

Тхоржевская Л.В.¹, Болдырева Т.А.², Федорова М.Н.¹

¹Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Невского района Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург, Россия

²Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия,
E-mail: lluddmilla@yandex.ru; margofdrv@mail.ru; tatianna@yandex.ru

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ В СТРУКТУРЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Согласно данным Росстата, люди пожилого и пенсионного возраста составляют более 25% современного населения России. В связи с этим проблема субъективного благополучия этой категории населения представляется актуальной проблемой. Помимо экономического и социального контекста всё чаще поднимаются вопросы, связанные с психологическими аспектами повышения качества жизни людей, продолжающих трудовую деятельность и завершивших её по достижении пенсионного возраста.

Многоаспектность проблемы качества жизни в целом и её психологической составляющей: субъективной оценки благополучия заставляет обратить внимание на те факторы, которые в наибольшей мере оказываются измененными в жизненной ситуации прекративших свою трудовую деятельность пожилых людей: на изменения в сфере общения, взаимодействия, коммуникации. В связи с этим было исследовано влияние коммуникативной компетенции на субъективную оценку благополучия пожилыми людьми, продолжающими и окончившими свою трудовую деятельность.

Было проведено исследование с двумя группами пожилых людей в количестве 60 человек, включающих женщин и мужчин в возрасте 55–65 лет, разделённых по критерию продолжения/завершения трудовой деятельности проживающих в г. Санкт-Петербург. Сравнительное исследование было реализовано посредством частных психодиагностических методик: «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой), «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев). Кроме того, применялись: метод неформализованной беседы, авторский опросник «Субъективное благополучие» и авторское формализованное наблюдение «Сформированность коммуникативной компетенции».

Было выявлено, что субъективное благополучие выше у работающих пожилых людей.

Применение корреляционного анализа позволило обнаружить, что выход на пенсию с одновременным завершением трудовой деятельности ведёт к снижению субъективной оценки благополучия, так как влечет за собой изменения социального статуса и привычного образа жизни человека. Поддержание и улучшение субъективного благополучия неработающих пожилых людей требует развития коммуникативной компетенции.

Ключевые слова: пожилой человек, пенсионный возраст, смысложизненные ориентации, качество жизни, субъективное благополучие, коммуникативная компетенция.

Tkhorzhevskaya L.V.¹, Boldyreva T.A.², Fedorova M.N.¹

¹ Center for psychological, educational, medical and social assistance
Nevsky district of St. Petersburg, St. Petersburg, Russia

²Orenburg State University, Orenburg, Russia,
E-mail: lluddmilla@yandex.ru; margofdrv@mail.ru; tatianna@yandex.ru

COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE STRUCTURE OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF OLDER PEOPLE

According to Rosstat, people of older and retirement age make up more than 25% of the modern population of Russia. In this regard, the problem of subjective well-being of this category of the population seems to be urgent. In addition to the economic and social context, issues, related to the psychological aspects of improving the quality of life of people who continue to work and complete it when they reach retirement age are increasingly being raised.

The multidimensional nature of the problem of the quality of life in general and its psychological component: the subjective assessment of well-being forces us to pay attention to the factors that have changed mostly in the life situation of older people who have ceased their work activity: changes in the sphere of communication, interaction, communication. In this regard, the influence of communicative competence on the subjective assessment of well-being of older people who continue and complete their work activities was investigated.

A study was conducted with two groups of elderly people in the amount of 60, including women and men aged 55–65, divided by the criterion of continuation / completion of labor activity living in St. Petersburg. A comparative study was carried out by means of private psychodiagnostic methods: “The scale of subjective well-being” (adaptation of M.V. Sokolova), “Test of life-meaning orientations” (D.A. Leontiev). In addition, the following methods were used: the informal conversation method, the author’s questionnaire “Subjective well-being” and the author’s formalized observation “Formation of communicative competence”.

It was found that subjective well-being is higher among older workers.

The use of correlation analysis revealed that retirement with the simultaneous termination of work leads to a decrease in the subjective assessment of well-being, as it entails changes in social status and a person’s usual lifestyle. Maintaining and improving the subjective well-being of non-working older people requires the development of communicative competence.

Key words: older person, retirement age, life meaningful orientations, quality of life, subjective well-being, communicative competence.

Сегодня в стране широко обсуждается пенсионная реформа, увеличение возраста выхода на пенсию, профессиональная востребованность и занятость пожилых людей. Этот вопрос выходит за рамки чисто экономической проблемы. К его обсуждению присоединяются специалисты таких дисциплин как социология, психология, медицина, религиоведение, так как речь идет уже о качестве жизни и общем благополучии пожилых людей, об их субъективном представлении о собственном благополучии [1], [3], [5], [13], [18], [20], [21].

Изменение возрастного состава населения представляется проблемой глобальной: с одной стороны, отмечается неуклонный рост продолжительности жизни, с другой – снижение рождаемости. По данным Росстата на 14.06.2018 года число людей старше трудоспособного возраста в России насчитывается 37362 тысячи человек, что составляет 25,44% от общей численности населения. Отметим, что тенденция прироста населения пенсионного возраста отмечается в последние 40 лет. Вероятно, именно поэтому обращения к проблеме адаптации, или, точнее, вторичной социализации людей пожилого возраста по выходе на заслуженный отдых, обращались как советские психологи: Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.А. Бодалев, А.Г. Лидерс и др. [5], [9], [22], также данная проблема широко обсуждается в зарубежных исследованиях качества жизни [24], [25], [26]

Рост интереса к проблеме качества жизни людей пожилого возраста в современной России проявляется в многочисленных исследованиях. Так, в 2015 году Л.С. Киселевой и В. Стриелковски было проведено исследование, которое констатировало низкий уровень субъективного благополучия людей пожилого возраста [11], проводятся региональные исследования качества жизни старшего поколения [1], рассматривается взаимосвязь соматических и психологических факторов, обеспечивающих субъективное благополучие людей пожилого возраста [13], [18], [20], [24], [25], [26].

Субъективное благополучие как некая глобальная оценка качества жизни у пожилых людей изучается в рамках общей методологии исследования качества жизни в современной мировой и отечественной психологии [2], [4], [6] – [8], [10], [14] – [17], [19]. Диапазон фак-

торов, влияющих на качество жизни человека в целом и отдельных категорий в рамках означенных исследований крайне широк – это и факторы объективного порядка (социальная и экономическая ситуация в стране, в регионе, в жизненной ситуации конкретного человека), и индивидуальные качества, и интегральные образования, каковой например, может выступать внутренняя позиция личности [23]. Относительная методологическая разработанность данной проблематики позволяет реализовывать психологические исследования в том числе и к категории пожилых людей, а отмеченная ранее устойчивая тенденция роста числа населения старше трудоспособного возраста диктует необходимость обращения к вопросам выявления факторов, обеспечивающих тот или иной уровень субъективного благополучия людей рассматриваемой возрастной категории.

Пожилой возраст характеризуется рядом изменений, связанных с биологическим старением организма: снижение темпа психической деятельности в целом, разная степень деструктивности высших психических функций. Однако выделяется и ряд конструктивных изменений, а точнее, достижений пожилого возраста. За счёт механизмов витаукта формируется кристаллизованный интеллект, отличающийся устойчивостью и функциональностью, прагматической, прикладной ценностью. Способность обогащать знания, навыки, умения за счёт накопленного жизненного опыта может выступить основой для улучшения субъективного благополучия людей в посттрудовом возрасте.

Структура субъективного благополучия людей пожилого возраста включает в себя традиционные компоненты, которые носят скорее вневозрастной характер. К ним относятся состояние здоровья, материальное благополучие, качество самореализации в профессиональной деятельности, качество межличностного общения, включающее семью и внесемейные дружеские отношения. Помимо объективно фиксируемых компонентов, можно выделить и субъективные, личностно-обусловленные компоненты субъективного благополучия: самоотношение, самопринятие, активная жизненная позиция и так далее.

Тем не менее, вполне закономерным выглядит изменение удельного веса каждого из пере-

численных компонентов по мере взросления и приближения пожилого возраста. Именно поиск закономерностей изменения компонентного состава, удельного веса каждого компонента в пожилом возрасте стало основной целью выполненного нами практического исследования.

Удовлетворенность процессом жизни и её результатами, зависимость таковой от трудовой занятости, от уровня и качества реализуемой в актуальный момент и до выхода на пенсию профессиональной деятельности, от соответствия этой деятельности уровню и качеству образования человека, наличие увлечений, состав семьи, наличие жизненных целей, веры в собственные возможности и оценка индивидуальной способности влиять на процесс и ход собственной жизни, переживание достаточности-недостаточности поддержки со стороны родственников, близких друзей, общества в целом, субъективная картина здоровья рассматривались в нашем исследовании как факторы, влияющие на субъективное благополучие пожилых людей.

Для российского сообщества традиционно активное участие старшего поколения в воспитании молодого поколения. При условии высокого уровня субъективного благополучия, человек пожилого возраста может стать транслятором позитивного жизненного настроения, оптимизма, чувства уверенности в собственных силах, взвешенного подхода к жизни для молодых людей, для людей средней взрослости, стать источником стабилизации в той или иной эмоционально напряженной ситуации. Однако такой вариант реализации накопленного жизненного опыта пожилым человеком возможен лишь при благоприятных условиях для реализации личностного потенциала.

В качестве рабочей модели субъективного благополучия пожилых людей выступило позитивное функционирование личности, которое может быть достигнуто за счет оптимизации осмысленности жизни, актуальной самооценки, самопринятия, локуса контроля.

Достижение позитивного функционирования личности рассматривается в методологии нашего исследования как цель и идеальный результат возможных психокоррекционных и психопрофилактических мероприятий с людьми пожилого и старческого возраста, а перечис-

ленные ранее феномены рассматриваются как возможные мишени такового.

Цель исследования состояла в изучении влияния некоторых факторов на переживание субъективного благополучия пожилыми людьми. На основе теоретического анализа в качестве таковых были выбраны: коммуникативная компетентность, ценностные ориентации и занятость общественно полезным трудом.

Было сделано предположение, что уровень субъективного благополучия пожилых людей будет выше, если коммуникативная компетентность, гармоничность ценностных ориентаций и занятость общественно полезным трудом также будут достаточно высоки.

Достижение поставленной цели потребовало разрешения ряда задач:

– сравнить оценку субъективного благополучия пожилых людей, занятых общественно полезным трудом и не включенных в трудовую деятельность;

– сравнить смысложизненные ориентации у работающих и не работающих пожилых людей;

– сравнить уровень сформированности коммуникативной компетентности у работающих и не работающих пожилых людей;

– выявить наличие/отсутствие взаимосвязей и их качества рассматриваемых факторов в структуре субъективного благополучия работающих и не работающих пожилых людей.

Исследование проводилось с пожилыми людьми в возрасте 55–65 лет, общее количество которых составило 60 человек. При этом, были представители и мужчин, и женщин: 34 женщины и 26 мужчин. Возрастной состав женщин составил 55–65 лет, мужчин 61–65 лет. Все респонденты – жители Санкт-Петербурга, клиенты социального центра, предоставляющего услуги гражданам пенсионного возраста.

Из 60 участников, принявших участие в исследовании, 32 продолжают свою трудовую деятельность, а 28 – завершили.

Социальные характеристики по группам сопоставимы.

Так, в группе работающих пенсионеров 17 женщин и 15 мужчин. 18 человек из них имеют высшее образование; среднее профессиональное образование – 14 респондентов данной группы. Из 32 работающих пенсионе-

ров 20 удовлетворены своей профессиональной карьерой, а 12 считают, что могли бы быть более успешны в трудовой деятельности при более благоприятном стечении обстоятельств. В данной группе 14 человек на момент обследования состоят в супружеских отношениях, 10 человек овдовели, 8 – в разводе. Поддерживают отношения со внуками 26 человек, шесть респондентов – одинокие.

В группе сравнения, то есть в группе, состоящей из пожилых людей, которые прекратили свою профессиональную деятельность по достижении пенсионного возраста, 17 женщин и 11 мужчин. В этой группе 18 человек с высшим образованием, 10 – со средним профессиональным. Полагают, что их трудовая деятельность могла бы быть более успешной, 8 человек, 20 сочли свою профессиональную карьеру состоявшейся. В супружеских отношениях состоят 14 человек, 6 в разводе, 8 овдовели. Отношения с детьми и внуками поддерживают 16 человек, 13 человек – одинокие.

Сравнительное исследование было реализовано посредством частных психодиагностических методик: «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой), «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьев). Кроме того, применялись: метод неформализованной беседы, авторский опросник «Субъективное благополучие» и авторское формализованное наблюдение «Сформированность коммуникативной компетенции».

Таким образом, группы сравнения были выделены по признаку трудовой занятости; по социальным характеристикам группы сопоставимы.

На рисунке 1 приведены среднегрупповые показатели социального статуса в сравнительном аспекте.

Представленные характеристики позволяют подтвердить сопоставимость групп сравнения по самооценке субъективного благополучия по параметрам: семейного положения (на рисунке СП), уровня образования (на рисунке УО), удовлетворённость карьерой (УК),

хобби (Х), наличие поддержки со стороны близких друзей и родственников (ПД), состоянием здоровья (СЗ).

На рисунке 1 и далее «группа 1» – работающие пенсионеры, «группа 2» – неработающие пенсионеры.

Обращает на себя внимание различия по параметрам семейного положения, уровня образования и поддержки со стороны родственников и близких людей у работающих пенсионеров, в то время, как у неработающих пенсионеров несколько выше удовлетворённость карьерой. Это дополнительно подтверждают данные неформализованной беседы. По параметру «поддержка близких родственников и друзей» обнаруженные различия у работающих и неработающих пенсионеров достоверны ($p < 0,05$).

Кроме того, значимость соответствующей жизненной ценности – поддержка близких родственников и друзей – у пенсионеров, продолжающих трудовую карьеру и завершивших её, различна.

В связи с анализом жизненных ценностей у респондентов сравниваемых групп, отметим также, что по шкалам: «Жизнь в своё удовольствие», «Сохранение и улучшение здоровья», «Дружная семья», «Материальное благополучие», «Саморазвитие, самореализация», «Любовь к природе», «Любовь, межличностные отношения», «Высокое положение в обществе» – достоверных различий обнаружено не было. Иными словами, сравнительный анализ жизненных ценностей показал относительное сходство в группах сравнения.

Для работающих пожилых людей характерны: сравнительно высокая удовлетворённость прожитым отрезком своей жизни, построение планов на будущее, разработка способов достижения означенных целей и непосредственная

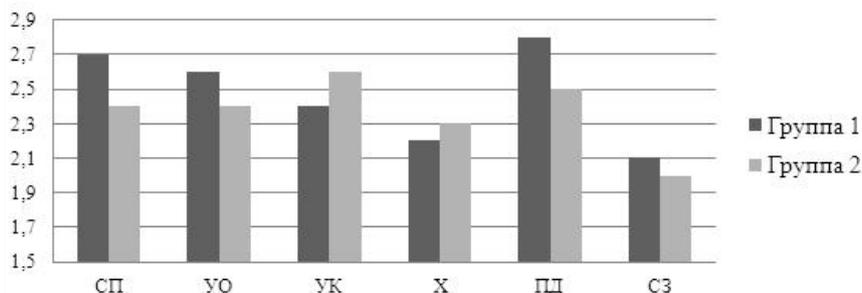


Рисунок 1 – Соотношение субъективных характеристик благополучия в группах (в баллах)

реализация таковых. В то же время, неработающие пенсионеры испытывают неудовлетворённость от настоящей жизни, не склонны строить планы на будущее.

При более высоком уровне субъективного благополучия у продолжающих трудовую деятельность пенсионеров можно отметить преобладание позитивных эмоций над негативными переживаниями в обеих группах. Тем не менее, респонденты первой группы демонстрируют активную жизненную позицию, высокий контроль за собственными поведенческими проявлениями, уверенность в себе и собственных силах, успешность во взаимодействии с окружающими.

Таким образом, пожилые люди в зависимости от наличия/отсутствия трудовой занятости, обладают разным уровнем субъективного благополучия. Специфичное для неработающих пенсионеров снижение уровня субъективного благополучия сочетается с недостаточной успешностью во взаимодействии с окружающими. Вероятно, причиной такого положения вещей выступает личная не востребованность, которая, в свою очередь, провоцирует нетерпимость, категоричность, игнорирование мнения других людей, конфликтность. Перечисленные проблемные аспекты поведения данной категории людей пожилого возраста могут быть

рассмотрены как снижение коммуникативной компетентности.

То есть при сопоставлении описанных данных, возникают основания предположить, что уровень субъективного благополучия взаимосвязан с качественными характеристиками коммуникативной компетенции неработающих пожилых людей.

Соотношение среднегрупповых показателей компонентов коммуникативной компетенции в обеих группах представлено на рисунке 2.

Согласно представленным на рисунке 2 данным, как для работающих, так и для неработающих пенсионеров в целом характерен умеренный уровень коммуникативной компетенции. Тем не менее, желание поддерживать зрительный контакт с собеседником, умение учитывать мнение и интересы других людей в сочетании с активным участием в творческом процессе проявляются у работающих пенсионеров на более высоком уровне.

Иными словами, отдельные составляющие коммуникативной компетенции у продолжающих свою трудовую карьеру пожилых людей выражены в большей степени. Это позволяет сделать предварительный вывод о подтверждении нашей гипотезы.

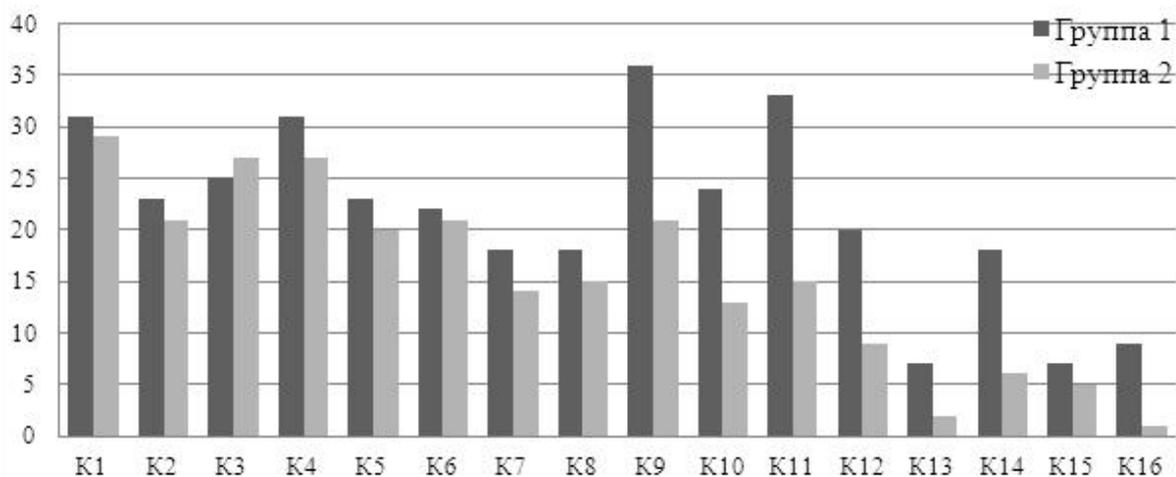


Рисунок - 2 Соотношение среднегрупповых показателей компонентов коммуникативной компетенции (в баллах)

Обозначения: K1 – вежлив в общении, тактичен; K2 – правильная речь, грамотная; K3 – соблюдает этику и этикет общения; K4 – общителен; K5 – доброжелателен; K6 – владеет навыками активного слушания; K7 – адекватно проявляет навыки вербальной коммуникации; K8 – восприимчив к стилю общения других; K9 – поддерживает зрительный контакт; K10 – интересуется мнением других людей; K11 – включается в творческую работу, активно взаимодействует с другими участниками процесса; K12 – адекватно анализирует внешние сигналы (телодвижения, мимика, интонации); K13 – «гасит» конфликты; K14 – учитывает интересы другого человека; K15 – владеет коммуникативными тактиками; K16 – проявляет навыки ассертивного общения.

Представляется прагматически ценным не только констатировать более высокий уровень отдельных составляющих коммуникативной компетенции но и уточнить их функциональную направленность. С этой целью был проведён корреляционный анализ.

На рисунках 3 и 4 представлены фрагменты корреляционных плеяд с узлом «субъективное благополучие».

Корреляционный анализ позволяет констатировать, что субъективное благополучие продолжающих трудовую деятельность пенсионеров взаимосвязан с «семейным положением» и «любовью и личными взаимоотношениями».

Субъективное благополучие завершивших трудовую деятельность пенсионеров обуславливается гораздо большим числом факторов. Так, тесные корреляционные связи в рассматриваемой группе проявились между субъективным благополучием и коммуникативной компетенцией; целью жизни; процессом жизни; жизнью в удовольствие; самореализацией.

Обилие выявленных коррекционных связей субъективного благополучия у неработающих пенсионеров даёт основание утверждать, что завершение трудовой деятельности требует от человека полной перестройки жизненных смыслов, целей, ценностей, способов достижения этих целей. По сути, речь идёт о реадaptации к новым условиям жизни и о формировании новой идентичности.

Следовательно, оказание психологической помощи работающим и неработающим пожилым людям предполагает разные коррекционные мишени.

Завершающие трудовую деятельность пожилые люди оказываются в ситуации тотальной перестройки привычного образа мира, привычного стиля жизни, привычного социального статуса, - следовательно, адаптация к новой для них жизненной реальности требует пере-

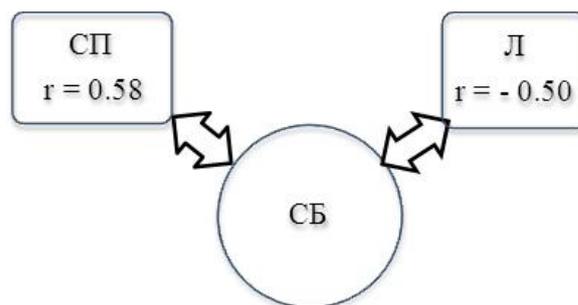


Рисунок 3 – Фрагмент корреляционной плеяды субъективного благополучия (СБ) группы работающих пенсионеров.
Обозначения: СБ – субъективное благополучие, СП – семейное положение; Л – любовь, межличностные отношения (чем выше ранг, тем ниже значимость ценности)

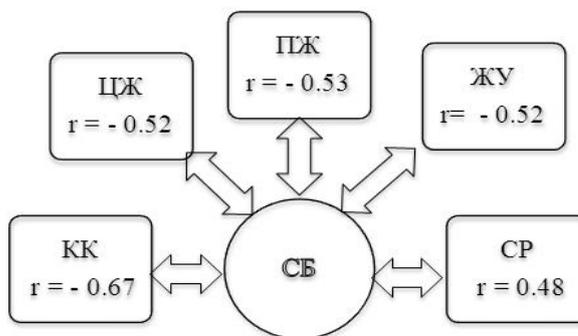


Рисунок 4 – Фрагмент корреляционной плеяды субъективного благополучия (СБ) группы неработающих пенсионеров.
Обозначения: СБ – субъективное благополучие, КК – коммуникативная компетенция; ЦЖ – цель в жизни; ПЖ – процесс жизни; ЖУ – жизнь в удовольствие (чем выше ранг, тем ниже значимость в системе жизненных ценностей); СР – самореализация (чем выше ранг, тем ниже значимость в системе жизненных ценностей). Шкала СБ имеет особенность – чем выше показатель, тем ниже уровень субъективного благополучия

смотра смысла и целей жизни, что, уже в свою очередь, будет лежать в основе новых паттернов поведения, новых моделей взаимодействия с окружающим миром.

25.12.2018

Список литературы:

1. Барсуков, В.Н. Исследование качества жизни старшего поколения: региональный опыт / В.Н. Барсуков, О.Н. Калачикова // Экономические и социальные перемены в регионе: факты, тенденции, прогноз. – 2016. – №4. – С. 88–107.
2. Бенко, Е.В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия / Е.В. Бенко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – №4.
3. Бонивелл, И. Ключи к благополучию / И. Бонивелл. – М.: Изд-во «Время», 2009. – 192 с.
4. Барсуков, В.Н. Барьеры социальной интеграции старшего поколения в контексте проблемы межпоколенческих коммуникаций / В.Н. Барсуков // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2018. – Т. 11. – №5. – С. 214–230.
5. Василенко, Н.Ю. Социальная геронтология / Н.Ю. Василенко. – Владивосток: Дальневосточный университет, 2003. – 140 с.

6. Гориславская, М.Н. Подходы к изучению субъективного качества жизни / М.Н. Гориславская, Т.Н. Савченко // Прикладная юридическая психология. – 2011. – №2. – С. 29–42.
7. Донцов, А.И. Объективное и субъективное благополучие: два подхода к исследуемой проблеме / А.И. Донцов, Е.Б. Перельгина, А.М. Рикель // Вопросы психологии. – 2016. – №5. – С. 1–14.
8. Дубовик, Ю.Б. Свойства темперамента как предпосылки психологического благополучия у людей пожилого и старческого возраста / Ю.Б. Дубовик // Психология и психотехника. – 2011. – №7. – С. 25–32.
9. Жучкова, С.М. Исследования взаимосвязи смысловых ориентаций с удовлетворённостью жизнью в пожилом и старческом возрасте / С.М. Жучкова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2014. – №2. – С. 18–24.
10. Карапетян, Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л.В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – №1(123). – С. 171–182.
11. Киселева, Л.С. Восприятие счастья россиянами / Л.С. Киселева, В. Стриелковски // Социологические исследования. – 2016. – №1. – С. 86–91.
12. Леонтьев, Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
13. Мелёхин, А.И. Социально-эмоциональная селективность как фактор субъективного благополучия в пожилом и старческом возрасте / А.И. Мелёхин // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4. – №3. – С. 20–33.
14. Назаренко, Е.В. Субъективное благополучие как психологическая категория. / Е.В. Назаренко, А.А. Кириенко // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире: сборник трудов участников III Международной научно-практической конференции. – М.: РУДН, 2017. – С. 240–244.
15. Орлова, Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия №1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – №1. – С. 28–37.
16. Рикель, А.М. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах. / А.М. Рикель, А.А. Туниянд, Н. Батырова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2017. – №2. – С. 64–82.
17. Созонов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонов // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105–114.
18. Стрижицкая, О.Ю. Самодетерминация в период поздней зрелости и старения: теоретические подходы и проблемы / О.Ю. Стрижицкая // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2013. – №4. – С. 118–127.
19. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. – 180 с.
20. Шаназаров, А.С. Успешное старение: концептуальные основы и действия / А.С. Шаназаров, Н.Г. Мельникова // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. – 2016. – Т. 16. – №7. – С. 187–190.
21. Шаповаленко, И.В. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте / И.В. Шаповаленко // Психология зрелости и старения. – 1999 (лето). – С. 27–41.
22. Щербаков, И.М. Посттрудова социализация пожилых людей в современной России / И.М. Щербаков. – Н. Новгород: Верхневолжская академия государственной службы, 2006. – 30 с.
23. Щербинина, О.А. Содержательная характеристика внутренней позиции и направленности личности / О.А. Щербинина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2006. – №9(59). – С. 79–86.
24. Kekäläinen, T. Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial / T. Kekäläinen, K. Kokko, S. Sipilä, S. Walker // Quality of life research. – 2018. – Vol. 27. – No. 2. – Pp. 455–465.
25. Martin, P. Physical, sensory, and cognitive functioning among centenarians: a comparison between the Tokyo and Georgia centenarian studies / P. Martin, Y. Gondo, Y. Arai, N. Hirose, Y. Ishioka, J.L. Woodard, L.W. Poon // Quality of Life Research. – 2018.
26. Харковлюк-Балакина, Н.В. Оцінка функціонального робочого стану та працездатності осіб різного віку в умовах розумових навантажень / Н.В. Харковлюк-Балакина, Ю.П. Торго // ScienceRise. – 2014. – Т. 4. – №1(4). – С. 33–36.

References:

1. Barsukov V.N., Kalachikova O.N. Study of the quality of life of the older generation: regional experience. *Ekonomicheskie i social'nye peremeny v regione: fakty, tendencii, prognoz* [Economic and social changes in the region: facts, trends, forecast], 2016, no. 4, pp. 88 – 107. DOI: 10.15838/esc/2016.4.46.5
2. Benko E.V. Psychodiagnostics of the structure of subjective well-being. *Internet-zhurnal «Mir nauki»* [Internet journal «World of Sciences»], 2016, vol. 4, no. 4.
3. Bonivell I. *Klyuchi k blagopoluchiyu* [The keys to well-being]. Moscow, Vremya, 2009, 192 p.
4. Barsukov V.N., Barriers to Social Integration of the Older Generation in the Context of Intergenerational Communication Issues *EHkonomicheskie i social'nye peremeny v regione: fakty, tendencii, prognoz* [Economic and social changes in the region: facts, trends, forecast], 2018, no. 1, pp. 214–230. DOI: 10.15838/esc.2018.5.59.14
5. Vasilenko N.YU. *Social'naya gerontologiya* [Social gerontology]. Vladivostok, Far Eastern University, 2003, 140 p.
6. Gorislavskaya M.N., Savchenko T.N. Approaches to the study of the subjective quality of life. *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya* [Applied legal psychology], 2011, no. 2, pp. 29–42.
7. Doncov A.I., Perelygina E.B., Rikel' A.M. Objective and subjective well-being: two approaches to the studied problem. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2016, no. 5, pp. 1–14.
8. Dubovik YU.B. Properties of temperament as a prerequisite for psychological well-being in the elderly and senile age. *Psihologiya i psihotekhnika* [Psychology and psychotechnics], 2011, no. 7, pp. 25–32.
9. Zhuchkova S.M. Studies of the relationship of life-meaning orientations with life satisfaction in old and old age. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences], 2014, no. 2, pp. 18–24.
10. Karapetyan L.V. Theoretical approaches to understanding subjective well-being. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury* [News of the Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture], 2014, no. 1 (123), pp. 171–182.
11. Kiseleva L.S., Strielkovski V. Perception of happiness by Russians. *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 2016, no. 1, pp. 86–91.
12. Leont'ev D.A. *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZHO)* [Life Sense Orientation Test], Moscow, Smysl, 2000, 18 p.

13. Melyohin A.I. Socio-emotional selectivity as a factor of subjective well-being in the elderly and senile age. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical and special psychology], 2015, vol. 4, no. 3, pp. 20–33.
14. Nazarenko E.V., Kirienko A.A. Subjective well-being as a psychological category. *Aktual'nye problemy psihologii i pedagogiki v sovremen-nom mire: sbornik trudov uchastnikov III Mezhduнародной nauchno-prakticheskoy konferencii* [Actual problems of psychology and pedagogy in the modern world. Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference]. Moscow, Peoples' Friendship University of Russia, 2017, pp. 240–244.
15. Orlova D.G. Psychological and subjective well-being: definition, structure, research (review of current sources). *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo humanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the Perm State Humanitarian-Pedagogical University. Series 1. Psychological and pedagogical sciences], 2015, no. 1, pp. 28–37.
16. Rikel' A.M., Tuniyanc A.A., Batyrova N. The concept of subjective well-being in hedonistic and eudemonisticheskim approaches. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psihologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology], 2017, no. 2, pp. 64–82.
17. Sozonov A.E. Hedonistic and eudamonic approaches to the problem of psychological well-being. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2006, no. 4, pp. 105–114.
18. Strizhickaya O.YU. Self-determination in the period of late adulthood and aging: theoretical approaches and problems. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy], 2013, no. 4, pp. 118–127.
19. SHamionov R.M. *Psihologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* [Psychology of subjective well-being of the individual]. Saratov, Izd-vo Sarat.un-ta, 2004, 180 p.
20. SHanazarov A.S., Mel'nikova N.G. Successful Aging: Conceptual Foundations and Actions. *Vestnik Kyrgyzsko-Rossiyskogo slavyanskogo universiteta* [Bulletin of the Kyrgyz-Russian Slavic University], 2016, vol. 16, no. 7, pp. 187–190.
21. SHapovalenko I.V. The social situation of development in old age. *Psihologiya zrelosti i stareniya* [Psychology of maturity and aging], 1999, pp. 27–41.
22. SHCHerbakov I.M. *Posttrudovaya socializaciya pozhilyh lyudej v sovremennoj Rossii* [Post-labor socialization of older people in modern Russia]. N. Novgorod, Verhnevolzhskaya akademiya gosudarstvennoj sluzhby, 2006, 30 p.
23. SHCHerbinina O.A. Content characteristics of the inner position and orientation of the individual. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg State University], 2006, no. 9 (59), pp. 79–86.
24. Kekäläinen T., Kokko K., Sipilä S., Walker S. Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 2018, vol. 27, no. 2, pp. 455–465.
25. Martin P., Gondo Y., Arai Y., Hirose N., Ishioka Y., Woodard J.L., Poon L.W. Physical, sensory, and cognitive functioning among centenarians: a comparison between the Tokyo and Georgia centenarian studies. *Quality of Life Research*, 2018.
26. Harkovlyuk-Balakina N.V., Gorgo YU.P. Estimation of functional working condition and working capacity of persons of different ages under conditions of mental load. *ScienceRise*, 2014, vol. 4, no. 1 (4), pp. 33–36.

Сведения об авторах:

Тхоржевская Людмила Владимировна, педагог-психолог центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга, кандидат психологических наук
E-mail: lluddmilla@yandex.ru

194356, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, ул. Новоселов, д. 11, лит. А, тел. (812) 409-72-04

Болдырева Татьяна Александровна, доцент кафедры общей психологии и психологии личности факультета гуманитарных и социальных наук Оренбургского государственного университета, кандидат психологических наук, <https://orcid.org/0000-0001-7589-0579>
E-mail: ttatianna@yandex.ru

460018, Оренбург, пр-т Победы, д. 13, ауд. 20715, тел. (3532)37-25-75

Федорова Маргарита Николаевна, педагог-психолог центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга
E-mail: margofdrv@mail.ru

194356, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, ул. Новоселов, д. 11, лит. А, тел. (812) 409-72-04