

## Как меняется восприятие субъективного благополучия с возрастом

© 2024 Кожемякина Ольга Григорьевна\*,

\* аспирант кафедры «Общая психология», Пензенский государственный университет (г. Пенза), e-mail: [ecosouz.olga@gmail.com](mailto:ecosouz.olga@gmail.com)

*Аннотация:* В статье раскрывается проблематика влияния возраста на субъективное благополучие с точки зрения различных авторов. Изучением личного благополучия на протяжении жизни человека изучалось многими выдающимися психологами. Анализируются результаты исследования особенностей возрастных показателей и отражается взаимосвязь возраста с субъективным благополучием.

*Ключевые слова:* субъективное благополучие, социальный возраст, психологическое благополучие, качество жизни.

## How does the perception of subjective well-being change with age

© 2024 Kozhemyakina Olga Grigorievna\*,

\* postgraduate student of the Department of General Psychology, Penza State University (Penza, Russia), e-mail: [ecosouz.olga@gmail.com](mailto:ecosouz.olga@gmail.com)

*Annotation:* The article reveals the problems of the influence of age on subjective well-being from the point of view of various authors. The study of personal well-being throughout a person's life has been studied by many outstanding psychologists. The results of the study of the characteristics of age indicators are analyzed and the relationship between age and subjective well-being is reflected.

**Keywords:** subjective well-being, social age, psychological well-being, quality of life.

Изменения субъективного восприятия с возрастом играет центральную роль в процессе интерпретации и реагирования на окружающий мир. С возрастом происходят значительные изменения в когнитивных функциях, эмоциональном отклике и социальных взаимодействиях, что влияет на то, как люди воспринимают реальность.

Например, исследования показывают, что с возрастом люди могут испытывать изменения в зрительном и слуховом восприятии, что может влиять на их способность обрабатывать информацию. Также с возрастом может изменяться эмоциональное восприятие; многие пожилые люди склонны акцентировать внимание на положительных аспектах жизни. [6, 7] Эти изменения важны для понимания, поскольку они могут влиять на повседневное функционирование, принятие решений, межличностные отношения и общее качество жизни. Понимание того, как восприятие меняется с возрастом, может помочь в разработке более эффективных коммуникативных стратегий, продуктов и услуг для пожилых людей, а также в создании более инклюзивного общества. [8]

В области психологии многие исследователи занимались вопросами субъективного благополучия и его изменениями на протяжении жизни. Одним из известных ученых, чья работа была посвящена этой теме, является Эд Дайнер, который ввел понятие "субъективного благополучия" и изучал его в различных культурных и возрастных группах. Также значительный вклад внесли Кэрл Рифф и Роберт Бисвас-Динер, которые исследовали компоненты благополучия, включая эмоциональное, психологическое и социальное измерения. Исследования показывают, что субъективное благополучие не является статичным и может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств, возраста, достижений и личностного роста. Важно отметить, что

психологи подчеркивают индивидуальный подход к изучению благополучия, так как оно субъективно и уникально для каждого человека.

Субъективное благополучие – это многоаспектное понятие, которое включает в себя эмоциональные реакции, удовлетворение жизнью и общее чувство смысла и цели. Оно не остается неизменным на протяжении всей жизни человека и может значительно меняться с возрастом. Если говорить о детстве, то это время, когда закладываются основы субъективного благополучия. Родительское внимание, социальная поддержка и первые успехи в учебе и дружбе играют важную роль в формировании положительного восприятия жизни. [5] Подростковый возраст приносит новые вызовы, такие как стремление к независимости, первые серьезные социальные и академические давления, которые могут как укрепить, так и подорвать благополучие.

В зрелом же возрасте люди стремятся достичь устойчивого благополучия через карьеру, семью и социальные связи. Успехи и неудачи в этих сферах могут сильно повлиять на субъективное восприятие счастья. Это также время, когда люди начинают оценивать свою жизнь, что может привести к переосмыслению ценностей и приоритетов. Пожилой возраст часто ассоциируется с рефлексией о прожитой жизни [3].

Изучением субъективного благополучия на протяжении жизни человека изучалось многими выдающимися психологами. Один из ключевых вкладов в эту область принадлежит Даниэлю Канеману, лауреату Нобелевской премии по экономике, который исследовал концепцию "опытного счастья" по сравнению с "памятным счастьем". Канеман утверждает, что наше счастье формируется не только текущими переживаниями, но и тем, как мы вспоминаем и интерпретируем эти переживания в будущем.

М. Селигман, основатель позитивной психологии, разработал теорию благополучия, предложив модель PERMA, которая включает в себя Позитивные эмоции, Вовлеченность, Отношения, Смысл и Достижения [9].

Селигман подчеркивает, что субъективное благополучие – это не просто отсутствие болезни или недуга, но наличие положительных качеств жизни.

Э.Эриксон, известный своей теорией психосоциального развития, исследовал влияние социальных взаимодействий на развитие личности на протяжении восьми стадий жизни. Он утверждал, что каждая стадия включает в себя определенный кризис, который необходимо разрешить для достижения благополучия. Лора Карстенсен, директор Центра долголетия Стэнфордского университета, предложила теорию социоэмоциональной избирательности, согласно которой с возрастом люди становятся более избирательными в своих социальных контактах, стремясь максимизировать положительные эмоциональные переживания и минимизировать негативные. Кэрол Рифф, разработавшая модель психологического благополучия, исследовала шесть факторов, которые способствуют благополучию: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, целеустремленность и личностный рост [2].

Эти исследования и теории предоставляют ценный контекст для понимания того, как субъективное благополучие развивается и меняется с возрастом. Они подчеркивают важность социальных связей, смысла жизни, достижений и способности адаптироваться к изменениям в различные периоды жизни. Карл Юнг, швейцарский психиатр и психоаналитик, говорил о процессе индивидуации, в ходе которого человек стремится к полноте своего "Я" через интеграцию всех аспектов своей личности. Этот процесс может способствовать глубокому субъективному благополучию, так как человек учится понимать и принимать себя.

А. Адлер, австрийский врач и психотерапевт, подчеркивал важность социального интереса и общественной принадлежности для личного благополучия. Он утверждал, что стремление к власти и превосходству может быть заменено стремлением к сотрудничеству и вкладу в общество, что в свою очередь улучшает субъективное благополучие [1].

В. Франкл, основатель логотерапии, предложил, что поиск смысла является основной мотивационной силой в жизни человека. Находя смысл даже в самых трудных обстоятельствах, люди могут испытывать глубокое благополучие и удовлетворение жизнью [12]. Эти психологические подходы подчеркивают, что субъективное благополучие не просто случается с нами; это результат осознанных выборов и действий, направленных на личностный рост, социальную интеграцию и поиск смысла. Каждый этап жизни предлагает уникальные возможности для развития и улучшения благополучия, и психология предоставляет инструменты для навигации по этому пути. Развития субъективного благополучия на протяжении жизни, это сложный процесс, который требует учета множества факторов. Важно отметить, что благополучие не является статичным состоянием; оно динамично и может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств, личных ценностей и выбора, который мы делаем каждый день. Согласно исследованиям, одним из ключевых аспектов благополучия является ощущение смысла и цели в жизни. Это может быть связано с карьерой, семейными отношениями, творчеством или социальной деятельностью. Нахождение и реализация собственного предназначения способствует укреплению психологического здоровья и общего удовлетворения жизнью.

Другой важный элемент — это качество и глубина межличностных отношений. Глубокие и поддерживающие связи с семьей, друзьями и сообществом могут значительно повысить уровень благополучия. Эмоциональная поддержка, которую мы получаем от близких, помогает нам справляться со стрессом и трудностями. Кроме того, способность адаптироваться к изменениям и преодолевать трудности также играет важную роль в поддержании благополучия. Жизненная устойчивость, которая включает в себя оптимизм, гибкость и умение видеть возможности в сложных ситуациях, является ключевым фактором для достижения и поддержания высокого уровня благополучия [13]. В конечном итоге, благополучие - это не просто отсутствие

негатива, но и наличие позитива в нашей жизни. Это включает в себя радость, благодарность, удовлетворение, гордость, вдохновение и любовь. Развивая эти положительные эмоции и находя радость в повседневной жизни, мы можем улучшить свое благополучие и обогатить наш личный опыт.

А.Б. Эйдельман с соавторами провели исследование где изучали взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия в возрастные периоды, где определили, что разграничение ситуаций оценки субъективного возраста снижает неопределенность самоощущения. Так же было зафиксировано, что иллюзия в молодом возрасте не значитильна, а оценка физического здоровья и социального функционирования в возрасте 20-30 лет не связана с психологическим благополучием. Для достижения же и сохранения субъективного благополучия в молодом возрасте наибольшую значимость имеют ролевое функционирование и жизненная активность [14].

Исследования Е. А. Сергиенко [10] показывают, что одной из главных особенностей средней взрослости является высокий субъективизм человека при оценке своего возраста: после 25 лет нарастает тенденция оценивать себя моложе своего хронологического возраста; особенно значительно полученные данные о невысокой личностной готовности к переменам у людей средней взрослости и снижении этой готовности с годами подтверждаются и результатами анализа интервью, например, эта разница после 50 лет, достигая разницы в 16 лет в сторону его уменьшения [10].

В работе Е.А.Сергиенко, Н.Е.Харламенковой была предпринята комплексная оценка взаимосвязи субъективного возраста [11] В исследовании приняли участие 193 человека пожилого (55–74) и старческого возраста (75–90) исследование показали, что во всех периодах пожилого возраста отмечаются множественные связи субъективного возраста и его компонентов с показателями качества жизни. Хронологический возраст не сопряжен ни с одним из показателей качества жизни. Они отметили, что в позднем возрасте наблюдается развитие двойной идентичности: с одной стороны, у пожилого

человека возникает понимание, что он стареет, а с другой — происходит анализ положительных ресурсов, позволяющих оценивать себя моложе. Эта особенность позволяет пожилым людям расширить свои возможности, оставаться активными членами общества, противодействовать негативным стереотипам и процессам старения.

Способность личности к интеграции и принятию своего опыта — одно из оснований ее психологического благополучия на всем протяжении жизненного пути, но именно в пожилом возрасте и в старости возрастает необходимость в интеграции своей жизни, как и потребность в оценке ее значимости, ведь только таким образом удастся сохранять позитивный контекст преемственности поколений [4].

Подводя итоги хочется сказать, что психология предлагает нам инструменты и стратегии для осмысления и улучшения нашего благополучия. Она помогает нам понять, как наши мысли, эмоции и поведение влияют на наше восприятие счастья и удовлетворенности жизнью, и предоставляет пути для развития личностного роста и достижения гармонии.

#### **Литература:**

1. Адлер, А. Понять природу человека Текст. / А. Адлер. СПб. : Питер, 2000.- 253 с.
2. Аргайл М. Психология счастья. Пер. с англ. / Майкл Аргайл. - 2-е изд. - СПб. и др. : Питер 2003. - 270 с.
3. Альфред А. Наука жить. Изд. СПб. : Питер 2023. 71с.
4. Воронцова О.Р. Крюкова Т.Л. Когнитивно- поведенческие показатели субъективного возраста средней зрелости: личностная готовность к переменам. Журнал Вестник Омского университета. «Серия психология». 2018 №4 с 24-30 <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-povedencheskie-pokazateli-subektivnogo-vozrasta-sredney-vzroslosti-lichnostnaya-gotovnost-k-peremenam?ysclid=lxz2sv011k401571228>

5. Дермнова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития СПб. : Изд-во Речь, 2002. - 176 с.
6. Константинов В.В., Лапшина Т.В. Специфика проживания мигрантов и социально-психологические факторы субъективного благополучия представителей принимающего сообщества // Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 6. С. 67-70.
7. Мелехин А. И., Сергиенко Е. А. Предикторы субъективного возраста в пожилом и старческом возрасте // Экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8, № 3. – С. 185–199.
8. Миракян, А. И. Начало трансцендентальной психологии восприятия Философские исследования. РАН 1995. - № 2. - С. 794.
9. Некрасов В.В., Сушков С.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе / Статья в журнале - научная статья.
10. Сергиенко Е. А. Субъективный возраст человека: системно-субъективный и метакогнитивный подходы // Актуальные проблемы теории и практики психологии: традиции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г.): в 3 ч. – Ярославль : ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. – Ч. 1. – С. 412–415.
11. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения. Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3 <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-blagopoluchnogo-stareniya/viewer>
12. Франкл В. Сказать жизни «Да»: Психолог в концлагере Пер. с нем. - 9-е изд. -М.: Альпина нонфикшн, 2021.- 239 с.
13. Шаповаленко И.В., Ковалева Т.А. Толерантное отношение к процессу старения как позиция личности // Социальная политика и социология. 2011. № 7 (73). С. 205–211. <https://elibrary.ru/item.asp?id=17741268&ysclid=lxz2w44unp963946070>

14. Эйдельман А. Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте. Журнал Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика 2019 ВАК <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-vozrasta-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-v-molodom-vozraste?ysclid=ly02yzxqdw430431550>
15. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М. : Прогресс, 1994. – С. 198.

#### References:

1. Adler, A. Ponyat' prirodu cheloveka Tekst. / A. Adler. SPb. : Piter, 2000.-253 s.
2. Argajl M. Psihologiya schast'ya. Per. s angl. / Majkl Argajl. - 2-e izd. - SPb. i dr. : Piter 2003. - 270 s.
3. Al'fred A. Nauka zhit'. Izd. SPb. : Piter 2023. 71s.
4. Voroncova O.R. Kryukova T.L. Kognitivno-povedencheskie pokazateli sub"ektivnogo vozrasta srednej vzroslosti: lichnostnaya gotovnost' k peremenam. Zhurnal Vestnik Omskogo universiteta. «Seriya psihologiya». 2018 №4 s 24-30 <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-povedencheskie-pokazateli-subektivnogo-vozrasta-sredney-vzroslosti-lichnostnaya-gotovnost-k-peremenam?ysclid=lxz2sv011k401571228>
5. Dermnova I.B Diagnostika emocional'no-nravstvennogo razvitiya SPb. : Izd-vo Rech', 2002. - 176 s.
6. Konstantinov V.V., Lapshina T.V. Specifika prozhivaniya migrantov i social'no-psihologicheskie faktory sub"ektivnogo blagopoluchiya predstavitelej primayushchego soobshchestva // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2015. № 6. S. 67-70.
7. Melekhin A. I., Sergienko E. A. Prediktory sub"ektivnogo vozrasta v pozhilom i starcheskom vozraste // Eksperimental'naya psihologiya. – 2015. – Т. 8, № 3. – S. 185–199.
8. Mirakyan, A. I. Nachalo transcendental'noj psihologii vospriyatiya Filosofskie issledovaniya. RAN 1995. - № 2. - S. 794.

9. Nekrasov V.V., Sushkov S.V. Osnovnye podhody k izucheniyu sub"ektivnogo blagopoluchiya v otechestvennoj i zarubezhnoj literature / Stat'ya v zhurnale - nauchnaya stat'ya.
10. Sergienko E. A. Sub"ektivnyj vozrast cheloveka: sistemno-sub"ektivnyj i metakognitivnyj podhody // Aktual'nye problemy teorii i praktiki psihologii: tradicii i perspektivy: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (g. YAroslavl', 19–21 maya 2011 g.): v 3 ch. – Yaroslavl' : YarGU im. P.G. Demidova, 2011. – CH. 1. – S. 412–415.
11. Sergienko E.A., Harlamenkova N.E. Psihologicheskie faktory blagopoluchnogo stareniya. Vestnik SPbGU. Psihologiya i pedagogika. 2018. T. 8. Vyp. 3 <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-blagopoluchnogo-stareniya/viewer>
12. Frankl V. Skazat' zhizni «Da»: Psiholog v konclagere Per. s nem. - 9-e izd. -M.: Al'pina nonfikshn, 2021.- 239 s.
13. Shapovalenko I.V., Kovaleva T.A. Tolerantnoe otnoshenie k processu stareniya kak poziciya lichnosti // Social'naya politika i sociologiya. 2011. № 7 (73). S. 205–211. <https://elibrary.ru/item.asp?id=17741268&ysclid=lxz2w44unp963946070>
14. Ejdel'man A. B. Osobennosti sub"ektivnogo vozrasta i psihologicheskogo blagopoluchiya v molodom vozraste. ZHurnal Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika 2019 VAK <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-vozrasta-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-v-molodom-vozraste?ysclid=ly02yzxqdw430431550>
15. Yung K. Problemy dushi nashego vremeni. M. : Progress, 1994. – S. 198.