
БЕЛОВОЛ Е.В.,

кандидат психологических наук,
доцент, профессор кафедры
психологии развития МПГУ,
ведущий научный сотрудник,
Центр нейрокоммуникативных
исследований,
Государственный институт
русского языка им. А.С. Пушкина,
г. Москва, Россия

БОЙКО З.В.,

кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры
управления сестринской
деятельностью, РУДН,
г. Москва, Россия

ШУРУПОВА Е.Ю.,

преподаватель кафедры
психологии развития МПГУ,
г. Москва, Россия

КОГНИТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ В СТАРОСТИ

У статті розглядається задоволеність життям як функція когнітивного збереження в осіб «третього віку». На основі аналізу даних емпіричного дослідження літніх працюючих і не працюючих осіб запропонована модель когнітивної обумовленості психологічного благополуччя в старості.

Ключові слова: задоволеність життям, третій вік, когнітивні процеси, когнітивне збереження.

Удовлетворенность жизнью как функция когнитивной сохранности у лиц «третьего возраста» рассматривается в статье. На основе анализа данных эмпирического исследования пожилых работающих и не работающих лиц предложена модель когнитивной обусловленности психологического благополучия в старости.

© БЕЛОВОЛ Е.В., БОЙКО З.В., ШУРУПОВА Е.Ю. 2017

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, третий возраст, когнитивные процессы, когнитивная сохранность.

Life satisfaction as a function of cognitive efficiency in elderly is considered in the article. Based on empirical data multiple model of cognitively conditioned life satisfaction is proposed.

Key words: life satisfaction, third age, cognitive processes, cognitive integrity.

Психологическое благополучие личности на разных этапах онтогенеза традиционно является предметом многочисленных исследований. Самые ранние работы по изучению взаимосвязи между старением и благополучием показали, что старость не всегда неизбежно связана со снижением удовлетворенности жизнью (Lawton, 1975; Neugarten et al., 1961). В более поздних работах было показано, что существуют даже некоторые преимущества, которые появляются с возрастом (Charles et al., 2001; Diener et al., 1997; Mroczek et al., An, Cooney, 2006; Freund, Baltes, 2002; Holahan et al., 2008).

Однако наиболее масштабная информация была получена в результате международных исследований, проводимых службой Гэллага. Исследование проводилось в 160 странах и охватывало 98% населения Земли. Анализ полученных результатов показал, что в богатых англоязычных странах связь между удовлетворенностью жизнью и возрастом является U-образной с минимумом в возрасте 45-54 лет.

Основной теорией, объясняющей как вопреки снижению здоровья и дохода, удовлетворенность жизнью может возрастать является теория со-

циально-эмоциональной избирательности (Carstensen et al., 2003). В соответствии с этой теорией предполагается, что с возрастом люди аккумулируют эмоциональную мудрость, которая приводит к выбору более эмоционально безопасных событий, установлению эмоционально нейтральных дружеских отношений. Таким образом, несмотря на смерть близких людей, потерю социального статуса связанного с выходом на пенсию, ухудшение здоровья и снижение доходов, у пожилых людей сохраняется и даже увеличивается уровень удовлетворенности жизнью.

Снижение удовлетворенности жизнью в среднем возрасте (минимум функции приходится на 45-54 года) объясняется экономической теорией. Средний возраст это тот период в жизни человека, когда доход, как правило, достигает максимального уровня, это наилучшее время для работы и заработка даже за счет собственного психологического благополучия в данный период. Все это делается для того чтобы иметь более высокий уровень благосостояния и благополучия в позднем возрасте (Stephoe et al., 2015).

Полученные результаты предполагают, что пожилое поколение даже

менее здоровое и, в целом, менее продуктивное может быть более удовлетворено своей жизнью и переживает меньше стрессов, волнений, чем лица среднего возраста. Однако такой результат не является универсальным. Так в исследовании, проведенном в Англии, Германии и Австралии не было обнаружено U-образной закономерности (Stone et al., 2010). В странах Восточной Европы, Латинской Америки удовлетворенность жизнью падает с возрастом, при этом в странах Африки, расположенных к югу от Сахары, удовлетворенность жизнью не изменяется с возрастом (Steptoe et al., 2015).

Многочисленные исследования демонстрируют также культурно специфическую зависимость психологического благополучия от возраста. Большое количество исследований показало, что удовлетворенность зависит от культурного контекста. (Diener, Suh, 2000; Kitayama, Markus, 2000; Uchida et al., 2004).

В странах с независимым культурным контекстом (индивидуалистические в соответствии с концепцией Г. Хофстеде (Hofstede, 1980)) человек рассматривается как обособленный от других, при этом личные цели имеют приоритет над групповыми. Для стран с взаимозависимым культурным контекстом (коллективистические) человек рассматривается как связанный с другими, он является неотъемлемой частью общества, в котором групповые нормы имеют приоритет над личными потребностями. (Markus, Kitayama, 1991).

Соответственно, благополучие в независимых культурах связано с высоким уровнем автономии (Oishi, 2000), личностных достижений (Uchida, Kitayama, 2009, самооценкой (Diener et al., 1995; Diene, Suh, 2000), уверенностью в себе и мотивацией (Kitayama,

Markus, 2000). Социальная гармония (Kang et al., 2003; Uchida, Kitayama, 2009), близкие родственные связи (Oishi, Diener, 2002), эмоциональная поддержка от значимых других (Uchida et al., 2008) являются залогом удовлетворенности жизнью в коллективистских культурах.

Следует отметить, однако, что удовлетворенность жизнью как функция когнитивного старения личности редко является предметом исследований в данной предметной области (Беловол и др., 2015).

Старение человека является необратимым биологическим процессом, следствием которого является неизбежное снижение эффективности когнитивных функций. Мы часто слышим, что пожилые люди жалуются то на память, то на внимание, то обращают внимание на то, что им все с большим трудом дается освоение новых умений и навыков. Этот факт, как правило, переживается человеком достаточно тяжело, вызывает ряд негативных эмоций. При этом осознание дефицитарности собственной когнитивной активности не может не оказывать влияние на степень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Эмпирическое построение когнитивной модели удовлетворенности жизнью явилось целью данного исследования.

Методика

Выборка

В качестве респондентов в исследовании приняло участи 64 человек в возрасте от 50 до 84 лет (среднее 64,1, стандартное отклонение – 8,5). Среди респондентов 58% работает, а 42% не работает – находятся на пенсии. В каждой возрастной группе есть как работающие, так и не работающие респонденты. Распределение по группам представлено на рис. 1.

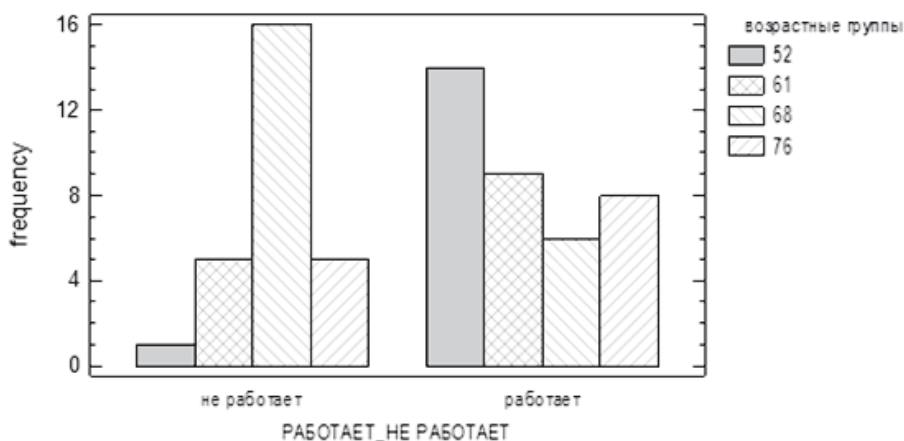


Рис.1 Распределение респондентов по группам

Методики исследования

Для диагностики удовлетворенности жизнью использовался опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (Life Satisfaction Index), разработанный Бернис Ньюгартен (Bernice L. Neugarten) в адаптации Н. В. Паниной.

Характеристиками познавательных процессов являлись показатели гибкости мышления, памяти (кратковременной и долговременной), креативности и мышления.

Когнитивная гибкость, т.е. есть способность переключаться с одной когнитивной стратегии на другую изучалась с помощью теста Струпа. Тест может быть использован для лиц в широком возрастном диапазоне (от 15 до 90), его легко проводить и он является одним из стандартных инструментов при нейропсихологической диагностике; с его помощью оцениваются мозговая дисфункция, особенности когнитивного функционирования и различные виды психопатологий

Кратковременная память изучалась с помощью теста, разработанного японскими исследователями для изучения памяти пожилых людей; состоит из двух почти одинаковых картинок, ко-

торые, однако, отличаются по 10 признакам; задача испытуемого – выявить эти различия (Nishiguchi et al., 2014).

Оценка долговременной памяти осуществлялась с помощью методики Мини-Ког. Методика включает задание на запоминание и воспроизведение трех слов с маскирующим стимулом между предъявлением слов и их воспроизведением.

Для изучения мышления использовалась методика «Соотношение пословиц, метафор и фраз», разработанная Б.В.Зейгарник. Методика направлена на выявление способности респондента вычленив главную мысль в фразе конкретного содержания, а также выявить дифференцированность и целенаправленность суждений.

Для диагностики креативности использовался субтест из теста П. Торренса «круги»

Процедура

Все методики предъявлялись респондентом в индивидуальном порядке. Среднее время опроса составляло 45 минут. Все респонденты были осведомлены о цели и задачах исследования. Участие в исследовании было добровольным.

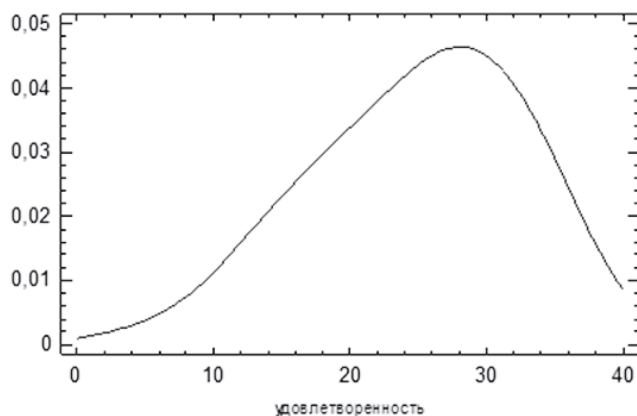


Рис. 2. Кривая распределения показателя удовлетворенность жизнью

Результаты исследования и их анализ

В исследовании используются методики, которые позволят изучить особенности когнитивного функционирования пожилых людей, а также уровень удовлетворенности жизнью. На рис 2. представлена кривая распределения показателя удовлетворенности жизнью.

Средний балл удовлетворенности составляет 25 баллов, что выше среднего показателя. При этом из рис. 2 следует, что распределение показате-

лей смещено в сторону более высоких показателей относительно среднего значения.

Таким образом, следует отметить, что пожилые работающие люди удовлетворены своей жизнью. Этот же вывод подтверждает также результат сравнительного анализа удовлетворенности жизнью работающих и не работающих пожилых людей. Выявленные различия статистически значимы ($W = 118,5$, при $P\text{-value} \leq 0,05$). Графически результаты сравнительного анализа представлены на рис. 3.

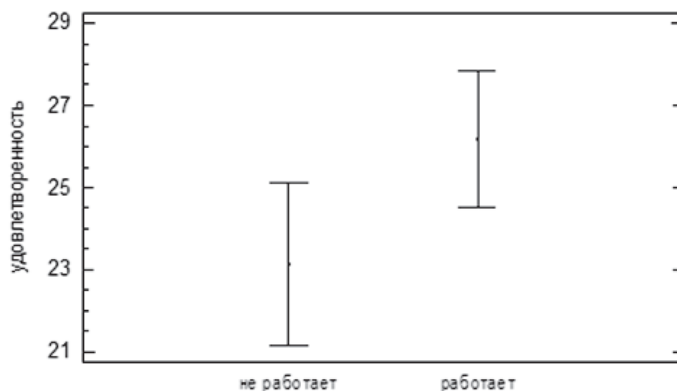


Рис. 3. Сравнительный анализ средних показателей удовлетворенности

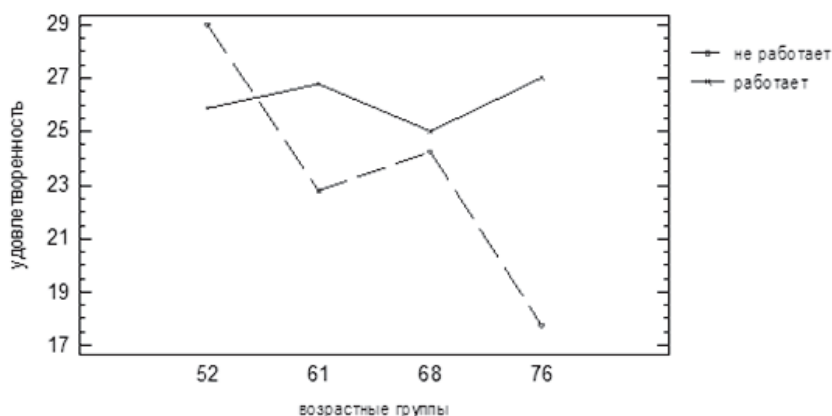


Рис. 4. Результаты взаимодействия между факторами возраст и работа

Что касается влияния возраста на удовлетворенность жизнью, то корреляционный анализ не выявил значимой связи между возрастом и удовлетворенностью. Данный результат представляется особо интересным, так как в обществе существует устойчивый стереотип, что с возрастом этот показатель падает. Оказывается, что независимо от возраста люди могут быть как удовлетворены жизнью, так и нет.

Для уточнения влияния факторов возраста и продолжения трудовой активности на удовлетворенность жизнью был проведен дисперсионный анализ. Основной эффект был обнаружен для фактора «работает - не работает». При этом было выявлено взаимодействие второго порядка между факторами возраст и работа.

Графически результаты взаимодействия представлены на рис. 4.

Из рис. 4. следует, что, несмотря на отсутствие основного эффекта, удовлетворенность жизнью выше у представителей старшей возрастной группы. При этом работающие пожилые значительно более удовлетворены жизнью по сравнению с их неработающими коллегами. При этом и в этой возрастной группе наиболее удовлетворены

ми оказываются представители старшей возрастной группы (кривая на графике возрастает для работающих пожилых респондентов, в то время как для их ровесников из группы неработающих пенсионеров наблюдается резкое снижение удовлетворенности).

Можно сделать вывод, что пожилые работающие люди полностью удовлетворены своей жизнью. Степень их удовлетворенности существенно выше, чем и их неработающих коллег, при этом наиболее удовлетворенными оказываются самые старшие работающие. Таким образом, одним из способов повышения психологического благополучия лиц «третьего возраста» можно предположить организацию и обеспечение их посильной трудовой активности.

Для уточнения когнитивных детерминант удовлетворенности жизнью был использован множественный регрессионный анализ. Его результаты представлены ниже:

$$\text{Удовлетворенность} = 0,0956785 \cdot \text{глубокость мышления} + 3,83159 \cdot \text{долговременная память} + 0,63755 \cdot \text{кратковременная память} + 0,675925 \cdot \text{мышление} + 1,40116 \cdot \text{креативность}.$$

Полученную модель можно счи-

Таблиця 1.

Дисперсионный анализ модели

<i>Источник дисперсии</i>	<i>Сумма квадратов</i>	<i>Df</i>	<i>Средний квадрат</i>	<i>F-критерий</i>	<i>P-Value – уровень значимости</i>
Модель	26513,7	5	5302,75	61,27	0,0000
Остаток	3029,27	35	86,5507		
Общая	29543,0	40			

тять вполне удовлетворительной. Степень ее адекватности эмпирическим данным определяется коэффициентом детерминации. В данном случае коэффициент детерминации модели (R-квадрат) составляет практически 90% (89,7462%). Высокое качество модели подтверждается результатами дисперсионного анализа. Его результаты представлены в таблице 1.

Данные таблицы 1 убедительно свидетельствуют о статистически значимой взаимосвязи между переменными в модели.

В таблице 2 представлены стандартизированные коэффициенты модели.

Данные таблицы 2 свидетельствуют, что все переменные за исключением переменной кратковременная

память являются значимыми и не могут быть исключены из модели. Однако, в данном случае, мы сочли целесообразным оставить в модели все переменные. Стандартизированные коэффициенты модели отражают сравнительную значимость вклада переменных в удовлетворенность. Так как все переменные вошли в модель со знаком плюс, то их вклад в переменную удовлетворенность жизнью является положительным. При этом наибольший вклад оказывают такие переменные как долговременная память (с коэффициентом 3,83159) и креативность (с коэффициентом 1,40116).

Выводы

Проведенное исследование показало, что наряду с не когнитивными фак-

Таблиця 2.

Коэффициенты модели

<i>Переменная</i>	<i>Коэффициенты модели</i>	<i>T-критерий Стьюдента</i>	<i>P-Value – уровень значимости коэффициента</i>
гибкость мышления	0,0956785	2,20141	0,0344
долговременная память	3,83159	1,97968	0,0456
кратковременная память	0,63755	0,428584	0,2709
мышление	0,675925	1,1971	0,0393
креативность	1,40116	3,37203	0,0018

торами удовлетворенности жизнью пожилых людей, существуют также когнитивные факторы, которые редко становятся предметом эмпирических исследований. На основе полученных в исследовании данных была построена эмпирическая модель когнитивных факторов удовлетворенности жизнью. Показано, что все когнитивные переменные (гибкость мышления, долговременная память, кратковременная память, мышление и креативность) оказывают положительный вклад в повышение удовлетворенности при ведущей роли долговременной памяти и креативности.

В целом исследование показало, степень удовлетворенности существенно выше у работающих пожилых респондентов, чем и их неработающих

коллег, при этом наиболее удовлетворенными оказываются самые старшие работающие (возрастная группа со средним возрастом 76 лет).

Таким образом, с одной стороны, организация и обеспечение активной трудовой активности лиц «третьего возраста» может рассматриваться как один из способов повышения их психологического благополучия. С другой стороны – обеспечение сохранности когнитивных функций так же является неотъемлемым условием обеспечения удовлетворенности жизнью в старости. Как показали предыдущие исследования авторов, обучение лиц третьего возраста новым для них навыкам и знаниям может быть одним из таких возможных вариантов (Беловол и др., 2015).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Беловол Е.В., Бойко З.В., Шурупова Е.Ю. Обучение лиц «третьего возраста» как способ предупреждения когнитивного старения. // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – стр. 537-540.
2. Беловол Е.В., Бойко З.В., Радыш И.В., Шурупова Е.Ю. Повышение качества жизни и динамика познавательных процессов как результат обучения в «третьем возрасте». // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика. № 4, 2015. – М.: Изд-во РУДН, 2015. – стр. 77-84.
3. An J.S, Cooney T.M. Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 2006; 30:410–421.
4. Carstensen L.L, Fung H.H, Charles S.T. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*. 2003; 27(2):103–23.)
5. Charles S.T, Reynolds C.A, Gatz M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001; 80:136–151.
6. Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;68:653–663.
7. Diener E, Suh E.M. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997; 40:189–216.
8. Diener E, Suh E.M. Measuring subjective well-being to compare the quality of

- life of cultures. In: Diener E, Suh EM, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press; 2000. pp. 3–12.
9. Freund A.M, Baltes P.B. Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;82:642–662.
10. Hofstede G. *Culture's Consequences*, 1980.
11. Holahan C.K, Holahan C.J, Velasquez K.E, North R.J. Longitudinal change in happiness during aging: The predictive role of positive expectancies. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2008;66:229–241.
12. Kang S, Shaver P.R, Sue S. Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2003;29(12):1596–1608.
13. Kitayama S, Markus H.R, Kurokawa M. Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*. 2000; 14(1):93–124.
14. Kitayama S, Markus H.R. The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In: Diener E, Suh E.M, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA, US: The MIT Press; 2000. pp. 113–161.
15. Lawton M.P. The Philadelphia geriatric center morale scale: A revision. *Journal of Gerontology*. 1975;30:85–89.
16. Markus H.R, Kitayama X. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 1991;98:224–253
17. Mroczek D.K, Kolarz C.M. The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998; 75(5):1333–1349.
18. Neugarten B.L, Havighurst R.J, Tobin S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*. 1961;16:134–143.
19. Nishiguchi Shu, Yamada Minoru, Fukutani Naoto. Spot the Difference for Cognitive Decline: A quick memory and attention test for screening cognitive decline. // *Gerontology and Geriatric*.–2014, Elsevier. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcgg.2014.08.003>
20. Oishi S, Diener E. Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001;27(12):1674–1682.
21. Oishi S. Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In: Diener E, Suh EM, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press; 2000. pp. 87–112.
22. Steptoe A, Deaton A, Stone A. Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*. 2015 Feb 14; 385(9968): 640–648.
23. Stone A.A, Schwartz J.E, Broderick J.E, Deaton A. A. Snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2010; 107(22):9985–90. [PMC free article][PubMed]
24. Uchida Y, Kitayama S, Mesquita B, Reyes J, Morling B. Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008; 34:741–754.]
25. Uchida Y, Kitayama S, Mesquita B, Reyes J, Morling B. Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent

- cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008; 34:741–754.
26. Uchida Y, Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*. 2009; 9:441–456.
27. Uchida Y, Norasakkunkit V, Kitayama S. Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*. 2004; 5(3):223–239.

ТРАНСЛИТЕРАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Belovol E.V., Boyko Z.V., Shurupova E.Yu. Obuchenie lits «tretego vozrasta» kak sposob preduprezhdeniya kognitivnogo starenia. // *Gorizonty zrelости. Sbornik tezisov uchastnikov Pyatoy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii po psikhologii razvitiya*. – M.: GBOU VPO MGPPU, 2015. – str. 537-540.
2. Belovol E.V., Boyko Z.V., Radyish I.V., Shurupova E.Yu. Povyshenie kachestva zhizni i dinamika poznavatelnykh protsessov kak rezultat obucheniya v «tretem vozraste». // *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhbyi narodov. Seriya Psikhologiya i pedagogika*. # 4, 2015. – M.: Izd-vo RUDN, 2015. – str. 77-84.
3. An J.S, Cooney T.M. Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 2006; 30:410–421.
4. Carstensen L.L, Fung H.H, Charles S.T. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*. 2003; 27(2):103–23.)
5. Charles S.T, Reynolds C.A, Gatz M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001; 80:136–151.
6. Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;68:653–663.
7. Diener E, Suh E.M. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997; 40:189–216.
8. Diener E, Suh E.M. Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. In: Diener E, Suh EM, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press; 2000. pp. 3–12.
9. Freund A.M, Baltes P.B. Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;82:642–662.
10. Hofstede G. *Culture's Consequences*, 1980.
11. Holahan C.K, Holahan C.J, Velasquez K.E, North R.J. Longitudinal change in happiness during aging: The predictive role of positive expectancies. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2008;66:229–241.
12. Kang S, Shaver P.R, Sue S. Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2003;29(12):1596–1608.
13. Kitayama S, Markus H.R, Kurokawa M. Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*. 2000; 14(1):93–124.
14. Kitayama S, Markus H.R. *The pursuit of happiness and the realization of*

- sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In: Diener E, Suh E.M, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA, US: The MIT Press; 2000. pp. 113–161.
15. Lawton M.P. The Philadelphia geriatric center morale scale: A revision. *Journal of Gerontology*. 1975;30:85–89.
16. Markus H.R, Kitayama X. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 1991;98:224–253
17. Mroczek D.K, Kolarz C.M. The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998; 75(5):1333–1349.
18. Neugarten B.L, Havighurst R.J, Tobin S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*. 1961;16:134–143.
19. Nishiguchi Shu, Yamada Minoru, Fukutani Naoto. Spot the Difference for Cognitive Decline: A quick memory and attention test for screening cognitive decline. // *Gerontology and Geriatric*.–2014, Elsevier. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcgg.2014.08.003>
20. Oishi S, Diener E. Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001;27(12):1674–1682.
21. Oishi S. Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In: Diener E, Suh EM, editors. *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press; 2000. pp. 87–112.
22. Steptoe A, Deaton A, Stone A. Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*. 2015 Feb 14; 385(9968): 640–648.
23. Stone A.A, Schwartz J.E, Broderick J.E, Deaton A. A. Snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2010; 107(22):9985–90. [PMC free article][PubMed]
24. Uchida Y, Kitayama S, Mesquita B, Reyes J, Morling B. Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008; 34:741–754.]
25. Uchida Y, Kitayama S, Mesquita B, Reyes J, Morling B. Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008; 34:741–754.
26. Uchida Y, Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*. 2009; 9:441–456.
27. Uchida Y, Norasakkunkit V, Kitayama S. Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*. 2004; 5(3):223–239.