовлетворенности жизни. Определенные механизмы саморегуляции (например, развертывание и переоценка внимания) положительно связаны с субъективным благополучием, тогда как торможение имеет отрицательную связь [45]. В исследовании М.А. Лавровой и М.П. Харитоновой установлено, что механизм саморегуляции гибкость обеспечивает такой аспект удовлетворенности жизнью как здоровье, что дополняет полученные нами результаты [46].

Таким образом, проведенное исследование подтвердило предположение о гипотетических предикторах субъективного благополучия и удовлетворенности сферами жизни в позднем возрасте (временная перспектива, жизнестойкость, смысловые ориентации, оптимизм, готовность к возрастным изменениям, копинг-стратегии, саморегуляция) и позволило установить как общие и частные предикторы, так и их эмпирические показатели. На основании полученных результатов были сформулированы *положения и принципы создания образовательных программ для людей позднего возраста*.

С учетом особенностей временной перспективы обучение должно быть направлено на ориентации на будущее, формирование образа ближайшего будущего и по-

зитивных целей. Гедонистическое настоящее как предиктор субъективного благополучия указывает на то, что процесс обучения для пожилых должен включать меньшее количество ситуаций, вызывающих проблемы и фрустрацию, и в большей степени способствовать ситуации успеха и позитивным эмоциям.

Образование должно обеспечивать жизнестойкость посредством вовлеченности обучающихся в процесс и рефлексии получаемого опыта.

Исходя из результатов анализа готовности к возрастным изменениям как предиктора благополучия, образовательный процесс должен быть направлен на принятие новой системы отношений и адаптацию к новым социальным ролям.

Если рассматривать смысложизненные ориентации в контексте образования, то выявленные предикторы свидетельствуют в пользу того, что обучение должно позволять испытывать когнитивную и эмоциональную содержательность и насыщенность, причем это должно сочетаться с осознанностью и продуктивностью. Иными словами, человек в позднем возрасте должен понимать и принимать цели своего обучения и видеть результаты деятельности.

Исходя из выборочных способов совладания с проблемной ситуацией как предикторов благополучия, индивидуальный формат обучения не менее ценен, чем пространенная в геронтообразовании групповая работа. Обучение должно создавать ситуацию успеха, что затрудняется в присутствии других людей как источника беспокойства о своей возможной несостоятельности. Образовательные программы также должны быть разнообразными, позволяя переключаться между различным содержанием и формами работы.

Последний принцип касается саморегуляции в позднем возрасте. Обучение должно способствовать формированию такой системы саморегуляции в позднем возрасте, где акценты будут сделаны на развитии способности к адекватной оценке сложившейся ситуации, результатов и своих возможностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате нашего исследования были выявлены предикторы субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью людей позднего возраста.

Предикторами субъективного благополучия людей позднего возраста являются: параметры временной перспективы, такие как будущее и гедонистическое настоящее, позитивное прошлое и фаталистическое настоящее; жизнестойкость и ее установка на принятие риска; диспозиционный оптимизм и позитивные ожидания; смысложизненные ориентации на результат жизни, процесс жизни, локус контроля – жизнь; аффективная и мотивационная составляющие социального компонента готовности к возрастным изменениям, когнитивная составляющая личностно-психологического компонента; такие способы совладания с проблемной ситуацией как самоутверждение, отвлечение, социальная замкнутость, самоодобрение, беспомощность, контроль над ситуацией.

Предикторами удовлетворенности жизнью людей позднего возраста и ее областей являются будущее и гедонистическое настоящее как виды временной перспективы; жизнестойкость и ее установки вовлеченность и принятие риска; такие смысложизненные ориентации как локус контроля – «я», процесс жизни, результат жизни, цели в жизни; диспозиционный оптимизм и входящие в него позитивные и негативные ожи-

дания; общий уровень готовности к возрастным изменениям, а также аффективная и мотивационная составляющие социального компонента готовности; копинг-стратегии самоодобрение, жалость к себе, социальная замкнутость, психомышечная релаксация, самоутверждение, самооправдание; саморегуляция и ее механизмы оценивание результатов и моделирование.

С опорой на данные предикторы были сформулированы положения и принципы конструирования образовательных программ для людей позднего возраста: создание временной перспективы с позитивными целями, бесконфликтная и поддерживающая индивидуально-ориентированная образовательная среда, содействие принятию и адаптации человека к новым социальным условиям, создание адекватного представления о ситуации обучения, своих целях и возможностях.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-00715 «Личностная ресурсность и субъективное благополучие в контексте временной перспективы человека в позднем возрасте», <https://rscf.ru/project/23-28-00715/>

ЛИТЕРАТУРА

1. Embracing a culture of lifelong learning: older adult learning and active ageing: bridging self-actualization and emancipation [Электронный ресурс]. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377822> (дата обращения: 20.10.2023)
2. Nutbeam D., Muscat D.M. Health promotion glossary // Health Promotion International. 2021. Vol. 36. Is. 6. P. 1578-1598. doi:10.1093/heapro/daaa157
3. Bjursell C. Inclusion in education later in life. Why older adults engage in education activities? // European journal for Research on the Education and Learning of Adults. 2019. Vol. 10. Is. 3. P. 215-230. doi: 10.25656/01:18091; 10.3384/rela.2000-7426.rela20192
4. Rehman A.U., Bhuttah T.M., You X. Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation // Psychology Research and Behavior Management. 2020. Vol. 13. P. 545-554. doi: 10.2147/PRBM.S250961
5. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research // Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. Is. 4. P. 253-260. doi: 10.1038/s41562-018-0307-6
6. Jebb A.T. et al. Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span // Psychological science. 2020. Vol. 31. Is. 3. P. 293-305. doi: 10.1177/0956797619898826
7. Villani D. et al. The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status // Frontiers in psychology. 2019. Vol. 10. P. 1525. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01525
8. Anglim J. et al. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis // Psychological bulletin. 2020. Vol. 146. Is. 4. P. 279. doi: 10.1037/bul0000226
9. Шамионов Р., Бескова Т. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. №. 60. doi: doi.org/10.54359/ps.v11i60.277
10. Kushlev K., Radosic N., Diener E. Subjective well-being and prosociality around the globe: Happy people give more of their time and money to others // Social Psychological and Personality Science. 2022. Vol. 13. Is. 4. P. 849-861. doi: 10.1177/19485506211043379
11. Eliot R.S. From Stress to Strength. N.Y., 1993. 260 p
12. Satici S. A. Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope // Personality and Individual Differences. 2016. Vol. 102. P. 68-73. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.057
13. Chaigneau T. et al. Reconciling well-being and resilience for sustainable development // Nature Sustainability. 2022. Vol. 5. Is. 4. P. 287-293. doi: 10.1038/s41893-021-00790-8
14. Даниленко О.И., Юревич О.И. Ресурсы совладания у лиц с разным уровнем субъективного благополучия // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2014. №. 3. С. 17-28.
15. Щукина М.А., Ширман Л.А. Психологические предикторы удовлетворенности жизнью людей старшего возраста (на примере клиентов благотворительного фонда) // Национальный психологический журнал. 2022. №. 1 (45). С. 15-29. doi: 10.11621/npj.2022.0102

16. Калашникова В.В., Ковшова О.С., Дейнека Н.В. Субъективное благополучие как состояние экзистенциальной исполненности лиц пожилого возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №. 10 (212). С. 549-555. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p549-555
17. Daukantaitė D., Zukauskienė R. Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings // Journal of happiness studies. 2012. Vol. 13. P. 1-16. doi: 10.1007/s10902-010-9246-2
18. Duy B., Yıldız M. A. The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being // Current Psychology. 2019. Vol. 38. Is. 6. P. 1456-1463. doi: 10.1007/s12144-017-9698-1
19. Перова Е.А., Ениколопов С.Н. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия // Вопросы психологии. 2009. №. 1. С. 51-57.
20. Ширяева О.С., Навроцкая Е.А. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. №. 2. С. 108-118.
21. Desmyter F., De Raedt R. The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults // Psychologica Belgica. 2012. Vol. 52. Is. 1. P. 19-38. doi: 10.5334/pb-52-1-19
22. Бохан Т.Г. и др. Личностные предикторы субъективной оценки качества жизни у лиц пожилого возраста // Психология и психотехника. 2019. №. 4. С. 101-111. doi: 10.7256/2454-0722.2019.4.30839
23. Miller Smedema S., Catalano D., Ebener D.J. The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model // Rehabilitation Counseling Bulletin. 2010. Vol. 53. Is. 3. P. 131-142. doi: 10.1177/0034355209358272
24. Malkoç A. Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample // Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2011. Vol. 12. P. 577-581. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.02.070
25. Nielsen K.S., Gwozdz W., De Ridder D. Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies // Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. P. 706. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00706
26. Zhao G. et al. Effects of self-control on subjective well-being: examining the moderating role of trait and state motivation // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 12. C. 774148. doi: 10.3389/fpsyg.2021.774148
27. Santos M.C. J. et al. Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful? // Journal of Arts, Science & Commerce. 2012. Vol. 3. Is. 4. P. 32.
28. Суслова Т.Ф., Жучкова С.М. Исследование удовлетворенности жизнью и смысловых ориентаций в пожилом и старческом возрасте // Сибирский психологический журнал. 2014. № 53. С. 21-32.
29. Габдулина Л.И. Осмысленность жизни личности и ее субъективная картина: опыт эмпирического исследования их взаимосвязи у лиц пожилого и среднего возраста // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. Т. 13. №. 2-2. С. 338-342.
30. Ardelit M. Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death // Journal of religious Gerontology. 2003. Vol. 14. Is. 4. P. 55-77. doi: 10.1300/J078v14n04_04
31. Емельянова Т.П., Зинина А.А. Атрибуция ответственности за психологическое благополучие престарелых людей в представлениях студенческой молодежи и работающих взрослых // Знание. Понимание. Умение. 2015. №. 2. С. 260-269. doi: 10.17805/zpu.2015.
32. Сергеева Т.Б., Борисов Г.И. Взаимосвязь удовлетворенности качеством жизни и индивидуальных свойств работающих и неработающих пенсионеров // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2020. Т. 26. №. 1. С. 158-169. doi: 10.15826/izv1.2020.26.1.018
33. Сергеева Т.Б. и др. Рефлексия и самооценка качества жизни в пожилом возрасте (в контексте профессиональной занятости) // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации. М.: Знание-М, 2020. С. 631-644.
34. Zhang J. W., Howell R. T., Stolarski M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being // Journal of Happiness studies. 2013. Vol. 14. P. 169-184. doi: 10.1007/s10902-012-9322-x
35. Lu M. et al. Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction // GeroPsych. 2018. Vol. 31. Is. 3. doi: 10.1024/1662-9647/a000192
36. Sharma A. Subjective well-being of retired teachers: The role of psycho-social factors // International Journal of Psychological Studies. 2011. Vol. 3. Is. 1. P. 36. doi: 10.5539/ijps.v3n1p36
37. Jindal K. Effect of hardiness and social support on satisfaction with life and happiness in retired engineers // International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. 2013. Vol. 2. Is. 12. P. 10-20.
38. Zhu L., Cui X. S. Research progress on subjective well-being and dispositional optimism of the elderly // Psychosomatic Medicine Research. 2022. Vol. 4. Is. 3. P. 18. doi: 10.53388/psmr202218
39. Dumitrache C. G., Windle G., Rubio Herrera R. Do social resources explain the relationship between optimism and life satisfaction in community-dwelling older people? Testing a multiple mediation model // Journal of Happiness Studies. 2015. Vol. 16. P. 633-654. doi: 10.1007/s10902-014-9526-3
40. Gudmundsdottir G. R. et al. Reciprocal associations between sense of purpose and subjective well-being in old age // European Journal of Personality. 2023. doi: 10.1177/08902070231176702
41. Park N., Park M., Peterson C. When is the search for meaning related to life satisfaction? // Applied Psychology:

- Health and Well-Being. 2010. Vol. 2. Is. 1. P. 1-13. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
42. Carmel S. et al. Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis // *Aging & mental health*. 2017. Vol. 21. Is. 6. P. 616-623. doi: 10.1080/13607863.2016.1141285
43. Jones T.G. et al. Cognitive and psychosocial predictors of subjective well-being in urban older adults // *The Clinical Neuropsychologist*. 2003. Vol. 17. Is. 1. P. 3-18. doi: 10.1076/clin.17.1.3.15626
44. Fischer R., Scheunemann J., Moritz S. Coping strategies and subjective well-being: context matters // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 3413-3434. doi: 10.1007/s10902-021-00372-7
45. Nielsen K. S., Gwozdz W., De Ridder D. Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 706. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00706
46. Лаврова М.А., Харитоновна М.П. Особенности саморегуляции и качества жизни людей в старшем возрасте // *Национальный психологический журнал*. 2023. №. 2 (50). С. 79-90. doi: 10.11621/npj.2023.0206

REFERENCES

- Embracing a culture of lifelong learning: older adult learning and active ageing: bridging self-actualization and emancipation. Available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377822> (accessed 20 October 2023)
- Nutbeam D., Muscat D. M. Health promotion glossary. *Health Promotion International*, 2021, vol. 36, no. 6, pp. 1578-1598. DOI:10.1093/heapro/daaa157
- Bjursell C. Inclusion in education later in life. Why older adults engage in education activities? *European journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 2019, vol. 10, no. 3, pp. 215-230. DOI: 10.25656/01:18091; 10.3384/rela.2000-7426.rela20192
- Rehman A.U., Bhuttah T.M., You X. Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 2020, vol. 13, pp. 545-554. DOI: 10.2147/PRBM.S250961
- Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behavior*, 2018, vol. 2, no. 4, pp. 253-260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6
- Jebb A. T. et al. Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological science*, 2020, vol. 31, no. 3, pp. 293-305. DOI: 10.1177/0956797619898826
- Villani D. et al. The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in psychology*, 2019, vol. 10, pp. 1525. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01525
- Anglim J. et al. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 2020, vol. 146, no. 4, pp. 279. DOI: 10.1037/bul0000226
- Shamionov P., Beskova T. Methods of diagnostics of subjective well-being of the person. *Psychological Studies*, 2018, vol. 11, no. 60. DOI: 10.54359/ps.v11i60.277
- Kushlev K., Radosic N., Diener E. Subjective well-being and prosociality around the globe: Happy people give more of their time and money to others. *Social Psychological and Personality Science*, 2022, vol. 13, no. 4, pp. 849-861. DOI: 10.1177/19485506211043379
- Eliot R.S. *From Stress to Strength*. N.Y., 1993. 260 p
- Satici S.A. Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 2016, vol. 102, pp. 68-73. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.057
- Chaigneau T. et al. Reconciling well-being and resilience for sustainable development. *Nature Sustainability*, 2022, vol. 5, no. 4, pp. 287-293. DOI: 10.1038/s41893-021-00790-8
- Danilenko O.I., Iurevich O.I. Coping resources in subjects with different levels of subjective well-being. *Vestnik of Saint Petersburg University. Sociology*, 2014, no. 3, pp. 17-28.
- Shchukina M.A., Shchirman L.A. Psychological predictions of life satisfaction for older persons (the example of charity fund clients). *National Psychological Journal*, 2022, no.1 (45), pp. 15-29. DOI: 10.11621/npj.2022.0102
- Kalashnikova V.V., Kovshova O.S., Deyneka N.V. Subjective well-being as a state of existential fulfillment of the elderly. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2022, no. 10 (212), pp. 549-555. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p549-555
- Daukantaitė D., Zukauskienė R. Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of happiness studies*, 2012, vol. 13, pp. 1-16. DOI: 10.1007/s10902-010-9246-2
- Duy B., Yıldız M. A. The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology*, 2019, vol. 38, no. 6, pp. 1456-1463. DOI: 10.1007/s12144-017-9698-1
- Perova E.A., Enikolopov S.N. Optimism as a component of subjective well-being. *Voprosy Psichologii*, 2009, no. 1, pp. 51-57.
- Shiryayeva O.S., Navrotskaya Y.A. Personality's temporal perspective in various life activities framework assessment. *Vestnik KRAUNC. Gumanitranie nauki*, 2011, no. 2, pp. 108-118.
- Desmyter F., De Raedt R. The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults.

- Psychologica Belgica*, 2012, vol. 52, no. 1, pp. 19-38. DOI: 10.5334/pb-52-1-19
22. Bokhan T.G. et al. Personal predictors of the subjective assessment of quality of life among elderly people. *Psychology and Psychotechnics*, 2019, no 4, pp. 101-111. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.4.30839
 23. Miller Smedema S., Catalano D., Ebener D. J. The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 2010, vol. 53, no. 3, pp. 131-142. DOI: 10.1177/0034355209358272
 24. Malkoç A. Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, vol. 12, pp. 577-581. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.02.070
 25. Nielsen K.S., Gwozdz W., De Ridder D. Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology*, 2019, vol. 10, pp. 706. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00706
 26. Zhao G. et al. Effects of self-control on subjective well-being: examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 12, pp. 774148. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.774148
 27. Santos M.C.J. et al. Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful? *Journal of Arts, Science & Commerce*, 2012, vol. 3, no. 4, pp. 32.
 28. Suslova T.F., Zhuchkova S.M. The study of life satisfaction and life-purpose orientations at elderly and senile age. *Siberian Journal of Psychology*, 2014, no. 53, pp. 21-32.
 29. Gabdulina L.I. Sensibility and subjective view of a person life: experience of empirical study of their interrelation at elderly and middle-aged people. *Izvestia of Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*, 2011, vol. 13, no. 2-2, pp. 338-342.
 30. Ardelit M. Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of religious Gerontology*, 2003, vol. 14, no. 4, pp. 55-77. DOI: 10.1300/J078v14n04_04
 31. Emelianova T.P., Zinina A.A. Attributing responsibility for psychological well-being of aged people in the perception of student youth and working adults. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, 2015, no. 2, pp. 260-269. DOI: 10.17805/zpu.2015.
 32. Sergeeva T.B., Borisov G.I. Relationship of satisfaction of life quality and individual characteristics of working and nonworking pensioners. *Izvestia Ural federal university journal. Series 1. Issues in education, science and culture*, 2020, vol. 26, no. 1, pp. 158-169. DOI: 10.15826/izv1.2020.26.1.018
 33. Sergeeva T.B. et al. Reflection and self-assessment of the quality of life at older age (in the context of professional employment). Personal and regulatory resources for achievement of educational and professional goals in the age of digitization. *Moscow, Znanie-M Publ.*, 2020, pp. 631-644.
 34. Zhang J.W., Howell R.T., Stolarski M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 2013, vol. 14, pp. 169-184. DOI: 10.1007/s10902-012-9322-x
 35. Lu M. et al. Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction. *GeroPsych*, 2018, vol. 31, no. 3. DOI: 10.1024/1662-9647/a000192
 36. Sharma A. Subjective well-being of retired teachers: The role of psycho-social factors. *International Journal of Psychological Studies*, 2011, vol. 3, no. 1, pp. 36. DOI: 10.5539/ijps.v3n1p36
 37. Jindal K. Effect of hardiness and social support on satisfaction with life and happiness in retired engineers. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 2013, vol. 2, no. 12, pp. 10-20.
 38. Zhu L., Cui X. S. Research progress on subjective well-being and dispositional optimism of the elderly. *Psychosomatic Medicine Research*, 2022, vol. 4, no. 3. pp. 18. DOI: 10.53388/psmr202218
 39. Dumitrache C.G., Windle G., Rubio Herrera R. Do social resources explain the relationship between optimism and life satisfaction in community-dwelling older people? Testing a multiple mediation model. *Journal of Happiness Studies*, 2015, vol. 16, pp. 633-654. DOI: 10.1007/s10902-014-9526-3
 40. Gudmundsdottir G.R. et al. Reciprocal associations between sense of purpose and subjective well-being in old age. *European Journal of Personality*, 2023. DOI: 10.1177/08902070231176702
 41. Park N., Park M., Peterson C. When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2010, vol. 2, no. 1, pp. 1-13. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
 42. Carmel S. et al. Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis. *Aging & mental health*, 2017, vol. 21, no. 6, pp. 616-623. DOI: 10.1080/13607863.2016.1141285
 43. Jones T.G. et al. Cognitive and psychosocial predictors of subjective well-being in urban older adults. *The Clinical Neuropsychologist*, 2003, vol. 17, no. 1, pp. 3-18. DOI: 10.1076/clin.17.1.3.15626
 44. Fischer R., Scheunemann J., Moritz S. Coping strategies and subjective well-being: context matters. *Journal of Happiness Studies*, 2021, vol. 22, pp. 3413-3434. DOI: 10.1007/s10902-021-00372-7
 45. Nielsen K.S., Gwozdz W., De Ridder D. Unraveling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies. *Frontiers in Psychology*, 2019, vol. 10, pp. 706. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00706
 46. Lavrova M.A., Kharitonova M.P. Self-regulation style and quality of life in the elderly. *National psychological journal*, 2023, vol. 18, no. 2(50), pp. 79-90. DOI: 10.11621/npj.2023.0206

Информация об авторах

Борисов Георгий Игоревич

(Российская Федерация, г. Екатеринбург)
старший преподаватель кафедры общей и
социальной психологии
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
E-mail: georgy.borisov@urfu.ru
ORCID ID: 0000-0002-3713-3005
Scopus Author ID: 57214098801
ResearcherID: AAF-7831-2020

Сергеева Тамара Борисовна

(Российская Федерация, г. Екатеринбург)
Доцент, кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
E-mail: tamara.2005@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-4743-444X
Scopus Author ID: 57191168346;
ResearcherID: AAB-3359-2019

Глуханюк Наталья Степановна

(Российская Федерация, г. Екатеринбург)
Профессор, доктор психологических наук,
профессор кафедры управления персоналом и
психологии
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
E-mail: profi.n@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-7876-0080
Scopus Author ID: 57193268867

Information about the authors

Georgy I. Borisov

(Russian Federation, Ekaterinburg)
Senior Lecturer of the Department of General and Social
Psychology
Ural Federal University named after the First President
of Russia B. N. Yeltsin
E-mail: georgy.borisov@urfu.ru
ORCID ID: 0000-0002-3713-3005
Scopus Author ID: 57214098801
ResearcherID: AAF-7831-2020

Tamara B. Sergeeva

(Russian Federation, Ekaterinburg)
Associate Professor, Cand. Sci. (Psychol.),
Associate Professor of the Department of General and
Social Psychology
Ural Federal University named after the First President
of Russia B. N. Yeltsin
E-mail: tamara.2005@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-4743-444X
Scopus Author ID: 57191168346;
ResearcherID: AAB-3359-2019

Natalya S. Glukhanyuk

(Russian Federation, Ekaterinburg)
Professor, Dr. Sci. (Psychol.), Professor of the
Department of Personnel Management and Psychology
Ural Federal University named after the First President
of Russia B. N. Yeltsin
E-mail: profi.n@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-7876-0080
Scopus Author ID: 57193268867