

ОЛЯНИЦЬКА ЮЛІЯ МИКОЛАЇВНА

аспірантка кафедри соціальної роботи, факультет психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ЧИННИКИ ВПЛИВУ ТА СПОСОБИ ПІДТРИМКИ

Статтю присвячено дослідженню поняття суб'єктивного благополуччя у похилому віці. Необхідність даного аналізу пов'язана з тим, що період виходу на пенсію традиційно пов'язують із погіршенням здоров'я, втратою активності, зменшення кола спілкування та небажанням займати активну громадську позицію. І саме ці фактори є ключовими у розумінні переживання благополуччя. У статті проаналізовані основні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя, його чинників та способів підтримки з боку психологів та соціальних працівників.

Ключові слова: *суб'єктивне благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя, соціальні мережі, здоров'я, соціальна підтримка.*

Постановка наукової проблеми.

Дослідження питання психологічного благополуччя набуло неабиякої популярності серед науковців різних галузей. Окремої уваги заслуговують ті дослідження психологічного благополуччя, що направлені на вивчення особливостей цього переживання у похилому віці. Адже тема переживання суб'єктивного благополуччя має високу значимість для вирішення питань пов'язаних із конструктивним розвитком та функціонуванням особистості у пізньому віці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Існують різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя залежно від того, які критерії беруться за основу. Так, наприклад, є роботи в основі яких лежить тлумачення психологічного благополуччя з позиції гедоністичного та евдемоністичного підходів. Автори гедоністичної позиції (Н. Бредберн та Е. Дінер) вважають, що суб'єктивне благополуччя складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій. Прихильники евдемоністичного підходу беруть за основу три компоненти: самодетермінація; компетентність; позитивні стосунки. Умовою психологічного благополуччя в евдемоністичному

підході вважають добродесне життя, виявлення та реалізацію справжнього «Я» [12, 653], здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики, самоактуалізацію й особистісне зростання. Психологічне благополуччя розглядають як форму переживання повноти буття, що пов'язаного із самореалізацією особистості, а складні життєві випробування й переживання виступають базою для життєвої творчості особистості, для більш глибокого осмислення життя, переоцінки цінностей та усвідомлення власних цілей.

Іншим напрямком дослідження психологічного благополуччя виходить із позиції позитивного функціонування особистості. З такої точки зору, виділено шість компонентів: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, сенс життя, особистісне зростання, екологічна майстерність [15]

Наступною групою, умовно, є дослідження, що базуються на розумінні суб'єктивного благополуччя через збереження психофізіологічних функцій. Існує позиція, згідно з якою індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі можуть пояснити генетичні фактори [5, 98].

Власне, всі вищенаведені типології спираються на традиційні сфери прояву психіки: біологічну, психологічну, соціальну. Відповідно, виділяють психічне, психологічне та соціальне здоров'я або фізичне, психологічне і соціальне благополуччя [1, 67].

Метою даної статті є визначення специфіки переживання суб'єктивного благополуччя у похилому віці, встановлення основних чинників, що на нього впливають та способи підтримки благополуччя.

Виклад основного матеріалу

Перш ніж розглядати суб'єктивне благополуччя у похилому віці, необхідно ще раз зупинитись на визначенні даного поняття. А саме на його семантичному значенні. Так благополуччя (з англ. Well-being – відчувати радість буття) в українській мові має кілька значень: 1) спокійний та щасливий, без якихось порушень плин справ, досягнення бажаного результату; 2) синонім щастя, сприятливого фізичного й психологічного стану; 3) добробут, матеріальна (і не лише матеріальна) забезпеченість (Ожегов, Шведова 2006). Відзначимо, що в українській мові «благополуччя» характеризує не індивідуальний аспект існування (як в англійській – знаходиться у позитивному стані), а саме соціальний – підкреслюється, що добро («благо») було

отримане звідкись зовні, тобто акцент робиться на оцінки когось іншого (особи, групи). Крім того, що людина переживає позитивний стан безпосередньо, вона має його підтвердити для себе через зворотній зв'язок з соціальним середовищем. Благополуччя сприймається як соціально й особистісно бажаний стан, що має суб'єктивну бажаність для більшості [8].

Як показують дослідження важливим соціальним фактором психологічного благополуччя є властивості соціальних мереж, в які інтегрована людина похилого віку. З високим рівнем психологічного благополуччя пов'язаний обсяг соціальних мереж, їх різноманітність і частка дружніх зв'язків у них [14].

Як відомо, з віком стан здоров'я літніх людей погіршується. Вікові зміни призводять до значних порушень функцій різних органів і систем організму. Це в свою чергу обумовлює структурні зміни в тілі. Основними проявами процесу старіння є вікові зміни центральної нервової системи. Йдеться про ослаблення рухливості процесів гальмування і збудження, порушення діяльності аналізаторів, ослабленні чутливості нюху, зменшенні гостроти зору і сили акомодациі очей. Зрозуміло, подібні зміни в тілі викликають хвороби літніх людей. Адаптаційні можливості літніх людей, як правило, обмежуються старечими змінами серцево-судинної системи.

У старості відбувається розвиток атрофічних і склеротичних змін в ендокринній системі. Те ж саме стосується і дихальної системи. Частота дихання збільшується, вентиляція легенів зменшується. Травна і видільна системи, кістково-суглобової апарат також піддаються впливу процесу старіння. Згодом відбувається зниження окислювальних процесів в організмі, підвищення втрати білка, збільшення виведення кальцію.

Звідси виходить, що стан здоров'я літньої людини грає неабияку роль в процесі адаптації до старості, а точніше, переживання процесу старіння. Та чи варто розглядати стан здоров'я осіб похилого віку як фактор впливу на психологічне благополуччя. На нашу думку, ті люди похилого віку, що живуть у «міфі здоров'я», та сприймають будь-які захворювання як «вихід з ладу роботи організму, та який можна налагодити», є більш психологічно благополучними, ніж ті літні люди, які живуть у «міфі хвороби».

Суттєвим фактором впливу на психологічне благополуччя, як вже було згадано вище, є соціальні мережі. Згідно з дослідженням Дубовик

Ю. Б. у літньому віці відбуваються суттєві зміни в структурі спілкування, з одного боку, звужується коло спілкування, з іншого, змінюється його характер.

Однією з ключових проблем життєдіяльності людей похилого віку є виникнення певної соціальної ізоляції, зменшення зв'язків, пов'язаних із виходом на пенсію, відокремленням дітей, а надалі, з остаточним уходом із життя друзів і рідних, у зв'язку з цим виникає постійне відчуття покинутості, марності і непотрібності свого існування, самотність. На цьому етапі частково вичерпуються одні життєві сенси і виникає необхідність пошуку нових [3].

Л. Куликов своє бачення проблеми психологічного благополуччя презентує, виділяючи такі його чинники:

- Соціальні – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом соціуму, до якого вона себе зараховує, задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні чи інтерес до «ідеального суспільства всього людства» (згідно з поглядами А. Адлера, почуття спільності);
- духовні – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя;
- фізичні – добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовільняє індивіда;
- матеріальні – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок, тощо), стабільність матеріального статку;
- психологічні – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [4, 476].

Крім чинників, які створюють душевний комфорт, Л. Куликов підкреслює значимість відчуття спільності, цілісності і внутрішньої рівноваги, як надзвичайно вагомих чинників, що сприяють усвідомленню і переживанню сенсу життя. Досягнення цього вимагає відповідної установки, яку ми можемо підтримувати, схвалюючи себе за досягнення якихось цілей; вагомим фактором є увага оточуючих, яка сприяє зміцненню нашої рішу-

чості. Все це призводить, як зазначає Л. Куликов, до відчуття благополуччя, як безперервного процесу, який має на увазі певну життєву позицію і поведінку, що сприяє більш повній реалізації наших потенційних можливостей.

На шостій науковій конференції з питань старіння були представлені три фактори впливу на суб'єктивне благополуччя у похилому віці, характерні для літніх людей Німеччини. Ми вважаємо, що такі результати мають місце для кращого розуміння факторів впливу на переживання суб'єктивного благополуччя загалом.

- Соціальні зв'язки. Згідно дослідження про вивчення цінностей дітей і взаємин між поколіннями в якому досліджували взаємозв'язок між задоволенням щодо сім'ї, дружніх відносин та загальної задоволеності життям 98 німецьких жінок у віці від 58 до 83 років. Результати підтвердили, що соціальні відносини відіграють важливу роль для благополуччя серед літніх людей. Задоволеність сімейними стосунками була найважливішим фактором у прогнозуванні загальної задоволеності життям учасників, що проживають із партнером.
- Здоров'я. Старість часто розглядається як пов'язана зі зниженням суб'єктивного благополуччя через погіршення здоров'я. Однак дослідження показують, що люди зазвичай певною мірою адаптуються до зниження стану здоров'я, і після початкового зниження часто повертаються до їх попереднього рівня задоволеності життям
- Відставка (вихід на пенсію). Згідно, вже згаданого, дослідження, 1456 літніх людей, що вийшли на пенсію в період з 1985 року і в 2003 році були задані численні запитання, що стосуються доходів, фізичного здоров'я, почуття благополуччя до, під час і після виходу на пенсію. Більшість літніх людей демонстрували тимчасове збільшення задоволення життям після виходу на пенсію. Тому було зроблено висновок про те, що різні траєкторії задоволення життям залежать від зовнішні обставини, такі як перехід від безробіття або від зайнятості, індивідуальні ресурсів, шлюбу і фізичного здоров'я. Під час дослідження було помічено, що ті літні люди, що мають погане фізичне здоров'я, низький соціально-економічний статус і відсут-

ність дружини / чоловіка знаходиться під загрозою зниження задоволеності життям під час виходу на пенсію [10, 49].

Особливе місце у вивченні розуміння суб'єктивного благополуччя літніх людей відіграють соціально-економічні фактори.

Так, дослідження Н. Бредберна показало, що люди з більш високим достатком відчують більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем достатку. Але в цьому ж дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття тривоги та невпевненості горя [11]. На особливу увагу в контексті матеріального статусу людини заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя» В. Хашченка, що означає інтегральний психологічний феномен і категорію цілісного життя людини, як єдності зовнішніх (об'єктивних, соціально-економічних) і внутрішніх (психологічних, насамперед особистісних) умов життєдіяльності та який виражається у ставленні людини до свого актуального та майбутнього матеріального благополуччя. Як елемент благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ) тісно пов'язане не лише з потребами людини та їх задоволенням, а й із самооцінкою власних ресурсів досягнення цілей. [9, 106]. Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходів та проживання в економічно розвиненій, стабільній країні, дає можливість зосереджуватися на інтересах, не пов'язаних з матеріальними, що асоціюються у людини з досягненням щастя. Бідна, економічно нестабільна країна, обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності [12, 653].

Отже, аналізуючи вплив соціально-економічних факторів на відчуття задоволеності життям, можна стверджувати, що існує тісний зв'язок між цією групою факторів та відчуттям психологічного благополуччя. Але такий зв'язок не завжди однозначно впливає на психологічне благополуччя: по-перше, він більш виражений у людей з великим рівнем доходу, по-друге, демонструє і зворотне: збільшення прибутків здатне збільшити відчуття радості, але не зменшити відчуття горя, а в дуже забезпечених людей прибутки не здатні збільшити навіть і задоволеність життям [9, 127].

Крім того, дослідження свідчать, що потреби людей зростають швидше, ніж їх фінансовий прибуток, а тому соціально-економічний градієнт пов'язаний із задоволеністю життям, але не пов'язаний з гедоністичним (емоційним) благополуччям [13]. Вплив доходу на суб'єктивне благополуччя в ході зростання і подолання певного рівня поступово зменшується [17].

Усі вищезгадані фактори можна віднести до числа зовнішніх факторів соціального середовища. Логічно припустити, що зі зміною цих зовнішніх факторів можлива зміна власне суб'єктивного переживання психологічного благополуччя.

З точки зору психології проблема підвищення суб'єктивного благополуччя передбачає кілька варіантів вирішення. По-перше, це вплив на природні соціальні мережі. Їх вплив виявляється набагато сильніший та триваліший, ніж у штучних групах підтримки [16]. Передбачається необхідність таких форм: зростання доступності соціальної підтримки в межах існуючої соціальної мережі шляхом покращення окремих соціальних навичок, побудови більш якісних зв'язків з іншими учасниками мережі; підвищення соціальної інтеграції через створення і зміцнення периферійних зв'язків між особою та її спільнотою; зменшення негативних впливів. Потрібно враховувати особливості тих, кому необхідна соціальна підтримка. Існує велике розмаїття соціальних навичок та соціальних характеристик членів соціальної мережі, а також специфіки стосунків у середині останньої. Необхідно з'ясувати особливості тих, хто отримує найменшу користь із соціальної інтеграції. Ймовірно, що тільки найбільш в соціальному аспекті ізольовані люди будуть мати значну користь від інституціоналізованих втручань в їхню соціальну мережу як джерела нових контактів. Очевидно, що ті, хто відчуває найбільшу емоційну ізоляцію або переживає конфлікт, менше всього здатні використовувати нові запропоновані зв'язки, щоб змінити соціальну мережу.

Позитивна психологія відмовляється від дефіцитарного підходу (як у класичній психотерапії), а робить акцент на особистісні сили (ресурси). В суб'єктивному благополуччі виділяють три компоненти, традиційні для багатьох психологічних феноменів: афективний, когнітивний, конативний. Таким чином, шукаючи засоби підвищення благополуччя, потрібно врахо-

увати необхідність зміни/ корекції кожного з них, а також зміни структури самого благополуччя.

Корекція когнітивного компоненту передбачає формування навичок позитивного мислення .

Афективний компонент утворений переважним емоційним тоном, що супроводжує соціальну взаємодію, задоволеність стосунками та соціальним статусом. Є два напрямки підвищення цього компоненту: перший спрямований на підвищення позитивного афекту, другий пов'язаний із розвитком емоційної регуляції.

Конативний компонент благополуччя дослідники, здебільшого, описують через чинники (зовнішні – об'єктивні та внутрішні – психологічні, суб'єктивні), які призводять до переживання щастя або процвітання. Відповідно, видаються рекомендації з приводу дій, які має здійснити особа, щоб підвищити рівень своїх позитивних переживань [2, 216].

Однак, коли мова йде про благополуччя у похилому віці, важливими є ті соціальні навички, що забезпечують позитивну взаємодію. Л.В. Ліфінцев та А. А. Ліфінцева вважають, що ключовою умовою збереження благополуччя є надання соціальної підтримки, в ході якої задовольняються соціальні потреби; актуалізується відчуття соціальної належності; розділяються проблеми; зменшується відчуття невпевненості і тривоги [6].

Закордонна позитивна психологія пропонує різні форми засобів підвищення суб'єктивного благополуччя у людей похилого віку. Н. Сін та С. Любомирські пропонують поняття «позитивні психологічні інтервенції» - втручання, спрямовані на збільшення позитивних відчуттів, позитивної поведінки та/або позитивних когніцій на протигагу фіксації негативних настанов. З цієї точки зору, вони повинні впливати не на настрій (короткочасні зміни), а на тривалу перспективу [7, 352].

З вищесказаного можна зробити такі **висновки**:

1. Суб'єктивне благополуччя людей похилого віку пов'язане з наявністю соціальних мереж та їх якістю. Довірливі та близькі стосунки з найближчим оточенням позитивно впливають на переживання суб'єктивного благополуччя.

2. Сприйняття свого стану здоров'я та процесу старіння, загалом, як невід'ємної умови життя є фактором і одночасно чинником підтримки суб'єктивного благополуччя у похилому віці.
3. Наявність, необхідного для гідної старості, матеріального забезпечення та підтримки є фактором, що підвищує рівень відчуття радості, але разом з тим, високий рівень прибутків не зменшує переживання горя та втрати.
4. Підвищення суб'єктивного благополуччя у похилому віці можливе за умови трансформації відношення до процесу старіння, як чогось деструктивного та створення умов, необхідних для формування навичок позитивного мислення та зміни уявлень про старість як таку.

Список використаних джерел:

1. Бочарова О.Є. Стратегії поведінки і суб'єктивне благополуччя особистості / О.Є. Бочарова // Питання загальної і соціальної психології: зб. наук. пр. / Відп. ред. Р.М. Шаміонов. - Саратов: Вид-во Наукова книга. - 2005. - С.67-75.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір [Текст] : монографія / Т. В. Данильченко; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - Чернігів: Десна Поліграф, 2016. - 543 с.
3. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования: [электрон. науч. журн.]. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.htm>
4. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб. : Изд-во С. –Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
5. Кроник А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с
6. Лифинцев Л. В, Лифинцева А. А.: Концепции социальной поддержки: позитивные и негативные эффекты социальных связей в контексте субъективного благополучия человека [электронный ресурс] /Л.В. Лифинцев та А. А. Лифинцева // режим доступа - <https://cyberleninka.ru/article/v/kontseptsii-sotsialnoy-podderzhki-pozitivnye-i-negativnye-effekty-sotsialnyh-svyazey-v-kontekste-subektivnogo-blagopoluchiya>
7. Любомирски С. / психология счастья. Новый подход / С. Любомирски , - Спб.: Питер , 2014 – 352 с.
8. Ожегов, С.И.; Шведова, Н.Ю.: Толковый словарь русского языка/ С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. - ИТИ Технологии; Издание 4-е, 2006

9. Хашченко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация / В. А. Хашченко // Экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106–127.
10. Albert, Isabelle; Labs, Katrin; Trommsdorff, Gisela. /On the Role of Life Domains, Partnership Status, and Self-Constual // Erscheinungsjahr: 2010. Erschienen in: GeroPsych; 23 (2010), 1. - S. 39-49. - ISSN 1662-9647.
11. Bradburn N. The Structure of psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldin pub. Co., 1969. – 320 p.
12. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
13. Gottlieb, B. H. (2000). Selecting and planning support interventions. In S. Cohen, L. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists (pp. 195–220). New York: Oxford University Press.
14. Kahneman Daniel and Deaton Angus: High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // Center for Health and Well-being, Princeton University, Princeton, NJ 08544
15. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboan-gac at al.] // The Journal of Positive Psychology. – 2010. – № 1. – January. – P. 41–61
16. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological WellBeing / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol.57. - No.6. - P.10691081.
17. Stevenson, B. Wolfers, J.: Economic Growth and Subjective Well-being: Reassessing the Easterlin Paradox. [электронный ресурс] / B. Stevenson, J. Wolfers Brooking Papers on Economic Activity, 2008, ashington DC, USA - режим доступа: http://www.nber.org/papers/w14282.pdf?new_window=1

Spysok vykorystanykh dzherel:

1. Bocharova O.Ye. Stratehii povedinky i subiektyvne blahopoluchchia osobystosti / O.Ye. Bocharova // Pytannia zahalnoi i sotsialnoi psyholohii: zb. nauk. pr. / Vidp. red. R.M. Shamionov. - Saratov: Vyd-vo Naukova knyha. - 2005. - S.67-75.
2. Danylchenko T. V. Subiektyvne sotsialne blahopoluchchia: psyholohichniy vymir [Tekst]: monohrafiia / T. V. Danylchenko; Kyiv. nats. un-t im. Tarasa Shevchenka. - Chernihiv: Desna Polihraf, 2016. - 543 s.
3. Dubovik Yu. B. Issledovaniye psikhologicheskogo blagopoluchiya v pozhilom i starcheskom vozraste [Elektronnyy resurs] / Yu. B. Dubovik // Psikhologicheskkiye issledovaniya: [elektron. nauch. zhurn.]. – 2011. – № 1 (15). – Rezhim dostupa: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.htm>

4. Kulikov L. V. Determinanty udovletvorennosti zhiznyu / L. V. Kulikov // Obshchestvo i politika / pod red. V. Yu. Bolshakova. – SPb. : Izd–vo S. –Peterburgskogo un–ta. 2000. – S. 476–510.
5. Kronik A. A. Kauzometriya: metody samopoznaniya. psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti / A. A. Kronik. R. A. Akhmerov. – M. : Smysl. 2003. – 284 s
6. Lifintsev L. V. Lifintseva A. A.: Kontseptsii sotsialnoy podderzhki: pozitivnyye i negativnyye efekty sotsialnykh svyazey v kontekste subyektivnogo blagopoluchiya cheloveka [elektroniiy resurs] /L.V. Lifintsev ta A.A. Lifintseva // rezhim dostupa - <https://cyberleninka.ru/article/v/kontseptsii-sotsialnoy-podderzhki-pozitivnye-i-negativnye-effekty-sotsialnyh-svyazey-v-kontekste-subektivnogo-blagopoluchiya>
7. Lyubomirski S. / psikhologiya schastia. Novyy podkhod / S. Lyubomirski . - Spb.: Piter . 2014 – 352 s.
8. Ozhegov. S.I.; Shvedova. N.Yu.: Tolkovyy slovar russkogo yazyka/ S. I. Ozhegov. N. Yu. Shvedova. - ITI Tekhnologii; Izdaniye 4-e. 2006
9. Khashchenko V. A. Subyektivnoye ekonomicheskoye blagopoluchiye i ego izmereniye: postroyeniye oprosnika i ego validizatsiya / V. A. Khashchenko // Eksperimentalnaya psikhologiya. – 2011. – T. 4. – № 1. – S. 106–127.
10. *Albert, Isabelle; Labs, Katrin; Trommsdorff, Gisela. /On the Role of Life Domains, Partnership Status, and Self-Construal // Erscheinungsjahr: 2010. Erschienen in: GeroPsych; 23 (2010), 1. - S. 39-49. - ISSN 1662-9647.*
11. Bradburn N. The Structure of psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago: Aldin pub. Co., 1969. – 320 p.
12. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
13. Gottlieb, B. H. (2000). Selecting and planning support interventions. In S. Cohen, L. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists (pp. 195–220). New York: Oxford University Press.
14. Kahneman Daniel and Deaton Angus: High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // Center for Health and Well-being, Princeton University, Princeton, NJ 08544
15. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboan-gac at al.] // The Journal of Positive Psychology. – 2010. – № 1. – January. – P. 41–61
16. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological WellBeing / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol.57. - No.6. - P.10691081.
17. Stevenson, B. Wolfers, J.: Economic Growth and Subjective Well-being: Reassessing the Easterlin Paradox. [електронийй ресурс] / B. Stevenson, J. Wolfers Brooking Papers on Economic Activity, 2008, ashington DC, USA - режим доступа: http://www.nber.org/papers/w14282.pdf?new_window=1

Оляницкая Ю. М.

Субъективное благополучие Людей пожилого возраста: факторы влияния и способы поддержки

Статья посвящена исследованию понятия субъективного благополучия в пожилом возрасте. Необходимость данного анализа связана с тем, что период выхода на пенсию традиционно связывают с ухудшением здоровья, потерей активности, уменьшение круга общения и нежеланием занимать активную общественную позицию. И именно эти факторы являются ключевыми в понимании переживания благополучия. В статье проанализированы основные подходы к определению субъективного благополучия, его факторов и способов поддержки со стороны психологов и социальных работников.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, субъективное экономическое благополучие, социальные сети, здоровье, социальная поддержка.*

Olyanitska Y. M.

Subjective well-being of elderly people: influence factors and ways to support

The article is devoted to the study of the concept of subjective well-being in old age. The need for this analysis is related to the fact that the retirement period is traditionally associated with poor health, loss of activity, reduction of social circle and unwillingness to take an active social position. And these factors that are key to understanding the experience of well-being. The article analyzes the main approaches to the definition of subjective well-being, its factors and ways of support by psychologists and social workers.

Key words: *subjective well-being, subjective economic well-being, social networks, health, social support.*