

На правах рукописи

Донская Оксана Александровна

**СПЕЦИФИКА СУБЪЕКТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
И ПЕРЕЖИВАНИЯ СЧАСТЬЯ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО
И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

5.3.5. — Социальная психология, политическая и экономическая психология
(психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук.

Ярославль – 2023

Работа выполнена на кафедре социальной психологии факультета психологии
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Московский государственный университет
имени М.В.Ломоносова»

Научный руководитель:

Цветкова Лариса Александровна

доктор психологических наук, профессор,
академик РАО, заместитель директора по научной
деятельности Санкт-Петербургского филиала
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
университет «Высшая школа экономики»

Официальные оппоненты:

Абакумова Ирина Владимировна

доктор психологических наук, профессор,
академик РАО, декан факультета «Психология,
педагогика и дефектология» ФГБОУ ВО «Дон-
ской государственной технической университет»

Хорошилов Дмитрий Александрович

доктор психологических наук, доцент, заведую-
щий кафедрой социальной психологии ФГБОУ
ВО «Российский государственный гуманитарный
университет»

Ведущая организация

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный иссле-
довательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»

Защита состоится «3» июня 2023 года в «10» часов на заседании объединенного
совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соис-
кание ученой степени доктора наук 99.2.106.02 на базе федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ярославский го-
сударственный университет им. П.Г. Демидова», федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ярославский го-
сударственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150057,
г. Ярославль, проезд Матросова, д. 9, ауд. 208.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке ФГБОУ ВО «Яро-
славский государственный университет имени П. Г. Демидова» по адресу: 150003,
г. Ярославль, ул. Полушкина роща, д. 1 «а» и на официальном сайте ФГБОУ ВО
«Ярославский государственный университет имени П. Г. Демидова»:
<http://www.rd.uniyar.ac.ru/>

Автореферат размещён на сайте ВАК РФ <http://vak.ed.gov.ru/>

Автореферат разослан «__» _____ 2023 г.

Ученый секретарь диссертаци-
онного совета



Клюева Надежда Владимировна

Актуальность настоящего исследования обусловлена рядом психологических теоретических и практических причин, связанных не только с исследованием самой проблематики счастья, но и с вопросами социально-психологических характеристик разных возрастных групп и особенностей межличностного и социального взаимодействия. Во-первых, как видно по регулярным соцопросам, наблюдается ситуация, где, несмотря на очевидный рост бытового качества жизни, постоянное наращивание комплекса программ социальной поддержки и занятости, количество пожилых людей, отмечающих свою неудовлетворенность жизнью и психологическим состоянием, если не растет, то и не уменьшается (М.Ф.Черныш). При кросскультурных сравнениях, проводимых в рамках этих исследований, российские респонденты намного чаще, чем жители иных развитых (и даже – развивающихся) стран определяют себя «несчастливыми». Естественно, что подобная картина и самопрезентация отражается и на ментальном здоровье (Г.А. Монусова). В этом отношении, россияне чаще других отмечают апатию, скуку или меланхолию как постоянно сопутствующие им состояния (Л.М. Аболин; Е.Б. Любов, Л.Г. Магурдумова, В.Е. Цупрун). Во-вторых, отсутствие прямой причинно-следственной связи между объективными показателями экономического уровня и показателями счастья людей позволяет предположить, что существует более широкая группа факторов, кроме социальных и экономических, которая влияет на психологическое благополучие людей и их оценку уровня счастья. И эти факторы лежат в плоскости ментальности и культурно-ценностной относительности, психологических характеристик отдельных поколений, а также мировоззренческой парадигмы. Помимо всего вышеперечисленного, ключевое значение в исследованиях проблематики счастья приобретают вопросы социального взаимодействия и межличностных отношений, как внутри одной возрастной группы, так и между разными поколениями (К.А. Абульханова; Л.И. Анцыферова; А.Г. Асмолов; И.А. Басов; С.В. Бедрединова, А.И. Ташева, Е.О. Шульц; Н.А. Бердяев; И.А. Джидарьян; А.А. Зинина; Л.В. Карапетян; Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова; Ю.М. Лотман; Г.А. Монусова; В.А. Туев, А.А. Сулова). В-третьих, очевиден дефицит исследований проблематики счастья в научной психологии, не только в плане изучения природы счастья, но и самого содержания этой категории. Исследования счастья связаны с изучением экзистенциальной сферы, психологического благополучия и ценностей, с работами А. Маслоу, Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, В. Франкла и др. (А. Маслоу; Г. Олпорт; К. Роджерс; В. Франкл; Э. Фромм; Д. Элкин; D. Kahneman и др.). Действительно, понятие «счастье» отождествляется напрямую с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью. Синонимичность этих понятий весьма условна, а порой – ошибочна. И эти неверные отождествления искажают категорию счастья,

отражаясь на сферах научно-практического применения этого понятия. В частности, измерение удовлетворенности жизнью (где одними из ведущих составляющих выступают различные материальные и бытовые условия) начинает трактоваться как уровень или «индекс» счастья. В итоге, специалисты в области психического здоровья, в том числе и психологи, порой сталкиваются с ситуацией, где формально различные показатели удовлетворенности жизнью иллюстрируют положительную картину, но, при этом, наблюдается тенденция к снижению общего фона настроения у людей, развитие пессимистических и угнетенных состояний, вплоть до депрессивных и суицидальных. Особенно ярко это несоответствие проявляется в старшем и пожилом возрасте (Е.Б. Любов, Л.Г. Магурдумова, В.Е. Цупрун).

Проблема исследования состоит в том, что многогранность, изменчивость и полифакторность категории счастья обуславливает необходимость выявления структуры и содержания представлений о счастье, понимание которых существенно расширит круг не только теоретических знаний, но и психологический практический «арсенал» методов и приемов, потенциально применимых в сфере социальных программ и инициатив в работе с людьми старшего и пожилого возраста. Помимо этого, разработка и понимание структуры и содержания представлений о счастье способствует избеганию редукционистской интерпретации этой сложной категории, где на первый план часто выходит прямое отождествление счастья со смежными понятиями субъективного или психологического благополучия.

Цель: исследование структуры и содержания представлений о счастье в обыденном сознании людей пожилого и старшего возраста, а также изучение взаимосвязи образа счастья с психологическим благополучием, особенностями временной перспективы, личностными характеристиками, особенностями ценностно-смысловой сферы и эмоционального компонента субъективного благополучия.

Объект исследования: субъективные представления о счастье у людей старшего и пожилого возраста.

Предмет исследования: взаимосвязь субъективных представлений о счастье, личностных особенностей, характеристик временной перспективы и ценностных ориентаций у представителей старшего и пожилого возраста.

Гипотезы исследования:

- Существуют выраженные различия между ценностными ориентациями у разных возрастных групп: у респондентов группы людей пожилого возраста (55-75 лет) доминируют ценности духовного, традиционного и семейного характера, ориентированные на построение и гармонизацию отношений, принятие себя, осмысление прошлого в отличие от представителей контрольной

группы (от 35-ти до 54-ти лет), где большее значение имеют ценности, ориентированные на социальное и личностное саморазвитие, успешность и индивидуализм. Содержательные различия в представлениях о счастье у разных возрастных групп: наиболее значимые атрибуты счастья в группе пожилых людей отражают семейные и консервативные ценности, систему отношений к себе, своим близким и духовности; среди более молодой группы наиболее значимы атрибуты, отражающие активность, движение вперед, ориентированные на рост и социальную мобильность.

- Показатели смысловой наполненности жизни связаны с психологическим благополучием и позитивным аффектом – как показателем переживания счастья, вне зависимости от возрастной принадлежности респондентов.

- Характеристики временной перспективы связаны с показателями психологического благополучия и счастья: положительное отношение ко времени, к содержанию собственной жизни и своему прошлому опыту связаны с уровневыми показателями психологического благополучия и переживания счастья.

- Отношение к себе и оценка жизни в разных временных плоскостях (прошлом, будущем, настоящем) служит базисом развития психологического благополучия и счастья и отражает оценку себя в различные временные промежутки с позиции счастливого человека.

Задачи исследования (теоретические, методические и эмпирические):

- Теоретический обзор и систематизация ключевых психологических подходов к пониманию счастья, субъективного и психологического благополучия, психологического здоровья, качества жизни.

- Сравнительный теоретический анализ, направленный на выделение основных показателей счастья и психологического благополучия.

- Анализ данных социальной активности, семейного положения, оценки собственного уровня здоровья и дохода и иных переменных, отражающих субъективные представления и переживания счастья.

- Выявление наиболее значимых переменных, влияющих на структуру представлений о счастье и обуславливающих характер субъективных переживаний (в контрольной и экспериментальной подгруппах).

- Выделение ведущих атрибутов, содержательно отражающих образ счастливого человека. Ранжирование шкал, входящих в состав методики оценки атрибутов счастливого человека.

- Сравнение результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах, с целью выделения переменных (шкал) по всему набору психодиагностических методик, описывающих субъективные представления о счастье,

субъективное переживание счастья (в экспериментальной и контрольной группах).

- Оценка взаимосвязей переменных, определяющих субъективные представления о счастье, обуславливающих субъективные переживания счастья; анализ взаимосвязей между переменными, характеризующими образ счастливого человека в прошлом, настоящем и будущем, показателями субъективного благополучия, ценностных ориентаций, временной перспективы, личностных характеристик и степени выраженности позитивного и негативного аффекта.

Методологическую основу исследования составили: принцип детерминизма, принцип развития, принцип социокультурной обусловленности психического развития (Л.С. Выготский; А.Н. Леонтьев; С.Л. Рубинштейн); общепсихологическая теория деятельности, психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева; культурно-историческая теория Л.С. Выготского (принцип культурного опосредствования психики, поведения, сознания личности); историко-эволюционный деятельностный подход к развитию человека, теоретические представления о влиянии социокультурной среды на формирование личности через усвоение конкретных культурно-специфических знаково-символических и ценностно-смысловых регуляторов (формирование культурной идентичности) (Л.С. Выготский; А.Н. Леонтьев; А.Г. Асмолов); концепция социализации как приобщения к системе норм и ценностей общества и группы (Г.М. Андреева и др.); концепции психологического и субъективного благополучия К. Рифф и Е. Диннера, концепция социальных верований Дж. Даккита.

Теоретическую основу исследования составили: теория социального конструктивизма, культурно-исторический и деятельностный подходы в понимании счастья и смысловых ориентаций (А.Н. Леонтьев; Л.С. Выготский; С.Д. Смирнов; В.Ф. Петренко; Д.А. Леонтьев); концепции временной перспективы Дж. Ньютона, Ф. Зимбардо, основные положения экзистенциальной и гуманистической психологии, сформулированные В. Франклом, А. Маслоу, К. Роджерсом и др., когнитивное и позитивистское направления исследования счастья (Д. Канеман; М. Селигман; М. Аргайл и др.). Теория базовых индивидуальных ценностей (Ш. Шварц).

Методы исследования:

I. Общенаучные методы: теоретический анализ.

II. Исследовательски метод: метод опроса (авторская социально-демографическая анкета, авторский опросник «Образ счастливого человека») многомерное шкалирование и методы математической статистики.

III. Диагностические методы:

- методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» («ШПАНА»), – адаптированный Е.Н. Осиним вариант опросника «Positive and Negative Affect Schedule» («PANAS»);
- опросник «Временной перспективы личности» Ф. Зимбардо, – адаптированный Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и А. Сырцовой вариант опросника «Zimbardo Time Perspective Inventory» («ZTPI»);
- опросник «Шкала психологического благополучия», — вариант адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко разработанного К. Рифф опросника «Ryff Scales of Psychological Well-Being» («RPWB»);
- «Value Personal Profile» или «Schwartz Value Survey» («SVS»), — опросник ценностей Шварца (опросник культурных ценностей Ш. Шварца);
- «Тест смысложизненных ориентаций» («СЖО») Д.А. Леонтьева, — адаптация теста «Purpose-in-Life Test» («PIL») Д. Крамбо и Л. Махолика;
- «Краткий опросник Большой пятёрки» («КОБП») – адаптация Т.В. Корниловой опросника «Ten item Personality Measure» («TIPI»).

В исследовании применены следующие **математико-статистические методы**: многомерное шкалирование, описательная статистика, вариативная статистика, сравнительный анализ средних значений, корреляционный анализ. Полученные результаты обрабатывались в программе Excel и в статистическом пакете SPSS Statistic v 23.0.

Эмпирическая база исследования. На подготовительном этапе в исследовании принимали участие 70 респондентов (44 женщины и 26 мужчин) в двух возрастных группах. Период сбора данных: ноябрь 2019 года.

На основном этапе исследования младшая возрастная группа включала в себя 115 человек в возрасте от 35 до 54 лет ($M = 37,83$; $SD = 7,14$), а старшая возрастная группа включала в себя 111 человек в возрасте от 55 лет до 75 лет ($M = 65,93$; $SD = 7,29$).

Всего в исследовании на основном этапе приняли участие 226 человек, из них: 153 женщины и 73 мужчины. Период сбора данных: февраль-май 2020 года.

Научная новизна результатов исследования. Впервые выделена и проанализирована структура субъективных представлений о счастье у пожилых людей в возрасте от 55-ти до 75-ти лет. Проведен сравнительный анализ базовых атрибутов счастья в разных возрастных группах.

Изучена структура субъективных представлений о счастье в обыденном сознании пожилых людей. Анализ содержательной структуры представлений о счастье, выделение комплекса значимых категорий-атрибутов позволили расширить предметную область дальнейших исследований, не ограничиваясь изучением психологического и субъективного благополучия.

Впервые рассмотрена взаимосвязь между самопрезентацией себя в различные временные промежутки и представлениями о счастье. Показано, что представления о счастье содержательно обуславливаются не только личностными факторами, как это определяется в личностных концепциях счастья, но и весомым вкладом системы ценностных ориентаций, идеалов и самопрезентаций в разные промежутки времени (Л.З.Левит, Д.А. Леонтьев). Отметим, что точного и однозначного определения счастья в научной психологии, базируемой на универсальной общепсихологической методологии, на данный момент, практически нет (А.Г.Деменев). Понимание категории «счастье» полностью зависит от той научной психологической парадигмы, в рамках которой оно рассматривается.

К новизне работы следует отнести не только исследование семантического наполнения категории счастья, но и соотнесение переживания счастья с особенностями временной перспективы. В работе выявлена взаимосвязь между переживанием счастья, его субъективной представленностью в сознании и отношением людей ко времени; влияние временной перспективы на отношение человека к прожитому, настоящему и будущему отрезкам собственной жизни, на структуру представлений о счастье, на сам факт переживания этого состояния.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в получении новых данных о содержании и структуре самопрезентации образа счастливого человека, а также систематизации факторов, способствующих формированию представлений о счастье. Выделены атрибуты представлений о счастье, специфичные для разных возрастных групп. Результаты исследования доказывают особенности влияния системы ценностных ориентаций на представления о счастье. В работе показано, что многогранность, изменчивость и полифакторность категории счастья обуславливает необходимость выявления структуры и содержания представлений о нем, что существенно расширит круг теоретических знаний в области исследования проблематики счастья. Понимание структуры и содержания представлений о счастье способствует избеганию редуccionистской интерпретации этой сложной категории, ее отождествления с понятиями субъективного или психологического благополучия.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их применения в работе с людьми старшего и пожилого возраста. Понимание того, что представляет собой счастье, каким является его субъективное содержание может влиять на содержание и эффективность работы консультантов. Выраженный в исследовании акцент на субъективной структуре представлений о счастье и субъективных переживаниях может дать качественно новые возможности для расширения базовых принципов и методов работы психологов и психотерапевтов. Увеличение продолжительности жизни, улуч-

шение бытовых и материальных условий жизни пожилых людей не всегда отражается на их эмоциональном состоянии и психологическом самочувствии. Соответственно, возникает насущный практический вопрос о разработке программ не только социальной, но и психологической поддержки пожилого населения. Результаты исследования могут быть применены в проектировании здоровьесориентированных программ, в программах повышения квалификации психологов.

Достоверность полученных результатов и обоснованность выводов обеспечивается всесторонним систематизированным теоретическим анализом исследуемой проблемы, методологически обоснованными программами исследования и использованием методик, релевантных предмету и задачам исследования. Статистическая достоверность результатов обеспечивается величиной и репрезентативностью выборки (226 человек), а также использованием адекватных задачам статистических методов обработки и анализа данных.

Положения, выносимые на защиту.

1. Субъективная природа категории «счастье», как и множественность его определений, дает основания утверждать, что представления о счастье и содержание самой категории варьируется в зависимости от множества факторов, в том числе и таких, как возрастной период, социокультурная принадлежность, ценностные ориентации, отношение к прошлому и смысловая наполненность личности человека.

2. Счастье, как эмоциональное состояние, связано не только с переживанием положительных эмоций, но также опосредовано когнитивной оценкой реализованности (достижения) собственных ценностных ориентаций, активности и осмысленности жизни субъекта. Таким образом, реализация в процессе жизни ценностных ориентаций в виде каких-либо достижений, представленная в виде субъективных оценок не просто связана со смысловой сферой человека, но и способна обуславливать само переживание счастья.

3. Содержание категории счастья взаимосвязано с трансформацией ценностной сферы людей разных возрастных периодов. Реализация ведущих ценностей, характерных для определенного возрастного периода, обуславливает субъективную оценку собственного состояния, трактуемого как счастье.

4. Существует связь между временной перспективой и переживанием счастья. Ориентация на временную перспективу прошлого, настоящего или будущего, с эмоциональной оценкой того или иного периода собственной жизни характеризуется не только взаимосвязью между собой (будущего с прошлым, настоящего с будущим и т.д.), но и влиянием на субъективную оценку себя как «счастливого человека» в различные периоды времени. Связь временной пер-

спективы со смысловой и ценностной сферой человека отражается на переживании им счастья.

5. Полюс ретроспективной оценки прожитого этапа собственной жизни способен играть значимую роль в представлениях о себе в настоящем и будущем, в том числе и в контексте оценивания себя как «счастливого человека».

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования были представлены на заседании кафедры социальной психологии факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова (2022) и на всероссийских научных конференциях: научно-практической конференции «Нейрокогнитивное здоровье - успехи и вызовы медицинских служб» (Москва, 24-25.08.2020); международной конференции МГУ имени М.В. Ломоносова «Ломоносовские чтения» (секция «Психология», Москва, 20.10.2020); научно-практической конференции «Первый психотический эпизод: клиника, диагностика, организация медицинской помощи» (Москва, 31.05.2021).

Результаты диссертационного исследования также были использованы при разработке учебного курса «Психология религии и деструктивных культов» (ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2021-2022гг.) в рамках профессиональной переподготовки по специальности «Клиническая психология».

Структура диссертации. Введение, три главы, выводы, заключение и методические приложения. Библиографический список использованной литературы содержит 282 источник, в том числе 52 на иностранных языках. В основном тексте работы - 33 таблицы и 18 рисунков. Объём основного текста работы – 267 страниц.

Основное содержание диссертации

Во **Введении** описываются проблематика исследования, обосновывается его актуальность, научная новизна и практическая значимость. Формулируются гипотезы, цели и задачи исследования, предмет и объект с указанием методологического основания, процедуры и методик исследования.

В **главе 1 «Психологические подходы к пониманию категорий «счастье», «субъективное и психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью»»** представлен обзор основных психологических подходов к пониманию счастья, субъективного благополучия, психологического здоровья.

В **параграфе 1.1 «Проблема категории «счастья» в системе психологических подходов и концепций»** проводится сравнительный анализ понимания счастья. Анализируется понимание счастья в контексте гедонистического, эвдемонистического, экзистенциального, гуманистического и др. подходов (В.А.Туев; А.А.Суслова). Традиционно, в психологии «счастье» относится к категориям морального сознания, отражая целый комплекс внутренних установок

личности и ценностей. Счастье неразрывно связано с когнитивной и эмоциональной сферой человека, отражаясь в оценочных категориях и переживаниях (И.А.Джидарьян; В.И.Зацепин). В основе идей эвдемонизма лежит понимание смысла жизни как стремления к наивысшему благу. Особенно ярко идеи эвдемонизма прослеживаются в теории В. Франкла (В.А.Туев; А.А.Суслова; В.Франкл; Л.Хьелл; Д.Зиглер).

В рамках гедонистической парадигмы счастье связывалось с высшей целью, которая заключается в постоянном стремлении к получению удовольствия (А.Адлер; И.А.Джидарьян; И.Ялом; К.Ясперс). Счастье представляет собой позитивное переживание, оптимизм или полное отсутствие негативных эмоциональных состояний и пессимизма (Б.К.Баймуханова; Т.Гнилович; Л.Росс; М.Селигман; М.Чиксентмихайи). Подобная парадигма рассуждений отсылает нас к исследованиям М.Селигмана, Greenberg, Solomon, Jenson, Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева, А.И.Донцова, О.В.Зотовой и др., у которых первостепенное значение в генезе состояния счастья приобретает отношение человека к миру и самому себе (А.И.Донцов, Е.Б.Перельгина, О.Ю.Зотова; Е.В.Карпова, С.Л.Свешникова; Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова; М.Селигман; S.Oishi; E.Gilbert; V.Jahoda). Изучение счастья как положительного состояния или переживания положительных эмоций через призму осмысления собственной жизни представляется одним из ведущих направлений в настоящий момент (D.Kahneman; E.Diener; N.Schwarz).

Исследования счастья через анализ эмоциональных феноменов не ограничиваются лишь акцентом на позитивном полюсе, как это делает М. Селигман, К.А.Новикова, К.Муздыбаев, Т.О.Гордеева и др. (Т.О.Гордеева; К.Муздыбаев; Н.Г.Новак). Ряд ученых уделяет значительное внимание исследованию негативных переживаний и состояний (Р.М.Шамянов). По мнению А.И.Донцова, О.Р.Бондаренко и др., наиболее достоверными показателями отсутствия переживания счастья является наличие у человека комплекса негативных состояний, включающих тревогу, страх, печаль, апатию (Ю.Б.Григорова; А.И.Донцов; А.И.Донцов, Е.Б.Перельгина, О.Ю.Зотова).

Смысловые основы счастья отражают мысль о том, что определяющим фактором того, насколько будет счастлив человек, является степень его осознания собственного смысла жизни. (Е.Б.Лактионова, М.Г.Матюшина; С.Л.Франк; Э.Фромм). Понимание счастья в русле экзистенциальной психологии неразрывно связано с категорией смысла (И.А.Басов; В.Франкл; Л.Хьелл; Д.Зиглер).

В объективистских подходах счастье понималось через призму личностных факторов, определяющих уровень субъективного благополучия, возмож-

ностью и степенью развития личностного потенциала человека (Л.В.Карапетян; М.Г.Матюшина; Т.Д.Шевеленкова; N.Bradburn; C.D.Ryff).

В субъективистских подходах ведущую роль в природе счастья отводят внутренним ощущениям, субъективной оценке человеком своего состояния, переживаемого как счастье (М.Чиксентмихайи; E.Diener; E.Diener, R.E.Lucas, S.Oishi).

Идея отношения ко времени, как фактор достижения счастья, отражена в работах Ф. Зимбардо, Ж. Ньюттен, Дж. Бойд и др. Обращаясь к исследованиям счастья, авторы используют понятие «временной перспективы», которое ключевым образом определяет саму возможность переживания счастья и его содержание (Ф.Зимбардо, Дж.Бойд; Д.А.Леонтьев; Н.А.Чуешева ; В.Франкл).

М.Аргайл предлагает рассматривать счастье через интенсивность и частоту положительных переживаний, которые формируют общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего (М.Аргайл; В.И.Зацепин).

В работах И.А.Джидарьян и других отечественных ученых отчетливо прослеживается культурно-историческая обусловленность понимания счастья.

В параграфе 1.2 «Взаимосвязь счастья, субъективного благополучия, психологического здоровья и удовлетворенности жизнью» анализируется взаимосвязь указанных понятий с категорией счастья, а также проводится их дифференциация на основании различных подходов. Интерес к этим категориям проявляется не только в психологии, но и в социологии, и ряде других общественных наук (Е.Е.Бочарова; Л.И.Галиахметова; А.В.Кужильная). Семантическая близость (а часто – и прямое отождествление) субъективного благополучия и счастья привели к тому, что с помощью этого понятия большинство исследователей пытается изучать феномен счастья в самых разных аспектах. (Л.М.Аболин; М.Д.Александрова; И.А.Басов; Б.К. Баймуханова; Д.В.Люсин, Д.В.Ушаков; В.В.Нуркова; О.Г.Лидерс; Л.В. Куликов).

В парадигме отечественного подхода при оценивании психологического здоровья акцент делается на качестве отношений личности с окружающим миром, нравственности, ценностных и смысловых установках, моральных принципах и гармонии (Е.Б.Лактионова, М.Г.Матюшина; А.Н.Леонтьев; Т.Л.Лепихина, Ю.В.Карпович; А.А.Нестерова, С.М.Жучкова; А.В.Сухарев).

Попытки создать концептуальную систему, которая отражала бы в одной плоскости категории психологического, субъективного благополучия и психологического здоровья привели к развитию ресурсной модели психологического здоровья (Л.М.Аболин; Ю.Б.Григорова; Л.В.Карапетян, Г.А.Глотова; Л.А.Цветкова).

Важно, что пересмотр понятия «субъективности» позволил сместить вектор исследований с внешних факторов удовлетворенности и качества жизни на

факторы, отражающие внутренний мир человека, его мировоззрение, на характер и возможности субъекта устанавливать внешние связи с социальным окружением (Н.А.Чуешева; Н.В.Халина; Р.М.Шамянов).

Основная сложность в дифференциации понятий – схожесть самих категорий «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью». Отсутствие единой точки зрения на содержание и значение этих понятий не дает возможности их точного определения (Л.И.Галиахметова; А.А.Нестерова; О.Г.Краснова, А.Г.Лидерс; Ри Шин Хян).

Альтернативной позиции в отношении благополучия придерживаются психологи, определяющие данное понятие как совокупность феноменов, объединённых положительными эмоциональными реакциями людей в самых разнообразных сферах жизни (Т.Рат; Д.Хартер). В современной психологии наиболее близким к понятию субъективного благополучия является «психологическое благополучие». Этот термин был введен в научный аппарат психологии Э. Динером и К. Рифф (E.Diener E.; C.D.Ryff).

Одними из первых попыток максимально раскрыть и описать феномен психологического благополучия были исследования Н. Брэдберна, К. Рифф и Динера (М.Г.Матюшина М.Г.; Т.Д.Шевеленкова).

Интересной является модель, предложенная в исследованиях Л.В.Карапетян, Г.А.Глотовой. В рамках своих работ они предлагают собственную, комплексную модель, обозначенную термином «эмоционально-личностное» благополучие (Л.В.Карапетян).

Систематизируя подходы к операционализации категории «субъективное благополучие», можно сделать вывод о том, что в настоящее время оно понимается как интегральное, сложное комплексное образование, которое характеризует позитивное и продуктивное функционирование личности.

В параграфе 1.3 «Временная перспектива как фактор переживания счастья» анализируется взаимосвязь счастья и временной перспективы (Д.Бойд; И.С.Давыдова; Ф.Д.Зимбардо; О.В.Митина; Т.Л.Непряхо; Е.А.Никитина; Н.С.Семенова; Е.Т.Соколова; А.А.Сырцова; Н.Фьёлен; В.А.Ясная). Позicionирование и представление себя во времени позволяет человеку формировать и изменять смысловую основу своего существования, анализируя результаты, оценивая достигнутое и развивая планы на будущее (J.Nuttin, W.Lens; Z.Zaleski).

Время представляет собой важную составляющую изучения субъективного благополучия личности (Б.Г.Бовин, Ю.В.Славинская; Е.И.Головаха, А.А.Кроник; Ф. Зимбардо, Дж.Бойд; Ф.Зимбардо, Р.Сврд; Е.В.Карпова, С.Л.Свешникова). Основной функцией временной перспективы является оценочное отражение субъектом собственного прошлого, настоящего и будущего

на основании мотивационного, коннотативного, эмоционального и когнитивного компонентов (М.В.Жеребцов).

К наиболее разработанным подходам в изучении временной перспективы можно отнести каузально-целевые, мотивационные и структурно-типологические (К.А.Абульханова, Т.Н.Березина; О.Г.Квасова; Т.В.Кошельская).

А.А. Кроник, в рамках каузального подхода, настаивает на том, что именно сами связи, а не события должны являться единицей анализа. Продолжая развивать идеи А.А.Кроника, Е.И.Головаха и Р.А.Ахмеров предполагают, что анализ особенностей межсобытийных связей позволяет исследовать и оценивать насыщенность жизни событиями и ее продуктивность (Е.И.Головаха, А.А.Кроник; А.А.Кроник, Р.А.Ахмеров). Описанный подход получил свое развитие в русле позитивной и экзистенциальной психологии, в частности, в работах Е.Ю.Мандрикова, Д.А.Леонтьева, где исследуется не только событийная насыщенность временной перспективы, но и их взаимосвязь и причинно-смысловые отношения между событиями (Е.И.Головаха, А.А.Кроник; А.А.Кроник, Р.А.Ахмеров; Д.А.Леонтьев Д.А.; Е.Ю.Мандрикова).

Временная интеграция выступает смыслообразующим базисом для личности, т.к. позволяет человеку осознавать значимость собственной жизни, понимать смысл своих действий и деятельности для достижения отдаленных целей (J.Nuttin, W.Lens; A.Gonzales, P.Zimbardo; J.N.Boyd, P.G.Zimbardo; S.Oishi, E.Gilbert E.).

Идеи временной интеграции и временной ориентации были синтезированы в подходе Ф.Зимбардо, который рассматривает временную ориентацию в единстве социальной, мотивационной, когнитивной и аффективной составляющих. А само понятие «сбалансированной временной ориентации или перспективы» - предлагает в качестве сводного критерия здоровой, счастливой и гармоничной личности (P.G.Zimbardo, J.N.Boyd).

В Главе 2 «Социальные и возрастные аспекты переживания счастья и представления о нем» проводится анализ научных подходов и работ, где в основе переживания счастья и формирования представлений о нем ведущую роль играют социокультурные факторы, связанные с социальными конструктами и «образом мира» человека.

В параграфе 2.1 «Социокультурные аспекты представлений о счастье и субъективном благополучии» категория «счастье» рассматривается как содержание ценностной структуры обыденного сознания, где на первый план выходят социокультурные детерминанты этого феномена (Г.М.Андреева; Ш.Шварц).

Счастье как сложная ценностная структура, имеющая в своей основе социокультурные корни, встраивается в сложную систему образа мира человека, его мировоззрение, включая в себя как социокультурные, так и ментальные особенности. В целом, речь идет об интегральной характеристике культуры общества, которая отражает глубинные основы поведения человека, его надситуативные специфические основы реагирования, построения образов отдельных ситуаций или объектов (А.В.Сухарев).

Категория ментальности, по мнению ряда исследователей, отражает не только специфику реакций, но и особенности аффективного отношения человека к миру, что говорит об эмоциональной нагрузке не только «картины мира», но и отдельных структурных категорий (А.Н.Леонтьев; J.Duckitt, В.А.Farre). Ценностная специфика счастья определяется динамичной картиной репрезентации счастья в обыденном сознании, неразрывно связанной с реализованностью мотивов человека, его активностью, удовлетворенностью смысловым содержанием жизни, а также ценностными и социальными установками (С.Л.Рубинштейн; В.Ф.Петренко; В.В.Петухов). Исследование счастья в контексте культурных и ценностных образований получило широкое распространение в отечественной и зарубежной психологии (Е.Ю.Артемьева; Ф.Е.Василюк; И.А.Джидарьян; Дж.Келли; В.Ф.Петренко; В.Ф.Петренко, О.В.Митина; С.Л.Рубинштейн; Л.Хьелл; Д.Зиглер).

Представления человека о мире, усвоенные социальные установки, обусловленные не только культурной средой, но и комплексом верований, в которых содержится эмоциональная и когнитивная оценка мира и основных категориальных и ценностных структур, определяющих отношения человека к миру, в дальнейшем были обозначены М.Рокичем как социальные верования. Развернутое понимание этих верований отражено в концепции Даккита Дж. (О.А.Гулевич, Н.Н.Ермолаева; О.А.Гулевич, О.А.Аникеенок, И.К.Безменова; J.Duckitt, В.А.Farre; S.M.Federico, C.V.Hunt).

В параграфе 2.2 «Психологические особенности пожилого возраста и их взаимосвязь с представлениями о счастье» счастье рассматривается как особенное переживание и эмоциональное состояние, во многом определяемое возрастным периодом (В.Ф.Моргун, Н.Ю.Ткачева; Е.Е.Сапогова). Анализируется тенденция людей пожилого возраста не просто подводить своеобразные итоги прожитого промежутка жизни, но и активно искать подтверждение правильности выбранных жизненных стратегий, приоритетов и смысложизненных ориентаций (Г.М.Андреева; Ю.Б.Дубовик; А.Г.Лидерс; Л.Н.Молчанова; Н.В.Халина).

Отмечается, что образ и содержание счастья у пожилых людей неразрывно связаны с изменением смысловой, ценностной сферы, а также самосознанием

(С.В.Бедрединова, А.И.Ташева, Е.О.Шульц; Г.А.Виноградова, И.С.Мищенко, С.А.Воробьева; В.О.Оконешникова; А.Г.Лидерс; Л.Н.Молчанова). Состояние счастья и удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте может определяться отношением самого человека к своему прошлому, настоящему и будущему (А.Л.Журавлев, Е.Е.Сергиенко; А.И.Мелехин).

Ряд исследователей отмечает, что проблема счастья в пожилом возрасте неразрывно связана с переоценкой и переосмыслением прожитой жизни и тех целей, которые были реализованы или не достигнуты (Г.А.Виноградова, И.С.Мищенко, С.А.Воробьева С.А.).

Как отечественные, так и зарубежные философы и психологи (Д.А.Леонтьев; А.В.Толстых; К.А.Абульханова-Славская; Н.Н.Толстая; Е.Е.Сапогова; Л.В.Карапетян; А.Адлер; С.Кьеркегор; Х.Ортега-и-Гассет; К.Юнг и др.) отводят именно смыслу жизни ведущую роль в формировании счастья и субъективного благополучия (Е.Е.Сапогова; А.В.Толстых; И.В.Шаповаленко). Равно как и «*Terror Management Theory*» («ТМТ»), — «Теории управления страхом», в которой осмысленность жизни, понимание своих целей и стабильная самооценка выступают своеобразным защитным механизмом человека от сильных негативных переживаний и служат базисом для позитивного мировоззрения, активности и самореализации (И.В.Басов; Е.Е.Сапогова; J. Greenberg , J.Arndt , L.Simon , T.Pyszczynski , S.Solomon).

В рамках социальной геронтологии предлагается учитывать и систему ожиданий самого человека относительно своей жизни, тем самым смещая фокус анализа с объективных предикторов на систему мировоззрения человека, на согласованность его внутреннего образа Я и внешней системы социальных ожиданий (А.Л.Журавлев, Е.Е.Сергиенко). Теоретической и методологической основой исследования образа Я у пожилых людей и со-бытийности является представление о структуре образа Я как единой системе эмоционального, когнитивного и волевого компонентов, отраженное в концепциях Е.Т.Соколовой, М.Г.Ярошевского и др (А.В.Петровский; А.Сырцова, Е.Т.Соколова, О.В.Митина; Н.В. Халина).

В **«Выводах по первой и второй главам»** подводятся ключевые итоги теоретического обзора. На основании анализа формулируется предположение о том, что счастье представляется сложной иерархической системной категорией, содержащей целый комплекс психологических образований, в основе которого лежит субъективное отношение личности к себе, собственным ценностям, установкам и смыслам.

В **Главе 3 «Исследование субъективных представлений и переживания счастья»** описана программа исследования, раскрываются ее этапы, обосновывается и описывается выбор методик и инструментария для исследования, при-

водится комплекс полученных результатов и интерпретация данных, на основании которых формулируются итоговые выводы по исследованию и работе в целом.

В параграфе 3.1 «Организация исследования» раскрывается теоретико-методологическая основа исследования, описываются процедура, методы и выборка исследования.

Исследование проводилось в два этапа: подготовительный и основной.

На подготовительном этапе проводилось пилотажное исследование с целью разработки опросника «Образ счастливого человека», отбор объектов для оценивания и создание набора самих шкал. С помощью предварительных самоотчетов и опросов был выделен необходимый набор шкал и объектов, отвечающих целям исследования. Основным инструментом на подготовительном этапе был набор неоконченных предложений. Учитывая, что подготовительный этап включал в себя проведение качественного исследования, его организация базировалась на ключевых идеях «Grounded theory» («Обоснованная Теория») - систематической методологии построения и организации сбора качественных данных для дальнейшего анализа.

Была выделена 31 категория, включающая такие значимые атрибуты, как: «Собственное здоровье», «Здоровье родных и близких», «Заботы и поддержки близких», «Наличие семьи» и т.п.

На основном этапе исследования использовался комплект психологических опросников и сформированный набор категорий в качестве шкал опросника для оценки образа счастливого человека.

В параграфе 3.2 «Результаты и обсуждение данных эмпирического исследования» представлены данные статистического анализа и интерпретация полученных данных.

Приводятся данные описательной статистики по результатам психодиагностических методик:

1. Результаты теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева – показывают, что общий показатель осмысленности жизни выше у респондентов контрольной группы. В экспериментальной группе, в сравнении с контрольной, преобладают показатели по шкалам «Цели в жизни» и «Результативность жизни». Выраженность первой из субшкал отражает осмысленность жизни респондентов экспериментальной группы через наличие целей. При этом показатели по шкале «Результативности жизни» отражают тенденцию к рефлексии пройденного жизненного пути, а также позитивное отношение к прошлому.

2. Результаты опросника временной перспективы Ф. Зимбардо, где ведущей временной перспективой в экспериментальной группе является вре-

менная перспектива позитивного прошлого, а наименее выражена временная перспектива негативного прошлого.

Полученные результаты демонстрируют позитивное отношение к прошлому респондентов экспериментальной группы. При этом позитивная реконструкция прошлого сочетается у пожилых людей с фаталистическим отношением к настоящему.

3. Результаты по опроснику ценностных ориентаций Ш. Шварца. При описании опросника Шварца результаты по первой части методики иллюстрируют профиль нормативных ценностей, идеалов и убеждений. В экспериментальной группе ведущие позиции в списке ценностей занимают «Безопасность», «Доброта» и «Универсализм». Ведущая ценностная ориентация – «Безопасность», характеризуется установками личности, направленными на сохранение стабильности в окружающем мире, обеспечении и стремлении к безопасности. Данная ценностная ориентация характеризует человека с позиции созидательного, но, при этом, защитного характера, где ведущим приоритетом выступают не новые достижения, а спокойствие и уверенность в отсутствии изменений. «Просоциальной» и общественной направленностью отличается и вторая по значимости выделенная ценность – «Доброта», которая также демонстрирует ориентацию респондентов на благополучие в отношениях с близкими. Ценностная ориентация на доброту сочетается с декларацией лояльности и ответственности в отношениях с близкими.

Выделенные усреднённые личностные профили, в целом, отражают вышеописанную картину с нормативными идеалами. Это позволяет предположить практически полную идентичность между декларируемыми убеждениями и личными принципами. Анализ личностного профиля и ценностных ориентаций позволяет **выделить ряд основных характеристик**, отличающих респондентов экспериментальной группы: ориентация на сохранение уже достигнутого, ориентация на традиции и групповые ценности.

4. Результаты по опроснику психологического благополучия Т.Д. Шевеленковой. Обе группы демонстрируют средние показатели по психологическому благополучию.

В экспериментальной группе наивысшие показатели фиксируются в шкалах «Позитивные отношения» и «Самопринятие». Позитивные отношения с семьей и близким окружением, ориентация не на личностное, а на внутрисемейное благополучие – это одни из ключевых характеристик шкалы «Позитивные отношения».

5. Результаты по опроснику ШПАНА (PANAS). Обе группы демонстрируют доминирование позитивного аффекта над негативным. Но средние значения по шкалам позитивного и негативного аффекта выше в контрольной группе. Речь идет о том, что они склонны к переживанию более интенсивных эмоций вообще, в силу выраженной эмоциональности. Далее, это подтверждают ре-

зультаты по методике КОБТ, где показаны значимые различия по шкале эмоциональной стабильности ($t=2,402$ при $p<0,017$), демонстрирующие выраженность этой личностной характеристики в экспериментальной группе.

Далее приводятся данные описательной статистики по результатам опросника «Образ счастливый человек». Задача испытуемых состояла в том, чтобы из выделенных 31-го атрибута, ассоциируемых со счастьем, отобрать десять наиболее значимых и присвоить им ранги. В группе пожилых людей, «Собственное здоровье» и «Здоровье родных и близких» чаще рассматриваются как значимые атрибуты, равно как и упоминание «Заботы и поддержки близких».

Для сравнения значимых результатов контрольной и экспериментальной групп по шкалам использованных методик применялся статистический t - критерий Стьюдента. Далее, в сводной таблице № 1 приведены результаты со значимыми различиями по всем психодиагностическим методикам.

Таблица №1.

Сравнение значимых результатов в контрольной и экспериментальной группах

Методика	Шкала	t	p	Разность средних *
Временная перспектива	гедонистическое настоящее	-4,684	0,000	-0,300
	позитивное прошлое	2,178	0,030	0,190
	фаталистическое настоящее	3,193	0,002	0,301
Нормативные идеалы (Шварц)	Традиции	3,259	0,001	0,550
	доброта	2,096	0,037	0,329
	универсализм	2,563	0,011	0,395
	стимуляция	-2,081	0,039	-0,355
	гедонизм	-3,962	0,000	-0,706
	Власть	-2,337	0,020	-0,410
Профиль личности (Шварц)	конформность	3,242	0,001	0,344
	традиции	3,597	0,000	0,381
	доброта	2,255	0,025	0,276
	универсализм	2,030	0,044	0,228
	стимуляция	-2,688	0,008	-0,357
	гедонизм	-5,178	0,000	-0,754
	достижения	-2,521	0,012	-0,358
	Власть	-2,053	0,041	-0,287
Психологическое благополучие	безопасность	4,161	0,000	0,514
	позитивные отношения	2,431	0,016	3,397
	Автономия	1,988	0,048	2,455
	личностный рост	-4,027	0,000	-5,334
PANAS	позитивный аффект	-2,540	0,012	-2,652
	негативный аффект	-3,386	0,001	-3,402
КОБТ	эмоциональная стабильность	2,402	0,017	0,895

* - (I-J), где I – среднее значение по шкале в группе от 55 до 75 лет, J – среднее значение по шкале для группы 35-54 лет.

Выявлены различия по шкалам «гедонистическое настоящее», «фаталистическое настоящее» и «позитивное прошлое» методики «Временная перспектива» Ф. Зимбардо. У контрольной группы в значительной степени выражена склонность к ориентации на гедонистическое настоящее, нежели в эксперимен-

тальной группе ($t=-4,684$ при $p<0,01$). Респонденты в возрастной группе от 55-ти до 75-ти лет в большей степени ориентированы на позитивное прошлое ($t = 2,178$ при $p<0,030$) и фаталистическое настоящее ($t = 3,193$ при $p<0,002$). Подобное сочетание временных перспектив характеризует группу с позиции их ориентации на выстраивание системы положительных воспоминаний о прошлом при отсутствии выраженных ожиданий, связанных с будущим. Позитивное отношение к прошлому представляется для пожилых людей значимым фактором для формирования положительных состояний, в т.ч. и счастья (И.М.Ермолова, А.В.Страхова). Акцент на позитивном прошлом начинает выполнять компенсаторную функцию источника положительных переживаний, и эти тенденции приобретают смысложизненное значение и обуславливают переживание счастья в настоящем (П.П.Фесенко, J.J.Bauer, D.P.McAdams, F.R.Sakaeda). Счастье у пожилых людей, отталкиваясь от результатов, полученных по методике Зимбардо, носит «ретроспективный» характер.

Сравнение результатов по методике Шварца также выявило различия. Респонденты экспериментальной группы ориентированы на ценности «Традиции» ($t = 3,259$ при $p<0,001$), «Доброта» ($t = 2,096$ при $p<0,037$), «Универсализма» ($t = 2,563$ при $p<0,011$). Их можно описать в категориях «социальной ориентированности» и преобладания групповых интересов. Респонденты экспериментальной группы демонстрируют стремление к социальной принадлежности, ориентированной исключительно на узкий круг близких людей (Шварц Ш., 2008). Мотивационной основой этих интенций выступает стремление к сохранению благополучия близких. А само социальное взаимодействие строится на трансляции следующему поколению как социально-исторического опыта, так и личных знаний, установок (А.Г.Асмолов). Относительно профиля личности, как видно из таблицы, пожилые люди в большей степени ориентированы на «Конформность» ($t = 3,242$ при $p<0,001$), «Традиции» ($t = 3,597$ при $p<0,000$), «Доброту» ($t = 2,255$ при $p<0,025$) и «Универсализм» ($t = 2,030$ при $p<0,044$).

Значимые различия по результатам методики «Психологическое благополучие» иллюстрируют стремление пожилых респондентов к безопасности, развитию и сохранению доверительных и позитивных отношений («Безопасность» ($t = 4,161$ при $p<0,000$) и «Позитивные отношения» ($t = 2,431$ при $p<0,016$, соответственно)).

Далее проведен анализ значимых различий в представлениях о счастье по результатам многомерного шкалирования объекта «Счастливый человек» (см. табл. №2).

Таблица № 2.

Значимые различия по атрибутам объекта «Счастливый человек» в контрольной и экспериментальной группах

	t	p	Разность средних
собственное материальное благополучие	-2,526	,012	-1,20509
забота и поддержка родных и близких	2,571	,011	1,15637
уверенность в будущем	2,951	,004	1,27481
наличие семьи	2,270	,024	1,05319
наличие детей (внуков)	2,918	,004	1,11203
мир и стабильность	2,546	,012	1,00227
собственное здоровье	3,226	,001	1,62899

* - (I-J), где I – среднее значение по шкале в группе от 55 до 75 лет, J – среднее значение по шкале для группы 35-54 лет.

Респонденты контрольной группы в описании образа счастливого человека придают большое значение атрибутам собственного материального благополучия ($t = -2,526$ при $p < 0,012$). Шкала «Собственное здоровье», несмотря на популярность среди респондентов экспериментальной группы, тем не менее уступает по значимости шкале «Здоровье близких». При этом, значимые различия в образе счастливого человека в экспериментальной группе выявлены по таким шкалам, как «Забота и поддержка родных и близких» ($t = 2,571$ при $p < 0,011$), «Собственное здоровье» ($t = 3,226$ при $p < 0,001$), «Мир и стабильность» ($t = 2,546$ при $p < 0,012$), «Наличие семьи» ($t = 2,270$ при $p < 0,024$), «Наличие детей (внуков)» ($t = 2,918$ при $p < 0,004$).

Результаты, полученные в экспериментальной группе, отражают уже наметившуюся тенденцию, где выделяется значимость духовных и семейных ценностей для людей старше 55-ти лет. Опосредованным подтверждением значимости семейных ценностей могут служить показатели по таким шкалам, как «Мир и стабильность» и «Уверенность в будущем» (Ю.Ю.Неяскина, А.В.Мазуркевич). Такие ценности, как «Наличие детей (внуков)» и «Наличие семьи», помогают не только удовлетворять духовную потребность в общении, но и создают дополнительные источники ресурсов для поддержания своего субъективного благополучия. Подобный механизм в «Теории управления страхом» определяется как форма «отдаленных психологических защит», в основе которых лежат коммуникация с близкими и акцент на базовых ценностях (J.Greenberg, J.Arndt, L.Simon, T.Pyszczynski, S.Solomon).

Далее описываются оценки взаимосвязи между индивидуальными особенностями и показателями благополучия личности. В качестве показателей рассматриваются результаты по методикам оценки психологического благополучия Т.Д. Шевеленковой, методике PANAS Е. Осина и опросника СЖО. Помимо опросника СЖО, корреляционный анализ проводился для показателей опросника Ф. Зимбардо и опросника Е. Шварца. Для оценки взаимосвязей использовался коэффициент корреляции r- Пирсона.

Показатели осмысленности жизни, как и отдельные шкалы теста, демонстрируют высокую взаимосвязь с психологическим благополучием и позитивным аффектом (см. табл. №3).

Таблица № 3.

Взаимосвязь позитивного аффекта, психологического благополучия и осмысленности жизни

	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - я	локус контроля - жизнь	показатель осмысленности
позитивные отношения	,609**	,555**	,589**	,573**	,584**	,640**
автономия	,507**	,360**	,401**	,392**	,408**	,465**
управление средой	,709**	,749**	,746**	,752**	,729**	,799**
личностный рост	,518**	,626**	,517**	,582**	,616**	,647**
цели в жизни	,695**	,615**	,617**	,673**	,663**	,720**
самопринятие	,619**	,607**	,650**	,638**	,677**	,682**
психологическое благополучие	,755**	,727**	,729**	,747**	,763**	,818**
позитивный аффект	,557**	,615**	,571**	,625**	,613**	,634**
негативный аффект	-,421**	-,391**	-,429**	-,394**	-,403**	-,443**
ПА-НА	,580**	,597**	,593**	,605**	,603**	,639**

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Положительные взаимосвязи между психологическим благополучием и осмысленностью жизни отражают ситуацию, где экзистенциальная исполненность, реализованность и интенциональное наполнение выступают непосредственными факторами, определяющими позитивное отношение к жизни и высокий уровень психологического благополучия (А.А.Нестерова; Е.Е.Сапогова).

Таблица №4.

Взаимосвязь временной перспективы и показателей счастья

	негативное прошлое	гедонисти- ческое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталисти- ческое на- стоящее
позитивные отно- шения	-,441**	,300**	,312**	,518**	-,365**
автономия	-,357**	,232**	,184**	,308**	-,178**
управление средой	-,595**	,246**	,406**	,422**	-,546**
личностный рост	-,476**	,410**	,494**	,305**	-,579**
цели в жизни	-,458**	,266**	,571**	,430**	-,594**
самопринятие	-,650**	,261**	,216**	,511**	-,423**
психологическое благополучие	-,619**	,354**	,449**	,520**	-,557**
позитивный аффект	-,411**	,413**	,289**	,290**	-,343**
негативный аффект	,340**	-,107	-,134*	-,267**	,162*
ПА-НА	-,445**	,310**	,252**	,330**	-,300**

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Временные перспективы фаталистического настоящего и негативного прошлого имеют отрицательную корреляцию с показателями позитивного аффекта и шкал психологического благополучия (см. табл. №4). Ориентация на негативные события прошлого, их отрицательная оценка и восприятие оказывают влияние на выраженность негативного аффекта и, соответственно, ощущение состояние «несчастливости». А негативные эмоциональные переживания обусловлены фаталистическим отношением к настоящему, которое отличается ощущением бессмысленности и бесцельности существования (J.N.Boyd, P.G.Zimbardo). Оперирование прошлым опытом, переосмысление прожитого выступают базовыми механизмами коррекции эмоционального состояния человека в настоящем времени (В.В.Нуркова; Ж.Нюттен Ж; И.Ялом; К.Ясперс; J.J.Bauer, D.P.McAdams, F.R.Sakaeda; J.Brockmeier).

Таблица №5.

Взаимосвязь ценностных ориентаций (нормативных идеалов – «н.и.») и показателей счастья

	конформность (ни)	традиции (ни)	доброта (ни)	универсализм (ни)	самостоятель- ность(ни)	стимуляция (ни)	гедонизм (ни)	достижения (ни)	власть(ни)	безопасность (ни)
позитивные отношения	,176**	,033	,284**	,238**	,324**	,283**	,132*	,286**	,074	,299**
автономия	,039	-,016	,242**	,221**	,333**	,190**	,063	,221**	,007	,187**
управление средой	,096	,012	,230**	,084	,284**	,254**	,138*	,309**	,075	,157*
личностный рост	,039	-,201**	,105	,017	,355**	,395**	,137*	,293**	,137*	,096
цели в жизни	,261**	,016	,287**	,167*	,464**	,347**	,237**	,388**	,152*	,339**
самопринятие	,005	,054	,214**	,133*	,248**	,232**	,237**	,337**	,160*	,159*
психологическое благополучие	,127	-,019	,281**	,178**	,413**	,352**	,200**	,381**	,129	,256**
позитивный аффект	,181**	,107	,193**	,209**	,348**	,462**	,303**	,408**	,323**	,151*
негативный аффект	-,133*	-	-	-	-,109	-,099	,006	-,176**	-,044	-,167*
ПА-НА	,186**	,219**	,250**	,266**	,272**	,335**	,178**	,348**	,219**	,188**

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Наибольшее количество корреляционных связей со шкалами психологического благополучия наблюдается у ценностных ориентаций «Самостоятельность», «Стимуляция», «Достижения», которые в совокупности характеризуют человека с точки зрения его ориентации на активность, развитие и реализацию собственного потенциала, достижение целей и получение нового опыта и переживаний (см. табл. №5). Положительная корреляция между указанными ценностями и всеми шкалами психологического благополучия в полной мере отражает положения, которые связывают психологическое благополучие и счастье с ориентацией человека на внешний мир, на самореализацию и развитие (J.Bond , L.Cornel; C.D.Ryff).

Далее анализировалось, в какой мере представления о счастливом человеке отличаются от образов себя в настоящем, прошлом и будущем, обозначенных нами как: (**Present-Happy**), (**Past-Happy**) и (**Future-Happy**). С использованием коэффициента корреляции r-Пирсона исследовались взаимосвязи выделенных

переменных между собой и с показателями личностного благополучия и временной перспективы.

В группе пожилых респондентов различия в образе себя в прошлом и будущем с образом счастливого человека коррелируют с разницей в оценках себя в настоящем. Чем больше указанные различия в настоящем, тем менее счастливым респонденты оценивают себя в прошлом ($r=,629$ $p<0,01$) и в будущем ($r=,756$ $p<0,01$). И чем дальше от образа счастливого человека самопрезентация в прошлом, тем менее счастливыми респонденты видят себя в будущем ($r=,588$ $p<0,01$).

Результаты корреляционного анализа образов себя, счастливого человека и шкал психологического благополучия демонстрируют взаимосвязь между шкалой личностного роста и различиями образов себя в прошлом и счастливого человека ($r=,269$ $p<0,01$). Чем больше различия в образах, тем сильнее представлена ориентация на личностный рост. Негативная оценка себя в прошлом может выступать в двух функциональных ролях. С одной стороны, она может служить основой для формирования целей и вектора развития в настоящем и в будущем. А с другой стороны – выступать специфической негативной «точкой отсчета», которая позволит оценивать любые, даже нейтральные события или психологические состояния в настоящем, как позитивные, основываясь, исключительно на сравнении с негативными оценками прошлого.

При этом, отдаленность собственного образа в настоящем от представлений о счастливом человеке отражается на отношении пожилых респондентов ко времени, когда речь касается настоящего. В частности, выявлена отрицательная корреляция между гедонистическим настоящим и разницей в представлениях себя и счастливого человека в настоящем и будущем ($r=-,193$ $p<0,05$).

Графическая иллюстрация выделенных в экспериментальной группе взаимосвязей между шкалами психодиагностических методик и образами счастливого человека представлена на рисунке № 1.

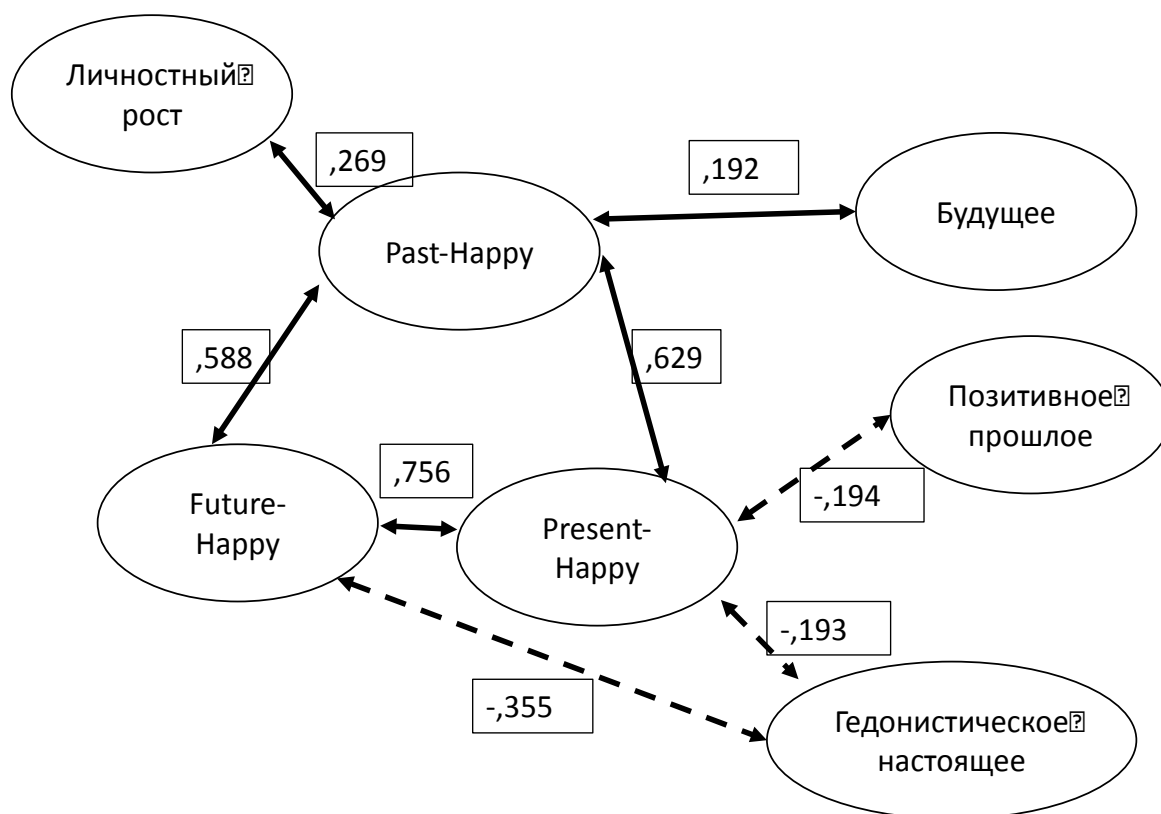


Рисунок № 1. Корреляционная плеяда шкал психодиагностических методик и образов счастливого человека в настоящем (Present-Happy), будущем (Future-Happy) и прошлом (Past-Happy) (экспериментальная группа).

Полученные данные свидетельствуют, что оценка своего прошлого и прогнозирование своего будущего непосредственно отражаются на выраженности положительных переживаний в настоящем. Отсутствие в настоящем позитивных переживаний взаимосвязано с негативным вектором оценки своего прошлого.

В **Заключении** подводятся итоги проведенного исследования. В каждой из групп были выделены разнообразные факторы, обуславливающие переживание счастья и интенсивность этого переживания. Наличие разного комплекса атрибутов счастья затрудняет целостное измерение этого переживания без учета влияния или наличия отдельных атрибутов. Тем не менее, анализ полученных результатов позволил сформулировать приблизительный «социально-психологический» образ счастливого человека старше 55-ти лет. Описывая своеобразный сводный социально-психологический портрет пожилого «счастливого человека», можно сказать, что это человек, находящийся (или живущий) в постоянном близком взаимодействии с семьей, ориентированный на воспитание детей (внуков), на сохранение и трансляцию традиционных ценностей (не-

материального порядка), уделяющий время собственному личностному развитию (через трудовую или досуговую деятельность), позитивно относящийся к своему прошлому и на его основании оценивающий собственное счастье «в настоящем». В качестве базовых атрибутов для него выступают здоровье, собственное и близких, стабильность, забота и поддержка со стороны семьи, равно как и само наличие семьи, не номинально, а в аспекте тесного положительного эмоционального взаимодействия. Таким образом, проведенный анализ данных позволяет сформулировать следующие **выводы**:

1. В работе показано, что в структуре представлений о счастье у пожилых людей одно из ключевых мест занимают ценностные ориентации. Структура ценностных ориентаций представителей разных возрастных групп имеет существенные содержательные отличия.

2. У респондентов пожилого возраста преобладает ориентация на ценности духовного, традиционного и семейного характера. В структуре представлений о счастье именно компоненты, связанные с общением, поддержанием тесных духовных связей с семьей, трансляция ценностей представляются базовыми для пожилых людей, уступая материальным ценностям. У представителей контрольной группы обнаруживается акцент на ценностях, ориентированных на социальное и личностное саморазвитие, успешность и индивидуализм. Соответственно, и сам комплекс ценностей непосредственно отражается на структуре представлений о счастье в разных возрастных группах.

3. Выявлены существенные содержательные различия в представлениях о счастье. Наиболее значимые атрибуты счастья в группе пожилых людей отражают семейные и консервативные ценности, систему отношений к себе, своим близким и духовности. У более молодой группы наиболее значимыми являются атрибуты, отражающие активность, движение вперед, ориентацию на развитие. Соответственно, комплекс атрибутов, описывающих счастье, в экспериментальной группе, в большей степени ориентирован на процессы сохранения прошлого опыта и семейных отношений. В контрольной группе на первый план выходит значимость саморазвития, социального роста и материального благополучия. Выделены и атрибуты, имеющие надситуативное и константное значение, вне зависимости от возраста, в частности, здоровье: собственное здоровье и здоровье своих близких.

4. Показано, что смысложизненные ориентации положительно коррелируют с психологическим благополучием. Была выявлена взаимосвязь смысложизненных ориентаций с позитивным аффектом, как опосредованным показателем переживания счастья. При этом, осмысленность жизни, как показывают результаты, является фактором, влияющим на переживание счастья, но не зависящим от возрастного периода. Тем самым можно отметить универсальное зна-

чение смысложизненных ориентаций (само содержание ориентаций, при этом, варьируется в зависимости от возраста) для переживания счастья.

5. Показана взаимосвязь между характеристиками временной перспективы и показателями психологического благополучия и счастья. В частности, отчетливо прослеживается взаимосвязь между отношением к прошлому и переживанием счастья в экспериментальной группе, и отношением к будущему в контрольной.

6. Пожилые люди свое актуальное состояние, переживаемое как счастье, склонны связывать не с настоящим или будущим, но с характером отношения к собственному прошлому. И чем сильнее во временной перспективе прошлого, настоящего и будущего выражено положительное отношение к своему прошлому опыту, тем выше показатели, характеризующие уровень психологического благополучия и состояния счастья. В то же время более молодое поколение связывает счастье в большей степени с собственным настоящим и позитивным отношением к будущему, в частности, с наличием планов, что, в целом, отражает особенности смысложизненных и ценностных ориентаций данной группы респондентов.

7. Подтверждено, что отношение к себе и оценка жизни в разных временных плоскостях служат базисом не только развития состояния психологического благополучия и счастья, но также отражает оценку себя в различные временные промежутки с позиции счастливого человека. Соответственно, представления о себе в прошлом как о счастливом человеке способно влиять на переживание счастья в настоящем.

8. Показана взаимосвязь между личностными характеристиками и переживанием счастья и психологического благополучия. Особенности эмоциональной сферы, в частности, эмоциональная стабильность, оказывают существенное влияние на перечисленные параметры.

9. Выявлена взаимосвязь между особенностями социальной и коммуникативной сфер человека, которые позитивно отражаются на уровне психологического благополучия и на переживании счастья. Таким образом, автономия (в структуре психологического благополучия) и коммуникативные навыки, отражающиеся на умении сохранять старые и выстраивать новые социальные связи, выступают значимыми личностными факторами переживания счастья в пожилом возрасте.

Таким образом, полученные в исследовании результаты, подтверждают выдвинутые в работе гипотезы и доказывают положения, выносимые на защиту.

Основное содержание диссертации отражено в 13 публикациях (общий объем – 8,61 п.л.; авторский вклад – 7,18 п.л.), из них 4 - в изданиях из Перечня ВАК (общий объем – 2,69 п.л.; авторский вклад – 2,69 п.л.).

Публикации в изданиях из Перечня ВАК:

1. Донская, О.А. Есть ли счастье в жизни у разных поколений жителей московской агломерации в период повторной пандемии COVID-19? / О.А. Донская // Человеческий капитал. – 2021. – № 11(155). – С.44-56. (1,25 п/л).

2. Донская, О.А. Временная перспектива личности как предиктор представлений о счастье [Электронный ресурс] / О.А. Донская // Национальное здоровье / National Health. – 2022. – № 2. – С.83-87. (0,5п/л).

3. Донская, О.А. Роль ценностных ориентаций в формировании представлений о счастье у пожилых людей / О.А. Донская // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. – 2022. – № 3. – С. 19-22. (0,25п/л).

4. Донская, О.А. Специфика представлений о счастье в структуре обыденного сознания людей разных возрастных групп / О.А. Донская // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия Познание. – 2022 – № 6. – С. 34-38. (0,6875 п/л).

Научные публикации в других изданиях:

5. Донская, О.А. Особенности субъективного благополучия у подростков / О.А. Донская // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций: сборник научных трудов X Международного симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.) / ред.: Е.Б. Перельгина, О.Ю. Зотова, А.В. Дроздова, Л.В. Тарасова. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – 325 с. – С.152-162. (0,875п/л).

6. Donskaya, O.A. The relationship between vectors of psychological security and identity continuity / A.I. Dontsov, Yu.P. Zinchenko, E.B. Perelygina, O.A. Donskaya // PSYRGGU 2019. Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. EpSBS. – 2019. - Vol. 64. – P.123–129. (0,6875п/л).

7. Donskaya, O.A. Procrastination as a factor of avoiding threats to subjective wellbeing / O.Yu. Zotova, L.V. Tarasova, T.N. Nikolaeva, V.A. Klimenko, O.A. Donskaya // PSYRGGU 2019. Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. EpSBS. – 2019. – Vol. 64. – P. 809–815. (0,625 п/л).

8. Donskaya, O.A. Trust and subjective wellbeing as predictors of psychological security of personality / E.B. Perelygina, O.Yu. Zotova,

О.А. Donskaya // PSYRGGU 2020. Psychology of Personality: Real and Virtual Context // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. EpSBS. – 2020. – Vol. 67. – P. 601–608. (0,625 п/л).

9. Донская, О.А. Почему пожилые люди счастливее? / О.А.Донская// Трансформация психологической безопасности личности и общества в период пандемии: материалы региональной научно-практической конференции молодых учёных. 9–10 декабря 2020. Екатеринбург: АНОО ВО Гуманитарный университет, 2020. – С. 142–147. (0,4325 п/л).

10. Донская, О.А. Психологические последствия возрастных стереотипов / О.А. Донская // Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире: материалы XII Международного симпозиума, 6-7 июля 2021г., г. Екатеринбург, 2021. – С.50-57. (0,4375 п/л).

11. Донская, О.А. Субъективное благополучие пожилых людей/ О.А. Донская // World science: problems and innovations: материалы LVII Международной научно-практической конференции. г. Пенза, 26-30 сентября 2021, 2021. – С. 38-44. (0,4375 п/л).

12. Донская, О.А. Влияние компетентности в цифровом мире на субъективное благополучие людей старшего и пожилого возраста / О.А. Донская// Цифровая реальность: субъекты, практики: монография / Л.А. Мясникова, Е.В. Шлегель, А.В. Дроздова [и др.] / Под общей редакцией д-ра культурологии, доц. А.В. Дроздовой. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2021. – С. 118-140. (1,4375 п/л).

13. Донская, О.А. Психологическое здоровье, психологическое благополучие и качество жизни в пожилом возрасте / О.А. Донская // Сложности социокультурного мира современности: реалии и оптика анализа. Сборник материалов и докладов. XXIV научно-практическая конференция с международным участием. г. Екатеринбург. 14-15 апреля 2022 г., 2022. – С.334-348. (0,375 п/л).