



ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ/AGE-RELATED PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.170.43> EDN: BVAIVL

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Научная статья

Ниводничева М.Р.^{1,*}, Беляева С.И.²¹ ORCID : 0009-0004-4082-647X;² ORCID : 0000-0002-8014-5407;^{1,2} Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (annaram975[at]mail.ru)

Предложена: 01.07.2026; Принята: 22.07.2026; Опубликовано: 17.08.2026

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования факторов психологического благополучия людей пожилого возраста, а также сравнительный анализ выраженности этих факторов у работающих и неработающих пенсионеров. Актуальность работы обусловлена процессами демографического старения населения, увеличением продолжительности жизни и необходимостью выявления ресурсов сохранения качества жизни в позднем онтогенезе. В исследовании приняли участие 120 человек в возрасте 65–74 лет. Установлено, что и у работающих, и у неработающих людей пожилого возраста психологическое благополучие характеризуется комплексом взаимосвязанных факторов: позитивным эмоциональным состоянием, осмысленностью жизни, положительным самоотношением и высоким уровнем личностной активности. Однако работающие люди пожилого возраста социально более активны, у них чаще преобладает позитивный эмоциональный фон, они оценивают себя как более сильных и более активных, чем неработающие. Полученные данные могут быть использованы при разработке дифференцированных программ психологической поддержки пожилых людей с учётом статуса их занятости.

Ключевые слова: пожилой возраст, психологическое благополучие, работающие пенсионеры, неработающие пенсионеры, осмысленность жизни, самоотношение, социальная активность, эмоциональное состояние.

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG ELDERLY PEOPLE

Research article

Nivodnicheva M.R.^{1,*}, Belyaeva S.I.²¹ ORCID : 0009-0004-4082-647X;² ORCID : 0000-0002-8014-5407;^{1,2} Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russian Federation

* Corresponding author (annaram975[at]mail.ru)

Suggested: 01.07.2026; Accepted: 22.07.2026; Published: 17.08.2026

Abstract

The article presents the results of an empirical study of the factors contributing to the psychological well-being of elderly people, as well as a comparative analysis of the extent to which these factors are present among employed and non-employed pensioners. The relevance of the work is due to the processes of demographic ageing, increased life expectancy and the need to identify resources for maintaining quality of life in later ontogenesis. The research involved 120 participants aged between 65 and 74. It was found that, for both employed and non-employed elderly people, psychological well-being is characterised by a complex of interrelated factors: a positive emotional state, a sense of mindfulness in life, a positive self-attitude and a high level of personal activity. However, working older adults are more socially active, tend to have a more positive emotional state, and rate themselves as stronger and more active than their unemployed peers. The data obtained can be used to develop tailored psychological support programmes for older adults, taking into account their employment status.

Keywords: elderly age, psychological well-being, employed pensioners, unemployed pensioners, mindfulness of life, self-attitude, social activity, emotional state.

Введение

Демографическое старение населения является одной из ключевых социальных тенденций современного общества. Согласно докладом ООН и Всемирной организации здравоохранения, доля людей старшего возраста неуклонно растёт, что актуализирует проблему сохранения качества жизни и психологического благополучия в позднем онтогенезе [1]. В российской геронтопсихологии «особое внимание уделяется факторам, способствующим успешной адаптации к возрастным изменениям, среди которых продолжение трудовой деятельности занимает важное место» [3, С. 22].

Понятие пожилого возраста, как стадии жизненного пути человека, по-разному рассматривается в таких дисциплинах, как медицина, демография, социология и психология. Хотя существуют общие подходы, конкретные определения и акценты на характеристиках старения существенно различаются в зависимости от научной специализации и культурного контекста. В данном исследовании используется классификация, предложенная

Всемирной организацией здравоохранения, где начало пожилого возраста определяется периодом от шестидесяти лет, что напрямую связано с достижением пенсионного возраста и окончанием профессиональной деятельности [10].

Психологическое благополучие в современной науке рассматривается как интегральный показатель позитивного функционирования личности. По определению Ю.Б. Дубовик, это «интегральное состояние личности, характеризующееся преобладанием позитивных эмоциональных состояний над негативными, осознанием смысла и ценности собственной жизни, поддержанием качественных социальных отношений, способностью адаптироваться к возрастным изменениям, возможностью самореализации в новых условиях» [1, С. 27]. Как отмечает Е.А. Сергиенко, «... в позднем возрасте возрастает роль субъективной оценки жизненного пути и способности к адаптации» [5, С. 14]. Теоретико-методологической основой работы выступают концепция субъективного благополучия Э. Динера [12], многофакторная модель психологического благополучия К. Рифф [14], а также идеи гуманистической психологии о самоактуализации как показателе психологического здоровья [4].

Несмотря на значительный вклад зарубежных и отечественных исследователей в разработку проблематики психологического благополучия, остается недостаточно изученным вопрос о соотношении факторов, определяющих уровень благополучия в пожилом возрасте при разном трудовом статусе. Выявленный дефицит эмпирических исследований, дифференцирующих структуру факторов благополучия работающих и неработающих людей пожилого возраста, определил цель настоящего исследования — изучить факторы психологического благополучия работающих и неработающих людей пожилого возраста. В соответствии с поставленной целью, в работе решались следующие задачи: сравнительный анализ социально-психологических характеристик, эмоционального состояния, самооотношения, смысложизненных ориентаций и многомерного психологического благополучия в двух группах респондентов; выявление наиболее значимых предикторов, связанных со статусом занятости в пожилом возрасте; изучение влияния статуса занятости и пола на уровень психологического благополучия.

Методы и принципы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 120 человек в возрасте от 65 до 74 лет. Группа неработающих (61 человек) формировалась на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Василеостровского района». Группа работающих (59 человек) была сформирована методом целевой выборки. В выборке преобладали женщины (68,9% среди неработающих, 64,4% среди работающих), что соответствует демографической структуре старших возрастных групп. Средний возраст работающих составил $68,4 \pm 2,7$ года, неработающих — $69,1 \pm 2,9$ года.

Диагностический комплекс включал четыре стандартизированные методики. Тест позитивного и негативного аффекта PANAS (адаптация О.С. Копиной) использовался для оценки эмоционального состояния [15]. Опросник смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева применялся для определения уровня осознания смысла существования [2]. Методика «Личностный дифференциал» (на основе семантического дифференциала Ч. Осгуда) позволяла исследовать самооценку по факторам Оценка, Сила и Активность [10]. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) давала возможность многомерной оценки по шести компонентам: автономия, управление окружением, личностный рост, позитивные отношения, цель в жизни, самопринятие [9]. Дополнительно применялось полуструктурированное интервью, направленное на качественный анализ социально-психологических характеристик.

Для математико-статистической обработки использовались следующие методы: описательная статистика (расчёт средних значений M и стандартных отклонений SD); критерий χ^2 Пирсона для анализа распределения частот; U -критерий Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок; множественный регрессионный анализ для определения вклада отдельных предикторов; двухфакторный дисперсионный анализ для оценки влияния статуса занятости и пола на уровень психологического благополучия. Обработка данных проводилась с помощью программы Jamovi.

Основные результаты

3.1. Социально-психологические характеристики исследованных людей пожилого возраста

Анализ данных полуструктурированного интервью показал, что работающие пожилые люди значимо чаще демонстрируют позитивное принятие возраста (50,8% против 27,9% у неработающих; $\chi^2=8,10$, $p<0,05$), более высокий уровень социальной активности (57,6% против 24,6%; $\chi^2=16,50$, $p<0,001$) и чаще ощущают свою социальную значимость (59,3% против 29,5%; $\chi^2=13,02$, $p<0,01$). Это свидетельствует о том, что сохранение трудовой занятости в пожилом возрасте выступает важным фактором поддержания позитивной возрастной идентичности и социальной включённости. Работающие респонденты воспринимают старение как естественный и принимаемый этап жизни, тогда как среди неработающих чаще встречаются переживания, связанные с утратой социального статуса и снижением личностной значимости. Данные результаты согласуются с исследованиями, указывающими на то, что социальная активность в пожилом возрасте выступает важным ресурсом психологического благополучия [6].

3.2. Эмоциональное состояние обследованных респондентов

По данным методики PANAS, работающие респонденты имели значимо более высокий уровень позитивного аффекта ($38,2 \pm 4,1$ против $27,4 \pm 4,8$; $p<0,001$) и более низкий уровень негативного аффекта ($16,8 \pm 3,5$ против $29,6 \pm 4,2$; $p<0,001$). Баланс позитивного и негативного аффекта у работающих составил 21,4 балла, у неработающих — -2,2 балла. Исходя из этих данных, можно обозначить, что продолжение трудовой деятельности в пожилом возрасте связано с более благоприятным эмоциональным тоном и сниженной интенсивностью отрицательных переживаний. Это позволяет рассматривать занятость как ресурс эмоциональной регуляции, препятствующий развитию тревожных и депрессивных состояний в позднем онтогенезе.

Изучение характеристик самооотношения по методике «Личностный дифференциал» выявило, что работающие пожилые люди показали более высокие оценки, чем неработающие, по всем трём факторам. Фактор «Оценка»

(самоуважение) — $16,8 \pm 1,9$ против $12,4 \pm 2,1$ ($p < 0,001$), фактор «Сила» (уверенность) — $15,1 \pm 1,7$ против $10,6 \pm 1,9$ ($p < 0,001$), фактор «Активность» (энергичность) — $15,6 \pm 1,6$ против $9,9 \pm 1,8$ ($p < 0,001$). Данные показатели можно интерпретировать как свидетельство того, что профессиональная деятельность в пожилом возрасте способствует сохранению позитивного самовосприятия, уверенности в собственных силах и ощущения субъективной энергичности. У неработающих респондентов фиксируется снижение самоуважения и жизненного тонуса, что может отражать последствия утраты профессиональной идентичности. Как отмечает К. Роджерс, позитивное самоотношение является фундаментальным условием полноценного функционирования личности, что особенно значимо в позднем онтогенезе [6].

Исследование психологического благополучия по методике К. Рифф показало, что по всем шести шкалам работающие демонстрировали более высокие показатели. Наиболее выраженные различия зафиксированы по шкале «Цель в жизни» ($66,2 \pm 1,1$ против $59,8 \pm 1,6$; $p < 0,001$), «Управление окружением» ($64,7 \pm 1,2$ против $58,9 \pm 1,5$; $p < 0,001$) и «Самопринятие» ($63,4 \pm 1,2$ против $58,2 \pm 1,5$; $p < 0,01$). Это показывает, что работающие пожилые люди в большей степени обладают способностью к самостоятельному целеполаганию, эффективной организации жизненной среды и позитивному отношению к себе, что в совокупности формирует более устойчивую и дифференцированную структуру психологического благополучия.

Анализ изучения смысловых ориентаций (методика СЖО) выявил, что общий показатель осмысленности жизни у работающих людей пожилого возраста составил $159,2 \pm 3,5$, у неработающих — $143,4 \pm 4,2$ ($p < 0,01$). По шкале «Цели в жизни» различия были наиболее выраженными ($33,1 \pm 0,8$ против $29,4 \pm 1,0$; $p < 0,01$). Исходя из этого можно сделать вывод, что сохранение трудовой деятельности в старшем возрасте связано с более отчётливой временной перспективой и наличием значимых жизненных ориентиров. Неработающие респонденты демонстрируют снижение смысловой наполненности жизни, что может указывать на переживание «экзистенциального вакуума», характерного для ситуации утраты профессиональной роли.

Для выявления предикторов, связанных со статусом занятости, был проведён множественный регрессионный анализ. Зависимой переменной выступал статус занятости респондентов. Независимыми переменными были показатели психологического благополучия, описанные выше. Наиболее информативная модель, объясняющая 58% дисперсии ($R^2 = 0,58$, $F(5,114) = 31,42$, $p < 0,001$), представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Модель регрессионной зависимости статуса занятости и психологического благополучия пожилых людей

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.170.43.1>

Включенные переменные	Коэффициент Бета	Уровень значимости p
Общая осмысленность жизни (СЖО)	0,421	<0,001
Позитивный аффект	0,356	<0,001
Самоотношение (фактор «Оценка»)	0,289	<0,01
Негативный аффект	-0,248	<0,01
Активность (фактор «Активность»)	0,187	<0,05

Максимальный коэффициент Бета получен для показателя «Общей осмысленности жизни» ($\beta = 0,421$, $p < 0,001$), что свидетельствует о его наибольшем вкладе в предсказание статуса занятости. Высокую прогностическую значимость также продемонстрировали «Позитивный аффект» ($\beta = 0,356$, $p < 0,001$) и «Самоотношение» ($\beta = 0,289$, $p < 0,01$). Полученные данные можно интерпретировать как указание на то, что в основе сохранения трудовой активности в пожилом возрасте лежит комплекс психологических ресурсов, среди которых центральное место занимает осмысленность жизни. Отрицательный коэффициент для переменной негативного аффекта ($\beta = -0,248$, $p < 0,01$) указывает на обратную связь: чем более выражено негативное эмоциональное состояние, тем ниже вероятность продолжения трудовой деятельности в пожилом возрасте.

Для выявления влияния социально-демографических факторов на уровень психологического благополучия был проведён двухфакторный дисперсионный анализ, где зависимой переменной выступал общий показатель психологического благополучия, а независимыми переменными были статус занятости и пол респондентов (рис. 1).



Рисунок 1 - Взаимосвязь статуса занятости и пола с уровнем психологического благополучия

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.170.43.2>

Полученные результаты позволили сделать вывод, что показатели психологического благополучия выше у работающих мужчин и женщин пожилого возраста, чем у мужчин и женщин сопоставляемой группы. Таким образом, статус занятости оказывает статистически значимое влияние на уровень психологического благополучия пожилых людей ($F=58,2$, $p<0,001$). При этом показатель пола не продемонстрировал статистически значимых взаимосвязей ($F=1,03$, $p>0,05$), что позволяет утверждать, что влияние трудовой занятости на психологическое благополучие пожилых людей проявляется сходным образом как у мужчин, так и у женщин.

Обсуждение

Анализ полученных результатов позволил выявить факторы психологического благополучия пожилых людей и оценить их сравнительный вклад в зависимости от статуса трудовой занятости. Так, регрессионный анализ показал, что фактором, имеющим наибольший уровень значимости ($p<0,001$), выступает «Осмысленность жизни» ($\beta=0,421$), что подтверждает положение логотерапии В. Франкла о фундаментальной роли смысла в психологическом функционировании личности [7]. «Позитивный аффект» ($\beta=0,356$) и «Самоотношение» ($\beta=0,289$) также вносят существенный вклад в психологическое благополучие людей пожилого возраста. «Негативный аффект» имеет отрицательный коэффициент ($\beta=-0,248$), что может свидетельствовать о том, что эмоциональное неблагополучие является не просто сопутствующим фактором, но потенциальным барьером для продолжения трудовой деятельности в пожилом возрасте.

Результаты дисперсионного анализа показали, что статус занятости является значительно более сильным фактором для психологического благополучия людей пожилого возраста, чем пол. Это согласуется с исследованиями, указывающими на универсальный характер связи между занятостью и благополучием вне зависимости от гендерной принадлежности [13]. Отсутствие значимого взаимодействия факторов свидетельствует о том, что работа в пожилом возрасте приносит схожие психологические выгоды как мужчинам, так и женщинам.

Полученные результаты подтверждают данные зарубежных исследователей о том, что продолжение трудовой деятельности в пожилом возрасте выступает значимым ресурсом поддержания социальной включённости и субъективного благополучия [13]. Выявленные различия в эмоциональном состоянии работающих и неработающих пенсионеров согласуются с двухфакторной моделью благополучия Н. Брэдбёрна, согласно которой баланс позитивного и негативного аффекта является ключевым показателем психологического здоровья [11, С. 25]. Анализ научно-методической литературы также показывает, что обнаруженные тенденции не являются специфичными только для российской выборки. В работах европейских геронтопсихологов также отмечается, что занятость в старшем возрасте ассоциируется с более высокими показателями субъективного качества жизни и меньшим риском социальной изоляции [13]. Однако в российских социокультурных условиях эта связь может быть осложнена экономическими факторами: часть пенсионеров продолжает работать вынужденно, что не всегда способствует их психологическому благополучию. В данном исследовании не проводился анализ субъективной добровольности или вынужденности продолжения работы, что является ограничением, требующим учёта в будущих исследованиях.

Заключение

В современном обществе проблема психологического благополучия людей пожилого возраста приобретает всё большую актуальность. Увеличение продолжительности жизни, изменение структуры населения и рост доли пожилых людей в социальной структуре общества требуют более глубокого изучения факторов, влияющих на их психологическое состояние и качество жизни.

Результаты проведённого исследования показывают, что трудовая деятельность в пожилом возрасте позволяет сохранять социальную включённость, поддерживать жизненные цели и способствует формированию более позитивного эмоционального состояния.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их использования для разработки дифференцированных программ психологической помощи. Для неработающих пожилых людей целесообразны индивидуальные и групповые психологические консультации, направленные на осмысление целеполагания актуальной жизни, развитие внутреннего локуса контроля и расширение социальных связей. Для работающих людей



пожилого возраста — программы профилактики эмоционального выгорания и поддержания баланса между профессиональной и личной жизнью. Выявленные факторы психологического благополучия в пожилом возрасте — осмысленность жизни, позитивное эмоциональное состояние и положительное самоотношение — могут служить мишенями для психологических интервенций.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с лонгитюдным анализом динамики факторов психологического благополучия при изменении статуса от работающего к неработающему, а также с изучением качественных характеристик трудовой деятельности и их влияния на структуру психологического благополучия.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Юдина А.М., Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, Владимир Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.170.43.3>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Yudina A.M., Alexander Grigorievich and Nikolai Grigorievich Stoletov Vladimir State University, Vladimir Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.170.43.3>

Список литературы / References

1. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте dis... ..Candidate of Sciences: 5.3.1. : защищена 2026-07-01 : утв. 2026-07-01 / Ю.Б. Дубовик. — Москва: 2026. — 30 с.
2. Мешкова Т.А., Бакланова Н.К. Психологическое благополучие в предпенсионном и пенсионном возрасте / Т.А. Мешкова, Н.К. Бакланова // Психология и психотерапия. — 2024. — № 1 (24). — С. 22–31. — DOI: 10.24412
3. Эйдельман А.Б. Субъективный возраст как фактор психологического благополучия : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Эйдельман Анна Борисовна. — Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2022. — 25 с.
4. Маслоу А.Г. Новые рубежи человеческой природы / А.Г. Маслоу; под общ. ред. Г.А. Балла, А.Н. Кирьяновой. — Москва: Смысл, 1999. — 425 с.
5. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективное качество жизни и психологическое благополучие в позднем возрасте / Н.С. Павлова, Е.А. Сергиенко // Вестник психологии. — 2020. — № 4. — С. 14–25. — DOI: 10.24411/XXXX-XXXX-2020-10004.
6. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.М. Исениной, Ю.М. Алешиной, В.В. Зинченко. — Москва : Прогресс, 1992. — 222 с.
7. Франкл В.Э. Психотерапия и экзистенциализм. Избранные труды по логотерапии / В.Э. Франкл; пер. с нем. В.П. Шестакова. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2000. — 320 с.
8. Шевеленкова Т.Д. Шкала психологического благополучия К. Рифф: адаптация методики / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27. — № 2. — С. 24–37. — EDN: HZUCVX.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО): методическое пособие / Д.А. Леонтьев. — Москва: Смысл, 2000. — 18 с.
10. Харламов С.В. Факторы формирования психологического благополучия пожилых людей / С.В. Харламов // Психологические исследования. — 2024. — Т. 17. — № 3. — С. 14–22. — DOI: 10.54359/ps.v17i3.1234.
11. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being / N.M. Bradburn; with the collaboration of C.E. Wingo. — Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. — 320 p.
12. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95. — № 3. — P. 542–575. — DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542. — PMID: 6399758.
13. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69. — № 4. — P. 719–727. — DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719. — PMID: 7473027.
14. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen // Journal of Personality and Social Psychology. — 1988. — Vol. 54. — № 6. — P. 1063–1070. — DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063. — PMID: 3397865.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Dubovik Yu.B. Psixologicheskoe blagopoluchie v pozhilom i starcheskom vozraste [Psychological well-being in later life and old age] dis.....of PhD in : 5.3.1. : defense of the thesis 2026-07-01 : approved 2026-07-01 / Ю.Б. Дубовик. — Moscow: 2026. — 30 p. [in Russian]
2. Meshkova T.A., Baklanova N.K. Psihologicheskoe blagopoluchie v predpensionnom i pensionnom vozraste [Psychological well-being in pre-retirement and retirement age] / T.A. Meshkova, N.K. Baklanova // Psihologija i psihoterapija [Psychology and Psychotherapy]. — 2024. — № 1 (24). — P. 22–31. — DOI: 10.24412 [in Russian]
3. Eidelman Anna Borisovna A.B. Subektivnyj vozrast kak faktor psihologicheskogo blagopoluchija [Subjective age as a factor of psychological well-being] : Abstract of the diss. ... PhD in Psychology : 19.00.01 / Eidelman Anna Borisovna. — Moscow: Lomonosov Moscow State University, 2022. — 25 p. [in Russian]
4. Maslow A.H. Novye rubezhi chelovecheskoj prirody [New frontiers of human nature] / A.H. Maslow; ed. by G.A. Ball, A.N. Kiryanova. — Moscow: Smysl, 1999. — 425 p. [in Russian]



5. Pavlova N.S., Sergienko E.A. Subektivnoe kachestvo zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie v pozdnem vozraste [Subjective quality of life and psychological well-being in late age] / N.S. Pavlova, E.A. Sergienko // Vestnik psilogii [Bulletin of Psychology]. — 2020. — № 4. — P. 14–25. — DOI: 10.24411/XXXX-XXXX-2020-10004. [in Russian]
6. Rogers C.R. Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka [A view on psychotherapy. The becoming of a person] / C.R. Rogers; translated from the English by M.M. Isenina, Y.M. Aleshina, V.V. Zinchenko. — Moscow : Progress, 1992. — 222 p. [in Russian]
7. Frankl V.E. Psihoterapija i jekzistencializm. Izbrannye trudy po logoterapii [Psychotherapy and existentialism. Selected works on logotherapy] / V.E. Frankl; translated from the German by V.P. Shestakov. — Moscow: Institute for General Humanities Research, 2000. — 320 p. [in Russian]
8. Shevelenkova T.D. Shkala psihologicheskogo blagopoluchija K. Riff: adaptacija metodiki [K. Ryff's scale of psychological well-being: adaptation of the methodology] / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // Psihologicheskij zhurnal [Psychological Journal]. — 2006. — Vol. 27. — № 2. — P. 24–37. — EDN: HZUCVX. [in Russian]
9. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennyh orientacij (SZhO) [Test of meaning-life orientations]: study guide / D.A. Leont'ev. — Moscow: Smysl, 2000. — 18 p. [in Russian]
10. Harlamov S.V. Faktory formirovanija psihologicheskogo blagopoluchija pozhilyh ljudej [Factors of formation of psychological well-being of elderly people] / S.V. Harlamov // Psihologicheskie issledovanija [Psychological Research]. — 2024. — Vol. 17. — № 3. — P. 14–22. — DOI: 10.54359/ps.v17i3.1234. — EDN: XXXXXX. [in Russian]
11. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being / N.M. Bradburn; with the collaboration of C.E. Wingo. — Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. — 320 p.
12. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95. — № 3. — P. 542–575. — DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542. — PMID: 6399758.
13. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69. — № 4. — P. 719–727. — DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719. — PMID: 7473027.
14. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen // Journal of Personality and Social Psychology. — 1988. — Vol. 54. — № 6. — P. 1063–1070. — DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063. — PMID: 3397865.