

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*На правах рукописи*



**БУЛКИНА Наталья Анатольевна**

**САМОРЕФЛЕКСИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
КАК ФАКТОР СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии  
(психологические науки)

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание учёной степени  
кандидата психологических наук

**Научный руководитель:**  
кандидат биологических наук, доцент  
**Васильева Ольга Семеновна**

**Ростов-на-Дону-2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТАРЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ.....	18
1.1. Исследование взаимосвязи понятий «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье».....	18
1.2. Теоретико-методологические подходы к изучению старения.....	37
1.3. Факторы, корреляты и предикторы успешного старения .....	51
1.4. Субъективное благополучие в пожилом возрасте.....	53
Выводы по Главе 1.....	55
ГЛАВА 2. ТВОРЧЕСТВО И ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В КОНТЕКСТЕ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕФЛЕКСИИ.....	59
2.1. Конструкт творчества и его аспекты.....	59
2.2. Уровни творчества.....	66
2.3. Психологический анализ рефлексии и саморефлексии.....	68
2.4. Саморефлексия мотивов творческой активности.....	71
2.5. Повседневная творческая активность в пожилом возрасте и ее рефлексивные механизмы.....	74
Выводы по Главе 2.....	78
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕФЛЕКСИИ КАК ФАКТОРА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	82
3.1. Организация и методы исследования.....	82
3.2. Результаты изучения творческой активности и субъективного уровня творчества методом самооценок.....	90
3.3. Исследование понимания пожилыми людьми дефиниций творчества и счастья .....	95
3.4. Сравнительное исследование субъективного, когнитивного и гедонистического благополучия с творческой активностью пожилых людей.....	97
3.5. Исследование показателей по шкалам благополучия и творческой активности у творческих и не творческих респондентов.....	99
3.6. Исследование корреляций между шкалами благополучия, самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества.....	105
3.7. Исследование связи показателей благополучия, самооценок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными .....	117
3.8. Обсуждение результатов.....	123
Выводы по Главе 3.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	131
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	134
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	135
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	183

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Снижение рождаемости и увеличение продолжительности жизни, зафиксированное на всех континентах, привели к старению населения нашей планеты. Как следует из отчета ООН, в 2000 году людей столетнего возраста на планете было менее 151 тысячи, в 2019 году количество людей, доживших до 100 лет, превысило 533 тысячи [World Population Prospects, 2019]. Увеличение продолжительности жизни порождает новые проблемы, среди которых старческое слабоумие. К 2050 году число больных сенильной деменцией может достичь 131 млн. человек [Prince et al., 2015]. В науке все еще остается много непознанного, связанного со старением. В настоящее время в российском обществе существует потребность получения объективного знания о проблемах и интересах пожилых людей.

В настоящее время наука рассматривает старение не только как этап развития, но и как адаптационный процесс, имеющий сложные регуляторные механизмы, через воздействие на которые можно предупредить развитие патологий, повысить субъективное благополучие людей пожилого возраста [Шарман и др., 2011, с. 11].

Э. Динер представил конструкт субъективного благополучия (subjective well-being, SWB) как аналог счастья [Diener, 1984], состоящий из когнитивных оценок собственной жизни (когнитивное благополучие) и аффективных реакций или эмоционального опыта индивида (гедонистическое благополучие).

Научный интерес представляет поиск и изучение источников для повышения субъективного благополучия в пожилом возрасте. Одним из таких источников может быть творческая активность. Психологическая наука определяет творчество исходя из критериев новизны, оригинальности, эффективности, полезности, соответствия [Runco, Jaeger, 2012; Corazza, 2016]. С возрастом происходит снижение флюидного интеллекта, отвечающего за креативность [Silvia, Beaty, 2012]. Несмотря на данное обстоятельство, творческая активность в пожилом возрасте благотворна, она помогает пожилым людям замедлить старе-

ние мозга, предотвратить невропатологию слабоумия [McFadden, Basting, 2010], испытать личностный рост [Кудрина, 2015], обрести смысл, принять конечность бытия [Tan et al., 2017].

Под творческой активностью мы понимаем вовлеченность людей в различные виды творчества. Как предиктор психического и физического здоровья, творческая активность повышает продуктивность, улучшает адаптацию к физическим, психологическим и социальным изменениям, происходящим в пожилом возрасте [Duhamel, 2016].

Для исследования творческой активности людей обычно используют интервью, шкалы самоотчета [Forgeard, Kaufman, 2016], рефлексивные оценки творческого поведения [Silvia et al., 2012]. Рефлексия, как форма психической деятельности, означает осмысление своих действий и убеждений. Рефлексию необходимо разделять как метод психологического исследования и как предмет, имеющий собственные экспериментальные и диагностические средства изучения [Карпов, 2003; Карпов, Скитяева, 2001]. Саморефлексия в контексте творчества человека представляет собой преобразование в творческой деятельности содержания своего сознания [Семенов, 2005]. В данном исследовании мы применяем саморефлексию как метод оценки собственной творческой активности и творческого уровня у лиц пожилого возраста.

Наблюдения показывают: пожилые люди, в чьей повседневной жизни есть место творческой активности, счастливы и удовлетворены жизнью. Состояние удовольствия, увлеченности, воодушевления, возникающее в процессе творчества, может быть тесно связано с субъективным благополучием. Природа этого опосредованного взаимодействия полностью не изучена, в связи с чем, исследование данного феномена представляется своевременным.

**Степень разработанности проблемы исследования.** С проблемами старения связаны работы зарубежных ученых: P. Baltes [2006], C. Buhler [1968], L. Carstensen [2006, 2021], C.E. Finch [2010], D. Flood [2006], R. Havinghurst [1961], V. Neugarten [1972], R. Peck [1968], L. Tornstam [2011]; а также российских уче-

ных: Б.Г. Ананьева [1996], В.Д. Альперовича [2011], М.В. Ермолаевой [2016, 2019], Е.Л. Кудриной [2015], О.Ю. Стрижицкой [2017], Е.М. Утеевой [2009], Н.Ф. Шахматова [1996] и др.

Р. Хэйвигхерст более полувека назад ввел в геронтопсихологию понятие «successful aging» (успешное старение), подразумевая под ним удовлетворенность настоящей и прожитой жизнью [Havighurst, 1961]. Успешное старение стало самой популярной парадигмой развития в поздних возрастах, о чем свидетельствует количество аналогов термина: активное, продуктивное, здоровое, позитивное, гармоничное, счастливое и др.

В изучение субъективного благополучия внесли вклад зарубежные и отечественные ученые D.G. Blanchflower [2021], E. Diener [2009, 2018], D. Kahneman [1999, 2010], R.E. Lucas [2007], S. Lyubomirsky [2005], A. Nima [2020], W. Pavot [2018], M. Seligman [2011], W. Tov [2018], Д.А. Леонтьев [2018, 2020], Е.Н. Осин [2020], П.П. Фесенко [2005], Р.М. Шамионов [2014, 2018] и др.

Структуре творчества, его взаимосвязи с развитием человеческой личности посвящены работы Т.М. Amabile [2017], М. Batey [2017], R.A. Beghetto [2017], G.E. Corazza [2016], М. Karwowski [2016,2017], М.А. Runco [2018], Р.Ж. Silvia [2017], D.K. Simonton [2017], Д.Б. Богоявленской [2007], Л.С. Выготского [1997], Л.Я. Дорфмана [2015] Н.А. Ермак [2008 ], Е.П. Ильина [2008], Я.А. Пономарева [1976] , И.Н. Семенова [2013, 2023 ] и др.

Подходы к изучению творчества сложились с позиций четырех «П»: *продукта* (результата) творческой деятельности; *процесса*; *персоны* (личности творца); *пресса* (позитивного или негативного влияния среды) [Rhodes, 1961; Runco, Kim, 2018]. М. Ранко добавил к этому списку методы исследования творчества [Runco, 2014].

Дж. Гилфорд определил творчество как чувствительность к проблемам. Важным компонентом творчества Гилфорд считал дивергентное мышление - способность генерировать идеи, трансформировать знания и смыслы, находить новые функции объектов [Acar, Runco, 2012]. Р. Кеттелл выделил две главные

разновидности интеллекта: текучий (fluid intelligence), отвечающий за дивергентное мышление и креативность, и кристаллизованный интеллект, связанный с логическими операциями, накоплением знаний и опыта. Исследователи подчеркивают значение флюидного интеллекта для творчества [Silvia, Beaty, 2012], однако этот вид интеллекта начинает снижаться у человека со школьного возраста [Kim, 2011]; кристаллизованный интеллект растет до 60 лет [Kaufman, Horn, 1996]. Несмотря на неуклонное снижение текучего интеллекта, занятия творчеством могут быть доступны человеку не только в молодом и зрелом, но и в пожилом возрасте. Творческая активность способствует наполнению жизни смыслом, приносит положительные эмоции, поддерживает жизнестойкость пожилых людей [Tan et al., 2017]. Российский исследователь В.Д. Альперович полагал, что творческая активность в пожилые годы может предотвратить возрастную деградацию личности [Альперович, 2011].

Н.Ф. Шахматов отмечает значение творческой деятельности для счастливой старости. Е.Л. Кудрина пишет о необходимости активизации творческого потенциала пожилых людей [Кудрина, 2015]. Э.М. Утеева называет действенным средством социальной адаптации пожилых людей социальное творчество, подразумевая под ним участие в общественно-политической жизни страны, в волонтерских организациях; занятия в клубах по интересам, посильную разнообразную трудовую деятельность [Утеева, 2008]. Н.А. Ермак отмечает влияние творческой деятельности на качество жизни в пожилом возрасте [Ермак, 2008].

М.В. Ермолаева и Д.В. Лубовский считают творческую активность в пожилом возрасте важным механизмом сохранения его субъектности [Ермолаева, Лубовский, 2019, с. 179]. Согласно исследованиям, творчество является предиктором психического и физического здоровья; фактором, повышающим продуктивность, улучшающим адаптацию к физическим, психологическим и психосоциальным изменениям, происходящим в пожилом возрасте [Duhamel, 2016]. Опираясь на положения культурно-исторического подхода Л. Выготского, теории деятельности и активности, мы подходим к субъекту как личности

активной, способной влиять на свое субъективное благополучие посредством творческой активности.

Для занятий творчеством нужны творческие способности, которые имеют различную степень выраженности у разных людей. Принято разделять большие творческие способности или большую креативность (Big Creativity), которой обладают гении, и малую креативность (little-c), присущую большинству людей. Большая креативность важна для всего человечества, малая креативность имеет значение для самого носителя подобной креативности [Beghetto, Kaufman, 2013; Simonton, 2017]. В связи с расширением представлений о феномене творчества, появились его новые дефиниции, например, процесс, доступный *каждому* [Cromptley, Cromptley, 2013]; *самоощущаемая* способность к созданию новых и оригинальных продуктов [Karwowski, Brzeski, 2017], что значимо для настоящего исследования.

Р. Ричардс закрепила в психологической науке понятие повседневного творчества [Richards, 2010], подразумевая под ним различную ежедневную творческую активность обычных людей, например, декорирование своего дома к празднику, сочинение поздравительных открыток, создание собственного рецепта фирменного блюда, и многое другое, что благотворно для психологического здоровья [Silvia et al., 2014]. Многочисленные исследования подтверждают, что повседневная творческая активность предсказывает эмоциональное благополучие и счастье [Cotter et al., 2019]. В исследованиях ежедневной творческой активности обычных людей используют интервью, шкалы самоотчета [Forgeard, Kaufman, 2016], рефлексивные оценки вовлеченности в разные виды творческой деятельности, самооценки собственных достижений, [Karwowski et al., 2019] и творческого поведения [Silvia et al., 2012].

Рефлексию как форму психической деятельности исследовали А.В. Карпов [2001, 2003], И. М. Скитяева [2001], И.Н. Семенов [2013], и др.

Российские ученые связывают процесс рефлексии с индивидуально-психологическими особенностями личности (С.Л. Рубинштейн [1940]); работой

сознания и подсознания; реализацией личностных функций; субъективным отражением личности (Б.Г. Ананьев [1996]). Роль рефлексии в творчестве обоснована в исследованиях Я.А. Пономарева [1960, 1976], И.Н. Семенова [2013а, 2013 б], С.Ю. Степанова [1982, 1985] и др.

Саморефлексия в контексте творчества человека представляет преобразование в творческой деятельности переосмысленного содержания сознания, обеспечивая смысловую организацию творчества, а также самореализацию и саморазвитие личности в творческой деятельности [Семенов, 2005, 2023]. Механизм саморефлексии, участвующий в работе самосознания, дает возможность человеку познавать собственную личность, выявлять, оценивать свои внутренние ресурсы. Данные возможности саморефлексии мы использовали в настоящем исследовании, применив метод (от греч. *methodos* – путь, способ исследования и достижения определенных результатов) саморефлексии для изучения творческой активности и субъективного творческого уровня респондентов. На наш взгляд, саморефлексия – наиболее оптимальный метод изучения самооценки собственной творческой активности и творческого уровня в пожилом возрасте.

Самооценка творческого уровня означает индивидуальные суждения о творческом потенциале или творческих достижениях [Hughes, Furnham, Batey, 2013], которые могут не совпадать с экспертными оценками по причине отсутствия заметного творческого продукта или невозможности подвергнуть продукт внешней проверке в отношении его новизны или полезности, однако представляют научный интерес [Batey, Hughes, 2017].

В психологической науке в последние десятилетия появилось понятие творческой самоуверенности (*creative self-beliefs, CSB*), означающее веру человека в свои возможности, свой творческий потенциал, помогающее определить творческую активность человека, эффективность в творческих начинаниях [Karwowski, Lebeda, Beghetto, 2019].

В российской психологической науке дефиницию «креативность» (от англ. *creativity* – творчество) используют как в значениях «творческие способности, творческий потенциал» [Попель, 2017] и как аналог творчества в целом [Водяха, Водяха, 2020; Дорфман, 2015].

Анализ литературы по проблеме исследования показал: изучение психологических факторов, способствующих повышению уровня субъективного благополучия пожилых людей актуально для науки и общества. В настоящее время темы, связанные с творчеством и творческой активностью в пожилом возрасте, мало разработаны в отечественной психологической науке. По данным электронной базы eLibrary, из 377 публикаций на тему креативности за 2000-2017 годы, только восемь работ связаны с творчеством пожилых людей [Мирошник, Щербакова, 2020].

Наблюдения показывают, что большинство пожилых людей, в чьей жизни есть место творчеству, выглядят моложе своих лет, активны, счастливы и удовлетворены своей жизнью. По нашему мнению, состояние удовольствия, увлеченности, воодушевления, возникающее в процессе творчества, тесно связано с субъективным благополучием. В связи с тем, что природа этого опосредованного взаимодействия полностью не изучена, представляется своевременным изучение данного феномена, который мы называем творческой активностью. В рамках данного исследования мы вводим понятие субъективного уровня творчества, подразумевая под ним интегральный показатель рефлексивных самооценок доменного и общего творческого уровня.

**Цель исследования** – изучение саморефлексии творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте.

**Объект исследования** – субъективное благополучие пожилых людей.

**Предмет исследования** – саморефлексия творческой активности в пожилом возрасте.

### **Гипотезы исследования.**

1. Пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия.

2. Самооценки уровня творческой активности и субъективного уровня творчества могут быть связаны с субъективным благополучием пожилых людей, а также его компонентами – когнитивным и гедонистическим благополучием.

3. У пожилых людей с высшим образованием и у пожилых людей со средним образованием уровни субъективного благополучия, а также самооценки творческой активности и творческого уровня могут различаться.

### **Задачи исследования:**

#### ***Теоретические***

1. На основе субъектно-деятельностного подхода изучить особенности субъективного благополучия и творческой активности у пожилых людей.

2. Дать описание психологического механизма саморефлексии как метода оценки творческой активности и творческого уровня респондентов.

3. Сделать психологический анализ феномена счастья как аналога субъективного благополучия.

4. Проанализировать феномены творчества, повседневного творчества, дать характеристику психологическому состоянию, связанному с творческим процессом.

#### ***Методические***

5. С целью изучения творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте разработать программу исследования.

6. Составить диагностический пакет исследования.

#### ***Эмпирические***

7. Изучить уровни субъективного благополучия, самооценки творческой активности и творческого уровня респондентов.

8. Исследовать понимание пожилыми людьми дефиниций счастья и творчества.

9. Изучить взаимосвязь показателей субъективного, когнитивного, гедонистического благополучия пожилых людей с самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества.

10. Провести сравнительное исследование показателей благополучия, самооценок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются: субъектно-деятельностный подход (А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, И.Н. Семенов); концептуальные подходы к феномену субъективного благополучия Э. Динера, Д. Канемана, Д.А. Леонтьева, М. Селлигмана, Р.М. Шамянова; представления о старости как о закономерном этапе в жизни (В.Д. Альперович, Ш. Бюлер, Н.Ф. Шахматов); теории старения П. Балтеса, И.В. Давыдовского, Р.Ж. Rowe, Р. Kahn; Р. Хэвигхерста, Н.Ф. Шахматова; социально-эмоциональная теория Л. Карстенсен; теория геротрансцендентности (Л. Торнстам, О.Ю. Стрижицкая); концепция психопрофилактики старения М.В. Ермолаевой; психология позитивного старения О.Ю. Стрижицкой; подходы к феномену творчества: как созидательной деятельности (Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев, С. Walia); как процессу самореализации и самоактуализации (А. Маслоу); универсальному конструкту (К. Роджерс); состоянию потока (М. Чиксентмихайи); актуальные работы по теме рефлексии и саморефлексии (Е.П. Варламова, А.В. Карпов, Я.А. Пономарев, И.Н. Семенов, И.М. Скитяева, Е.Б. Старовойтенко, С.Ю. Степанов).

**Этапы исследования.** Первый этап (2019-2020 гг.) – подбор и теоретический анализ литературы по проблеме исследования, изучение методологических подходов, формулирование цели, задач, гипотез исследования. Второй этап (2020-2021 гг.) – подбор методик и разработка психодиагностического инструментария, формирование дизайна эмпирического исследования. Третий

этап (2021-2023 гг.) – проведение эмпирического исследования, математическая обработка данных, анализ и интерпретация полученных результатов, оформление диссертационной работы.

**Методы и методики исследования.** Для реализации поставленной цели исследования и проверки выдвинутых гипотез использовались теоретические и эмпирические методы исследования: анализ современных психологических теорий и подходов по изучаемой проблеме, методы сбора и анализа эмпирических данных, среди которых интервью, анкетирование, контент-анализ, математические методы статистической обработки полученных результатов, качественный метод интерпретации данных.

В эмпирической части исследования методический инструментарий составили следующие психодиагностические методики: авторские анкеты, Индекс удовлетворенности жизнью, Life Satisfaction Index [Neugarten et al., 1961; Панина, 1993]; Шкала удовлетворенности жизнью, Satisfaction with Life Scale [Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2020]; Шкала субъективного счастья С. Любомирски, Х. Леппер в адаптации Д.А. Леонтьева; Лестница счастья (Cantril ladder scale).

Понимание пожилыми людьми дефиниций творчества и счастья исследовали при помощи контент-анализа ответов респондентов на вопросы: «Что такое счастье?» «Что такое творчество?».

Для получения представлений о творческом уровне и творческой активности пожилых людей использовали метод саморефлексии и шкалы самооценок. При изучении самооценок творческой активности и творческого уровня пожилых людей опирались на принципы активности, процесса и убежденности, составляющие основу рефлексивных оценок творческого уровня и творческой активности [Kaufman, 2019].

Для изучения субъективного творческого уровня респондентов применялась авторская методика. Пожилых людей спрашивали, как часто за последние 12 месяцев они проявляли творческую активность; просили указать, какими ви-

дами творчества они занимались. Затем участникам исследования предлагалось оценить свой творческий уровень в указанных доменах. Для оценки своего творческого уровня в целом, участники исследования отвечали на вопрос: «Принимая во внимание все обстоятельства, скажите, на сколько процентов условно Вы ощущаете себя творческим человеком?» Интегральная оценка доменного и общего творческого уровня составила субъективный уровень творчества.

При проведении исследования фиксировались данные о возрасте, половой принадлежности, образовании, семейном положении, социальном статусе (работающий/неработающий), творческой и досуговой деятельности, других видах активности испытуемых.

Анализ эмпирических данных осуществлялся с помощью методов математической статистики: первичная описательная статистика; непараметрические методы сравнения (критерий суммы рангов Уилкоксона для несвязанных выборок, t-критерий Уэлча, критерий Краскела-Уоллиса, критерий согласия Пирсона); корреляционный анализ. Статистическая обработка эмпирических данных производилась с помощью программы R версии 4.0.2 с дополнительными пакетами gcompanion, PMCMRplus.

**Эмпирическую базу исследования** составили пожилые люди, проживающие в г. Ростов-на-Дону, в количестве 202 человека, из которых 124 женщины и 78 мужчин. Возраст респондентов варьировался от 60 до 90 лет, средний возраст участников исследования составил 68,8 лет.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обусловлена логикой научных подходов к проблеме исследования, методологических положений, обзором большого объема зарубежных и отечественных работ по заявленной проблеме; надежными и валидными психодиагностическими методиками исследования; корректными методами математической статистики; репрезентативной выборкой, апробацией материалов в психологическом центре, общественных и образовательных организациях г. Ростова-на-Дону.

**Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.** Представлен анализ повседневной творческой активности пожилых людей, часто имеющей субъективную значимость и затрагивающую творческие домены, не определенные в институциональных терминах. Для исследования творческой активности в пожилом возрасте предложены субъективный подход, метод саморефлексии, шкалы самоотчета. Дополнены представления о понимании пожилыми людьми дефиниции счастья (как удовлетворенности жизнью и ее значимыми сферами – здоровьем, материальным достатком, семейным благополучием, поддержкой близких людей) и дефиниции творчества (как созидательной, интересной деятельности, приносящей удовлетворение).

В рамках методологии исследования предложено и обосновано использование термина «творчество» как состояния, включающего в себя удовольствие, осмысленность, интерес и расширяющего представления об эмоциональном благополучии. Для изучения самооценок творческой активности и творческого уровня пожилых людей введено понятие субъективного уровня творчества – интегрального показателя самооценок доменного и общего творческого уровня. В рамках данного исследования разработана авторская методика измерения субъективного уровня творчества.

В результате эмпирического исследования выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия в группе респондентов, оценивающих себя как творческих. Впервые выявлена средняя положительная взаимосвязь самооценок творческого уровня и творческой активности с различными видами благополучия у пожилых людей. Выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия, творческой активности, субъективного уровня творчества у пожилых респондентов с высшим образованием. В нетворческой группе у активных респондентов выявлен более высокий уровень субъективного благополучия.

**Теоретическая значимость исследования.** Дополнены существующие теоретические представления о саморефлексии творческой активности как фак-

торе субъективного благополучия в пожилом возрасте. Проведен анализ специфики субъективного благополучия и творческой активности у пожилых людей. Расширены представления о понимании пожилыми людьми дефиниций счастья и творчества. Получены новые данные о наличии связи между рефлексивными оценками творческой активности, субъективного уровня творчества и субъективным, когнитивным, гедонистическим благополучием у пожилых людей, что позволяет обозначить новые подходы к поддержанию и коррекции субъективного благополучия пожилых людей. Материалы диссертации позволяют прогнозировать субъективную оценку благополучия пожилого человека через анализ каждодневных действий в виде творческой активности.

**Практическая значимость исследования.** Диссертационные материалы могут быть востребованы для разработки психолого-педагогических подходов к изучению субъективного благополучия и творческой активности пожилых людей в рамках высшего и последиplomного профессионального образования, включены в программу учебных курсов и спецкурсов по общей психологии, психологии творчества, психологии здоровья и благополучия личности. Материалы диссертационного исследования могут найти применение в работе социально-психологических служб, включены в программы психологического сопровождения лиц пожилого возраста.

#### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Пожилые люди с разным уровнем творческой активности различаются по уровню субъективного благополучия. В группе респондентов, оценивающих себя как творческих, уровень когнитивного, гедонистического и субъективного благополучия будет выше, чем в группе респондентов, оценивших себя как не творческих.

2. Самооценки творческой активности и субъективного уровня творчества (интегральной оценки доменного и общего творческого уровня), полученные методом саморефлексии, связаны с субъективным, когнитивным и гедонистическим благополучием пожилых людей.

3. У пожилых респондентов показатели когнитивного, гедонистического, субъективного благополучия, творческой активности и субъективного уровня творчества не зависят от демографических переменных, за исключением образования: показатели благополучия и самооценки творческой активности и творческого уровня значимо выше у респондентов, имеющих высшее образование.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы диссертационного исследования рассматривались на заседаниях кафедры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2023-2024). Результаты работы были представлены на: IV Всероссийском научно-образовательном форуме «Миссия университетского педагогического образования в XXI веке» (Ростов-на-Дону, 2022); III Всероссийской научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы организационной психологии» (Ростов-на-Дону, 2017); V Всероссийской научно-практической конференции «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация» (Ростов-на-Дону, 2017); XLVI научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов Академии психологии и педагогики Южного федерального университета «Неделя науки» (Ростов-на-Дону, 2018).

Материалы исследования нашли применение в деятельности Южного федерального университета (Ростов-на-Дону), Медико-психологического центра «Люмос» (Ростов-на-Дону), Ростовской-на-Дону городской организации Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

**Публикации.** Результаты исследования отражены в 11 публикациях, общим авторским объемом 6,5 п.л., среди которых 1 работа – в издании, входящем в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science; 7 работ – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения; трех глав; заключения, в котором изложены основные выводы, даны практические рекомендации и представлены перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка цитируемой литературы, включающего 100 источников на русском языке и 360 источников на английском языке. В работу вошли 23 рисунка, 16 таблиц, 10 приложений. Объем основного текста диссертации составляет 182 страницы.

## **ГЛАВА 1. СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТАРЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ**

### **1.1. Исследование взаимосвязи понятий «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье»**

#### **Субъективное благополучие: определение, структура, теории**

Концепт «благополучие» (well-being) объединяет близкие, но не тождественные по своему смыслу понятия: удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье, субъективное благополучие, психологическое благополучие, процветание и другие. Ввиду тесной взаимосвязи вышеперечисленных конструктов, наблюдается тенденция к их комплексному изучению.

В настоящее время в науке отсутствует единое общепризнанное определение благополучия. В русском языке «благополучие» – получение блага, добра. Благополучие подразумевает спокойную, счастливую, созидательную жизнь, достижение желаемого результата. Конструкт «благополучие» используется как синоним счастья, благоприятного физического, психического состояния; как довольство, обеспеченность ресурсами. Наука определяет благополучие человека как: глобальную оценку качества жизни в соответствии с собственными критериями [Shin, Johnson, 1978]; хорошее функционирование [Deci, 1980]; положительный аффект в сочетании с деятельностью [Селигман, 2006]; восприятие жизни [Бессонова, 2013]; эквивалент качества жизни как показатель эффективности государственной политики по управлению и развитию общества [Кислицына, 2016].

После вступления мира в фазу постиндустриального развития стремительный рост производства товаров и услуг, увеличение доходов и количества свободного времени у людей стимулировали возникновение научного интереса к благополучию. В исследованиях, проводимых в 50-60-х годах XX века в США, благополучие субъекта рассматривали в русле парадигмы ментального здоровья/нездоровья (M. Jahoda, H. Smith, T.S. Szasz, B.S. Dohrenwend ,

В.Р. Dohrenwend). Данному подходу содействовала Всемирная организация здравоохранения, закрепив в своем Уставе в 1948 году связь здоровья и благополучия. М. Ягода в своей классической работе «Current concepts of positive mental health» одна из первых создала многомерную модель позитивного психического здоровья личности [Jahoda, 1958].

На развитие теорий благополучия личности оказали влияние идеи экзистенциально-гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К.Р. Роджерс). В 60-е годы XX века социальный психолог Н. Брэдбёрн в работе «The Structure of Psychological Well-Being» приравнял благополучие к счастью, представив его как результат (баланс) воздействия на человека позитивного и негативного аффектов. Индивид чувствует высокую степень психологического благополучия, когда его позитивные аффекты превалируют над негативными аффектами. Н. Брэдбёрн подчеркнул, что высокий уровень положительного аффекта может быть при высоком отрицательном аффекте [Bradburn, 1969].

В 1984 году Э. Динер представил теорию субъективного благополучия, как научного аналога счастья, в виде двухкомпонентной модели. Когнитивный компонент составили суждения субъекта о своей жизни; эмоциональный компонент был представлен балансом позитивного и негативного аффектов. Ф. Эндрюс и С. Уитни в 1976 году представили основные компоненты субъективного благополучия: суждение о жизненной удовлетворенности, позитивный и негативный аффекты [Andrews, Witney, 1976]. Э. Динер уточнил, что общая удовлетворенность жизнью состоит, в том числе, из удовлетворенности отдельными жизненными доменами, например, здоровьем, материальным благополучием, социальными и эмоциональными контактами и т.п. [Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999].

В публикациях с участием Э. Динера, субъективное благополучие (subjective well-being, SWB) определяется как: когнитивные суждения и аффективные реакции [Diener, Suh, Oishi, 1997]; персональная когнитивная и аффективная оценка жизни [Diener, Lucas, Oishi, 2002, p. 63]; насколько человек верит

или чувствует, что его жизнь идет хорошо [Diener, Lucas, Oishi, 2018], что человек, чувствует и думает о своей жизни, независимо от того, как ее видят другие [Diener, 2009]. Данные определения подчеркивают субъективный характер данного конструкта и его дуалистичную природу (мысли/когнитивные оценки и чувства/эмоциональное восприятие своей жизни).

С развитием позитивной психологии в XXI веке термин «процветание» стал синонимом благополучия (Diener; Hayborn; Seligman; Ryff, Singer). С учетом новых тенденций Э. Динер дополнил структуру субъективного благополучия:  $SWB = \text{Позитивный аффект} - \text{Негативный аффект} + \text{Жизненная удовлетворенность} + \text{Процветание}$  [Diener, Wirtz, Biswas-Diener et al., 2009]. В последние годы когнитивный компонент субъективного благополучия наполнился суждениями о гармонии в жизни [Nima et al., 2020].

В российской науке родственное субъективному благополучию психологическое благополучие определяется как чувство удовлетворенности своей жизнью [Минюрова, 2013]; интегральное социо-психическое образование, являющееся основой любой успешной деятельности [Панова, 2011]; необходимое условие для самореализации и самоактуализации [Павлоцкая, 2016]; системное качество человека, включающее психосоматическое, психическое и психологическое здоровье [Фесенко, 2005].

Российский исследователь субъективного благополучия Р. Шамионов считает данный конструкт интегральным динамичным образованием [Шамионов, 2014], субъективным отношением личности [Шамионов, 2008]; социально-психологическим образованием, отражающим благополучие различных сторон бытия человека [Шамионов, Бескова, 2018], выражающим отношение человека к себе, жизни, значимым процессам для личности и характеризующимся ощущением удовлетворенности [Шамионов, 2006].

Г. Л. Пучкова считает субъективное благополучие фактором саморегуляции и самоактуализации личности [Пучкова, 2003], выделяя в данном кон-

структе когнитивный, эмоционально-оценочный и мотивационно-поведенческий компоненты.

И.А. Джидарьян в понятии «благополучие» разделяет ядро (когнитивные процессы, суждения людей о собственной жизни) и эмоциональный фон (настроение) [Джидарьян, 1995]. По мнению Л.В. Куликова, субъективное благополучие составляют психологическое, социальное, духовное, физическое и материальное благополучия [Куликов, 2000].

Вклад в развитие представлений о благополучии личности внесла Карол Рифф. Опираясь на идеи гуманистической и позитивной психологии, К. Рифф представила психологическое благополучие как многофакторный феномен, отражающий позитивное функционирование личности, способствующий раскрытию внутреннего потенциала [Ryff, 1996]. В основу теории благополучия К. Рифф вошли элементы различных психологических теорий. Среди них теория самоактуализации А. Маслоу; теория полноценно функционирующего человека К. Роджерса; концепция зрелости Г. Олпорта; формулировка индивидуации К.Г. Юнга; модель стадий развития личности Э. Эриксона, а также теории жизненного пути Ш. Бюлер; теория о развитии личности в зрелом и пожилом возрасте Neugarten. По мнению К. Рифф, достижению благополучия могут помочь жизненные трудности, негативные переживания, способные стать стимулом для осмысления жизни, постановки целей, выстраивания гармоничных отношений с другими людьми.

Благополучие в теории К. Рифф [Ryff, 1996] состоит из шести компонентов:

1. Принятие своего настоящего и прошлого как главной части ментального здоровья.
2. Позитивные взаимоотношения с другими. Способность к любви, крепкой дружбе, теплым отношениям как признак зрелости личности.
3. Автономия. Предполагает самоопределение, независимость, регуляцию поведения изнутри, внутренний локус контроля.

4. Управление окружающей средой. Взаимодействие с миром.
5. Цель в жизни.
6. Личностный рост.

По структурной композиции теория психологического благополучия К. Рифф близка к теории ментального здоровья М. Ягоды [Jahoda, 1958], включающей в себя жизненную позицию; рост, развитие, самоактуализацию; интеграцию; автономию; восприятие реальности; управление средой, в том числе способность к позитивным межличностным взаимодействиям.

Теория самодетерминации [Ryan, Deci, 2000] представляет в качестве факторов, способствующих эффективному функционированию и личностному благополучию (personal well-being) потребности в автономии, компетентности, связи с другими. Потребность в самоопределении означает контроль над своими действиями, инициативу, чувство внутренней свободы. Потребность в компетентности предполагает стремление быть знающим, эффективным, успешным. Взаимная связь с другими людьми усилит чувство компетентности. По мнению авторов теории, данные потребности лежат в основе внутренней мотивации, а их удовлетворение способствует повышению уровня персонального благополучия.

Мартин Селигман рассматривает в качестве основных компонентов субъективного благополучия позитивные эмоции, вовлеченность в деятельность или «поток», положительные взаимоотношения с людьми, смысл, достижения [Seligman, 2002].

Теории удовлетворения желаний/предпочтений (Brandt; Heathwood, Kahneman) предполагают, что благополучие человека полностью определяется удовлетворением и депривацией его желаний [Heathwood, 2019].

Среди теорий субъективного благополучия существуют теории «объективного списка», которые в широком смысле представляют список целей и ценностей, достижение которых обеспечивает человеку субъективное благополучие, в более узком смысле объективный список подразумевает связь благо-

получия с внешними благами, при этом сам субъект определяет список ценностей и дает оценку своим достижениям. «Объективность» таких теорий относительна, она заключается в том, что оценку может произвести и сторонний наблюдатель (другой субъект), рационально оценив, действительно ли индивид достиг поставленных целей, получил ли то, чего хотел.

Примеры теорий объективного списка:

Д. Финнис (Finnis): жизнь; знания; личный опыт; игра; дружба (коммуникативность); практическая целесообразность; религиозность.

Г. Флетчер (Fletcher): достижения; дружба; счастье; удовольствие; самоуважение; добродетельность.

М. Мэрфи (Murphy): жизнь, знания, удовольствие от игры и работы; удовольствие в посредничестве; внутренняя гармония (мир с самим собой); дружба и сообщества; религиозность; счастье.

Д. Парфит (Parfit): душевная доброта, рациональная активность; развитие возможностей; иметь детей и быть хорошим родителем; знания; понимание истинной красоты [Fletcher, 2015, p. 149].

Зарубежные и отечественные исследователи субъективного благополучия считают его сложным конструктом, включающим аффективный и когнитивный компоненты. Аффективный компонент в исследованиях субъективного благополучия называют эмоциональным/гедонистическим благополучием или переживанием счастья (E. Diener, D. Kahneman, F. Feldman). Эмоциональное благополучие составляет ежедневный эмоциональный опыт индивида в виде радости, грусти, злости, уныния, стресса и т.п. Когнитивный компонент субъективного благополучия, куда входят оценки и суждения человека о собственной жизни, включая различные ее сферы, называют удовлетворенностью жизнью [Diener, et al., 1999]. Когнитивный и аффективный компоненты позитивно коррелируют друг с другом. Магнитуда корреляции варьируется от 0.1 to 0.8 [Schimmack, Diener, Oishi, 2002].

Когнитивный и аффективный компоненты субъективного благополучия далее рассмотрим подробнее.

### **Удовлетворенность жизнью: теории, детерминанты**

Удовлетворенность жизнью – когнитивный компонент субъективного благополучия, интегральная субъективно-объективная характеристика, связанная с удовлетворением потребностей человека, его представлениями о своей жизни. Другое название Life satisfaction (LS) – когнитивное благополучие, «объективное счастье» (objective happiness) (D. Kahneman, M. Seligman), оценка жизни (D. Kahneman, A. Deaton), удовлетворенность жизнью в целом, аналог счастья (L.W. Sumner). Удовлетворенность жизнью определяется Э. Динером как глобальная оценка жизни субъекта, преломленная через призму его представлений о «достойной жизни», усвоенных из социального окружения, либо конструируемых самостоятельно. [Diener et al., 1999; Pavot, 2018]. Другие исследователи представляют удовлетворенность жизнью как степень удовлетворения потребностей человека, например, потребность в самоактуализации или безопасности, например, Е.В. Балацкий, К. Левин, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, К. Рифф, R. Ryan, E. Deci.

По мнению российских ученых, удовлетворенность жизнью – комплексное понятие. Р. Шамионов считает удовлетворенность жизнью сложным, динамичным социально-психологическим образованием на основе интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов [Шамионов, 2008]. Е.П. Ильин понимает состояние удовлетворенности как устойчивое положительное эмоциональное отношение, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения в какой-то сфере жизни и деятельности [Ильин, 2008]. Н. В. Панина определяет удовлетворенность жизнью как общее психологическое состояние человека, связанное с его личностными особенностями и системой отношений к разным сторонам своей жизни [Панина, 1993]. По мнению Е. О. Смолевой и М. В. Морева, удовлетворенность жизнью представляет собой

когнитивную сторону субъективного благополучия, дополненную аффективной стороной – положительными и отрицательными эмоциями, испытываемыми человеком в отрезок времени [Смолева, Морев, 2016, с. 23].

Теория достижения целей [Brunstein, 1993] утверждает: при достижении поставленных целей человек испытывает удовлетворенность, что подтвердили лонгитюдные исследования.

Согласно теории сравнений, человек будет удовлетворен жизнью, когда разрыв между реальным положением дел и идеальными представлениями о ней минимален [Diener, 1984]. Широкое распространение получила теория множественных несоответствий (Multiple discrepancies theory MDT) А. Михалоса [Michalos, 1985]. Проведя исследования уровня счастья и удовлетворенности семисот студентов, А. Михалос обосновал и эмпирически подтвердил теорию, согласно которой человек не удовлетворен жизнью в случаях: большой разницы между тем, что у него есть и тем, что он хочет иметь; когда сравнивает себя с другими, и сравнение не в его пользу; если в прошлом имел доступ к ресурсам (здоровье, доход, социальный статус и т.п.), а в настоящее время его утратил; если в прошлом имел мечты и цели, но по каким-то причинам их не достиг.

В 90-х годах XX века Т. Хиггинс разработал теорию *самонесоответствия*. Согласно ей человек испытывает негативные эмоции, когда понимает, что никогда не получит или не достигнет желаемого.

А. Кэмпбелл, автор теории адаптации, предположил, что люди оценивают свое благополучие, сравнивая его с привычным уровнем жизни. При повышении уровня жизни возрастает удовлетворенность. Через некоторое время человек адаптируется к ситуации, и его удовлетворенность жизнью снижается [Campbell, 1976]. Яркой иллюстрацией к теории адаптации служит старуха из сказки «О рыбаке и рыбке». Подобный психологический феномен получил название «гедонистическая беговая дорожка».

Э. Кант справедливо заметил: «то, что человек понимает как счастье... никогда не будет достигнуто им; ибо не в человеческой природе наслаждаться

обладанием и быть удовлетворенным» [Kant, 2000/1790]. Эд Динер с коллегами внесли коррективы в теорию адаптации, уточнив, что уровни гедонистического благополучия у людей индивидуальны [Lucas, 2007] и могут изменяться в различных направлениях, на них отчасти влияет темперамент [Diener, Lucas, Scollon, 2006].

Экономическая теория предпочтений гласит: «больше значит лучше», что означает, когда люди имеют больший доход, они могут удовлетворить свои предпочтения, следовательно, рост доходов будет повышать ощущение общего благополучия. Исследуя уровень субъективного благополучия в различных странах, R. Veenhoven выяснил, что доход способствует повышению уровня субъективного благополучия только до того момента, пока люди не удовлетворят свои насущные потребности в пропитании, одежде, жилье и т.п., отчасти подтвердив парадокс Истерлина [Veenhoven, 1993; Ларин, Филясов, 2018]. Американский экономист Ричард Истерлин в 70-х годах XX века высказал предположение, что рост благосостояния на государственном уровне не всегда совпадает с ростом жизненной удовлетворенности на субъективном уровне. Похожие результаты были получены в социологическом исследовании на российской выборке в Калужской области [Смолева, Морев, 2016].

Исследуя влияние дохода на субъективное благополучие, Д. Канеман и А. Дейтон обнаружили, что отсутствие или наличие денег сильнее влияет на когнитивное благополучие, чем на эмоциональное [Kahneman, Deaton, 2010].

Изучению влияния различных факторов на удовлетворенность жизнью и, опосредованно, на субъективное благополучие посвящено большое количество исследований. Теории «снизу-вверх» (bottom-up↑) предполагают, что на удовлетворенность жизнью в целом влияет удовлетворенность ее конкретными доменами, например, материальная обеспеченность, социальные связи, здоровье, образование [Easterlin, 2006; Diener, Tay, Oishi, 2013]. В зависимости от характера, культуры, мировоззрения, у каждого индивида это влияние может различаться [Diener, et al., 1999; Леонтьев, Рассказова, 2006]. На общее благополучие

могут влиять семья, финансы, жилье, работа, социальные связи [Diener et al., 2018; Heller et al., 2004; Schimmack et al., 2002; Балацкий, 2005; Леонтьев, Рассказова, 2006]. Чувство самоуважения повышает удовлетворенность жизнью [Шамянов, 2008].

Человек, удовлетворенный в браке (в одной важной жизненной сфере), как правило, удовлетворен жизнью в целом [Schimmack, Lucas, 2006]. Любовь и романтические отношения - важный фактор субъективного благополучия [Леонтьев, Рассказова, 2006] и сильный предиктор удовлетворенности жизнью в целом [Zygar-Hoffmann, Schönbrodt, 2020]. Серьезная нехватка финансов может снижать общую удовлетворенность жизнью [Kahneman, Deaton, 2010]. Исследования, проведенные во время пандемии COVID-19, показали, что изменения в физической активности продемонстрировали положительную корреляцию с удовлетворенностью жизнью [Dahlen et al., 2021].

Ученые утверждают, что связь между удовлетворенностью какой-то жизненной сферой и общей удовлетворенностью жизнью может быть нестабильной, она зависит от момента [Schwarz, Strack, 1999]. Хотя эффекты эти минимальны, они не равны нулю [Pavot, 2018]. К примеру, если во время телефонного опроса человек находится на работе, то на оценку общей удовлетворенности жизнью он может перенести свою удовлетворенность работой, а если находится дома, то оценку семейной жизни.

Как пишет М. Селигман, люди оценивают в целом свою жизнь, руководствуясь в большинстве случаев сиюминутным настроением [Seligman, 2011, p. 13]. При этом на них могут оказывать влияние обстановка в комнате, настрой и приветливость интервьюера, даже неожиданно найденная монетка [Kahneman, Krueger, 2006].

Модель «сверху-вниз» (top-down↓) предполагает, что субъект, удовлетворенный своей жизнью в целом, реагирует на события и обстоятельства позитивно, он счастлив и наслаждается жизнью во всех ее проявлениях не потому, что у него реально больше объективных причин для этого. Личность – один из

сильнейших и наиболее постоянных предикторов субъективного благополучия. Темперамент, характер, цели личности могут оказывать весомое влияние на субъективное благополучие [Diener et al., 1999, p. 286; Леонтьев, 2011б, 2020; Шамионов, 2008], в том числе показатели оптимизма-пессимизма, экстраверсии [Lucas, Fujita, 2000]. Высокий уровень нейротизма негативно влияет на суждения о своем здоровье, снижает общий уровень удовлетворенности жизнью [Brief et al., 1993; Diener E., Oishi, Lucas, 2003].

Кросскультурные исследования связи экстраверсии с удовлетворенностью жизнью показали противоречивые результаты [Kim et al., 2018]. Исследование в различных странах удовлетворенности жизнью, выявило, что в бедных странах люди могут демонстрировать его высокий уровень [Easterlin, 2003, 2006].

Различные международные и внутригосударственные центры исследования общественного мнения регулярно проводят мониторинги уровня удовлетворенности жизнью среди населения, включая в него от 13 до 17 наиболее значимых индикаторов, среди которых здоровье, экологическая и физическая безопасность, материальное и эмоциональное благополучие, достижение поставленных целей, творческая самореализация, социальный статус и др.

Английский социальный психолог Андриан Уайт в 2007 году ввел понятие «индекс удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with life index), связав субъективное благополучие людей с их здоровьем (физическое благополучие), благосостоянием (материальное благополучие), доступом к базовому образованию (социальное, духовное благополучие).

Для отдельного человека высокое благосостояние означает хорошую жизнь. Высокое благосостояние общества означает более здоровое население, более продуктивное и динамичное экономическое развитие.

Институт исследования общественного мнения Дж. Гэллапа в 2008 году разработал Национальный индекс благополучия для измерения благополучия американцев, включающий в себя оценку жизни, эмоциональное здоровье, ра-

бочую среду, физическое здоровье, здоровый образ жизни и базовый доступ. В совокупности эти домены образуют сводный показатель представлений людей о своей жизни и самооценках благополучия. Эта информация дает работодателям, страховым компаниям, системе здравоохранения, правительству и региональным властям важные знания о состоянии благополучия их населения [Gallup Inc., Healthways Inc. 2014].

### **Счастье как универсальный конструкт**

Как справедливо замечает Р. Бремнер: «Счастливые люди очень часто удовлетворены своей жизнью, и они удовлетворены именно потому, что счастливы» [Bremner, 2011, p. 104]. Счастье – базовая человеческая потребность; почти во всех культурах счастье находится в иерархии ценностей на одном из первых мест [Diener, Oishi, 2000].

Люди стремились к счастью во все времена. В XX веке научный интерес к счастью, объяснимо вырос после Второй мировой войны. Появились работы по теории и философии счастья (Н.М. Jones; W. Wilson; А.Е. Wessman, D.F. Ricks; А.С. Brand; М. Chekola; V. Tatarkiewicz). Скептицизм, вызванный расплывчатостью концепта счастья, привел к поиску его научных аналогов. Синонимами счастья стали ментальное здоровье (М. Jahoda, Szasz, S. Keyes); психологическое благополучие (N. Bradburn, С. Ryff, П.П. Фесенко); субъективное благополучие (Е. Diener, S. Lyubomirsky, S. Oishi, Д.А. Леонтьев); удовлетворенность жизнью (L.V. Sumner, R. Veenhoven, С. Graham, R. Layard); благополучие (L.V. Sumner, А. Della Fave, И.А. Джидарьян); личностное благополучие (R.M. Ryan, E.L. Deci); процветание (М. Seligman, D. Haybron, E. Diener); полезность (А. Oswald, D. Kahneman, R. Easterlin, Binmore); качество жизни (R. Veenhoven, R. Easterlin, Е.О. Смолева) и др.

История исследования природы счастья и условий его достижения уходит вглубь веков. Лао-цзы, основатель даосизма, верил, что счастье заключается в «Дао», а именно в удовлетворенности простой жизнью и отсутствии желаний. Учение даосизма утверждает, что счастье может быть достигнуто уравнове-

шенностью, душевным спокойствием и красотой природы. Конфуцианство рассматривает счастье как достижение нравственного величия в постоянном самосовершенствовании.

В буддизме считается, что счастье можно обрести в ином, лучшем мире после нирваны [Lu, 2001]. Для Будды путь к счастью начинается с понимания коренных причин страдания, которое может быть излечено, если человек следует Восьмеричному пути, суть которого заключается в контроле ума. Это ежедневная практика осознанного мышления и действия. Медитация является самым известным инструментом данной практики, предназначенным для тренировки жить здесь и сейчас, в той сфере, в которой мы можем легче всего ощутить покой.

В первом и втором стихах «Дхаммапады», самого раннего из известных собраний изречений Будды, говорится о страдании и счастье. Путь к счастью в буддизме – путь к душевному равновесию через преодоление страданий и обуздание желаний, что составляет суть четырех Благородных истин:

1. Жизнь есть дуккха (психическая дисфункция или страдание).
2. Дуккха возникает из жажды или страстного желания.
3. Дуккха может быть устранена.
4. Устранение страдания (дуккхи) – нирвана. Путь к нирване – это Благородный Восьмеричный путь, практический и систематический способ выхода из невежества, устраняющий дуккху из нашего ума и образа жизни посредством осознанных мыслей и действий.

В определенном ментальном состоянии человек может освободить себя от всех страстей, потребностей и вожделений жизни и достичь трансцендентного блаженства и благополучия. Как сказано в первом стихе Дхаммапады, страдание начинается в уме. Будда призывал своих последователей стремиться к «спокойствию» и «прозрению» – ментальным качествам, которые приведут к нирване, высшей реальности, ведущей, в свою очередь к счастью. Таким обра-

зом, в буддизме человек может обрести счастье в невозмутимости и душевном покое [Somnath, 2018].

Древнегреческий философ Демокрит называл счастьем состояние эвтюмии (др.-греч. εὖ - благо, θυμός - дух), для которого характерны спокойствие, невозмутимость, довольство [Шамсетдинова, 2008]. Цицерон считал эвтюмию «высшим благом», Сенека — «спокойствием». Сократ полагал, что ключ к счастью, заключается в переключении внимания с тела на душу. Гармонизируя свои желания, мы можем научиться умиротворять разум и достигать божественного состояния покоя.

Аристотель, разделяя взгляды Сократа на счастье, в «Никомановой этике» заметил, что все люди стремятся к благу. Поэтому правильно было определить благом то, к чему все стремятся. Однако, в целях, как и в понимании блага, обнаруживаются различия. Люди больные считают благом здоровье, бедные — богатство, другие — мужество. Грубые люди подразумевают под благом удовольствие. Некоторые отождествляют со счастьем удачу, в то время как другие — добродетель. Люди утонченные называют высшим благом счастье (эвдемонию) [Аристотель, 1983].

Современный исследователь благополучия А. Ватерман поясняет, что эвдемония возникает, когда человек стремится жить в согласии со своим даймоном, своим истинным «я», а его жизнедеятельность согласована, целостна и полностью вовлечена, подобное состояние автор назвал личной выразительностью [Waterman, 1993].

Древнегреческий философ Аристипп, отец гедонизма (др.-греч. ἡδονή), понимал счастье как наслаждение или стремление к удовольствию при избегании боли. Эпикур под своим принципом «неприметной жизни» понимал непривлечение к себе внимания; пренебрежение к внешним атрибутам жизни — славе, власти или богатству; сосредоточение на маленьких радостях жизни — вкусной еде, дружеской компании и т.д. Гедонизм Эпикура основывался на способности откладывать удовлетворение. Философ утверждал, что имеет смысл мириться с

болью во избежание в дальнейшем большей боли [Татаркевич, 1981]. Идеи Эпикура нашли отражение в теории объективного счастья Д. Канемана [Kahneman, 1999].

В христианской философии счастье заключается в страдании, что по своей сути есть гедонистическая инверсия. Символ христианства – крест, орудие пытки, обещающий вечное счастье лишь после смерти. Святой Августин не допускал обретение счастья в земной жизни, рассматривая первородный грех как преобразующий акт, навсегда преградивший людям путь к земному счастью. Христиане могли утешаться только «счастьем надежды», мыслью, что страдания, в конце концов, приведут их к Богу, а вечное счастье – это Божий дар многим избранным в момент смерти.

В трактате «De beata vita» Августин утверждает, что высшее благо – это то, что нельзя потерять, и только вечная жизнь может удовлетворить этому условию.

Вслед за Аристотелем счастье как высшее благо трактовал средневековый богослов Фома Аквинский, а также философы эпохи Просвещения Вольтер, Дидро, материалист Л. Фейербах.

В период позднего христианства в концепциях счастья произошли изменения, дающие надежду верующим на земные радости. Так, Мартин Лютер в XVI веке заявил, что счастье не грех, христиане должны быть веселыми... и воспринимать мир как «сад удовольствий для души» (McMahon, 2006, p. 172).

Э. Кант в «Критике чистого разума» высказался о счастье с гедонистической позиции: счастье – это удовлетворение всех наших желаний. Д. Канеман назвал гедонистическим такое счастье, что делает события и жизнь приятными или неприятными, интересными или скучными, радостными или печальными [Kahneman, 1999].

Чувственный гедонизм отстаивали утилитаристы И. Бентам, Дж. Милль, Г. Сиджвик. Основная идея гедонизма заключается в том, что человек счастлив в той степени, в какой чувственное удовольствие превалирует над болью, и

несчастлив в той мере, в какой боль преобладает над удовольствием. При этом природа или происхождение удовольствия не важны (это может быть удовольствие, как от интересной книги, так и от вкусного обеда). И. Бентам утверждал, что если отбросить предрассудки, то детская игрушка юла в части удовольствия имеет равную ценность с искусствами и науками. Ф. Фельдман соглашается с И. Бентамом: счастье в обычном понимании не нужно заменять чем-то более грандиозным [Feldman, 2010, p. 149].

Таким образом, исторически, сначала в философии, затем в психологии сформировались две интеллектуальные традиции исследования счастья: гедонистическая, идущая от Аристиппа, и понимающая счастье как удовольствие или баланс положительных и отрицательных эмоций, и эвдемонистическая, аристотелевская, рассматривающая счастье как благо, связанная с духовным развитием и самосовершенствованием личности. В большом количестве исследований благополучие и счастье рассматриваются в рамках этих научных парадигм [Ryan, Deci, 2001; Kahneman, 1999; Ryff, 1996; Seligman, 2011; Schwartz, 1999; Waterman, 1993; Леонтьев, 2020; Левит, 2013]. Эвдемонистическое благополучие часто представляется как более объективное и этически обоснованное, чем гедоническое счастье [Annas, 2004; Ryan, Deci, 2001; Левит, 2013; Леонтьев, 2011].

Аристотель в «Никомаховой этике» не отрицал связи удовольствия и счастья: «Таким образом, счастье – это самое прекрасное [благо], доставляющее величайшее удовольствие [Аристотель, 1983]. Английский философ Просвещения Джон Локк заметил, что в проявлении добродетели можно найти удовольствие [Locke, 1964].

Эмпирические данные в настоящее время свидетельствуют о том, что гедонистическое и эвдемонистическое благополучие не антагонистичны, они концептуально пересекаются и представляют собой психологические механизмы, которые могут работать вместе [Biswas-Diener et al., 2009; Della Fave et al., 2010; Kashdan et. al., 2008; Левит, 2013].

Гедонистическое удовольствие возникает как в отсутствии эвдемонии, например, когда человек пьет прохладный лимонад в жаркий день, смотрит любимую комедию, так и в состояниях, связанных с эвдемонией (поток, вовлеченность в деятельность, интерес). М. Чиксентмихайи представил поток (эвдемонистическое переживание) как вовлечение, наслаждение и погружение в деятельность, когда необходимо в полной мере использовать свои навыки и способности [Csikszentmihalyi, 1990]. Состояние потока, возникающее в процессе творческой или иной деятельности, сопровождается гедонистическим удовольствием. Исследователи эмоций и мотивации описывают поток как крайний вариант позитивного аффективного состояния [Fredrickson, 2003].

Тенденция к объединению гедонистического и эвдемонистического подходов в изучении феномена счастья нашла выражение в теориях счастья С. Любомирски, Д. Хайбрана, М. Селигмана; теории ментального здоровья С. Keyes, теории процветания Э. Динера, личностно-ориентированной концепции счастья И. Левита, двухуровневой теории счастья Д.А. Леонтьева и др.

С точки зрения протяженности во времени, счастье рассматривают как яркую положительную эмоцию (мгновения счастья); эмоциональное состояние или чувство (счастливый человек); положительную оценку собственной жизни (счастливая жизнь). Сиюминутному переживанию счастья Д. Канеман дал название «мгновенной полезности» [Kahneman, 1999].

Счастье, как яркую вспышку положительных эмоций, Ф. Фельман называет эпизодическим счастьем [Feldman, 2010, p. 127-136], Д.А. Леонтьев – «острым счастьем» [Леонтьев, 2020]. Переживание сопровождается радостью, удовольствием, эмоциональным подъемом. О человеке, испытывающем подобное состояние, говорят: «счастлив сейчас». В психологической литературе мгновенное переживание счастья называют гедонистическим [Kahneman, 1999; Feldman, 2010; Raibley, 2012].

Слово «счастлив» может выражать психологическое свойство – быть глубоко или прочно счастливым [Haybron, 2008, p. 147]. Эта форма счастья пони-

мается как эмоциональное состояние [Найброн, 2008, р. 128]. Эмоциональные состояния сохраняются в течение дней, недель, месяцев, они чувствительны к жизненным обстоятельствам и изменениям окружающей среды, но менее стабильны, чем черты характера и могут чередоваться с эмоциональными состояниями противоположной валентности.

Согласно Д. Хайброну, быть счастливым человеком означает быть настроенным, вовлеченным, веселым и радостным, с малой склонностью к негативным аффективным состояниям [Найброн, 2008, р. 147]. Счастливый человек способен получать большее удовольствие от происходящего, видеть мир в позитивном свете, быть оптимистичным, общительным и дружелюбным, больше рисковать [Найброн, 2008]. Счастье как эмоциональное состояние получило название атрибутивного счастья [Raibley, 2012] или «хронического» счастья» [Леонтьев, 2020].

По мнению некоторых исследователей, когда говорят, что кто-то имеет счастливую жизнь, слово «счастливый» используется как синоним слов «благополучный» или «хороший». Оценке жизни как целого в эволюционном или сравнительном смысле соответствуют термины процветания, благополучия, удовлетворения, а не счастья [Annas, 2004; Найброн, 2008; Seligman, 2011].

Как показывают многочисленные исследования и опросы, счастье – базовая человеческая потребность. Могут ли все люди быть одинаково счастливы? Какие факторы, внешние или внутренние, оказывают большее влияние на уровень человеческого благополучия?

Теория установочных значений (setpoint theory) предполагает, что у каждого индивида существует установка на определенное количество счастья, которая заложена генетически и связана с личностными особенностями и чертами характера: уровнем экстраверсии-нейротизма, оптимизма-пессимизма [Diener E., Oishi, Lucas, 2003; Lucas, Fujita, 2000]. Исследования гомозиготных близнецов показали, что в среднем в течение жизни ощущение счастья на 80% определяется врожденными индивидуальными особенностями нервной системы

[Lykken, 1999; Lykken, Tellegen, 1996]. В других исследованиях указывают значения в 50-60%. [Braungart et al., 1992].

Полученные результаты подтверждают, что для каждого человека существует характерный для него уровень счастья (setpoint), некая базовая линия, к которой люди возвращаются через некоторое время после различных жизненных ситуаций (развод, болезнь, выигрыш в лотерею, женитьба и т.д.) [Kammann, 1983; Easterlin, 2003; Ormel et al., 2017].

С. Любомирски с коллегами назвали уровень счастья, характерный для каждого индивида, хроническим уровнем счастья [Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005]. Хроническое счастье более устойчивое, чем моментальное или ежедневное счастье, изменить его гораздо сложнее. По мнению С. Любомирски и ее коллег уровень хронического счастья обуславливают: set point 50% (заданный генетически и физиологически уровень счастья); жизненные обстоятельства 10%, или от 8% до 15% [Diener, Lucas, 1999]; преднамеренная активность 40%.

Согласно пирамиде потребностей А. Маслоу, прежде чем сосредоточиться на максимизации своего счастья, людям будет логично позаботиться об удовлетворении основных потребностей, что может привести их к set point, но не выше.

К жизненным обстоятельствам С. Любомирски с коллегами относят место рождения и проживания, семейное положение, доход, здоровье, возраст, пол, религиозность, психические и физические травмы. Преднамеренная активность подразумевает волевою, когнитивную и поведенческую активность, что значит ставить и достигать цели, сосредоточиться на значимых делах, творить добро, помогать другим, строить планы, развиваться, заниматься творчеством [Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005].

## 1.2. Теоретико-методологические подходы к изучению старения

### Старение как проблема XXI века

Научный прогресс, повышение качества жизни, улучшение медицинского обслуживания, пропаганда ЗОЖ и другие профилактические меры привели к стабильному увеличению средней продолжительности жизни на всех континентах. ВОЗ в своей последней возрастной периодизации расширила рамки молодого (18-44), среднего (45-59), пожилого (60-74) возрастов, сохранив границы старости (75-90) и долгожительства 90+.

Журнал американской психологической ассоциации (APA), 7-е изд. (2020) просит авторов избегать термина «старые люди», а применять термин «пожилые люди» к тем, кто достиг возраста 65 лет и старше, подтверждая идею о том, что старость – пластическое понятие.

В условиях роста продолжительности жизни в 30 европейских странах в 2012-2017 годах прошли пенсионные реформы [Доклад Европейской экономической комиссии по проблемам старения 21-22.09.2017]. Рост количества пожилых людей стал причиной пенсионной реформы в России (2019-2024 гг.), цель которой – постепенное повышение пенсионного возраста.

Несмотря на то, что феномен старения универсален, не существует единой дефиниции старения. Это понятие изменяется в зависимости от культуры и времени. Живой организм на протяжении своего существования проходит определенные этапы онтогенеза. Старение – физиологически обусловленная стадия развития, связанная со снижением функциональных способностей организма [Lopez-Otin et al., 2013]. Уменьшается гибкость в суставах, понижается скорость когнитивных процессов и реакций; ослабевает иммунитет, возрастает уязвимость перед различными болезнями, медленнее происходит регенерация всех клеток и тканей организма, снижается, а затем утрачивается репродуктивная функция. С возрастом увеличивается вероятность смерти по биологическим причинам.

Старение, старость на бытовом уровне вызывают ассоциации с потерей независимости, сменой социальных ролей, немощью, изоляцией, одиночеством, маразмом, ригидностью, конфликтами между поколениями отцов и детей, дополнительной нагрузкой на общество, семью.

Является старость болезнью или злом, возможно ли победить старость? Эти вопросы всегда волновали людей. Цицерон, в своем эссе «О старости» (44 г. до н.э.), обоснованно утверждает, что в старости при разумном подходе существуют возможности для позитивных изменений и продуктивного функционирования личности [Цицерон, 1974]. В настоящее время проблемами пожилых людей занимаются науки геронтология, геронтопсихология, социология, экономика.

В современном обществе пожилые люди могут подвергаться дискриминации по возрастному признаку. Американский психиатр, геронтолог и писатель Роберт Батлер в 60-х годах XX века ввел в оборот термин «эйджизм», означающий «систематическую стереотипизацию и дискриминацию против людей по признаку старости, по аналогии с расизмом и сексизмом [Butler, 1969, p. 243]. Пожилые люди проигрывают конкуренцию на рынке труда, за аналогичную работу им часто платят меньше, чем людям среднего возраста. Чтобы идти в ногу со временем пожилым людям необходимо постоянно развиваться, повышать уровень образования и квалификацию.

Для защиты интересов пожилых людей, использования знаний, опыта, потенциала граждан старшего поколения, проявления заботы и оказания им необходимой помощи в Российской Федерации утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года.

Старость не только психологическая, социальная, экономическая, политическая, культурная, но и этическая проблема. В глубокой древности у многих народов существовал обычай по достижению определенного возраста (60-70 лет) убивать стариков, что нашло отражение в легендах и преданиях. Пожилых людей отводили или относили в безлюдное место (на гору, в пустыню, в лес),

оставляли там умирать, или сбрасывали со скалы [Штейнберг, 1901]. Причиной подобных жестоких обычаев был ограниченный пищевой ресурс.

Сегодня, когда прирост населения в возрасте 60+ происходит быстрее, чем в более молодых группах, в научном сообществе возникают этические дискуссии на тему долгой жизни и связанных с этим явлением последствиями.

Ezekiel Emanuel, врач, глава ученых из университета Пенсильвании, публично пообещал отказаться по достижению 75-летнего возраста от вакцин, антибиотиков и хирургического вмешательства, не желая искусственно удлинять свою жизнь. По его мнению, интерес общества к проблеме долгой жизни отвлекает внимание и ресурсы от другой проблемы – жизни и здоровья детей. «Политики декларируют, что дети – наше будущее. Однако 7 долларов из Федерального бюджета идет на людей старше 65-ти и только 1 доллар на людей младше 18 лет» [Emanuel, 2014].

В свою очередь, нейрохирург Мигель Фариа уверен, что при здоровом образе жизни человек может сохранять активность и быть счастливым долгие годы [Faria, 2015].

За последние десятилетия в мировой науке сложилось концептуальное понимание старения как комплексного процесса адаптации со сложными и тонкими регуляторными механизмами, влияя на которые можно предотвратить развитие патологических состояний, усугубляющих старение, повысить качество жизни людей пожилого возраста [Шарман, 2011, с. 11].

### **Обзор теорий старения**

Наука давно интересуется природой и механизмами старения, существует несколько сотен теорий старения, ни одна из которых не является общепринятой [Medvedev, 1990]. Среди теорий старения, в зависимости от подходов к причинам старения, условно выделяют биологические, социальные, психологические или комплексные, например, биопсихосоциальные. Рассмотрим некоторые из наиболее значимых теорий старения.

Теории износа была предложена немецким биологом Августом Вейсманом в 1882 году. Согласно этой теории в процессе старения ткани и клетки организма изнашиваются, что приводит организм к гибели.

И. Мечников считал старение естественным этапом человеческой жизни. Причиной смерти он считал влияние микробов, а причинами преждевременного старения – образ жизни и болезни [Мечников, 1961]. Ученый предположил, что на продолжительность жизни влияет наследственность и культурная среда.

Теории «программированного» старения утверждают, что функционирование живого организма запрограммировано природой лишь на период его биологической полезности [Козлов, 1999], связанной со способностью организма к репродукции. После выхода из репродуктивного возраста физиологические возможности организма начинают снижаться, а адаптационные и иммунные системы защиты дают сбои, что через некоторое время приводит организм к болезням и гибели.

Советский геронтолог А. Богомолец связывал старение с изнашиванием соединительной ткани, которое происходит из-за постепенного накопления поперечных связей в коллагеновых волокнах. В результате указанных явлений клетки теряют влагу, нарушается их питание и обменные процессы.

Развивая идеи Богомольца, в 50-х годах XX века Д. Харман выдвинул теорию свободных радикалов, согласно которой фактором, разрушающим клетки, могут быть свободные радикалы кислорода, образующиеся в клетках при энергетическом обмене [Harman, 1957].

Иммунологическая теория старения утверждает, что иммунная система с возрастом снижает свое функционирование, что делает пожилой организм более уязвимым к различным заболеваниям [Cornelius, 1972]. Нарушение регуляции иммунного ответа косвенно связано с сердечнососудистыми заболеваниями, воспалительными процессами, болезнью Альцгеймера и раком [Rozemuller et al., 2005].

В 1960-х годах прошлого века советским геронтологом В. Фролькисом была разработана адаптационно-регуляторная теория старения, согласно которой с возрастом, наряду со старением, возникает процесс антистарения, направленный на адаптацию, поддержание работоспособности и продление жизни. В. Фролькис назвал данное явление «витаукт» (от лат. *vita* – жизнь, *auctum* – увеличивать). Генно-регуляторная гипотеза, входящая в адаптационно-регуляторную теорию старения, предполагает, что возрастные нарушения генной регуляции могут быть одной из причин старения, гибели клеток и основной для развития различных возрастных патологий [Фролькис, 1970]. В результате исследований было установлено, что способности к саморегуляции и адаптационные возможности организма с возрастом снижаются [Фролькис, 1981].

Теория «антистарения», или пренебрежимого старения (*negligible senescence*) подразумевает такой темп старения, при котором возникает нулевая корреляция между возрастом и вероятностью смерти. Феномен пренебрежимого старения наблюдается у людей, проживших 95-100 лет [Finch, 2010].

### *Социопсихологические теории старения*

На социопсихологические теории старения оказали влияние взгляды Шарлотты Бюлер, изучавшей этапы жизненного пути человека. Ш. Бюлер полагала, что цель организма быть активным и продуктивным, а жизненными целями личности являются саморазвитие, установление контактов, ощущение реальности, интегративная актуализация индивидуального потенциала [Buhler, Massarik, 1968, p. 923].

Психосоциальная теория Э. Эриксона (1950) представляет старость заключительным этапом развития, когда человек достигает новой формы своей Эго-идентичности [Эриксон, 2002], к нему приходит мудрость, естественное принятие старости, конечности бытия, понимание смысла жизни.

Роджер Пек развил свою теорию старения, в которой выразил мнение, что для достижения «успешной старости» человек должен достичь три цели: эго-

дифференциация, которая может рассматриваться как оценка, самоопределение значимых видов деятельности; *эго* и *боди* трансцендентность.

Трансцендентность тела подразумевает преодоление физических ограничений и компенсацию когнитивных, эмоциональных и социальных функций; трансцендентность *эго* – позитивное отношение к смерти и ее ожидание, преломленные через призму прожитой созидательной жизни [Peck, 1968].

Теория разобщения («disengagement theory»), возникшая в 60-х годах XX века, связывает старение с падением интереса к внешнему миру, снижением мотивации к деятельности, постепенным отказом от постановки и достижения целей, уходом в себя, сосредоточенности на своем внутреннем мире, ограничением круга общения [Cumming, Henry, 1961; Neugarten, 1974]. Сопротивление социальной изоляции, которая влечет за собой постепенное угасание когнитивных и физических функций, способствует сохранности личности в старости [Ананьев, 1996].

Теория активности (activity theory) представляет собой антипод теории разобщения. Ее авторы и сторонники поддерживают идею сохранности в пожилом и старческом возрасте потребностей и желаний, свойственных среднему возрасту, с учетом всех условий жизни, необходимых для максимально полного удовлетворения потребностей пожилых людей в период их адаптации к множественным возрастным изменениям [Gu, Dupre, 2019].

Отчуждение и активность представляют собой противоположные разновидности совладающего поведения. По мнению В.Д. Альперовича, в пожилом возрасте человеку присуще стремление к активности, в старости острее проявляется отчуждение между индивидом и обществом, которое побуждает ко времени глубокой старости [Альперович, 2011].

Теория непрерывности (continuity theory) дублирует теорию активности, предлагая пожилым людям поддерживать образ жизни и активность, присущие им в среднем возрасте, продолжать выполнять привычные роли в семье, при

этом отказавшись от некоторых ролей в пользу более молодого поколения [Atchley, 1993].

Исторически в геронтологии сформировались три модели старения: патологическое старение (при наличии медицинской патологии); нормальное или обычное старение (без психических и физических патологий и расстройств) и успешное старение. Российский исследователь М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2016; Ермолаева, 2019] выделяет оптимальное и нормативное старение. Оптимальное старение предполагает активность пожилого человека, ориентированного на расширение социальных связей, дающих ощущение личной полезности и значимости. Нормативное старение подразумевает направленность субъекта лишь на продление своей жизни [Подольский и др., 2022].

#### *Возникновение и развитие концепта «успешное старение»*

Автор конструкта «успешное старение» (successful aging) R. Havighurst подразумевал под ним удовлетворенность нынешней и прошлой жизнью, социальные условия, при которых человек получает максимум удовлетворения и счастья [Havighurst, 1961, p. 8].

Успешное старение стало самой популярной современной парадигмой развития в поздних возрастах, основу которой составили две разнонаправленные тенденции - активности и разобщения. Активность предполагает максимально долгое сохранение деятельного образа жизни, присущего среднему возрасту: пожилой человек ищет замену работе, что была у него в среднем возрасте, увлечениям, привязанностям, даже любви, утраченной в результате смерти партнера. Разобщение подразумевает право пожилого человека отойти от дел и активной жизни. Человек будет стареть успешно, если, несмотря на постепенное разрушение связей между ним и обществом, сохранит максимально долго уровень социальных контактов и активность, которыми обладал в зрелом возрасте.

Термин «успешное старение» дискуссионный. Успех предполагает наличие победителей и побежденных, что вызывает обоснованные возражения: ста-

рение – это не бег с препятствиями. Несмотря на популярность данного конструкта, в науке не существует его общепринятого единого определения, только множество интерпретаций [Martin et al., 2015]. Featherman с коллегами назвали успешным старением социально-психологический, процессуальный конструкт, отражающий социально значимые способы адаптации пожилых людей [Featherman et al., 1990, p. 52].

Среди характеристик успешного старения достижение целей [Baltes, Carstensen, 1996, p. 399], способность использовать физические и социальные адаптационные стратегии для достижения ощущения благополучия, высокой самооценки качества жизни и чувства личной реализации, даже в состоянии болезни или инвалидности [Young et al., 2009, p. 88-89].

По мнению других исследователей, успешное старение предполагает сохранность когнитивных и физиологических функций на высоком уровне, социальную и производственную активность, но исключает болезни и инвалидность [Hartley et al., 2017]. R. Schulz, J. Heckhausen считают, что успешное старение предполагает физическое, когнитивное, аффективное, творческое функционирование, социальные взаимодействия [Schulz, Heckhausen, 1996].

Проанализировав исследования на тему успешного старения, С. Дерп и D. Jeste заключили, что большинство этих определений основывались на отсутствии инвалидности при меньшей включенности психосоциальных факторов. Среди компонентов успешного старения в 90% определений упоминалось физическое функционирование, в 45% когнитивное функционирование, жизненная удовлетворенность и субъективное благополучие в 31%, социальная вовлеченность в 28% [Depp, Jeste, 2006].

По результатам анализа 105 оперативных определений успешного старения, проведенного Т. Коско с коллегами, 92,4% определений включали физиологические конструкты, 49,5% конструкты вовлеченности (например, участие в добровольной работе), 48,6% конструкты благополучия и удовлетворенности жизнью, 25,7% личные ресурсы (например, устойчивость) и 5,7% внешние фак-

торы (например, финансы). Кроме того, анализ показал, что определение успешного старения самооценкой почти в три раза превысило экспертное определение успешного старения [Cosco et al., 2014].

Е. Phelan, Е. Larson, исследовавшие дефиницию успеха, определили, что в настоящее время нет достаточной ясности в понимании успеха в контексте старения [Phelan, Larson, 2002]. По мнению Н. Петерсон и П. Мартина, старение – это процесс, который уже есть успех с позитивным или негативным исходом. Человек, достигший преклонных лет, успешен тем, что прожил долгую жизнь [Peterson, Martin, 2015].

D. Jeste с коллегами отмечают, что если в качестве основного критерия успешного старения брать физическое здоровье, то лишь немногих пожилых людей можно будет отнести к успешно стареющим. Между тем, большинство пожилых людей считают себя стареющими успешно, что в целом соответствует психосоциальным критериям [Jeste et al., 2010].

Фактически очень немногие пожилые люди способны поддерживать высокий уровень функционирования, который можно назвать «успешным» [Cho, Martin, Poon, 2012]. По результатам исследований, реальная доля пожилого населения, которая соответствует критериям успешного старения, составляет в среднем 26,0% [Cosco et al., 2014].

В успешном старении выделяют объективные компоненты (когнитивные действия, восприятие, контроль) и субъективные компоненты (наличие внутреннего чувства счастья и удовлетворенности жизнью в настоящем и прошлом) [Pruchno et al., 2010].

В настоящее время разногласия в научной среде сохраняются, дискуссия об успешном старении, начатая более полувека назад, продолжается, что свидетельствует об актуальности данной проблемы.

Аналогами успешного старения являются: здоровое; активное, продуктивное [Achenbaum, 2001]; счастливое старение [Шахматов, 1996]; позитивное [Tornstam, 2005; Стрижицкая, 2017]; жизнерадостное [Wild et al., 2013]; гармо-

ничное [Liang, Luo, 2012]. Термин «активное старение» представленный ВОЗ в 2002 году на второй Всемирной ассамблее по проблемам старения, означает процесс оптимизации возможностей для здоровья с целью повышения качества жизни по мере старения людей.

### *Теория Rowe and Kahn*

В 1987 году в статье «Человеческое старение: обычное и успешное» авторы J. Rowe и R. Kahn отметили, что стареющее поколение неоднородно. Среди пожилых есть люди, стареющие с минимальными физиологическими потерями трудоспособные, сохраняющие связь с молодыми поколениями, ведущие активный образ жизни, мало болеющие, а есть стареющие обычно. При нормальном старении внутренние факторы усугубляют эффекты от старения как такового. При успешном старении внутренние факторы играют нейтральную или позитивную роль.

Риски «нормального» старения могут быть эффективно снижены здоровым образом жизни: отказом от курения, умеренным употреблением алкоголя, диетой, физической активностью, медицинским наблюдением, социализацией, посильной деятельностью [Rowe, Kahn, 1987].

Позже J. Rowe и R. Kahn внесли коррективы в свою теорию успешного старения, сделав акцент в ней на трех компонентах: отсутствии болезней и инвалидности; хорошем когнитивном и физиологическом функционировании; социальную активность [Rowe, Kahn 1997], что подстегнуло научный интерес к биологическим, поведенческим и социальным факторам благополучного старения [Villar, 2012, p. 1089].

Y. Young с коллегами критиковали модель успешного старения авторов J. Rowe, R. Kahn за чрезмерную акцентуацию на психологических аспектах [Young, Frick, Phelan, 2009]. Группа ученых во главе с W. Strawbridge провели исследование, в котором участвовали 867 пожилых людей в возрасте 65-99 лет, многие из которых страдали различными функциональными расстройствами, имели хронические заболевания. Половина реципиентов оценили себя как

успешно стареющих, что не совпало с критериями J. Rowe и R. Kahn [Strawbridge et al., 2002].

Несмотря на критику, теория старения J. Rowe и R. Kahn продолжает притягивать внимание исследователей. Были предложения дополнить модель духовностью [Crowther et al., 2002]; семейным положением [Ko et al., 2007]; оптимизмом, как альтернативой паталогическим характеристикам здоровья [Kaplan et al., 2008]; когнитивным и аффективным статусом личности; физическим здоровьем, социальным функционированием, жизненной удовлетворенностью, деятельностью [Tze Pin, Broekman, et al., 2009]; досугом [Lee, Lan, Yen, 2011].

### *Теория SOC*

Свой вклад в теории успешного старения внесли P. Baltes и M. Baltes, разработав геронтопсихологическую теорию развития со стратегиями адаптации к возрастным изменениям, получившей название теории «селективной оптимизации с компенсацией», сокращенно SOC (selection, optimization, and compensation). Селекция включает в себя цели и результаты; оптимизация - связанные с целью средства для достижения результатов; компенсация предполагает реакцию на потерю возможностей для достижения желаемого результата [Baltes et al., 2006, p. 592].

Методологические предпосылки для своей теории развития в поздних возрастах (SOC) П. Балтес нашел в научных воззрениях немецкого философа И. Тетенса, считавшего развитие изменчивым процессом длиною в жизнь, со своими приобретениями и потерями, развивающимся в определенных социокультурных условиях [Baltes et al., 2006, p. 572]. Основными критериями в подходе к проблеме продолжительности жизни И. Тетенс назвал интраиндивидуальные различия в развитии и интраиндивидуальную пластичность [Tetens, 1777].

На теорию SOC П. Балтеса оказала влияние теория А. Адлера о комплексе неполноценности, когда при снижении функциональных возможностей по-

жилой человек стремится преодолеть субъективное чувство неполноценности с помощью компенсации и гиперкомпенсации.

По мнению П. Балтеса и Л. Карстенсен, пожилые люди тратят больше времени на компенсацию, чем на оптимизацию [Baltes, Carstensen, 1996]. Несмотря на то, что с годами генетические механизмы дают сбои, а когнитивные способности снижаются [Baltes et al., 2006, p. 576], пожилые люди в состоянии поддерживать эффективное функционирование [Baltes et al., 2006, p. 592].

П. Балтес с коллегами выделили внутриличностные различия (при стабильной одной способности и сниженной другой) и межличностные (когда различаются скорость и глубина возрастных изменений у разных людей).

В пожилом возрасте некоторые способности могут развиваться, например, эмоциональная и духовная регуляция, мудрость, что свидетельствует о старости как о периоде развития, а не только снижения функционирования [Baltes, Staudinger, 2000; Kunzmann, 2004].

### *Теория геротрансцендентности*

Теория геротрансцендентности была опубликована Ларсеном Торнстамом в 1989 году как переосмысленная теория разобществления. Основой для теории Л. Торнстама послужили его эмпирические исследования, проведенные в конце 1970-х – начале 1980-х годов, а также теоретические работы Г. Юнга, Э. Эриксона, Р. Пека.

Л. Торнстам не дал четкого определения дефиниции *геротрансцендентность*, под которой он подразумевал изменение взгляда пожилого человека на мир с материалистического и рационального на космический и трансцендентный. Такое изменение должно способствовать росту жизненной удовлетворенности. Л. Торнстам исследовал старость, используя феноменологический качественный подход. Он пришел к выводу, что старение – естественный процесс навстречу мудрости и зрелости.

В последующие годы Л. Торнстам дорабатывал свою теорию геротрансцендентности, считая ее разновидностью позитивного старения, которое проти-

востойт ошибочным представлениям среднего возраста о ценностях, паттернах активности и ожиданиях относительно старости. Суть геротрансцендентности в том, что она фокусируется на экзистенциальных проблемах, передаче опыта и восприятию старости как процесса со своим смыслом и характером [Tornstam, 2005, 2011].

Геротрансцендентность включает в себя три взаимосвязанных аспекта: космический, личностный и социальный. Переосмысление времени, связь с молодым поколением, уменьшение страха смерти, постижение тайн жизни и трансцендентальных источников счастья в теории геротрансцендентности относятся к космическому аспекту. Личностный аспект или самость (self) включает темы самоконфронтации, уменьшения эгоцентризма, самотрансцендентность и эго-интеграцию. Социальный аспект составляют контакты в различных жизненных сферах, социальные маски, снижение интереса к материальной стороне жизни, мудрость.

Исследования связи геротрансцендентности с удовлетворенностью жизнью обнаружили положительную корреляцию между ними [Lewin, Thomas, 2001]. Трансперсональность помогает человеку в старости пережить личное одиночество [Tornstam, 2011]. Существует выраженная корреляция между космической трансцендентностью и смыслом жизни [Braam et al., 2006]. Трансцендентность способствует здоровью, гармонии, осмысленности в жизни пожилых людей [Wang, 2011].

В целом, геротрансцендентность можно рассматривать как психологический механизм позитивного и эффективного старения [Стрижицкая, 2017, с. 275].

#### *Превентивная и коррективная проактивность*

Е. Kahana и В. Kahana разработали синтетическую теорию успешного старения – теорию превентивной и коррективной проактивности [Kahana, Kahana, 1996]. Авторы теории основывались на том, что пожилые люди сталкиваются в своей жизни со стрессорами в виде хронических болезней, социаль-

ных ограничений, утрат и других негативных факторов. Тем не менее, поддержание достойного качества жизни возможно при условии активизации внутренних копинг-ресурсов, включающих: укрепление здоровья, помощь другим, перспективное планирование (превентивная адаптация) и внешних социальных ресурсов, совместно с общей поддержкой, сменой ролей, изменением окружения (коррективная адаптация).

Пре́вентивная адаптация согласуется с теорией успешного старения авторов J.W Rowe и R.L Kahn. Коррективная адаптация имеет общие признаки с моделью SOC P. Baltes и M. Baltes. Авторы теории проактивности рассматривают успешное старение как результат и как процесс [Kahana, Kahana, Lee, 2014]. В дальнейшем проактивная модель была дополнена макроконтекстуальными параметрами (время и среда), с учетом их влияния на успешное старение [Kahana, Kahana, Kercher, 2003].

Проактивная адаптация, как поведенческая стратегия, может помочь смягчить влияние стрессоров на такие жизненные аспекты как субъективное благополучие, качество жизни, взаимоотношения, активность пожилых людей [Kahana et al., 2012], снизить риск возникновения тяжелых соматических заболеваний и развития инвалидности [Ерзин, 2014].

Автор *теории социально-эмоциональной избирательности* (socio-emotional selectivity theory, SST) Лора Карстерсен утверждает: с возрастом к человеку приходит осознание ограниченности жизни во времени и сосредоточение по мере старения на настоящем, а не на будущем. Осознание конечности бытия изменяет мотивацию и направляет внимание на эмоционально значимые цели, что способствует лучшей регуляции эмоций, повышает эмоциональное благополучие [Carstensen, 2021].

С возрастом растет мотивация извлекать эмоциональный смысл из жизни, и снижается мотивация расширять свой кругозор. Пожилые люди оптимизируют эмоционально значимые и приятные переживания и избегают потенциально негативных взаимодействий. Исследования показали, что предпочтение в обще-

нии отдается эмоционально близким социальным партнерам, поскольку они с большей вероятностью обеспечат чувство социальной связи, чем незнакомые люди.

Понимание того, что время ограничено, в том числе в контексте социальных отношений, может объяснить, почему регулирование эмоций у пожилых людей характеризуется сложным сочетанием положительных и отрицательных аффектов. Ощущение, что каждый прощальный поцелуй может быть последним, создает сложные, острые и глубоко приятные эмоциональные переживания. В целом эмоциональные состояния в старости больше позитивны, чем негативны, однако, старость характеризует не гедонизм, а желание получать смысл и удовлетворение от жизни [Carstensen, Fung, Charles, 2003; Carstensen, Mikels, Mather, 2006].

### **1.3. Факторы, корреляты и предикторы успешного старения**

Сюзанна Рейхард с коллегами в качестве главных факторов успешного старения определили персональные характеристики личности [Reichard et al., 1962]. В процессе исследования были выделены три типа пожилых людей, с условными названиями «зрелые», «бронированные», «кресло – качалка». Первые два типа стремились получить удовлетворение от жизни, стремясь к активному образу жизни, тип «кресло-качалка» получал удовольствие от жизни, наслаждаясь пассивным отдыхом. В группе «неуспешно стареющих» выделили «злых» (кто винил в своих проблемах окружающих) и «самоненавистников» (кто винил себя).

В. Neugarten согласилась с выводами С. Рейхард, добавив в качестве факторов успешного старения к личностным характеристикам стратегии совладания, способность к адаптации, наличие ожиданий от жизни, а также здоровье, доход, социальную активность, свободу и ограничения личности [Neugarten, 1972].

Исследование, проведенное на выборке, составляющей 458 участников в возрасте от 55 до 75 лет, в качестве предикторов успешного старения выделило интеллект, личностные и мотивационные психологические характеристики [Fernandez-Ballesteros et al., 2011].

К. Ryff назвала факторами успешного старения вовлеченность в деятельность, способность к освобождению, удовлетворенность жизнью, зрелость или интеграцию личности [Ryff, 1982].

Факторами успешного старения в разное время были признаны: долголетие, здоровье [Taylor, Carr, 2021], семья, социальная активность, экономическая независимость, способность к позитивной адаптации, моральный дух, баланс между стремлениями и достижениями [Moody, 2005, p. 59; Fernández-Ballesteros García, 2008], личностный рост [Villar, 2012], жизнестойкость [Cosco et al., 2017], компетентность [Zabo et al., 2023].

Среди психоэмоциональных факторов исследователи также указывают позитивную оценку прошлого, самопринятие и самоактуализацию [Стрижицкая, 2017], положительное эмоциональное равновесие, экстраверсию и самоэффективность [Fernández-Ballesteros García et al., 2011], психологическую устойчивость [Taylor, Carr, 2021].

С. Depp, D. Jeste после анализа 29 исследований заключили, что наиболее значимыми предикторами/коррелятами успешного старения являются биофизические факторы: возраст, отказ от курения, отсутствие инвалидности, артрита и диабета. Дальше по степени значимости идут поддержание физической активности, социальных контактов, высокая самооценка здоровья, отсутствие депрессии и когнитивных нарушений, а также небольшое количество заболеваний. Несмотря на различия в определениях, примерно треть пожилых людей были классифицированы как успешно стареющие. [Depp, Jeste, 2006].

По мнению исследователей, концепт «успешное старение» зависит от многих факторов, в том числе культурных, социальных, религиозных [Estebansari et al., 2020].

#### 1.4. Субъективное благополучие в пожилом возрасте

По мере роста стареющего населения все большее значение приобретает благополучие пожилых людей [Kitayama et al., 2020]. Успешное старение тесно связано с субъективным благополучием, удовлетворенностью жизнью и счастьем [Naveghurst, 1961; Moody, 2005; Peterson, Martin, 2015; Шахматов, 1996]. Их дефиниции очень близки, например, успешное старение определяется некоторыми исследователями как наличие внутреннего чувства счастья и удовлетворенности жизнью в настоящем и прошлом [Estebansari et al., 2020].

Несмотря на физическое снижение, связанное с возрастом, индивидуальные различия в способности к саморегуляции [Rothbart et al., 2000], пожилые люди сохраняют высокий уровень субъективного благополучия [Blanchflower, 2020a; Jebb et al., 2020; Layard, 2011], которое можно понимать как показатель успешной адаптации [Naveghurst, Neugarten, Tobin, 1968]. В пожилом возрасте эмоциональный и когнитивный компоненты субъективного благополучия демонстрируют высокий уровень и стабильность, что может свидетельствовать об эффективности процессов самостабилизации [Roescke et al., 2009].

У пожилых людей показатели депрессии и тревоги ниже, чем у более молодых людей [Kessler, Staudinger, 2007; Rowe, Kahn, 2015]. Пожилые люди быстрее возвращаются в позитивное состояние по сравнению с более молодыми [Carstensen et al., 2003]. В этом им помогает активное избегание негативных эмоций, в том числе через регулирование социальных контактов [Carstensen, et al., 2006]. С возрастом люди меньше беспокоятся по поводу финансов и социальных событий [Powers et al., 1992], меньше гневаятся [Schieman, 1999], демонстрируют более низкий уровень эмоционального дистресса после стихийных бедствий [Bolin, Klenow, 1982-1983].

Пожилые люди лучше запоминают информацию с положительной валентностью [Carstensen, 2006], имеют более позитивные воспоминания о прошлом по сравнению с молодыми людьми [Carstensen, Mikels, Mather, 2006], что способствует повышению уровня эмоционального благополучия.

Для повышения уровня когнитивного благополучия пожилые люди чаще предпочитают нисходящее социальное сравнение, чем их более молодые коллеги. Восходящее социальное сравнение мотивирует стремление к будущим целям, нисходящее социальное сравнение помогает регулированию эмоций, например, нисходящее сравнение с людьми своего возраста дает преимущества в самооценках здоровья [Bailis et al., 2008].

В пожилом возрасте люди достигают высокого уровня удовлетворенности жизнью [Galambos et al., 2020] и чувствуют себя менее одиноко, чем в молодом возрасте [Diener, Suh, 1998].

Р. Ларсон, обобщивший исследования субъективного благополучия пожилых американцев за период с 1940 по 1970-е годы, отметил, что конструкт субъективного благополучия тесно связан с состоянием физического здоровья, функциональным статусом и социально-демографическими факторами, включая профессию, доход, уровень образования и степень социального взаимодействия [Larson, 1978, pp. 109-125].

Исследование пожилых людей в возрасте от 60 до 77 лет (N = 1165) показало, что пользование интернетом способствует поддержанию их благополучия [Szabo et al., 2019]. Предикторами субъективного благополучия в пожилом возрасте являются физический статус здоровья, функциональные способности (сила, мобильность, ограничения в ежедневной активности) [Smith, 2001], когнитивный стиль [Isaacowitz, Seligman, 2002], диспозиционный оптимизм [Isaacowitz, 2005], достижение целей [Carstensen et al., 2003], качество социальных взаимодействий и социально-экономический статус [Pinquart, Sorensen, 2000]. Состояние и восприятие здоровья – важнейший показатель благополучия в глубокой старости [Cho, Martin, Margrett et al., 2011]. Религиозность, личностный смысл помогут пожилым людям преодолеть стресс и поддержать психологическое благополучие [Kibret, Tareke, 2017].

Сохранять субъективное благополучие в пожилом возрасте помогают убеждения в контроле (моя жизнь в моих руках, и я ее контролирую), позитив-

ное отношение к себе и старению, воля к жизни, оптимизм, психическая независимость [Wozniak, Jopp, 2012], физическая активность [Freedman et al., 2017]. Благополучию и процветанию в пожилом возрасте способствуют жизнестойкость [Cosco et al., 2017], психологическая устойчивость и компетентность [Zabo et al., 2023], креативность [Diener et al., 2018].

Исследования различных аспектов субъективного благополучия (когнитивного, аффективного и эвдемонистического) показали, что все три аспекта предсказывают более низкую будущую смертность [Martín-María et al., 2017; Steptoe et al., 2015] и более высокую продолжительность жизни [Diener, Chan, 2011].

## **Выводы по Главе 1**

В первой главе мы провели теоретический анализ субъективного благополучия и старения как психологических феноменов. Рассмотрели различные теории, концепции, корреляты и детерминанты субъективного благополучия, счастья, удовлетворенности жизнью, различные теории старения, а также их научные интерпретации.

В результате были сделаны выводы, что настоящее время в психологической науке отсутствует единый подход к дефиниции субъективного благополучия, а термины «благополучие», «счастье», «удовлетворенность жизнью», «процветание» часто используются как взаимозаменяемые [Леонтьев, 2020]. Однако эти понятия отличаются по своим характеристикам.

В гуманитарных науках сформировалось два основных подхода к изучению счастья и субъективного благополучия как его научного аналога: эвдемонистический, идущий от Аристотеля и трактующий счастье как благо, и гедонистический, связанный с Аристиппом и его последователями и интерпретирующий счастье как удовольствие.

Помимо гедонистических теорий благополучия (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman, R. Veenhoven) или эвдемонистических (E. Ryan, D. Deci; K. Ryff; A.

Waterman; В. Татаркевич), множество теорий содержат в себе концептуальные признаки обоих подходов, либо выраженные признаки одного из них. Например, теория потока М. Csikszentmihalyi, аутентичного счастья М. Селигмана; социопсихологическая теория процветания Э. Динера; эвдемонистическая теория счастья и процветания Д. Хайброна; теория счастья С. Любомирски, лично-ориентированная концепция счастья (ЛОКС) Л. З. Левита, двухуровневая теория счастья Д. А. Леонтьева; теории объективного списка, теории удовлетворения желаний и предпочтений и др.

Компоненты счастья или благополучия в теориях могут быть относительно самостоятельны [Ryff, 1996; Seligman, 2002], или специфически взаимодействовать между собой [Kim-Prieto et al., 2005]. В одних теориях субъект определяет, счастлив он или нет [Diener, 2000], в других применяются объективные подходы к измерению уровня счастья с учетом субъективных погрешностей суждений [Kahneman, 1999].

Проанализировав конструкт субъективного благополучия, мы определяем его как категорию феноменов, включающую различные эмоциональные реакции индивида в виде позитивных и негативных аффектов, когнитивные оценки и суждения о собственной жизни в целом и ее отдельных доменах.

Удовлетворенность жизнью – субъективно-объективное понятие, когнитивный компонент субъективного благополучия, формирующийся из суждений и оценок человека собственной жизни.

Счастье в теориях благополучия либо является его аналогом (N. Bradburn; E. Diener; C. Ryff; M. Seligman), либо эмоциональным или гедонистическим компонентом, как в концепциях J. Czapíński, G. Peeters; Д. Канемана; Ф. Фельдмана.

Делается вывод, что счастье – субъективно-объективный конструкт, не имеющий единого определения. Субъективный, потому что каждый субъект сам решает, счастлив ли он, объективный по той причине, что на счастье влияют различные объективные факторы.

Очевидно, что существует различие между общим человеческим счастьем и аффективными состояниями. Положительный аффект может сопровождать счастье, хотя сам по себе положительный аффект не является синонимом счастья. Так же наличие негативного аффекта не обязательно снижает общее ощущение благополучия человека [Ceci, Kumar, 2016].

Счастье – универсальный термин, объединяющий в себя понятие «счастливым человек» – тот, кто ощущает счастье, имеет позитивное эмоциональное состояние, связанное со счастьем в настоящем времени (моментальное счастье), и понятие «счастливая жизнь», предполагающее счастье в долгосрочной перспективе, когда человек имеет положительный эмоциональный баланс в жизни.

Счастье зависит от объективных компонентов, таких как здоровье, достаток, наличие хорошей работы, семьи, дружеских связей, от субъективных сравнений; от врожденных способностей, определяющих фактический лимит человеческой адаптивности. Мы определяем счастье как динамическое образование и аналог субъективного благополучия.

Старение – комплексный процесс адаптации и регуляции, воздействуя на которые можно предотвратить или сократить патологические состояния, усугубляющие старение, повысить субъективное благополучие пожилых людей. Успешное старение – популярная современная парадигма развития в поздних возрастах. У термина много аналогов: позитивное, гармоничное, активное, сбалансированное, здоровое, счастливое старение и др.

Главными факторами успешного старения являются физическое функционирование (отсутствие инвалидности), когнитивное функционирование, удовлетворенность жизнью или субъективное благополучие, социальная вовлеченность [Depp, Jeste, 2006], жизнестойкость [Cosco et al., 2017; Zabo et al., 2023].

Характеристика старости как *счастливой* не соответствует сложным эмоциональным состояниям, связанным с осознанием смысла жизни [Carstensen, et al., 2003]. Аффективные переживания с возрастом становятся более стабильны-

ми, что может свидетельствовать об эффективности процессов саморегуляции и самостабилизации [Roecke, Li, Smith, 2009].

По своим характеристикам конструкт «успешное старение» тесно связан с субъективным благополучием, удовлетворенностью жизнью и счастьем [Estebansari et al., 2020; Peterson, Martin, 2015].

## ГЛАВА 2. ТВОРЧЕСТВО И ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В КОНТЕКСТЕ МЕХАНИЗМОВ САМОРЕФЛЕКСИИ

### 2.1. Конструкт творчества и его аспекты

Творчество всегда присутствовало в жизни человека. Карл Роджерс считал, что у творчества очень широкий диапазон, будь то создание произведения искусства, научной теории, или созидание нового в отношениях между людьми или развитию собственной личности [Роджерс, 2004].

Научный интерес к феномену творчества усилился с середины XX века. Почти все исследователи единодушны в том, что понятие творчества включает в себя разработку нового продукта, идеи, решение проблемы, представляющих ценность для отдельного человека и/или социальной группы.

Традиционно творчество определялось исходя из двух критериев: новизна (оригинальность) и эффективность (полезность, соответствие) [Glăveanu, 2014b; Goulding et al., 2018; Hennessey, p. 311; Runco, Jaeger, 2012; Выгодский, 1997]. Д. Пиффер к новизне и полезности добавил произведенный эффект [Piffer, 2012].

Джой Пол Гилфорд объяснил творчество в терминах: оригинальность/новизна и уместность или соответствие поставленной задаче [Guilford, 1950]. Оригинальность Д. Гилфорд связывал с умением находить множественные решения проблемы, назвав такую особенность дивергентным мышлением. Д. Гилфорд выделил три компонента дивергентного мышления: беглость (способность формулировать большое количество идей или решений в короткий промежуток времени); гибкость (умение рассматривать параллельно несколько вариантов решения проблемы); оригинальность (продуцирование новых оригинальных идей).

Помимо дивергентного мышления суть творчества связана с характеристиками «ценное, полезное, выдающееся, адаптивное» [Mayer, 1999; Sternberg, Lubart, 1995, p.]. Т. Любарт дал определение творчеству как последовательно-

сти из мыслей и действий, которая приводит к созданию нового адаптивного продукта [Lubart, 2000-2001, p. 295].

Д. Симонтон и М. Боден выделили в конструкте творчества компонент удивления. Маргарет Боден определила творчество как способность придумать идею или создать артефакт, чтобы они были новыми, ценными и вызывали удивление [Boden, 2004, p. 1].

Конструкт творчества многогранный. Мэл Родес в статье «Анализ творчества» обозначил следующие аспекты творчества: process (или творческая деятельность), product (результат творчества), person (личность творца), press (давление/влияние социально-культурной среды, в которой протекает процесс творчества) [Rhodes, 1961; Runco, Kim, 2018].

К. Роджерс в своем определении творчества учел вышеперечисленные аспекты: «Создание (*процесс*) нового *продукта*, вырастающего из уникальности индивида (*персона*) и обусловленного материалом, людьми и обстоятельствами жизни (*среда*)» [Роджерс, 2004, с. 195].

Некоторые исследователи представляют творчество как взаимодействие между способностями, процессом и средой, благодаря чему возникает новый и полезный продукт относительно социального контекста [Plucker et al., 2004, p. 90]. По мнению Р. Майера, творчество можно рассматривать с позиции процесса, персоны и творческой специфики [Mayer, 1999, p. 450].

#### *Творчество как процесс*

Трактовка творчества как акта, действия или процесса широко распространена. М. Стейн рассматривал творчество как процесс возникновения нового продукта или идеи, которые признаны полезными и логичными [Stein, 1975, p. 253]. М. Mariske, S. Willis назвали творчеством процесс, посредством которого индивид ищет инновационное решение проблемы, открывая свой разум новым идеям и новым подходам [Mariske, Willis, 1998].

Похожие определения творчества: процесс, в котором люди ищут оригинальные решения проблем [Goulding, Davenport, Newman, 2018]; процесс, воз-

возможный для каждого, приводящий к созданию продукта [Cromptley, Cromptley, 2013]. С. Walia называет творчеством продуктивную активность, в процессе которой возникает новое в форме физического объекта, ментальной или эмоциональной конструкции [Walia, 2019]. V. Glăveanu охарактеризовал творчество как социо-культурно-психологический процесс, ведущий к созданию новых выдающихся артефактов [Glăveanu, 2014b, p. 30].

Среди российских ученых распространен подход к творчеству как созидательной деятельности. Согласно С. Рубинштейну, творчество – это деятельность, создающая нечто новое, оригинальное, например, материальные или духовные ценности [Рубинштейн, 1940]. Похожую формулировку творчества дает А. Спиркин: духовная деятельность, результатом которой является создание оригинальных материальных и духовных ценностей [Спиркин, 1972, с. 193].

Я. Пономарев трактует творчество дихотомично: в узком смысле как одну из разновидностей человеческой деятельности, а в широком смысле как необходимое условие развития материи и образования ее новых форм. Творчество человека – одна из таких форм [Пономарев, 1976, с. 46].

С точки зрения Д. Богоявленской, творчество является активностью, проявляющейся в стремлении выйти за пределы заданной проблемы [Богоявленская, 1981]. Н. Бердяев в работе «Смысл творчества» писал, что творческий акт есть внутреннее преодоление себя, освобождение, победа человека над собой [Бердяев, 1994].

Как разновидность деятельности рассматривал творчество Лев Выготский. Человеческая деятельность по Выготскому может носить продуктивный и репродуктивный характер. Репродуктивная деятельность воспроизводит прошлый опыт и основана на усвоенных ранее приемах и моделях поведения. Продуктивная или творческая (созидательная) деятельность объединяет опыт, знания и навыки, работу воображения, в результате чего создается качественно новый продукт [Выготский, 1997, с. 1-2].

Согласно древним мифам, происхождение мирового порядка из хаоса связано с творческой деятельностью. По библейской легенде Создатель за шесть дней сотворил мир, отделил тьму от света, воду от суши, заселил все стихии своими творениями – тварями земными и небесными.

Взгляд писателя А. Кестлера на суть творческой деятельности близок пониманию Л. Выготского: «Творческий процесс не есть акт творения в ветхозаветном смысле слова. Он не создаёт нечто из ничего, а раскрывает, выбирает, комбинирует, синтезирует уже существующие факты, идеи, навыки» [Koestler, 1964, p. 31].

Почти сто лет назад Грэхем Валлас выделил три стадии в творческом процессе. Первая стадия – «подготовка», включающая обращение к прошлому опыту, получение новых знаний по проблеме и осознанную работу над проблемой. На этой стадии происходит фокусировка на поиске решения проблемы.

Вторая стадия по Г. Валласу «инкубационная». Человек занят другими делами, но бессознательная работа над проблемой продолжается. После подготовки и инкубации творческого процесса может случиться инсайт, во время которого создатель увидит решение проблемы, которое, возможно, придется доработать.

Финальную стадию Г. Валлас назвал «верификацией», или подтверждением правильности гипотезы, когда она может быть принята и оценена другими [Wallas, 1926].

В данной работе мы подходим к творчеству вслед за российскими исследователями с позиции процесса, действия или активности.

### *Продукт творчества*

Продуктом обычно называют результат творческого процесса, который может представлять собой как реальный продукт, так и теорию, идею, план, математическую формулу и т.п. Не всякий продукт творческой деятельности может считаться креативным. Критерии креативного продукта: неожиданность (способность вызывать удивление), соответствие поставленной задаче, призна-

ние ценности продукта социумом или специалистами [Amabile, 1982; Simonton, 1988].

К. Мартиндейл выделил в креативной идее (творческом продукте) три признака: оригинальность, полезность/целесообразность и адекватность ситуации [Martindale, 1989, p. 211].

Большинство определений креативных идей (продуктов творчества) содержат три условия: продукт должен быть новым, инновационным, высокого качества, соответствовать поставленной задаче [Kaufman, Sternberg, 2007].

Российский исследователь А. Хархурин предложил оценивать творческий продукт исходя из четырех атрибутов креативности: новизны, полезности, эстетики и аутентичности [Kharkhurin, 2014].

#### *Творческая личность (Person)*

Творческую личность характеризует наличие развитого эстетического чувства, широта интересов, тяготение к сложности, энергичность, независимость суждений, автономия, интуиция, уверенность в себе, способность разрешать противоречия, твердое восприятие себя как «творческого» [Baron, Harrington, 1981].

К творческим личностям обычно относят знаменитых или известных артистов, ученых-исследователей, изобретателей, поэтов, художников. Тем не менее, творчество в разных его формах доступно всем людям. Лев Выготский был уверен в том, что каждый человек обладает творческим потенциалом, а не только избранные небожители или гении.

Известный исследователь творчества Марк Ранко убежден, что творчество ребенка и великого мастера едины по своей природе (Runco, 2014b).

Неврологические исследования, с использованием электроэнцефалографии (ЭЭГ) и функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) показали, что в решении, как исследовательских, так и обыденных задач, участвуют одни и те же области мозга. Все, что требуется для творчества, это быть здоровым человеком [Sawyer, 2011].

В тот период, когда исследования в области творчества были сосредоточены на персональных чертах творческих личностей, возникло предположение, что креативность в значительной степени врожденна или неизменна, и творческие люди отличаются от нетворческих людей [Amabile, 1996]. Людей с выраженными творческими способностями объединяет наличие определенных личностных свойств, среди которых: интеллект, темперамент, внутренняя система ценностей, определенные паттерны поведения и некоторые другие качества [Rhodes, 1961, p. 307].

Моррис Стейн выделил следующие характерные признаки креативной персоны: любопытство, независимость, открытость, настойчивость [Stein, 1968]. Креативные личности по Стейну обладают комплексом таких когнитивных и личностных характеристик как чувствительность к проблеме; способность к анализу, оценке и реорганизации информации; гибкость, сензитивность; дивергентное мышление; умение справляться с трудностями.

А. Кестлер создал свою типологию творческих личностей, с учетом их отличительных особенностей, дав им образные имена: художник, мудрец и шут [Koestler, 1964].

F. Barron, D. Harrington обобщили черты, характеризующие творческую личность. Креативные люди отличаются широкими интересами, эстетическим вкусом, независимостью в суждениях, интуицией, самоуверенностью, энергичностью, конфликтностью, способностью разрешать противоречия [Barron, Harrington, 1981, p. 453].

Дж. Кауфман и Р. Стернберг добавили к этим качествам тяготение к сложности, готовность к риску, открытость опыту, терпимость к двусмысленности, импульсивность, отсутствие совестливости [Kaufman, Sternberg, 2007].

Некоторые исследования подтвердили предположение, что творческие личности имеют склонность к тревожности и аффективным расстройствам [Eysenck, 1999; Schuldberg, 1990].

Кроме того, креативные персоны чаще имеют внутреннюю мотивацию [Runco, 2004], которая важнее внешней мотивации для творчества [Amabile, 2003].

### *Среда (press)*

Среда играет определенную роль в развитии творчества и творческой активности. Генри Мюррей, изучавший воздействие среды на творчество, различал « $\alpha$ » и « $\beta$ » пресс. Альфа-фактор отражает объективные аспекты влияния среды на личность и его деятельность, бета-фактор дает представление о субъективном восприятии и интерпретации контекстуального давления самим индивидом [Murray, 1938].

М. Родес отмечал значительное влияние среды на персону в процессе творчества и меньшее на окружающих людей и экспертов во время оценки продукта творчества [Rhodes, 1961]. Другие исследователи определили ситуационные влияния, к которым отнесли наличие ощущения свободы; ресурсов (состояние здоровья, наличие свободного времени); хорошие ролевые модели; отсутствие критики; поощрение за оригинальность; атмосферу, в которой любая ошибка не фатальна, а положительный результат воспринимается как приз или бонус [Amabile, Gyskiewicz, 1989].

Ученые признают: влияние различных средовых факторов на творчество неоспоримо, оно может проявляться в благоприятном или неблагоприятном культурном и социальном контексте [Sawyer, 2006], но не всегда осознается [Mraz, Runco, 1994]. Например, дети, посещающие Дома творчества или школы искусств, получают хорошие шансы развивать свои творческие способности и творческую активность.

Творческая атмосфера в семье и ближайшем окружении имеет немаловажное значение. Известна музыкальная династия Бахов в Германии, где почти каждый представитель этой фамилии имел отношение к музыке. Отец другого великого немецкого композитора, Роберта Шумана, был книгоиздателем и писателем. Он привил любовь к литературе сыну. Р. Шуман впоследствии стал не

только величайшим композитором, но и блестящим музыкальным критиком и литературным редактором.

Снижать творческую активность могут внешние факторы среды, среди которых различные ограничения, работа под наблюдением, страх неудачи, осуждения; необходимость найти «правильный ответ»; отсутствие одобрения или ресурсов, недостаток времени, конкуренция, завышенные ожидания [Amabile 1996; Runco, 2004, p. 662].

Влияние окружающей среды может частично объяснить, почему творчество в детском возрасте является плохим предиктором творчества взрослых [Albert, 1996]. Возможная причина состоит в том, что в формальном школьном обучении и на данной стадии когнитивного развития акцент делается на логическом, а не на дивергентном мышлении. Кроме того, в школе и семье ценят традиционное поведение, хорошие оценки [Albert, 1996].

## 2.2. Уровни творчества

В психологии творчества существуют теории о различных уровнях творчества выдающихся людей (Big-creativity) и обычных людей (little creativity). Долгое время D. Simonton изучал феномен творчества, анализируя биографии классических композиторов 19-го века и выдающихся деятелей науки [Simonton 1994; 2004].

Если творческий процесс приводит к созданию продукта невыдающегося, однако нового для других и самого создателя, такое творчество называют персональным (P-Creativity), маленьким (little creativity) [Runco 2007; Beghetto, Plucker, 2006] или повседневным творчеством [Conner et al., 2018; Karwowski et al., 2017; Silvia et al., 2014; Булкина, 2022г].

J. Kaufman и R. Beghetto предложили расширенную модель творческих уровней 4C (The Four C Model of Creativity), дополнив существующие уровни мини-творчеством (mini-c), значимым на личном уровне, и профессиональным творчеством Pro-c (professional creativity) [Kaufman, Beghetto, 2009]. Персональ-

ное и мини-творчество дает человеку возможность украшать и улучшать свою жизнь, используя творческие способности, решать задачи и проблемы по мере их возникновения [Karwowski, Lebuda et al., 2017].

Авторы модели творчества «4С» J. Kaufman, R. Beghetto признают, что данная модель условна. Например: если студент написал рассказ, то он будет обладателем минимального творческого уровня, если получил первое место на конкурсе рассказов, то это будет уже маленький творческий уровень, если издал несколько рассказов или книг, значит, он представитель профессионального творчества, а если стал автором бестселлеров, то у него Big-C.

История дает нам множество свидетельств и фактов, когда творчество гениев не было распознано и оценено современниками творцов. К примеру, один из наиболее известных и знаменитых современных художников голландский живописец Ван Гог создал за свою жизнь 2100 работ, однако продать по официальным данным ему удалось лишь 14, максимальная цена за одну из картин составила 400 франков. Надо ли добавлять, что умер художник в нищете. В настоящее время работы Ван Гога покупают на аукционах за сотни миллионов долларов.

Основоположник музыкального романтизма гениальный немецкий композитор Франц Шуберт имел большие трудности с изданием своих сочинений, порой не имел средств, чтобы купить нотную бумагу и чернила, также умер в глубокой бедности. Великий полифонист И.С. Бах был забыт после смерти, интерес к его творчеству стал возрождаться только в 19 веке. Музыка итальянского композитора А. Вивальди была предана забвению на протяжении двухсот лет, в настоящее время его «Времена года» входят в золотую коллекцию музыкальной классики.

Новизна, оригинальность, как маркеры творчества, также не всегда распознаются при жизни автора. Новаторство М. Мусоргского при жизни не оценили по достоинству даже соратники по «Могучей кучке». Концептуальный

супрематический «Черный квадрат» К. Малевича и сегодня вызывает внутреннее сопротивление у зрителя из-за мысли: и я так смогу.

### 2.3. Психологический анализ рефлексии и саморефлексии

В русский язык слово «рефлексия» пришло из латинского языка (*reflexio* – обращение назад) и близко по значению словам «размышление», «самоанализ», «самопознание», «самонаблюдение». Рефлексия также означает осмысление и оценку собственных действий и их оснований. История рефлексии насчитывает не одно столетие и тесно связана с развитием философской мысли.

Изречение древнегреческого оракула в храме Аполлона в Дельфах гласит: познай себя. Рене Декарт представил существование человека с его мышлением в целостности и единстве: я мыслю, значит, я существую. В эпоху классицизма рефлексия становится важной характеристикой человеческого бытия, отражая развитие человеческой личности, а также способы познания.

Английскому философу XVII века Джону Локку принадлежит одно из первых определений данного феномена: «Рефлексия – это отражение, отклонение или перенос осознаваемой внутренней деятельности души в сферу божественного, разумного» [цит. по Карпов, Скитяева, 2001].

В российскую философию понятие рефлексии и связанная с ней проблематика пришли с трудами классиков немецкой философии Э. Канта, И. Фихте, Г. Гегеля. В 1930-х годах А. Бузман предложил выделить психологию рефлексии в самостоятельную область исследований и сформулировал определение рефлексии как перенесение переживания с внешнего мира на себя [Розин, 1987].

М.К. Мамардашвили трактует рефлексия как основной способ и средство контакта личности со своим внутренним опытом, осмысление своей уникальности [Мамардашвили, 1992]. А.П. Огурцов определяет рефлексия как теоретическую деятельность самопознания, осмысление своих собственных действий и их законов [Огурцов, 1967]. А.А. Митюшин понимает рефлексия

как принцип человеческого мышления, направленный на осмысление, осознание и самопознание [Митюшин, 1989, с. 555]. Краткий психологический словарь объясняет рефлексия как самопознание субъектом внутренних психических актов и состояний [Краткий психологический словарь, 1989, с. 303-304].

Таким образом, дефиниция «рефлексия» объединяет в себе два основных значения этого термина: 1) размышление, самонаблюдение, самопознание; 2) форма познания, теоретическая деятельность человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их оснований.

И.Н. Семенов дает концептуальное определение рефлексии как высшей психической функции, интегрирующей и регулирующей взаимодействие психических процессов; обеспечивающей посредством самонаблюдения и самообщения осознание и понимание человеком своих чувств, мыслей, действий, переосмысление состояний и поступков своего Я, в результате чего формируется и раскрывается его индивидуальность [Семенов, 2013, с. 35].

В настоящее время к рефлексии проявляют интерес гуманитарные дисциплины: философия, социология, культурология, психология, педагогика. Для психологической науки категория рефлексии является одной из базовых, описывающих произвольную регуляцию всей психической активности [Карпов, Скитяева, 2001].

По причине комплексного, многоаспектного характера рефлексии в настоящее время в психологической науке отсутствует единый теоретический и исследовательский подход к ее пониманию.

Рефлексию рассматривают как:

- компонент в структуре деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) и психологии мышления (В.В. Давыдов, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов);
- итог осмысления своей жизнедеятельности (М.Р. Гинзбург, А.Ф. Лазурский);
- процесс в русле метакогнитивных исследований (М. Келлер, Дж. Флейвелл, М.Л. Холодная);

- механизм самопознания (В.В. Знаков);
- важный механизм развития духовных и профессиональных способностей человека (В.Д. Шадриков).

И.Н. Степанов и С.Ю. Семенов предложили рассматривать и изучать феномен рефлексии в следующих главных аспектах: коммуникативном; кооперативном; личностном; интеллектуальном. [Степанов, Семенов, 1985]. Коммуникативный аспект рефлексии понимается как специфическое качество, необходимое для познания одного человека другим в общении и межличностном восприятии. Кооперативный аспект рефлексии важен в групповой и профессиональной деятельности для ее эффективности.

Личностный аспект рефлексии выражается в построении новых образов своего Я в результате общения с другими людьми, формировании представлений о мире (Я-биологическое; Я-социальное; Я-творческое и т.п.).

Интеллектуальный аспект рефлексии подразумевает умение субъекта анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные действия.

А.В. Карпов предлагает рассматривать рефлексию как синтетическую психическую реальность в триединстве свойства, состояния и процесса. Рефлексия – это одновременно уникальное свойство, присущее человеку, состояние осознания чего-либо и процесс репрезентации психике своего собственного содержания [Карпов, 2003].

В психологической науке условно различают интерпсихическую и интрапсихическую рефлексии. Первая понимается как способность к пониманию психики других людей, механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Вторая связана со способностью к восприятию и анализу содержания своей психики. Интрапсихическую рефлексию, направленную на себя, иначе называют личностной рефлексией или саморефлексией – механизмом, участвующим в работе самосознания, дающим возможность человеку познавать собственную личность, а также выявлять, оценивать, принимать ресурсы своего внутреннего

мира. В.А. Чупина называет саморефлексию человека процессом обстоятельного обдумывания [Чупина, Федоренко, 2019].

Вслед за И.Н. Семеновым и С.Ю. Степановым мы выделяем в интрапсихической рефлексии, или саморефлексии, следующие основные этапы [Степанов, Семенов, 1982]:

1. Актуализация смысловых структур «я» при вхождении субъекта в осмысление ситуации.
2. Анализ различных стереотипов опыта и шаблонов действия.
3. Их возможная дискредитация в контексте обнаруженных противоречий.
4. Преодоление противоречий через осмысление проблемной ситуации заново (фаза «переосмысления»).
5. Реализация обретенного смысла через реорганизацию содержания личного опыта.

По мнению А.В. Карпова необходимо разделять рефлексию как метод психологического исследования и как предмет, имеющий собственные экспериментальные и диагностические средства изучения [Карпов, 2003].

В нашем исследовании мы применяли интрапсихическую рефлексию или саморефлексию для анализа и оценки субъективного уровня творчества и творческой активности пожилых людей.

#### **2.4. Саморефлексия мотивов творческой активности**

Саморефлексия в контексте творчества человека представляет собой осмысление и переосмысление субъектом содержания своего сознания, его преобразование в своей творческой деятельности [Семенов, 2005]. Как системообразующий фактор творчества, саморефлексия обеспечивает не только его смысловую организацию, но самореализацию и саморазвитие личности в конкретных условиях творческой деятельности [Семенов, 2005].

В этом параграфе мы рассмотрим саморефлексию мотивов творческой активности в контексте психоэмоционального состояния, возникающего у людей, захваченных творческим процессом.

М. Чиксентмихайи отмечал, что люди в процессе деятельности, в том числе творческой, испытывают особенное воодушевление, эмоциональный подъем, время для них летит незаметно [Csikszentmihalyi, 1992, p. 53]. Данное переживание М. Чиксентмихайи назвал оптимальным переживанием или «поток» [Чиксентмихайи, 2017]. Феноменологические качества переживания потока тесно связаны с «пиковым переживанием» А. Маслоу, включающим в себя отрешенность от времени и пространства, погруженность в деятельность настоящего момента, глубокую концентрацию, осмысленность, восприимчивость и спонтанность, смелость, свободу, положительные эмоции [Nakamura, Csikszentmihalyi, 2003].

Д.А. Леонтьев обобщил критерии оптимального переживания в деятельности: удовольствие, смысл и усилие. Переживание пустоты определяется как отсутствие всех трех компонентов. Усилия свидетельствуют о результативности деятельности, удовольствие сигнализирует о её приятности, а переживание смысла – о её включенности в более широкие контексты [Леонтьев, 2015; Осин, Леонтьев, 2017].

А. Waterman обнаружил, что показатели субъективного благополучия (гедонистическое удовольствие от деятельности) и эвдемония (личная экспрессивность во время деятельности), коррелируют на уровне 0.86, что отражает 74% общей дисперсии [Waterman, 1993].

Состояние увлеченности, интереса, удовольствия, радости, возникающее в процессе творчества, мы будем называть вслед за Н. Роджерс *творческой*. Данное состояние способствует положительной самооценке, помогает индивиду в его развитии [Н. Роджерс, 1990]. О том, что творческий процесс связан с переживанием радости и удовольствия, образно рассказывал Константин Пау-

стовский: «Когда в сознании писателя рождается книга, он испытывает чувство приближающегося неизбежного счастья» [Паустовский, 2019].

В психологической науке нет единства во взглядах на побудительные мотивы творчества. По мнению представителей психоаналитического направления, творчество есть продукт сублимации сексуальной энергии, когда травмирующие, негативные переживания или неудовлетворенные желания трансформируются в разные виды конструктивной активности (художественной, научной, спортивной). З. Фрейд утверждал, что в том числе, благодаря такой сублимации, итальянский живописец Леонардо да Винчи стал великим.

Компенсационная теория Альфреда Адлера рассматривает творческую деятельность как способ преодоления комплекса неполноценности.

По мнению представителей гуманистической и когнитивной психологии (Дж. Келли, Э. Фромм, Г. Олпорт) человека побуждают творить стремления к познанию, к реализации и актуализации себя. Виктор Франкл называл творчество одним из жизненных смыслов [Франкл, 1990].

Когда Л. Бетховен находился в состоянии депрессии из-за усиливающейся глухоты, творчество удержало композитора от самоубийства, о чем он написал в «Гейлигенштадском завещании», найденном после его смерти: «Мне казалось невыносимым покинуть мир раньше, чем я исполню всё то, к чему чувствовал себя предназначенным» [Кириллина, 2007, с.181-199].

К. Роджерс и А. Маслоу полагали, что через творчество человек удовлетворяет свое стремление к самоактуализации. Способность к творчеству заложена в каждом, она присутствует в повседневной жизни как способ выражения личности, воспринимающей все новое [Маслоу, 2014]. По мнению Натали Роджерс, процесс творчества дает жизненную энергию, и кто однажды ее испытал, не сможет без этого жить [Н. Роджерс, 1990].

Кроме вышеперечисленных мотивов для творческой активности (смысл, самореализация, самоактуализация, сублимация, компенсация, саморазвитие),

человек может стремиться к творческой активности потому, что подобная деятельность доставляет ему удовольствие, вызывает интерес, нравится.

Принцип стремления к удовольствию и избегания неудовольствия как главный побудительный мотив человеческого бытия постулировал З. Фрейд, а прежде него И. Бентам, Дж. Милль, Аристипп, Эпикур. Данный гедонистический принцип положили в основу своих моделей счастья, психологического и эмоционального благополучия современные исследователи М. Argyle, N. Bradburn, A. Campbell, E. Diener, D. Kahnemann, F. Feldman и др.

## **2.5. Повседневная творческая активность в пожилом возрасте и ее рефлексивные механизмы**

Под рефлексивными механизмами мы понимаем систему различных психологических факторов, обеспечивающих процесс проявления психических свойств. Концепция повседневной творческой активности возникла в результате изучения реальной творческой деятельности людей. Повседневная творческая активность проявляется через оригинальность на работе и досуге в различных видах повседневной жизни [Richards, 2010, p. 190]. Хотя к повседневному творчеству относят преимущественно творчество уровня mini, little C, по мнению исследователей, повседневное творчество может включать в себя все творческие уровни, кроме Big-C [Kaufman, Beghetto, 2009; Cotter et al., 2019]. Важной особенностью концепции повседневного творчества является то, что каждый человек может быть вовлечен в творческую активность с разной степенью поглощенности.

Творчество в повседневной жизни помогает людям адаптироваться к новым ситуациям и включает виды творчества обычных людей, которые не всегда определены в институциональных терминах, например, украшение дома к празднику, решение каждодневных проблем, разработку новых рецептов блюд и многое другое [Richards, Goslin-Jones, 2018; Булкина, 2022г].

Повседневная творческая активность не ограничивается тривиальностью жизни и работы, она касается широкого спектра возможностей, которые предполагают оригинальность [Richards, Goslin-Jones, 2018]. Через ежедневную творческую активность обычные люди проявляют свою индивидуальность, развивают способности, критическое мышление, приобретают новые знания и умения.

По мнению Рут Ричардс, повседневная творческая активность имеет отношение к личному удовольствию и удовлетворению. Подобное состояние интереса, увлечения, радости, которое мы называем творческой активностью, возникает в процессе любимого занятия, например, вязания, рисования, вышивания, придумывании праздничных поздравлений, создании цветочной композиции, работе по облагораживанию садового участка и многого другого.

Результаты/продукты повседневного творчества могут не быть объективно инновационными или эффективными, но сама творческая деятельность свидетельствует о чем-то важном в человеческой природе [Richards, 2010; Conner et al., 2018]. По мнению Влада Главеню повседневное творчество возникает из ремесла – деятельности, связанной с ручной работой [Glăveanu, 2018].

М. Чиксентмихайи убежден в том, что повседневное творчество может принести в человеческую жизнь смысл, свежие, яркие краски, сделать ее приятной и полезной [Csikszentmihalyi, 1996, p. 344]. В двух онлайн-исследованиях (N = 750) удовольствие оказалось наиболее выраженным мотивом для повседневного творчества. Данный результат согласуется с результатами исследований, выявившими взаимосвязь творчества с внутренней мотивацией и позитивным влиянием [Benedek et al., 2019]. В российском исследовании был выявлен более высокий уровень субъективного благополучия у творчески активных пожилых людей, в отличие от творчески не активных пожилых респондентов [Булкина, 2022в; Булкина, 2022г].

Исследователи уверены, что повседневное творчество может помочь людям расти и развиваться [Conner et al., 2018], однако, в настоящее время повсе-

дневное творчество и связанная с ним повседневная творческая активность, недостаточно оценены в различных сферах человеческой жизни [Amabile 2017].

Повседневная креативность может трактоваться как личностная характеристика; стиль мышления или способность находить новые и эффективные решения жизненных проблем [Булкина, 2022г].

Исследования креативности показали, что пик творческой продуктивности у большинства людей приходится на возраст от 30 до 40 лет; после 50 лет креативность начинает неуклонно снижаться [Lindauer, 1998].

Согласно Р. Кеттеллу, существует две главные разновидности интеллекта: флюидный (fluid intelligence) и кристаллизованный [Cattell, 1963]. Флюидный интеллект связан с креативностью [Silvia, Beaty, 2012], дивергентным мышлением (способностью порождать необычные ответы на открытый вопрос и временем реакции на стимулы) [Cattell, 1963]. Однако креативность не сводится лишь к дивергентному мышлению [Kozbelt et al., 2010; Acar, Runco, 2012]. Кристаллизованный интеллект отвечает за логические операции, накопленные знания и опыт [Csikszentmihalyi, 1996].

Кросс-секционные исследования интеллектуальных различий взрослых показали, что текучий интеллект и дивергентное мышление у них снижаются [McCrae, Arenberg, 1987]; кристаллизованный интеллект остается постоянными и даже увеличивается примерно до 60 лет [Kaufman, Horn, 1996].

Исследователи обнаружили, что с пятого по седьмое десятилетие жизни человека длина и скорость роста отдельных дендритов увеличиваются в разных частях мозга [Flood, Coleman, 1990], что может способствовать возрождению творческого самовыражения. Исследование креативности пожилых художников (возраст 53-75) показало, что участники не ощущают снижения своей креативности с годами [Reed, 2005].

Д. Симонтон опровергает стереотип о том, что творчество – удел молодых, а в старости творческие силы падают [Simonton, 1990, p. 626]. Преимуществом пожилых людей является зрелость и плодотворный опыт. Приобретение

экспертных знаний выводит взрослых на новый уровень творческого мышления. Новизна и инновации соответствуют характеристикам мышления молодежи, творчество в позднем возрасте отражает синтез, размышление и мудрость [Adams-Price, 1998].

Творческие цели оказывают влияние на пожилых людей на физиологическом уровне. Когда пожилой человек погружен в творческую деятельность, активируется парасимпатическая нервная система; снижаются частота сердечных сокращений, кровяное давление и частота дыхания, что приводит к расслаблению и восстановлению [Samuels, Lane, 1998].

В процессе творчества люди ощущают прилив энергии, у них отмечается менее негативное отношение к старению [Smith, van der Meer, 1990]. Творческая активность в пожилом возрасте может влиять на замедление старения мозга, предотвращать невропатологию слабоумия [McFadden, Basting, 2010]. Навыки творческого мышления способствуют успешной адаптации личности, решению новых задач и обучению в течение всей жизни [Su, 2009; Tsai, 2012].

В творческой деятельности пожилые люди укрепляют чувство собственного достоинства, которое возникает от осознания своей компетентности, эффективности и способности творить [Fisher, Specht, 1999].

W. Zhang, W. Niu провели исследование творчества пожилых китайцев с помощью метода, измеряющего творческую продуктивность (Consensus Assessment Technique, CAT) в двух доменах: изготовление коллажа (изобразительное искусство) и рассказывание историй (литература). Факторами, сильно коррелирующими с творчеством, оказались образование испытуемых, общее состояние здоровья, повседневная деятельность и отношение к старению [Zhang, Niu, 2013].

Творческая активность в пожилом возрасте может быть предиктором создания смысла и стремления к психической целостности; способом устранения неудовлетворенности и улучшения качества жизни; откликом на конечность бытия [Adams-Price, 1998; Tan et al., 2017].

Для некоторых людей творческая активность может выступать как адаптивная реакция на стресс, например, смерть близких и другие семейные проблемы, несчастья или конфликты [Albert, 1996]. Через творческую активность у пожилых людей появляется возможность преодолеть возрастные проблемы, испытать личностный рост [Flood, Phillips, 2007]. Творческое самовыражение может быть напрямую связано с успешным старением, что подтверждают различные исследования [Flood, 2006; Flood, Phillips, 2007; Gladding, Martin, 2010].

Пожилым людям приносит пользу не только результат творчества, но и созидательный процесс, который сопровождается интересом и радостью, ощущением наполненности жизни, осмысленностью бытия.

Исследование музыкантов в возрасте 65-94 лет показали, что, несмотря на артрит, потерю слуха и другие нарушения, они субъективно ощущали себя как здоровые [Kahn, 1998]. Регулярная творческая активность способствует самоощущению благополучия. В настоящее время имеются доказательства психосоциальных преимуществ у творческой активности: она вызывает радость, наполняет жизни смыслом, поддерживает жизнестойкость пожилых людей независимо от их когнитивного статуса [McFadden, Basting, 2010].

## **Выводы по Главе 2**

Во второй главе был проведен психологический анализ феноменов творчества, творческой активности в пожилом возрасте, рефлексии, рассмотрены механизмы саморефлексии.

Был проанализирован конструкт творчества и его компоненты. Д. Гилфорд определил составляющие творчества: оригинальность/новизна и уместность или соответствие (эффективность). Другие исследователи добавили такие элементы как ценное, полезное, выдающееся, адаптивное [Lubart, 2000-2001], способность вызывать удивление [Boden, 2004].

По мнению Р. Ричардс, занятия творчеством необходимы человеку для выживания и сохранения себя как вида, и потому способности к нему есть у

каждого [Richards, 2007]. Повседневное творчество определяется как создание чего-то оригинального и значимого *без учета общественного признания и общественной полезности* [Richards, 2007].

Повседневная творческая активность – это проявление человеческой оригинальности на работе и в свободное время через разнообразную деятельность [Булкина, 2022г]; создание продуктов, которые являются новыми и полезными по собственному ощущению [Karwowski, Brzeski, 2017]. В целом, дефиниция творчества объединяет в себе комплекс качеств, навыков и способностей, включающих умение работать самостоятельно, любознательность, нестандартное мышление, открытость опыту и терпимость к двусмысленности [Albert, 1996]; совокупность когнитивных процессов, знаний, стиля мышления, особенностей личности, мотивации и окружающей среды [Adams-Price, 1998]; поиск оригинальных решений проблем [Goulding et al., 2018].

Творческая активность – это продуктивная деятельность, порождающая нечто новое в форме физического объекта, ментальной или эмоциональной конструкции [Walia, 2019]. Творчество в широком смысле есть направленный на достижение цели индивидуальный/командный когнитивный процесс, результирующий в продукт (идею, решение), который оценивается как новый и подходящий, вызывает у людей желание приобрести, принять, использовать и оценить его [Zeng et al. 2011].

По мере изучения феномена творчества были выделены его аспекты (процесс, продукт, персона, пресс). Творчество – это взаимодействие между способностями, *процессом* и *средой*, когда индивид (*персона*) или группа производят заметный *продукт*, связанный с социальным контекстом [Plucker et al., 2004, p. 90].

В отечественной научной традиции к творчеству подходят как к созидательной деятельности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Я.А. Пономарев, Д.Б. Богоявленская и др.)

При исследовании творчества выделяют его уровни – большое творчество гениев (Big-C), профессиональное творчество (Pro-c), малое (little-c) и мини (mini-c) творчество [Kaufman, Beghetto, 2009]. Повседневное творчество включает в себя все творческие уровни, кроме Big-C [Kaufman, Beghetto, 2009; Cotter et al., 2019].

Возникающее в процессе творчества состояние эмоционального подъема, воодушевления, осмысленности, радости и счастья, мы называем творчеством. К побудительным мотивам творчества помимо самоактуализации, компенсации, развития, сублимации, смысла и цели в жизни, считаем необходимым добавить интерес, радость, удовольствие, удивление.

Несмотря на то, что с возрастом происходит неизбежный спад креативности (творческих способностей), связанный со снижением уровня пластического интеллекта [Lindauer, 1998; Kim, 2011], в пожилые годы творческая активность возможна и даже полезна для физического и психического здоровья. Многие исследователи рассматривают творчество в пожилом возрасте как важную часть успешного старения [Gladding, Martin, 2010; Malchiodi, 2012].

Повседневная творческая активность в пожилом возрасте способствует наполнению жизни смыслом, приносит положительные эмоции, поддерживает жизнестойкость людей [Tan et al., 2017], независимо от их когнитивного статуса [McFadden, Basting, 2010]. Творческие цели оказывают влияние на людей на физиологическом уровне. Пожилые люди ощущают прилив энергии в процессе творчества, позитивнее относятся к факту своего старения.

Творческая активность в пожилом возрасте может замедлить старение мозга и предотвратить развитие слабоумия [McFadden, Basting, 2010], укрепить чувство собственного достоинства, осознать свою компетентность, эффективность и деятельностный потенциал [Fisher, Specht, 1999], способствует успешной адаптации личности, решению новых задач и обучению в течение всей жизни [Tsai, 2012].

Рефлексию мы понимаем как уникальное свойство, присущее человеку; состояние внутренней работы психики, в процессе которой обновляется или изменяется содержание сознания.

Интрапсихическая рефлексия, связанная со способностью к самовосприятию и анализу содержания своей психики, или саморефлексия, дает возможность человеку познавать собственную личность, а также выявлять, оценивать, принимать ресурсы своего внутреннего мира.

Мы разделяем рефлексию как метод психологического исследования и как его предмет со своими экспериментальными и диагностическими средствами изучения. В данной работе мы рассматриваем саморефлексию как неотъемлемую часть творческого процесса, метод исследования и анализа собственной творческой активности и креативности.

### **ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕФЛЕКСИИ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОРА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

#### **3.1. Организация и методы исследования**

**Цель исследования** – изучение саморефлексии творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте.

**Объект исследования** – субъективное благополучие пожилых людей.

**Предмет исследования** – саморефлексия творческой активности в пожилом возрасте.

#### **Гипотезы исследования.**

1. Пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия.

2. Самооценки уровня творческой активности и субъективного уровня творчества могут быть связаны с субъективным благополучием пожилых людей, а также его компонентами – когнитивным и гедонистическим благополучием.

3. У пожилых людей с высшим образованием и у пожилых людей со средним образованием уровни субъективного благополучия, а также самооценки творческой активности и творческого уровня могут различаться.

Исследование проводилось с 2019 по 2023 год и состояло из нескольких этапов.

**Первый этап (2019-2020 гг.)** – аналитико-поисковый, в процессе которого проходил подбор и теоретический анализ литературы по проблемам исследования – субъективного благополучия, саморефлексии и творческой активности в пожилом возрасте, изучались методологические подходы, формулировались цели, задачи, гипотезы исследования.

**Второй этап (2020-2021 гг.)** включал подбор методик, разработку психодиагностического инструментария, формирование дизайна эмпирического исследования.

**Третий этап (2021-2023 гг.)** состоял из проведения эмпирического исследования, математической обработки данных, анализа и интерпретации полученных результатов, оформления диссертационной работы.

В эмпирическом исследовании участвовали пожилые люди, в возрасте от 60 до 90 лет, проживающие в г. Ростове-на-Дону. Из них 78 мужчин и 124 женщины;  $N = 202$ ;  $M = 68,8$ ;  $SD = 7,56$ .

Большая часть респондентов (67%) продолжает трудиться, 66 человек (33%) не работают. Испытуемые имеют среднее образование ( $n = 82$ ) и высшее образование ( $n = 120$ ). В выборке из двухсот двух респондентов 13 человек представляют творческие профессии (8 музыкантов, 2 художника, 1 дизайнер, 2 писателя); 43 опрошенных имеют высшее педагогическое образование (преподаватели средней и высшей школы); 45 человек с высшим техническим образованием, 8 кандидатов наук, 1 доктор искусствоведения. Среди респондентов есть представители рабочих специальностей: охранники, вахтеры, уборщицы, лифтеры и др.

Из участников исследования 56 человек (28%) проживают одни, 146 живут в семьях. Участие в исследовании было добровольным, респонденты не получали материальное вознаграждение.

Для достижения цели исследования применялись математические методы анализа эмпирических данных: первичная описательная статистика, критерий суммы рангов Уилкоксона, t-критерий Уэлча, критерий Краскела-Уолисса, критерий согласия Пирсона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, с использованием программы R версии 4.0.2 с дополнительными пакетами `gcompanion`, `PMCMRplus`.

#### *Методы и методики исследования*

При проведении исследования применялись различные методы количественного и качественного анализа полученных данных, среди которых интервью, анкетирование, контент-анализ, математические методы статистической обработка данных.

Определение уровня субъективного благополучия проводилось с помощью опросников и шкал:

Индекс удовлетворенности жизнью (Life Satisfaction Index, LSI), [Neugarten et al., 1961; Панина, 1993] (Приложение 3);

Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS) [Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2020] (Приложение 2);

модифицированная Лестница счастья Кэнтрила (the Cantril ladder scale) (Приложение 4);

Шкала субъективного счастья, (Subjective Happiness Scale, SHS) [Lyubomirsky, Lepper, 1999; Осин, Леонтьев, 2020] (Приложение 5);

Для выяснения отношения испытуемых к творчеству применялись шкалы самоотчета, а также авторская методика измерения субъективного уровня творчества методом саморефлексии, самооценка уровня творческой активности (Приложение 6).

#### *Шкала удовлетворенности жизнью*

Для измерения когнитивного компонента субъективного благополучия (Subjective well-being, SWB) Э. Динер с коллегами разработали шкалу удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS) [Diener et al., 1985], включающую в себя пять утверждений и семь вариантов ответов на них от «совершенно согласен» до «совершенно не согласен».

Краткость шкалы Satisfaction with Life Scale (SWLS) не повлияла на ее валидность как методики измерения субъективного благополучия у лиц разного возраста, что подтверждается многочисленными данными [Pavot et al., 1991; Pavot, 2018; Осин, Леонтьев, 2020]. Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) показала конвергентную валидность с другими измерениями благополучия [Lucas, Diener, Suh, 1996].

Результаты шкалы Satisfaction with Life Scale коррелируют с результатами методик оценки счастья и удовлетворенности жизнью. Корреляция со шкалой счастья Фордиса (Fordyce Scale) составила 0.59 и 0.47; со шкалой Life-3

Delighted-Terrible Scale (Andrews, Withey, 1976) 0.68 и 0.62; со шкалой LSI-A (Neugarten, Havinghurst, Tobin) 0.82 и 0.81 [Pavot, Diener, Colvin, Sandvik, 1991].

Шкала Satisfaction with Life Scale (SWLS) [Diener et al., 1985] переведена на русский язык, адаптирована в 2003 году Д.А. Леонтьевым как шкала удовлетворенности жизнью, ШУЖ [Осин, Леонтьев, 2020]. Бланк опросника представлен в Приложении 2.

### *Индекс удовлетворенности жизнью*

Тест Индекс удовлетворенности жизнью, ИУЖ (Life Satisfaction Index, LSI) был разработан геронтологами Neugarten, Havighurst, Tobin в 1961 году в ходе Kansas City Study of Adult Life - масштабного исследования, когда с испытуемыми проводились интервью с целью анализа и качественной оценки жизненных аспектов удовлетворенности жизнью в зрелом и пожилом возрасте.

Life Satisfaction Index, LSI отражает жизненную удовлетворенность, общее психическое состояние человека, степень психологического комфорта и социально-психологическую адаптивность [Neugarten, Havinghurst, Tobin, 1961]. Тест Life Satisfaction Index, LSI известен в геронтологии [McDowell, Newell, 1987], в реабилитационной медицине [Fuhrer, 1994], в поле методологических исследований [Liang, 1984].

Методика Life Satisfaction Index, LSI содержит в себе основные компоненты благополучия (well-being) для пожилых людей и коррелирует с понятием «успешного старения» (successful aging). В свою очередь концепция успешного старения тесно связана с эмоциональным, адаптационным и психологическим ощущением благополучия [Moody, 2005; Estebansari et al., 2020].

В тесте LSI авторы Neugarten, Havighurst, Tobin выделили пять параметров для оценки: энергичность/апатия; решительность и стойкость; конгруэнтность желаемого и достигнутого; Я-концепция; тон настроения.

Первая рейтинговая шкала энергичность/апатия, относится к энтузиазму реагирования на жизнь в целом и не связана с каким-либо конкретным видом деятельности, интеллектуальной, физической или социальной активностью.

Шкала решимости и стойкости измеряет личную ответственность респондентов за свою жизнь, а не пассивное принятие того, что с ними произошло. Конгруэнтность между желаемыми и достигнутыми целями означает, что человек удовлетворен или недоволен жизнью в этом рейтинге.

Шкала Я-концепция предполагает всестороннюю оценку представлений о себе, включая эмоциональный, физический и интеллектуальный аспекты. Люди, которые не чувствуют себя старыми, заботятся о своей внешности, считают себя мудрыми и компетентными, как правило, оценивают себя выше по этому фактору. Успешная жизнь в прошлом может косвенно способствовать этому компоненту.

Тон настроения (последний фактор шкалы LSI) связан с оптимизмом, счастьем и другими положительными аффективными реакциями. Переживание печали, одиночества, раздражительности, пессимизма, депрессии приведут к нулевым баллам по этому фактору.

Существует несколько версий данного теста. Оригинальная версия The Life Satisfaction Index A (LSI-A), состоит из 20 пунктов и является наиболее часто используемой шкалой в этой области [Helmes, Goffin, Chrisjohn, 1998, p. 13].

Индекс жизненной удовлетворенности [Neugarten, Havinghurst, Tobin, 1961] переведен на русский язык и адаптирован Н. Паниной в 1993 году. Бланк опросника представлен в Приложении 3.

#### *Измерение аффективного компонента субъективного благополучия*

Аффективный компонент субъективного благополучия представляет собой опыт приятных и неприятных переживаний, иначе называемый гедонистическим благополучием или счастьем, может быть измерен разными способами. В масштабных исследованиях респондентам задают вопрос: «В целом, насколько вы счастливы?»; расспрашивают о настроении и эмоциях в последнее время [Diener, Oishi, Lucas, 2003].

Из простых аффективных шкал наиболее популярны «Прекрасно – Ужасно» F. Andrews, S. Whithey (Delighted-Terrible Scale, 1979), Лестница Кэнтрила (The Cantril Self-Anchoring Scale, 1965).

#### *Лестница счастья*

Самоотчеты о счастье являются наиболее достоверными показателями аффективного благополучия в отличие от методов наблюдения за поведением или физиологическими показателями, отчетами коллег, друзей и оценок профессионалов [Fordyce, 1988; Pavot, 2018, Осин, Леонтьев, 2020].

Для измерения уровня аффективного благополучия мы использовали модифицированную шкалу Кэнтрила. Испытуемым предлагалось вообразить гипотетическую лестницу счастья из 11 ступеней (от нуля до десяти). Затем им задавался вопрос: «На какой ступени счастья вы себя ощущаете?» Бланк Лестницы счастья представлен в Приложении 4.

#### *Шкала субъективного счастья*

Шкала субъективного счастья, ШСС, (Subjective Happiness Scale, SHS) [Lyubomirsky et al., 2005] разработана С. Любомирски и Х. Леппер для измерения гедонистического благополучия, отражающего эмоционально-чувственные компоненты счастья и субъективного благополучия. В настоящее время шкала субъективного счастья Любомирски, Леппер является одной из наиболее популярных шкал самоотчета в этой области [Осин, Леонтьев, 2020].

По мнению С. Любомирски простая сумма позитивного и негативного эффектов не равносильна ответу на вопрос: счастлив человек или нет. Можно чувствовать себя в целом несчастным, хотя в прошлом месяце ты ощущал «приятность», «гордость» и «особенное возбуждение» [Lyubomirsky, Lepper, 1999]. Шкала субъективного счастья адаптирована на российской выборке Д.А. Леонтьевым в 2003 году. Бланк данной шкалы представлен в Приложении 5.

### *Измерение творческого уровня*

Для измерения творческого уровня Т. Amabile представила три метода измерений: тесты; объективный анализ продукта и субъективные суждения [Amabile, 1996]. В творческих тестах выделяют персональные тесты, биографические опросники и оценки поведения [Batey, 2012]. Объективный анализ продуктов включает объективный метод определения оригинальности продукта, требует участия экспертов и проводится редко. В субъективных суждениях о творчестве выделяют суждения о людях и о продуктах [Amabile, 1982].

Для измерения творческих способностей широкое распространение получил тест креативного мышления Торренса (ТТСТ) [Torrance, 1966; Kim, 2006; Plucker, Makel, 2010].

В пожилом возрасте способности к дивергентному мышлению и генерированию новых идей снижаются, в творческом процессе происходят качественные изменения за счет увеличения кристаллизованного интеллекта, интегративного или конвергентного мышления и снижения флюидного интеллекта [Marsiske, Willis, 1998; Булкина, Васильева, 2022]. Креативность уменьшается с возрастом [Zhang, Niu, 2013], если человек не выраженно творческий [Simonton, 1998].

С учетом данных обстоятельств, тесты креативности и дивергентного мышления, как правило, для пожилых людей не применяют. В мировой психологической практике для изучения творчества уровня *mini u little c*, а также повседневной творческой активности получили распространение шкалы рефлексивных самооценок творческого поведения и творческого уровня.

### *Измерение творческой активности*

Творчество большинства людей имеет уровень *mini u little c*. Творчество подобного уровня имеет ценность и значимость, прежде всего, для самих обладателей [Kaufman, Beghetto, 2009].

В исследованиях творчества уровня *mini* и *little c* обычно используют метод саморефлексии, шкалы самоотчета для оценки различных видов творческой

активности людей, например, науки, музыки, социальной жизни, спорте и т.д. [Baer, 1999; Kaufman, 2006; Piffer, 2012; Forgeard, Kaufman, 2016]. С помощью полуструктурированных интервью исследователь получает ценную информацию о повседневной творческой активности через интроспективную оценку творческих достижений [Piffer, 2012].

В качестве примеров опросника субъективной творческой активности можно привести опросник творческого поведения Д. Хосеvara (The Creative Behavior Inventory, CBI) – один из первых подобных образцов самоотчета, предназначенный для рефлексивной оценки собственной творческой активности [Hoscevar, 1979].

В качестве другого примера можно назвать Биографический опросник творческого поведения (The Biographical Inventory of Creative Behaviors, BICB). В данном опроснике представлены 34 вида творчества, в том числе лидерство, коучинг, наставничество. В инструкции к шкале людей просят выбрать из предложенных вариантов виды деятельности, в которых они активно участвовали последние 12 месяцев [Batey, 2007].

### *Творческая самоубежденность*

Внутренние убеждения людей играют важную роль при принятии решений. В исследованиях персонального творчества появилось понятие «творческая самоубежденность» (Creative Self-Beliefs, CSB), означающее убежденность индивида в своем творческом уровне и творческих способностях [Karwowski et al., 2019]. Самоубежденность человека в своем творческом уровне является предиктором творческой активности и достижений [Beghetto, Kaufman, Baxter, 2011], хотя субъективное восприятие своего творческого уровня может не соответствовать общепризнанным критериям по причине отсутствия заметного творческого продукта или невозможности подвергнуть продукт внешней проверке в отношении его новизны или полезности [Batey, Hughes, 2017].

Хотя представления людей о своем творческом уровне могут отличаться от их истинных творческих черт, способностей и достижений, мнения людей о своем творческом уровне и творческой активности представляют научный интерес [Furnham et al., 2006].

### **3.2. Результаты изучения творческой активности и субъективного уровня творчества методом самооценок**

Рассматривая рефлекссию как компонент в структуре деятельности вслед за Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым и психологии мышления (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), подходим к личностной рефлексии или саморефлексии как способности к восприятию и анализу содержания своей психики. Механизм саморефлексии, участвующий в работе самосознания, дает возможность человеку познавать собственную личность, выявлять, оценивать свои внутренние ресурсы. Понятие рефлексии может означать как предмет со своими экспериментальными и диагностическими средствами изучения, так и метод психологического исследования [Карпов, 2003]. Данные возможности рефлексии мы использовали в настоящем исследовании, применив метод (от греч. *methodos* – путь, способ исследования и достижения определенных результатов) личностной рефлексии или саморефлексии для изучения творческой активности и субъективного творческого уровня респондентов.

В рамках изучения субъективного благополучия лиц пожилого возраста проводили интервью, в процессе которого участников исследования опрашивали, в какие виды творческой деятельности они были вовлечены последние 12 месяцев. В результате было выделено 18 доменов творческой активности пожилых людей [Таблица 1].

**Таблица 1 – Домены творческой активности пожилых людей**

Творческие домены	Количество ответов		
	всего	группа малотворческих респондентов	группа творческих респондентов
Рукоделие (вышивка, шитье, вязание, макраме, бисероплетение)	19	16	3
Танцы	8	8	–
Рисование, живопись	15	12	3
Литературное творчество (написание книг, мемуаров, статей в газету, сценариев к праздникам; сочинение стихов, рассказов)	11	9	2
Техническое творчество (разработка новых и модернизация старых узлов, блоков, устройств); моделирование; сборка компьютеров, ремонт бытовой техники	16	13	3
Краеведение	9	8	1
Фотография	15	15	–
Серировка стола	8	8	–
Музыка (слушание, пение, игра на музыкальных инструментах, сочинение музыки, импровизация)	15	4	11
Ландшафтный дизайн (садоводство, цветоводство)	16	14	2
Дизайн одежды	5	3	2
Шахматы	7	7	–
Украшение дома к празднику	3	3	–
Кулинария	18	18	–
Лепка	4	3	1
Театр, актерское мастерство	9	8	1
Научное творчество	13	6	7
Ведение блога и страницы в соцсетях; модератор в соцсетях	8	8	–

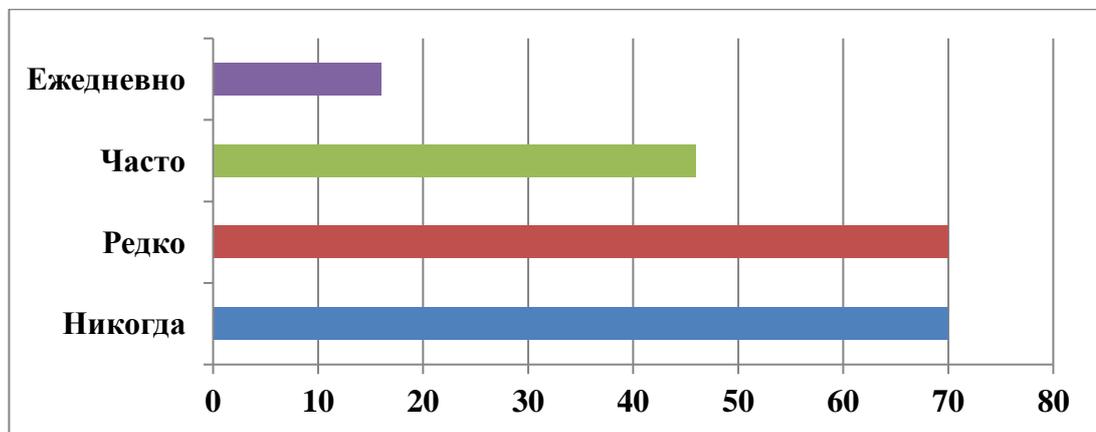
После определения творческих доменов, респондентам предлагалось оценить свой уровень творчества в данных областях по десятибалльной шкале. Средняя самооценка доменного уровня творчества по выборке составила  $M = 3,24$ ; стандартное отклонение  $SD = 2,97$ ; дисперсия  $D = 8,82$ .

Для изучения восприятия общего творческого уровня респондентов методом самооценок, участникам исследования задавали вопрос: «Принимая во внимание все обстоятельства, скажите, на сколько процентов условно Вы ощущаете себя творческим человеком?» Варианты ответов от 0 до 100 (Приложение 6).

Средняя самооценка общего творческого уровня по выборке:  $M = 31,53$ ;  $SD = 30,40$ . Сумма самооценок доменного и общего уровня творчества составила субъективный уровень творчества.

Для определения уровня творческой активности с помощью метода саморефлексии, пожилым людям задавался вопрос: как часто они занимаются творчеством. Варианты ответов: никогда; редко (1-2 раза в месяц); часто (1-2 раза в неделю); ежедневно. Баллы начислялись соответственно (0, 1, 2, 3).

Результаты подсчета ответов респондентов: «никогда» 70 (34,65%); «редко» 70 (34,65%); «часто» 46 (22,77%); «ежедневно» 16 (7,92%) [Рисунок 1].



**Рисунок 1 – Самооценка творческой активности пожилых людей**

По результатам предварительного исследования, после оценки респондентами своей творческой активности (частоты занятий творчеством) и субъективного уровня творчества (интегрального показателя восприятия своего творческого уровня), были сформированы две группы.

В первую группу вошли участники, не включающие творчество в свою жизнь, а также испытуемые, оценившие свой творческий уровень от 0 до 10 по 100-балльной шкале ( $n_1=87$ ). Вторую группу составили респонденты, для которых творчество – неотъемлемая часть их повседневной жизни ( $n_2 = 115$ ). Ниже представлена описательная статистика субъективного уровня творчества пожилых респондентов.

Описательная статистика субъективного уровня творчества респондентов:

Группа	N	Среднее	SD	IQR	Ассиметрия	Экссесс
Не творческие	87	2,24	4,15	0	1,34	-0,16
Творческие	115	51,95	23,07	40	0,40	-0,93

Субъективное благополучие (SWB) – сложный психологический конструкт, состоящий из когнитивного и аффективного компонентов. Когнитивный компонент измеряли шкалой Индекс удовлетворенности жизнью (ИУЖ) и шкалой удовлетворенности жизнью (ШУЖ). Аффективный компонент субъективного благополучия измерили с помощью Лестницы счастья и шкалы субъективного счастья (ШСС).

Для определения значений субъективного благополучия мы суммировали результаты Индекса удовлетворенности жизнью (геронтологическая шкала благополучия) и шкалы субъективного счастья. Единую размерность шкал сохранили с помощью пакета scales.

После подсчета результатов респондентов по шкалам благополучия необходимо было выбрать критерии (параметрические или непараметрические) для дальнейшего исследования, для чего была проведена проверка шкал на нормальность распределения с помощью критерия Шапиро-Франсиа [Таблица 2].

**Таблица 2 – Результаты проверки шкал на нормальность распределения**

Шкалы	W	p
SWB	0,954	< 0,001
ИУЖ	0,947	< 0,001
Лестница счастья	0,963	< 0,001
ШСС	0,962	< 0,001
ШУЖ	0,989	> 0,140
СУТ	0,875	< 0,001

*Сокращения и условные обозначения:* SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; p – уровень значимости

Проверка показала, что распределение данных во всех шкалах, кроме ШУЖ, значимо отличается от нормального распределения, некоторые пере-

менные представлены в ранговой шкале (Лестница счастья, частота занятий творчеством). Данные обстоятельства послужили основанием выбора непараметрических критериев для исследования.

Описательная статистика по шкалам благополучия и возраста в группах творческих и не творческих респондентов представлена в Таблице 3.

**Таблица 3 – Описательная статистика по шкалам благополучия и возраста для выборок творческих и не творческих респондентов**

		Среднее	SD	IQR	Ассиметрия	Экссесс
SWB	не творч n = 87	43,95	14,00	17,83	-0,44	-0,45
	творч n=115	60,12	10,50	13,16	-0,82	0,18
Лестница счастья		5,32	1,83	2	-0,96	0,19
		7,07	1,61	2	-0,47	-0,19
ШСС		16,42	4,56	5,5	-0,53	-0,39
		21,63	3,82	5,0	-0,86	0,18
ШУЖ		21,25	6,28	8,5	-0,15	-0,01
		24,17	5,59	8,0	0,06	-0,66
ИУЖ		23,24	7,67	9,5	-0,57	-0,31
		30,73	5,49	6,0	-0,77	0,40
Возраст		69,85	7,37	11,0	0,56	-0,58
		67,68	7,14	8,5	1,14	0,86

*Сокращения и условные обозначения:* SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; SD – стандартное отклонение; IQR – межквартильный размах

Как видно из таблицы, средние значения в группе творческих респондентов по шкалам благополучия выше, чем средние значения в группе не творческих. Средний возраст творческих респондентов оказался чуть ниже (67,68) среднего возраста не творческих (69,85) респондентов.

### 3.3. Исследование понимания пожилыми людьми дефиниций творчества и счастья

В процессе изучения субъективного благополучия пожилых людей, их ежедневной творческой активности, самооценок творческого уровня, закономерно возник вопрос: насколько люди понимают то, о чем их спрашивают. С этой целью было проведено качественное исследование с контент-анализом ответов респондентов на вопрос о том, как они понимают дефиниции творчества и счастья.

В объяснении значения дефиниции творчества ответы респондентов распределились следующим образом.

1. Деятельность (71,4%). Научная деятельность; делать что-то новое, доводить до результата удовлетворяющего. Полезное, интересное занятие. Желание, стремление, умение делать дело как можно лучше, работать, выращивать цветы, путешествовать. Общаться с друзьями; готовить и угощать любимых; читать книги, ходить в театр, учиться новому, не скучать. Духовно-патриотическое воспитание молодежи. Что-то делать не так, как у всех, фантазировать, выдумывать, вышивать. Увлекательное, интересное занятие, которому можно посвятить всего себя. Работа руками и головой. Желание и умение найти в деятельности применение своим интересам и возможностям.

2. Созидательная деятельность во всех областях жизни, приносящая удовлетворение. Работа в Совете ветеранов. Возможность заниматься любимым делом, получать от этого удовольствие. Воспитание внука. Создание нового, чего не было в моей жизни до этого (песня, танец).

3. Способности/ талант находить новые неординарные решения сложных и неразрешимых задач с помощью интуиции; самостоятельно мыслить, делать что-то хорошее. Способность создавать образы и украшать ими свою жизнь. Способность понимать мир и себя в нем (7,1%).

4. Достижение цели (7,1%).

5. Самовыражение (5,7%).

6. Воплощение идеи (4,2%).

## 7. Реализация мечты или своих возможностей (4,2%).

Уникальные ответы: Счастье, способ и форма существования. Увлеченность своим делом, когда не можешь оторваться, паришь над землей. Активное отношение к жизни, к делу, умение изменить их в лучшую сторону. Движение вперед; мои достижения, моя индивидуальность. Это талант. Приносить радость и пользу людям, моим родным и близким. Понимать мир и себя в нем. Эмоциональная разрядка. Сделать невозможное возможным.

Большинство опрошенных пожилых людей интерпретируют творчество как полезную, созидательную, интересную деятельность, приносящую удовлетворение (71,4%) [Булкина, 2022а]. По мнению ученых, даже если понимание людьми дефиниции творчества не совпадает с экспертным мнением [Kaufman, Baer, 2012], именно личный смысл делает возможным творчество в стиле мини и малой креативности [Beghetto, 2016].

*Исследование понимания счастья пожилыми людьми*

В рамках изучения субъективного благополучия в пожилом возрасте было проведено исследование понимания счастья пожилыми людьми. Ответы респондентов, а также их количество в процентных долях представлены в Таблице 4.

**Таблица 4 – Понимание счастья пожилыми людьми**

<b>Название показателя</b>	<b>%</b>
Здоровье твое и близких людей	61
Семья, дети, внуки	<b>32</b>
Друзья, дружба, отношения	2
Любовь, взаимопонимание	<b>37</b>
Процесс познания, саморазвитие, творчество	7
Успехи на работе, любимое дело, занятие	<b>16</b>
Материальные блага, богатство, доход, достаток	<b>32</b>
Все хорошо	10
Жизнь	<b>17</b>
Достижение целей	11
События с положительной эмоциональной окраской	1
Поддержка близких людей	10
Удовлетворенность жизнью	7
Возможность помогать другим	5
Мир и благополучие всех людей	2
Благополучие и мир в семье	26
Свобода выбора	1
Понимание смысла жизни	1

**Примечания:** жирным шрифтом выделены наиболее значимые показатели

Результаты исследования свидетельствуют, что пожилые люди понимают счастье как удовлетворенность жизнью и ее значимыми сферами: здоровьем (61%); любовью и взаимопониманием (37%); семейным благополучием (32%); материальным благосостоянием (32%); гордостью за детей и внуков (23%), жизнью как ценностью (17%), работой и любимым делом (16%) [Булкина, 2022б].

### **3.4. Сравнительное исследование субъективного, когнитивного и гедонистического благополучия с творческой активностью пожилых людей**

Для подтверждения или опровержения гипотезы о том, что пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия, было проведено исследование значимых различий между уровнями творческой активности респондентов с уровнем субъективного, когнитивного и гедонистического благополучия. Исследование провели с помощью непараметрического критерия Н Краскела–Уоллиса, предназначенного для проверки равенства медиан в нескольких выборках [Таблица 5].

**Таблица 5 – Значения медиан по шкалам благополучия в соответствии с творческой активностью**

<b>Шкала</b>	<b>Mdn никогда</b>	<b>Mdn редко</b>	<b>Mdn часто</b>	<b>Mdn ежедневно</b>
<b>ИУЖ</b>	24,0	28,5	32,0	33,0
<b>ШСС</b>	17	20	23	25
<b>Лестница счастья</b>	5,0	6,0	8,0	8,5
<b>ШУЖ</b>	21	22	26	29
<b>SWB</b>	45,00	54,50	65,16	67,16

*Сокращения и условные обозначения:* SWB – субъективное благополучие; Mdn – медиана

Результаты, представленные в таблице, демонстрируют выраженные различия медиан по всем шкалам благополучия у респондентов с разной частотой

творческих занятий. Наиболее высокие показатели медиан по шкалам благополучия выявлены у тех респондентов, кто занимался творчеством часто или ежедневно. Для обнаружения дополнительных закономерностей в результатах был проведен post-hoc анализ с поправкой на множественные сравнения [Таблица 6].

**Таблица 6 – Сравнение уровней творческой активности со шкалами благополучия с поправкой на множественные сравнения**

Шкала	Н Краскела Уоллиса $\chi^2$	eta squared	Попарное сравнение критерий Коновера					
			1 vs 2 p	1 vs 3 p	1 vs 4 p	2vs 3 p	2vs 4 p	3vs4 p
<b>ИУЖ</b>	52,20	0,25	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,94 ns
<b>Лестница счастья</b>	55,82	0,26	0,025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,77 ns
<b>ШСС</b>	68,10	0,33	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,84 ns
<b>ШУЖ</b>	31,53	0,14	0,66 ns	0,000	0,000	0,000	0,000	0,52 ns
<b>SWB</b>	73,19	0,35	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,86 ns

*Примечания:* p – уровень значимости; df (число степеней свободы) = 3; 95 % ДИ (доверительный интервал); ns – нет значимых различий. Частота занятий творчеством: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – ежедневно

Как видно из Таблицы 6, post-hoc анализ выявил достоверные различия по шкалам благополучия между испытуемыми никогда или редко занимающимися творчеством, с одной стороны, и теми, кто часто или ежедневно занимается творчеством, с другой ( $p = 0,000$ ). Достоверных различий в уровне благополучия респондентов часто или ежедневно занимающихся творчеством, выявлено не было ( $p$  от 0,33 до 0,94).

Подводя итог параграфа, можно заключить: гипотеза о том, что пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия, подтвердилась. Наиболее высокие показатели медиан по шкалам благополучия выявлены у респондентов, занимающихся творчеством часто или ежедневно.

### 3.5. Исследование показателей по шкалам благополучия и творческой активности у творческих и не творческих респондентов

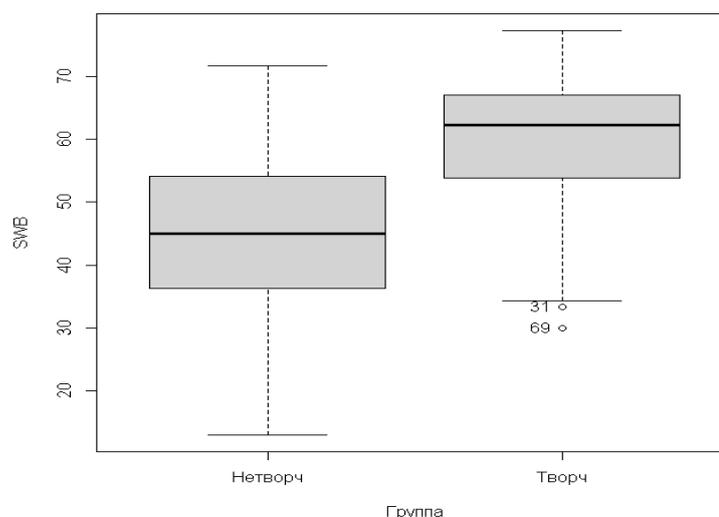
Для дополнительной проверки эмпирической гипотезы о том, что у пожилых людей с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут существовать различия по шкалам благополучия, провели сравнительное исследование с помощью критерия суммы рангов Уилкоксона для несвязанных выборок [Таблица 7].

Таблица 7 – Сравнение группы не творческих и творческих респондентов по шкалам благополучия и творческой активности

Шкала	Среднее в группе не творческих респондент	Среднее в группе творческих респондент	Эмпирич значение критерия W	Уровень значимо-сти p	Величина эффекта (r Гласса)	95% ДИ
SWB	43,950	60,122	1729	0,000	0,654	[0,54; 0,76]
Частота занятий творчеством	0,195	1,678	450,5	0,000	0,910	[0,87; 0,95]

*Сокращения и условные обозначения:* SWB – субъективное благополучие; ДИ – доверительный интервал

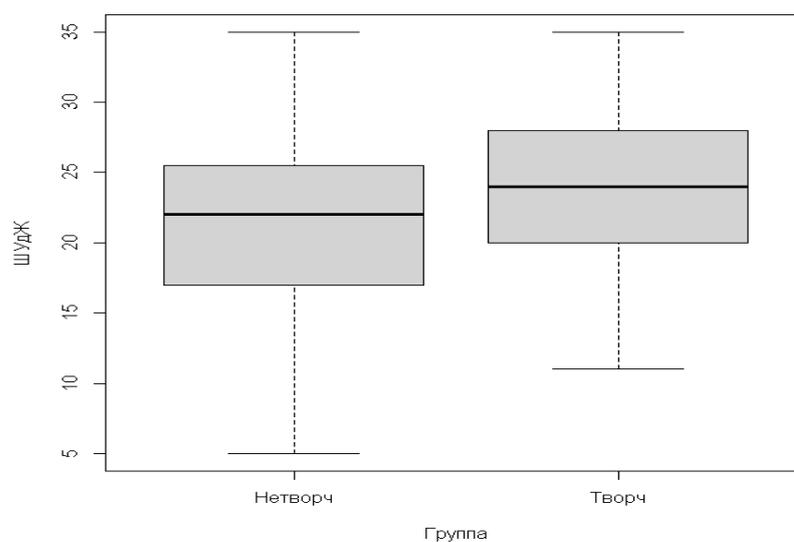
Как видно из таблицы 7, между группой «Творческие испытуемые» и группой «Не творческие испытуемые» выявлены значимые различия по всем шкалам благополучия и творческой активности. По шкале субъективного благополучия в группе творческих испытуемых среднее значение (60,12) больше среднего (43,95) в группе не творческих испытуемых;  $W = 1729$ ;  $r = 0,654$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,54; 0,76] [Рисунок 2].



**Рисунок 2 – Уровень субъективного благополучия в группе не творческих и творческих испытуемых**

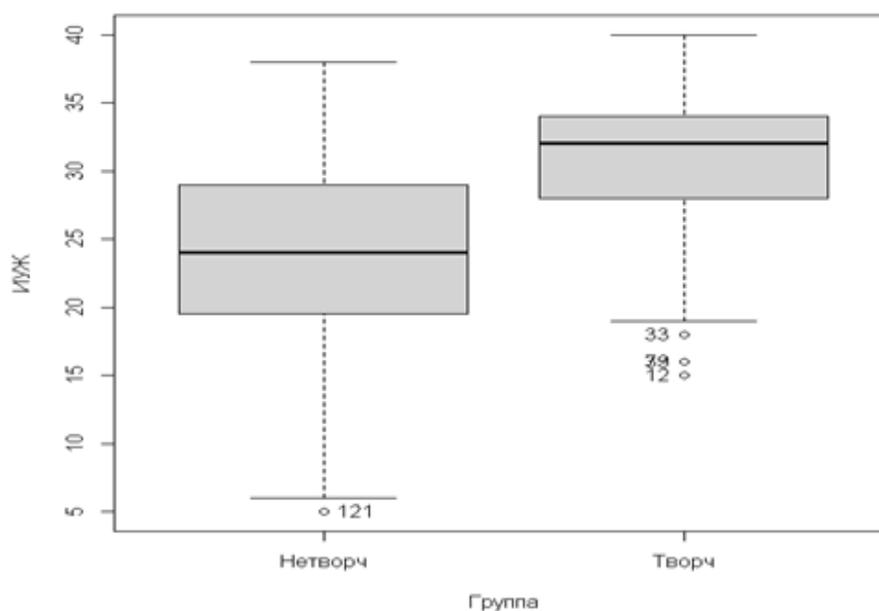
Между группами испытуемых существуют значимые различия по шкале «Частота занятий творчеством»:  $W = 450,5$ ;  $r = 0,910$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,87; 0,95]. Среднее значение в группе не творческих испытуемых ( $X_1 = 0,195$ ) значительно меньше среднего значения в группе творческих испытуемых ( $X_2 = 1,678$ ). Данный результат закономерен, креативные люди проявляют интерес к творчеству, объективно чаще им занимаются.

Выявлены различия между группами по шкале удовлетворенности жизнью:  $W = 3717,5$ ;  $r = 0,257$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,10; 0,41]. Средние значения в группе не творческих и творческих респондентов:  $X_1 (21,252) < X_2 (24,173)$ . Творческие люди чаще бывают удовлетворены своей жизнью, что согласуется с данными других исследований [Сесі, Kumar, 2016]. Сравнение значений по шкале удовлетворенности жизнью в группе творческих и не творческих респондентов представлено на Рисунке 3.



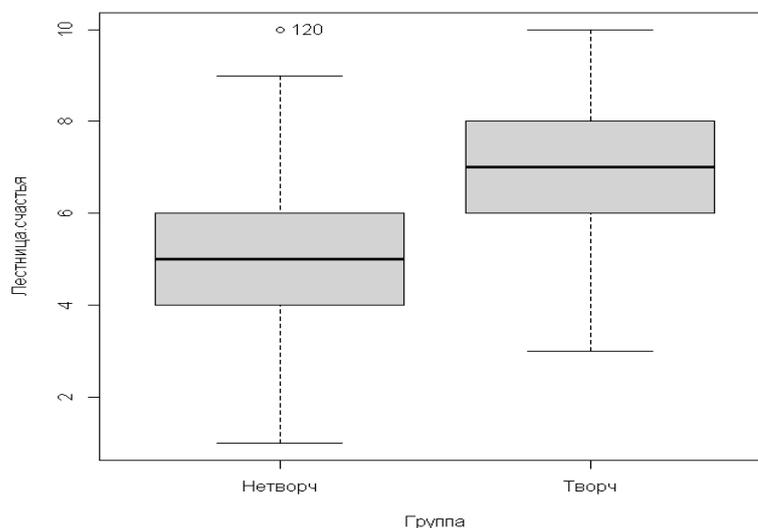
**Рисунок 3 – Сравнение показателей удовлетворенности жизнью у творческих и не творческих респондентов**

Выявлены значимые различия по шкале Индекс удовлетворенности жизнью:  $W = 2085$ ;  $r = 0,583$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,46; 0,70]. В группе не творческих испытуемых среднее значение  $X_1$  (23,24) меньше среднего  $X_2$  (30,73) в группе творческих [Рисунок 4].



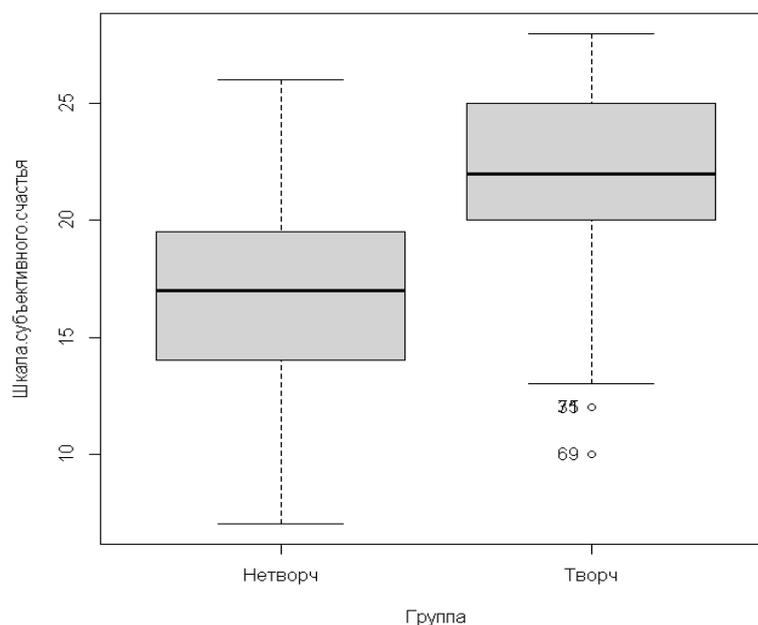
**Рисунок 4 – Сравнение результатов по шкале ИУЖ между группами не творческих и творческих респондентов**

Обнаружены значимые различия по шкале «Лестница счастья» между группами:  $W = 2358,5$ ;  $r = 0,529$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,39; 0,65],  $X_1 (5,32) < X_2 (7,07)$  [Рисунок 5].



**Рисунок 5 – Графическое изображение результатов по шкале Лестница счастья у не творческих и творческих респондентов**

По шкале субъективного счастья также выявлены значимые различия между группами испытуемых:  $W = 1911$ ;  $r = 0,618$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,48; 0,74]. В не творческой группе среднее (16,42) меньше среднего (21,63) в творческой группе. Графическое изображение уровня субъективного счастья в группе творческих и не творческих респондентов представлено на Рисунке 6.



**Рисунок 6 – Уровни гедонистического благополучия по шкале субъективного счастья у творческих и не творческих респондентов**

Занятия творчеством сопряжены с удовольствием и положительными эмоциями. Сравнение результатов по аффективным шкалам между группами творческих и не творческих испытуемых показало, что уровень гедонистического благополучия значительно выше в творческой группе.

Для сравнения центральных тенденций двух независимых выборок наряду с критерием Уилкоксона (аналог Манна–Уитни) мы провели исследование, основанное на проверке равенства средних значений в двух выборках по всем интервальным шкалам, исключая порядковые шкалы (Лестницу счастья, частоту занятий творчеством), используя t-критерий Уэлча, не требующий равенства дисперсий. Был рассчитан показатель величины эффекта ( $d$  Коэна).

В результате по всем сравниваемым шкалам выявлены значимые различия ( $p < 0,001$ ) с большой величиной эффекта (абсолютное значение  $d > 0,8$ ), за исключением ШУЖ, где величина эффекта была средней (абсолютное значение  $d = 0,5$ ) [Таблица 8].

Таблица 8 – Сравнение показателей по шкалам благополучия у творческих и не творческих респондентов

Шкалы	Среднее значение в группе не творческих испытуемых	Среднее значение в группе творческих испытуемых	Эмпирическое значение критерия t	Величина эффекта (d Коэна)	95% ДИ
SWB	43,95	60,12	-9,01	-1,33	[-1,64; 1,02]
ШУЖ	21,25	24,17	-3,42	-0,50	[-0,78; 0,21]
ИУЖ	23,24	30,73	-7,72	-1,15	[-1,45; 0,85]
ШСС	16,42	21,63	-8,60	-1,25	[-1,56; 0,95]

**Сокращения и условные обозначения:** SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; ДИ – доверительный интервал

**Примечание:** уровень значимости  $p < 0,001$

Таким образом, эмпирическая гипотеза о том, что пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия, подтвердилась.

Графическое изображение эмпирических значений по шкалам благополучия у творческих и не творческих респондентов представлено на Рисунке 7.

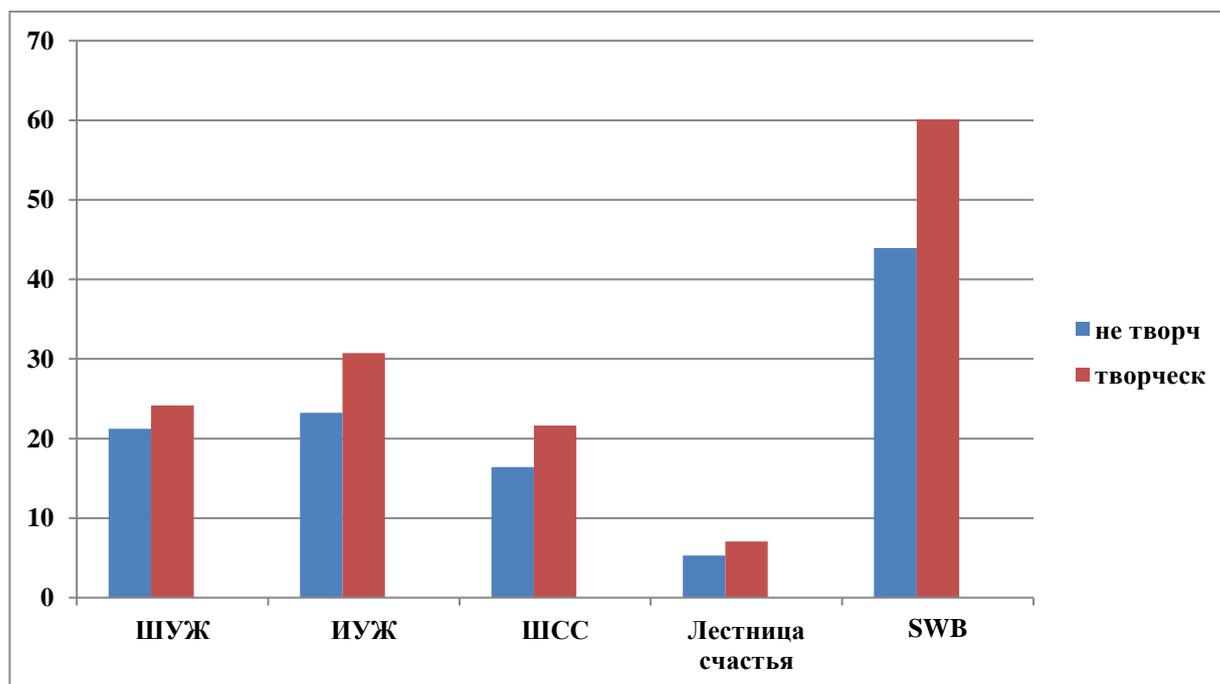


Рисунок 7 – Эмпирические значения по шкалам благополучия у творческих и не творческих респондентов

### 3.6. Исследование корреляции между шкалами благополучия, самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества

Одной из задач данного исследования было исследование корреляций между шкалами благополучия, самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества. В связи с тем, что распределение во всех шкалах кроме ШУЖ значительно отличается от нормального, для подтверждения или опровержения гипотезы о наличии связи между самооценками творческой активности, субъективного уровня творчества и различными видами благополучия пожилых людей исследование провели с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Корреляционные связи по величине условно разделяют на 5 уровней: сильная или тесная корреляция:  $0,70 \leq r \leq 1,0$ ; средняя корреляция:  $0,50 \leq r < 0,69$ ; умеренная:  $0,30 \leq r < 0,49$ ; слабая:  $0,20 \leq r < 0,29$ ; очень слабая взаимосвязь:  $r < 0,19$ . В результате проверки выявлены положительные корреляции на уровне от 0,26 до 0,94 между шкалами благополучия, творческой активности и субъективного уровня творчества при  $p < 0,001$  [Таблица 9].

**Таблица 9 – Показатели корреляции между шкалами благополучия, творческой активности, субъективного уровня творчества**

Шкалы	ИУЖ	Лестница счастья	ШСС	ШУЖ	Частота занятий творчест	СУТ	SWB
Лестница счастья	–	1,000	0,945	0,546	–	–	–
ШСС	–	–	1,000	0,564	–	–	–
ШУЖ	–	–	–	1,000	–	–	–
Частота занятий творчеством	0,506	0,513	0,571	0,291	1,000	0,914	0,594
СУТ	0,506	0,515	0,601	0,263	0,914	1,000	–
SWB	0,898	0,888	0,931	0,620	0,594	0,610	1,000
ИУЖ	1,000	0,663	0,686	0,577	–	–	–

**Сокращения и условные обозначения:** SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества

**Примечания:** все коэффициенты корреляции значимы на уровне  $p < 0,001$

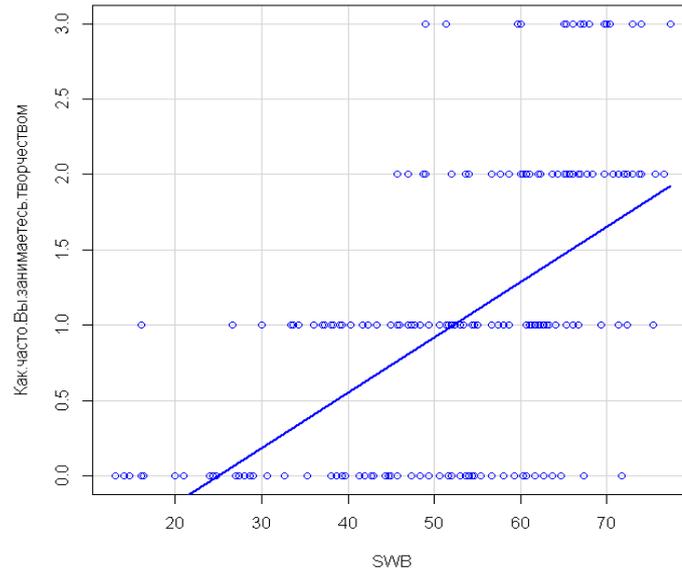
Из результатов, представленных в Таблице 9, видно, что шкала удовлетворенности жизнью (ШУЖ) имеет среднюю взаимосвязь со всеми шкалами благополучия ( $r$  от 0,546 до 0,577;  $p < 0,001$ ). Индекс удовлетворенности жизнью (ИУЖ) коррелирует на среднем уровне с гедонистическими шкалами ( $r$  от 0,663 до 0,686;  $p < 0,001$ ) и со шкалой удовлетворенности жизнью ( $r$  от 0,577;  $p < 0,001$ ).

Между субъективным благополучием выявлена средняя положительная взаимосвязь с творческой активностью ( $r = 0,594$ ;  $p < 0,001$ ) и субъективным уровнем творчества ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,001$ ).

Выявлена средняя взаимосвязь между субъективным уровнем творчества (СУТ) и ИУЖ, Лестницей счастья ( $r \geq 0,5$ ), ШСС ( $r = 0,601$ ). Установлена менее выраженная корреляция субъективного уровня творчества с ШУЖ ( $r = 0,263$ ), сильная взаимосвязь субъективного уровня творчества с творческой активностью ( $r = 0,914$ ;  $p < 0,001$ ), что весьма логично.

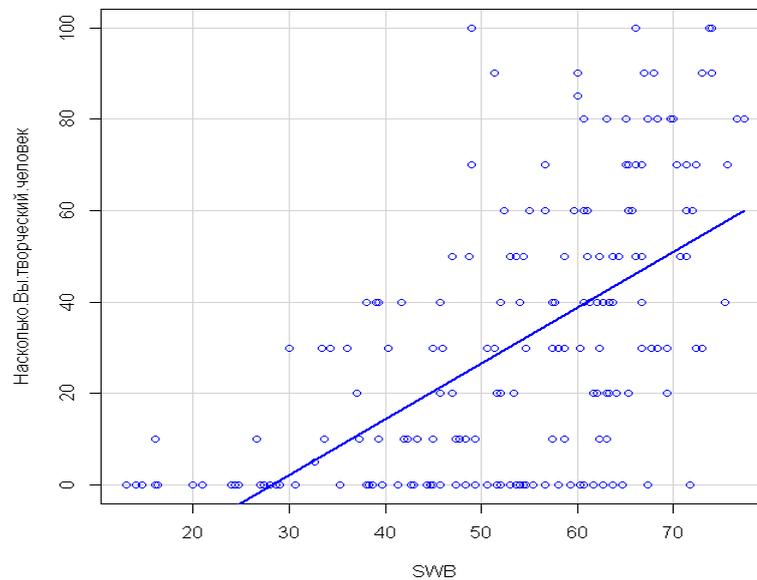
Установлена слабая корреляция творческой активности респондентов со шкалой удовлетворенности жизнью ( $r = 0,291$ ) и средняя корреляция с Индексом удовлетворенности жизнью, Лестницей счастья, шкалой субъективного счастья ( $r \geq 0,5$   $p < 0,001$ ).

График корреляции между субъективным благополучием и творческой активностью респондентов представлен на Рисунке 8 ( $r = 0,594$ ;  $p < 0,001$ ).



**Рисунок 8 – Графическое изображение корреляции между субъективным благополучием и творческой активностью**

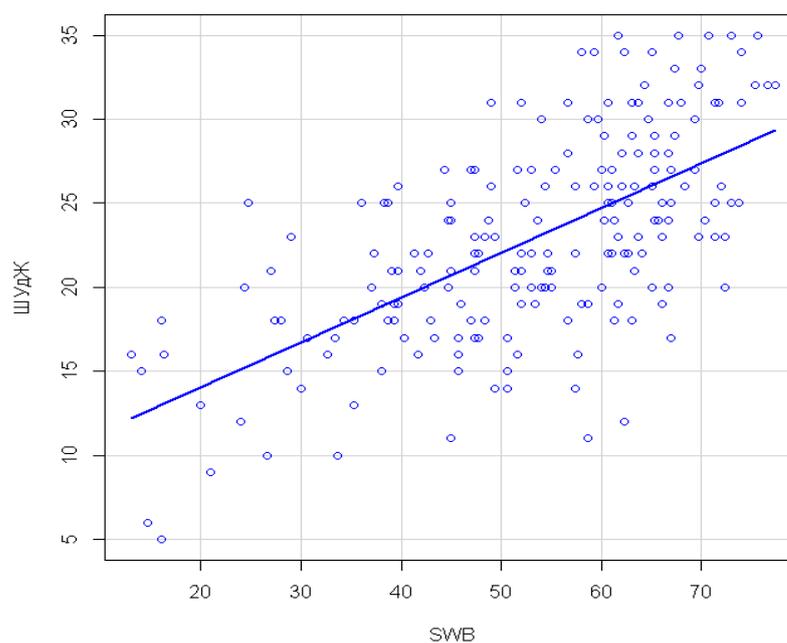
В результате данного исследования была выявлена средняя положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и субъективным уровнем творчества ( $r = 0,610$ ,  $p < 0,001$ ) [Рисунок 9].



**Рисунок 9 – Графическое изображение корреляции между субъективным благополучием и субъективным уровнем творчества испытуемых**

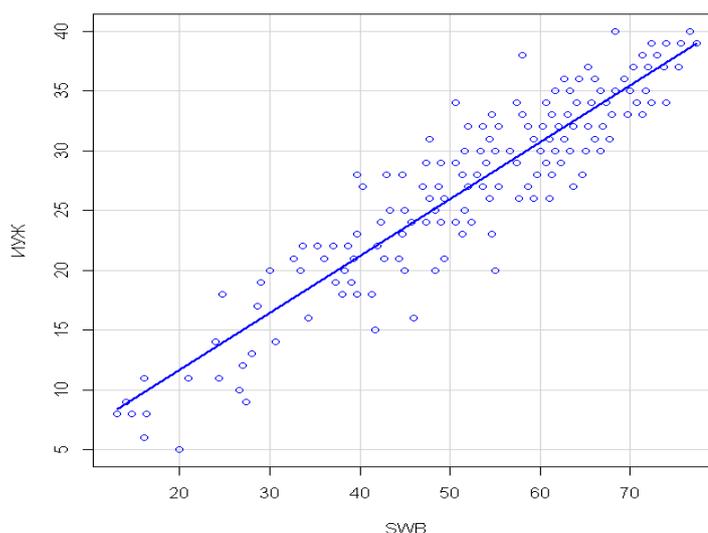
Чем выше люди оценивают свой творческий уровень и свой творческий потенциал, тем выше у них субъективное благополучие [Ceci, Kumar, 2016; Conner et al., 2018].

Между субъективным благополучием и шкалой удовлетворенности жизнью выявлена средняя положительная взаимосвязь ( $r = 0,620$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 10].



**Рисунок 10 – Графическое изображение корреляции между субъективным благополучием и шкалой удовлетворенности жизнью**

Между субъективным благополучием пожилых людей и шкалой Индекс удовлетворенности жизнью (ИУЖ) существует сильная положительная взаимосвязь ( $r = 0,898$ ;  $p < 0,001$ ), что объясняется тем, что геронтологическая шкала Индекс удовлетворенности жизнью содержит в себе основные компоненты благополучия (well-being) для пожилых людей и коррелирует с понятием «успешного старения» (successful aging) [Helmes, Goffin, Chrisjohn, 1998]. Концепция успешного старения в свою очередь связана с эмоциональным и когнитивным ощущением благополучия [Moody, 2005; Estebani et al., 2020]. Графическое изображение взаимосвязи субъективного благополучия со шкалой ИУЖ представлено на Рисунке 11.



**Рисунок 11 – Графическое изображение корреляции между Индексом удовлетворенности жизнью и субъективным благополучием респондентов**

Исследование корреляционных связей между всеми пунктами Индекса удовлетворенности жизнью и шкалой удовлетворенности жизнью, проведенное с помощью критерия тау Кендалла, выявило значимые взаимосвязи,  $p < 0,001$  [Таблица 10].

**Таблица 10 – Корреляции между пунктами шкал ИУЖ и ШУЖ по Кендаллу**

Пункты шкал	ШУЖ 1	ШУЖ 2	ШУЖ 3	ШУЖ 4	ШУЖ 5
<b>ИУЖ 12</b>	0,23	0,31	0,35	0,28	0,43
<b>ИУЖ 13</b>	0,23	0,23	0,24	0,17	0,35
<b>ИУЖ 3</b>	0,30	0,27	0,36	0,28	0,19
<b>ИУЖ 1</b>	0,20	0,14	0,21	0,23	0,16
<b>ИУЖ 10</b>	0,28	0,26	0,26	0,20	0,17
<b>ИУЖ 20</b>	0,23	0,28	0,24	0,24	0,18
<b>ИУЖ 18</b>	0,24	0,17	0,23	0,17	0,07

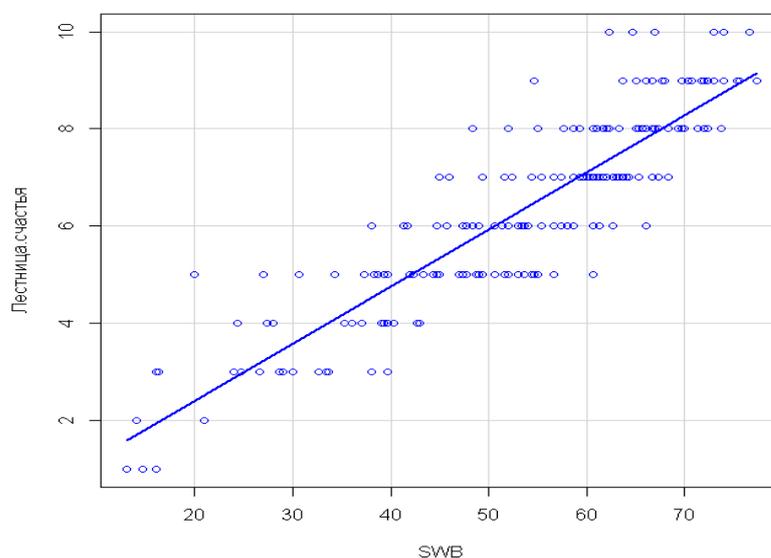
**Сокращения и условные:** ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью.

**Примечание:**  $p < 0,001$ ,  $N = 202$

Пункты 12 и 13 опросника ИУЖ и пункт 5 из ШУЖ, связанные с принятием и позитивным отношением к своему прошлому, коррелируют на уровне 0,43 и 0,35. Пункт 3 ИУЖ, связанный с оценкой сегодняшней жизни, коррелирует с пунктом 1 ШУЖ (соответствие жизни идеалу) на уровне 0,30. Пункт 10

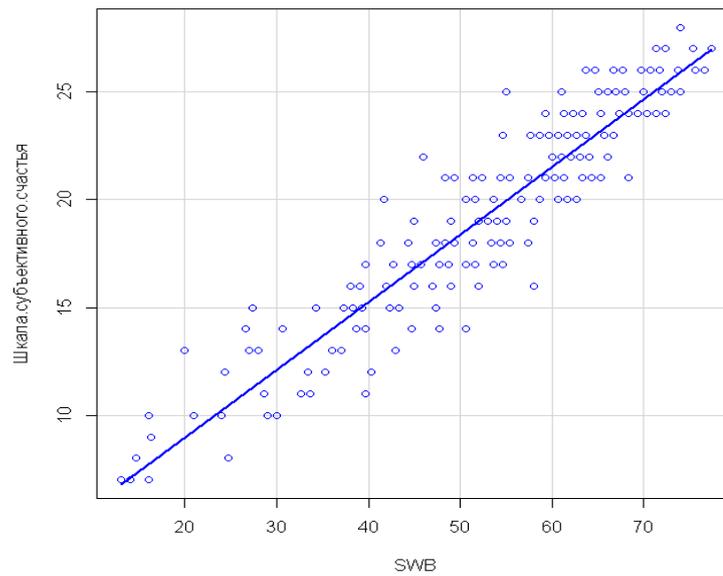
ИУЖ, связанный с самочувствием, также показал корреляцию на уровне 0,28 с пунктом 1 ШУЖ. Везде уровень значимости  $p < 0,001$ . Полная таблица корреляций между Индексом удовлетворенности жизнью и шкалой удовлетворенности жизнью представлены в Приложении 9.

Выявлена сильная положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и шкалой Лестница счастья ( $r = 0,888$ ;  $p < 0,001$ ). С увеличением показателей по шкале Лестница счастья увеличиваются показатели субъективного благополучия (SWB) респондентов [Рисунок 12].



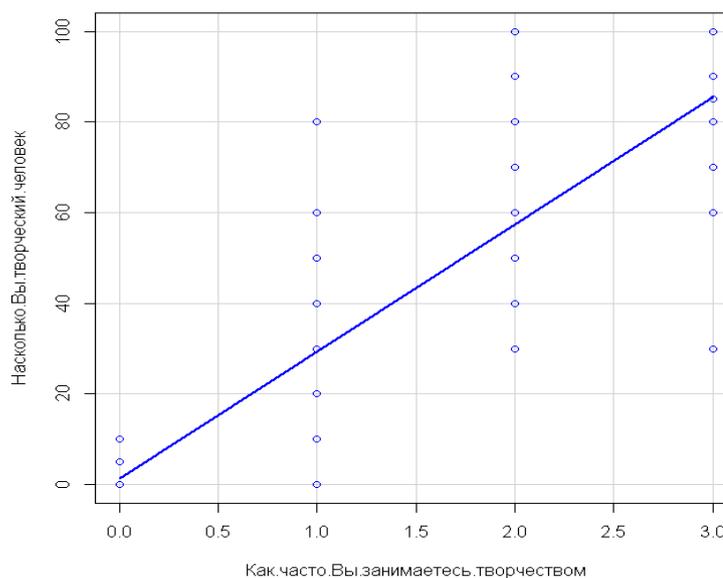
**Рисунок 12 – График корреляции между Лестницей счастья и уровнем субъективного благополучия респондентов**

Между шкалой субъективного счастья и субъективным благополучием (SWB) также выявлена сильная положительная взаимосвязь ( $r = 0,931$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 13].



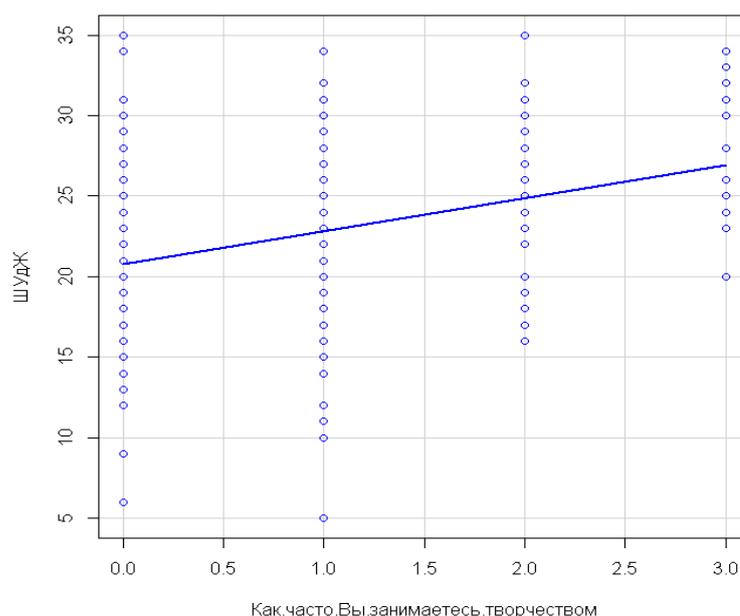
**Рисунок 13 – График корреляции шкалы субъективного счастья с уровнем субъективного благополучия респондентов**

Между самооценками творческой активности и субъективным уровнем творчества выявлена сильная положительная взаимосвязь ( $r = 0,914$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 14]. Люди, оценивающие себя как творческие, в жизни чаще выделяют время для творчества, в отличие от людей, оценивающих себя как не творческих.



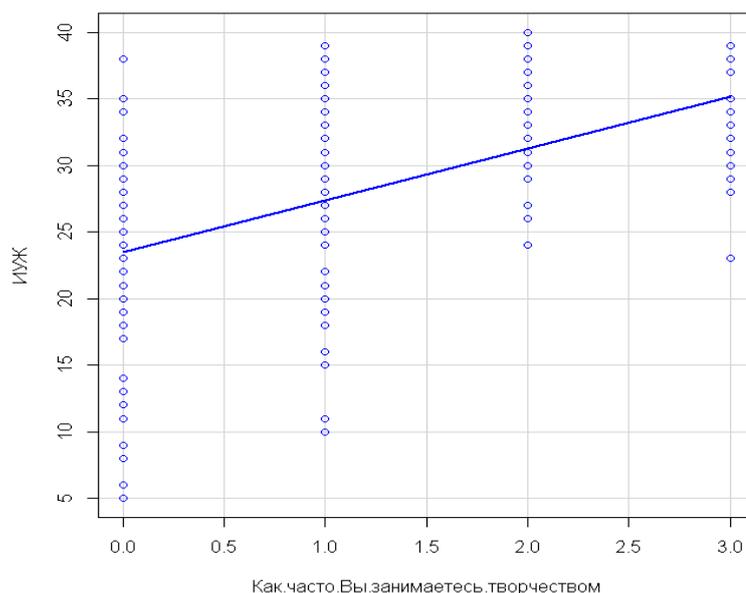
**Рисунок 14 – Взаимосвязь субъективного уровня творчества с самооценками творческой активности респондентов**

Между самооценками творческой активности и шкалой удовлетворенности жизнью выявлена менее выраженная положительная взаимосвязь ( $r = 0,291$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 15].



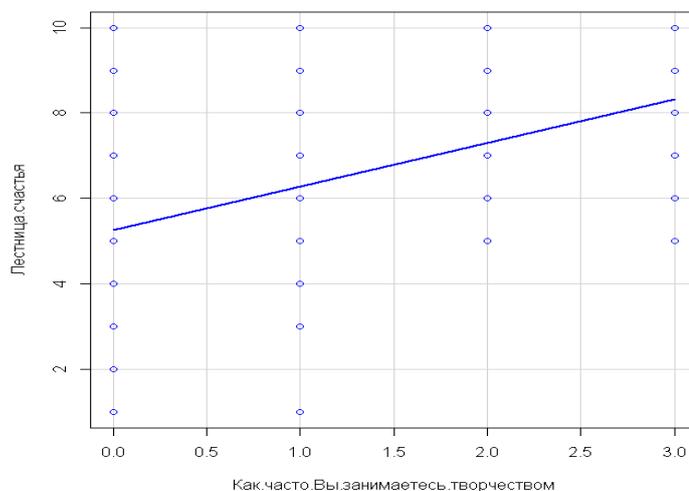
**Рисунок 15 – График корреляции между шкалой удовлетворенности жизнью и самооценками творческой активности**

Выявлена положительная взаимосвязь средней силы между Индексом удовлетворенности жизнью (ИУЖ) и самооценками творческой активности ( $r = 0,506$ ;  $p < 0,001$ ), что в целом согласуется с данными других исследователей [Cotter et al., 2019, pp. 640-652] [Рисунок 16].



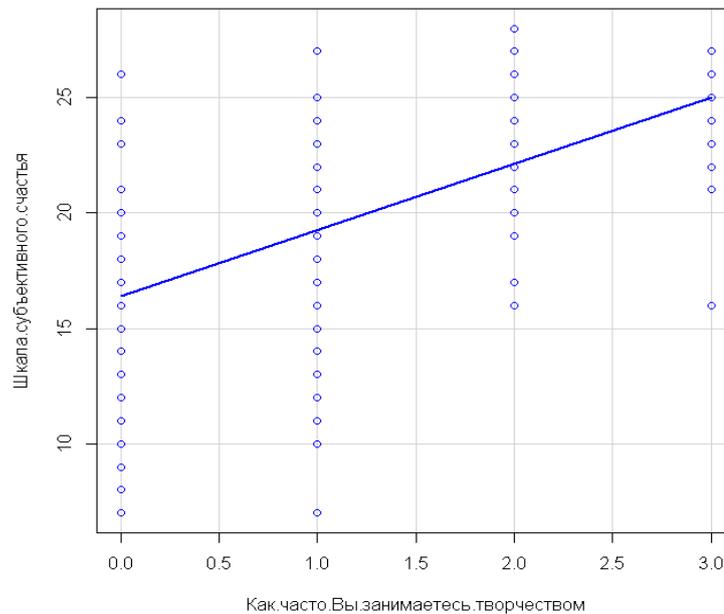
**Рисунок 16 – График корреляции между самооценками творческой активности и Индексом удовлетворенности жизнью**

Выявлена средняя положительная взаимосвязь между самооценками творческой активности и шкалой Лестница счастья ( $r = 0,513$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 17]. Занятия творчеством сопряжены с состоянием творческой активности, потока, когда время летит незаметно, а человек испытывает эмоции удовольствия, что положительно сказывается на его психоэмоциональном состоянии и переживании счастья.



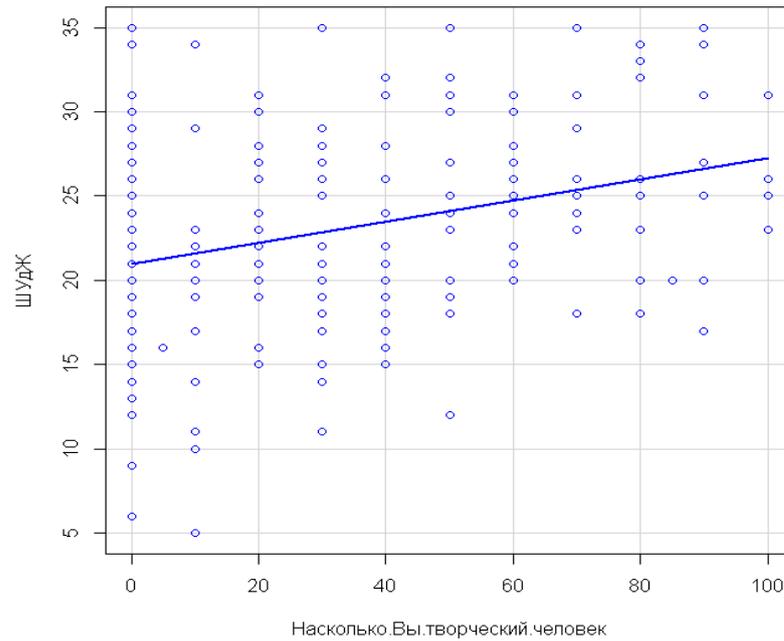
**Рисунок 17 – Графическое изображение корреляции между самооценками творческой активности и Лестницей счастья**

Между шкалой субъективного счастья и самооценками творческой активности выявлена средняя положительная корреляционная связь ( $r = 0,571$ ;  $p < 0,001$ ). Чем чаще пожилые люди занимаются творчеством, тем выше у них уровень гедонистического благополучия [Рисунок 18].



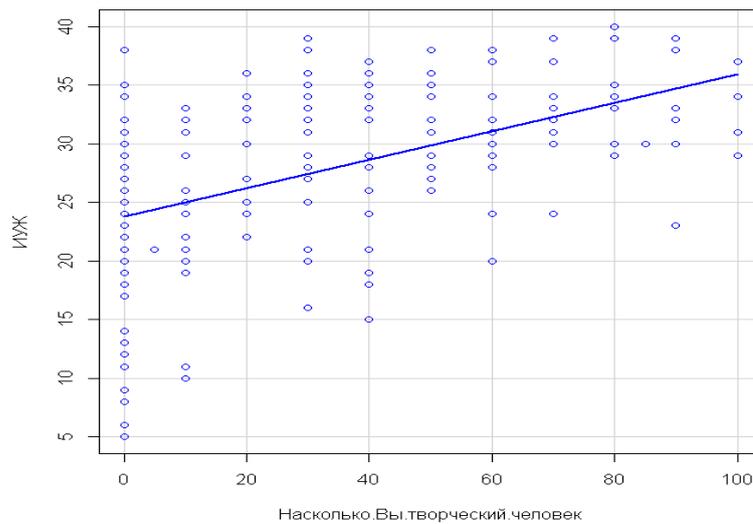
**Рисунок 18 – График корреляции между шкалой субъективного счастья и самооценками творческой активности**

Между субъективным уровнем творчества и шкалой удовлетворенности жизнью выявлена слабая положительная взаимосвязь ( $r = 0,263$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 19].



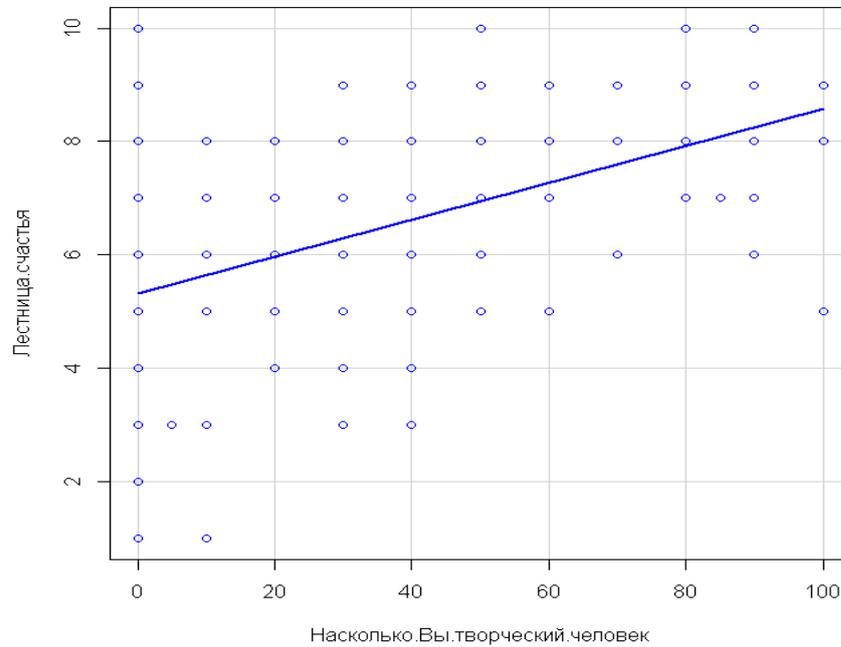
**Рисунок 19 – График корреляции между субъективным уровнем творчества и шкалой удовлетворенности жизнью**

Между субъективным уровнем творчества и индексом удовлетворенности жизнью выявлена положительная взаимосвязь средней силы ( $r = 0,506$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 20].



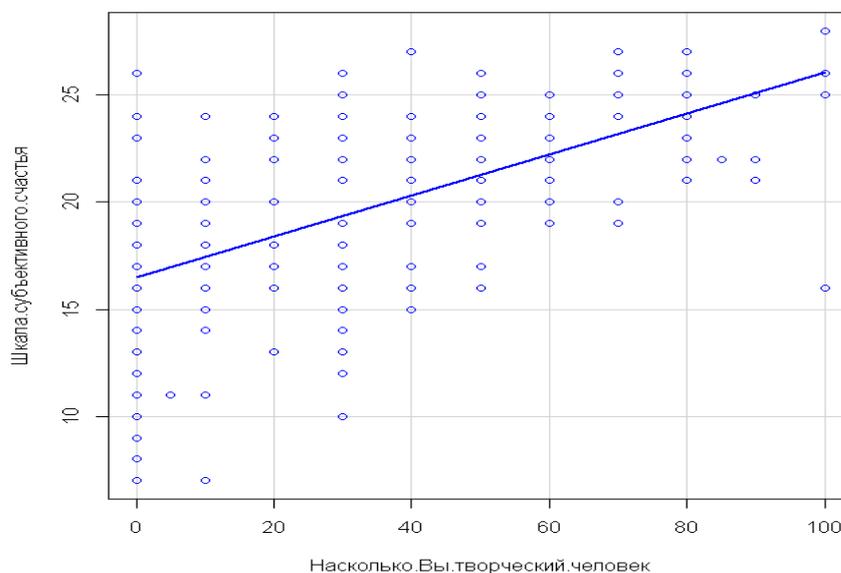
**Рисунок 20 – График корреляции между субъективным уровнем творчества и Индексом удовлетворенности жизнью**

Выявлена средняя корреляционная связь между субъективным уровнем творчества и Лестницей счастья ( $r = 0,515$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 21].



**Рисунок 21 – График корреляции между субъективным уровнем творчества и Лестницей счастья**

Выявлена положительная взаимосвязь средней силы между субъективным уровнем творчества и шкалой субъективного счастья ( $r = 0,601$ ;  $p < 0,001$ ) [Рисунок 22].



**Рисунок 22 – График корреляции между субъективным уровнем творчества и шкалой субъективного счастья**

Результаты эмпирического исследования, изложенные в данном параграфе, позволяют заключить, что гипотеза о связи самооенок творческой активности и субъективного уровня творчества с субъективным, когнитивным и гедонистическим благополучием пожилых людей также подтвердилась. Выявлены значимые корреляционные связи от 0,26 до 0,931;  $p < 0,001$ , между шкалами благополучия и творческими самооценками.

### **3.7. Исследование связи показателей благополучия, самооенок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными**

Для проверки эмпирической гипотезы о наличии возможных корреляций между различными типами благополучия и уровнем образования, было проведено сравнение показателей благополучия, самооенок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными при помощи t-критерия Уэлча.

В результате у респондентов с высшим образованием обнаружены более высокие показатели по всем шкалам, кроме ШУЖ [Таблица 11].

Таблица 11 – Сравнение респондентов со средним и высшим образованием по шкалам благополучия и субъективного уровня творчества

Шкала	значение t-критерия	df	Среднее значение в группе в/о	Среднее значение в группе с/о	Уровень значимости р	Величина эффекта d Коэна	95% ДИ
<b>ИУЖ</b>	2,88	159,8	28,76	25,65	0,004	0,42	[0,14; 0,71]
<b>ШУЖ</b>	1,01	154,7	23,28	22,37	0,313	0,15	[-0,13; 0,43]
<b>ШСС</b>	3,59	163,4	20,40	17,91	0,000	0,52	[0,24; 0,81]
<b>SWB</b>	3,51	162,0	56,10	48,84	0,000	0,51	[3,17; 11,32]
<b>СУТ</b>	5,07	186,1	38,83	18,41	0,000	0,71	[0,42; 1,00]

**Сокращения и условные обозначения:** SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; в/о – высшее образование, с/о – среднее образование; df – число степеней свободы, ДИ – доверительный интервал

У пожилых людей с высшим образованием обнаружены более высокие показатели по шкалам: ИУЖ ( $d$  Коэна = 0,42;  $p = 0,004$ ); ШСС ( $d = 0,52$ ;  $p = 0,000$ ); SWB ( $d = 0,51$ ;  $p = 0,000$ ); субъективному уровню творчества ( $d = 0,71$ ;  $p = 0,000$ ). По ШУЖ значимых различий выявлено не было ( $d = 0,15$ ;  $p = 0,313$ ).

Для проверки эмпирической гипотезы о наличии различий в творческой активности респондентов с разным уровнем образования, провели сравнение, применив критерий согласия Пирсона.

Творческая активность респондентов с разным уровнем образования представлена в Таблице 12.

Таблица 12 – Показатели творческой активности респондентов с разным уровнем образования

Образование	Частота творческой активности			
	Ежедневно	Никогда	Редко	Часто
<b>Высшее</b>	9,50	41,58	41,58	27,32
<b>Среднее</b>	6,49	28,41	28,41	18,67

В результате исследования выявлены значимые различия между уровнем образования и творческой активностью пожилых испытуемых:  $\chi^2 = 29,28$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ . У респондентов с высшим образованием показатели творческой активности значимо выше, чем у респондентов со средним образованием.

Сравнение показателей благополучия и субъективного уровня творчества у семейных и одиноких испытуемых представлено ниже [Таблица 13].

**Таблица 13 – Сравнение показателей благополучия и субъективного уровня творчества у семейных и одиноких респондентов**

Шкала	значение t - критерия	df	Среднее значение в группе одиноких	Среднее значение в группе семейных	Уровень значимости р	95% ДИ
<b>ИУЖ</b>	-1,041	90,26	26,57	27,86	0,30	[-3,75; 1,17]
<b>ШУЖ</b>	0,405	88,34	23,21	22,80	0,68	[-1,61; 2,43]
<b>ШСС</b>	0,36	90,88	19,60	19,30	0,71	[-1,30; 1,90]
<b>SWB</b>	-0,32	90,28	52,58	53,37	0,74	[-5,58; 3,99]
<b>СУТ</b>	0,83	85,41	33,66	29,34	0,40	[-5,99; 14,61]

**Сокращения и условные обозначения:** df – число степеней свободы; ДИ – доверительный интервал; SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества

Сравнение показателей благополучия и субъективного уровня творчества у семейных и одиноких испытуемых различий не выявило (р от 0,3 до 0,74).

Исследование различий в творческой активности семейных и одиноких респондентов провели, используя критерий согласия Пирсона.

#### **Творческая активность семейных и одиноких респондентов:**

Занятия творчеством	никогда	редко	часто	ежедневно
<b>одинокие</b>	22	14	13	7
<b>семейные</b>	48	56	33	9

$$\chi^2 = 4,62; df = 3; p = 0,20.$$

Значимых различий в творческой активности одиноких и семейных респондентов выявлено не было (р = 0,20).

Было проведено сравнение в уровне благополучия и субъективного уровня творчества между работающими и неработающими испытуемыми [Таблица 14].

**Таблица 14 – Сравнение работающих и неработающих респондентов по шкалам благополучия и субъективного уровня творчества**

Шкала	Значение t-критерия	df	Среднее значение в группе неработающих респондентов	Среднее значение в группе работающих респондентов	Уровень значимости р	95% ДИ
ШУЖ	-0,19	141,8	22,80	22,97	0,85	[-1,90; 1,56]
ШСС	-0,69	128,1	19,04	19,55	0,48	[-1,96; 0,94]
SWB	-1,23	122,6	51,31	54,04	0,22	[-7,12; 1,66]
СУТ	-1,88	140,5	25,00	33,23	0,06	[-16,87; 0,40]
ИУЖ	-1,61	117,0	26,24	28,11	0,10	[-4,17; 0,42]

*Сокращения и условные обозначения:* SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; ДИ – доверительный интервал; df – число степеней свободы

В результате сравнения не выявлены различия между работающими и неработающими респондентами по шкалам благополучия и в субъективном уровне творчества (р от 0,06 до 0,85).

Исследования различий в творческой активности у работающих и неработающих респондентов также проводили при помощи критерия согласия Пирсона.

#### **Творческая активность работающих и неработающих респондентов:**

	никогда	редко	часто	ежедневно
<b>неработающие</b>	28	24	12	2
<b>работающие</b>	42	46	34	14

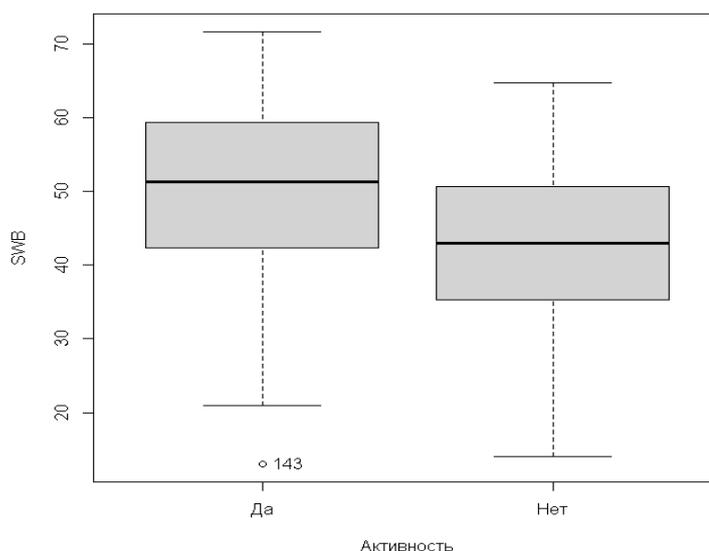
$$\chi^2 = 5,65; df = 3; p = 0,13$$

В результате значимых различий между работающими и неработающими респондентами в творческой активности выявлено не было (р = 0,13).

R. Navighurst в теории активности и R. Atchley в теории непрерывности утверждали, что для достижения психологического благополучия пожилой человек должен сохранять активность на уровне среднего возраста [Atchley, 1993; Nimrod, 2007]. В процессе проведения интервью с пожилыми людьми их спрашивали о присутствии в их жизни различных форм активности: физиче-

ской (спорт, прогулки, путешествия); социальной (Совет ветеранов, общение с друзьями, волонтерство); когнитивной активности (чтение, разгадывание кроссвордов).

Было проведено сравнение показателей субъективного благополучия у активных и неактивных респондентов в группе не творческих испытуемых с помощью критерия суммы рангов Уилкоксона. Средние значения у активных 48,67, у неактивных 41,46;  $W = 1143$ ;  $p = 0,01$ ;  $r = 0,337$ ; ДИ 95 % [0,065; 0,582]. Полученные результаты согласуются с данными других исследований о положительном влиянии активности на субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью [Dahlen et al., 2021; Freedman et al., 2017] [Рисунок 23].



**Рисунок 23 – Сравнение уровня субъективного благополучия у активных и неактивных респондентов в нетворческой группе**

В рамках исследования связи показателей благополучия, самооценок творческой активности, субъективного уровня творчества испытуемых с демографическими переменными было проведено сравнение показателей по шкалам благополучия и субъективного уровня творчества в выборке у мужчин и женщин [Таблица 15].

**Таблица 15 – Сравнение показателей по шкалам благополучия и субъективного уровня творчества в выборке у мужчин и женщин**

Шкала	Значение t-критерия	df	Среднее значение у женщин	Среднее значение у мужчин	Уровень значимости p	95% ДИ
<b>ИУЖ</b>	0,18	186,2	27,58	27,38	0,85	[1,85; 2,24]
<b>ШУЖ</b>	1,23	164,7	23,33	22,25	0,22	[0,65; 2,79]
<b>ШСС</b>	-0,01	164,6	19,38	19,39	0,48	[1,40; 1,38]
<b>SWB</b>	0,08	174,4	51,31	54,04	0,93	[3,89; 4,24]
<b>СУТ</b>	-0,61	149,4	53,22	53,04	0,54	[11,67; 6,13]

**Сокращения и условные обозначения:** SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; ДИ – доверительный интервал; df – число степеней свободы

Значимых различий по шкалам благополучия и субъективного уровня творчества по выборке у мужчин и женщин не выявлено (p от 0,22 до 0,93). Сравнение творческой активности мужчин и женщин, проведенное с помощью критерия Хи-квадрат, значимых различий также не выявило:  $\chi^2 = 0,99$ , df = 3, p = 0,80.

В рамках данного исследования были проанализированы взаимосвязи между шкалами благополучия, субъективного уровня творчества с возрастом испытуемых [Таблица 16].

**Таблица 16 – Значения корреляций шкал благополучия и творчества с возрастом**

	SWB	ИУЖ	Лестница счастья	ШСС	ШУЖ	СУТ
<b>Возраст</b>	r = 0,06 p = 0,32	r = -0,12 p = 0,08	r = -0,04 p = 0,54	r = 0,004 p = 0,94	r = 0,085 p = 0,22	r = -0,09 p = 0,16

**Сокращения и условные обозначения:** SWB – субъективное благополучие; ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; p – уровень значимости; r – коэффициент корреляции

Значимых взаимосвязей между возрастом, шкалами благополучия и субъективного уровня творчества выявлено не было (p от 0,08 до 0,94).

### 3.8. Обсуждение результатов

Субъективное благополучие – сложный конструкт, включающий в себя когнитивный и аффективный компонент. В настоящем исследовании когнитивный компонент SWB измеряли с помощью Индекса удовлетворенности жизнью, ИУЖ (LSI) [Neugarten, Havinghurst, Tobin, 1961; Панина, 1993] и шкалы удовлетворенности жизнью, ШУЖ (SWLS) [Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2020]. В результате выявлена средняя корреляция между когнитивными шкалами на выборке в 202 человека ( $r = 0,577$ ;  $p < 0,001$ ). Э. Динер с коллегами получили более сильную корреляцию LSI с SWLS (0,81 – 0,82) на меньшей выборке ( $p < 0,01$ ) [Pavot et al., 1991]. Выявлена очень сильная связь между шкалами гедонистического благополучия (Лестницей счастья и ШСС):  $r = 0,945$ ;  $p < 0,001$ . По мнению ученых, самоотчеты о счастье являются более достоверными показателями благополучия в отличие от методов наблюдения за поведением или физиологическими показателями, отчетов коллег, друзей и оценок профессионалов [Fordyce, 1988; Pavot, 2018].

Аффективный и когнитивный компоненты SWB, хотя представляют собой отдельные области благополучия, взаимосвязаны [Arthaud-Day et al., 2005; Lucas et al., 1996], хорошо коррелируют и опосредованно влияют друг на друга [Schwarz, Clore, 1983]. Аффективное благополучие подвержено влиянию текущих жизненных событий и имеет выраженную связь с экстраверсией [Pavot, Diener, Fujita, 1990] и нейротизмом. На когнитивное благополучие влияет удовлетворенность различными жизненными сферами (доход, семейное благополучие, условия жизни) [Diener, Oishi, Lucas, 2003; Inglehart et al., 2008; Tov, 2018].

Сравнительное исследование творческой активности и творческого уровня через рефлексивные самооценки выявило значимые различия в уровнях субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и счастья между группой пожилых людей, оценивших себя как творческих, и группой респон-

дентов, оценивших себя как не творческих, что подтвердило первую эмпирическую гипотезу исследования.

Для сравнения центральных тенденций двух независимых выборок наряду с критерием Уилкоксона (Манна–Уитни) применяли t-критерий Уэлча. Был рассчитан показатель величины эффекта ( $d$  Коэна). В результате по всем сравниваемым шкалам также были выявлены значимые различия ( $p < 0,001$ ) с большой величиной эффекта (абсолютное значение  $d > 0,8$ ), за исключением ШУЖ, где величина эффекта была средней (абсолютное значение  $d = 0,5$ ;  $p < 0,001$ ). Сравнение подвыборок не творческих и творческих респондентов, проведенное с помощью критерия Уилкоксона и t-критерия Уэлча, дало близкие результаты, выявив значимые различия в субъективном, гедонистическом и когнитивном благополучии респондентов.

Исследование творческой активности в пожилом возрасте сопряжено с рядом проблем. Пожилой возраст ассоциируется с ригидностью мышления, приверженностью старому опыту, отрицанием нового. Творчество подразумевает открытость новым знаниям, новому опыту, развитие и созидание. Для творчества важен пластический интеллект и дивергентное мышление, уровень которых с возрастом неизбежно снижается. С учетом данных обстоятельств, метод саморефлексии оптимален для изучения каждодневной творческой активности уровня *little c* и *mini c* в пожилом возрасте, в отличие от объективных методов исследования творчества гениев и профессионалов.

Изучая самооценки творческой активности пожилых людей, мы выявили значимые положительные корреляции (от  $r = 0,263$  до  $r = 0,931$ ;  $p < 0,001$ ) между повседневной творческой активностью, субъективным уровнем творчества и субъективным благополучием у пожилых респондентов, что подтвердило вторую эмпирическую гипотезу исследования.

Творческая активность в пожилом возрасте приносит положительные эмоции, добавляет жизненного смысла, поддерживает жизнестойкость пожилых людей. Творчество в повседневной жизни помогает пожилому человеку

сделать свою жизнь более интересной, наполнить ее новым содержанием и увлекательной деятельностью. Пожилые люди, включающие творчество в свою каждодневную жизнь, более счастливы и удовлетворены жизнью.

Полученные результаты по гедонистическим шкалам подтверждают, что удовольствие, увлеченность, сопровождающие творчество, повышают эмоциональное благополучие. Так, в двух онлайн-исследованиях ( $n = 750$ ) удовольствие было названо основным мотивом для творчества [Benedek, Bruckdorfer, Jauk, 2019].

Хотя Э. Динер с коллегами указывают на значительную корреляцию между шкалами благополучия LSI (ИУЖ) и SWLS (ШУЖ), в данном исследовании результаты по шкале ШУЖ были ниже, чем по ИУЖ. Данный факт может быть связан со скептическим настроением испытуемых в начале исследования. Шкала удовлетворенности жизнью, как более простая, (пять утверждений) предлагалась первой, а затем Индекс удовлетворенности жизнью (20 утверждений), где результаты были значительно выше.

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи средней силы между субъективным благополучием и творческой активностью ( $r = 0,594$ ;  $p < 0,001$ ), субъективным благополучием и субъективным уровнем творчества ( $r = 0,610$ ;  $p < 0,001$ ), SWB и ШУЖ ( $r = 0,620$ ;  $p < 0,001$ ).

Сильные положительные взаимосвязи выявлены между субъективным благополучием и Индексом удовлетворенности жизнью ( $r = 0,898$ ;  $p < 0,001$ ), Лестницей счастья ( $r = 0,888$ ;  $p < 0,001$ ), SWB и шкалой субъективного счастья ( $r = 0,931$ ;  $p < 0,001$ ).

Полученные результаты подтверждают вторую эмпирическую гипотезу о взаимосвязи творческой активности и субъективного уровня творчества с субъективным благополучием пожилых людей.

Данное исследование не выявило различий в благополучии и повседневной творческой активности ( $p = 0,13$ ) между работающими и не работающими респондентами. Не выявлены статистические различия между работающими и

неработающими респондентами в субъективном уровне творчества:  $t = -1,88$ ;  $df = 140,5$ ;  $p = 0,06$ ; 95% ДИ [-16,87; -0,40].

В результате анализа уровня субъективного благополучия в группе не творческих испытуемых было установлено, что субъективное благополучие выше у активных и деятельных респондентов; средние значения у активных 48,678; у неактивных 41,462;  $W = 1143$ ,  $p = 0,01$ ;  $r = 0,337$ ; 95% ДИ [0,065; 0,582]. Полученные результаты частично согласуются с данными других исследований о положительной взаимосвязи различных видов активности с удовлетворенностью жизнью и субъективным благополучием [Dahlen et al., 2021; Gu, Dupre, 2019].

Установлено, что у пожилых людей с высшим образованием показатели благополучия, творческой активности и субъективного уровня творчества значительно выше, чем у пожилых респондентов со средним образованием: ИУЖ ( $d$  Коэна = 0,42;  $p = 0,004$ ); ШСС ( $d = 0,52$ ;  $p < 0,001$ ); SWB ( $d = 0,51$ ;  $p < 0,001$ ); субъективный уровень творчества ( $d = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ).

Сравнение, проведенное с помощью критерия согласия Пирсона, выявило значимые различия между уровнем образования и частотой занятий творчеством ( $\chi^2 = 29,28$ ,  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ). Полученные результаты подтвердили третью эмпирическую гипотезу о связи образования с самооценками творческой активности респондентов и частично согласуются с данными других исследований. Мета-анализ эмпирических исследований ( $n = 286$ ) выявил слабую положительную взаимосвязь между образованием и субъективным благополучием в пожилом возрасте [Pinquart, Sørensen, 2000].

Группа творческих испытуемых в данном исследовании оказалась немного моложе ( $M = 67,68$ ) группы не творческих ( $M = 69,85$ ),  $p < 0,02$ . Корреляционный анализ не выявил значимых корреляций между возрастом пожилых респондентов, субъективным уровнем творчества ( $p = 0,16$ ), субъективным благополучием ( $p = 0,32$ ). Средний возраст участников данного исследования составил 68,62 года. Возможно, если бы средний возраст респондентов был 75 лет и

выше, корреляции с возрастом респондентов были бы обнаружены. Большое количество исследований субъективного благополучия подтверждают его высокий уровень в пожилом возрасте, особенно до 70–75 лет [Blanchflower, 2020a, 2020b, 2021; Hудомiet et al., 2021].

В нашем исследовании обнаружена очень слабая отрицательная корреляция между возрастом и творческой активностью ( $r = -0,131$ ;  $p < 0,01$ ) [Булкина, Васильева, 2022]. После 70–75 лет люди в силу объективных причин становятся менее активными и меньше занимаются творчеством.

Достоверных различий между мужчинами и женщинами, между одинокими и семейными респондентами по шкалам благополучия и творчества выявлено не было ( $p$  от 0,20 до 0,93). Полученные результаты частично согласуются с данными других исследований [Kolosnitsyna et al., 2014].

Анализ понимания счастья пожилыми людьми, проведенный в рамках данного исследования, показал, что счастье пожилых людей связано с удовлетворенностью жизнью и ее важными сферами - здоровьем, любовью и взаимопониманием, семейным благополучием, достатком, поддержкой близких [Булкина, 2022б]. Результаты данного исследования согласуются с результатами исследований Л. Карстенсен с коллегами в том, что пожилой возраст характеризует не гедонизм, а желание получать смысл и удовлетворение от жизни [Carstensen et al., 2003; 2006].

Опираясь на полученные результаты понимания пожилыми людьми счастья как удовлетворенности жизнью, можно предположить, что для измерения уровня SWB пожилых людей будут репрезентативными когнитивные шкалы (например, ШУЗ, ИУЖ). Данное предположение требует дальнейшего обсуждения и изучения.

Исследование понимания смысла конструкта «творчество» показало, что пожилые люди воспринимают творчество как созидание или полезную, интересную деятельность, приносящую удовлетворение [Булкина, 2022а].

На основании анализа результатов данного эмпирического исследования можно заключить, что метод саморефлексии и шкалы самооценок наиболее приемлемы и эффективны для изучения, измерения ежедневной творческой активности и творческого уровня в пожилом возрасте.

### **Выводы по Главе 3**

Данное исследование посвящено проблеме субъективного благополучия в пожилом возрасте и саморефлексии творческой активности как фактору его достижения.

На основании теоретического анализа проблемы и полученных результатов проведенного исследования мы сформулировали выводы, подтверждающие выдвинутые гипотезы:

1. Проведен анализ специфики субъективного благополучия и творческой активности у пожилых людей.
2. Определены методом саморефлексии творческие домены, уровень творческой активности и субъективный уровень творчества респондентов.
3. Установлено, что у пожилых людей понимание счастья (аналога субъективного благополучия) близко по значению к удовлетворенности жизнью с ее значимыми сферами: здоровьем; материальным достатком, любовью, взаимопониманием, семейным благополучием; поддержкой близких. В целом пожилой возраст характеризует потребность обретения смысла и удовлетворения от жизни, а не гедонизм.
4. Выявлено понимание дефиниции творчества пожилыми людьми как полезной, созидательной, интересной деятельности, приносящей удовлетворение.
5. Обнаружены более высокие значения по шкалам субъективного, когнитивного, гедонистического благополучия у респондентов, имеющих более высокие показатели творческой активности и субъективного уровня творчества.

6. Выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия в группе респондентов, оценивающих себя как творческих. По шкале субъективного благополучия в группе творческих испытуемых среднее значение (60,12) больше среднего (43,95) в группе не творческих испытуемых;  $W = 1729$ ;  $r = 0,654$ ;  $p < 0,001$ ; 95% ДИ [0,54; 0,76].

7. Не обнаружено различий между шкалами благополучия, самооценками творческой активности, субъективным уровнем творчества с демографическими переменными у пожилых респондентов ( $p$  от 0,20 до 0,93), кроме образования.

8. Выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия (кроме ШУЖ), творческой активности, субъективного уровня творчества у пожилых респондентов с высшим образованием в сравнении с пожилыми респондентами со средним образованием: ИУЖ ( $d$  Коэна = 0,42;  $p = 0,004$ ); ШСС ( $d = 0,52$ ;  $p < 0,001$ ); SWB ( $d = 0,51$ ;  $p < 0,001$ ); субъективный уровень творчества ( $d = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ). Сравнение, проведенное с помощью критерия согласия Пирсона, выявило значимые различия между уровнем образования и творческой активностью ( $\chi^2 = 29,28$ ,  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ).

9. Установлено, что рефлексивные оценки творческой активности и субъективного уровня творчества в пожилом возрасте выраженно коррелируют с субъективным, когнитивным и гедонистическим благополучием ( $r$  от 0,263 до 0,931;  $p < 0,001$ ). Выявлены сильные корреляции между самооценками субъективного уровня творчества и творческой активности у пожилых респондентов ( $r = 0,914$ ;  $p < 0,001$ ).

10. Выявлен более высокий уровень субъективного благополучия в нетворческой группе у активных респондентов: средние значения у активных 48,678; у неактивных 41,462;  $W = 1143$ ,  $p = 0,01$ ;  $r = 0,337$ ; 95% ДИ [0,065; 0,582].

11. Подтверждено, что для изучения творческой активности и субъективного уровня творчества эффективны метод саморефлексии и шкалы самооценок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена исследованию саморефлексии творческой активности как фактору субъективного благополучия в пожилом возрасте; изучению самооценок творческой активности и индивидуальных суждений о творческом уровне пожилых респондентов, их связи с субъективным благополучием. В данном исследовании саморефлексию применили как метод самооценки творческого уровня и вовлеченности в различные виды творческой активности.

Для изучения самооценок творческого уровня в рамках данного исследования введен конструкт «субъективный уровень творчества» как интегральный показатель доменного и общего творческого уровня испытуемых. В исследовании дано теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение связи самооценок творческого уровня (субъективного уровня творчества) и творческой активности с уровнем когнитивного, гедонистического и субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

Проведенный в рамках данного исследования анализ понимания счастья пожилыми людьми, показал, что счастье пожилых людей связано с удовлетворенностью жизнью и ее важными сферами – здоровьем, любовью и взаимопониманием, семейным благополучием, достатком, поддержкой близких. Полученные результаты помогут модифицировать подходы к диагностике субъективного благополучия в пожилом возрасте. Можно предположить, что для измерения уровня субъективного благополучия пожилых людей будут репрезентативными когнитивные шкалы благополучия. Данное предположение требует дальнейшего обсуждения и изучения.

Контент-анализ понимания творчества пожилыми людьми показал, что пожилые люди трактуют творчество как созидательную, полезную, интересную деятельность, приносящую удовлетворение.

Исследование творческой активности и творческого уровня через рефлексивные самооценки дало положительные результаты и подтвердило гипотезу о

том, что пожилые люди с разной творческой активностью могут различаться по уровню субъективного благополучия.

С учетом снижения дивергентного мышления и пластического интеллекта с возрастом, метод саморефлексии оптимален для изучения каждодневной творческой активности пожилых людей.

В результате исследования выявлены значительные положительные корреляции между повседневной творческой активностью, субъективным уровнем творчества и субъективным благополучием у пожилых респондентов.

Выявлена взаимосвязь средней силы между субъективным благополучием и творческой активностью. Выявленные более высокие результаты по гедонистическим шкалам у творчески активных пожилых людей подтверждают, что удовольствие, увлеченность, сопровождающие творчество, повышают эмоциональное благополучие.

Обнаружены значимые различия в уровнях субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и счастья между группой пожилых людей, рефлексивно оценивших себя как творческих, и группой респондентов, оценивших себя как не творческих.

На основании анализа результатов данного эмпирического исследования можно заключить, что метод саморефлексии и шкалы самооценок эффективны для изучения, измерения ежедневной творческой активности и творческого уровня в пожилом возрасте.

В целом на основании проведенного исследования можно заключить, что творческая активность в пожилые годы благотворна для эмоционального фона человека, в целом субъективного благополучия, а формы каждодневной творческой активности могут быть самыми разнообразными.

**Практические рекомендации.** Возможно использование диссертационного материала для коррекции уровня субъективного благополучия пожилых людей. Материалы диссертации могут быть востребованы социально-психологическими службами при разработке программ психологического со-

провождения, для поддержания и коррекции субъективного благополучия лиц пожилого возраста. Сформулированные теоретические положения и результаты эмпирического исследования можно включить в программу учебных курсов по общей психологии, психологии творчества, позитивной психологии, психологического здоровья, благополучия личности.

**Перспективы дальнейших исследований** связываем с расширением применения метода саморефлексии в оценках собственной творческой активности и творческого самовосприятия; разработкой опросника творческого поведения; увеличением выборки испытуемых; расширением возрастного диапазона респондентов, изучением повседневной творческой активности во взаимосвязи с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью.

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ**

ШУЖ – Шкала удовлетворенности жизнью

SWLS – Satisfaction with Life Scale

ИУЖ – Индекс удовлетворенности жизнью

LSI – Life Satisfaction Index

ШСС – Шкала субъективного счастья

SHS – Subjective Happiness Scale

СУТ – Субъективный уровень творчества

**Субъективное благополучие**

SWB – Subjective well-being

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер, А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка: [пер. с англ.] / А. Адлер – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 165 с.
2. Альперович, В. Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет / В. Д. Альперович – Москва : Академия, 2011. – 270 с.
3. Альперович, В. Д. Старость. Социально-философский анализ / В. Д. Альперович. – Ростов-на-Дону : СКНЦ ВШ, 1998. – 104 с.
4. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев – Москва – Воронеж: МПСИ, 1996. – 382 с.
5. Аристотель. Никомахова этика / Аристотель. Собрание сочинений в 4 томах – Т. 4. – Москва : Мысль, 1983. – С. 53-294.
6. Балацкий Е. В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели / Е. В. Балацкий // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2005. – № 4. – С. 42-52.
7. Бердяев, Н. А. Смысл творчества / Н. А. Бердяев – Философия творчества, культуры и искусств – Москва : Искусство, 1994. – С. 40.
8. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2013. – С. 30-35.
9. Богоявленская, Д. Б. Пути к творчеству / Д. Б. Богоявленская – Москва : Знание, 1981. – 96 с.
10. Богоявленская, Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д. Б. Богоявленская – Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1983. – 172 с.
11. Богоявленская, Д. Б. Зарубежные исследования психологии творчества: Постгилфордский период (часть 1) / Богоявленская, Д. Б. Сусоколова, И. А // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 3. – С. 97-107.

12. Булкина, Н. А. Исследование особенностей понимания дефиниции творчества пожилыми людьми / Н. А. Булкина // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (Вестник ЮУрГГПУ) / The Herald of South-Ural State Humanities-Pedagogical University (Herald SUrSHPU) – 2022а. – Т. 167, № 1. – С. 249-259. – DOI: 10.25588/CSPU.2022.167.1.017

13. Булкина, Н. А. Особенности представлений о счастье в детском и пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022б. – Т. 24, № 4. – С. 440-445. – DOI: 10.21603/2078-8975-2022-24-4-440-445.

14. Булкина, Н. А. Сравнительное исследование частоты занятий повседневным творчеством и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022в. – Т. 60, № 2. – С. 110-117. – DOI: 10.25146/1995-0861-2022-60-2-337

15. Булкина, Н. А. Повседневное творчество: психологический анализ конструкта [Электронный ресурс] / Н. А. Булкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022г. – Т. 10, № 4. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/49PSMN422.pdf> (дата обращения: 15.03.2023)

16. Булкина, Н. А. Исследование взаимосвязи повседневного творчества и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Н. А. Булкина, О. С. Васильева // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 174-187. – DOI:10.21702/rpj.2022.2.13.

17. Выготский, Л. С. Психология искусства /Л. С. Выготский – Москва : Педагогика, 1987. – 341с.

18. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 1997. – 96 с. – С.1-2.

19. Джидарьян, И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова //

Сознание личности в кризисном обществе. Москва : Институт психологии РАН, 1995. – С. 76.

20. Доклад Европейской экономической комиссии по проблемам старения 21-22.09.2017. ECE/AC.30/2017/2/Rev.1. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial\\_Conference\\_Lisbon/Document\\_s/ECE.AC.30-2017-2-R-Rev.1.pdf](https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial_Conference_Lisbon/Document_s/ECE.AC.30-2017-2-R-Rev.1.pdf) (дата обращения: 10.01.2024).

21. Дорфман, Л. Я. Уровни и типы креативности / Л. Я. Дорфман // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, №1. – С. 81-90.

22. Ерзин, А. И. Проблема проактивности в психологии здоровья /А. И. Ерзин // NB: Психология и психотехника. – 2014. – Т. 1. – С. 94-124.

23. Ермак, Н. А. Возможности художественного творчества в педагогической поддержке качества жизни пожилых людей /Н. А. Ермак // Педагогика и жизнь. Междунар. сб. науч. тр, под общ. ред. О. И. Кирикова. – Вып. 7. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2008. – С. 111-119.

24. Ермолаева М. В. Старость своя и чужая / М. В. Ермолаева // Мир психологии. 2016. – № 3. – С. 181-189.

25. Ермолаева М. В. Практическая психология и профилактика старения : монография / М. В. Ермолаева. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 185 с.

26. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 783 с.

27. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, №5. – С. 45-57.

28. Карпов, А. В. Психология рефлексии. Монография / А. В. Карпов, И. М. Скитяева // Институт психологии РАН. – Москва. – Ярославль, 2001. – 203 с.

29. Кириллина, Л. В. «Гейлигенштадтское завещание» Бетховена как литературный памятник эпохи / Л. В. Кириллина // Гетевские чтения / Науч. совет

РАН «История мировой культуры». – Москва : Наука, 1986. – 2004-2006 / отв. ред. Г. В. Якушева, 2007. – 419 с.

30. Кислицына, О. А. Измерение качества жизни/благополучия: международный опыт / О. А. Кислицына. – Москва. Институт экономики, 2016.

31. Козлов, А. А. Старость: социальная разобщенность или целостность? / А. А. Козлов // Мир психологии. – 1999. – №2. – С. 80-96.

32. Кудрина, Е. Л. Активизация творческого потенциала пожилых людей в новых социально-культурных реалиях развития России / Е. Л. Кудрина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – Т. 18, №2. – С. 32-38.

33. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций. – Санкт-Петербург.: СПбГУ, 2000. – С. 476-510.

34. Ларин, А. В. Парадокс Истерлина и адаптация в России / А. В. Ларин, С. В. Филясов // Экономический журнал ВШЭ. – 2018. – Т. 22, №1. – С. 59-83.

35. Левит, Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма / Л. З. Левит // Пед. образование в России. – 2013. – №1. – С. 102-111.

36. Леонтьев, Д. А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости / Д. А. Леонтьев // Человек. – 2011а. – №5. – С. 34-46.

37. Леонтьев, Д. А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011б. – С. 76-91.

38. Леонтьев, Д. А. Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика / Д. А. Леонтьев // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике 9–11 сентября 2015 г. // Отв. ред. Н.А. Батулин. Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ – 2015. – С. 175-179.

39. Леонтьев, Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14-37. – DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>.

40. Леонтьев, Д. А. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, С. Ш. Досумова, Ф. Р. Рзаева, В. В. Бобров // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 6.

41. Леонтьев, Д. А. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Вестн. КРАУНЦ. Сер. Гуманит. науки. – 2006. – № 2. – С. 3-12.

42. Мамардашвили, М.К. Как я понимаю философию / М. К. Мамардашвили – Москва : Прогресс, 1992. – 412 с.

43. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – Москва, 1982. – С. 108-118.

44. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 235 с.

45. Маслоу, А. На подступах к психологии бытия. Ч.4. Творчество. [Электронный ресурс] / А. Маслоу – URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/basis/5220/5230> (дата обращения: 12.12.2022)

46. Мечников, И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников – Москва, 1961. – 125 с.

47. Милль, Дж. С. Утилитаризм / Д. С. Милль. – Пер. с англ., предисл. А. С. Земерова – Ростов-на-Дону. Донской издательский дом, 2013. – 240 с.

48. Минюрова, С. А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С. А. Минюрова, И. В. Заусенко // Педагогическое образование в России.– 2013. – № 1.– С. 94-101.

49. Мирошник, К. Г. Психологические исследования креативности в России (2000–2017 гг.). Часть I. Анализ методологических практик / К. Г. Мирошник, О. В. Щербакова // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 2. – С. 15-25.

50. Митюшин, А. А. Рефлексия / А. А. Митюшин // Философский энциклопедический словарь. – Москва : Сов. энциклопедия, 1989.

51. Овчарова, Р. В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования / Р. В. Овчарова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст. / сост. Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет. – 2013. – С. 11-17.

52. Огурцов А. П. Рефлексия / А. П. Огурцов // Философская энциклопедия. Москва.: Советская энциклопедия. – Т.4 – 1967.

53. Осин, Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – Москва : Институт социологии РАН; – Российское общество социологов. – 2008.

54. Осин, Е. Н. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Организационная психология. – 2017. – Т. 7, № 2. – С. 30-51.

55. Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: – Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117-142. – <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>

56. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности [Электронный ресурс] : монография / Я.И. Павлоцкая; Российская академия народного хозяйства и государственной

службы при президенте Российской Федерации РАНХиГС, Волгоградский институт управления. – Волгоград : Волгоградский институт управления - филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : ил.; 12 см.; ISBN 978-5-7786-0644-9

57. Панина, Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности / Н. В. Панина // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. – Москва : Прогресс – Культура, 1993. – С. 107-114.

58. Панова, Н. В. Роль психологического благополучия педагога на жизненном пути / Н. В. Панова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2011. – № 3. – С. 99-105.

59. Паустовский, К. Радость творчества / К. Паустовский – Санкт-Петербург : Азбука, 2019. – 419 с.

60. Подольский А. И. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: монография / А. И. Подольский, М. В. Ермолаева, Н. А. Шоркина . Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» – Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2022. – 175 с.

61. Пономарев, Я. А., Психология творческого мышления / Я. А. Пономарев. – Москва, 1960. – 352 с.

62. Пономарев, Я. А. Психология творчества / Я. А. Пономарев – Москва, 1976. – 304 с.

63. Попель, А. А. Обусловленность креативности возрастным фактором / А. А. Попель // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2017. – № 3. – С. 142-153.

64. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск : Изд-во Хабаровского гос. ун-та. – 2003. – 24 с.

65. Роджерс, К. Теории творчества: Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс – Москва : Прогресс, 1994. – С. 74-79; 184-201.

66. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопросы психологии. – 1990. – № 3.

67. Розин В. М. Рефлексия в структуре сознания личности / В. М. Розин // Проблемы рефлексии. – Новосибирск, 1987. – С. 222-228.

68. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн – Москва, 1940. – 482 с.

69. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. / М. Селигман. – Москва : София, 2006. – 368 с.

70. Семенов, И. Н. Рефлексивная психология творчества: концепции, экспериментатика, практика / И. Н. Семенов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 4. – С. 65-73.

71. Семенов, И. Н. Методологические проблемы этимологии и типологии рефлексии в психологии и смежных науках / И. Н. Семенов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013а. – Т. 10, № 2. – С. 24-45.

72. Семенов, И. Н. Рефлексивная психология инновационного образования: монография / И. Н. Семенов ; отв. ред. М. Н. Берулава. – Москва : Наследие ММК, 2013б. – 178 с

73. Семенов, И. Н. Методология, теория, практика рефлексивной психологии творчества и педагогики развития человеческого капитала / И. Н. Семенов // Известия Российской Академии Образования. – 2023. – №3 (63). – С. 44-63. – DOI: 10.51944/20738498\_2023\_3\_4

74. Смолева, Е. О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога: монография / Е. О. Смолева, М. В. Морев: под науч. рук. д.э.н. А. А. Шабуневой. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2016. – 164 с.

75. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – Москва, 1972.

76. Степанов, С. Ю. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1982. – № 1. – С. 99-104.

77. Степанов, С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – №3. – С. 31-40.

78. Стрижицкая, О. Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели / О. Ю. Стрижицкая // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Психология и педагогика. – Т.7. – № 3. – 2017. – С. 268-280.

79. Татаркевич, В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич. – пер. с польск. – Москва: Прогресс, 1981. – 365 с.

80. Утеева, Э. М. Методологические подходы к адаптации пожилых людей / Э. М. Утеева // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. – 2008. – № 1 (9). – С. 111-116.

81. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук / П. П.Фесенко. – Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ) – Москва. – 2005.

82. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл – Москва : Прогресс, 1990. –368 с.

83. Фролькис В. В. Регулирование, приспособление и старение / В. В Фролькис. – Ленинград : Наука, 1970. – 431 с.

84. Фролькис, В. В. Старение. Нейрогуморальные механизмы / В. В. Фролькис. – Киев : Наук., думка, 1981. – 320 с.

85. Цицерон, М. Т. О старости. О дружбе. Об обязанностях / М. Т. Цицерон // ответственный редактор С.Л. Утченко. – Москва: Изд-во «Наука», 1974.

86. Чиксентмихайи, М. Креативность. Психология открытий и изобретений / М. Чиксентмихайи. – Изд-во Карьера Пресс, 2017. – С. 528.

87. Чупина, В. А. Теория и практика профессиональной педагогической рефлексии / В. А. Чупина, О. А. Федоренко. Монография. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 200 с.

88. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского ун-та. 2006. – Т. 6. – С. 104–109.

89. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 296 с.

90. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия / Р. М. Шамионов // Известия Саратов. ун-та. Нов. сер. Филология. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14. – Вып. 1. – С. 80-85.

91. Шамионов, Р. М. Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 60. – С. 8.

92. Шамсетдинова, А. П. Философская мысль и философское образование в Республике Башкортостан: история и современность / А. П. Шамсетдинова – Уфа : РИЦ БашГУ, 2008. – С. 137-143.

93. Шарман, А. Научные основы качественного долголетия и антистарения / А. Шарман, А. Гуляев, Р. Исаева, А. Акильжанова // Ред. А. Шарман, Ж. Жумадилов. — Нью-Йорк, 2011.

94. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н. Ф. Шахматов — Москва : Медицина, 1996. — С. 32-36, 60-87.

95. Штейнберг, Л. Я. Убийство детей и стариков / Л. Я. Штейнберг // Энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — Санкт-Петербург, 1901. — Т. XXXIV. — С. 402-404.

96. Энгельмейер, П. К. Теория творчества / П. К. Энгельмейер // Предисл. проф. Петербургского ун-та, акад. Д.Н. Овсяннико-Куликовского и Эрнста Маха. — Санкт-Петербург : Образование, 1910.

97. Эриксон, Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон – Изд. 2-е, перераб. и дополн. – Пер. с англ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 416 с.

98. Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. Москва, 1991.

99. Яковлева, Е. Л. Психологические условия развития творческого потенциала у детей школьного возраста / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 37-42.
100. Яковлева, Е. Л. Психология развития творческого потенциала / Е. Л. Яковлева. – Москва, 1997.
101. Acar, S. Creative abilities: Divergent thinking / S. Acar, M. A. Runco // M. D. Mumford, ed., / Handbook of organizational creativity, Amsterdam: Academic Press. – 2012. – Pp. 115-139.
102. Achenbaum, W. A. Productive aging in historical perspective / W. A. Achenbaum // N. Morrow-Howell, J. Hinterlong, M. Sherraden (Eds.) / Productive aging: Concepts and challenges. – Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 2001. – Pp. 193-206.
103. Adams-Price, C. (Ed.). Creativity and successful aging / C. Adams-Price. – New York: Springer, 1998.
104. Albert, R. S. Some Reasons Why Childhood Creativity Often Fails to Make It Past Puberty into the Real World. Creativity from childhood through adulthood / R. S. Albert // New direction for child development / M. A. Runco (Eds.) – San Francisco: Jossey-Bass: Summer, 1996. – Iss. 72. – Pp. 43-56.
105. Amabile, T. M. Social psychology of creativity: A consensual assessment technique / T. M. Amabile // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Iss. 43. – Pp. 997-1013.
106. Amabile, T. M. The social psychology of creativity: A componential conceptualization / T. M. Amabile // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – Iss. 45. – Pp. 357-376.
107. Amabile, T. M. Creativity in context. / T. M. Amabile – Boulder. – CO: Westview Press, 1996.
108. Amabile, T. M. Within You, Without You: The Social Psychology of Creativity, and Beyond / T. M. Amabile // In Theories of Creativity / M. A. Runco, R. S. Albert (Eds.) – Newbury Park, CA: Sage Publications, 1990.

109. Amabile, T. M. In pursuit of everyday creativity / T. M. Amabile // *The Journal of Creative Behavior* – 2017. – Vol. 514. – Pp. 335-337. DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.200>

110. Amabile, T. M. The Creative Environment Work Scales: Work Environment Inventory / T. M. Amabile, N. D. Gyskiewicz // *Creativity Research Journal*. – 1989. – Iss. 2. – Pp. 231-254.

111. Amabile, T. M. The conditions of creativity / T. M. Amabile, B. A. Hannesey // R. Sternberg, T. Tardif (Eds.) – *The nature of creativity*. – Cambridge. Cambridge University Press, 1988. – Pp. 11-43.

112. Andrews, F. M. Social Indicators of Well-being: America's perception of quality of life / F. M. Andrews, S. B. Witney. — NY, 1976. — P. 476.

113. Angner, E. Subjective Well-Being: When, and why, it Matters. [Electronic resource] / E. Angner // *SSRN Electronic Journal* — August 31 — 2012. Available at: <http://ssrn.com/abstract=2157140> (accessed: 20.12.2023). DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.2157140>

114. Annas, J. Happiness as achievement / J. Annas — *Daedalus*. — 2004. — Vol. 133. — Pp. 44-51.

115. Argyle, M. Causes and correlates of happiness / M. Argyle // In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. — New York: Russell Sage Foundation, 1999. — Pp. 353-373.

116. Arthaud-Day, M. L. The Subjective Well-Being Construct: A Test of its convergent, discriminant and factorial validity / M. L. Arthaud-Day, J. C. Rode, C. H. Mooney, J. P. Near // *Social Indicators Research*. — Springer 2005. — Vol. 74. — Pp. 445-476.

117. Atchley, R. Continuity theory and the evolution of activity in later adulthood / R. Atchley // In J. R. Kelly (Ed.) *Activity and aging: Staying involved in later life*. — Newbury Park, CA: Sage Publications, 1993. — Pp. 5-16.

118. Baer, J. Domains of creativity / J. Baer // *Encyclopedia of Creativity*, 1 (Ae - H) / M. A. Runco, S. R. Pritzker (Eds.). — New York: Academic Press, 1999. — Pp. 591-596.

119. Bailis, D. Exploring the Commonalities between Adaptive Resources and Self-Enhancement in Older Adults. Comparative Judgments of Physical Activity / D. Bailis, J. Chipperfield, R. Perry, N. Newall, T. Haynes // *Journal of Aging and Health*. — 2008. — Vol. 20 — Iss. 8. — Pp. 899-919.

120. Baltes, M. M. The process of successful ageing / M. M. Baltes, L. L. Carstensen // *Aging and Society*. — 1996. — Vol. 16. — Pp. 397-422.

121. Baltes, P. B. Life Span Theory in Developmental Psychology / P. B. Baltes, U. Lindenberger, U. M. Staudinger // *Toward Psychological Theories of Life Span Development: Five Levels of Analysis*. Chapter 11. — 2006. — Pp. 570-664.

122. Baltes, P. Wisdom: A metaheuristic (Pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence / P. M. Baltes, U. M. Staudinger // *American Psychologist*. — 2000. — Vol. 55. — Pp. 122-136.

123. Barrett, A. J. Life Satisfaction Index for the Third Age (LSITA): A Measurement of Successful Aging / A. J. Barrett, P. J. Murk // *Proceedings of the 2006 Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education* / E. P. Isaac (Ed.) — St. Louis: University of Missouri-St. Louis, 2006. — Pp. 7-12.

124. Barrett, A. J. Life Satisfaction Index for the Third Age – Short Form (LSITA-SF): An Improved and Briefer Measure of Successful Aging / A. J. Barrett, P. J. Murk // *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, Community and Extension Education, Northeastern Illinois University, Chicago, IL, October 21-23, 2009*.

125. Barron, F. Creativity, Intelligence, and personality / F. Barron, D. Harrington // *Annual Review of Psychology*. — 1981. — Vol. 32. — Pp. 439-476.

126. Batey, M. D. A psychometric investigation of everyday creativity / M. D. Batey. – Unpublished doctoral dissertation, University of London, London, 2007.

127. Batey, M. The measurement of creativity, from definitional consensus to the introduction of a new heuristic framework / M. Batey // *Creativity Research Journal*. – 2012. – Vol. 24. – Iss. 1. – Pp. 55-65. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/10400419.2012.649181>

128. Batey, M. Creativity, intelligence and personality: A critical review of the scattered literature / M. Batey, A. Furnham // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. – 2006. – Vol. 132. – Pp. 355-429.

129. Batey, M. Individual Difference correlates of self-perceptions of creativity / M. Batey, D. J. Hughes // M. Karwowski, J. C. Kaufman (eds.) / *The Creative Self: How our beliefs, self-efficacy, mindset, and identity impact our creativity*. – Explorations in Creativity Research. – 2017. – Pp. 185-218.

130. Beghetto, R. A. Creative learning: A fresh look / R. A. Beghetto // *Journal of Cognitive Education and Psychology*. – 2016. – Vol. 15. – Pp. 6-23. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1891/1945-8959.15.1.6>

131. Beghetto, R. A. Toward a broader conception of creativity: A case for "mini-c" creativity / R. A. Beghetto, J. C. Kaufman // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2007. – Vol. 1 – Iss. 2. – Pp. 73-79.

132. Beghetto, R. A. Fundamentals of Creativity / R. A. Beghetto, J. C. Kaufman // *Educational leadership: journal of the Department of Supervision and Curriculum Development, N.E.A.* – 2013. – Vol. 70. – Iss. 5. – Pp. 10-15.

133. Beghetto, R. A. Answering the unexpected questions: Student self-beliefs and teacher ratings of creativity in elementary math and science / R. A. Beghetto, J. C. Kaufman, J. Baxter // *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*. – 2011. – Vol. 5. – Pp. 342-349. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0022834>

134. Beghetto, R. A. Toward untangling creative self-beliefs / R. A. Beghetto, M. Karwowski // M. Karwowski, J. C. Kaufman (Eds.) – *The creative self*. – San Diego, CA: Academic Press, 2017. – Pp. 3-22.

135. Beghetto, R. A. The relationship among schooling, learning, and creativity: All roads lead to creativity or “You can’t get there from here?” / R. A. Beghetto, J. A., Plucker // *Creativity and reason in cognitive development* / J. C. Kaufman, J. Baer (Eds.). – Cambridge: Cambridge University Press, 2006. – Pp. 316-332.

136. Benedek, M. Motives for creativity: Exploring the what and why of everyday creativity / M. Benedek, R. Bruckdorfer, E. Jauk // *The Journal of Creative Behavior*. – 2019. – Pp. 1-16. – DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.396>

137. Biswas-Diener, R. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness / R. Biswas-Diener, T. B. Kashdan, L. A. King // *Journal of Positive Psychology*. – 2009. – Vol. 4. – Iss. 3. – Pp. 208-211.

138. Blanchflower, D. G. Is Happiness U-shaped every where? Age and Subjective Well-being in 132 Countries / D. G. Blanchflower // *NBER Working Paper No. 26641.–JEL –No. I31. – J01. – 2020a.*

139. Blanchflower, D. G. Unhappiness and age / D. G. Blanchflower // *Journal of Economic Behaviour and Organization*. – 2020b. – Vol. 176. – Pp. 461-488.

140. Blanchflower, D. G. Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries / D. G. Blanchflower // *Journal of Population Economics*. – 2021. – Vol. 34. – Pp. 575-624. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>

141. Blanchflower, D. Is Well-being U-Shaped over the Life Cycle? / D. Blanchflower, A. Oswald // *Social Science and Medicine*. – 2008.

142. Bloom, M. Creativity in older adults / M. Bloom // *Encyclopedia of Primary Prevention and Health Promotion* / T. P. Gullotta, M. Bloom (Eds.), 2014. – Pp. 1933-1941.

143. Boden, M. What is creativity? / M. Boden // *Dimensions of creativity* / M. Boden (Ed.), 1996. – Pp. 75-117.

144. Boden, M. A. The creative mind: myths and mechanisms / M. Boden – London, UK: Routledge, 2004.

145. Bolin, R. Response of the elderly in disaster: An age-stratified analysis / R. Bolin, D. J. Klenow // *Journal of Aging and Human Development*. – 1982–1983. – Vol. 16. – Pp. 283-296.
146. Bradburn, N. M. *The Structure of Psychological Well-Being* / N. M. Bradburn – Aldline Publishing Company. – Chicago, 1969.
147. Braungart, J. M. Genetic influence on testerrated infant temperament as assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and adoptive siblings and twins / J. M. Braungart, R. Plomin, J. C. DeFries, D. W. Fulker // *Developmental Psychology*. – 1992. – Vol. 28. – Pp. 40-47.
148. Bremner, R. H. *Theories of Happiness. On the Origins of Happiness and Our Contemporary Conception* / R. N. Bremner // Inaugural-Dissertation. Bonn, 2011.
149. Brief, A. P. Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health / A. P. Brief, A. H. Butcher, J. M. George, K. E. Link // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – Vol. 64 – Iss. 4. – Pp. 646-653.
150. Brunstein, J. C. Personal goals and subjective well-being / J. C. Brunstein // *Journal of Personality and social psychology*. – 1993. – Vol. 65. – Pp. 1061-1070.
151. Buhler, C. *The course of human life* / C. Buhler, F. Massarik (Eds.). – New "York: Springer, 1968.
152. Butler, R. Ageism: Another form of bigotry / R. Butler // *The Gerontologist*. – 1969. – Vol. 9. – Pp. 243-46.
153. Campbell, A. Subjective measures of Well-being / A. Campbell // *American Psychologist*. – 1976. –Vol. 31. – Pp. 117-124.
154. Campbell, A. *The quality of American life* / A. Campbell, P. Converse, W. L. Rodgers – New York: Russell Sage Foundation, 1976.
155. Cantril, H. *The pattern of human concerns* / H. Cantril – New Brunswick. NJ: Rutgers University Press, 1965.

156. Carstensen, L. L. The influence of a sense of time on human development / L. L. Carstensen // *Science*. – 2006. – Vol. 312. – Pp. 1913-1915.

157. Carstensen, L. L. Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation // L. L. Carstensen // *Gerontologist*. – 2021. – Vol. 61. – № 8. – Pp. 1188-1196. – DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>

158. Carstensen, L. L. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity / L. L. Carstensen, D. M. Isaacowitz, S. T. Charles // *American Psychologist*. – 1999. – Vol. 54. – Pp. 165-181.

159. Carstensen, L. L. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life / L. L. Carstensen, H. Fung, S. Charles // *Motivation and Emotion*. – 2003. – Vol. 27. – Pp. 103-123.

160. Carstensen, L. L. Aging and the intersection of cognition, motivation, and emotion / L. L. Carstensen, J. A. Mikels, M. Mather // *Handbook of the psychology of aging*, 6th ed. / In J.E. Birren, K.W. Schaie (Eds.). – San Diego, CA: Academic Press – 2006. – Pp. 343-362.

161. Cattell, R. B. Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment / R. B. Cattell // *Journal of Educational Psychology*. – 1963. – Vol. 54. – Iss. 1. – Pp. 1-22.

162. Ceci, M. A correlational study of creativity, happiness, motivation, and stress from creative pursuits / M. Ceci, V. Kumar // *Journal of Happiness Studies*. – 2016. – Vol. 17. – Iss. 2. – Pp. 609-626.

163. Charles, S. T. Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults / S. T. Charles, M. Mather, L. L. Carstensen // *Journal of Experimental Psychology: General*. – 2003. – Vol. 132. – Pp. 310-324.

164. Charles, S. T. Age-related patterns of variability in self-descriptions: Implications for everyday affective experience / S. T. Charles, M. Pasupathi // *Psychology and Aging*. – 2003. – Vol. 18. – Pp. 524-536.

165. Chiriboga, D. A. Changing contexts of activity / D. A. Chiriboga, R. C. Pierce // *Activity and aging: Staying involved in later life* / J. R. Kelly (Ed.). – Newbury Park, CA: Sage Publications, 1993. – Pp. 42-59.

166. Cho, J. The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults / J. Cho, P. Martin, J. Margrett, M. MacDonald, L. Poon // *Journal of Aging Research* – 2011. – Vol. 3. – DOI: <https://doi.org/10.4061/2011/605041>

167. Cho, J. The older they are, the less successful they become? Findings from the Georgia Centenarian Study / J. Cho, P. Martin, L. Poon // *Journal of Aging Research*. – 2012. – Pp.1-8.

168. Chopik, W. J. Changes in Optimism Are Associated with Changes in Health Over Time Among Older Adults / W. J. Chopik, E. S. Kim, J. Smith // *Social Psychological and Personality Science*. – 2015. September. – Vol. 6 – Iss. 7. – Pp. 814-822.

169. Cohen, G. D. Research on creativity and aging: the positive impact of the arts on health and illness / G. D. Cohen // *Generations*. – 2006. – Vol. 30. – Iss. 1. – Pp. 7-15.

170. Conner, T. S. Everyday creative activity as a path to flourishing / T. S. Conner, C. G. DeYoung, P. J. Silvia // *Journal of Positive Psychology*. – 2018. – Vol. 13. – Pp. 181-189.

171. Cornelius, E. Increased incidence of lymphomas in thymectomized mice – evidence for an immunological theory of aging / E. Cornelius // *Experientia*. – 1972. – Vol. 28. – P. 459.

172. Corazza, G. E. Potential originality and effectiveness: The dynamic definition of creativity / G. E. Corazza // *Creativity Research Journal*. – Vol. 28. – Iss. 3. – Pp. 258-267. DOI:10.1080/10400419.2016.1195627

173. Cosco, T. D. Operational definitions of successful aging: A systematic review / T. D. Cosco, A. M. Prina, J. Perales, B. Stephan // *International Psychogeriatrics*. – 2014. – Vol. 26. – Iss. 3. – Pp. 373-381.

174. Cosco, T. D. Healthy ageing, resilience and wellbeing / T. D. Cosco, K. Howse, C. Brayne // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. – 2017. – Vol. 26. – Iss. 6. – Pp. 579-583. – DOI: [https://doi.org/ 10.1017/S2045796017000324](https://doi.org/10.1017/S2045796017000324)

175. Cotter, K. N. Creativity's role in everyday life / K. N. Cotter, A. P. Christensen, P. J. Silvia // *Cambridge handbook of creativity* / J. C. Kaufman, R. J. Sternberg (Eds.) – Cambridge University Press, 2019. – 2nd ed. – Pp. 640-652.

176. Cropley, A. The dark side of creativity in the classroom: The paradox of classroom teaching / A. Cropley, D. Cropley // J. B. Jones, L. J. Flint (Eds.) / *The Creative Imperative: School Librarians and Teachers Cultivating Curiosity Together*. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2013. – Chapter 3. – Pp. 39-52.

177. Crowther, M. R. Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality – The forgotten factor / M. R. Crowther, M. W. Parker, W. A. Achenbaum, W. L. Larimore // *The Gerontologist* – 2002. – Vol. 42. – Pp. 613-620.

178. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The psychology of optimal experience* / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper and Row, 1990.

179. Csikszentmihalyi, M. *Flow: the psychology of happiness* / M. Csikszentmihalyi. – London and Sydney: Ryder, 1992.

180. Csikszentmihalyi, M. *Creativity* / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper Collins, 1996.

181. Csikszentmihalyi, M. *Happiness and creativity: Going with the flow* / M. Csikszentmihalyi // *The Futurist*. – 1997. – Vol. 31. – Iss. 5. – Pp. 8-13.

182. Cumming, E. M. *Growing old* / E. M. Cumming, W. Henry – New York: Basic Books, 1961.

183. Cutler, N. E. Age variations in the dimensionality of life satisfaction / N. E. Cutler // *Journal of Gerontology*. – 1979. – Vol. 34. – Pp. 573-578.

184. Czapinski, J. The onion theory of happiness: Basic concepts and cross-cultural test / J. Czapinski, G. Peeters // *Contemporary issues in cross-cultural*

psychology / W: N. Bleichrodt, P. J. D. Drenth (ed.) –Amsterdam: Swets, Zeitlinger B. V. – 1990/1991. – Pp. 196-206.

185. Dahlen, M. Changes in Physical Activity Are Associated with Corresponding Changes in Psychological Well-Being: A Pandemic Case Study / M. Dahlen, H. Thorbjørnsen, H. Sjøstad, P. von Heideken Wågert, et al. // International Journal Environmental Research and Public Health (IJERPH). – 2021. – Vol. 18. – Iss. 20. – P. 10680.

186. Deci, E. L. Intrinsic motivation / E. L. Deci – New York: Plenum Publishing Co. – Japanese Edition, Tokyo: SeishinShubo, 1980.

187. Diedrich, J. Assessment of real-life creativity: The inventory of creative activities and achievements (ICAA) / J. Diedrich, E. Jauk, P. J. Silvia, J. M. Gredlein, et al. // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. – 2018. – 12 – Iss. 3. – Pp. 304-316. – DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/aca0000137>

188. Della Fave, A. The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings / A. Della Fave, I. Brdar, T. Freire, D. Vella-Brodrick, M. P. Wissinget // Social Indicators Research, Springer Science+Business Media B.V. – 2010. – Vol. 100. – Pp. 185-207.

189. Depp, C. A. Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies / C. A. Depp, D. V. Jeste // American Journal of Geriatric Psychiatry. – 2006. – Vol. 14. – Pp. 6-20.

190. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. –Vol. 95. – Pp. 542-575.

191. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – Pp. 34-43.

192. Diener, E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener / E. Diener – Springer, 2009.

193. Diener, E. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity / E. Diener, M. Y. Chan // *Applied Psychology–Health and Well Being*. – 2011. – Vol. 3. – Pp. 1-43.

194. Diener, E. D. The Satisfaction with Life Scale / E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – Vol. 49. – Iss. 1. – Pp. 71-75. – DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

195. Diener, E. Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being / E. Diener, D. Kahneman, R. Arora, J. Harter, W. Tov // *Assessing Well-Being / Social Indicators Research* / E. Diener (ed.), – Oxford, UK : Springer, 2009. – Vol. 39.

196. Diener, E. Personality and subjective well-being / E. Diener, R. Lucas // *Well-being: The foundations of hedonic psychology* / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.) – New York: Russell Sage Foundation, 1999. – Pp. 213-229.

197. Diener, E. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being / E. Diener, R. E. Lucas, S. Oishi // *Collabra: Psychology*. – 2018. – Vol. 4. – Iss. 1. – P. 15.

198. Diener, E. Beyond the Hedonic Treadmill / E. Diener, R. E. Lucas, C. E. Scollon // *American Psychologist*. – May–June, 2006.

199. Diener, E. Advances in subjective well-being research / E. Diener, S. Oishi, L. Tay // *Nature human behaviour*. – 2018. – Vol. 2. – Iss. 1. – Pp. 253-260.

200. Diener, E. Money and happiness: Income and subjective well-being across nations / E. Diener, S. Oishi // *Culture and subjective well-being* // E. Diener, E. M. Suh (Eds.). – The MIT Press, Cambridge, MA, US, 2000. – Pp. 185-218.

201. Diener, E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas // *Annual review of psychology*. – 2003. – Vol. 54. – Iss. 1. – Pp. 403-425.

202. Diener, E. Response artifacts in the measurement of subjective well-being / E. Diener, E. Sandvik, W. Pavot, D. Gallagher // *Social Indicators Research*. – 1991. – Vol. 24. – Pp. 35-56.

203. Diener, E. Subjective well-being and age: An international analysis / E. Diener, E. M. Suh // K.W. Schaie, M. P. Lawton (Eds.) / Annual review of gerontology and geriatrics (Focus on emotion and adult development). – New York : Springer, 1998. – Vol. 17. – Pp. 304-324.

204. Diener, E. Subjective well-being three decades of progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // Psychological Bulletin. –1999. – Vol. 125. – Pp. 276-302.

205. Diener, E. Recent findings on subjective well-being / E. Diener, E. M. Suh, S. Oishi // Indian Journal of Clinical Psychology. – 1997. – Vol. 24. – Pp. 25-41.

206. Diener, E. Rising income and the subjective well-being of nations / E. Diener, L. Tay, S. Oishi // Journal of Personality & Social Psychology. – 2013. – Vol. 104. – Pp. 267-276.

207. Diener, E. New Measures of Well-Being / E. Diener, D. Wirtz, R. Biswas-Diener, W. Tov, C. Kim-Prieto, et al. // Assessing Well-Being / The Collected Works of Ed Diener. – Dordrecht: Springer, 2009. – Pp. 247-266. – DOI: [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12).

208. Dollinger, S. J. Need for uniqueness, need for cognition, and creativity / S. J. Dollinger // Journal of Creative Behavior. – 2003. –Vol. 37. – Pp. 99-116.

209. Duhamel, K. V. Creativity and the Golden Years: Biopsychosocial and Cultural Influences for Living a Successful Life / K. V. Duhamel // Sociology and Anthropology. – 2016. – Vol. 4. – Iss. 8 – Pp. 1093-1098.

210. Easterlin, R. A. Explaining happiness / R. A. Easterlin // PNAS September 16. – 2003. –Vol. 100. – Iss. 19. – Pp. 11176-11183.

211. Easterlin, R. A. Building a better theory of well-being / R. A. Easterlin // Economics and happiness: Framing the analysis / L. Bruni, L. Porta (Eds.) – New York: Oxford University Press, 2005. – Pp. 29-64.

212. Easterlin, R. Life cycle happiness and its sources. Intersections of psychology, economics and demography / R. Easterlin // Journal of Economic Psychology. – 2006. – Vol. 27. – Pp. 463-482.

213. Emanuel, A. Doctor and medical ethicist argues life after 75 is not worth living. MIT Technology review. [Electronic resource] / A. Emanuel. – MIT Technology review. Available at: <https://www.technologyreview.com/2019/08/21/238642/a-doctor-and-medical-ethicist-argues-life-after-75-is-not-worth-living/> (accessed: 15.04.2023).

214. Erikson, E. Identity and the life cycle / E. Erikson // Psychological Issues. – 1959. – Vol. 1. – Pp. 18-164.

215. Estebarsari, F. The Concept of Successful Aging: A Review Article / F. Estebarsari, M. Dastoorpoor, Z. RahimiKhalifehkandi, A. Nouri // Current Aging Science. – 2020. – Vol. 13 – Iss. 1.

216. Eysenck, H. J. Personality and creativity / H. J. Eysenck // Creativity Research Handbook, ed. M. A. Runco. – Cresskill, NJ: Hampton Press, 1999.

217. Faria, M. Longevity and compression of morbidity from a neuroscience perspective: Do we have a duty to die by a certain age? / M. Faria // Surgical Neurology International. – 2015. – Vol. 6. – Pp. 49.

218. Featherman, D. L. Successful aging in a post-retired society / D. L. Featherman, J. Smith, J. G. Peterson // Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences / P. B. Baltes, M. M. Baltes (Eds.). – United Kingdom: Cambridge University Press, 1990. – Pp. 50-93.

219. Feldman, F. What is this thing called “Happiness” / F. Feldman – New York: Oxford University Press, 2010. – DOI <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199571178.001.0001>

220. Fernandez-Ballesteros García, R. Successful ageing: criteria and predictors / R. Fernandez-Ballesteros García, D. Z. Casinello, D. L. Bravo, A. M. Martínez, et. al. // Psychology in Spain. – 2011. – Vol. – 15. – Pp. 94-101.

221. Fernández-Ballesteros García R. Lay concept of aging well: Cross-cultural comparisons / R. Fernández-Ballesteros García, L. Blanc, D. Efklides, A. Kornfeld, R. Lerma et al. // *Journal of the American Geriatric Society*. – 2008. – Vol. 56. – Pp. 950-952.

222. Fisher, B. Successful aging and creativity in later life / B. Fisher, D. Sprecht // *Journal of Aging Studies*. – 1999. – Vol. 13 – Iss. 4. – Pp. 457-472.

223. Finch, C. E. Evolving views of ageing and longevity from Homer to Hippocrates: emergence of natural factors, persistence of the supernatural / C. E. Finch – Greece & Rome, 2010.

224. Fletcher, G. Objective list theories / G. Fletcher // *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. – Taylor and Francis, 2015.

225. Flood, M. Exploring the relationships between creativity, depression, and successful aging / M. Flood // *Activities, Adaptation, Aging*. – 2006. – Vol. 31 – Iss. 1. – Pp. 55-71.

226. Flood, D. Hippocampal plasticity in normal aging and decreased plasticity in Alzheimer's disease / D. Flood, P. Coleman // *Progress in Brain Research*. Chapter 31. – 1990. – Vol. 83. – Pp. 435-443.

227. Flood, M. Creativity in older adults: A plethora of possibilities / M. Flood, K. D. Phillips // *Issues in Mental Health Nursing*. – 2007. – Vol. 28. – Pp. 389-411.

228. Fordyce, M. W. A review of research on the Happiness Measures: A sixty second index of happiness and mental health / M. W. Fordyce // *Social Indicators Research*. – 1988. – Vol. 20. – Pp. 355-381. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00302333>

229. Forgeard, M. Who cares about imagination, creativity, and innovation, and why? A review / M. Forgeard, J. C. Kaufman // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2016. – Vol. 10. – Pp. 250-269.

230. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions / B. L. Fredrickson // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56. – Pp. 218-226.

231. Fredrickson, B. L. The value of positive emotions / B. L. Fredrickson // *American Scientist*. – 2003. – Vol. 91. – Pp. 330-335.

232. Fredrickson, B. L. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing / B. L. Fredrickson, M. F. Losada // *American Psychologist*. – 2005. – Vol. 60 – Iss. 7. – Pp. 678-686.

233. Freedman, V. A. Impairment severity and evaluative and experienced well-being among older adults: Assessing the role of daily activities / V. A. Freedman, D. Carr, J. C. Cornman, R. E. Lucas // *Innovation in Aging*. – 2017. – Vol. 1 – Iss. 1.

234. Furnham, A. Personality, hypomania, intelligence and creativity / A. Furnham, M. Batey, K. Anand, J. Manfield // *Personality and Individual Differences*. – 2008. – Vol. 44. – Pp. 1060-1069. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007>

235. Furnham, A. The relationship between psychometric and self-estimated intelligence, creativity, personality and academic achievement. *Imagination* / A. Furnham, J. Zhang, T. Chamorro-Premuzic // *Cognition and Personality*. – 2006. – Vol. 25. – Pp. 119-145. – DOI: <http://dx.doi.org/10.2190/530V-3M9U-7UQ8-FMBG>

236. Galambos, N. L. The U Shape of Happiness across the Life Course: Expanding the Discussion / N. L. Galambos, H. J. Krahn, M. D. Johnson, M. E. Lachman // *Perspectives on Psychological Science*. – 2020. – Vol. 15. – Pp. 898-912. – DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>

237. Gallup Inc., Healthways Inc. State of global well-being [Electronic resource]. – Access mode: [https://www.miqols.org/resources/Gallup-Healthways\\_State\\_of\\_Global\\_Well-Being\\_vFINAL.pdf](https://www.miqols.org/resources/Gallup-Healthways_State_of_Global_Well-Being_vFINAL.pdf) // Results of the Gallup–Healthways Global well-being index. – 2014 (accessed 20.01.2023).

238. Gladding, S. T. Creativity and self-esteem in later life / S. T. Gladding, B. Martin // *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* / M. H. Guindon (Ed.). New York: Routledge. Taylor & Francis Group, 2010. – Pp. 311-323.

239. Glăveanu, V. P. The psychology of creativity: A critical reading / V. P. Glăveanu // *Creativity. Theories – Research – Applications*. – 2014a. – Vol. 1(1). – Pp. 10-32.
240. Glăveanu, V. P. Thinking through creativity and culture: Toward an integrated model / V. P. Glăveanu – New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 2014b.
241. Glăveanu, V. P. Educating which creativity? / V. P. Glăveanu // *Thinking Skills and Creativity*. – 2018. – Vol. 27. – Pp. 25-32.
242. Goulding, A. Resilience and Ageing: Creativity, Culture, and Community / A. Goulding, B. Davenport, A. Newman (Eds.) – Policy Press, Bristol, UK, 2018. – 224 p.
243. Gu, D. The Activity Theory / D. Gu, M. E. Dupre (eds.) – Springer Nature Switzerland AG, 2019. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2\\_748-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_748-1)
244. Guilford, J. P. Creativity / J. P. Guilford // *American Psychologist*. – 1950. – Vol. 5. – Pp. 444-454.
245. Hao, Y. Productive activities and psychological well-being among older adults / Y. Hao // *Journal of Gerontology: Social Sciences*. – 2008. – 63B. – Pp. 64-72.
246. Harman, D. Aging: a theory based on free radical and radiation chemistry / D. Harman // *The Gerontologist*. – 1957. – Vol. 2. – Pp. 298-300.
247. Hartley, A. Successful aging: The role of cognitive gerontology / A. Hartley, I. Angel, A. Castel, A. Didierjean, L. Geraci et al. // *Experimental Aging Research*. – 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/0361073X.2017.1398849>
248. Havighurst, R. J. Successful aging / Havighurst, R. J // *The Gerontologist*. – 1961. – Vol. 1 – Iss. 1. – Pp. 8-13.
249. Heathwood, C. Which Desires Are Relevant to Well-Being / C. Heathwood // *NOUS*. 2019. – Vol. 53. – Iss. 3. – Pp. 664-688. DOI: <https://doi:10.1111/nous.12232>

250. Havighurst, R. J. Disengagement and patterns of aging / R. J. Havighurst, B. L. Neugarten, S. S. Tobin // Neugarten B. L. (Ed.) / Middle age and aging. – University of Chicago Press. – Chicago. IL, 1968 – Pp. 161-172.

251. Haybron, D. M. The pursuit of unhappiness / D. M. Haybron // The elusive psychology of wellbeing. – OUP Oxford, 2008. – 376 p.

252. Heller, D. The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination / D. Heller, D. Watson, R. Hies // Psychological Bulletin. – 2004. – Vol. 130. – Iss. 4. – Pp. 574-600.

253. Helmes, E., Goffin, R. D., Chrisjohn, R. D. Confirmatory factor analysis of the life satisfaction index / E. Helmes, R. D. Goffin, R.D. Chrisjohn // – Social Indicators Research. –1998. – Vol. 45. – Pp. 371-390.

254. Hennessey, B. A. Creativity and learning / B. A. Hennessey, T. M. Amabile. – National Education Association. – Washington, D. C, 1987.

255. Hennessey, B. A. Creativity / B. A. Hennessey, T. M. Amabile // Annual Review of Psychology. – 2010. – Vol. 61. – Pp. 569-598.

256. Hocevar, D. The development of the Creative Behavior Inventory / D. Hocevar. – Paper presented at the annual meeting of the Rocky Mountain Psychological Association. – ERIC Document Reproduction Service No. Ed. 170 350. 1979, April.

257. Huang, P. H. Authentic Happiness, Self-Knowledge, and Legal Policy [Electronic resource] / P. H. Huang // Minnesota Journal of Law, Science & Technology / Legal studies research paper series. – Research Paper No. 46. – 2008. – Vol. 775. Available at: <http://ssrn.com/abstract=1084043> (accessed: 10.10.2023)

258. Hudomiet, P. The Age Profile of Life Satisfaction after age 65 in the U.S. / P. Hudomiet, M. Hurd, S. Rohwedder // Journal of economic behavior and organization. – 2021. – Vol. 189. – Pp. 431-442. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.07.002>

259. Hughes, D. J. The structure of personality predictors of self-rated creativity / D. J. Hughes, A. Furnham, M. Batey // *Thinking Skills and Creativity*. – 2013. – Vol. 9. – Pp. 76-84. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tsc.2012.10.001>

260. Isaacowitz, D. M. Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms / D. M. Isaacowitz // *Journal of Research in Personality*. – 2005. – Vol. 39. – Pp. 224-244.

261. Isaacowitz, D. M. Cognitive style predictors of affect change in older adults / D. M. Isaacowitz, M. Seligman // *International Journal of Aging and Human Development*. – 2002. – Vol. 54. – Pp. 233-253.

262. Jahoda, M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda – New York: Basic Books, 1958.

263. Jebb A. T. Subjective Well-Being around the World: Trends and Predictors Across the Life Span / A. T. Jebb, M. Morrison, L. Tay, E. Diener // *Psychological Science*. – 2020. – Vol. 31 – Iss 3. – Pp. 293-305.

264. Jeste, D. V. Successful cognitive and emotional aging / D. V. Jeste, C. A. Depp, I. V. Vahia // *World Psychiatry*. – 2010. – Vol. 9. – Pp. 78-84.

265. Kaczmarek, L. D. Encyclopedia of Personality and Individual Differences / L. D. Kaczmarek // V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (eds.). – Springer International Publishing AG, 2017.

266. Kahana, E. Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation / E. Kahana, B. Kahana // V. Bengtson (Ed.) / *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities*. – New York : Springer, 1996. – Pp. 18-40.

267. Kahana, E. Proactive approaches to successful aging: one clear path through the forest / E. Kahana, B. Kahana, J. E. Lee // *Gerontology*. – 2014. – Vol. 60. – Iss. 5. – Pp. 466-474.

268. Kahana, E. Emerging lifestyles and proactive options for successful aging / E. Kahana, B. Kahana, K. Kercher // *Ageing International*. – 2003. – Vol. 28. – Pp. 155-180.

269. Kahana, E. Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life / E. Kahana, J. Kelley-Moore, B. Kahana // *Aging & Mental Health*. – 2012. – Vol. 16. – Iss. 4. – Pp. 438-451.

270. Kahn, A. P. *Healthy Aging: A Study of Self-Perceptions of Well-Being* / A. P. Kahn – Ph.D. diss., Union Institute, 1998.

271. Kahneman, D. Objective happiness. / D. Kahneman // D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.) / *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. – New York: Russell Sage Foundation Press, 1999. – Pp. 3-25.

272. Kahneman, D. High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. – 2010. – Vol. 107 – Iss. 38. Pp. 1648993. doi: 10.1073/pnas.1011492107

273. Kahneman, D. Developments in the measurement of subjective well-being / D. Kahneman, A. B. Krueger // *Journal of Economic Perspectives*. – 2006. – Vol. 20. – Iss. 1. – Pp. 3-24.

274. Kammann, R. Objective circumstances life satisfaction and sense of well-being: Consistencies across time and place / R. Kammann // *New Zealand Journal of Psychology*. – 1983. – 12. – Pp. 14-22.

275. Kant, I. *Critique of the Power of Judgment* / I. Kant // Ed. P. Guyer, A. W. Wood, trans. P. Guyer, E. Matthews / *The Cambridge Edition of the Works of Immanuel Kant*. New York: Cambridge University Press, 2000/1790. – 298(5). – P. 431.

276. Kaplan, M. S. Prevalence and factors associated with thriving in older adulthood: A 10-year population based study / M. S. Kaplan, N. Huguet, H. Orpana, D. Feeny, B. H. McFarland, et al. // *The Journals of Gerontology. Series A. Biological Sciences and Medical Sciences*. – 2008. – 63A. – Pp. 1097-1104.

277. Karwowski, M. Creative self-beliefs: Their nature, development and correlates / M. Karwowski, B. Barbot // J. C. Kaufman, J. Baer (Eds.) / *The*

Cambridge companion to creativity and reason in cognitive development. – February 2016.

278. Karwowski, M. Selfies and the (creative) self: A diary study / M. Karwowski, A. Brzeski // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – March. Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000127>

279. Karwowski, M. The Big Five, the Huge Two, and Creative SelfBeliefs: A Meta-Analysis / M. Karwowski, I. Lebuda // *Psychology of esthetics, Creativity, and the Arts*. – May 2016. – Available at : <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000035>

280. Karwowski, M. Creative self-beliefs / M. Karwowski, I. Lebuda, R. A. Beghetto // J. C. Kaufman, R. J. Sternberg (Eds.) / *Cambridge handbook of creativity*, 2019. – Pp. 396-417.

281. Karwowski, M. From moment-to-moment to day-to-day: Experience sampling and diary investigations in adults' everyday creativity / M. Karwowski, I. Lebuda, G. Szumski, A. Firkowska-Mankiewicz // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2017. – Vol. 11. – Pp. 309-324.

282. Kashdan, T. B. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia / T. B. Kashdan, R. Biswas-Diener, L. A. King // *Journal of Positive Psychology*. – 2008. – Vol. 3. – Pp. 219-233.

283. Kaufman, J. C. Self-reported differences in creativity by ethnicity and gender / J. C. Kaufman // *Applied Cognitive Psychology*. – 2006. – Vol. 1. – Pp. 1065-1082. Available at: <http://dx.doi.org/10.1002/acp.1255>

284. Kaufman, J. C. Self-assessments of creativity: Not ideal, but better than you think / J. C. Kaufman // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2019. – Vol. 13. – Pp. 187-192.

285. Kaufman, J. C. Sure, I'm creative-But not in mathematics! Self-reported creativity in diverse domains / J. C. Kaufman, J. Baer // *Empirical Studies of the Arts*. – 2004. – Vol. 22. – Pp. 143-155. Available at: <http://dx.doi.org/10.2190/26HQ-VHE8-GTLNBJJM>

286. Kaufman, A. S. Age changes on tests of fluid and crystallized ability for women and men on the Kaufman Adolescent and Adult Intelligence Test (KAIT) at ages 17 to 94 years / A. S. Kaufman, J. L. Horn // Archives of Clinical Neuropsychology. – 1996. – Vol. 11. – Pp. 97-121.

287. Kaufman, J. C. Beyond new and appropriate: Who decides what is creative? / J. C. Kaufman, J. Baer // Creativity Research Journal. – 2012. – Vol. 24. – Pp. 83-91. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/10400419.2012.649237>

288. Kaufman, J. C. Beyond big and little: The four C model of creativity / J. C. Kaufman, R. A. Beghetto // Review of General Psychology. – 2009. – Pp.1-12.

289. Kaufman, J. C. Finding Creative Potential on Intelligence Tests via Divergent Production / J. C. Kaufman, S. B. Kaufman, E. O. Lichtenberger // Canadian Journal of School Psychology. – 2011. – Vol. 26. – Iss. 2. – Pp. 83-106.

290. Kaufman, J. C. Creativity / J. C. Kaufman, R. Sternberg // Change: The Magazine of Higher Learning. – 2007. – Vol. 39. – Iss. 4. – Pp. 55-60.

291. Kessler, E. M. Plasticity in old age: Micro – and macroperspectives on social contexts / E. M. Kessler, U. M. Staudinger / H. W. Wahl, C. Tesch-Römer, A. Hoff (Eds.) / New dynamics in old age: Individual, environmental and societal perspectives. – Amityville, NY: Baywood, 2007. – Pp. 361-381.

292. Kharkhurin, A. V. Creativity.4 in 1: Four-criterion construct of creativity/ A. V. Kharkhurin // Creativity Research Journal. – 2014. – Vol. 26. – Iss. 3. – Pp. 338-352.

293. Kibret, B. T. Psychological well-being of elders as a function of religious: involvement, spirituality, and personal meaning in life / B. T. Kibret, G. Tareke // Clinical and Experimental Psychology. – 2017. – Vol. 3. – Iss. 2. – Pp. 1-8. DOI:[10.4172/2471-2701.1000153](https://doi.org/10.4172/2471-2701.1000153)

294. Killingsworth, M. A. Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year / M. A. Killingsworth // PNAS. – 2021. – Vol. 118. – Iss. 4. Available at: <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>

295. Kim, K. Can we trust creativity tests? A review of the Torrance tests of creative thinking (TTCT) / K. Kim // *Creativity Research Journal*. – 2006. – Vol. 18. – Iss. 1. – Pp. 3-14.

296. Kim, K. The Creativity Crisis: The Decrease in Creative Thinking Scores on the Torrance Tests of Creative Thinking // K. Kim // *Creativity Research Journal*. – 2011. – Vol. 23. – Iss. 4. – Pp. 285-295.

297. Kim-Prieto, C. Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being / C. Kim-Prieto, E. Diener, M. Tamir, C. Scollon, M. Diener // *Journal of Happiness Studies*. – 2005. – Vol. 6. – Pp. 261-300.

298. Kim, H. Extraversion and life satisfaction: A cross-cultural examination of student and nationally representative samples / H. Kim, U. Schimmack, S. Oishi, Y. Tsutsui // *Journal of Personality*. – 2018. – Vol. 86. – Pp. 604-618.

299. Kitayama, S., Berg, M.K., Chopik, W.J. Culture and Well-Being in Late Adulthood: Theory and Evidence / S. Kitayama, M.K. Berg, W.J. Chopik // *American Psychologist*. – 2020. Vol. 75 (4). – Pp. 567-576.

300. Koestler, A. *The act of creation*. Danube Books. – New York, 1964.

301. Kolosnitsyna, M. What happens to happiness when people get older? Socio-economic determinants of life satisfaction in later life / M. Kolosnitsyna, N. Khorkina, K. Dorzhiev // *Basic research program. Working papers. Series: Economics. WP BRP 68/EC*. – 2014.

302. Kozbelt, A. Theories of creativity / A. Kozbelt, R. A. Beghetto, M. A. Runco / J. C. Kaufmann, R. J. Sternberg (eds.) // *The Cambridge handbook of creativity*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2010. – Pp. 20-47.

303. Kunzmann, U. The emotional-motivational side to wisdom / U. Kunzmann // P. A. Linley, S. Joseph (Eds.) // *Positive psychology in practice*. – Hoboken. – NJ: Wiley, 2004.

304. Larsen, R. J. An evaluation of subjective well-being measures / R. J. Larsen, E. Diener, R. A. Emmons // *Social Indicators Research*. – 1985. – Vol. 17. – Pp. 1-17.

305. Larson, R. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans / R. Larson // *Journals of Gerontology*. – 1978. – Vol. 33. – Iss. 1. – Pp. 109-125.

306. Lau, A. An investigation into the cross-cultural equivalence of the personal wellbeing index / A. Lau, R. Cummins, W. McPherson // *Social Indicator Research*. – 2005. – Vol. 75. – Pp. 403-430.

307. Layard, R. *Happiness: Lessons from a New Science*. 2nd ed. / R. Layard – The Penguin Press, 2011.

308. Lee, P. Aging successfully: A four-factor model / P. Lee, W. Lan, T. Yen // *Educational Gerontology*. – 2011. – Vol. 37. – Pp. 210-227.

309. Lewin, F. A. Gerotranscendence and life satisfaction: Studies of religious and secular Iranians and Turks / F. A. Lewin, L. E. Thomas // *Journal of Religious Gerontology*. – 2001. – Vol. 12. – Pp. 17-41.

310. Liang, J. Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging / J. Liang, B. Luo // *Journal of Aging Studies*. – 2012. – Vol. 26. – Pp. 327-334.

311. Lindauer, M. S. Artists, art, and arts activities: What do they tell us about aging? / M. S. Lindauer // C. E. Adams-Price (ed.) / *Creativity and successful aging: Theoretical and empirical approaches*. – New York. – NY: Springer Publishing, 1998. – Pp. 237-250.

312. Lindauer, M. S. *Aging, creativity, and art: a positive perspective on late-life development* / M. S. Lindauer – New York: Kluwer Academic. Plenum Publisher, 2003.

313. Locke, J. *An essay concerning human understanding* / J. Locke – New York: Penguin, 1964. (Original work published 1689).

314. Lopez-Otin, C. 'The hallmarks of Ageing' / C. Lopez-Otin, M. A. Blasco, L. Partridge, M. Serrano, G. Kroemer – 2013. – Vol. 153. – Iss. 6. – Pp. 1194-1217.
315. Lu, L. Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology / L. Lu // *Journal of Happiness Studies* – 2001. – Vol. 2. – Pp. 407-432.
316. Lubart, T. Models of the creative process: Past, present and future / T. Lubart // *Creativity Research Journal*. – 2000–2001. – Vol. 3, Iss. 4. – Pp. 295-308.
317. Lucas, R. E. Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? / R. E. Lucas // *Current Directions in Psychological Science*. – 2007. – Vol. 16. – Pp. 75-79.
318. Lucas, R. E. Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect / R. E. Lucas, F. Fujita // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2000. – Vol. 79. – Pp. 1039-1056.
319. Lykken, D. Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness setpoint / D. Lykken – New York: Golden Books, 1999.
320. Lykken, D. Happiness is a stochastic phenomenon / D. Lykken, A. Tellegen // *Psychological Science*. 1996. – Iss. 7. – Pp. 186-189.
321. Lyubomirsky, S. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – Vol. 131. – Pp. 803-855.
322. Lyubomirsky, S. A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation / S. Lyubomirsky, H. S. Lepper // *Social Indicators Research*. – 1999. – Iss. 46. – Pp. 137-155. Available at: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
323. Lyubomirsky, S. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change / S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade // *Review of General Psychology*. – 2005. – Vol. 9. – Iss. 2. – Pp. 111-131.
324. Marsiske, M. Creativity and successful aging: Theoretical and empirical approaches / M. Marsiske, S. Willis – New York, NY: Springer, 1998.

325. Martin, P. Special Issue: Successful Aging / P. Martin, N. Kelly, B. Kahana, E. Kahana, et al. // *Gerontologist*. – 2015. – Vol. 55. – Iss. 1. – Pp. 14-25.

326. Martindale, C. Personality, situation, and creativity / C. Martindale // J. A. Glover, R. R. Ronning (Eds.) / *Handbook of creativity* – New York, NY: Plenum, 1989. – Pp. 211-232.

327. Martín-María, N. The Impact of Subjective Well-Being on Mortality: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies in The General Population / N. Martín-María, M. Miret, F. F. Caballero, L. A. RicoUribe, et al. // *Psychosomatic Medicine*. – 2017. – Vol. 79. – Iss. 5. – Pp. 565-575.

328. Mayer, R. E. Fifty years of creativity research / R. E. Mayer // R. J. Sternberg (Ed.) / *Handbook of creativity* – Cambridge: University Press, 1999. – Pp. 449-460.

329. McCrae, R. R. Declines in divergent thinking with age: Cross-sectional, longitudinal, and cross-sequential analyses / R. R. McCrae, D. Arenberg, P.T. Costa // *Psychology and Aging*. – 1987. – Vol. 2. – Iss. 2. – Pp. 130-137.

330. McFadden, S. Healthy aging persons and their brains: Promoting resilience through creative engagement / S. McFadden, A. Basting // *Clinics in Geriatric Medicine*. – 2010. – Vol. 26. – Iss. 1. – Pp. 149-161.

331. McMahan, D. M. Happiness: A history / D. M. McMahan – New York, NY : Atlantic Monthly Press, 2006. – P. 19.

332. Medvedev, Z. A. An attempt at a rational classification of theories of aging / Z. A. Medvedev // *Biological Reviews*. – 1990. – Vol. 65. – Pp. 375-398.

333. Michalos, A. C. Multiple discrepancies theory (MDT) / A. C. Michalos // *Social Indicators Research*. – 1985. – Iss. 16. – Pp. 347-413.

334. Michalos, A. C. Arts and the Quality of Life: An Exploratory Study / A. C. Michalos // *Social Indicators Research*. – 2005. – Vol. 71. – Pp. 11-59.

335. Moody, H. R. From successful aging to conscious aging / H. R. Moody // M. Wykle, P. Whitehouse, D. Morris (Eds.) / *Successful aging through the life span: Intergenerational issues in health*. – New York: Springer, 2005. – Pp. 55-68.

336. Mraz, W. Suicide ideation and creative problem solving / W. Mraz, M. A. Runco // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. – 1994. – Iss. 24. – Pp. 38–47.
337. Murphy, M. C. The simple desire-fulfillment theory / M. C. Murphy // *Nous*. – 1999. – Vol. 33. – Iss. 2. – Pp. 247-272.
338. Murray, H. A. *Explorations in Personality* / H. A. Murray – New York : Oxford Univ. Press, 1938.
339. Nakamura, J. The construction of meaning through vital engagement / J. Nakamura, M. Csikszentmihalyi // C. L. M. Keyes, J. Haidt (Eds.) / *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*. – Washington D.C.: American Psychological Association 2003. – Pp. 83-104.
340. Neugarten, B. L. Personality and the aging process / B. L. Neugarten // *The Gerontologist*. – 1972. – Vol. 12. – Iss. 1. – Pp. 9-15.
341. Neugarten, B. L. The Measurement of Life Satisfaction / B. L. Neugarten, R. J. Havighurst, S. S. Tobin / *Journal of Gerontology*. – 1961. Apr; 16. – Pp. 134-143.
342. Nima, A. A. Validation of Subjective Well-Being Measures Using Item Response Theory / A. A. Nima, K. M. Cloninger, B. N. Persson, S. Sikström, D. Garcia // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Iss. 10. – P. 3036.
343. Nimrod, G. Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction / G. Nimrod // *Leisure Studies*. – 2007. – Vol. 2. – Iss. 1. – Pp. 65-80.
344. Ormel, J. Set-Point Theory and personality development / J. Ormel, M. Von Korff, B. Jeronimus, H. Riese // *Personality Development Across the Lifespan*. – 2017. – Pp. 117-137.
345. Palmore, E. Predictors of successful aging / E. Palmore // *The Gerontologist*. – 1979. – Vol. 19. – Pp. 427-431.
346. Parfit, D. *Reasons and Persons* / D. Parfit – Oxford, Oxford University Press, 1984. – 560 p.
347. Park, C. L. Meaning in the context of stress and coping / C. L. Park, S. Folkman // *Review of General Psychology*. – 1997. – Iss. 30. – Pp. 115-144.

348. Park, D. C. Aging, cognition, and culture: A neuroscientific perspective / D. C. Park, A. H. Gutches // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. – 2002. – Iss. 26. – Pp. 859-867.

349. Pavot, W. The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology / W. Pavot // E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.) / *Handbook of Well-Being*. Noba Scholar Handbook Series: Subjective Well-Being. – Salt Lake City. – UT: DEF Publishers, 2018.

350. Pavot, W. G., Review of the Satisfaction with Life Scale / W. G. Pavot, E. Diener // *Psychological Assessment*. – 1993. – Iss. 5. – Pp. 164-172.

351. Pavot, W. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures / W. Pavot, E. Diener, C. Colvin, E. Sandvik // *Journal of Personality Assessment*. – 1991. – Vol. 57. – Iss. 1. – Pp. 149-161.

352. Pavot, W. Extraversion and well-being / W. Pavot, E. Diener, F. Fujita // *Personality and Individual Differences*. – 1990. – Iss. 11. – Pp. 1299-1306.

353. Peck, R. C. Psychological developments in the second half of life / R. C. Peck // B. L. Neugarten (Ed.) / *Middle age and aging*. – Chicago: University of Chicago Press, 1968. – Pp. 88-92.

354. Peterson, N. M. Tracing the origins of success: Implications for successful aging / N. M. Peterson, P. Martin // *The Gerontologist*. – 2015. – Vol. 55. – Iss. 1. – Pp. 5-13.

355. Phelan, E. A. “Successful aging”– where next? / E. A. Phelan, E. B. Larson // *Journal of the American Geriatrics Society*. – 2002. – Iss. 50. – Pp. 1306-1308.

356. Piffer, D. Can creativity be measured? An attempt to clarify the notion of creativity and general directions for future research / D. Piffer // *Thinking Skills and Creativity*. – 2012. – Iss. 7. – Pp. 258-264.

357. Pinquart, M. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis / M. Pinquart, S. Sorensen // *Psychology and Aging*. – 2000. – Iss. 15. – Pp. 187-224.

358. Plucker, J. A. Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity research / J. A. Plucker, R. A. Beghetto, G. T. Dow // *Educational Psychologist*. – 2004. – Iss. 39. – Pp. 83-96.

359. Plucker, J. A. Assessment of creativity / J. A. Plucker, M. C. Makel // J. C. Kaufmann, R. J. Sternberg, eds. / *The Cambridge handbook of creativity*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2010. – Pp. 48-73.

360. Powers, C. B. Age differences and correlates of worrying in youth and elderly adults / C. B. Powers, P. A. Wisocki, S. K. Whitbourne // *The Gerontologist*. – 1992. – Iss. 32. – Pp. 82-88.

361. Prince, M. World Alzheimer Report 2015. The global impact of dementia. An analysis of prevalence, incidence, cost and trends [Electronic resource] / M. Prince, A. Wimo, M. Guerchet, G. C. Ali, and et al. – London : Alzheimer's Disease International. – 2015. Available at: <https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2015/> (accessed: 02.03.2023)

362. Pruchno, R. A. Successful aging: Early influences and contemporary characteristics / R. A. Pruchno, M. Wilson-Genderson, M. Rose, F. Cartwright // *The Gerontologist*. – 2010. – Iss. 50. – Pp. 821-833.

363. Pruchno, R. Successful aging: Contentious past, productive future / R. Pruchno // *The Gerontologist*. – 2015. – Iss. 55. – Pp. 1-4.

364. Raibley, J. Happiness is not Well-Being / J. Raibley // *Journal of Happiness Studies*. – 2012. – Vol. 13. – Iss. 6. – Pp. 1105-1129.

365. Reed, I. C. Creativity: Self-Perceptions over Time / I. C. Reed // *International Journal of Aging and Human Development*. – 2005. – Vol. 60. – Iss. 1. – Pp. 1-18.

366. Reker, G. T. Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning / G. T. Reker / G. T. Reker, K. Chamberlain (Eds.) / *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span.* – Thousand Oaks. – CA: Sage, 2000. – Pp. 39-55.

367. Rhodes, M. An analysis of creativity / M. Rhodes // *Phi Delta Kappan.* – 1961. – Vol. 42. – Iss. 7. – Pp. 305-310.

368. Richards, R. Everyday creativity: Our hidden potential / R. Richards // R. Richards (Ed.) / *Everyday creativity and new views of human nature: Psychological, social, and spiritual perspectives.* – Washington, DC: American Psychological Association, 2007. – Pp. 25-53.

369. Richards, R. Everyday creativity: Process and way of life – four key issues / R. Richards // J. Kaufman, R. Sternberg (Eds.) / *The Cambridge Handbook of Creativity.* – Cambridge University Press, 2010. – Pp. 189-215.

370. Richards, R. Everyday creativity challenges for self and world – six questions / R. Richards, T. Goslin-Jones // R. Sternberg, J. Kaufman (eds) / *The Nature of Human Creativity.* – Cambridge : Cambridge University Press, 2018. – Pp. 224-245.

371. Roecke, C. Intraindividual variability in positive and negative affect over 45 days: Do older adults fluctuate less than younger adults? / C. Roecke, S. C. Li, J. Smith // *Psychology and Aging.* – 2009. – Iss. 24. – Pp. 863-878.

372. Rothbart, M. K. Temperament and personality: Origins and outcomes / M. K. Rothbart, S. A. Ahadi, D. E. Evans // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 2000. – Vol. 78. – Iss. 1. – Pp. 122-135.

373. Rowe, J. W. Human aging: Usual and successful / J. W. Rowe, R. L. Kahn // *Science.* – 1987. – Vol. 237. – Pp. 143-149.

374. Rowe, J. W. Successful aging / J. W. Rowe, R. L. Kahn // *The Gerontologist.* – 1997. – Vol. 37. – Pp. 433-440.

375. Rowe, J. W. Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century / J. W. Rowe, R. L. Kahn // *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*. – 2015. – Vol. 70. – Iss. 4. – Pp. 593-596.

376. Rozemuller, A. J. The neuroinflammatory response in plaques and amyloid angiopathy in Alzheimer's disease: therapeutic implications / A. J. Rozemuller, W. A. van Gool, P. Eikelenboom // *Current Drug Targets CNS Neurol Disord*. – 2005. – Vol. 4 – Iss. 3. – Pp. 223-233.

377. Runco, M. A. Creativity research: Originality, utility, and integration / M. A. Runco // *Creativity Research Journal*. – 1988. – Iss. 1. – Pp. 1-7.

378. Runco, M. A. Personal creativity: Definition and developmental issues / M. A. Runco // *New Directions for Child Development*. – 1996. – Vol. 72. – Pp. 3-30.

379. Runco, M. A. Creativity / M. A. Runco // *Annual Reviews of Psychology*. – 2004. – Vol. 55. – Pp. 657-687.

380. Runco, M. A. Creativity / M. A. Runco // *Theories and Themes: Research, Development and Practice*. – Amsterdam: Elsevier, 2007a.

381. Runco, M. A. To understand is to create: An epistemological perspective on human nature and personal creativity / M. A. Runco // R. Richards (Ed.), *Everyday creativity and new views of human nature psychological, social, and spiritual perspectives*. – Washington, DC: American Psychological Association, 2007b. – Pp. 91-107.

382. Runco, M. A. Divergent thinking is not synonymous with creativity / M. A. Runco // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2008. – Vol. 2. – Iss. 2. – Pp. 93-96.

383. Runco, M. A. Creativity / M. A. Runco // *Theories and themes: Research, development, and practice (2ed.)*. – Boston, MA : Elsevier Academic Press, 2014.

384. Runco, M. A. Big C, little c. Creativity as a false dichotomy: reality is not categorical / M. A. Runco // *Creativity Research Journal*. – 2014b. – Vol. 26. – Iss. 1. – Pp. 131-132.

385. Runco, M. A. The Standard Definition of Creativity / M. A. Runco, G. J. Jaeger // *Creativity Research Journal*. – 2012. – Vol. 24. – Iss. 1. – Pp. 92-96.
386. Runco, M. A. The four Ps of creativity: Person, Product, Process, and Press / M. A. Runco, D. Kim // J. Stein (Ed.) / *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. – Elsevier, 2018.
387. Runco, M. A. *Eminent Creativity, Everyday Creativity, and Health* / M. A. Runco, R. Richards, eds. – Norwood, NJ : Ablex, 1997.
388. Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – Iss. 1. – Pp. 68-78.
389. Ryan, R. M. On happiness and human potentials. A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – Iss. 52. – Pp. 141–166.
390. Ryff, C. D. Successful aging: A developmental approach / C. D. Ryff // *The Gerontologist*. – 1982. – Vol. 22. – Iss. 2. – Pp. 209-214.
391. Ryff, C. D. Psychological Well-Being / C. D. Ryff // *Encyclopedia of Gerontology*. – 1996. – Vol. 2. – Pp. 365-369.
392. Samuels, M. *Creative healing* / M. Samuels, M. Lane – San Francisco, CA: Harper Collins, 1998.
393. Sandvik, E. Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures / E. Sandvik, E. Diener, L. Seidlitz // *Journal of Personality*. – 1993. – Vol. 61. – Iss. 3. – Pp. 317-342.
394. Sasser-Coen, J. R. Qualitative changes in creativity in the second half of life: A lifespan developmental perspective / J. R. Sasser-Coen // *The Journal of Creative Behavior*. – 1993. – Vol. 27. – Iss. 1. – Pp. 18-27.
395. Sawyer, K. Education for innovation / K. Sawyer // *Thinking Skills and Creativity*. – 2006. – Vol. 1. – Pp. 41-48.
396. Sawyer, K. The cognitive neuroscience of creativity: A critical review / K. Sawyer // *Creativity Research Journal*. – 2011. – Vol. 23. – Iss. 2. – Pp. 137-154.

397. Schieman, S. Age and anger / S. Schieman // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1999. – Iss. 40. – Pp. 273-289.

398. Schimmack, U. Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources / U. Schimmack, E. Diener, S. Oishi // *Journal of Personality*. – 2002. – Vol. 70. – Iss. 3. – Pp. 345-384.

399. Schimmack, U. Marriage matters: Spousal similarity in life satisfaction / U. Schimmack, R. Lucas. – DIW Discussion Papers, No. 623, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin, 2006. Available at: <https://hdl.handle.net/10419/18516>

400. Schulberg, D. Schizotypal and hypomanic traits, creativity, and psychological health / D. Schulberg // *Creativity research Journal*. – 1990. – Vol. 3. – Iss. 3. – Pp. 218-230.

401. Schulz, R. A life span model of successful aging / R. Schulz, J. Heckhausen // *American Psychologist*. – 1996. – Vol. 51. – Iss. 7. – Pp. 702-714.

402. Schwarz, N. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states / N. Schwarz, G. L. Clore // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1983. – Vol. 45. – Pp. 513-523.

403. Schwarz, N. Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications / N. Schwarz, F. Strack // D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. *Structure of Subjective Wellbeing*. (Eds.) / *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. – Russell Sage Foundation. – New York, NY, US, 1999. – Vol. 35. – Pp. 61-84.

404. Seligman, M. E. P. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2002.

405. Seligman, M. *Flourish* / M. Seligman – Random House Australia. – North Sydney, 2011.

406. Shin, D. C. Avowed happiness as on overall assessment of the quality of life / D. C. Shin, D. M. Johnson // *Social Indicators Research*. – 1978. – Iss. 5. – Pp. 475-492.

407. Silvia, P. J. Discernment and creativity: How well can people identify their most creative ideas? / P. J. Silvia // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2008. – Iss. 2. – Pp. 139-146.

408. Silvia, P. J. Making creative metaphors: The importance of fluid intelligence for creative thought / P. J. Silvia, R. E. Beaty // *Intelligence*. – 2012. – Vol. 40. – Pp. 343-351. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2012.02.005>

409. Silvia, P.J. Everyday creativity in daily life: An experience-sampling study of “little c” creativity / P. J. Silvia, R. E. Beaty, E. C. Nusbaum, K. M. Eddington, H. Levin-Aspenson, et al. // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2014. – Vol. 8. – Iss. 2. – Pp. 183-188.

410. Silvia, P. J., Cotter, K. N., Christensen, A. P. The creative self in context: Experience sampling and the ecology of everyday creativity / P. J. Silvia, K. N. Cotter, A. P. Christensen / In M. Karwowski, J. C. Kaufman (Eds.) / *The creative self*. San Diego. – CA: Academic Press, 2017. – Pp. 276-286.

411. Silvia, P. J. Openness to experience, plasticity, and creativity: Exploring lower order, higher order, and interactive effects / P. J. Silvia, E. C. Nusbaum, C. Berg, C. Martin, A. O’Connor // *Journal of Research in Personality*. – 2009. – Vol. 43. – Pp. 1087-1090. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.04.015>

412. Silvia, P.J. Assessing Creativity with Self-Report Scales: A Review and Empirical Evaluation / P. J. Silvia, B. Wigert, R. Reiter-Palmon, J. C. Kaufman // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2012. – Vol. 6. – Iss. 1. – Pp. 19-34.

413. Simonton, D. K. Career paths and creative lives: A theoretical perspective on late life potential / D. K. Simonton // C. E. Adams-Price (Ed.) / *Creativity and successful aging: Theoretical and empirical approaches*. – New York, NY : Springer Publishing, 1998. – Pp. 3-18.

414. Simonton, D. K. Creativity in later years: Optimistic prospects for achievement / D. K. Simonton // *The Gerontologist*. – 1990. – Vol. 30. – Iss. 5. – Pp. 626-631.
415. Simonton, D. K. Greatness: Who makes history and why / D. K. Simonton – New York: Guilford Press, 1994.
416. Simonton, D. K. Origins of genius: Darwinian perspectives on creativity / D. K. Simonton – New York, NY: Oxford University Press, 1999.
417. Simonton, D. K. Creativity in science: Chance, logic, genius, and zeitgeist / D. K. Simonton – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2004.
418. Simonton, D. K. Big-C versus little-c creativity: Definitions, implications, and inherent educational contradictions / D. K. Simonton // Beghetto, R. A, Sriraman, B. (eds). – *Creative Contradictions in Education. Creativity Theory and Action in Education*. – Springer, Cham, 2017. – Pp. 3-19.
419. Smith, J. Well-being and health from age 70 to 100: Findings from the Berlin Aging Study / J. Smith // *European Review*. – 2001. – Iss. 9. – Pp. 461-477.
420. Smith, J. Creativity in old age / J. Smith, G. van der Meer // *Creativity Research Journal*. – 1990. – Vol. 3. – Iss. 4. – Pp. 249-264.
421. Somnath, Dr. Resolving the Enigma of Happiness through Review of Related Literature / Dr. Somnath // *International Journal of Research in Management, Economics and Commerce*. – 2018. – Vol. 8. – Iss. 3. – Pp. 120-132.
422. Stein, M. I. Creativity and culture / M. I. Stein // *Journal of Psychology*. – 1953. – Vol. 36. – Iss. 1. – Pp. 311-322.
423. Stein, M. I. Creativity. Handbook of personality theory and research / M. I. Stein // E. F. Borgotta, W. W. Lambert (Eds.). – Rand McNally. – Chicago, IL, 1968. – Pp. 900-942.
424. Steptoe, A. Subjective wellbeing, health, and ageing / A. Steptoe, A. Deaton, A. A. Stone // *Lancet*. – 2015. – Vol. 385. – Pp. 640-648.
425. Sternberg, R. J. (Ed.) Handbook of Creativity / R. J. Sternberg (Ed.) – Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

426. Sternberg, R. J. Creativity Tempered by Wisdom: Interview with Robert J. Sternberg / R. J. Sternberg, I. Lebuda // *Creativity Theories – Research – Applications* 2019. – Vol. 6. – Iss. 2. – Pp. 274-280.

427. Sternberg, R. J. The concept of creativity: Prospect and paradigms / R. J. Sternberg, T. I. Lubart / R. J. Sternberg (Ed.) / *Handbook of creativity*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2007. pp. 3-15.

428. Sternberg, R. J. Creativity and intelligence / R. J. Sternberg, L. A. O'Hara / In R. J. Sternberg (Ed.) / *Handbook of creativity*. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999. – Pp. 251-272.

429. Strawbridge, W. J. Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared With Rowe and Kahn / W. J. Strawbridge, M. I. Wallhagen, R. D. Cohen // *The Gerontologist*. – 2002. – Vol. 42. – Iss. 6. – Pp. 727-733.

430. Su, Y. H. Idea creation: The need to develop creativity in lifelong learning practices / Y. H. Su // *International Journal of Lifelong Education*. – 2009. – Vol. 28. – Iss. 6. – Pp. 705-717.

431. Sumner, L. W. *Welfare, Happiness, and Ethics* / L. W. Sumner – Oxford: The Clarendon Press, 1996. – P. 156.

432. Szabo, A. Longitudinal Analysis of the Relationship between Purposes of Internet Use and Well-being among Older Adults / A. Szabo, J. Allen, C. Stephens, F. Alpass // *Gerontologist*. – 2019. – Vol. 59. – Iss. 1. – Pp. 58-68.

433. Tan, C. S. Self-rated creativity relieves death anxiety: The mediating role of meaning in life / C. S. Tan, S. Nainee, S. A. Tan, G. N. Viapude // In *National Conference on Creativity in Education and Humanities*. – Universiti Sains Malaysia. – Penang. – Malaysia, 2017.

434. Tan, C. Problem-Solving Ability and Stress Mediate the Relationship Between Creativity and Happiness / C. Tan, S. Tan, M. Hashim, M. Lee, et al. // *Creativity Research Journal*. – 2019. – Vol. 31. – Iss. 1. – Pp. 15-25.

435. Taylor, T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach / T. E. Taylor // *International Journal of Well-being*. – 2015. – Vol. 5. – Iss. 2. – Pp. 75-90.

436. Taylor M. G. Psychological Resilience and Health among Older Adults: A Comparison of Personal Resources / M. G. Taylor, D. Carr // *The Journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*. – 2021. – Vol. 76. – Iss. 6. – Pp. 1241-1250. – DOI: <http://doi.org/10.1093/geronb/gbaa116>

437. Tetens, J. N. hilosophische Versuche über die menschliche Natur und ihre Entwicklung / J. N. Tetens – Leipzig, Germany: Weidmanns Erben und Reich. – 1777.

438. Tornstam, L. Life crises and gerotranscendence / L. Tornstam // *Journal of Aging and Identity*. – 1997. – Vol. 2. – Pp. 117-131.

439. Tornstam, L. Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging / L. Tornstam – 2005. – New York: Springer Publishing Company.

440. Tornstam, L. Maturing into gerotranscendence / L. Tornstam // *Journal of Transpersonal Psychology*. – 2011. – Vol. 43. – Pp. 166-180.

441. Torrance, E. P. The Torrance tests of creative thinking-norms-Technical manual research edition-Verbal tests, forms A and B-figural tests, forms A and B, / E. P. Torrance. – Princeton: Personnel Press, 1966.

442. Tov, W. Well-Being Concepts and Components / W. Tov // E. Diener, S. Oishi, L. Tay (eds.) / *Handbook of Well-Being*. – Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.

443. Tsai, K. C. The Necessity of creativity development in adult learners for lifelong learning / K. C. Tsai // *International Journal of Learning & Development*. – 2012. – Vol. 2. – Iss. 4.

444. Tze Pin, N. Determinants of successful aging using a multidimensional definition among Chinese elderly in Singapore / N. Tze Pin, B. P. Broekman, M. Niti, X. Gwee, K. Fe Heok // *American Journal of Geriatric Psychiatry*. – 2009. – Vol. 17. – Pp. 407-416.

445. Veenhoven, R. Is happiness relative? / R. Veenhoven // *Social Indicators Research*. – 1991. – Vol. 24. – Iss. 1. – Pp. 1-34.

446. Veenhoven, R. Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992 / R. Veenhoven // *World Database of Happiness*. – 1993. – Vol. 44. – Iss. 6. – Pp. 124.

447. Veenhoven, R. *World Database of Happiness* [Electronic resource] / R. Veenhoven – Erasmus University Rotterdam, the Netherlands. – Available at: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (accessed: 10.03.2023)

448. Villar, F. Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age / F. Villar // *Ageing & Society*. – 2012. – Vol. 32. – Pp. 1087-1105.

449. Walia, C. A. Dynamic Definition of Creativity / C. A. Walia // *Creativity Research Journal*. – 2019. – Vol. 31. – Iss. 3.

450. Wallas, G. *The art of thought* / G. Wallas – London: Cape, 1926.

451. Wang, J. A structural model of the bio-psycho-socio-spiritual factors influencing the development towards gerotranscendence in a sample of institutionalized elders / J. Wang // *Journal of Advanced Nursing*. – 2011. – Vol. 67. – Pp. 2628-2636.

452. Wang, J. Changes in Fluid and Crystallized Intelligence Across the 20 – to 90-Year Age Range on the K-Bit / J. Wang, A. S. Kaufman // *Journal of Psychoeducational Assessment*. – 1993. – Vol. 11. – Iss. 1. – Pp. 29-37.

453. Waterman, A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment / A. S. Waterman // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – Vol. 64. – Iss. 4. – Pp. 678-691.

454. Wild, K. Resilience: Thoughts on the value of the concept for critical gerontology / K. Wild, J. L. Wiles, R. S. Allen // *Ageing & Society*. – 2013. – Vol. 33. – Pp. 137-158.

455. World Population Prospects, 2019. Highlights. [Electronic resource] – United Nations. – New York. – 2019. Available at: <https://www.un.org/ru/desa/world-population-prospects-2019-highlights>

456. Wozniak, D. Positive Gerontology: Well-Being and Psychological Strengths in Old Age / D. Wozniak, D. S. Jopp // *Journal of Gerontology & Geriatric Research*. – 2012. – Vol. 1. – Iss. 3.

457. Young, Y. Can successful aging and chronic illness coexist in the same individual? A multidimensional concept of successful aging / Y. Young, K. D. Frick, E. A. Phelan // *Journal of the American Medical Directors Association*. – 2009. – Vol. 10. – Pp. 87-92.

458. Zeng, L. Can traditional divergent thinking tests be trusted in measuring and predicting real-world creativity? / L. Zeng, R. W. Proctor, G. Salvendy // *Creativity Research Journal*. – 2011. – Vol. 23. – Iss. 1. – Pp. 24-37.

459. Zábó V. Psychological resilience and competence: key promoters of successful aging and flourishing in late life / V. Zábó, A. Csiszar, Z. Ungvari, G. Purebl // *Geroscience*. – 2023. – Vol. 45. – Iss. 5. – Pp. 3045-3058. DOI: <http://doi.org/10.1007/s11357-023-00856-9>.

460. Zhang, W. Creativity in the Later Life: Factors Associated with the Creativity of the Chinese Elderly / W. Zhang, W. Niu // *Journal of Creative Behavior*. – 2013. – Vol. 47. – Iss. 1. – Pp. 60-76.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ОГЛАВЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ

	<b>стр.</b>
Приложение 1. Анкета участника исследования.....	185
Приложение 2. Бланк анкеты шкалы удовлетворенности жизнью.....	186
Приложение 3. Бланк анкеты Индекс удовлетворенности жизнью.....	188
Приложение 4. Бланк шкалы Лестница счастья.....	189
Приложение 5. Бланк шкалы субъективного счастья.....	190
Приложение 6. Опросник творческой активности и самооценок творческого уровня.....	191
Приложение 7. Таблица результатов респондентов по пунктам по шкале Индекс удовлетворенности жизни.....	192
Приложение 8. Таблица результатов респондентов по пунктам шкалы удовлетворенности жизнью (ШУЖ).....	200
Приложение 9. Корреляции по пунктам между шкалами благополучия: Шкалой удовлетворенности жизнью (ШУЖ) и Индексом удовлетворенности жизнью (ИУЖ).....	205
Приложение 10. Результаты у творческих и не творческих респондентов по шкалам благополучия, творчества, активности в сырых баллах.....	207

**Анкета участника исследования**

**Имя .....**

**Пол.....**

**возраст.....**

**Сфера деятельности, работа в н/вр.....**

**Образование, профессия.....**

**семейное положение.....**

**Хобби, увлечения.....**

**Шкала удовлетворенностью жизнью, авторы Diener, Emmons, Larsen, Griffin,  
адаптация Д.А.Леонтьева**

Инструкция: Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Выберите по каждому высказыванию наиболее правильный и точный ответ из семи предложенных. Пожалуйста, будьте искренни.

**1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу**

- 1 Совершенно не согласен
- 2 Не согласен
- 3 Немного не согласен
- 4 Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5 Немного согласен
- 6 Согласен
- 7 Совершенно согласен

**2. Условия моей жизни превосходные**

- 1 Совершенно не согласен
- 2 Не согласен
- 3 Немного не согласен
- 4 Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5 Немного согласен
- 6 Согласен
- 7 Совершенно согласен

**3. Я удовлетворен своей жизнью**

1. Совершенно не согласен
2. Не согласен
3. Немного не согласен
4. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
5. Немного согласен
6. Согласен
7. Совершенно согласен

**4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни**

1. Совершенно не согласен

2. Не согласен
3. Немного не согласен
4. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
5. Немного согласен
6. Согласен
7. Совершенно согласен
- 5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изме-**

**нил**

1. Совершенно не согласен
2. Не согласен
3. Немного не согласен
4. Неопределенно (и согласен, и не согласен)
5. Немного согласен
6. Согласен
7. Совершенно согласен

## Приложение 3

**Индекс удовлетворенности жизнью, авторы Neugarten, Navighurst, Tobin**

Ниже представлены утверждения о жизни в целом. Прочтите каждое утверждение списка и, если вы с ним согласны, поставьте крестик напротив него в графе «Согласен». Если вы не согласны с утверждением, поставьте напротив него крестик в графе «Не согласен». Если вы не уверены, поставьте крестик напротив утверждения в графе "??"

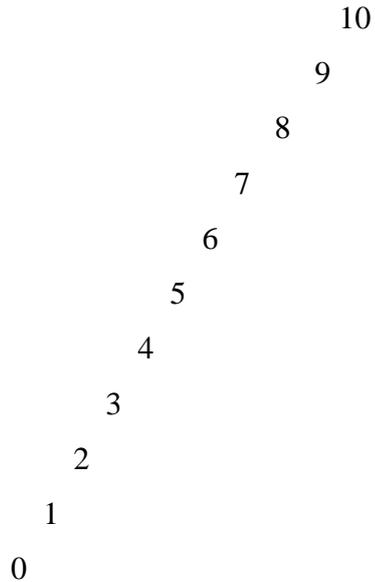
Утверждения	Согласен	Не согласен	??
1. Становясь старше, я обнаруживаю, что все не так плохо, как я ожидал			
2. В моей жизни было больше неудач, чем в жизни большинства тех, кого я знаю			
3. Это самое ужасное время в моей жизни			
4. Сегодня я чувствую себя не менее счастливо, чем когда был моложе			
5. Моя жизнь могла бы быть лучше, чем она есть на самом деле			
6. Это лучшие годы моей жизни			
7. Я занимаюсь в основном скучными и монотонными делами			
8. От будущего я ожидаю приятных и интересных событий			
9. То, что я делаю сегодня, интересно мне не меньше, чем то, что я делал раньше			
10. Я чувствую себя старым и немного уставшим			
11. Я чувствую свой возраст, но это меня не беспокоит			
12. Оглядываясь на свое прошлое, я испытываю чувство удовлетворения			
13. Я бы не изменил своего прошлого, даже если бы мог			
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я наделал в своей жизни гораздо больше глупостей			
15. По сравнению с другими людьми моего возраста я выгляжу хорошо			
16. У меня есть планы на месяц или год вперед			
17. Когда я размышляю о прожитой жизни, то понимаю, что не сделал большую часть того, что хотел сделать			
18. По сравнению с другими людьми я впадаю в уныние слишком часто			
19. Я получил много из того, что ожидал от жизни			
20. Что бы ни говорили люди, участь среднего человека становится печальнее, а не радостнее			

Предполагаемое время прохождения теста LSI 10 минут.

Подсчет. Опросник LSI-A содержит 20 утверждений, максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя удовлетворенность жизнью 25–30 баллов, низкая УЖ менее 25 баллов. Оригинальный тест LSI допускает следующие варианты оценки ответов: 1 балл дается за ответ, показывающий удовлетворенность (да, согласен) и 0 баллов за ответ, определяющий неудовлетворенность (нет, не согласен). В другом варианте удовлетворенность оценивается в 2 балла, неудовлетворенность в 0 баллов, неопределенный ответ оценивается в 1 балл.

**Лестница счастья (Лестница Кэнтрила)**

Вообразите Лестницу счастья со ступеньками, пронумерованными от 0 (внизу) до 10 (на вершине). Верхняя ступенька представляет наивысшую степень счастья, нижняя ступенька – наименьшую. На какой ступеньке лестницы счастья вы себя ощущаете?



**Счастье - это .....**

### Шкала субъективного счастья С. Любомирски, Х. Леппер

Для каждого из четырех утверждений выберите, пожалуйста, одну из семи цифр, наиболее точно выражающую Ваше ощущение:

**1. В целом я считаю себя:**

1	2	3	4	5	6	7
не особенно				очень		
счастливым(ой)				счастливым(ой)		

**2. По сравнению с большинством моих ровестников, я:**

1	2	3	4	5	6	7
менее				более счастлив(а) счастлив(а)		

**3. Некоторые люди обычно очень счастливы. Они получают удовольствие от жизни, что бы ни происходило, беря от жизни все. Насколько это похоже на Вас?**

1	2	3	4	5	6	7
совсем				в большой		
не похоже				степени		

**4. Некоторые люди обычно не особенно счастливы. Хотя они и не страдают депрессией, похоже, они никогда не бывают так счастливы, как могли бы быть. Насколько это похоже на Вас?**

1	2	3	4	5	6	7
совсем				в большой		
не похоже				степени		

**Опросник творческой активности и самооценок творческого уровня**

**Ответьте на вопросы:**

**Что такое творчество?**

**Есть ли место творчеству в вашей жизни?**

**Какими видами творчества вы занимаетесь?**

**Какова ваша творческая активность за последние 12 месяцев?**

**Никогда не занимался, редко (1-2 раза в месяц), часто (1-2 раза в неделю), ежедневно.**

**Самооценка творческого уровня в выбранных доменах**

Оцените по 10-балльной шкале свой творческий уровень в указанных вами творческих доменах:

**1....2....3.....4....5....6....7....8....9....10**

**Самооценка творческого уровня в целом**

Принимая во внимание все обстоятельства, скажите, на сколько процентов условно Вы ощущаете себя творческим человеком?

Варианты ответов от 0 до 100.

\*Результаты по двум шкалам суммируются. Сумма результатов доменного и общего творческого уровня составляют субъективный уровень творчества

Таблица результатов респондентов по пунктам по шкале Индекс удовлетворенности жизни

№	п о л	воз ра ст	ИУЖ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	ж	72	26	0	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2
2	ж	85	24	2	2	2	0	0	0	1	0	1	2	1	1	2	2	2	2	0	2	0	2
3	ж	70	34	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
4	ж	60	31	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	0
5	ж	66	40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	м	64	29	1	2	2	2	1	1	2	0	2	2	2	1	0	2	1	2	2	2	0	2
7	м	73	21	2	2	2	1	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	1	0	1	1	0	0
8	м	67	26	1	2	2	0	0	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	0
9	ж	66	32	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	2	0	2
10	м	83	12	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	0	2	2	0	1
11	ж	76	27	1	2	2	1	0	1	2	1	1	2	2	2	0	1	2	0	2	2	1	2
12	ж	79	18	1	1	2	1	0	0	0	2	2	0	0	1	2	2	1	2	0	1	0	0
13	ж	64	30	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2
14	ж	78	28	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	0
15	м	81	5	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	ж	68	31	2	2	2	1	0	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0
17	м	75	23	2	2	1	1	0	1	0	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	0
18	м	70	18	2	2	2	1	0	0	0	0	0	1	2	2	2	1	1	0	0	2	0	0
19	м	64	29	2	0	2	2	0	1	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	1	2	2	1
20	м	62	15	0	2	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	2	0	1	0	1	2	0
21	ж	61	11	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0
22	ж	65	20	0	2	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	1
23	ж	64	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0

**Приложение 7**  
**Продолжение Таблицы**

24	ж	63	35	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	
25	м	67	32	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	0	1	2	1	
26	ж	74	25	2	2	2	0	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	0	
27	ж	64	34	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
28	м	67	23	2	2	2	1	0	1	1	2	2	1	0	2	0	2	2	2	0	1	0	0
29	ж	69	23	2	2	2	1	1	2	0	2	0	0	2	2	2	2	1	0	0	1	0	1
30	ж	65	32	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	1	2	2	1	
31	ж	71	10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2	0	2	0	0
32	ж	60	38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
33	м	63	27	0	2	1	2	0	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	1	2	
34	ж	67	30	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	1	0
35	ж	64	32	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	1	2	
36	ж	65	34	2	2	2	2	1	0	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
37	м	90	34	2	2	2	1	0	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2
38	м	74	33	2	2	2	1	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	
39	м	84	33	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
40	м	79	30	2	2	2	0	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
41	м	91	33	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1
42	м	86	37	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2
43	ж	84	30	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	0	2	0	1	1
44	ж	62	38	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45	ж	71	22	2	1	1	1	0	0	2	2	0	2	2	1	2	0	2	2	0	1	1	0
46	ж	72	28	2	2	2	2	0	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	1	0	2	1	2
47	ж	69	34	2	2	2	2	0	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
48	ж	79	30	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	2	2	2
49	ж	60	30	2	2	2	0	2	1	0	2	0	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2
50	ж	68	34	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2



Приложение 7  
Продолжение Таблицы

79	ж	78	27	2	2	2	0	0	0	2	2	0	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2
80	ж	63	24	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	2	1	1	2	2	2	0	2	0	0
81	м	83	11	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	0	1	2	0	0	
82	ж	73	27	2	2	1	0	2	2	0	2	2	1	1	2	2	2	1	0	1	2	0	2
83	м	65	30	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	0	1	0	1	2	2	2	2	2	0
84	м	65	32	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0
85	ж	60	28	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2
86	ж	64	36	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
87	ж	66	38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2
88	ж	76	33	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0
89	м	61	30	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2
90	ж	63	39	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
91	ж	74	21	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0
92	м	65	24	2	2	2	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0
93	ж	69	18	1	2	1	0	2	0	0	2	2	0	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0
94	ж	70	24	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0
95	м	60	25	0	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	0	1
96	ж	61	29	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0
97	м	60	17	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	2	1	0	0	2	0	0
98	м	60	37	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
99	ж	78	21	2	1	2	1	0	2	0	2	2	1	0	1	2	2	0	0	1	2	0	0
100	ж	65	6	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0
101	ж	76	30	2	2	2	1	0	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
102	ж	65	22	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	1	0	1
103	ж	76	28	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	1	2	1
104	ж	72	39	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
105	м	64	22	2	2	0	2	0	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0
106	ж	70	36	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
107	ж	64	32	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	2

Приложение 7  
Продолжение Таблицы

108	ж	66	21	1	2	2	1	0	0	1	0	2	2	2	2	0	2	1	2	0	1	0	0
109	м	66	37	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2
110	ж	60	35	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2
111	ж	60	37	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
112	ж	60	9	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0
113	ж	63	27	1	2	2	1	0	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	0	2	0	0	2
114	ж	63	22	1	2	2	1	2	0	0	2	0	2	1	1	1	2	2	0	0	2	1	0
115	ж	63	34	2	2	2	2	1	0	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
116	ж	64	20	2	1	2	0	0	0	2	2	2	1	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1
117	ж	69	29	2	2	1	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
118	ж	68	9	0	2	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0
119	ж	66	8	0	1	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0
120	ж	70	34	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2
121	ж	69	31	2	2	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	2
122	ж	77	33	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	1	2
123	ж	89	16	0	2	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	1	0	2	1	1
124	ж	62	28	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	0	2	2	0
125	ж	60	36	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
126	м	60	28	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0	0	2	2	0	1	2	2
127	ж	68	28	1	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	1	2
128	ж	65	20	1	2	2	0	1	0	2	0	0	1	0	2	1	2	1	2	2	0	1	0
129	м	82	29	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	0	2	2	1	2	2	2	1	0	0
130	ж	70	37	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
131	м	69	22	2	1	0	1	0	0	0	2	2	2	0	0	1	1	2	2	1	2	1	2
132	м	63	32	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	0	2
133	м	65	40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
134	ж	87	23	2	2	2	0	0	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0
135	ж	70	29	2	2	2	1	1	0	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	1	0

Приложение 7  
Продолжение Таблицы

136	ж	66	21	2	2	2	2	2	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	2	2	1	2	0
137	ж	65	27	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	0	2	0	2	2	1	0	1
138	м	62	31	0	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2
139	ж	66	29	2	2	2	1	1	0	0	1	0	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2
140	м	67	29	2	2	2	2	0	1	0	1	0	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1
141	м	64	26	0	2	2	2	0	0	2	0	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	0
142	ж	72	35	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2
143	м	62	27	1	0	2	2	2	0	2	1	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0
144	ж	62	37	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
145	ж	71	36	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
146	м	69	24	0	2	0	0	0	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2
147	ж	60	38	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
148	м	72	33	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
149	ж	62	28	2	2	2	2	0	1	2	2	0	2	1	1	0	1	2	2	1	2	1	2
150	ж	62	18	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	2	2	2	0	2	2	2	0	0
151	ж	61	29	1	2	2	2	1	1	2	1	1	0	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2
152	ж	62	31	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2
153	м	60	34	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	0	2
154	м	70	35	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2
155	м	60	32	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	0	2
156	м	79	32	2	2	2	1	1	0	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2
157	м	64	34	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
158	ж	63	35	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
159	м	63	25	1	2	2	1	0	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	0
160	м	60	26	2	1	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	0	1	1	2	0	1	1	2
161	м	62	30	2	0	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2
162	ж	60	36	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2
163	м	65	30	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	0	2	1	2
164	ж	65	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	2	0	2	2	2

Приложение 7  
Продолжение Таблицы

165	ж	63	34	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2
166	м	70	29	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
167	м	67	29	0	2	0	0	0	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
168	м	75	33	1	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2
169	м	80	27	1	2	2	1	1	0	2	0	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	1
170	ж	74	28	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	0	2	0	1
171	ж	60	24	2	2	1	0	2	0	0	2	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	0	0
172	ж	62	29	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	0	2	1	2	2	2	1	1	1	0
173	ж	60	31	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	0	1	2	2
174	ж	68	25	2	2	2	1	0	1	0	2	2	2	1	1	1	2	1	0	0	2	1	2
175	ж	72	35	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2
176	ж	75	26	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	5
177	ж	81	29	2	2	2	2	2	0	0	1	0	2	2	2	2	2	2	0	1	2	1	2
178	м	64	22	1	2	2	0	0	0	2	2	1	1	2	0	2	1	0	1	07	2	1	2
179	ж	62	17	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	0	0
180	ж	80	21	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	2	0	0	2	2	2	0	2	0	2
181	м	60	30	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	0	2
182	ж	80	28	2	2	2	1	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2
183	ж	81	11	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	2	0	1	0	0	0
184	м	69	21	2	1	2	1	0	0	0	0	1	2	2	1	0	2	2	2	0	2	1	0
185	ж	68	34	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	2	1	2
186	м	70	31	2	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	2
187	м	66	32	2	1	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
188	м	82	14	2	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	0	0	2	2	2	0	1	0	0
189	м	70	37	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
190	м	68	32	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2
191	м	60	24	2	1	2	0	0	0	1	2	2	1	2	1	1	0	2	1	2	2	2	0
192	ж	65	32	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2
193	ж	78	24	2	2	1	1	1	0	1	1	2	0	2	1	0	2	2	2	2	2	0	0

**Приложение 7**  
**Продолжение Таблицы**

194	ж	74	32	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2
195	ж	68	32	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	0	2	1	2	1	2
196	м	72	23	2	2	2	0	0	1	2	2	2	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	0
197	м	62	28	1	2	2	2	0	0	1	2	2	1	0	2	2	2	1	2	1	2	1	2
198	м	76	25	0	1	2	1	1	2	0	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0
199	ж	63	24	0	2	2	0	0	1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	1
200	ж	60	32	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	1
201	ж	79	26	1	2	1	2	0	0	0	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	0
202	м	61	22	2	2	2	0	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	0	2	1	2	2	1

**Таблица результатов респондентов по пунктам шкалы удовлетворенности жизнью (ШУЖ)**

№	ПОЛ	воз-раст	ШУЖ	1	2	3	4	5
1	ж	72	21	3	6	5	4	3
2	ж	85	31	7	7	7	7	3
3	ж	70	24	5	5	4	5	5
4	ж	60	23	3	3	5	6	6
5	ж	66	26	5	5	6	6	5
6	м	64	26	6	4	6	6	4
7	м	73	19	5	3	4	2	5
8	м	67	16	5	2	2	5	2
9	ж	66	19	3	3	5	2	6
10	м	83	21	5	5	3	5	3
11	ж	76	24	3	6	6	3	6
12	ж	79	19	3	3	3	6	4
13	ж	64	27	7	4	4	7	5
14	ж	78	30	6	6	6	6	6
15	м	81	13	1	5	1	5	1
16	ж	68	22	3	6	4	6	3
17	м	75	28	6	5	5	6	6
18	м	70	25	3	4	6	6	6
19	м	64	25	6	3	5	6	5
20	м	62	16	2	2	5	2	5
21	ж	61	5	1	1	1	1	1
22	ж	65	18	3	5	3	1	6
23	ж	64	6	2	1	1	1	1
24	ж	63	20	4	4	4	4	4
25	м	67	17	3	2	2	4	6
26	ж	74	25	5	4	5	6	5
27	ж	64	35	7	7	7	7	7
28	м	67	20	4	2	3	6	5
29	ж	69	22	3	3	3	6	7
30	ж	65	24	3	3	7	5	6
31	ж	71	10	1	2	1	4	2
32	ж	60	34	7	7	7	7	6
33	м	63	31	7	7	7	6	4
34	ж	67	26	6	4	7	3	6
35	ж	64	25	5	5	6	7	2
36	ж	65	23	5	3	5	4	6
37	м	90	25	4	4	6	5	6
38	м	74	23	3	5	3	6	6

**Приложение 8**  
**Продолжение Таблицы**

39	м	84	21	3	5	5	6	2
40	м	79	21	4	4	4	5	4
41	м	91	25	5	5	6	5	4
42	м	86	25	5	5	5	5	5
43	ж	84	31	7	5	5	7	4
44	ж	62	35	7	7	7	7	7
45	ж	71	20	2	5	5	6	2
46	ж	72	19	3	5	5	5	1
47	ж	69	26	4	5	7	5	5
48	ж	79	24	6	4	6	4	4
49	ж	60	31	7	7	7	4	6
50	ж	68	33	7	6	7	7	6
51	м	60	17	2	5	2	5	3
52	м	60	12	2	2	2	2	2
53	ж	61	25	5	5	5	5	5
54	ж	67	17	4	2	4	4	3
55	ж	79	15	3	3	3	3	3
56	ж	65	14	4	3	3	3	1
57	м	79	23	5	5	5	4	4
58	м	63	22	5	5	5	5	2
59	м	64	35	7	7	7	7	7
60	ж	80	22	3	4	3	6	6
61	ж	80	16	4	3	3	3	3
62	м	67	20	4	4	4	4	4
63	м	75	27	5	6	6	5	5
64	ж	66	31	6	7	6	6	6
65	ж	68	26	5	5	5	6	5
66	ж	77	32	7	7	6	6	6
67	ж	76	16	2	1	2	6	5
68	ж	60	19	4	3	4	4	4
69	м	65	28	5	5	6	5	7
70	м	67	33	7	6	6	7	7
71	ж	77	22	2	6	6	5	3
72	м	75	26	5	5	7	4	5
73	ж	75	19	4	3	4	4	4
74	ж	63	28	6	6	6	6	4
75	м	60	16	3	4	1	6	2
76	м	69	11	2	2	2	3	2
77	м	70	11	1	2	2	3	3
78	ж	70	16	3	4	1	6	2
79	ж	78	24	5	5	5	7	2
80	ж	63	15	5	2	2	3	3
81	м	83	9	2	2	1	2	2
82	ж	73	23	4	6	6	2	5
83	м	65	20	5	2	6	5	2

**Приложение 8**  
**Продолжение Таблицы**

84	м	65	31	6	4	7	7	7
85	ж	60	18	2	3	5	2	6
86	ж	64	19	3	5	3	4	4
87	ж	66	23	4	5	3	6	5
88	ж	76	32	7	7	6	7	5
89	м	61	18	3	2	4	6	3
90	ж	63	20	3	2	5	4	6
91	ж	74	22	2	5	5	5	5
92	м	65	16	3	2	5	4	2
93	ж	69	26	4	4	7	4	7
94	ж	70	22	4	6	6	3	3
95	м	60	21	3	3	6	5	4
96	ж	61	20	5	5	4	3	3
97	м	60	15	5	1	5	3	1
98	м	60	28	6	6	6	5	5
99	ж	78	27	5	5	7	7	3
100	ж	65	18	5	5	3	4	1
101	ж	76	20	4	1	6	6	3
102	ж	65	21	3	1	6	4	7
103	ж	76	30	5	7	7	7	4
104	ж	72	34	7	6	7	7	7
105	м	64	10	2	2	2	2	2
106	ж	70	29	4	5	7	6	7
107	ж	64	21	3	3	4	4	7
108	ж	66	25	5	5	5	5	5
109	м	66	26	6	6	6	6	2
110	ж	60	31	6	5	6	7	7
111	ж	60	24	5	4	5	5	5
112	ж	60	12	3	2	2	2	3
113	ж	63	27	5	5	6	6	5
114	ж	63	25	4	7	6	3	5
115	ж	63	22	5	3	5	6	3
116	ж	64	14	3	2	2	4	3
117	ж	69	27	4	4	6	6	7
118	ж	68	15	2	5	3	2	3
119	ж	66	16	1	3	2	6	1
120	ж	70	15	3	2	3	5	2
121	ж	69	27	6	3	6	6	6
122	ж	77	25	4	7	6	3	5
123	ж	89	18	3	3	5	4	3
124	ж	62	18	7	2	3	5	1
125	ж	60	32	6	6	6	7	7
126	м	60	17	5	3	4	4	1
127	ж	68	21	4	4	2	7	4
128	ж	65	25	5	3	6	6	5
129	м	82	31	6	6	6	6	7

**Приложение 8**  
**Продолжение Таблицы**

130	ж	70	26	6	6	6	5	3
131	м	69	20	4	3	3	5	5
132	м	63	27	6	6	6	6	3
133	м	65	32	7	6	6	6	7
134	ж	87	24	3	5	6	4	6
135	ж	70	30	5	6	6	6	7
136	ж	66	18	2	1	4	5	6
137	ж	65	18	1	3	5	5	4
138	м	62	23	4	4	7	4	4
139	ж	66	34	7	6	7	7	7
140	м	67	26	5	5	6	5	5
141	м	64	25	6	5	5	6	3
142	ж	72	21	4	7	4	4	2
143	м	62	20	3	3	5	4	5
144	ж	62	35	7	7	7	7	7
145	ж	71	27	6	6	5	5	5
146	м	69	25	5	5	5	5	5
147	ж	60	31	7	6	6	6	6
148	м	72	18	4	3	3	4	4
149	ж	62	25	5	5	5	5	5
150	ж	62	21	5	3	5	2	6
151	ж	61	22	4	5	4	5	4
152	ж	62	23	5	5	5	4	4
153	м	60	22	6	3	4	6	3
154	м	70	28	5	6	6	6	5
155	м	60	28	5	5	6	6	6
156	м	79	26	7	5	5	5	4
157	м	64	29	7	4	5	6	7
158	ж	63	26	3	5	6	7	5
159	м	63	23	3	5	3	6	6
160	м	60	14	1	3	3	6	1
161	м	62	27	5	6	5	5	6
162	ж	60	30	4	7	6	7	6
163	м	65	19	4	2	5	5	3
164	ж	65	19	5	5	5	3	1
165	ж	63	22	4	4	5	6	3
166	м	70	14	1	2	4	3	4
167	м	67	17	1	2	4	5	5
168	м	75	29	6	6	5	7	5
169	м	80	27	6	6	5	5	5
170	ж	74	20	5	3	4	4	4
171	ж	60	13	3	3	2	3	2
172	ж	62	17	2	5	5	3	2
173	ж	60	17	3	2	4	5	3
174	ж	68	17	4	4	4	3	2

**Приложение 8**  
**Продолжение Таблицы**

175	ж	72	31	7	7	7	7	3
176	ж	75	34	7	7	7	7	6
177	ж	81	34	7	7	7	7	6
178	м	64	18	3	4	3	1	7
179	ж	62	18	3	3	4	4	4
180	ж	80	22	4	6	5	5	2
181	м	60	26	5	5	5	5	6
182	ж	80	27	6	5	6	4	6
183	ж	81	20	3	3	4	6	4
184	м	69	23	3	5	4	6	5
185	ж	68	31	6	6	6	7	6
186	м	70	35	7	7	7	7	7
187	м	66	24	2	4	6	6	6
188	м	82	15	2	3	5	3	2
189	м	70	32	6	6	7	6	7
190	м	68	24	4	4	6	6	4
191	м	60	17	4	2	3	6	2
192	ж	65	28	5	6	5	6	6
193	ж	78	23	4	4	5	5	5
194	ж	74	29	5	5	7	7	5
195	ж	68	27	4	5	6	6	6
196	м	72	19	3	4	5	4	3
197	м	62	22	4	4	5	5	4
198	м	76	24	5	4	5	5	5
199	ж	63	20	4	4	4	4	4
200	ж	60	30	6	5	6	7	6
201	ж	79	22	4	4	5	5	4
202	м	61	18	2	3	5	4	4



ИУЖ.4	1.00														
ИУЖ.5	0.20	1.00													
ИУЖ.6	0.33	0.22	1.00												
ИУЖ.7	0.26	0.10	0.18	1.00											
ИУЖ.8	0.25	0.06	0.23	0.27	1.00										
ИУЖ.9	0.23	0.07	0.27	0.49	0.37	1.00									
ИУЖ.10	0.30	0.09	0.18	0.40	0.22	0.31	1.00								
ИУЖ.11	0.27	0.11	0.15	0.22	0.12	0.15	0.38	1.00							
ИУЖ.12	0.19	0.28	0.27	0.14	0.08	0.16	0.23	0.25	1.00						
ИУЖ.13	0.05	0.20	0.16	0.00	0.07	0.12	0.03	0.19	0.44	1.00					
ИУЖ.14	0.16	0.17	0.07	0.04	-0.09	0.06	0.12	0.12	0.21	0.14	1.00				
ИУЖ.15	0.25	0.05	0.10	0.20	0.10	0.04	0.28	0.29	0.17	0.07	0.13	1.00			
ИУЖ.16	0.20	0.05	0.03	0.27	0.16	0.21	0.26	0.07	0.06	-0.04	0.13	0.27	1.00		
ИУЖ.17	0.14	0.26	0.18	0.25	0.03	0.19	0.18	0.10	0.29	0.04	0.17	0.16	0.19	1.00	
ИУЖ.18	0.30	0.13	0.16	0.24	0.08	0.20	0.31	0.20	0.17	0.05	0.23	0.16	0.20	0.26	
ИУЖ.19	0.30	0.02	0.18	0.27	0.47	0.17	0.31	0.11	0.14	-0.07	-0.05	0.21	0.35	0.15	
ИУЖ.20	0.33	0.18	0.27	0.31	0.29	0.25	0.37	0.26	0.21	0.11	0.12	0.08	0.20	0.21	
	ИУЖ18	ИУЖ19	ИУЖ20												
ИУЖ.18	1.00														
ИУЖ.19	0.24	1.00													
ИУЖ.20	0.29	0.26	1.00												

**Примечания: ИУЖ – Индекс удовлетворенности жизнью; ШУЖ – Шкала удовлетворенности жизнью;  $p < 0,001$**

## Приложение 10

**Результаты у творческих и не творческих респондентов по шкалам благополучия, творчества, активности в сырых баллах**

Группа	Пол	Возраст	Образование	Семейное положение	Занятость	ШУЖ	ИУЖ	Лестница счастья	Творческая активность (как часто занимаетесь творчеством)	Оцените, насколько Вы творческий человек в %	ШСС	Активность	SWB
Творч	ж	85	высшее	одинокие	не работает	31	24	6	часто	70	19	Да	49
Творч	ж	70	высшее	семейные	работает	24	34	8	часто	60	23	Нет	65,666
Творч	ж	60	высшее	одинокие	работает	23	31	9	часто	70	25	Да	66
Творч	ж	66	среднее	одинокие	работает	26	40	7	часто	80	21	Да	68,333
Творч	м	64	высшее	одинокие	работает	26	29	5	ежедневно	100	16	Да	49
Творч	м	67	высшее	семейные	работает	16	26	8	часто	40	23	Да	57,666
Творч	ж	66	высшее	семейные	работает	19	32	5	часто	40	16	Да	52
Творч	ж	76	среднее	семейные	работает	24	27	5	часто	50	17	Да	48,666
Творч	ж	64	высшее	одинокие	работает	27	30	7	часто	90	22	Нет	60

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	ж	68	высшее	одинокие	работает	22	31	7	часто	60	22	Да	61
Творч	м	64	высшее	семейные	работает	25	29	7	часто	80	23	Да	60,666
Творч	м	62	высшее	семейные	работает	16	15	6	редко	40	20	Нет	41,666
Творч	ж	63	высшее	семейные	работает	20	35	7	часто	50	23	Нет	66,666
Творч	м	67	высшее	семейные	работает	17	32	8	часто	90	25	Да	67
Творч	ж	64	высшее	семейные	работает	35	34	9	часто	50	26	Да	70,666
Творч	м	67	высшее	семейные	работает	20	23	6	ежедневно	90	21	Да	51,333
Творч	ж	67	среднее	одинокие	работает	26	30	8	часто	70	25	Да	65
Творч	ж	64	высшее	семейные	работает	25	32	10	ежедневно	90	25	Да	67
Творч	ж	65	высшее	семейные	работает	23	34	9	часто	70	27	Да	72,333
Творч	м	74	высшее	семейные	не работает	23	33	8	часто	80	26	Да	69,666
Творч	м	84	высшее	семейные	не работает	21	33	5	редко	30	17	Да	54,666
Творч	м	79	высшее	семейные	не работает	21	30	5	редко	60	19	Да	55
Творч	м	91	высшее	семейные	не работает	25	33	8	часто	70	27	Да	71,333
Творч	м	86	высшее	семейные	не работает	25	37	8	часто	100	26	Да	73,666
Творч	ж	84	высшее	одинокие	не работает	31	30	5	редко	60	20	Да	56,666
Творч	ж	62	среднее	семейные	работает	35	38	10	часто	90	25	Да	73
Творч	ж	71	среднее	одинокие	не работает	20	20	8	редко	60	25	Да	55
Творч	ж	79	высшее	одинокие	не работает	24	30	9	часто	70	26	Да	66,666
Творч	ж	60	среднее	семейные	работает	31	32	7	часто	50	23	Да	63,666

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	ж	68	высшее	семейные	работает	33	34	7	ежедневно	80	24	Да	67,333
Творч	м	60	высшее	семейные	работает	17	20	3	редко	30	12	Да	33,333
Творч	м	60	среднее	семейные	работает	12	29	10	редко	50	24	Да	62,333
Творч	ж	79	высшее	одинокие	не работает	15	18	3	редко	40	16	Да	38
Творч	м	67	высшее	одинокие	не работает	20	28	5	редко	50	19	Да	53
Творч	м	75	высшее	семейные	работает	27	32	8	часто	90	25	Да	67
Творч	ж	66	среднее	одинокие	работает	31	34	9	часто	100	28	Да	74
Творч	ж	77	высшее	семейные	не работает	32	39	9	ежедневно	80	27	Да	77,333
Творч	ж	76	среднее	семейные	не работает	16	25	7	редко	20	20	Да	51,666
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	19	16	7	редко	30	22	Да	46
Творч	м	67	высшее	семейные	не работает	33	35	8	ежедневно	80	25	Да	70
Творч	ж	77	высшее	семейные	не работает	22	36	6	редко	40	20	Да	62,666
Творч	ж	75	среднее	семейные	не работает	19	33	6	редко	30	19	Да	58
Творч	ж	63	высшее	одинокие	не работает	29	32	8	часто	70	24	Да	65,333
Творч	м	70	среднее	одинокие	работает	11	27	8	редко	30	23	Да	58,666
Творч	ж	78	высшее	семейные	не работает	24	27	6	часто	50	20	Да	53,666
Творч	ж	63	среднее	семейные	работает	15	24	6	редко	20	17	Да	45,666
Творч	м	65	высшее	семейные	работает	20	30	8	часто	80	25	Да	65

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	м	65	высшее	семейные	работает	31	33	9	ежедневно	90	25	Да	68
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	18	28	6	редко	40	24	Да	61,333
Творч	ж	64	высшее	семейные	работает	19	36	6	редко	50	22	Да	66
Творч	ж	66	высшее	семейные	работает	23	38	8	редко	50	24	Да	71,333
Творч	ж	76	высшее	одинокие	работает	32	33	9	ежедневно	80	26	Нет	69,666
Творч	м	61	высшее	семейные	работает	18	30	6	часто	70	20	Да	56,666
Творч	ж	63	высшее	семейные	работает	20	39	8	редко	30	24	Да	72,333
Творч	м	60	высшее	семейные	работает	21	25	5	редко	30	16	Нет	45
Творч	ж	61	высшее	семейные	работает	20	29	6	часто	40	19	Нет	54
Творч	м	60	высшее	семейные	работает	28	37	7	ежедневно	60	21	Нет	65,333
Творч	ж	76	высшее	одинокие	работает	20	30	7	ежедневно	85	22	Нет	60
Творч	ж	76	высшее	одинокие	работает	30	28	7	ежедневно	60	23	Нет	59,666
Творч	ж	72	высшее	одинокие	работает	34	39	10	ежедневно	90	25	Нет	74
Творч	ж	70	высшее	семейные	не рабо- тает	25	36	8	часто	50	22	Да	66
Творч	ж	64	высшее	семейные	работает	21	32	5	редко	20	16	Нет	52
Творч	ж	66	высшее	семейные	работает	25	21	4	редко	30	13	Нет	36
Творч	м	66	высшее	семейные	работает	26	37	9	часто	60	25	Нет	72
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	31	35	8	часто	40	23	Да	66,666
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	24	37	9	ежедневно	70	24	Нет	70,333
Творч	ж	63	высшее	семейные	работает	27	27	5	редко	20	16	Нет	47
Творч	ж	63	высшее	семейные	работает	22	34	6	редко	30	18	Нет	57,333
Творч	ж	64	высшее	семейные	работает	14	20	3	редко	30	10	Да	30
Творч	ж	70	среднее	семейные	не рабо- тает	15	34	5	редко	30	14	Да	50,666

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	ж	69	среднее	одинокие	не работает	27	31	7	часто	50	22	Да	61
Творч	ж	77	среднее	одинокие	не работает	24	33	7	редко	40	21	Да	61,333
Творч	ж	89	среднее	семейные	не работает	18	16	5	редко	30	15	Да	34,333
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	32	36	7	часто	50	21	Нет	64,333
Творч	м	60	высшее	семейные	не работает	17	27	4	редко	30	12	Да	40,333
Творч	ж	68	среднее	семейные	работает	21	28	6	редко	30	18	Да	51,333
Творч	м	82	высшее	семейные	не работает	31	29	8	часто	60	23	Да	60,666
Творч	ж	70	среднее	одинокие	не работает	26	37	8	часто	60	25	Да	72
Творч	м	69	среднее	семейные	работает	20	22	4	редко	20	13	Да	37
Творч	м	63	высшее	семейные	работает	27	32	8	редко	60	24	Да	65,333
Творч	м	65	среднее	семейные	работает	32	40	10	часто	80	26	Да	76,666
Творч	ж	66	высшее	семейные	работает	18	21	4	редко	40	15	Нет	39,333
Творч	ж	66	среднее	одинокие	работает	18	27	5	часто	50	16	Да	47
Творч	м	62	высшее	одинокие	работает	23	31	8	ежедневно	100	25	Нет	66
Творч	ж	66	среднее	семейные	работает	34	30	9	ежедневно	80	25	Нет	65
Творч	м	67	высшее	семейные	работает	26	29	7	редко	40	21	Да	57,333
Творч	м	64	высшее	семейные	работает	25	26	8	редко	50	25	Да	61
Творч	ж	72	высшее	семейные	не работает	21	35	7	редко	40	21	Да	63,333
Творч	м	62	среднее	семейные	работает	20	26	7	редко	50	21	Да	54,333

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	ж	62	высшее	семей- ные	работа- ет	35	39	9	часто	70	26	Да	75,666
Творч	ж	71	высшее	одинокие	работа- ет	27	36	8	редко	30	24	Да	69,333
Творч	м	69	высшее	одинокие	работа- ет	25	24	7	редко	60	21	Да	52,333
Творч	ж	60	среднее	семей- ные	работа- ет	31	38	8	редко	60	24	Да	71,333
Творч	м	72	среднее	семей- ные	работа- ет	18	33	7	редко	80	22	Да	63
Творч	ж	62	высшее	одинокие	работа- ет	25	38	9	ежеднев- но	30	25	Да	73
Творч	ж	62	высшее	одинокие	работа- ет	21	19	4	редко	40	16	Нет	39
Творч	ж	61	высшее	семей- ные	работа- ет	22	29	8	часто	30	24	Да	62,333
Творч	ж	62	высшее	семей- ные	работа- ет	23	30	8	редко	20	23	Да	61,666
Творч	м	60	высшее	семей- ные	работа- ет	22	34	7	редко	40	20	Да	60,666
Творч	м	70	высшее	семей- ные	работа- ет	28	35	8	редко	30	23	Да	66,666
Творч	м	60	высшее	семей- ные	работа- ет	28	32	8	редко	20	22	Да	62
Творч	м	79	высшее	семей- ные	не рабо- тает	26	32	7	часто	40	22	Да	62
Творч	ж	63	высшее	семей- ные	работа- ет	26	35	8	часто	30	24	Да	68,333

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Творч	ж	60	высшее	семейные	не работает	30	36	8	редко	20	24	Да	69,333
Творч	м	65	высшее	семейные	не работает	19	30	6	редко	20	18	Да	53,333
Творч	ж	63	высшее	семейные	работает	22	34	7	редко	20	22	Да	64
Творч	м	60	высшее	семейные	работает	26	30	8	редко	20	24	Да	63,333
Творч	ж	68	среднее	одинокие	работает	31	33	7	редко	20	22	Да	63
Творч	м	70	высшее	семейные	работает	35	31	9	часто	30	26	Да	67,666
Творч	м	70	высшее	семейные	не работает	32	37	9	редко	40	27	Да	75,333
Творч	м	68	высшее	семейные	работает	24	32	8	редко	20	24	Да	65,333
Творч	м	60	высшее	семейные	работает	17	24	6	часто	40	17	Да	45,666
Творч	ж	65	среднее	семейные	работает	28	32	7	часто	40	23	Да	63,666
Творч	ж	74	среднее	одинокие	работает	29	32	7	часто	30	21	Нет	60,333
Творч	ж	60	высшее	семейные	работает	30	32	6	часто	50	20	Да	58,666
Не творч	ж	72	высшее	одинокие	не работает	21	28	3	никогда	0	11	Нет	39,666
Не творч	м	73	среднее	семейные	не работает	19	21	5	никогда	10	15	Нет	39,333
Не творч	м	83	высшее	семейные	не работает	21	12	5	никогда	0	13	Нет	27
Не творч	ж	79	высшее	одинокие	не работает	19	18	6	никогда	0	16	Нет	38
Не творч	ж	78	среднее	одинокие	не работает	30	28	10	никогда	0	26	Нет	64,666

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	м	81	среднее	семейные	не работает	13	5	5	никогда	0	13	Нет	20
Не творч	м	75	среднее	семейные	работает	26	23	4	никогда	0	14	Нет	39,666
Не творч	м	70	среднее	семейные	работает	25	18	3	никогда	0	8	Нет	24,666
Не творч	ж	61	среднее	семейные	работает	5	11	1	редко	10	7	Нет	16
Не творч	ж	65	среднее	одинокие	работает	18	20	8	никогда	0	21	Нет	48,333
Не творч	ж	64	высшее	одинокие	работает	6	8	1	никогда	0	8	Нет	14,666
Не творч	ж	74	высшее	семейные	не работает	25	25	5	никогда	0	16	Нет	45
Не творч	ж	69	среднее	семейные	работает	22	23	9	никогда	0	23	Нет	54,666
Не творч	ж	65	среднее	семейные	работает	24	32	5	никогда	0	17	Нет	53,666
Не творч	ж	71	высшее	семейные	работает	10	10	3	редко	10	14	Да	26,666
Не творч	ж	60	среднее	одинокие	работает	34	38	6	никогда	0	16	Нет	58
Не творч	м	63	среднее	семейные	работает	31	27	8	никогда	0	19	Да	52
Не творч	м	90	высшее	семейные	не работает	25	34	5	никогда	0	20	Да	60,666
Не творч	ж	72	высшее	семейные	работает	19	30	7	никогда	0	23	Нет	61,666

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	ж	69	высшее	одинокие	работает	26	34	6	никогда	0	20	Нет	60,666
Не творч	ж	61	высшее	одинокие	работает	25	31	7	никогда	0	23	Да	62,666
Не творч	ж	67	среднее	семейные	работает	17	14	5	никогда	0	14	Да	30,666
Не творч	ж	65	высшее	семейные	не работает	14	24	6	никогда	0	20	Нет	50,666
Не творч	м	79	высшее	семейные	не работает	23	21	7	никогда	0	21	Да	49,333
Не творч	м	63	высшее	семейные	работает	22	27	6	никогда	0	19	Да	52
Не творч	м	64	среднее	семейные	работает	35	35	7	никогда	0	20	Да	61,666
Не творч	ж	80	высшее	одинокие	не работает	22	18	6	никогда	0	18	Нет	41,333
Не творч	ж	80	высшее	одинокие	не работает	16	8	1	никогда	0	7	Да	13
Не творч	ж	68	высшее	семейные	работает	26	31	8	никогда	0	21	Да	59,333
Не творч	м	65	высшее	семейные	работает	28	30	7	никогда	0	20	Да	56,666
Не творч	м	75	среднее	семейные	не работает	26	31	5	никогда	0	18	Нет	54,333
Не творч	м	60	высшее	семейные	работает	16	21	3	никогда	5	11	Нет	32,666

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	м	69	высшее	семейные	работает	11	20	7	редко	10	19	Да	45
Не творч	ж	70	высшее	одинокие	не работает	16	24	6	никогда	0	17	Нет	45,666
Не творч	м	83	среднее	одинокие	не работает	9	11	2	никогда	0	10	Да	21
Не творч	ж	73	среднее	семейные	не работает	23	27	9	никогда	0	26	Да	63,666
Не творч	ж	74	среднее	семейные	работает	22	21	4	никогда	0	17	Нет	42,666
Не творч	м	65	высшее	семейные	работает	21	24	6	никогда	10	18	Нет	47,333
Не творч	ж	69	среднее	одинокие	работает	26	18	5	никогда	0	17	Нет	39,666
Не творч	ж	70	высшее	одинокие	не работает	22	24	6	никогда	0	18	Нет	47,333
Не творч	м	60	среднее	семейные	работает	15	17	3	никогда	0	11	Нет	28,666
Не творч	ж	78	среднее	семейные	не работает	27	21	5	никогда	0	18	Нет	44,333
Не творч	ж	65	среднее	семейные	не работает	18	6	3	никогда	0	10	Нет	16
Не творч	ж	65	среднее	семейные	работает	21	22	5	никогда	10	16	Нет	42
Не творч	м	64	среднее	семейные	работает	10	22	3	редко	10	11	Да	33,666
Не творч	ж	60	среднее	одинокие	работает	18	9	4	никогда	0	15	Нет	27,333

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	ж	63	среднее	семейные	работает	25	22	5	никогда	0	14	Нет	38,666
Не творч	ж	69	среднее	семейные	работает	27	29	5	никогда	0	15	Нет	47,333
Не творч	ж	68	среднее	одинокие	работает	15	9	2	никогда	0	7	Нет	14
Не творч	ж	66	среднее	семейные	работает	16	8	3	никогда	0	9	Нет	16,333
Не творч	ж	62	высшее	семейные	работает	18	28	4	никогда	0	13	Нет	43
Не творч	ж	65	высшее	семейные	работает	25	20	5	редко	0	15	Нет	38,333
Не творч	ж	87	среднее	одинокие	не работает	24	23	6	никогда	0	17	Нет	44,666
Не творч	ж	70	среднее	семейные	работает	30	29	6	никогда	0	19	Нет	54
Не творч	м	64	среднее	семейные	работает	29	34	8	никогда	0	24	Да	67,333
Не творч	м	63	среднее	семейные	работает	23	25	6	редко	10	18	Да	48,333
Не творч	м	60	высшее	семейные	работает	14	26	5	редко	10	18	Да	49,333
Не творч	м	62	среднее	семейные	работает	27	30	5	никогда	0	17	Нет	51,666
Не творч	ж	65	среднее	одинокие	не работает	19	32	7	редко	10	20	Нет	58,666
Не творч	м	70	среднее	одинокие	работает	14	29	7	редко	10	21	Да	57,333

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	м	67	среднее	семейные	работает	17	29	6	никогда	0	17	Да	50,666
Не творч	м	75	среднее	семейные	работает	29	33	7	редко	10	22	Да	63
Не творч	м	80	среднее	семейные	не работает	27	27	7	никогда	0	21	Да	55,333
Не творч	ж	74	среднее	одинокие	работает	20	28	5	никогда	0	14	Нет	44,666
Не творч	ж	60	среднее	одинокие	работает	13	22	4	никогда	0	12	Нет	35,3333
Не творч	ж	62	высшее	семейные	работает	17	29	5	никогда	0	15	Нет	47,333
Не творч	ж	60	высшее	семейные	работает	17	31	5	редко	10	14	Да	47,666
Не творч	ж	68	среднее	семейные	не работает	17	25	5	редко	10	15	Да	43,333
Не творч	ж	72	высшее	одинокие	не работает	31	35	9	никогда	0	26	Да	71,666
Не творч	ж	75	среднее	одинокие	не работает	34	26	7	никогда	0	24	Да	59,333
Не творч	ж	81	высшее	одинокие	не работает	34	29	8	редко	10	24	Нет	62,333
Не творч	м	64	среднее	семейные	не работает	18	22	5	никогда	0	14	Нет	38,666
Не творч	ж	62	высшее	семейные	работает	18	13	4	никогда	0	13	Нет	28

**Приложение 10**  
**Продолжение Таблицы**

Не творч	ж	80	высшее	одинокие	не работает	22	19	5	редко	10	15	Да	37,333
Не творч	ж	80	среднее	семейные	не работает	27	28	6	никогда	0	19	Нет	53
Не творч	ж	81	высшее	семейные	не работает	20	11	4	никогда	0	12	Нет	24,333
Не творч	м	69	среднее	семейные	работает	23	19	3	никогда	0	10	Нет	29
Не творч	м	66	среднее	семейные	работает	24	32	7	никогда	0	21	Нет	60,333
Не творч	м	82	среднее	одинокие	не работает	12	14	3	никогда	0	10	Да	24
Не творч	ж	78	среднее	семейные	не работает	23	24	6	редко	10	18	Нет	47,333
Не творч	ж	68	среднее	семейные	работает	27	32	6	никогда	0	18	Да	55,333
Не творч	м	72	среднее	семейные	работает	19	23	5	никогда	0	14	Нет	39,666
Не творч	м	62	среднее	семейные	работает	22	28	6	никогда	0	19	Нет	53
Не творч	м	76	среднее	семейные	не работает	24	25	5	никогда	0	16	Нет	45
Не творч	ж	63	среднее	семейные	не работает	20	24	5	редко	10	15	Да	42,333
Не творч	ж	79	высшее	семейные	не работает	22	26	6	редко	10	17	Нет	47,666
Не творч	м	61	среднее	семейные	работает	18	22	4	никогда	0	12	Нет	35,333

**N= 202; 115 – творческих, 87 – не творческих**