

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В ЮНОШЕСКОМ И ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Е. Б. Лактионова, А. В. Колосова

Аннотация. Статья посвящена результатам эмпирического исследования личностных ресурсов психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте. Выборку составили 241 женщина в возрасте от 18 до 40 лет. Исследование показало, что существуют различия в уровне психологического благополучия, а также в приоритетности и наполненности личностных ресурсов у женщин разных возрастов. Проанализированы взаимосвязи показателей личностных ресурсов и психологического благополучия, показано влияние осмысленности жизни на психологическое благополучие женщин. Выявлено, что личностные ресурсы, в частности жизнестойкость, осмысленность жизни и интернальность, являются предикторами психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личностные ресурсы, жизнестойкость, locus контроля, осмысленность жизни, возрастная психология

PERSONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WOMEN IN ADOLESCENCE AND ADULTHOOD

E. B. Laktionova, A. V. Kolosova

Abstract. The article reports the results of an empirical study of personal resources of psychological well-being of women in adolescence and adulthood. The sample consisted of 241 women aged 18 to 40 years. The study showed that there are differences in the level of psychological well-being as well as in the priority and ampleness of personal resources among women of different age. The article analyses the interrelationships between indicators of personal resources and psychological well-being and reveals the influence of meaningfulness of life on psychological well-being of women. It was revealed that personal resources, in particular, resilience, meaningfulness of life and internality are the predictors of psychological well-being of women in adolescence and adulthood.

Keywords: psychological well-being, personal resources, resilience, locus of control, purpose in life, developmental psychology

Введение

Исследования, посвященные изучению феномена психологического благополучия, являются в настоящее время одними из наиболее актуальных научных направлений с позиций гуманитарных подходов как имеющие непреходящее значение в жизни человека. Вопрос гармоничного развития человека веками интересовал ученых, одна-

ко рассмотрение ресурсов и опор человека в рамках позитивной психологии началось лишь несколько десятилетий назад [12; 13; 21]. Психологическое благополучие рассматривается, в первую очередь, в контексте полноценной жизни, развития и самореализации личности [6].

Впервые объектом научного исследования «психологическое благополучие» стало в 1969 г. в работе Н. М. Бредберна «Струк-

тура психологического благополучия», в которой изучалось, как люди справляются с жизненными препятствиями. Психологическому благополучию придавалась перво-степенная значимость: «Человек будет обладать высоким уровнем психологического благополучия в той степени, в которой он будет иметь доминирование положительных эмоций над отрицательными» [1]. В основу современной концепции психологического благополучия легли работы М. Ягоды, в особенности ее труд, посвященный выявлению ряда характеристик, обеспечивающих «идеальное психическое здоровье». В конце 50-х гг. она разработала первую интегральную многомерную модель психологического благополучия, выделив шесть основных компонентов: личностный рост (самоактуализация), самопринятие (уровень самооценки, чувство целостной идентичности), автономность (независимость от внешнего влияния), интегрированность (совладание со стрессом), точность восприятия реальности и компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к решению проблем и адаптации) [6].

Последующая разработка данного концепта разделилась на два направления: гедонистическое и эвдемонистическое. В гедонистическом подходе психологическое благополучие рассматривается как позитивные внешние переживания и исследуется преимущественно в эмоциональном аспекте (Д. Кайнемен, Н. Бредберн, Э. Динер). Эвдемонистическое направление большое значение придает личностному росту, благополучие воспринимается как результат саморазвития человека, достигаемый путем преобразования действительности в поиске гармонии (А. Вокермен, К. Рифф, Р. Райан, Э. Диси). Как отмечала К. Рифф, психологическое благополучие является не только вопросом психологического процветания и развития, но и важным для физического здоровья [28].

В современных исследованиях наибольшее признание получили два подхода: первый определяет психологическое благополучие как интегральное понятие, заклю-

чающее в себе качество жизни, адаптацию, здоровье, а второй отделяет данный термин от близких ему по смыслу и определяет его как субъективное переживание, недоступное внешнему наблюдению. Так, в работах Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко психологическое благополучие понимается как «обобщенный показатель степени направленности человека на реализацию целей и личностный рост, управление средой и формирование доброжелательных отношений с окружающими, самопринятие и автономию», степень же реализации этой направленности выражается в чувстве счастья и удовлетворенностью жизнью и собой [17]. Отметим, что в настоящее время в психологии доминирует подход, в котором исследуется взаимодействие отдельных характеристик личности, свойств психологического благополучия. Благополучие рассматривается и как сложный многоступенчатый конструкт, включающий в себя социальную, физическую, психическую и иные сферы жизни, включающие оценку отношения к самому себе и жизни [14].

В большинстве обществ считается, что женщины и мужчины должны строго соблюдать гендерные роли и выполнять разные функции. Однако такие общественные установки могут повлечь за собой сужение диапазона развития у женщин тех личностных характеристик, которые не соответствуют социальным ожиданиям в отношении гендерных норм. Так, С. Нолен-Хоксема и Дж. С. Гиргус [25] обнаружили, что одним из факторов риска высокого уровня депрессии среди девочек-подростков (по сравнению с мальчиками) является их идентификация с традиционными женскими чертами (например, пассивность, стремление к созданию эмоционально значимых и доверительных отношений с другими людьми), начиная с раннего возраста. Гендерная социализация может предрасполагать девочек к идентификации с женскими чертами личности и поощрять более широкое использование пассивных или эмоциональных стратегий выживания [23], что приводит

к чувству «выученной беспомощности» [30]. Современное общество также оказывает давление на женщин, в ходе женской гендерной социализации они становятся более озабоченными своим телом и межличностными отношениями, становятся более уступчивыми и с большей вероятностью жертвуют своими потребностями ради потребностей других [16]. Кроме того, представление о том, что женские черты менее ценны в обществе, чем мужские, может усугубить чувство «социального бессилия» у женщин. В случае проявления поведения, отклоняющегося от традиционных ролевых ожиданий, женщина может испытывать повышенный уровень стресса [26]. Стоит упомянуть, что работающие женщины зачастую выполняют две роли: полноценно работают и обслуживают быт своей семьи, что обозначается как «вторая смена». Такая нагрузка негативно влияет как на здоровье женщины, так и на ее психологическое благополучие [19; 29].

В настоящее время отечественными и зарубежными исследователями разделяется мнение, что благополучие многомерно и имеет динамический характер, на него влияют личностные и культурные факторы, а вероятность высокого благополучия возрастает по мере повышения уровня образования и статуса работы [15; 20; 21]. Идею о доминировании личностных характеристик над внешними обстоятельствами в контексте психологического благополучия развивал М. Чиксентмихайи. Он считал, что человек является активным индивидом, оказывающим влияние на жизнь и свое состояние [15]. Результаты ряда исследований показывают, что наиболее важными для психологического благополучия являются именно внутренние свойства личности, а внешние обстоятельства играют менее значимую роль [7; 11]. Ведущую роль в данном процессе играют такие личностные качества, как жизнестойкость (С. Мадди), локус контроля (Дж. Роттер), смысло-жизненные ориентации человека (Дж. Крамбо, Л. Махолик) — именно они зачастую рассматриваются как основные «личностные ресурсы» человека [4; 5; 9].

Отметим, что одним из предполагаемых предикторов психологического благополучия ряд исследователей также называют возраст [3; 10; 25]. Т. Майордомо выявил положительную корреляцию между психологическим благополучием и возрастом, что может быть результатом успешной адаптации, которая приобретается со временем нахождения в социальной среде [22].

В рамках нашего исследования, посвященного изучению личностных ресурсов психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте, важно выделить ряд психологических возрастных особенностей. В юношеском возрасте благополучие имеет тенденцию к снижению из-за изменений, происходящих в этот конкретный период, низкий уровень автономии, позитивных отношений и цели в жизни [10; 14]. Поздняя юность сконцентрирована на переходе к независимости от родителей, профессиональном и личностном самоопределении и студенчестве, к ранней взрослости индивид постепенно овладевает взрослой позицией, становится самостоятельным, устанавливает дружеские и романтические связи. Средняя взрослость является неким пиком умственных способностей, укрепления профессиональных и личных контактов, накопления связей и средств [8; 18].

Анализ существующих работ позволяет говорить о недостаточной степени изученности динамики изменения личностных ресурсов женщин на разных возрастных этапах и их взаимосвязи с психологическим благополучием.

Целью настоящего исследования было изучение личностных ресурсов психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте, раскрытие их специфики.

В исследовании приняли участие 241 женщина в возрасте от 18 до 40 лет.

Основная гипотеза исследования состояла в предположении о том, что существуют различия в уровне психологического благополучия и его личностных ресурсах у жен-

щин в юношеском и взрослом возрастных периодах.

Дополнительная гипотеза: личностные ресурсы, в частности жизнестойкость, осмысленность жизни и интернальность, являются предикторами психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте.

Гипотезы проверялись в ходе решения следующих задач:

- 1) выявление уровня психологического благополучия у женщин в юношеском и взрослом возрасте;
- 2) проведение сравнительного анализа уровней психологического благополучия и личностных ресурсов у женщин в различных возрастных периодах;
- 3) аналитическая оценка характера взаимосвязи психологического благополучия и личностных характеристик, определенных в качестве его ресурсов, выявление предикторов психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте.

В исследовании использовались следующие методики:

- тест смысложизненных ориентаций (Дж. Крамбо, Л. Махолик в адаптации Д. А. Леонтьева) для определения уровня осмысленности жизни и ее компонентов;
- тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева) для оценки способности личности переживать стрессовые ситуации;
- методика исследования локуса контроля (Дж. Роттер в адаптации А. Г. Шмелева) для оценки локализации контроля.

Для определения уровня благополучия использовались:

— «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского) для определения уровня психологического благополучия и его компонентов;

— «Шкала субъективного благополучия» (А. Перуэ-Баду в адаптации А. А. Рукавишников, М. В. Соколова) для определения уровня эмоционального комфорта.

Обработка полученных в ходе исследования эмпирических данных с использованием методов математической статистики (корреляционный анализ, регрессионный анализ, анализ достоверности различий).

Результаты исследования

Для достижения цели исследования мы придерживались следующих линий анализа эмпирических данных: описание различий показателей личностных ресурсов и уровня психологического благополучия у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней взрослости; анализ результатов корреляционного анализа показателей личностных ресурсов и психологического благополучия у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней взрослости; анализ результатов регрессионного анализа личностных ресурсов психологического благополучия у женщин в юношеском и взрослом возрасте.

Для достижения цели исследования выборка из 241 женщины была разделена на три группы по возрасту: 1-я группа — 71 женщина позднего юношеского возраста (18–21 год), 2-я группа — 87 женщин раннего взрослого возраста (22–25 лет), 3-я группа — 84 женщины среднего взрослого возраста (26–40 лет).

На основании теоретического анализа исследований личностных ресурсов и психологического благополучия мы полагаем, что жизнестойкость, осмысленность жизни и интернальность являются предикторами психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте, их уровень неодинаков у женщин в разных возрастах, поэтому в дальнейшем анализе мы будем рассматривать преимущественно их индивидуальные характеристики, их различия и взаимосвязи.

Сравнительный анализ показал статистически значимые различия по общему показателю осмысленности жизни у женщин в разном возрасте (табл. 1). В периоде поздней юности показатели осмысленности жизни ниже среднего (76,16, при среднем для женщин $95,76 \pm 16,54$), к периоду взрослости

он значительно возрастает до средних значений. Различия между группами ранней и средней зрелости статистически незначимы, значительное отличие выявлено с группой юношеского возраста. Это можно объяснить тем, что в этом возрасте представления о себе, своих ценностях и целях проходят активную перестройку, человек вступает в новый жизненный этап и еще не вполне отчетливо видит свой дальнейший путь. Показатели жизнестойкости не имеют статистически значимых различий между группами, что может свидетельствовать о том, что данная характеристика не сильно изменяется с возрастом у женщин, а является их личностной чертой.

Показатели по шкале общей интернальности также статистически значимо различаются между группой поздней юности и зрелости. Среди всех групп преобладает смешанный тип локуса контроля (22 ± 10 средние нормативные значения), женщины с таким типом склонны оценивать ситуацию в зависимости от обстоятельств, принимать решения и ответственность на себя достаточно

гибко. У женщин групп ранней и средней зрелости показатели выше (24,95 и 25,6 средние значения соответственно), следовательно, они склонны считать, что обстоятельства внешнего мира больше зависят от них и их решений, однако эти различия остаются в рамках смешанного типа. С возрастом у человека появляется больше свободы в том, как распоряжаться собственной жизнью, больше разнообразных ресурсов, ослабевает зависимость от внешних обстоятельств и мнений.

Анализ различий средних по показателям психологического и субъективного благополучия показал ранее выявленные нами тенденции, а именно различия между группой женщин ранней и средней зрелости незначительны, а с группой поздней юности статистически значимы. Уровень психологического благополучия у женщин юношеского возраста преимущественно ниже среднего (среднее значение 314,7, при нормативных значениях $373 \pm 39,7$), у женщин ранней и средней зрелости преобладает средний уровень психологического благополучия

Таблица 1

Сравнение средних показателей личностных ресурсов и благополучия у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней зрелости

Table 1

Comparison of average values of personal resources and well-being in women in adolescence, early and middle adulthood

Шкалы	Возрастные группы			Значимость различий
	Поздняя юность	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	
Общий показатель осмысленности жизни	Среднее значение = 76,16	Среднее значение = 87,11	Среднее значение = 89,60	P = 0,001 P < 0,05
Жизнестойкость	Среднее значение = 66,23	Среднее значение = 69,08	Среднее значение = 67,27	P = 0,118 P > 0,05
Шкала общей интернальности	Среднее значение = 22,30	Среднее значение = 24,95	Среднее значение = 24,60	P = 0,013 P < 0,05
Психологическое благополучие	Среднее значение = 314,71	Среднее значение = 340,25	Среднее значение = 338,85	P = 0,013 P < 0,05
Субъективное благополучие	Среднее значение = 76,14	Среднее значение = 65,03	Среднее значение = 64,12	P = 0,001 P < 0,05

на нижней его границе. Эти данные согласуются с показателями субъективного благополучия, где женщины юношеского возраста статистически значимо ниже его оценивали (7 стен), чем взрослые женщины (6 стен у обеих групп). Важно отметить, что в данном опроснике чем ниже балл, тем выше субъективное благополучие. Такие результаты могут объясняться тем, что в юношеском возрасте в жизни человека происходят большие изменения: он находится в ситуации неопределенности, обретает после окончания школы автономность и ответственность за собственную жизнь. Всё перечисленное относится к стрессовым факторам, присущим этому возрастному периоду, и негативно сказывается на благополучии человека.

Перейдем к рассмотрению различий по субшкалам осмысленности жизни, представленных в таблице 2. Значения по шкале «Цели в жизни» статистически значимо различаются у женщин юношеского и взрослого возраста. Между женщинами в возрасте ранней и средней зрелости эти различия незначительны, как и по всем субшкалам данного опросника. У группы поздней юно-

сти средние значения ниже среднего (22,87 при нормативных значениях $29,38 \pm 6,24$), что свидетельствует об отсутствии у респондентов четких жизненных целей. Группы взрослых женщин обладают средним уровнем целей в жизни (26,43 и 28,58 средние баллы соответственно). В субшкалах «Процесс жизни» и «Результативность жизни» результаты аналогичны, юношеский возраст характеризуется низким уровнем, а зрелость — средним. Таким образом, в процессе взросления женщины воспринимают свою жизнь как более насыщенную впечатлениями и событиями и в большей степени удовлетворены самореализацией, в то время как у женщин юношеского возраста еще нет подобного жизненного опыта и субъективно значимых результатов. Уровень показателей «Локус контроля — Я» и «Локус контроля — жизнь» статистически значимо различается — взрослые женщины обладают их более высоким уровнем. Это говорит о большей уверенности в своих силах и в способности контролировать собственную жизнь, что соотносится с результатами «Шкалы общей интернальности».

Таблица 2

Сравнение средних показателей субшкал «Осмысленности жизни» у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней зрелости

Table 2

Comparison of average values of the 'meaningfulness of life' subscales for women in adolescence, early and middle adulthood

Шкалы	Возрастные группы			Значимость
	Поздняя юность	Ранняя зрелость	Средняя зрелость	
Цели в жизни	Среднее значение = 22,87	Среднее значение = 26,43	Среднее значение = 28,58	P = 0,001 P < 0,05
Процесс жизни	Среднее значение = 19,97	Среднее значение = 24,45	Среднее значение = 25,08	P = 0,001 P < 0,05
Результативность жизни	Среднее значение = 17,59	Среднее значение = 21,15	Среднее значение = 22,17	P = 0,001 P < 0,05
Локус контроля — Я	Среднее значение = 15,24	Среднее значение = 17,44	Среднее значение = 17,64	P = 0,014 P < 0,05
Локус контроля — жизнь	Среднее значение = 23,59	Среднее значение = 27,00	Среднее значение = 26,70	P = 0,015 P < 0,05

Результаты сравнительного анализа психологического благополучия у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней взрослости представлены в таблице 3. По параметрам «Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие» статистически значимые различия наблюдаются между группой поздней юности и взрослостью, когда ранняя и средняя взрослость уже не имеет таких значимых различий. У женщин юношеского возраста преобладает низкий уровень по данным показателям (46,11 среднее по шкале «Управление средой» при нормативных значениях $58 \pm 7,35$; 49,81 среднее по шкале «Цели в жизни» при нормативных значениях $64 \pm 8,19$; 46,39 среднее по шкале «Самопринятие» при нормативных значениях $61 \pm 9,08$), когда у женщин старшего возраста они в рамках средних значений. Эти данные согласуются с результатами по опросникам «Осмысленности жизни» и «Локуса контроля», так что можно говорить о том, что женщины юношеского возраста чувствуют себя неспособными по-

влиять на собственную жизнь, управлять ей, имеют в ней мало целей и смыслов, не чувствуют удовлетворенности собой и своими достижениями. С возрастом эти показатели выправляются, женщины принимают свое прошлое (достигнутые результаты), свое настоящее (способность управлять окружением) и свое будущее (обретают цели в жизни и придерживаются их).

Показатели «Позитивные отношения» незначимо различаются у всех возрастных групп. Однако у групп поздней юности и средней взрослости уровень ниже среднего (54,5 и 56,18 среднее соответственно при нормативных значениях $65 \pm 8,28$), а у группы ранней взрослости в рамках средних значений (59,16 среднее). Можно предположить, что люди в данном возрасте уже имеют устоявшийся круг близких и знакомых, в более раннем возрасте социальные связи менее стабильны. В более старшем возрасте количество близких значимых связей также имеет тенденцию к уменьшению, так как семья и работа занимают у женщин

Таблица 3

Сравнение средних показателей субшкал «Психологического благополучия» у женщин в юношеском возрасте, ранней и средней взрослости

Table 3

Comparison of average values of subscales 'psychological well-being' in women in adolescence, early and middle adulthood

Шкалы	Возрастные группы			Значимость
	Поздняя юность	Ранняя взрослость	Средняя взрослость	
Позитивные отношения	Среднее значение = 54,50	Среднее значение = 59,16	Среднее значение = 56,18	P = 0,64 P > 0,05
Автономия	Среднее значение = 56,66	Среднее значение = 56,64	Среднее значение = 58,96	P = 0,53 P > 0,05
Управление средой	Среднее значение = 46,11	Среднее значение = 52,38	Среднее значение = 52,19	P = 0,001 P < 0,05
Личностный рост	Среднее значение = 61,24	Среднее значение = 63,74	Среднее значение = 62,17	P = 0,365 P > 0,05
Цели в жизни	Среднее значение = 49,81	Среднее значение = 56,77	Среднее значение = 56,83	P = 0,003 P < 0,05
Самопринятие	Среднее значение = 46,39	Среднее значение = 51,93	Среднее значение = 52,51	P = 0,034 P < 0,05

значительную часть жизни, оставляя мало времени на дружеские связи. Однако это могут быть частные случаи, поскольку в общей совокупности эти различия не так велики.

По субшкалам «Автономия» и «Личностный рост» показатели у женщин разных возрастов находятся в рамках средних значений, свидетельствующих о среднем уровне автономии у женщин. Это способствует вполне комфортному проживанию жизни, где женщина и вписывается в общественные нормы, но и имеет свое собственное мнение. Также и средний уровень «Личностного роста» является наиболее оптимальным и свойственным современным реалиям мира, где индивид проживает свою жизнь, непрестанно развиваясь в каких-то областях, получает новые знания, но, возможно, не так сильно к ним стремится целенаправленно.

Результаты поведенного корреляционного анализа показали, что возраст статистически значимо связан с благополучием, как психологическим, так и субъективным; также статистически значимые связи установлены

с осмысленностью жизни и интернальностью (табл. 4). Корреляции со всеми показателями, кроме субъективного благополучия (поскольку данная шкала инвертирована), положительные. Чем старше человек, тем больше у него ресурсов, жизнь становится более осмысленной и подконтрольной, что позитивно сказывается на его благополучии. Выявлено, что жизнестойкость статистически значимо не связана с возрастом, значимых различий по данному параметру у женщин разных возрастов не обнаружено. Эти данные расходятся с данными исследования В. К. Гвоздецкой [2], которая фиксировала рост уровня жизнестойкости к средней зрелости у женщин. В рамках настоящего исследования можно говорить о том, что жизнестойкость как личностный ресурс не зависит от возраста, а является индивидуальной чертой.

Статистически значимая взаимосвязь выявлена между личностными ресурсами и благополучием ($P < 0,01$). У женщин с высоким уровнем жизнестойкости, осмысленности жизни и интернальности выше уровень как

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа личностных ресурсов, возраста, психологического и субъективного благополучия у женщин

Table 4

Results of correlation analysis of personal resources, age, psychological and subjective well-being in women

Показатели	Психологическое благополучие	Субъективное благополучие	Возраст
Осмысленность жизни	R = 0,839** P < 0,01	R = -0,744** P < 0,01	R = 0,230** P < 0,01
Жизнестойкость	R = 0,569** P < 0,01	R = -0,439** P < 0,01	R = 0,031 P > 0,05
Интернальность	R = 0,587** P < 0,01	R = -0,461** P < 0,01	R = 0,146** P < 0,01
Психологическое благополучие	1	R = -0,746** P < 0,01	R = 0,154* P < 0,05
Возраст	R = 0,154* P < 0,05	R = -0,248** P < 0,01	1

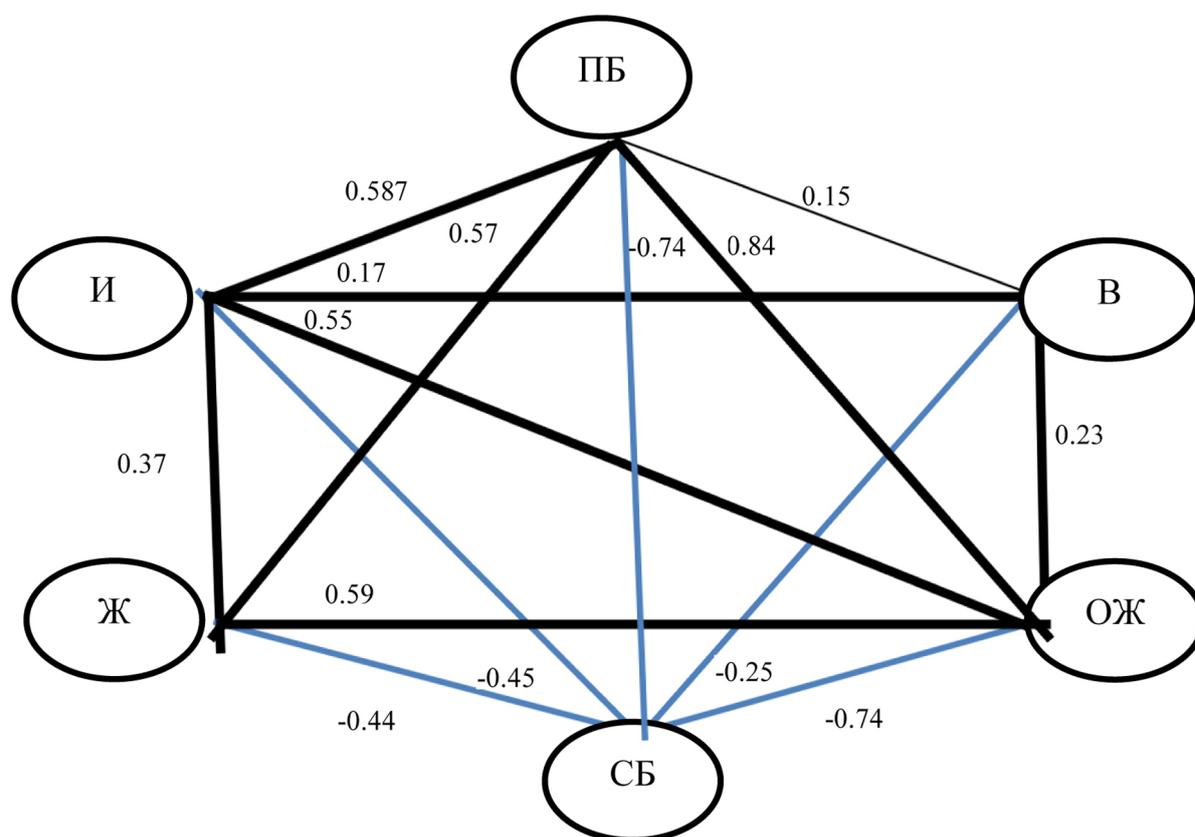
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

психологического, так и субъективного благополучия. Эти данные подтверждают наше предположение о том, что женщины, имеющие смысл в жизни и считающие, что могут ею управлять, а также способные противостоять стрессовым ситуациям, ощущают себя более благополучными и счастливыми.

На высоком уровне значимости выявлена взаимосвязь между субъективным и психологическим благополучием ($P < 0,01$). Подчеркнем, что согласно методике «Шкала субъективного благополучия» высокие баллы соответствуют низкому уровню измеряемого показателя.

Результаты проведенного корреляционного анализа личностных ресурсов, возраста, психологического и субъективного благополучия представлены на рисунке 1. Обнаружены множественные взаимосвязи на высоком уровне значимости как между самими личностными ресурсами, так и с показателями благополучия. Подчеркнем, что возраст имеет статистически значимые взаимосвязи со всеми исследуемыми показателями (за исключением жизнестойкости). Полученные данные свидетельствуют о тесной взаимосвязи ресурсов не только с благополучием, но и друг с другом.



ПБ — Психологическое благополучие, СБ — Субъективное благополучие, Ж — Жизнестойкость, И — Интернальность, ОЖ — Осмысленность жизни, В — Возраст

- положительная корреляция ($p \leq 0,01$)
- положительная корреляция ($p \leq 0,05$)
- отрицательная корреляция ($p \leq 0,01$)

Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей личностных ресурсов, возраста и благополучия
 Fig. 1. Correlation pleiades of personal resources, age and well-being

Показатели субшкал осмысленности жизни — «Результативность жизни», «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля — жизнь», «Локус контроля — Я» положительно коррелируют с возрастом на высоком уровне значимости ($P < 0,01$) (табл. 5), что в полной мере согласуется с данными сравнительного анализа. Это говорит о том, что женщины периода взрослости, особенно средней, более четко видят свой дальнейший путь, формулируют цели и способны их достичь за счет собственных усилий, ощущают, что их настоящая жизнь насыщена, а достижения удовлетворительны. Женщины юношеского возраста склонны недооценивать свои силы, видят свои цели размытыми, а настоящее и прошлое — недостаточно осмысленными и продуктивными. Юношество — это период формирования мировоззрения, ценностных ориентаций и целей. Вероятно, что в этом возрасте многие женщины находятся в некотором экзистенциальном вакууме, поэтому осмысленность жизни ими оценивается достаточно низко.

Статистически значимые положительные взаимосвязи с возрастом установлены по по-

казателям «Управление средой» и «Цели в жизни» ($P < 0,01$) (табл. 6). Эти данные согласуются с ранее полученными результатами (в частности, по методикам «Тест смысловых ориентаций» и «Методика исследования локуса контроля»), что дополнительно подтверждает нашу основную гипотезу. «Самопринятие» положительно статистически значимо коррелирует на пятипроцентном уровне значимости ($P < 0,05$), следовательно, женщины старшего возраста более довольны собой и благоприятнее относятся к себе, чем юные девушки.

Показатели «Автономия», «Личностный рост» и «Позитивные отношения» не обнаружили статистических взаимосвязей с возрастом. Эти данные говорят о том, что независимость и стремление к личностному развитию не очень сильно связаны с определенными возрастными периодами. Возможно, что к возрасту 18 лет женщины уже достигают определенного уровня осознания себя как самореализующейся личности, поскольку после окончания школы либо продолжают свое обучение в вузе, либо реализуют себя в работе в новой сфере деятельности.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа показателей осмысленности жизни с возрастом

Table 5

The results of the age-dependent correlation analysis of indicators of meaningfulness of life

Показатели	Возраст
Цели в жизни	R = 0,251** P < 0,01
Процесс жизни	R = 0,242** P < 0,01
Результативность жизни	R = 0,258** P < 0,01
Локус контроля — Я	R = 0,167** P < 0,01
Локус контроля — жизнь	R = 0,157** P < 0,01
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).	

Результаты корреляционного анализа психологического благополучия с возрастом

Table 6

Results of age-dependent correlation analysis of psychological well-being

Показатели	Возраст
Позитивные отношения	R = 0,045 P > 0,05
Автономия	R = 0,83 P > 0,05
Управление средой	R = 0,196** P < 0,01
Личностный рост	R = 0,027 P > 0,05
Цели в жизни	R = 0,187** P < 0,01
Самопринятие	R = 0,154* P < 0,05
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).	

В рамках данного исследования мы ставили задачу проверить, являются ли выбранные нами личностные ресурсы предикторами психологического благополучия. Для ее решения использовался регрессионный анализ, результаты которого представлены в таблице 7. В качестве зависимой переменной мы определили «Психологическое благополучие», в качестве независимых «Осмысленность жизни», «Жизнестойкость», «Интернальность». В результате мы получили R-квадрат 0,753 (скорректированный R-квадрат = 0,746). Это означает, что 75% вариации показателя психологического благополучия объясняется различиями в личностных ресурсах.

Таким образом, установлено, что выбранные нами показатели личностных ресурсов женщин оказывают значимое влияние на их психологическое благополучие. Возраст не объясняет в достаточной степени различия в показателях психологического благополучия, поэтому не может рассматриваться в качестве его предиктора. Наибольшее влияние на психологическое благополучие женщин оказывает осмысленность жизни. Это свиде-

тельствует о том, что именно наличие целей в жизни, наполненность жизни событиями и удовлетворенность результатами определяют степень психологического благополучия.

Анализ полученных результатов во всех возрастных группах показывает, что осмысленность жизни занимает доминирующее положение в любом возрастном периоде. Изменяется роль жизнестойкости и интернальности: в юношеском возрасте жизнестойкость оказывает большее влияние, однако со временем уступает интернальности. Вероятно, что такие изменения происходят из-за того, что с возрастом женщина приобретает опыт переживания стрессовых ситуаций, научается с ними справляться, обращает на них меньше внимания, а следовательно, они меньше влияют на ее психологическое благополучие. В то время как интернальность становится более важной, поскольку у женщины растет вера в собственные силы, в возможность изменений, она берет большую ответственность за свою жизнь, что положительно влияет на ее психологическое благополучие.

Таблица 7

Регрессионный анализ психологического благополучия женщин
юношеского и взрослого возраста

Table 7

Regression analysis of psychological well-being of women in adolescence and adulthood

Регрессионное уравнение	Коэффициент детерминации	Уровень значимости
Женщины юношеского возраста		
$PБ = 114,838 + ОЖ*1,838 + Ж*0,594 + И*0,924$	0,714	F = 54,92 P ≤ 0,001
Женщины ранней взрослости		
$PБ = 63,858 + ОЖ*1,899 + Ж*1,073 + И*1,486$	0,764	F = 90,404 P ≤ 0,001
Женщины средней взрослости		
$PБ = 88,381 + ОЖ*1,785 + Ж*0,507 + И*2,294$	0,737	F = 74,672 P ≤ 0,001
Женщины, общая модель		
$PБ = 94,702 + ОЖ*1,86 + Ж*0,67 + И*1,673$	0,753	F = 170,565 P ≤ 0,001

Примечание: Величина F значима при $p \leq 0,001$. Обозначение переменных в таблице: ПБ — психологическое благополучие, Ж — жизнестойкость, И — интернальность, ОЖ — осмысленность жизни.

Выводы и заключение

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что существуют различия в уровне психологического благополучия у женщин в юношеском и взрослом возрасте. В период ранней юности выявлен самый низкий показатель благополучия, в более зрелом возрасте он выравнивается до средних значений, эти данные согласуются с результатами, полученными О. П. Моисеевой [10]. Вероятно, такие результаты связаны с психологическими особенностями женщин в юношеском возрасте, так как происходит активное становление разнообразных жизненных сфер, сепарация от значимых взрослых, продолжение или завершение обучения, что может негативно сказываться на благополучии.

Выявлены различия в наполненности личностных ресурсов у женщин в разных возрастах. Уровень осмысленности жизни у женщин юношеского возраста ниже сред-

него, у женщин ранней и средней взрослости он достигает средних значений. Преобладает смешанный тип локуса контроля, однако у женщин ранней и средней взрослости уровень интернальности несколько выше. Обнаружено, что уровень жизнестойкости незначительно различается у женщин разных возрастов и находится в рамках средних значений.

Установлено, что осмысленность жизни является основным предиктором психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте, высокий уровень смысло-жизненных ориентаций положительно коррелирует с психологическим и субъективным благополучием; женщины, считающие, что могут управлять собственной жизнью, активно влиять на нее, достигать поставленных целей, более удовлетворены. В юношеском возрасте жизнестойкость оказывает большее влияние на благополучие, однако к периоду средней взрослости уступает интернальности. Исследование показало, что чем больше

развиты у женщин жизнестойкость, интернальность и осмысленность жизни, тем более благополучными они себя чувствуют; эти ресурсы имеют особое значение для достижения человеком ощущения благополучия, целостности и наполненности собственной жизни. Особое внимание этому важно уделить еще в юношеском возрасте как нестабильном и наполненном неопределенностью.

Результаты проведенного эмпирического исследования могут быть использованы как в практике психологического консультирования, так и в психологическом просвещении, поскольку позволяют лучше понять особенности психологического благополучия женщин в разных возрастах и важность развития их личностных ресурсов для более счастливой и продуктивной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бредберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфа, 2015. 130 с.
2. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов // *Sciences of Europe*. 2016. Т. 4. № 9 (9). С. 12–24.
3. Григорова Ю. Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // *Ярославский педагогический вестник*. 2019. № 3 (108). С. 111–118.
4. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте // *Психологические исследования*. 2011. Т. 4. № 15. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i15.870> (дата обращения 03.01.2023).
5. Иванова Т. Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2016. 22 с.
6. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // *Известия Иркутского государственного университета*. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
7. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2020. № 1 (155). С. 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
8. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. М.: Эксмо, 2005. 416 с.
9. Митрофанова Е. Н. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // *Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции* (11 апреля 2018 г.). Т. 1 / под ред. С. А. Водяхи. Екатеринбург: [б. и.], 2018. С. 246–251.
10. Моисеева О. П. Возрастные особенности психологического благополучия // *NovaInfo*. 2021. № 129. С. 97–98.
11. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // *Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сборник материалов*. Т. 1 / под ред. В. В. Рубцова, А. А. Марголиса, И. В. Вачкова, О. В. Вихристюка, Н. В. Дворянчикова и др. М.: Изд-во МГППУ, 2020. С. 142–160.
12. Рикель А. М., Туниянц А. А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // *Вестник Московского университета*. Серия 14. Психология. 2017. № 2. С. 64–82. <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
13. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фебер, 2013. 440 с.
14. Федотовских Д. Я. Психологическое благополучие: проблемы и подходы к исследованию // *Исследования молодых ученых: материалы XVI Международной научной конференции* (г. Казань, январь 2021 г.). Казань: Молодой ученый, 2021. С. 64–66.
15. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл, 2011. 461 с.
16. Шаехов З. Д. Психологическое благополучие в контексте пола и сексуальной идентичности // *Национальный психологический журнал*. 2021. № 3 (43). С. 31–42.

17. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
18. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
19. Carriero R. Perceived fairness and satisfaction with the division of housework among dual-earner couples in Italy // Marriage and Family Review. 2011. Vol. 47. No. 7. P. 436–458. <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.619299>
20. De-Juanas Á., Romero T. B., Goig R. The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age // Secondary Educational Psychology. 2020. Vol. 11. Article 559976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
21. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43. No. 2. P. 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
22. Mayordomo T., Sales A., Satorres E., Meléndez J. C. Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción // Pensamiento Psicológico. 2016. Vol. 14. No. 2. P. 101–112.
23. Nezu A. M., Nezu C. M. Psychological distress, problem solving, and coping reactions: Sex role differences // Sex Roles. 1987. No. 16. P. 205–214 <https://doi.org/10.1007/BF00289650>
24. Nilsson K. W., Leppert J., Simonsson B., Starrin B. Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age // Journal of Epidemiology & Community Health. 2010. Vol. 64. No. 4. P. 347–352. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.081174>
25. Nolen-Hoeksema S. An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence // Journal of Research on Adolescence. 1994. Vol. 4. No. 4. P. 519–534.
26. Nolen-Hoeksema S. Gender differences in depression // Current Directions in Psychological Science. 2001. Vol. 10. No. 5. P. 173–176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>
27. Positive psychiatry, psychotherapy and psychology. Clinical applications / ed. by E. Messias, H. Peseschian, C. Cagande. Cham: Springer Publ., 2020. 431 p. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
28. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
29. Sagara J., Ito Y., Ikeda M. Gender-role attitude and psychological well-being of middle-aged men: Focusing on employment patterns of their wives // Japanese Psychological Research. 2006. Vol. 48. No. 1. P. 17–26. <https://doi.org/10.1111/J.1468-5884.2006.00301.X>
30. Weissman M. M., Klerman G. L. Gender and depression // Trends in Neurosciences. 1985. Vol. 8. P. 416–420. [https://doi.org/10.1016/0166-2236\(85\)90145-6](https://doi.org/10.1016/0166-2236(85)90145-6)

REFERENCES

1. Bredbern N. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфа, 2015. 130 с.
2. Gvozdetskaya V. K. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов // Sciences of Europe. 2016. Т. 4. № 9 (9). С. 12–24.
3. Grigorova Yu. B. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3 (108). С. 111–118.
4. Dubovik Yu. B. Исследование психологического благополучия в зрелом и старческом возрасте // Психологические исследования. 2011. Т. 4. № 15. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i15.870> (data obrashcheniya 03.01.2023).
5. Ivanova T. Yu. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2016. 22 с.
6. Laktionova E. B., Matyushina M. G. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
7. Leont'ev D. A. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
8. Malkina-Pykh I. G. Возрастные кризисы зрелости. М.: Эксмо, 2005. 416 с.
9. Mitrofanova E. N. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.). Т. 1 / под ред. С. А. Водяхи. Екатеринбург: [б. и.], 2018. С. 246–251.

10. *Moiseeva O. P.* Vozrastnye osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya // *NovaInfo*. 2021. № 129. S. 97–98.
11. *Rasskazova E. I., Leont'ev D. A., Lebedeva A. A.* Pandemiya kak vyzov sub'ektivnomu blagopoluchiyu: trevoga i sovladanie // *Vyzovy pandemii COVID-19: psikhicheskoe zdorov'e, distantsionnoe obrazovanie, internet-bezopasnost': sbornik materialov*. T. 1 / pod red. V. V. Rubtsova, A. A. Margolisa, I. V. Vachkova, O. V. Vikhristyuka, N. V. Dvoryanchikova i dr. M.: Izd-vo MGPPU, 2020. S. 142–160.
12. *Rikel' A. M., Tuniyants A. A., Batyrova N.* Ponyatie sub'ektivnogo blagopoluchiya v gedonisticheskom i evdemonisticheskom podkhodakh // *Vestnik Moskovskogo universiteta*. Seriya 14. Psikhologiya. 2017. № 2. S. 64–82. <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
13. *Seligman M.* Put' k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ya i blagopoluchiya. M.: Mann, Ivanov i Feber, 2013. 440 s.
14. *Fedotovskikh D. Ya.* Psikhologicheskoe blagopoluchie: problemy i podkhody k issledovaniyu // *Issledovaniya molodykh uchenykh: materialy XVI Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii (g. Kazan', yanvar' 2021 g.)*. Kazan': Molodoj uchenyj, 2021. S. 64–66.
15. *Chiksentsmikhaji M.* Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya. M.: Smysl, 2011. 461 s.
16. *Shaekhov Z. D.* Psikhologicheskoe blagopoluchie v kontekste pola i seksual'noj identichnosti // *Natsional'nyj psikhologicheskij zhurnal*. 2021. № 3 (43). S. 31–42.
17. *Shevelenkova T. D., Fesenko P. P.* Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor kontseptsij i metodika issledovaniya) // *Psikhologicheskaya diagnostika*. 2005. № 3. S. 95–129.
18. *Erikson E. G.* Identichnost': yunost' i krizis. M.: Progress, 1996. 344 s.
19. *Carriero R.* Perceived fairness and satisfaction with the division of housework among dual-earner couples in Italy // *Marriage and Family Review*. 2011. Vol. 47. No. 7. P. 436–458. <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.619299>
20. *De-Juanas A., Romero T. B., Goig R.* The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age // *Secondary Educational Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 559976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
21. *Keyes C. L. M.* The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. No. 2. P. 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
22. *Mayordomo T., Sales A., Satorres E., Meléndez J. C.* Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción // *Pensamiento Psicológico*. 2016. Vol. 14. No. 2. P. 101–112.
23. *Nezu A. M., Nezu C. M.* Psychological distress, problem solving, and coping reactions: Sex role differences // *Sex Roles*. 1987. No. 16. P. 205–214 <https://doi.org/10.1007/BF00289650>
24. *Nilsson K. W., Leppert J., Simonsson B., Starrin B.* Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age // *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2010. Vol. 64. No. 4. P. 347–352. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.081174>
25. *Nolen-Hoeksema S.* An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence // *Journal of Research on Adolescence*. 1994. Vol. 4. No. 4. P. 519–534.
26. *Nolen-Hoeksema S.* Gender differences in depression // *Current Directions in Psychological Science*. 2001. Vol. 10. No. 5. P. 173–176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>
27. *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology. Clinical applications* / ed. by E. Messias, H. Pesseschian, C. Cagande. Cham: Springer Publ., 2020. 431 p. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
28. *Ryff C. D., Keyes C. L. M.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
29. *Sagara J., Ito Y., Ikeda M.* Gender-role attitude and psychological well-being of middle-aged men: Focusing on employment patterns of their wives // *Japanese Psychological Research*. 2006. Vol. 48. No. 1. P. 17–26. <https://doi.org/10.1111/J.1468-5884.2006.00301.X>
30. *Weissman M. M., Klerman G. L.* Gender and depression // *Trends in Neurosciences*. 1985. Vol. 8. P. 416–420. [https://doi.org/10.1016/0166-2236\(85\)90145-6](https://doi.org/10.1016/0166-2236(85)90145-6)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

ЛАКТИОНОВА Елена Борисовна — *Elena B. Laktionova*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [9288-0140](#), Scopus AuthorID: [57218455650](#), e-mail: lena_laktionova@mail.ru

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии развития и образования.

КОЛОСОВА Александра Владиславовна — *Aleksandra V. Kolosova*

Санкт-Петербург, Россия.

Saint Petersburg, Russia.

ORCID: [0009-0003-2516-8256](#), e-mail: kolosovaalex@gmail.com

Независимый исследователь.

Поступила в редакцию: 7 июля 2023.

Прошла рецензирование: 31 июля 2023.

Принята к печати: 26 октября 2023.