ПЕРЕЖИВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Д.Н. Ефремова
кафедра нейро- и патопсихологии ИП им. Л.С. Выготского,
Российский государственный гуманитарный университет, Москва

В статье представлены теоретические предпосылки, результаты исследования особенностей переживания субъективного счастья в пожилом возрасте, определившие структуру математической модели переживания субъективного счастья, имеющей практическую значимость при разработке реабилитационных социально-психологических программ. Рассмотрены особенности взаимосвязи уровня интеллектуального развития, специфики конструктивной регуляции эмоциональных состояний, деструктивной когнитивной регуляции, способности к анализу своих состояний, экзистенциальной исполненности и уровня субъективного счастья. На фоне внедрения разнообразных социальных программ поддержки людей пожилого возраста, стал актуален вопрос: насколько прилагаемые усилия позитивно отражаются на ощущении благополучия, защищенности, удовлетворенности и какие составляющие структуры личности определяют переживанию субъективного счастья у людей пожилого возраста.

Ключевые слова: интеллектуальное развитие, конструктивная регуляция эмоциональных состояний, деструктивная когнитивная регуляция, экзистенциальная исполненность (ЭИ), субъективное счастье.

Демографическая политика Российской Федерации до 2025 года (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351), ориентированная на увеличение продолжительности жизни человека, привела к положительной динамике в отношении требований к качеству программ профилактики развития когнитивных и эмоциональных нарушений у людей пожилого возраста [3, 7]. На фоне многочисленных исследований условий предотвращения или замедления течения возрастных болезней, стал актуален вопрос: насколько прилагаемые усилия повышают уровень ощущения благополучия, защищенности, удовлетворенности, экзистенциальной исполненности (ЭИ).

Майкл Аргайл определяет счастье, как взаимосвязь трех компонентов: удовлетворенность жизнью, насыщенность жизни положительными эмоциями и регуляция негативных переживаний. Удовлетворенность жизнью, экзистенция, понимаемая А. Лэнгле, как «наполненная смыслом, воплощаемая свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния / взаимодействия и противоборства».

Понятие **экзистенциальной исполненности**, появившееся в психологии благодаря В. Франклу, и используемое для описания качества жизни человека, в противовес более привычному понятию счастья, вбирает в себя такие характеристики как осмысленность жизни, вопросы о том, как часто человек живет с внутренним ощущением согласия с самим собой, соответствуют ли его решения и поступки его сущности, может ли он менять свою жизнь в соответствии со своими установками и представлениями.

Термин **«экзистенциальная исполненность»,** по С.В. Кривцовой (2011), отражает качество жизни человека с точки зрения ценностей и смыслов, и является, по сути, мерой удовлетворенности жизнью, которая выражается в чувственной сфере (например, возникает чувство правильности происходящего и полноты жизни).

Субъективное благополучие — это понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим для неё большое значение с точки зрения усвоения нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворённости [2].

Мы полагаем, что можно повышать общий уровень **субъективного благополучия**, воздействуя на отдельные его компоненты с помощью специально разработанных психологических тренинговых занятий, формирующих навык эмоциональной регуляции деструктивных эмоциональных состояний у людей пожилого возраста. Выявление взаимосвязей

между базовыми сферами личности (например, когнитивный уровень, уровень субъективного счастья, эмоциональный интеллект), поможет повысить эффективность программ профилактики деменции, силы переживания одиночества, тревоги и депрессии.

В нашем исследовании под **субъективным переживанием счастья** мы понимаем душевный комфорт конкретного человека, переживание его субъективного отношения к жизни. «Особенностью категории счастья, при понимании его и как объективного блага, и как субъективного переживания выступает его абсолютный характер. Счастье не может быть умеренным, половинчатым; оно всегда рассматривается как предельное состояние, которое не может быть б льшим или меньшим; количественно измерять можно только длительность или устойчивость его проявления в жизни человека» [13].

Проблематика переживания субъективного счастья изучается с точки зрения различных позиций — философских, социальных, психологических.

С позиции объективистского подхода, счастье — отражение уровня психологического и социального благополучия, возможность реализации личностного потенциала (Выготский Л.С., Ильин Е.П., Рубинштейн С.Л., Сорокин П.А., Рифф К., Кейес К.). С точки зрения субъективистского подхода счастье отождествляется с субъективным ощущением личности своего счастья, и основывается на методах прямого измерения позитивных аспектов жизни, а не отсутствия негативных факторов. (Диннер Э., Майерс Д., Селигман М., Маслоу А., Изард К.Э., Трондайк Э.Л.). Существуют также подходы, связывающие субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми основаниями (Эммонс Р., Кинг Л. и др.).

В целом, теоретический анализ показал, что на современном этапе изучения проблемы, к общим, с точки зрения большинства теоретических воззрений, компонентам субъективного счастья можно отнести: имеющийся когнитивный уровень (относительно возрастной нормы), особенности восприятия информации, как на когнитивном, так и эмоциональном уровне.

На основе проведенного теоретического анализа можно предположить, что субъективная оценка собственных ощущений, обобщенно оценивающая воздействие положительных и отрицательных эмоций, определяется ЭИ жизни, так, как она ощущается личностью на текущий момент жизни. Особенность ЭИ показывает на уровень зрелости личностных механизмов регуляции деструктивных эмоциональных состояний, осмысленность жизни (ценности) и осознания собственного Я.

По статистике от 50 до 75 % пожилых людей предъявляют жалобы на повышенную забывчивость, утомляемость и снижение работоспособности [8]. Неудовлетворенные потребности в пожилом возрасте могут быть выражены в виде измененного поведения или поведенческих и психологических симптомов деменции [9–11].

Изменения в головном мозге и в нервной системе в целом определяют психическое старение, которое характеризуется особенностями когнитивной, эмоционально-волевой, повседневно-практической и социальной сфер.

Исследователи отмечают, что когнитивные нарушения часто сопутствуют нарушению в распознавании эмоций, а также нарушению самопознания и самоконтроля [23], что отражается на психическом благополучии. В исследованиях доказано, что в период пожилого возраста, показатели психического благополучия снижаются по сравнению с показателями в других возрастных периодах [4]. Когнитивный компонент — не единственный, оказывающий влияние на психическое благополучие. Осмысленность жизни, ее наполненность, цели, постоянный личностный рост также связаны с общим уровнем счастья [4].

Морфологические нарушения в головном мозге [17] приводят к изменению эмоционального фона, снижают скорость регуляции эмоций, а также адекватное восприятие собственного Я, что приводит к снижению общего состояния психологического благополучия. Было доказано, что, в отличие от пожилых людей, не страдающих деменцией и адекватно оценивающих эмоциональные и когнитивные состояния, больные сосудистой деменцией отрицали какие-либо нарушения и, как следствие, не могли найти способ компенсировать свои дефициты [5].

Каким образом связаны между собой когнитивная, эмоциональная и смысловая сферы, а также каково их комплексное влияние на психологическое благополучие, ЭИ и переживание субъективного счастья у пожилых людей, страдающих снижением уровня когнитивных функций, на данный момент точно неизвестно, в виду отсутствия возможности проведения масштабного исследования. Однако существуют данные, косвенно указывающие на взаимозависимость этих компонентов и возможность повышения одной составляющей с опорой на более сохранные функциональные структуры при грамотной организации процесса психологической реабилитации людей пожилого возраста [6].

Тренировка когнитивных процессов благоприятно воздействует на психосоматическое состояние пожилых людей, особенно одиноких, и служит профилактикой психосоматических расстройств, а также влияет на адекватную оценку и выбор конструктивной стратегии совладания со стрессовыми факторами окружающей среды [6]. Установлена статистически значимая корреляция между общим показателем умеренных нарушений памяти и мышления и выбором стратегий совладания со стрессовыми факторами, а также ранних симптомов деменции и способами когнитивной регуляции эмоций [20]. Обнаружена значимая корреляционная связь между индексом когнитивной удовлетворенности и общим показателем эмоционального благополучия личности [2]. Когнитивные факторы участвуют в распознавании своих и чужих эмоций (Овсянникова, 2007).

Таким образом, построение системообразующей модели переживания субъективного счастья, изучение компонентов, связанных с переживанием психологического благополучия для пожилых людей, имеющих жалобы на состояние памяти, внимания, неустойчивость настроения или мысли, на ощущение собственной незначимости, может стать шагом к решению вопроса содержательного наполнения программ психосоциальной реабилитации, отвечающих современным представлениям о взаимосвязи когнитивных, эмоциональных и смысловых составляющих структуры личности.

В исследовании приняли участие 180 человек из десяти регионов России (Московская обл., Нижегородская обл., Тверская обл., Краснодарский край, Пензенская обл., Владимирская обл., Волгоградская обл., Алтайский край, Иркутская обл. и Ханты-Мансийский автономный округ). Исследование проводилось в феврале 2020 года, перед началом реабилитационного психологического тренирующего курса, до объявления о переходе на режим самоизоляции. Все участники на момент исследования посещали Центры социального обслуживания населения своих регионов. Всего в исследовании приняли участие 147 женщин и 33 мужчины в возрасте от 60 до 80 лет (M = 67, Std.D = 12,5). Все участники предъявляли жалобы на снижение процессов памяти, переживание одиночества, опустошенности, ощущения беззащитности и незначимости.

После перехода на режим санитарной изоляции, участники исследования приняли

Таблица 1

Составляющие компоненты переживания субъективного счастья у людей с разным уровнем восприятия когнитивной и эмоциональной информации

	M	Std.D	Min	Max	Норма
Понимание чужих эмоций	20	5,63	1	32	> 23
Управление чужими эмоциями	13,6	4,24	2	24	> 18
Управление своими эмоциями	11,79	3,75	0	21	> 17
Контроль экспрессии	10	3,68	0	21	> 13
Понимание своих эмоций	15	4,6	0	27	> 10
Межличностный эмоциональный интеллект	34	8,78	6	54	> 40
Внутриличностный эмоциональный интеллект	36	9,68	2	60	> 39
Понимание эмоций	35,6	9,11	1	59	> 40
Управление эмоциями	35,5	9,25	4	58	> 40
Общий уровень эмоционального интеллекта	71	16,9	8	111	> 79
Самообвинение	11,5	3,55	2	20	9.38–16.12
Принятие	12	3,6	4	20	9.94–14.88
Руминация	12,59	3,81	2	20	9.16–17.04
Позитивная перефокусировка	10,8	4	2	20	7.32–14.76
Фокусирование на планировании	12,6	3,89	2	20	10.97–17.03
Позитивная переоценка	11,7	3,97	3	20	11.43–18.41
Катастрофизация	12	3,9	0	20	4.73–11.33
Обвинение	8,8	3,4	0	20	5.13–10.43
Показатель субъективного счастья	16,5	4,8	4	28	> 19,56
SAGE итог	14,91	4,5	2	26	17–26

участие в программе дистанционных психологических тренировок (март — декабрь 2020 г.).

Гипотеза исследования: субъективное переживание счастья в пожилом возрасте взаимосвязано с эмоциональной и смысловой сферой личности, а также определяется имеющимся уровнем когнитивного развития личности.

Для исследования взаимосвязи когнитивного, эмоционального, смыслообразующего компонентов, ЭИ и субъективного счастья были выбраны следующие методики: определение уровня эмоционального интеллекта (ЭМИН, [15]); опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски и В. Крайг «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire» (CERQ), адапт. Е.И. Рассказовой); тест Любомирски (Lyubomirsky, Lepper, 1999; [18]); Методика экзистенциальной исполненности Existenz-Skala (ESK) А. Лэнгле (доп. Кристиной Орглер, перевод В. Кривцовой, адапт. Шумский [22]); SAGE (Self Administrated Gerocognitive Exam) — направлен на выявление умеренных нарушений памяти и мышления, а также ранних симптомов развития интеллектуального снижения. Всего было изучено более 20 компонентов эмоциональной, когнитивной и смысловой сфер личности.

ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опираясь на результаты проведенного статистического анализа полученных данных, мы видим, что в выборке присутствуют люди, чьи показатели когнитивного уровня соответствуют возрастной в норме (SAGE 26 баллов), а также те, кто испытывает сложности восприятия информации (SAGE 17 баллов) как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне.

Такой разброс данных позволит смоделировать взаимосвязь факторов, связанных с психологическим благополучием для исследуемой возрастной категории в целом, без выделения отдельных нозологий, которое необходимо при назначении медицинского лечения.

Корреляционный анализ

Таблица 2

Корреляции показателей интеллекта, субъективного счастья и когнитивной регуляции эмоций

		1	2
1	Уровень субъективного счастья		
2	Когнитивная сфера		
3	Самообвинение		0,208**
4	Принятие		0,268**
5	Руминация		0,239**
6	Позитивная фокусировка	0,272**	0,177*
7	Фокусирование на планировании	0,198*	0,271**
8	Позитивная переоценка	0,239**	0,294**
9	Рассмотрение в перспективе		0,310**
10	Катастрофизация	-0,352**	
11	Обвинение	-0,266**	

* — уровень значимости $p \leq 0,05$,

** — уровень значимости $p \leq 0,01$.

Мы видим, что уровень субъективного счастья и когнитивные показатели взаимосвязаны с когнитивной регуляцией эмоций, однако не связаны между собой. Другими словами, чем выше показатели интеллектуальной сферы, тем выше способность к когнитивной регуляции эмоций. А чем выше способность к когнитивной регуляции, тем выше, в свою очередь, уровень субъективного переживания счастья.

Полученный результат может свидетельствовать о том, что способность к когнитивной регуляции эмоций является критерием, определяющим уровень субъективного счастья.

Уровень субъективного счастья взаимосвязан с эмоциональным интеллектом, с эмоциональной регуляцией и ЭИ: чем выше показатели эмоционального интеллекта, тем выше понимание своих и чужих эмоций, и тем выше уровень субъективного счастья; чем выше способность к когнитивной регуляции деструктивных эмоций и ЭИ, соответственно выше уровень субъективного счастья. Установлена сильная взаимосвязь между умением контролировать свои эмоциональные состояния, понимать свои и чужие эмоции и ценностно-смысловой сферой личности. Взаимосвязь уровня интеллектуального развития с возможностью взаимодействия с другими людьми значима с вероятностью ошибки $p \leq 0,046$ при $t = 2,01$. Взаимосвязь уровня интеллектуального развития и конструктивной регуляции эмоциональных состояний $p \leq 0,0006$ при $t = 3,55$.Уровень интеллектуального развития имеет обратную взаимосвязь с деструктивной когнитивной регуляцией ($t = -2,19$; $p \leq 0,03$). Взаимосвязь конструктивной регуляции эмоциональных состояний и субъективного уровня счастья ($t = 2,48$; $p \leq 0,014$).

Таблица 3

Корреляции показателей интеллекта, субъективного счастья, эмоциональной регуляции и экзистенциальной исполненности

		1	2
1	Уровень субъективного счастья		
2	Когнитивная сфера		
3	Понимание чужих эмоций	0,185*	0,199*
4	Управление чужими эмоциями	0,226**	0,201*
5	Управление своими эмоциями	0,372**	0,181*
6	Межличностный эмоциональный интеллект	0,238**	0,215**
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	0,263**	
8	Понимание эмоций	0,189*	
9	Управление эмоциями	0,331**	0,173*
10	Общий уровень эмоционального интеллекта	0,297**	0,177*
11	Фундаментальное доверие	0,450**	
12	Фундаментальная ценность	0,415**	
13	Самоценность	0,375**	0,273**
14	Смысл жизни	0,332**	0,342**
15	Эмоциональный интеллект	0,460**	0,267**

* — уровень значимости $p \leq 0,05$,
** — уровень значимости $p \leq 0,01$.

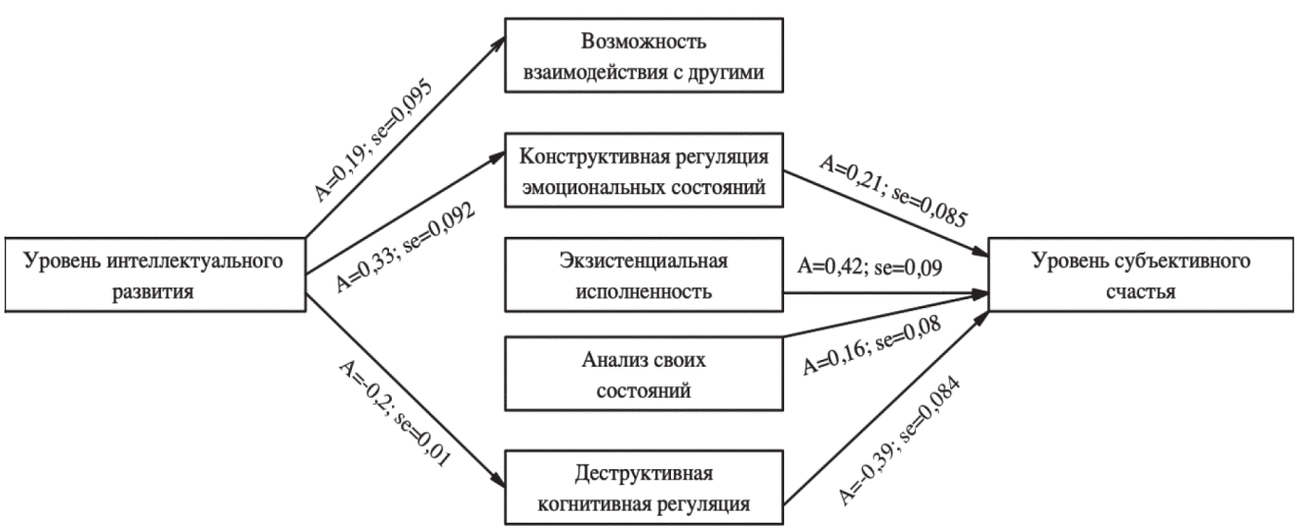
Влияние ЭИ на уровень субъективного счастья ($t = 4,94$; $p \leq 0,000$). Влияние анализа своих состояний на уровень субъективного счастья ($t = 2,06$; $p \leq 0,04$). Влияние деструктивной когнитивной регуляции на уровень субъективного счастья ($t = -4,74$; $p \leq 0,000$).

Прямая взаимосвязь между уровнем интеллектуального развития и уровнем субъективного счастья не имеет статистической достоверности.

С помощью факторного анализа с использованием метода вращения Varimax все исследуемые критерии были сгруппированы в группы 5 факторов.

Выделенные факторы мы назвали следующим образом: I — возможность взаимодействия с другими, II — конструктивная регуляция эмоциональных состояний, III — ЭИ, IV — анализ своих состояний, V — деструктивная когнитивная регуляция.

В первый фактор вошли такие переменные, как понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями. Во второй фактор вошли такие переменные, как самообвинение, принятие, руминация, позитивная перефокусировка, планирование, позитивная переоценка и рассмотрение в перспективе. В третий фактор попали такие переменные, как доверие, фундаментальная ценность, самооценка, смысл жизни, эмоциональная исполненность. Четвертый фактор включает в себя такие переменные, как вну-



A – коэффициент уравнения $y = Ax + B$
se – стандартная ошибка значения *A*

Рис. 1. **Математическая модель переживания субъективного счастья в пожилом возрасте**

триличностный эмоциональный интеллект и контроль эмоций. Наконец, пятый фактор — такие переменные, как катастрофизация и обвинение.

Данная модель проверялась с помощью медиационного анализа с использованием Process Macro for SPSS версия 3.5 [26]. Для расчетов применялась модель 4 и bootstrap sample 5000. Модель была рассчитана с учетом ковариант «возраст» и «пол» (Приложения 1, 2). Таким образом, была получена следующая модель (рис.1).

В представленной на рис. 1 математической модели мы видим, что на уровень субъективного переживания счастья прямо влияют: конструктивная регуляция эмоциональных состояний, способность к анализу своих состояний, особенности деструктивной когнитивной регуляции и ЭИ.

Уровень интеллектуального развития непосредственно влияет только на возможность выстраивать отношения с другими людьми, на способность к конструктивной регуляции эмоциональных состояний, и определяет уровень деструктивной когнитивной регуляции. С высокой долей вероятности можно утверждать, что уровень интеллектуального развития лишь косвенно определяет уровень субъективного счастья.

Взаимосвязи, выявленные между факторами, показывают, что ЭИ, особенности деструктивной когнитивной регуляции и способность к анализу своих состояний — это те компоненты, воздействие на которые позволит ускорить процесс реабилитации людей пожилого возраста.

Представленная модель поможет ориентироваться в определении качества внедряемых социальных программ, при этом, компоненты модели слабо (опосредованно) связаны с уровнем интеллектуального развития (состояния интеллектуально-мнестической сферы).

Развитие у пожилых людей навыка конструктивной эмоциональной регуляции, помощь в обретении ЭИ (конструктивное переживание осмысленности жизни и себя) — повысит субъективное переживание счастья, снизит риски развития когнитивных и эмоциональных нарушений в пожилом возрасте.

Таким образом, уровень субъективного переживания счастья определяется сформированностью способности понимать смысл переживаемых своих эмоций и эмоций других людей, способностью когнитивной регуляции переживаемых эмоций и ЭИ.

Для повышения уровня субъективного переживания счастья необходимо развивать базовые структурные составляющие личности: тренировать когнитивные способности (основа восприятия и переработки внешней и внутренней информации), формировать новую адекватную палитру эмоциональной регуляции и развивать соответствующие возрастному периоду смысловые и жизненные ориентации. Чем выше ЭИ, как ощущение субъективного (психологического) благополучия, тем выше и уровень субъективного переживания счастья.

Выделение факторов, влияющих на ЭИ (психологическое благополучие), выделение компонентов, определяющих субъективное переживание счастья и поиск взаимосвязей между ними, показали необходимость включения в научно-обоснованные программы реабилитации и профилактики когнитивных и эмоциональных нарушений в пожилом возрасте таких социально-психологических навыков, как возможность взаимодействия с другими, конструктивную регуляцию эмоциональных состояний, тренировку интеллектуально-мнестических функций, осознание собственных смысловых жизненных ориентаций.

В заключении можно предположить, что успешное осуществление социально-экономических преобразований и реформ в области реализации и защиты интересов граждан, является одной из ключевых задач обеспечения безопасности и снижения напряжения в обществе. Получившие широкое распространение дифференцированные программы тренировки отдельных когнитивных функций (например, только тренировка памяти), не отвечают современным, представлениям о целостности функционирования личности. Разработка современных программ, учитывающих все факторы социального функционирования личности, может способствовать как восстановлению когнитивных функций, так и расширению репертуара адекватного выбора конструктивных стратегий эмоциональной регуляции, что в целом дает кумулятивный эффект, повышающий уровень ЭИ, субъективного переживания счастья, укрепляет способность пожилого человека к поддержанию оптимального психосоциального статуса. Рассмотренные взаимосвязи компонентов модели субъективного переживания счастья — эмоционального, когнитивного и смыслового, а также ЭИ у людей пожилого возраста, показали необходимость разработки целостной системы психосоциальной реабилитации людей пожилого возраста.

Предложенная модель наглядно показала, что для повышения субъективного переживания счастья у людей пожилого возраста в реабилитационных психологических тренирующих программах необходимо сочетать воздействие на базовые составляющие личности: когнитив-

ные — интеллектуально-мнестические, эмоциональные — регуляторные, смысловые — самопознание, самопринятие, учитывая, что это факторы, обеспечивающие повышение осмысленности жизни, ее ЭИ, необходимые для формирования базы субъективного переживания счастья.

Опираясь на возможности современных коммуникационных технологий (телемедицина) доступных широкому кругу населения, можно транслировать реабилитационные психологические тренирующие занятия, включающие основные компоненты модели для того, чтобы получить синергический эффект, выражающийся в повышении уровня ЭИ и субъективного переживания счастья. Внедрение современных научных достижений в национальную систему профилактики возрастных эмоциональных и когнитивных нарушений, повышает уровень ЭИ и определяет субъективное переживание счастья в пожилом возрасте.

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья.-2-е изд. Спб.:Питер,2003, 183 с.
2. Бочарова Е.Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации // Проблемы социальной психологии личности. – 2008.
3. Гаврилова С.И. Деменция // Руководство по гериатрической психиатрии / Под ред. С.И. Гавриловой. М.: Пульс, 2014. С. 23–145.
4. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте // Дисс.... канд. психол. наук. М. – 2012.
5. Дубинина Е.А. и др. Особенности самосознания при недементных когнитивных нарушениях и сосудистой деменции в пожилом возрасте //ADVANCES. – 2016. – Т. 29. – №. 2. – С. 329-336.
6. Ефремова Д.Н. Современные технологии в социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста. Вестник Московского государственного областного университета [электронный журнал] 2019 г. № 1. www.evestnik-mgou.ru
7. Ефремова Д.Н. Психологическая реабилитация людей пожилого возраста // Евразийский союз учёных. 2016. № 1. С. 130–133. 2.
8. Захаров В.В. Лекция Эволюция когнитивного дефицита: легкие и умеренные когнитивные нарушения. Журнал Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика, Нижний Новгород.: Деком, 2012.- №2, – 108 с.
9. Захарова И.А. Компенсаторный потенциал при нормальном и патологическом старении / И. А. Захарова // Журнал Системная психология и социология. - 2013. - №7. С. 46-57.
10. Корсакова Н.К. Типология нормального старения и факторы риска декомпенсации: нейропсихологический подход // «Нейрореабилитация – 2011». Материалы III-его Международного конгресса. – М., 2011. – С. 77–78.
11. Корсакова Н.К. Клиническая нейропсихология: учебное пособие для вузов / Н.К. Корсакова, Л.И. Московичюте. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 165 с.
12. Кривцова С.В. Экзистенциально-аналитическая теория Альфрида Лэнгле.// Развитие личности. №1. 2009.
13. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14—37. https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02.
14. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. СПб.: Питер, 2018. - С.357-383.
15. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования: сб. науч. тр. – 2004. – С. 129-140.
16. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: 2-е изд. М.: Генезис, 2008.
17. Мелёхин А.И. Социо-эмоциональная селективность как фактор субъективного благополучия в пожилом и старческом возрасте // Clinical Psychology & Special Education / Kliniceska I Special›naa Psihologia. – 2015. – Т. 4. – №. 3.
18. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.
19. Рассказова Е.И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций / Е.И. Рассказова, А.Н. Леонова, И.В. Плужников // Вестник

Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2011. –No4. –С.161-179.
20. Суворова И.Ю., Ефремова Д.Н., Глебов В.В. Тренировка памяти как способ улучшения качества жизни людей пожилого возраста с деменцией // Зейгарниковские чтения. Сборник материалов. – 2020. – Т. 18. – С. 627.
21. Шевко Н.В. Особенности переживания счастья в ходе реализации коррекционной программы, направленной на самопринятие // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 351–355. – URL: http://e-koncept.ru/2017/970397.htm.
22. Шумский В.Б. и др. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – №. 4.
23. Eslinger P.J. et al. Social cognition, executive functioning, and neuroimaging correlates of empathic deficits in frontotemporal dementia // The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences. – 2011. – Т. 23. – №. 1. – С. 74-82.
24. Leontiev D.A. (2020) Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes. No. 1. P. 14—37. https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02.
25. Charles S.T., Carstensen L.L. Emotion regulation and aging. // Ed. J.J. Gross Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press. 2007. 669 p.
26. Hayes A. F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the Social Sciences //Kindle Edition. – 2013. – Т. 193.
27. Ruth E.M. Understanding the individual with Alzheimer's disease: Can socioemotional selectivity theory guide us? // Advances in Alzheimer's Disease. 2012. Vol.1. No 3. p.77-86.
28. Sampson E.L., Warren J.D., Rossor M.N. Young onset dementia. // Postgrad. Med. J. -2004. -Vol.80. -P. 125-139.
29. Zucchella C. et al. The multidisciplinary approach to Alzheimer's disease and dementia. A narrative review of non-pharmacological treatment // Frontiers in neurology. – 2018. – Т. 9. – С. 1058.

Experiencing subjective happiness in old age

D.N. Efremova
Department of Neuro-and Pathopsychology, I.I. L.S. Vygotsky, Russian State University for the Humanities, Moscow

The article presents the theoretical prerequisites, the results of the study of the special experience of subjective happiness in old age, which determined the structure of the mathematical model of the experience of subjective happiness, which has practical significance in the development of rehabilitation socio-psychological programs. The features of the relationship between the level of intellectual development, the specificity of constructive regulation of emotional states, destructive cognitive regulation, the ability to analyze their states, existential fulfillment and the level of subjective happiness are considered. Against the background of the introduction of various social support programs for the elderly, the question of how much the efforts made have a positive effect on the feeling of well-being, security, satisfaction and what constituents of the personality structure determine the experience of subjective happiness in the elderly.

Keywords: intellectual development, constructive regulation of emotionalstates, destructive cognitive regulation, existential fulfillment, subjective happiness.