

UDC 159.922.6
DOI: 10.34671/SCH.BSR.2020.0403.0019

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

© 2020
AuthorID: 625282
SPIN: 4829-7629

Николаева Эльвира Федоровна, кандидат психологических наук, профессор кафедры
«Дошкольная педагогика, прикладная психология»
Тольяттинский государственный университет
(445020, Россия, Тольятти, улица Белорусская, 14, e-mail: elvira-nik@mail.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена анализу научного понимания проблемы качества жизни и поиску места и роли субъективного ощущения качества жизни в образовании стрессовых состояний и их компенсации, особенно в пожилых и старческих возрастах. В статье рассмотрены проблемы качества жизни в ракурсе психологии, и выделены как значимые факторы влияния на качество жизни объективного, субъективного и интегрального порядка. Также представлены и систематизированы изученные в аспекте пожилого возраста объективные (условия и уровень жизни и жизненные события определенных категорий негативного влияния), субъективные (удовлетворенность жизнью и ощущение ее благополучия) и интегральные факторы, существующие в жизни человека и влияющие на его субъективную оценку качества жизни. Было выделено, что качество жизни соотносится как с набором условий жизни, которые характерны для каждого конкретного человека и определенной социальной группы, так и с отношением к этому конкретной личности в совокупности с возможностями развития и самореализации. Также в рамках исследования была затронута проблема здоровья человека, во многом определяющая восприятия им собственной жизни в ракурсе качества. Помимо этого, в статье отражены результаты эмпирического исследования стрессовых состояний лиц пожилого возраста в условиях современной жизни, где проанализированы данные, отражающие наличие жизненных событий психотравмирующего характера в актуальный момент жизни, объективно являющимися факторами стресса и стрессовых состояний личности и их связанность с показателями нервно-психической устойчивости личности пожилого человека и его психоэмоционального благополучия.

Ключевые слова: качество жизни, стресс, стрессовые состояния, стрессогенные факторы, пожилой возраст, психоэмоциональное благополучие, нервно-психическая устойчивость, стрессоустойчивость, удовлетворенность жизнью.

QUALITY OF LIFE AS A FACTOR OF STRESS IN THE ELDERLY

© 2020

Nikolaeva Elvira Fedorovna, candidate of psychological Sciences, Professor
of the Department of Preschool pedagogy, applied psychology
Togliatti state University
(445020, Russia, Tolyatti, Belorusskaya street, 14, e-mail: elvira-nik@mail.ru)

Abstract. This article is devoted to analysis of scientific understanding of quality of life and to search the place and role of subjective perception of quality of life in the education of stress and their compensation, particularly in elderly and senile ages. The article considers the problems of quality of life from the perspective of psychology, and identifies as significant factors of influence on the quality of life of the objective, subjective and integral order. It also presents and systematizes the objective (conditions and standard of living and life events of certain categories of negative influence), subjective (life satisfaction and a sense of well-being) and integral factors that exist in a person's life and affect his subjective assessment of the quality of life. It was highlighted that the quality of life correlates with a set of living conditions that are characteristic of each individual and a particular social group, and with the attitude of a particular individual in conjunction with the opportunities for development and self-realization. The study also touched on the problem of human health, which largely determines the perception of their own life in terms of quality. In addition, the article reflects the results of an empirical study of stressful conditions of elderly people in modern life, where the data reflecting the presence of life events of a psychotraumatic nature at the actual moment of life, which are objectively factors of stress and stressful States of the individual and their relationship to the indicators of neuropsychological stability of the elderly person and his / her psychoemotional well-being are analyzed.

Keywords: quality of life, stress, stressful conditions, stressful factors, old age, psychoemotional well-being, neuropsychic stability, stress resistance, life satisfaction.

ВВЕДЕНИЕ

Качество жизни - известная категория, используемая сегодня для обозначения уровня развитости как социокультурной среды реализации человека, так и отдельно взятого индивида, общего и индивидуального благосостояния, отражающая уровень жизни, безопасность, возможности удовлетворения потребностей и реализации свобод в сочетании с субъективной оценкой себя и удовлетворенностью человека собственной жизнью. Проблема качества жизни рассматривается во всех социо-экономико-политических сферах государства и общества и изучается во многих научных направлениях. Следует отметить, что несмотря на относительно недавнее (60-е гг. XX в.) введение параметра качества жизни как критерия успешности функционирования государства, общества, населения и личности, данный «маркер» благополучия имеет древнюю историю. На современном этапе понятие качества жизни достаточно структурировано, а Организация объединенных наций на основе этого еще в конце XX в. утвердила критерии «индексы развития человеческого потенциала» (ИРЧП).

В социально-гуманитарном смысле большой вклад в утверждение этого понятия в смысле его значимости для общественного развития и жизни каждого конкретного человека сделала Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), определив качество жизни как субъективное ощущение благополучия человека по отношению не только к здоровью, функциональному и психоэмоциональному состоянию, но и к возможности удовлетворять потребности в безопасности и развитии в их совокупной значимости.

Научные исследования проблемы качества жизни определились в своей актуальности в середине прошлого столетия, где экономико-политические процессы обусловили четкую связь эффективности и прогресса с человеческими ресурсами и потенциалами. Это выделило приоритет в научных сферах, активно взявших за изучение этого феномена – социологии, экономике, медицине и, конечно же, психологии [1], что на сегодняшний день позволило систематизировать содержание качества жизни посредством групп индикаторов – социально-экономических, здоровья и психологического состояния, и

субъективных оценок личностью общего благополучия жизни в целом.

Рассматривая проблему качества жизни в ракурсе психологии, здесь, также, как и в других науках, принимаются как значимые факторы объективного, субъективного и интегрального порядка. Под объективными подразумеваются условия и уровень жизни и жизненные события определенных категорий негативного влияния, под субъективными – удовлетворенность жизнью и ощущение ее благополучия, а под интегральными факторами подразумевают совокупность факторов первого и второго порядка, существующих в жизни человека и влияющих на его субъективную оценку качества жизни. Другими словами, качество жизни соотносится как с набором условий жизни, которые характерны для каждого конкретного человека и определенной социальной группы, так и с отношением к этому конкретной личности в совокупности с возможностями развития и самореализации. Так, Г.М. Дендак, изучая качество жизни человека в России, выделяет в качестве условий установленных сегодня в науке параметры здоровья человека, его социо-психологического благополучия, эмоционального равновесия, функциональной независимости и способности обеспечивать свои нужды и потребности, а также включает безопасность и экологичность среды проживания [2]. Этот подход отражает комплексность в изучении данного феномена при его научных исследованиях, а также обеспечивает объективность и реалистичность выводов о таком сложном и во-многом субъективно определяемом явлении, как качество человеческой жизни. Основоположник отечественных эргономических исследований, д. псих. н. Г.М. Зараковский, говоря о психологических составляющих качества жизни, указывает, что именно психологические категории, не смотря на их субъективность, становятся отражением качества всех сторон и свойств жизни человека [3].

Субъективность качества жизни, изучаемая сегодня психологией, представлена в исследованиях с точки зрения связи этого явления с потребностями личности (потребностный подход), с позиций высших достижений в рамках развития личности (акмеологический подход) и с позиций ценностей жизни, их соответствия реальному и идеальному (аксиологический подход).

Потребностный подход в исследованиях качества жизни, затрагивающий связь степени удовлетворения человеком разноуровневых потребностей жизни с ощущением ее качества, представлен в социолого-психологических работах Э. Алларда [4], Э. Тоффлера [5], О.К. Мак-Кеннел [6], А. Митчелла, М. Аргайла [7] и многих других. В отечественной психологии это направление представлено работами В.А. Барановой [8], Б.М. Генкина [9], Г.М. Головиной [10], В.А. Хашченко [11], А.А. Давыдова, Л.Г. Титоренко и др. [12-14] их исследования позволили представить качество жизни в соответствии с удовлетворением базовых потребностей (Э. Аллард), относительно степени осознанности их удовлетворения (А. Митчелл), в связи с субъективно существующим «стандартом жизни» в аспекте индивидуальной истории человека (Э. Тоффлер), а также показали качество жизни через призму когнитивно-оценочной функции сознания личности и характеристик аффективной сферы человека. В общем говоря, потребностный подход отражает связь и зависимость субъективного понимания качества жизни от степени удовлетворенности потребностей в соответствии с актуальными общекультурными параметрами и индивидуально-личностными притязаниями человека.

Акмеологический подход в науке определился благодаря исследованиям Ш.А. Надирашвили [15], К.Е. Абульхановой-Славской [16], В.Г. Ассеева [17], И.Т. Левыкина и др. Начиная с С.Л. Рубинштейна [18], выделившего параметр «отношение к жизни», творческое, активное функционирование личности в социально-культурном поле жизни, позволяющее воплощать

личные ценности и смыслы, а также саморазвиваться и самореализовываться и является «стратегией жизни», которая может обеспечить субъективно ощущаемое личностью высокое качество жизни.

Аксиологический подход в исследованиях качества жизни представляет связь этого феномена с содержанием ценностно-смысловой сферы личности, а именно с оценкой себя и собственной жизнедеятельности в контексте значимых интериоризированных личностью ценностей, организующих его мировоззрение, цели жизни, ее смыслы, и их регулятивных функций.

Не смотря на такую представленность психологических исследований качества жизни, невозможно, на наш взгляд, отказаться от применения принципов объективного подхода. Особенно важное значение объективно существующие условия и факторы (социально-экономические, средовые, уровень жизни, состояние здоровья и пр.) приобретают в определенные возрастные периоды жизни человека. В частности, в рамках нашего научного интереса, в современных условиях актуальным является исследование качества жизни личности в пожилых и старческих возрастах. Это во-многом обусловлено существующей в обществе ситуацией постепенного старения населения и необходимостью изучения возможностей сохранения у лиц этой возрастной категории качества жизни.

Пожилый возраст, границы которого в социальном смысле определяются обычно наступлением у человека пенсионного возраста, характеризуется множественными изменениями жизни человека, касающихся его социального статуса и перспектив развития и реализации. Этот же период характеризуется повышением уязвимости человеческого организма и психики к образованию проблем, связанных с физиологическими, психическими и психологическими изменениями, которые влияют на субъективную оценку личностью качества жизни. Важным и зачастую травмирующим личностью становится закономерная для этого возраста рефлексия на свою жизнь и ее переоценка, что также нарушает удовлетворенность и ощущение благополучия жизни [19].

Исследования специфики пожилого возраста показали, что особенно радикальным изменениям в этом возрасте подвергается сфера социальной активности человека. В работах О.В. Красновой указывается на урезание социальных контактов, снижение их количества, а также негативное изменение общей способности к социальной адаптации, а, указывает она, «физическое истощение влечет за собой экономические последствия, ..., которые уже влияют на психологическое состояние человека и его образ жизни» [20].

Г.С. Абрамова, выделившая при изучении личности этого возраста характерное снижение физической активности, истощение и упадок иммунной системы организма, увеличение риска развития и обострения заболеваний, снижение продуктивности психической деятельности, прямо указывает на необходимость работы над выделением параметров, способных стимулировать увеличение периода продуктивности личности и сохранения у нее оптимального качества жизни [21].

По мнению А.А. Козлова, А. Алемана, Е.В. Блехарской [22], И.О. Прокопец [23] и др., абсолютно важной в сложившихся условиях становится проблема поиска условий и способов обеспечения пожилым людям «благоприятного старения», поддерживающих ощущение благополучия и качества жизни.

МЕТОДОЛОГИЯ

Проведенный анализ исследований проблемы качества жизни, и выделенная нами мультифакторная детерминация субъективной оценки личностью этого феномена относительно собственной жизни позволили определить вектор внимания при изучении удовлетворенности жизнью и чувства благополучия у лиц пожилого возраста. Основной целью здесь является выявление связи и специфики влияния качества жизни на эмоциональные

состояния у пожилого человека, на его психоэмоциональное благополучие, которые несут, на наш взгляд, двухсторонний характер – изменение социальной ситуации, снижение социального статуса и материального благополучия, ухудшение соматического здоровья и функциональных систем организма становятся объективными стресс-факторами, которые за счет своей неодолимости, могут порождать различные аффективные расстройства личности в пожилом возрасте, а с другой стороны, накопленные в ходе активного периода социальной реализации последствия хронического стресса, присущего, согласно исследованиям, современному человеку [24], в свою очередь отягощают кризисные возрастные переживания и негативным образом влияют на субъективное оценивание качества жизни.

Наличие взаимосвязи и взаимозависимости уже неоднократно подчеркивалось в исследованиях качества жизни у пожилых людей. Так, Р. Фернандес-Бальестерос однозначно указывает на связь условий жизни и жизнедеятельности человека с восприятием их в аспекте собственной индивидуальности в комплексе свойств и состояний, где динамические процессы и образуют «продукт» в виде субъективного ощущения качества жизни [25]. В пожилом возрасте, когда объективная сторона жизни пожилого человека (сокращение доходов, снижение показателей здоровья и пр.) в общем смысле определяет «урезание» возможностей как реализации, так и удовлетворения потребностей, на передний план выступают субъективные переживания ценностей и смыслов своей жизни, которые становятся приоритетными и определяют оценку качественных характеристик жизни, порождая устойчивые стрессовые состояния и психоэмоциональное неблагополучие [26].

Анализируя современное состояние качества жизни пожилых людей в России, беря во внимание только объективные факторы, можно сделать вывод о том, что данная социально-демографическая группа является слабой защищенной. Реформирование пенсионных программ усугубляют чувство незащищенности, порождая состояния стресса и образуя расстройства эмоциональной сферы в виде дистресса, фрустраций, внутриличностных кризисов и пр. По мнению А.И. Мелехина, качество жизни в пожилом возрасте, в целом, определяет форму старения человека и характеризует субъективную и объективную степень удовлетворенности собственной жизнью [27].

Действительно, исследования эмоциональной сферы лиц пожилого и старческого возраста указывают на возраст-обусловленные нарушения процессов регуляции эмоций. Отмечается характерное для них нарушение построения с преобладанием сниженного фона, наличием специфических переживаний и состояний (беспричинная грусть, одиночество, тревога), высокая эмоциональная лабильность, резистентность к стрессу, эффективность поведения, которые не соответствуют значению (по объективным характеристикам) значению жизненных событий. Исследования Т.Д. Марцинковской также показывают и изменение эго-идентичности пожилых людей и превалировании эго-ориентации, во многом нарушающими нормальное межличностное взаимодействие и потерю интереса к внешнему миру [28].

Все обозначенное подтвердило необходимость изучения вопросов качества жизни как факторов, провоцирующих снижение его субъективных оценок, так и условий, способных его компенсировать посредством актуализации личностных ресурсов пожилого человека. Экспериментальное исследование, позволяющее систематизировать и объективизировать сложное взаимодействие феноменов качества жизни и деструктивных стрессовых состояний в пожилом возрасте, должно носить комплексный и многоплановый характер, но первым шагом в решении данной задачи, по-нашему, является накопление эмпирической информации о проявлении этих научных категорий и анализе их пред-

ставленности и связанности в личности пожилого человека. Именно это было и сделано в ходе проведенного С.П. Митиным исследования в рамках магистерской диссертации (выполненной под руководством автора Э.Ф. Николаевой), направленного на поиск путей решения практических задач психологической профилактической помощи пожилым, способных предупредить развитие деструктивных последствий стресса и общей деформации личности. Исследование проводилось на базе ОГАУ СО «Социально-оздоровительный центр граждан пожилого возраста и инвалидов «Волжские просторы» в г. Новоульяновске», где были собраны эмпирические данные о стрессоустойчивости и социальной адаптации пожилых, их нервно-психической устойчивости, уровне их психологического стресса и тревоги. Возраст испытуемых – 55 – 68 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе исследования нами в первую очередь были проанализированы данные, отражающие наличие жизненных событий психотравмирующего характера (методика Т. Холмса и Р. Праге) в актуальный момент жизни (в течении предшествующего года), объективно являющимися факторами стресса и стрессовых состояний личности. Было выявлено, что у большинства респондентов (75 %) отсутствуют стрессогенные и психотравмирующие события в той степени, чтобы порождать у них снижение стрессоустойчивости и провоцировать социальную дезадаптацию. Лишь четвертая часть испытуемых (25 %) пережила за последний год такие разрушительные события, как смерть близкого, болезнь с нарушением функционирования и ограничением физических возможностей и многоплановое изменение социальной жизни и социального статуса (выход на пенсию в совокупности с изменением места жительства, социального окружения и межличностных контактов). Количество негативно воздействующих событий, пережитых испытуемыми, напрямую влияет на психоэмоциональное равновесие личности, снижает стрессоустойчивость, а необходимость затраты психической и физической энергии на компенсацию воздействия и поддержание минимально-необходимого нервно-психического баланса, как правило приводит к истощению и образованию устойчивых стрессовых состояний и дистресса.

Следующим шагом явилась необходимость изучить уровень тревожности респондентов («Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера», в адаптации Ю.Л. Ханина) и их нервно-психическую устойчивость («Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»» В.Ю. Рыбникова).

По уровню тревожности испытуемые распределились следующим образом – высокий уровень ситуативной тревожности присущ 80 % респондентов, а высокая личностная тревожность присуща половине пожилых людей, участвующих в исследовании, а оставшимся 50-ти % свойственны средние уровни сформированности личностной тревожности. Эти данные говорят, что практически всем респондентам присущи сверхсильные реакции на разного рода стрессовые ситуации, а в совокупности с показателями личностной тревожности можно говорить об устойчивости такого реагирования и их личностной обусловленности. Описывая поведенческие характеристики людей с выявленным уровнем и типом тревоги можно выделить присущую им повышенную эмоциональность реагирования с тенденцией снижения рациональной переработки смысла жизненных событий и поиском путей их разрешения, излишнюю обеспокоенность, а также диффузную тревогу, не идентифицируемую как ситуативно обусловленную. Личностными характеристиками таких людей можно считать, согласно многим исследованиям тревожности, сверхответственность, требовательность, критичность, а, следовательно, и мнительность, осторожность, порождаемая этим, особенностями самооценки и уровня притязаний относительно эго-значимости, важности, личной компетентности и

прочего, относительно престижа и социального статуса. Эти данные об уровне тревожности и опосредованные выводы о специфике личностных черт испытуемых позволяют говорить о негативном влиянии этого на их ощущение качества жизни, которое усугубляется обычно влиянием таких показателей тревожности на вегетативный уровень организма, выражающееся в нарушениях кровяного давления, сердечного ритма, дыхательных функций и в других психосоматических реакциях. Это в свою очередь создает фон физиологического дискомфорта с характеристиками устойчивости и ощущением неразрешимости и невозможности терапевтирования, усиливая негативные оценки качества жизни.

Оценка нервно-психической устойчивости показала наличие у респондентов преобладания низких и средних порогов устойчивости (40 % - с низким уровнем нервно-психической устойчивости и 35 % со средними уровнями показателей). Данные говорят о реактивности испытуемых и снижении у них резистентности относительно различных стресс-факторов, а при показателях низкой устойчивости позволяют предполагать наличие дисфункциональности организма на психосоматическом и психическом уровнях жизнедеятельности.

ВЫВОДЫ

Сопоставительный анализ полученных данных позволил обратить внимание на малую связанность выраженного нервно-психического напряжения пожилых людей, участников экспериментального исследования, говорящего о проявленных у них стрессовых состояниях, и их психоэмоционального неблагополучия с объективно существующими психотравмирующими событиями жизни испытуемых. Это позволяет делать предварительные выводы о сложно образуемых особенностях личности, влияющих на оценивание ими качества жизни. Мультифакторность объективных условий в совокупности с субъективными параметрами, обусловленными как личностными особенностями пожилого человека, так и его жизненным опытом в целом, на наш взгляд являются источниками негативных переживаний качества жизни, которое в данном возрасте с учетом закономерных ограничений и порождает, и усугубляет как деструктивные состояния и аффективные расстройства, так и общее разочарование, и потерю ценностности и смысла жизни.

Такая взаимосвязанность и взаимозависимость, порождающая «циркулярную причинность» низкого качества жизни у пожилых людей, требует при исследованиях этого феномена применения комплексного подхода, где методология потребностно-аксиологических идей позволит выявить ущемленные потребности и ценности жизни, а акмеологические воззрения позволят нащупать ресурсы личности, позволяющие человеку в пожилых и старческих возрастах актуализировать направленность на жизнь, на активность в целях повышения качества жизни с учетом и экзистенциальным принятием неизбежных социо-возрастных ограничений жизнедеятельности и самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лебедева А.А. Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке [Электронный ресурс] // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-i-metodologicheskie-problemy-izucheniya-kachestva-zhizni-v-naukah-o-cheloveke>
2. Дендак Г.М. Уровень и качество жизни населения в России: региональный аспект // Политика, экономика и инновации. 2016. № 5. С. 17-22.
3. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Мысль, 2009. 319 с.
4. Allardt E. Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research / M.C. Nussbaum, A. Sen (eds), *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon, 1993.
5. Тоффлер Э. Шок будущего. М.: АСТ, 2008. 560 с.
6. Mc Kennell A. Cognition and affect in perceptions of well-being // *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer, vol. 5(1), 1978. p. 389-426.
7. Аргайл М. Психология счастья: 2-е изд-е. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
8. Баранова А.В., Хащенко В.А. Восприятие и оценка качества жизни // *Экономическая психология: современные проблемы и пер-*

спектива развития: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Из-во СПбГУ экономики и финансов, 2002. С. 36-39.

9. Генкин Б.М. Общественный строй и качество жизни человека (история, теория, практика). СПб.: Нестор-История, 2018. 112 с.

10. Головина Г.М., Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Институт психологии РАН, 2006. 176 с.

11. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие как предиктор субъективного качества жизни [Электронный ресурс] // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-ekonomicheskoe-blagopoluchie-kak-prediktor-subektivnogo-kachestva-zhizni>

12. Шувалова О.В. Уровень жизни и качество жизни: факторы и российская специфика // *Азимут научных исследований: экономика и управление*. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 276-279.

13. Николаева П.С. Генезис научных идей о качестве жизни населения // *Вестник НГИЭИ*. 2016. № 1 (56). С. 83-87.

14. Гузенина С.В., Яковлева Е.Л. Качество жизни населения как фактор формирования региональной идентичности: опыт эмпирического исследования // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2015. № 3 (12). С. 81-86.

15. Надиршвили Ш.А. Установка и деятельность. Тбилиси: Мецниереба, 1987. 361 с.

16. Абулханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 298 с.

17. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. М.: Мысль, 1976. 160 с.

18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2019. 713 с.

19. Галиахметова Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи [Электронный ресурс] // *Вестник Башкирск. ун-та*. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi>

20. Психология старости и старения. Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. 416 с.

21. Абрамова Г.С. Психология развития и возрастная психология. М.: Прометей, 2018. 708 с.

22. Блехарская Е.В. Пожилые возраст как переходный этап жизненного пути человека // *Педагогическое образование в России*. 2017. № 12. С. 17-22.

23. Проконец И.О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: автореф. дисс. на соискание степени канд. психол. наук. Ростов н/Д: ЮФУ, 2017. 22 с.

24. Божженкова К.А., Бохан Т.Г., Терехина О.В. Особенности субъективного качества жизни у лиц пожилого возраста с опытом переживания геронтологического насилия [Электронный ресурс] // *Вестник КемГУ*. 2018. № 1 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-kachestva-zhizni-u-lits-pozhilogo-vozrasta-s-opytom-perezhivaniya-gerontologicheskogo-nasiliya>

25. Fernández-Ballesteros R. Envejecimiento activo. *Contribuciones de la Psicología (Active Aging. Contributions of Psychology)* // *Creative Education*. Madrid: Pirámide, 2016. Vol. 7. No. 9.

26. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Исследование качества жизни во взаимосвязи с субъективным возрастом на этапе позднего онтогенеза [Электронный ресурс] // *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*. 2019. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-kachestva-zhizni-vo-vzaimosvyazi-s-subektivnym-vozrastom-na-etape-pozdnego-ontogeneza>

27. Мелёхин А.И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблемные вопросы [Электронный ресурс] // *Современная зарубежная психология*. 2016. Том 5. № 1. С. 53-63. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/SZP012016/SZP-0532.htm#p53>

28. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // *Психология зрелости и старения*. 2000. № 3 (38). С. 16-26.

The article was received by the editors 21.07.2020

The article was accepted for publication 27.08.2020