

Научная статья

УДК 159.9

DOI: 10.18384/3033-6414-2025-3-55-65

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА ПОЗДНИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА

Шадурко О. В.* , Кудинов С. И.

*Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы (РУДН), г. Москва,
Российская Федерация*

**Корреспондирующий автор, e-mail: 9911151@mail.ru*

Поступила в редакцию 28.05.2025

После доработки 10.06.2025

Принята к публикации 11.06.2025

Аннотация

Цель. Изучение многомерной модели взаимосвязи самореализации личности и параметров субъективного благополучия в пожилом возрасте.

Процедура и методы. Эмпирическое исследование проводилось на репрезентативной выборке из 200 респондентов в возрасте 55–85 лет с применением двух взаимодополняющих психодиагностических методик: Многомерного опросника самореализации личности (МОСЛ) С. И. Кудинова и опросника «Ваше самочувствие» О. С. Копиной. Статистическая обработка данных осуществлялась методами корреляционного и кластерного анализа.

Результаты. Корреляционный анализ выявил тесную сопряжённость всех параметров субъективного благополучия (удовлетворённости жизнью, здоровьем, реализованности потребностей, стрессоустойчивости) с показателями самореализации в пожилом возрасте, особенно её общим уровнем, гармоничностью и социальным компонентом. С помощью кластерного анализа выделены три типологических варианта соотношения самореализации и субъективного благополучия: гармоничный (высокая самореализация в сочетании с выраженным благополучием), диссонансный (интенсивная самореализация при сниженном благополучии) и редуцированный (низкая самореализация и субъективное неблагополучие).

Теоретическая и/или практическая значимость. Исследование позволило получить целостное представление о характере связи самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте. Установлена роль высокого благополучия как ресурса полноценного самоосуществления и, одновременно, самореализации как фактора поддержания психологического здоровья в старости. Научная новизна работы заключается в обосновании многомерной модели соотношения изучаемых феноменов, дифференциации качественно специфичных типов их взаимосвязи. Полученные результаты открывают перспективы разработки программ гармонизации процессов саморазвития, адаптации в позднем возрасте и девиктимизации.

Ключевые слова: самореализация личности, субъективное благополучие, пожилой возраст, психологическая адаптация, геронтопсихология, типология старения, жизненная удовлетворённость

Для цитирования: Шадурко О. В., Кудинов С. И. Типологические особенности соотношения самореализации и субъективного благополучия на поздних этапах онтогенеза // Психологические науки. 2025. №3. 55-65. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-55-65>.

Original research article

TYOLOGICAL FEATURES OF THE CORRELATION OF SELF-REALIZATION AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE LATE STAGES OF ONTOGENESIS

O. Shadurko*, S. Kudinov

Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow, Russian Federation

**Corresponding author, e-mail: 9911151@mail.ru*

Received by the editorial office 28.05.2025

Revised by the author 09.06.2025

Accepted for publication 11.06.2025

Abstract

Aim. The study of a multidimensional model of the relationship between personal self-realization and the parameters of subjective well-being in old age.

Methodology. The empirical study was conducted on a representative sample of 200 respondents aged 55–85 years using two complementary psychodiagnostic techniques: the Multidimensional Questionnaire of Personal Self-realization (MOSL) by S. I. Kudinov and the questionnaire “Your well-being” by O. S. Kopina. Statistical data processing was carried out using correlation and cluster analysis methods.

Results. Correlation analysis revealed a close correlation of all parameters of subjective well-being (satisfaction with life, health, fulfillment of needs, stress resistance) with indicators of self-realization in old age, especially its general level, harmony and social component. Using cluster analysis, three typological variants of the relationship between self-realization and subjective well-being are identified: harmonious (high self-realization combined with pronounced well-being), dissonant (intense self-realization with reduced well-being) and reduced (low self-realization and subjective well-being).

Research implications. The study provided a holistic view of the nature of the relationship between self-realization and subjective well-being in old age. The role of high well-being as a resource for full-fledged self-fulfillment and, at the same time, self-realization as a factor in maintaining psychological health in old age has been established. The scientific novelty of the work lies in the substantiation of a multidimensional model of the correlation of the studied phenomena, differentiation of qualitatively specific types of their interrelation. The results obtained open up prospects for the development of programs to harmonize the processes of self-development and adaptation at a later age.

Keywords: self-realization of personality, subjective well-being, old age, psychological adaptation, gerontopsychology, typology of aging, life satisfaction

For citation: Shadurko, O. V., Kudinov, S. I. (2025). Typological Features of the Correlation of Self-Realization and Subjective Well-Being in the Late Stages of Ontogenesis. In: *Psychological Sciences*, 3, 55-65. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-55-65>.

ВВЕДЕНИЕ

Стремительная трансформация демографической структуры общества, сопровождающаяся неуклонным увеличением доли пожилых людей в популяции, актуализирует необходимость углублённого изучения психологических механизмов позитивного старения и адаптивного

функционирования личности на поздних этапах онтогенеза [1]. Особую значимость в этой связи приобретает исследование феномена самореализации как интегративного показателя психологического благополучия и витальности в третьем возрасте [2]. Традиционные геронтопсихологические концепции нередко

фокусировались на негативных аспектах старения, рассматривая его преимущественно через призму инволюционных процессов и нарастающих ограничений [3]. Однако современные исследования убедительно демонстрируют наличие существенного потенциала развития и самоактуализации личности в позднем возрасте [4; 5]. Как подчёркивается в научной литературе, пожилое поколение «обладает уникальным и специфическим ресурсом – собственным жизненным опытом», [2, с. 119], что позволяет говорить о самореализации в данном возрастном диапазоне с принципиально иных позиций. Переосмысление старости как уникального периода жизни, открывающего новые возможности для самопознания, творчества и духовного роста, стимулирует поиск факторов и механизмов, способствующих полноценной самореализации пожилых людей.

В последние годы возрастает интерес исследователей к изучению взаимосвязи процессов самореализации с различными параметрами психологического здоровья и субъективного благополучия в пожилом возрасте [6; 7]. Установлено, что переживание осмысленности жизни, удовлетворённость её различными аспектами, сохранность адаптационных ресурсов выступают важнейшими предикторами активного долголетия и продуктивного функционирования личности [8; 9]. При этом сама возможность реализации своего потенциала в значимых сферах жизнедеятельности рассматривается как мощный фактор поддержания витальности и психологического благополучия в поздние периоды онтогенеза. Как отмечает В. В. Семикин: «у лиц пожилого возраста с высоким уровнем психологического благополучия отмечается большая выраженность личностных ресурсов здоровья ... лица пожилого возраста, ощущающие психологическое благополучие, более высоко оценивают свои энергетические возможности и удов-

летворены своей жизнедеятельностью в целом, в большей степени стремятся актуализировать свои личностные ресурсы здоровья» [10].

Несмотря на очевидную теоретическую и практическую значимость данной проблематики, многие её аспекты остаются недостаточно изученными. В частности, требует более детального анализа характер взаимосвязи между различными компонентами самореализации (социальным, личностным, деятельностным) и конкретными параметрами субъективного благополучия пожилых людей. Малоисследованными остаются типологические варианты соотношения процессов самоосуществления и психологического здоровья на поздних этапах жизненного пути [11; 14]. Актуальной задачей выступает разработка интегративных моделей психологического сопровождения самореализации в единстве с поддержкой адаптационных ресурсов личности в третьем возрасте.

Обозначенные теоретико-методологические пробелы определили замысел настоящего исследования, направленного на комплексный анализ взаимосвязи особенностей самореализации и параметров субъективного благополучия в пожилом возрасте. Новизна исследовательского подхода заключается в сочетании многомерной оценки различных аспектов самоосуществления с дифференцированным анализом компонентов психологического здоровья и качества жизни респондентов. Подобная методологическая стратегия открывает новые перспективы понимания закономерностей и механизмов позитивного функционирования личности на поздних этапах онтогенеза.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Эмпирическое исследование проводилось на репрезентативной выборке, включающей 200 респондентов в возрасте от 55 до 85 лет (средний возраст 67,3 года). Процедура формирования вы-

борки осуществлялась на базе Центров московского долголетия – учреждений социального обслуживания, деятельность которых ориентирована на поддержание активного образа жизни, социальной вовлечённости и реализацию творческого потенциала лиц пожилого и старческого возраста.

Для диагностики особенностей самореализации применялся Многомерный опросник самореализации личности (МОСЛ) С. И. Кудинова [12], позволяющий оценить:

- общий уровень самореализации;
- социальный компонент (реализацию в межличностных отношениях);
- личностный компонент (самопознание и саморазвитие);
- деятельностный компонент (профессиональную и творческую активность);
- гармоничность самореализации.

Субъективное благополучие исследовалось с помощью опросника «Ваше самочувствие» О. С. Копиной [13], включающего шкалы:

- самооценка здоровья;
- психосоциальный стресс;
- удовлетворённость жизнью;
- удовлетворённость условиями жизни;
- удовлетворённость основных потребностей.

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS 23.0 и включала:

- корреляционный анализ (коэффициент Пирсона);
- иерархический кластерный анализ (метод Варда);
- сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента);
- описательную статистику.

Исследование проводилось индивидуально, с соблюдением принципов добровольности и конфиденциальности. Время заполнения методик не ограничивалось. При необходимости респондентам предоставлялись пояснения по работе с опросниками.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведённое эмпирическое исследование позволило получить многогранную картину взаимосвязей между особенностями самореализации личности и параметрами субъективного благополучия в пожилом возрасте. Сочетание диагностических возможностей многомерного опросника самореализации личности (МОСЛ) С. И. Кудинова и опросника «Ваше самочувствие» О. С. Копиной открыло перспективы комплексного анализа различных аспектов самоосуществления личности в третьем возрасте в соотношении с актуальным уровнем удовлетворённости жизнью, здоровьем, основными жизненными сферами и потребностями.

Корреляционный анализ показателей, полученных по обоим методикам, позволил выявить целый ряд взаимосвязей между характеристиками самореализации и параметрами субъективного благополучия в изучаемой возрастной группе (табл. 1).

Представленные данные убедительно свидетельствуют о тесной сопряжённости всех базовых компонентов субъективного благополучия с параметрами самореализации личности в пожилом возрасте. Наиболее сильные связи обнаруживает интегральный показатель удовлетворённости жизнью, отражающий обобщённую оценку качества жизни, реализованности значимых целей и устремлений. Коэффициенты корреляции удовлетворённости жизнью с общим уровнем самореализации ($r=0,63$; $p<0,001$), а также с её социальным ($r=0,52$; $p<0,001$), личностным ($r=0,58$; $p<0,001$), деятельностным ($r=0,61$; $p<0,001$) и гармоничным ($r=0,67$; $p<0,001$) компонентами подчёркивают фундаментальное значение смысловой насыщенности жизни, переживания её осмысленности и продуктивности для полноценного самоосуществления в поздние периоды он-

Таблица 1 / Table 1

Значимые корреляции показателей самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Significant correlations of indicators of self-realization and subjective well-being in old age

Параметры субъективного благополучия	Параметры самореализации				
	Общий уровень	Социальная	Личностная	Деятельностная	Гармоничность
Самооценка здоровья	0,42***	0,31**	0,39***	0,46***	0,44***
Психосоциальный стресс	-0,57***	-0,48***	-0,51***	-0,55***	-0,60***
Удовлетворённость жизнью	0,63***	0,52***	0,58***	0,61***	0,67***
Удовлетворённость условиями жизни	0,55***	0,47***	0,49***	0,54***	0,58***
Удовлетворённость основных потребностей	0,59***	0,50***	0,53***	0,57***	0,62***

Примечание: ** - $p < 0.01$, *** - $p < 0.001$

тогенеза. Сформированные смысложизненные ориентации, позитивная оценка пройденного пути выступают в роли экзистенциально-психологического базиса активной и многогранной самореализации на фоне естественных ограничений и трудностей позднего возраста.

Сходную закономерность демонстрирует и параметр удовлетворённости основных жизненных потребностей, характеризующий степень реализованности базовых интенций и запросов личности в различных жизненных сферах. Устойчивые положительные корреляции удовлетворённости потребностей со всеми аспектами самореализации, и особенно с её общим уровнем ($r=0,59$; $p < 0,001$) и гармоничностью ($r=0,62$; $p < 0,001$), указывают на то, что возможность реализации ключевых мотивов и ценностей личности (в общении, познании, творчестве, саморазвитии, альтруизме и т. д.) является важнейшим условием и стимулом полноценного самоосуществления в старшем возрасте. И напротив, фрустрированность базовых потребностей, бедность мотивационно-ценностной сферы суще-

ственно ограничивают интенсивность и разнообразие проявлений самореализации на поздних этапах жизненного пути.

Самооценка здоровья, рассматриваемая как субъективный индикатор психосоматического статуса личности, также обнаруживает статистически значимые связи со всеми показателями самореализации, что особенно ярко проявляется в отношении деятельностного ($r=0,46$; $p < 0,001$) и гармоничного ($r=0,44$; $p < 0,001$) её компонентов. Можно предположить, что сохранность здоровья, энергетического потенциала личности является важным ресурсом, обеспечивающим возможность полноценной самореализации в практической деятельности, профессиональной и социальной активности. С другой стороны, само вовлечение в продуктивную деятельность, сохранение широкого репертуара социальных ролей и связей вносит позитивный вклад в поддержание здоровья, психологической и физической формы в позднем возрасте.

Наконец, крайне показательными представляются тесные отрицательные корреляции всех параметров самореа-

лизации с уровнем психосоциального стресса (в диапазоне от $r = -0,48$ до $r = -0,60$; $p < 0,001$). Переживание хронического стресса, характеризующееся нервным напряжением, истощением психических ресурсов, негативным эмоциональным фоном, выступает в качестве мощного фактора, блокирующего и редуцирующего процессы самореализации в старости. Под воздействием стресса существенно снижается общая витальность и активность личности, сужается круг её интересов и контактов, разрушается целостность и гармоничность функционирования. И напротив, высокий уровень самореализации, связанный с глубокой поглощённостью значимой деятельностью, творческой увлечённостью, полнотой самовыражения, способствует поддержанию оптимального жизненного тонуса, обеспечивает эффективное совладание со стрессогенными факторами и требованиями повседневной жизни.

В настоящее время возрастные границы пожилого возраста смещаются вследствие увеличения продолжительности жизни и улучшения качества здоровья. Это требует переосмысления традиционных характеристик уровней благополучия и самореализации в этой возрастной группе. Методология должна учитывать, что пожилой возраст – это не однородная категория, а спектр состояний и возможностей, где субъективное благополучие и самореализация могут проявляться по-разному.

Для более детального понимания характера связи между самореализацией и субъективным благополучием в пожилом возрасте представляется важным проанализировать соотношение обобщённых профилей самореализации и комплексных индексов благополучия, полученных путём интеграции показателей по отдельным шкалам обеих методик. В таблице ниже представлено распределение респондентов по уровням самореализации и субъективного благополучия (табл. 2).

Представленные данные со всей очевидностью демонстрируют сопряжённость общих уровней выраженности самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте. Среди респондентов с высоким уровнем самореализации две трети (66,7%) характеризуются и высокими показателями благополучия, тогда как в группе с низкой самореализацией таких респондентов лишь 7,5%. И напротив, среди лиц с низким уровнем субъективного благополучия преобладают респонденты с редуцированной самореализацией (65%), в то время как среди психологически благополучных пожилых людей таких лишь 4,2%. Это подтверждает тесную взаимосвязь, однако не абсолютную тождественность между этими показателями.

Полученные данные позволяют рассматривать высокий уровень субъективного благополучия как важнейшее условие полноценной самореализации в позднем возрасте. Переживание удовлет-

Таблица 2 / Table 2

Распределение респондентов по уровням самореализации и субъективного благополучия (в %) / Distribution of respondents by levels of self-realization and subjective well-being (in %)

Уровень субъективного благополучия	Уровень самореализации		
	Высокий (n=48)	Средний (n=112)	Низкий (n=40)
Высокий (n=54)	66,7	25,9	7,5
Средний (n=96)	29,2	60,7	27,5
Низкий (n=50)	4,2	13,4	65,0

ворённости жизнью, реализованности основных потребностей и ценностей, хорошее самочувствие, устойчивость перед лицом стрессовых нагрузок создают оптимальные предпосылки для активного и разностороннего самоосуществления, продуктивной включённости в различные виды социально значимой деятельности. С другой стороны, сама вовлечённость в процесс самореализации, возможность развития и выражения своего потенциала, ощущение востребованности и социальной интегрированности выступают в качестве мощного фактора поддержания общего благополучия и удовлетворённости жизнью в пожилом возрасте.

Методологически важно отметить следующее: высокий уровень субъективного благополучия не всегда автоматически гарантирует полноценное самоосуществление и самореализацию. Возможны ситуации, когда человек чувствует себя удовлетворённым и психологически комфортным, но при этом не реализует свой потенциал полноценно (например, из-за

ограничений здоровья, социальной изоляции или отсутствия мотивации).

Аналогично, процесс самореализации (активное развитие, достижение целей, вовлечённость в социально значимую деятельность) может поддерживать и усиливать субъективное благополучие, служить ресурсом психологического здоровья в старости. Но при этом уровень благополучия может варьироваться под влиянием внешних факторов (экономических, социальных, медицинских).

Для углубления представлений о взаимосвязи самореализации и субъективного благополучия представляется целесообразным рассмотреть конкретные типы (профили) их соотношения в изучаемой возрастной группе. На основе кластерного анализа показателей респондентов по ключевым шкалам обеих методик были выделены 3 типологические подгруппы (табл. 3).

Для респондентов гармоничного типа (31,5% выборки) характерно оптимальное сочетание высокого уровня самореализации во всех жизненных сферах

Таблица 3 / Table 3

Типология соотношения самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Typology of the correlation of self-realization and subjective well-being in old age

Параметры	Гармоничный (n=63)	Диссонансный (n=91)	Редуцированный (n=46)
Общий уровень самореализации	125,6	89,2	58,4
Самооценка здоровья	4,4	3,5	2,3
Психосоциальный стресс	0,6	1,7	2,5
Удовлетворённость жизнью	12,3	4,8	-5,1
Удовлетворённость условиями жизни	54,2	41,7	23,8
Удовлетворённость основных потребностей	47,9	35,5	19,4
Гармоничность самореализации	32,8	24,6	13,7
Социальная самореализация	34,5	25,2	16,9
Профессиональная самореализация	32,1	21,8	14,6
Личностная самореализация	46,3	37,6	23,2

(особенно – в личностной и социальной) с выраженным субъективным благополучием, проявляющимся в переживании полноты и осмысленности жизни, удовлетворённости её условиями и собственным здоровьем, отсутствием признаков психологического неблагополучия. В данном случае потенциал самореализации раскрывается максимально полно и эффективно, становясь источником дальнейшего развития и самоосуществления личности.

Второй, диссонансный тип (45,5% выборки) отличается средними показателями самореализации (с некоторым преобладанием личностного компонента) при одновременном снижении отдельных параметров субъективного благополучия (общей удовлетворённости жизнью и здоровьем, реализованности потребностей, повышении уровня стресса). В данном случае достаточно интенсивная самореализация выступает в качестве компенсаторного механизма, своего рода способа совладания с переживанием экзистенциального кризиса, неудовлетворённости достигнутыми результатами. Самоосуществление здесь приобретает черты своего рода «бегства в деятельность», попытки доказать себе и окружающим собственную состоятельность, значимость, нужность.

Наконец, редуцированный тип (23%) характеризуется низкими показателями как самореализации (особенно – профессиональной и социальной), так и всех аспектов субъективного благополучия. Для представителей данного типа свойственно переживание бессмысленности и неудовлетворённости жизнью, ощущение нереализованности в ведущих сферах бытия, негативная оценка условий существования и собственного здоровья, высокая подверженность стрессу. Редукция процессов самореализации в данном случае выступает как закономерное следствие и одновременно фактор дальнейшего снижения общего благопо-

лучия и психологической адаптированности личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, проведённое исследование позволило получить многомерную картину взаимосвязи самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте. Корреляционный анализ выявил тесную сопряжённость всех параметров субъективного благополучия (удовлетворённости жизнью, здоровьем, условиями жизни, реализованности основных потребностей, уровня стресса) с показателями самореализации, особенно её общим уровнем, гармоничностью и социальным компонентом. Установлено, что высокое субъективное благополучие выступает в качестве необходимой предпосылки полноценной самореализации в позднем возрасте, обеспечивая витальную основу, смысловые ориентиры и мотивационные стимулы самоосуществления. С другой стороны, сама включённость в продуктивную активность, возможность самовыражения и реализации своего потенциала является мощным фактором поддержания психологического здоровья и удовлетворённости жизнью в старости.

Типологический анализ, в свою очередь, позволил дифференцировать три основных варианта соотношения самореализации и субъективного благополучия в пожилом возрасте. Наиболее благоприятным и продуктивным является гармоничный тип, при котором высокая самореализация органично сочетается с ощущением полноты и осмысленности бытия, удовлетворённостью достигнутыми результатами. Диссонансный тип характеризуется достаточно интенсивной самореализацией при некоторой редукции субъективного благополучия, что придаёт самоосуществлению компенсаторный, защитный характер. Наконец, редуцированный тип отличается низкими показателями как самореализации, так и всех параметров благополучия, от-

ражая обеднение мотивационных ресурсов развития и адаптации личности.

Такой подход позволяет:

1. Разработать индивидуализированные программы психологической поддержки пожилых людей, направленные не только на повышение субъективного благополучия, но и на стимулирование процессов самореализации.

2. Вовремя выявлять группы риска, у которых высокий уровень благополучия не сопровождается полноценной самореализацией, и наоборот.

3. Создавать условия для активного и разностороннего самоосуществления, что способствует устойчивости психологического здоровья.

С практической точки зрения результаты исследования могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения лиц пожилого возраста, направленных на гармонизацию процессов их самоосуществления в единстве с развитием внутренних ресурсов психологического здоровья и адаптации. Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким анализом возрастной динамики и индивидуально-типологических вариантов самореализации в контексте её взаимосвязи с психологическим здоровьем на различных этапах геронтогенеза. При должном отношении

к индивиду на основе фундаментального принципа концептуальной и поведенческой относительности (термин Тойчей), не признающего у него каких-либо ненормальностей, а оперирующего полной нормальностью относительно его четырёхпоколенной предистории и контекста современных обстоятельств в окружающей его среде, начиная с пренатального периода и до рассматриваемого периода третьего возраста. Важной исследовательской задачей является изучение механизмов и конкретных социально-психологических факторов, опосредующих связь между самореализацией и субъективным благополучием в позднем возрасте. Самостоятельный интерес представляет рассмотрение гендерных, этнокультурных, профессиональных аспектов данной проблематики.

Методология, основанная на анализе интегрированных данных по самореализации и субъективному благополучию, позволяет выявить сложную и многоплановую связь между этими феноменами в пожилом возрасте. Высокий уровень благополучия не всегда служит ресурсом п полноценной самореализации, однако эти два показателя взаимно поддерживают друг друга и вместе создают основу для поддержания психологического здоровья и качества жизни в позднем возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сергиенко Е. А., Харламенкова Н. Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2018. Т. 8, № 3. С. 243–257.
2. Стрижикская О. Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2017. Т. 7, № 3. С. 268–280.
3. Мелёхин А. И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблемные вопросы // Современная зарубежная психология. 2016. Т. 5, № 1. С. 53–63.
4. Глозман Ж. М., Наумова В. А. Жизненный опыт как потенциал успешного старения // Российский психологический журнал. 2018. Т. 15, № 3. С. 25–51.
5. Carstensen L. L., DeLiema M. The positivity effect: A negativity bias in youth fades with age (Эффект позитива: негативная предвзятость в молодости исчезает с возрастом) // Current Opinion in Behavioral Sciences. 2018. № 19. Р. 7–12.
6. Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2017. № 2. С. 76–87.
7. Wong P. T. P. Meaning in life (Значение жизни) // Encyclopedia of quality of life and well-being research. London: Springer, 2014. P. 3894–3898.

8. Мельникова Т. В. Самореализация как фактор профилактики депрессии у лиц пожилого возраста // RELGA. 2024. № 22. URL: <http://www.relga.ru> (дата обращения: 05.06.2025).
9. Steger M. F., Oishi S., Kashdan T. V. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood (Смысл жизни на протяжении всей жизни: уровни и корреляты смысла жизни от раннего взросления до пожилого возраста) // *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4, № 1. P. 43–52.
10. Семикин В. В., Анисимов А. И., Любимов П. В. Психологическое благополучие и личностные ресурсы здоровья пожилых людей в контексте экзистенциального подхода // *Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология*. 2024. Т. 49. С. 64–77. DOI: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.49.64>.
11. Рощина И. Ф. Исследование нормального и патологического старения (нейропсихологический подход) // *Медицинская психология в России*. 2015. № 2. С. 30–42.
12. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование // RELGA. 2007. № 16. URL: <http://www.relga.ru> (дата обращения: 04.10.2024).
13. Копина О. С., Суслова Е. А., Заикин Е. В. Психоэмоциональное напряжение и его источники у населения г. Клинцы Брянской области // *Здравоохранение Российской Федерации*. 1994. № 5. С. 122–132.
14. Сорин Б. В. О проблемах современных наук и путях решения. Наука и ИДЕАЛ-метод Тойча // *Наука и Идеал-метод*. 2020. № 1. С. 5–18.

REFERENCES

1. Sergienko, E. A. & Kharlamenkova, N. E. (2018). Psychological Factors of Successful Aging. In: *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 8, 3, 243–257 (in Russ.).
2. Strizhitskaya, O. Yu. (2017). Self-Determination in Late Adulthood and Aging: Theoretical Approaches and Issues. In: *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12 Psychology. Sociology. Education*, 7, 3, 268–280 (in Russ.).
3. Melehin, A. I. (2016). Quality of Life in Older and Senile Age: Problematic Issues. In: *Journal of Modern Foreign Psychology*, 5, 1, 53–63.
4. Glzman, Zh. M. & Naumova, V. A. (2018). Life Experience as a Potential for Successful Aging. In: *Russian Psychological Journal*, 15, 3, 25–51 (in Russ.).
5. Carstensen, L. L. & DeLiema, M. (2018). The Positivity Effect: A Negativity Bias in Youth Fades with Age. In: *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12.
6. Aleksandrova, N. Kh. (2017). Features of Human Subjectivity in the Late Stages of Ontogenesis. In: *Lomonosov Psychology Journal*, 2, 76–87 (in Russ.).
7. Wong, P. T. P. (2014). Meaning in Life. In: *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. London, Springer publ., p. 3894–3898.
8. Melnikova, T. V. (2024). Self-realization as a Factor to Prevent Elderly People's Depression. In: RELGA, 22. Available at: <http://www.relga.ru> (in Russ.) (accessed: 05.06.2025).
9. Steger, M. F., Oishi, S. & Kashdan, T. V. (2009). Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. In: *Journal of Positive Psychology*, 4, 1, 43–52.
10. Semikin, V. V., Anisimov, A. I. & Lyubimov, P. V. (2024). Psychological Well-Being and Personal Health Resources of the Elderly People in the Context of the Existential Approach. In: *The Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, 49, 64–77. DOI: 10.26516/2304-1226.2024.49.64 (in Russ.).
11. Roshchina, I. F. (2015). Study of Normal and Pathological Aging (Neuropsychological Approach). In: *Medical Psychology in Russia*, 2, 30–42 (in Russ.).
12. Kudinov, S. I. (2007). Self-realization as a Systemic Psychological Education. In: RELGA, 16. Available at: <http://www.relga.ru> (in Russ.) (accessed 4.10.2024).
13. Kopina, O. S., Suslova, E. A. & Zaikin, E. V. (1994). Psychoemotional Stress and Its Sources in the Population of Klintsy, Bryansk Region. In: *Health Care of the Russian Federation*, 5, 122–132 (in Russ.).
14. Sorin, B. V. (2020). On the Problems of Modern Science and Solutions. Science and the Teutsch IDEAL Method. In: *Science and the Ideal Method*, 1, 5–18 (in Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Шадурко Олег Владимирович (г. Москва) – аспирант кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов имени Патриса Лумумбы;
ORCID: 0009-0003-4782-2116; e-mail: 9911151@mail.ru

Кудинов Сергей Иванович (г. Москва) – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и дифференциальной психологии Российского университета дружбы народов имени Патриса Лумумбы;
ORCID: 0000-0002-2117-6975; e-mail: kudinov-si@rudn.ru

AUTHORS' INFORMATION

Oleg V. Shadurko (Moscow) – Postgraduate Student, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba;
ORCID: 0009-0003-4782-2116; e-mail: 9911151@mail.ru

Sergey I. Kudinov (Moscow) – Dr. Sci. (Psychology), Prof., Head of the Department, Department of Social and Differential Psychology, Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba;
ORCID: 0000-0002-2117-6975; e-mail: kudinov-si@rudn.ru