

Важность знакомства в дальнейшей жизни

The Importance of Familiarity in Later Life

Кузнецова А.Г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы колледж по подготовке социальных работников департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
e-mail: sdcloud@mail.ru

Kuznetsova A.G.

State budgetary educational institution of the city of Moscow for the training of medical workers of the Department of Labor and Social Protection of the city of Moscow
e-mail: sdcloud@mail.ru

Аннотация

Несмотря на большое количество исследований одиночества, доказательная база, касающаяся эффективных способов борьбы с одиночеством среди пожилых людей, ограничена. До половины всех пожилых людей регулярно чувствуют себя одинокими, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье. В свете старения населения, расселения семей и последствий COVID-19 жизненно важно, чтобы мы наращивали доказательную базу, основанную на жизненном опыте пожилых людей, зная, чего они хотят и почему, и обеспечивая, чтобы общественные услуги и поддержка были значимыми для них. Результаты: Одиночество ассоциируется с потерей привычности и связи с сообществом. Выводы: Понимание одиночества в дальнейшей жизни становится все более важным по мере старения населения. По мере разработки планов прекращения изоляции, связанной с COVID-19, срочно необходим механизм для поддержания позитивных изменений в сообществах, которые имеют значимую связь с пожилыми людьми.

Ключевые слова: одиночество, пожилые люди, связь, сообщество, COVID-19.

Abstract

Despite a large body of research into loneliness, the evidence base for effective ways to deal with loneliness among older adults is limited. Up to half of all older people regularly feel lonely, which negatively affects their physical and mental health. In light of population aging, family dislocation, and the impact of COVID-19, it is vital that we build the evidence base based on older people's experiences, knowing what they want and why, and ensuring that public services and support are meaningful to them. Results: Loneliness is associated with loss of familiarity and community connection. Conclusions: Understanding loneliness later in life becomes more important as the population ages. As plans are developed to end COVID-19-related lockdowns, a mechanism is urgently needed to sustain positive change in communities that have a meaningful connection with older people.

Keywords: loneliness, seniors, connection, community, COVID-19.

Одиночество определяется как тревожное состояние, возникающее, когда человек осознает, что существует разрыв между качеством социальных отношений, которые у него есть в жизни, и тем, что ему нужно или чего он хочет. Другими словами, это субъективное ощущение одиночества, а не объективная количественная оценка одиночества, такая как количество контактов человека с семьей, друзьями, знакомыми и соседями. Когда отдельные люди испытывают чувство одиночества, эти чувства являются функцией того, что они считают основной причиной дистресса. Критически важно, что восприятие влияет как на интенсивность чувств, так и на реакцию на них [2]. Таким образом, для “каждого намеренного действия су-

ществует событие оценки”. Было показано, что негативное восприятие влияет на уровень использования технологий, социальную изоляцию, физическое ухудшение и результаты для здоровья [1].

Одиночество может затронуть любого человека любого возраста, но по разным причинам пожилые люди более уязвимы к чувству одиночества, чем другие группы. Одна из причин этого заключается в том, что пожилые люди с возрастом чаще теряют близких и, следовательно, живут в одиночестве. Другой заключается в том, что они с большей вероятностью ведут малоподвижный образ жизни [18] и имеют слабое здоровье, что еще больше снижает способность взаимодействовать с другими за пределами дома. Исследования показали, что распространенность одиночества среди людей среднего и молодого возраста в различных европейских странах составляет от 20 до 35%, увеличиваясь до 50% у людей старше 80 лет [5].

Исследование старения показало, что треть взрослых старше 50 лет чувствуют себя одинокими, а после 74 лет их число возрастает до 45%, причем у самых одиноких взрослых качество жизни хуже, здоровье хуже и значительно больше симптомов. В дополнение к психологическим проблемам, таким как депрессия, стресс и тревога, было показано, что одиночество связано с многочисленными хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, инсульт и ожирение. Одиночество также было связано с повышением уровня смертности. Данные по 308 849 лицам, за которыми наблюдали в среднем в течение 7,5 лет, показывают, что у лиц с хорошими социальными отношениями вероятность выживания на 50% выше, чем у лиц с плохими социальными отношениями.

Плохие последствия одиночества для здоровья считаются сопоставимыми с другими факторами риска для здоровья, такими как курение, чрезмерное употребление алкоголя, отсутствие физической активности и ожирение. Тем не менее, несмотря на большое и растущее количество литературы, свидетельствующей о том, что одиночество является важным фактором, определяющим здоровье, база данных об эффективных вмешательствах по уменьшению или предотвращению одиночества среди когорты, наиболее подверженной риску, ограничена [6]. Это говорит о том, что вмешательства и подходы к одиночеству по большей части не привели к установлению сколько-нибудь значимой связи с пожилыми людьми.

Совсем недавно меры, введенные правительствами в рамках глобальной борьбы с COVID-19, такие как укутывание в кокон для лиц старше 70 лет, социальное дистанцирование и ограничения на посещение социальных служб дома, усугубили опасения по поводу психологического благополучия пожилых людей. Линия поддержки пожилых людей, запущенная ответ на COVID-19, получила более 16 000 телефонных звонков всего за 3 недели, при этом 62% обратились за практической поддержкой в связи с одиночеством и социальной изоляцией [19]. В то же время мы видели, как сообщества и секторы общества объединялись, чтобы поддержать уязвимых членов экстраординарными способами, демонстрируя солидарность и признательность за услуги, начиная с капитана Тома Мура, который усердно обходил свой сад, чтобы собрать средства для Национальной службы здравоохранения в Соединенном Королевстве, первоначально aim- пытается собрать 1000 фунтов стерлингов, но в конечном итоге достигает 33 миллионов фунтов стерлингов, чтобы соседи делали покупки для пожилых людей в коконе - сцена, повторяемая в сообществах по всей стране.

На этом фоне теория привязанности Джона Боулби (1969) обеспечивает полезную основу для размышлений о важности знакомства и социальных отношений. Боулби определил привязанность как “длительную психологическую связь между человеческими существами”. Боулби наблюдал за социальными отношениями и утверждал, что поведение привязанности проистекает из врожденной потребности всех людей в безопасности, которая необходима для физического, психологического, социального и эмоционального благополучия. На сегодняшний день литература по теории привязанности в основном сосредоточена на ранних отношениях, особенно между родителем и ребенком, но Боулби концептуализировал теорию привязанности как применимую на протяжении всей жизни... Действительно, теория привязанности

занности имеет особое значение для пожилых людей, учитывая повышенный потенциал разлуки, потери и уязвимости, связанный со старением [7].

Пожилые люди — как и все социальные существа — нуждаются в значимой социальной поддержке или социальных связях, как их иногда называют, определяемых как присутствие других людей или предоставляемые ими ресурсы [9]. Это относится к сути важности различия между социальной изоляцией и одиночеством.

Наличие значимых отношений и поддержание связи с сообществом жизненно важно для качества жизни и благополучия [12]. Другими словами, ключевым является качество, а не количество. Тем не менее, данные свидетельствуют о том, что качество социальных отношений в промышленно развитых обществах снижается, например, из-за сокращения продолжительности жизни между поколениями, большей социальной мобильности, увеличения числа домохозяйств с одним проживанием и увеличения инвалидности, связанной с возрастом. Учитывая меняющуюся демографию, включая старение населения и изменения в семейных структурах, которые сократили доступность неформальных семейных опекунов, жизненно важно, чтобы общественные услуги и поддержка поддерживали связь с теми людьми, которые больше всего в них нуждаются. Это исследование исследует, как пожилые люди относятся к одиночеству, и как они описывают и осмысливают значительные изменения в своей жизни в современном обществе.

Мы провели три фокус-группы (FGS) с участием 12 пожилых людей (размер группы = 4). Каждый FG длился приблизительно 1 час. Удобная выборка участников была набрана через различные местные общественные организации, оказывающие поддержку пожилым людям. Заявки на участие в испытаниях подавались с помощью листовок и телефонных звонков. Заинтересованные лица были отобраны, чтобы убедиться, что они соответствуют критериям отбора для исследования: (а) в возрасте 50 лет и старше и живут дома; (б) могут говорить по-английски; и (в) заинтересованы в обсуждении одиночества.

Протокол для FGS включал подсказки для управления группами (т.е. открытие беседы, объяснение цели FGS, представление, закрытие FGS и предоставление контактной информации для дальнейшего наблюдения, если требуется), а также вопросы для целенаправленных обсуждений. Чтобы побудить всех участников поделиться своими мыслями и взглядами, исследователь использовал такие стратегии, как молчание и открытые ответы (например, на что это похоже?). Невербальные реакции, такие как длительные паузы или нежелание участника отвечать, были зафиксированы в примечаниях исследователя. Считалось, что запись невербальных реакций важна для понимания того, что на самом деле может чувствовать участник. Предыдущие исследования подтверждают, что люди могут демонстрировать язык тела, указывающий на противоположность тому, что они говорят, например, сидеть так, чтобы это наводило на мысль о боли или дискомфорте [13]. Таким образом, знание языка тела может помочь исследователю исследовать глубже, когда это уместно, вместо того чтобы просто принимать вербальные ответы за чистую монету.

ФГ были записаны и расшифрованы дословно. Стенограммы и полевые заметки были просмотрены и проанализированы двумя исследователями. Закономерности в информации были сгенерированы индуктивно из исходных данных и дедуктивно из предыдущих исследований. Процесс кодирования для индуктивного анализа как организацию данных таким образом, чтобы шаблоны или темы возникали из данных и не навязывались до сбора и анализа данных. Таким образом, исследователь “перемещается взад и вперед между логическим построением тем и фактическими данными в поисках значимых паттернов” [15].

Двенадцать участников, включая трех мужчин и девять женщин, со средним возрастом 69 лет ($SD = 8,68$; диапазон = 50-83), приняли участие в трех ФГ. Некоторые участники были женаты и жили со своим супругом ($n = 6$), в то время как другие были одиноки ($n = 2$) или овдовели ($n = 4$) и жили в одиночестве. Из данных FG вытекли три темы: (а) потеря значимых связей /фамильярности; (б) факторы, способствующие одиночеству, и (в) могли бы стараться усерднее. Эти темы подробно обсуждаются ниже.

Тема 1: Потеря значимых связей/фамильярности

Участники рассматривали слово “одинокий” как негативный ярлык. Таким образом, они часто пытались отделиться от одиночества и стремились подчеркнуть свою независимость. В трех ФГ мы нашли 83 примера, в которых участники рассказывали об одиночестве от третьего лица, но проецировали его через очевидную идентификацию с персонажем. И на самом деле, почти все участники рассматривали одиночество как неизбежную часть старения, описывая его как “то, с чем вы учитесь жить... [и] часть старения”. Их комментарии предполагали спокойное принятие и определенную стойкость духа: “мы все преуспеваем с годами, [и] мы все потеряем больше близких нам людей”. Но их комментарии также предполагали, что устойчивость была в такой же степени, если не в большей, связана с социальной средой участников и кругом поддержки, как и с личными качествами.

Я думаю, что по мере того, как вы становитесь старше, ваши друзья постепенно отмирают, и постепенно вокруг вас становится все меньше людей, с которыми можно поговорить, с которыми у вас связаны воспоминания, а это может быть очень одиноко.

Поделиться воспоминаниями было бы очень важно... ты не можешь обернуться и сказать: “Мэри, ты помнишь, как мы ходили в такое место и что с нами случилось”. У вас разные люди... и это может сделать вас очень одиноким.

Для многих участников это разъединение уже стало реальностью повседневной жизни. Это было особенно верно для тех, кто жил один, как следует из комментариев этой женщины: “[Я была] в городе на прогулке на днях. .

. Я никогда не встречал никого, кого бы я знал, и я знаю почему, они все мертвы.” Для других потеря связи или фамильярности была описана как: “непричастность к чему-либо, чувство непричастности к людям в некотором роде”. Комментарии одной женщины отражают важность семьи: “Есть чудесное утешение в осознании того, что ты принадлежишь к какой-то части семьи, это правда, что ты значишь, это чувство значимости”.

Тема 2: Факторы, способствующие одиночеству.

Исследования одиночества показывают, что ключевые переходы, которые, как правило, происходят в пожилом возрасте, также могут спровоцировать одиночество [16]. Наши результаты подтверждают, что то же самое справедливо и для участников этого исследования, как показывают размышления этой женщины: “переход от того, чтобы быть в центре мира и заниматься детьми, к тому, чтобы быть самостоятельным человеком ... в обществе”. Другой добавил: “Это было очень по-домашнему и мило. Но с этим концом все кончено”.

Переход, связанный со смертью супруга или спутника жизни, был описан как наиболее значительная потеря, которую может испытать пожилой человек [10]. Это поколение традиционно вступало в брак молодыми, и поэтому нередко встречаются пары, состоящие в браке 50 и более лет. Размышляя об огромном жизненном переломе и пустоте, оставленной тяжелой утратой его жены, один участник описал свою повседневную жизнь как “. . . способ ведения дел, рутина, к которой вы привыкли, а потом это выходит из-под контроля”. Другая женщина рассказала о осязательном ощущении пустоты в ее доме после потери мужа: “...четыре стены и коробка в углу, вы знаете. Ничто не сравнится с небольшой беседой, с кем-то, кто разговаривает с вами” [8]. Глубокое воздействие тяжелой утраты, связанной с потерей супруга, хорошо резюмировано этой женщиной, которая выразила свою потерю особенного человека следующим образом:

Когда у тебя есть кто-то, с кем ты делил свою жизнь, делился глубокими переживаниями, и ты теряешь его, ты не можешь оправиться от этого. Ты просто притворяешься. Я долгое время был там, где я есть... но сейчас все по-другому.

Тема третья: Мог бы стараться усерднее

Участников спросили об адаптации к изменениям в их жизни, которые привели к сокращению их социальной сети, таким как потеря семьи или друзей. Существовало сильное ощущение, что личностные характеристики определяют то, как человек будет приспосабливаться к изменениям в своей жизни, таким как тяжелая утрата. Многие участники придерживались мнения, что если вы обычно не отличаетесь общительным характером или вам не хватает уверенности в себе, то вам будет трудно устанавливать или поддерживать связи или

фамильярность со своим сообществом. Как заметила одна женщина: "... вы должны обладать внутренней устойчивостью в себе, этим желанием в себе, чтобы выйти туда". Другие говорили о том, как трудно бывает принимать предложения о помощи и социальной поддержке. Как заметила одна женщина: "Очень трудно позвонить по телефону и сказать "да, я сделаю", особенно если это никогда не было по-твоему". Другая женщина согласилась с этим мнением, отметив, что: очень трудно... позволить другим людям войти или позволить себя, чтобы еще больше расшириться и заполнить ту дыру, в которую [вы] провалились.

Когда участников спросили о типичных качествах, которые приходили им на ум, когда они думали об одиноких людях, они обратили внимание на негативные характеристики, такие как жалкие люди, которые могли бы справиться со своим одиночеством, если бы только старались больше. Действительно, из 22 комментариев, сделанных участниками по поводу таких атрибутов, 15 комментариев выражали жалость или сочувствие к одиноким людям, а остальные семь комментариев предполагали, что одиночество возникает как прямой результат того, что люди недостаточно стараются улучшить свое положение. Сложности приспособления к одиночеству и преодоления его были хорошо описаны одним участником следующим образом:

Мой брат говорит, почему бы тебе не пойти в дневной центр, у тебя будет компания, ты поужинаешь, тебя заберут и отвезут обратно". [Я] прикрикнул на него, [я] вообще не рассматривал бы это... как я собираюсь это сделать.

Результаты этого исследования вносят вклад в современные знания о том, как пожилые люди воспринимают одиночество и справляются с личностными изменениями. Согласно другим исследованиям, пожилые люди испытывают одиночество как нарушение социальных отношений и сетей поддержки, что потенциально имеет серьезные последствия для здоровья [11]. Это утверждение подтверждается результатами метааналитического обзора 148 исследований, в которых было установлено, что влияние социальных отношений на риск смертности сопоставимо с рисками для здоровья, связанными со смертностью. Демонстрируя удивительную чувствительность здоровья к социальной среде, что как социальные существа мы нуждаемся не только в хороших материальных условиях, но и в том, чтобы чувствовать себя ценными и признанными. Нам нужны друзья, более общительные общества, и нам нужно чувствовать себя полезными. Без этих социальных детерминант пожилые люди — как и все люди — становятся более склонными к чувству безнадежности, которое отражается на физическом здоровье [3].

Люди впитывают сообщения — явные и скрытые — присутствующие в окружающей их культуре, и это влияет на функционирование и здоровье [14]. Результаты этого исследования свидетельствуют о том, что пожилые люди ожидают, что с возрастом ситуация будет ухудшаться; предыдущие исследования показывают, что они не ошибаются, и не они одни. Европейское социальное исследование, в ходе которого были опрошены мнения 55 000 чел. в 28 европейских странах, показало, что пожилые люди чаще сталкиваются с скрытой дискриминацией, такой как неуважение, игнорирование или покровительство, чем с явной дискриминацией. Важные результаты для здоровья, связанные с ощущением ценности и уважения, также демонстрируются результатами лонгитюдного исследования людей в возрасте 50 лет и старше, которое показало, что люди с более оптимистичным восприятием старения живут примерно на 7,5 лет дольше, чем люди с пессимистичным восприятием [17]. Работа Боулби, посвященная поведению привязанности, подтвердила врожденную потребность всех людей в безопасности, а другие показали, что эта потребность не уменьшается с возрастом.

За последние годы во многих странах наблюдалось развитие межсекторальных партнерств на местном и региональном уровнях, призванных способствовать изменениям в социальной и физической среде, с тем чтобы пожилые люди могли оставаться активными участниками "дружественных по возрасту" сообществ. Национальная программа, ориентированная на возраст [4], отмечает, что ключевой целью местного самоуправления является "содействие благополучию и повышению качества- качество жизни граждан и сообществ" и указывает на подписание декларации о городах и сообществах, дружественных к возрасту, местными ор-

ганами власти как на “важное национальное обязательство по созданию инклюзивного, справедливого общества, в котором пожилые люди могут жить полноценной, активной, ценной жизнью и здоровый образ жизни”. Качество жизни значительно отличается у пожилых людей и со временем снижается [20]. Характерно, что изменения качества жизни с течением времени оказались не просто функцией старения или ухудшения здоровья, но и других факторов, при этом одиночество и социальное участие оказались особенно важными [21]. Это говорит о том, что энтузиазм, с которым местные органы власти приняли программы, ориентированные на возраст, не был разделен пожилыми людьми. Проведенный Гринфилдом и др. [17] анализ инициатив сообщества, учитывающих возрастные особенности, указывает на нехватку финансовых ресурсов, которая на сегодняшний день характерна для таких инициатив. Они утверждают, что создание и поддержание изменений на уровне сообщества требует значительных затрат времени и ресурсов, но сроки финансирования инициатив были ограничены количеством лет.

Результаты этого исследования подтверждают, что чувство одиночества не только наносит ущерб, но и стигматизирует пожилых людей. Участники считали, что единственный реальный путь вперед для того, кто одинок - это стараться еще усерднее. Таким образом, они воспринимали одиночество как ассоциируемое с недостатками со стороны индивида и часто пытались отмежеваться от ярлыка, подчеркивая свою независимость, рассказывая о примерах в третьем лице. Однако этому противоречила очевидная идентификация с персонажами, которая предполагала, что примеры были личными, как и тот факт, что все они считали одиночество неизбежной частью старения. Это говорит о том, что уверенность людей в том, что они могут участвовать в жизни своего сообщества и оставаться на связи с ним, зависит как от состояния ума, так и от физических, функциональных. Таким образом, участники этого исследования, потерявшие партнера на всю жизнь, все еще были глубоко затронуты, несмотря на то, что ни один из них не потерял партнера за предыдущие 12 мес. Те, кому не хватало друзей и знакомых, также утратили привычный распорядок дня, фамильярность и социальное взаимодействие. Такие потери, в свою очередь, могут вызвать более общее чувство неуверенности и опасения в обычной обстановке.

Литература

1. Ганьшина Е.Ю., Смирнова И.Л., Иванова С.П. Факторы цифровизации в обеспечении устойчивого развития организаций // Вестник Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. 2020. Т. 17. № 2 (110). С. 5-12.
2. Глухова Л.В. Адаптивная и управляемая smart-экономика и smart-университеты / Л.В. Глухова, К.В. Казиев, Б.В. Казиева [и др.] // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2021. – Т. 2. – № 3(48). – С. 5-12. – DOI 10.51965/2076-7919_2021_2_3_5. – EDN UKAXFY.
3. Глухова Л.В. Управление деятельностью инновационных систем в условиях неопределенности и риска / Л. В. Глухова, Б. В. Казиева, К. В. Казиев [и др.] // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2020. – Т. 2. – № 3(46). – С. 50-59. – EDN LRUBOZ.
4. Иванова С.П. Проблемы деинституциализации традиционных атрибутов и гендерных стереотипов / А.И. Мясоедов, С.П. Иванова // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. 313-316
5. Мясоедов А.И. Влияние обратной связи на развитие навыков критического мышления у студентов / А.И. Мясоедов // Культура и время перемен. – 2020. – № 3(30) – С. 8.
6. Мясоедов А.И. Донорское поведение "третьего сектора": под управлением сострадания / А.И. Мясоедов // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2020. Т. 6. № 2. С. 50-62. DOI: 10.18413/2408-932X-2020-6-2-0-5

7. Мясоедов А.И. Корпоративное волонтерство в социальной миссии крупных предприятий / А.И. Мясоедов // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. 2021. Т. 7 № 1. С. 44-55. DOI: 10.18413/2408-932X-2021-7-1-0-4
8. Мясоедов А.И. Психологические и политические аспекты в формировании агрессии на современном этапе развития общества / А.И. Мясоедов // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – 2 (28). – С. 128-138.
9. Мясоедов А.И. Работа Фрейда З. "Психоанализ ошибочных действий, сновидений и невротических симптомов" как источник формирования исследований в области социальной психологии / А.И. Мясоедов // В сборнике: Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 207-211.
10. Мясоедов А.И. Регионализация религии в России / А.И. Мясоедов // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017. № 16 (16). С. 140-146.
11. Мясоедов А.И. Укрепление и воспроизведение стереотипов: этические соображения при проведении исследований / А.И. Мясоедов // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. – 2021. – Т. 10. – № 3. – С. 93-100. – DOI 10.12737/2306-1731-2021-10-3-93-100.
12. Пряжникова Е.Ю. Психология труда: теория и практика: учебник для бакалавров. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 452 с.
13. Радостева М.В. Конфликт между поколениями в современный период времени / А.И. Мясоедов, М.В. Радостева // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 3 (17). – С. 120-129
14. Радостева М.В. Социально-экономические потребности как одна из базовых категорий экономики / М.В. Радостева // Актуальные проблемы экономических исследований. М., 2012. С. 88-99
15. Радостева М.В. Уровень и качество жизни населения: нестандартный подход к исследованию проблемы / М.В. Радостева // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2012. – № 137. – С. 40-45.
16. Савельева А.В. Факторы социализации в современном обществе / А.В. Савельева // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – 7 (33). – С. 144-149.
17. Greenfield, E. A., Oberlink, M., Scharlach, A. E., Neal, M. B., & Stafford, P. B. Age-Friendly Community Initiatives: Conceptual issues and key questions. *The Gerontologist*, 55(2), 191–198. 2015.
18. Harvey, J. A., Chastin, S. F., & Skelton, D. A. How sedentary are older people? A systematic review of the amount of sedentary behavior. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23, 471–487. 2015.
19. Hilliard, M. “Cocooning” and mental health: Over 16,000 calls to alone support line. *The Irish Times*. 2020.
20. Ward, M., Layte, R., & Kenny, R. A. Loneliness, social isolation, and their discordance among older adults. Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). 2019.
21. Ward, M., McGarrigle, C. A., & Kenny, R. A. More than health: Quality of life trajectories among older adults-findings from The Irish Longitudinal Study of Ageing (TILDA). *Quality of Life Research*, 28(2), 429–439. 2019.