

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ

DOI: 10.25629/НС.2021.06.11

Кулик А.А., Наумова В.А.

Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, целью которого являлось изучение взаимосвязи психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах. Логика исследования предполагала реализацию нескольких этапов: сравнительный анализ выраженности показателей психологического благополучия и личностных ресурсов респондентов; определение взаимосвязей указанных параметров. Полученные результаты убедительно доказывают, что взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов специфична для разных возрастных этапов. В период *ранней зрелости* высокий показатель осмысленности жизни взаимосвязан с самопринятием, что позволяет гармонично выстраивать отношение к себе, к другим, миру. Уровень жизнестойкости, отраженный в параметре «вовлеченности» приводит к общему ощущению психологического благополучия, которое подразумевает субъективное самоощущение целостности и осмысленности своего бытия. Для респондентов *средней зрелости* базовым образованием в структуре психологического благополучия выступает автономия во взаимосвязи с показателями осмысленности жизни. Важным компонентом, доминирующим в структуре личностных ресурсов в период *поздней зрелости*, выступает локус контроля – жизнь, умение осуществлять контроль над событиями жизни обеспечивает высокий уровень психологического благополучия. Важным показателем, снижающим конструкты психологического благополучия (управление окружением, контроль внешней деятельности, осмысленность жизни, искажение настоящего и прошлого временных параметров) выступает такой механизм психологической защиты как вытеснение. Напротив, высокий контроль управления окружением, снижает проявление вытеснения как механизма психологической защиты.

Ключевые слова: психологическое благополучие, счастье, позитивная психология, личностные ресурсы, удовлетворенность жизнью.

Введение в проблему

В течение довольно длительного времени термин «благополучие» находится в центре внимания исследователей (общие представления о благе были предметом размышлений уже самых ранних философов). Понятие «благополучие» в том или ином значении используется в рамках философского, социологического, психологического, экономического, экологического подходов. Длительная история существования вопросов о благополучии человека в рамках гуманитарного знания обусловлена несколькими причинами: с одной стороны, поиск путей повышения качества жизни с точки зрения управленческих мотивов, с другой, необходимость решения задач в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения (психологический подход).

В последнее десятилетие в психологии отмечается всплеск исследований, объектом которых выступают различные аспекты благополучия. Результатом такой популярности выступает определенная сложность, многообразие и неоднозначность трактовки понятия психологического благополучия. Существующая в настоящая время тенденция к терминологическому разбросу в гуманитарном знании зачастую приводит к ситуации, когда множество схожих понятий трактуется в зависимости от объекта исследования или области, которая его изучает, что приводит к неопределенности и часто подмене смысловых конструктов (в частности, психологическое благополучие часто интерпретируется через призму таких категорий, как счастье, оптимизм, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, качество жизни, психическое здоровье и т.п.).

Данные противоречия не позволяют в полной мере выстраивать целостную картину изучаемого феномена, что, в свою очередь, обуславливает повышенный интерес к его исследованию.

Концепции психологического благополучия Н. Брэдберна, субъективного благополучия Э. Динера, психологии счастья М. Аргайла представляют гедонистический взгляд на проблему благополучия, где ключевой идеей выступает достижение удовольствия и избегание неудовольствия. В самом счастье представители гедонистического подхода различают три аспекта: удовлетворенность жизнью – оценка человеком качества своей жизни в целом; наличие позитивных аффективных переживаний; отсутствие проявлений негативных аффектов. Идея соотношения позитивных и негативных аффектов наиболее полно представлена в модели структуры психологического благополучия Н. Брэдберна, которая представляет собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. Э. Динер дополняет три компонента структуры психологического благополучия (удовлетворенность, «баланс аффектов») четвертым: наличие / отсутствие психосоматических симптомов. Несмотря на схожесть модели структуры психологического благополучия Н. Брэдберна и представлений Э. Динера о строении субъективного благополучия, последний не рассматривает их как прямые аналогии. Э. Динер считает, что субъективное благополучие – лишь компонент психологического благополучия, отмечая необходимость дополнительных характеристик для описания последнего [7,8,9].

М. Аргайл рассматривает благополучие как счастье. Конкретизируя определение счастья, М. Аргайл подчеркивает, что счастье – это переживание удовлетворенности жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего; частота и интенсивность положительных эмоций [3].

Гуманистическая, позитивная и экзистенциальная психология дали развитие идеям эвдемонизма (концепция «аутентичного счастья» М. Селигмана, «самоактуализации» А. Маслоу, «полностью функционирующей личности» К. Роджерса, «личностной идентичности» (*personal identity*) Э. Эриксона, психологической теории «психологического благополучия»¹. (Э. Динер, С.Рифф, Б.Сингер и др.) [15,16,18,23,24].

Согласно эвдемонистическому подходу достижение психологического (субъективного) благополучия – это по возможности наиболее полная самореализация человека, а также установление гармоничных отношений с окружающими (А. Маслоу, Р. Мэй, В. Франкл, Р. Райан и Э. Деси).

В 1950-х гг. М. Яхода предприняла попытку построения одной из первых моделей психологического благополучия. Проведя анализ и обобщив ряд исследований, автор выделила шесть основных компонентов психологического благополучия (в ее терминологии «психического здоровья»): самопринятие (выраженное чувство идентичности, адекватно высокая самооценка); личностный рост (степень самоактуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность эффективно решать проблемы и адаптироваться к социальной среде). Опираясь на работу М. Яходы, свою многомерную модель психологического благополучия предложила К. Рифф. Автор создает собственную теорию психологического благополучия личности, базисом которой послужили основные теоретические концепции, так или иначе относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования. В своем подходе К. Рифф обобщила и выделила шесть основных измерений психологического благополучия [12,17,18,22,23]: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность, цели в жизни, личностный рост.

Интегративный подход к психологическому благополучию в отечественной психологии представлен в многоуровневой модели психологического благополучия, которую разработала А.В. Воронина [6,7,8], где для каждого уровня, помимо объективных и субъективных критериев,

¹ *subjective well-being* – эмоциональной и когнитивной оценке людьми удовлетворенности собственной жизнью

определены интенции (ресурсные установки), которые являются психологическими факторами, благодаря которым возможно достижение психологического благополучия.

Еще один вариант интеграции различных подходов к психологическому благополучию личности, содержится в работе Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко «Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования)» [18]. При анализе понятия «психологическое благополучие» акцент делается на аспектах позитивного личностного функционирования (К. Рифф), а также субъективной эмоциональной оценке человеком самого себя и собственной жизни (Э. Динер). Они определяют психологическое благополучие «как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [16,22].

Интересным представляется анализ понятия психологического благополучия в работах И. А. Джидарьян. По мнению автора, психологическое благополучие понимается как переход из несчастья и страдания в счастье [5], как некая цель, именно к ее осуществлению стремится субъект, что определяет высший смысл в особой возможности привести желаемые идеалы и цели в соответствие. Феномен психологического благополучия, по И.А. Джидарьян, изучается сквозь призму простого, обыденного сознания, анализируется при помощи социальных представлений, образов и чувств [5].

Наиболее общее определение психологического благополучия в различных концепциях связано с пониманием счастья как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности. Вместе с тем, выделен ряд факторов, оказывающих влияние на ощущение индивидом психологического благополучия: характеристики личности (нейротизм, экстраверсия, сдержанность, экспрессивность, подозрительность, доверчивость, спокойствие, тревожность, оптимизм, пессимизм, самооценка, наличие целей в жизни) и когнитивные процессы. Исследования последних лет убедительно показывают взаимосвязь личностных ресурсов и ощущение человеком благополучия. Личностные ресурсы трактуются как: адаптационные ресурсы в описании стратегий жизни (К. А. Абульханова; Л. И. Анциферова) [2], как часть личностного и человеческого потенциала (Д. А. Леонтьев, Т. В. Корнилова и др.) [11], как возможности и средства преодоления стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. А. Бодров), как аспект саморегуляции, затрагивающий деятельность и поведение (К. Муздыбаев, А. Н. Фоминова, Е. И. Рассказова, Е. А. Сергиенко и др.). Анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что в качестве личностных ресурсов выделяются: мировоззрение (И. П. Шкуратова, Е. А. Анненкова), тип темперамента, мотивация достижения, интернальность (Л. И. Анциферова, Л. И. Дементий), когнитивные способности как средства переработки информации (В. Бодров), личностные черты и способности, такие как оптимизм, одаренность и др. (К. Муздыбаев, Ю. В. Постылякова и др.). Отдельно рассматривают личностный ресурс как особую жизненную диспозицию человека – «Hardiness» или жизнестойкость (С. Мадди, С. Кобаса, Л. А. Александрова) [1,4, 12, 14].

Необходимо отметить, что, несмотря на большой интерес к указанной проблеме, различные аспекты психологического благополучия, их взаимосвязь, внутренняя картина переживания на настоящий момент изучены недостаточно.

Целью исследования

являлось изучение взаимосвязи психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах.

Гипотеза

Мы исходили из предположения о том, что взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов специфична для разных возрастных этапов.

Методы

В исследовании был использован следующий комплекс *методик*: информационная анкета, разработанная в соответствии с целью исследования; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (версия Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); «Тест смысловых ориентаций» (СЖО) Дж. Крамбо в адаптации Д.А. Леонтьева, «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index) Р. Плутчик, Х. Келлерман.

Респондентами в нашем исследовании выступили жители города Петропавловска-Камчатского в количестве 60 человек в возрасте от 18 до 75 лет. В соответствии с целью исследования респонденты были разделены на три экспериментальные группы: ЭГ 1 (условное название – ранняя зрелость – от 18 до 23), ЭГ 2 (условное название – средняя зрелость – от 31 до 50) и ЭГ 3 (поздняя зрелость – от 55 до 75). Деление респондентов на группы, а также обозначение групп выделено в соответствии с возрастной периодизацией У. Г. Крайга (2003) (рисунок 1).

<p>ЭГ 1 возраст 18-23 (20 человек)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • студенты, в процессе получения высшего образования (45%), среднее специальное образование (25%), кто уже получил высшее (15%), и те, кто получил среднее, но продолжают свое обучение (15%). Работают (35%), проживают с родителями (60%).
<p>ЭГ 2 возраст 31-50 (20 человек)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • образование: высшее (65%); среднее специальное образование (35%). • Работают (95%), занимаются ведением домашнего хозяйства (5%), в браке (60%), в разводе (15%), не состоят в отношениях (25%).
<p>ЭГ 3 возраст 55-75 (20 человек)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пенсионеры (40%), работающие (60%), женат/замужем (25%), вдова/вдовец (15%), проживает один/одна (30%), в разводе (10%), проживают с детьми (15%).

Рисунок 1 – Характеристика выборки n=60

Дизайн исследования:

- сравнительный анализ выраженности показателей психологического благополучия и личностных ресурсов среди респондентов трех экспериментальных групп.
- Определение взаимосвязей психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах.

Результаты и обсуждение

Первый этап нашего исследования заключался в сравнительном анализе показателей психологического благополучия и личностных ресурсов между группами. Значимые различия были получены по ряду параметров «Шкалы психологического благополучия» (версия Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

В период ранней зрелости ведущими параметрами, позволяющими гармонично выстраивать собственный жизненный вектор и ощущать удовлетворённость и благополучие выступают автономия, личностный рост, а также способность максимального усвоения информации (подобный результат является закономерным и отражает специфику возрастного развития).

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов по «Шкале психологического благополучия» среди респондентов экспериментальных групп

Показатели	Средние значения по каждой из шкал трёх экспериментальных групп			t-критерий Стьюдента
	ЭГ 1 (ранняя взрослость)	ЭГ 2 (средняя взрослость)	ЭГ 3 (поздняя взрослость)	
Автономия	59,85	53,40		2,18*
Личностный рост	65,60	54,90		3,54**
	65,60		51,40	4,79**
Человек как открытая система	65,85		60,30	2,32*
	65,85	60,30		2,32*

* – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

В возрасте 18-23 лет преобладает реалистичность и целостность в организации жизненного пути, высока восприимчивость к новому опыту, молодые люди в большей степени (в отличие от других возрастных групп) стремятся к отсутствию жестких рамок в оценке своего поведения и других (стереотипизации), данный период можно охарактеризовать как период вызовов и реализации стремлений, собственного потенциала, активного построения планов на будущее. Максимальное проявление автономии отмечено нами в период ранней взрослости, менее выражена указанная характеристика в период средней и поздней взрослости. Высокий показатель автономии свидетельствует о способности противостоять попыткам общества навязывать некие шаблоны действий и поведения, в большей степени опираться на собственные оценки, нежели на мнение большинства. Для молодых людей автономия выступает вектором, позволяющим ощущать гармонию, благополучие, самостоятельность, ответственность. По остальным шкалам различий получено не было, что свидетельствует о сбалансированных конструктах психологического благополучия на разных возрастных этапах.

Интересным представляется анализ показателей жизнестойкости. Общая жизнестойкость, отражающая систему убеждений, позволяющую человеку воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними значимо возрастает от одного возрастного этапа к другому. Так, наибольший показатель отмечен в период поздней взрослости. В возрасте от 51 до 75 лет происходит аккумуляция жизненного опыта, выступающего неким адаптивным механизмом, позволяющим предотвращать возникновение внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания и наличия копинг-стратегий, аналогичная ситуация отмечена нами и в отношении такого показателя, как «вовлеченность». В периоде поздней взрослости получение удовольствия от собственной деятельности, самого ее процесса, ощущение полноты жизненного пространства выступает мощным ресурсом, наделяющим субъективное пространство жизненного пути смысловыми и ценностными конструктами. Несмотря на то, что большинство авторов отмечают снижение активности, когнитивных функций пожилого человека, мы можем констатировать актуализацию личностных ресурсов как механизмов регуляции поведения в указанный период. Менее выражены показатели жизнестойкости и вовлеченности в период ранней взрослости, что не противоречит основным законам развития, где возраст 18-23 лет является периодом накопления опыта, реализации, противоречий, карьерных стремлений и пр.

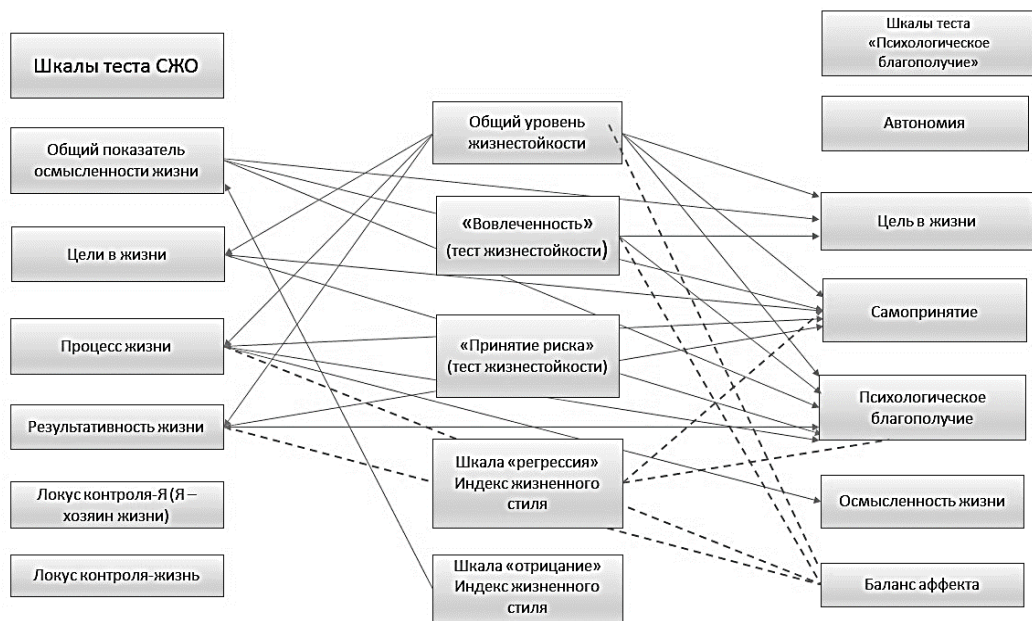
Второй этап нашего исследования заключался в определении взаимосвязей показателей психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах. В итоге применения корреляционного анализа был получен огромный массив данных (в рамках данной статьи не представляется возможным описание всех установленных взаимосвязей, представленный анализ содержит только наиболее интересные факты).

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов по «Тесту жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) среди респондентов экспериментальных групп

Показатели	Средние значения по каждой из шкал трёх экспериментальных групп			t-критерий Стьюдента
	ЭГ 1 (ранняя взрослость)	ЭГ 2 (средняя взрослость)	ЭГ 3 (поздняя взрослость)	
Вовлеченность	25,75	35,35		3,24**
	25,75		36,05	3,51**
Общий уровень жизнестойкости	64,15		77,20	2,30*

* – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

В периоде ранней взрослости (18-23 года) были определены корреляционные связи между: «Шкалой психологического благополучия», шкалами «Смысложизненных ориентаций», шкалами «Теста жизнестойкости», шкалами «Индекс жизненного стиля» (рисунок 2).



*прямой линией изображены прямые корреляции

** прерывистая – отрицательная корреляция

Рисунок 2 – Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Индекс жизненного стиля», «Смысложизненные ориентации», «Теста жизнестойкости», «Шкалы психологического благополучия» в ЭГ 1 (ранняя взрослость, 18-23).

Респонденты ранней взрослости демонстрируют теснейшие связи показателей психологического благополучия и личностных ресурсов. Так, чем в большей степени осмысленна жизнь, в которой простираются цели в будущее, убеждения отражают общий вектор направленности личности, отмечается сбалансированность временных конструкторов, тем выше уровень са-

мопринятия молодых людей, позволяющий гармонично выстраивать отношение к себе, к другим, миру, при этом присутствует рациональная оценка различных сторон собственной личности, пространственно-временных конструктов. Высокий уровень вовлеченности, отражающий стремление молодежи к поиску новых идей, перспектив, убежденность в том, что происходящие события жизни (вне зависимости от позитивного или негативного контекста) воспринимаются как необходимый опыт, приводят к общему ощущению психологического благополучия, которое подразумевает субъективное самоощущение целостности и осмысленности своего бытия. Интересным представляется тот факт, что шкала «баланс аффекта», демонстрирующая самооценку респондента, удовлетворенность жизнью, способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, веру в собственные силы имеет отрицательные корреляционные связи со шкалами «Геста жизнестойкости» и «Смыслжизненными ориентациями». В случае, если в молодом возрасте нарушаются процессы субъективной оценки собственного «Я», силы и активности, тем в меньшей степени им свойственно рационально и конструктивно выстраивать вектор жизненного пути (чрезмерно завышенные требования к себе и окружению могут снижать показатель вовлеченности и результативности собственных действий). В случае, если наиболее частотным механизмом психологической защиты выступает регрессия, показатели психологического благополучия снижаются.

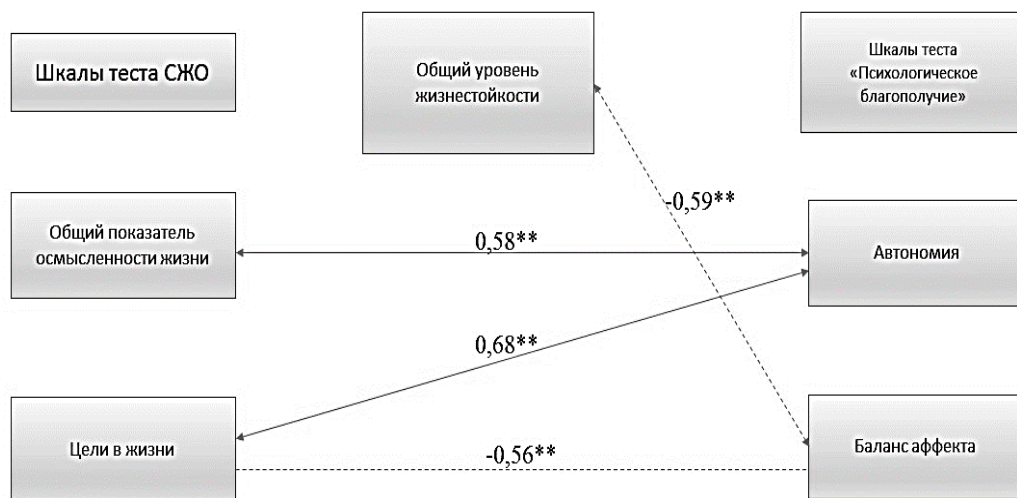
Таблица 3 – Результаты корреляционного анализе в ЭГ 1 (ранняя взрослость)

Шкалы К. Рифф	Цель в жизни	Само-принятие	Психологическое благополучие	Осмысленность жизни	Баланс аффекта
Шкалы СЖО, жизнестойкости, индекса жизненного стиля					
Общий показатель осмысленности жизни	0,78**	0,72**	0,58**		
Цели в жизни		0,67**	0,57**	0,79**	
Процесс жизни	0,85**	0,79**	0,79**	0,70**	-0,80**
Результативность жизни	0,84**	0,82**	0,73**		-0,73**
Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)	0,74**			0,64**	
Локус контроля-жизнь	0,71**	0,77**			
Общий балл жизнестойкости	0,70**	0,59**	0,60**		-0,66**
Вовлеченность	0,69**	0,66**	0,66**		-0,73**
Принятие риска	0,64**	0,61**	0,57**	0,58**	-0,58**
Отрицание				0,60**	
Регрессия		-0,61**	-0,56**		0,58**

* – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$.

Специфичные взаимосвязи показателей психологического благополучия и личностных ресурсов получены нами в группе респондентов в период средней взрослости (31-50 лет) (рисунок 3). Базовым образованием в структуре психологического благополучия, обеспечивающим регулирование собственного поведения в субъективной картине жизненного пути, выступает автономия. Именно автономия взаимосвязана с показателями осмысленности жизни и целевым компонентом. В том случае, если человек показывает способность смысловой наполненности собственной жизни, умения выстраивать сбалансированную временную перспективу, тем выше уровень автономии он демонстрирует. Именно взаимосвязь указанных показателей

приводит к ощущению целостности и осмысленности своего бытия. Схожая тенденция выявлена нами в отношении взаимосвязи шкалы «баланс аффекта» со шкалами «Теста жизнестойкости» и «Смысложизненными ориентациями» (в группе молодых людей определен аналогичный результат). Нарушение процессов субъективной оценки собственного «Я» приводит к снижению показателя жизнестойкости и целеполаганию.

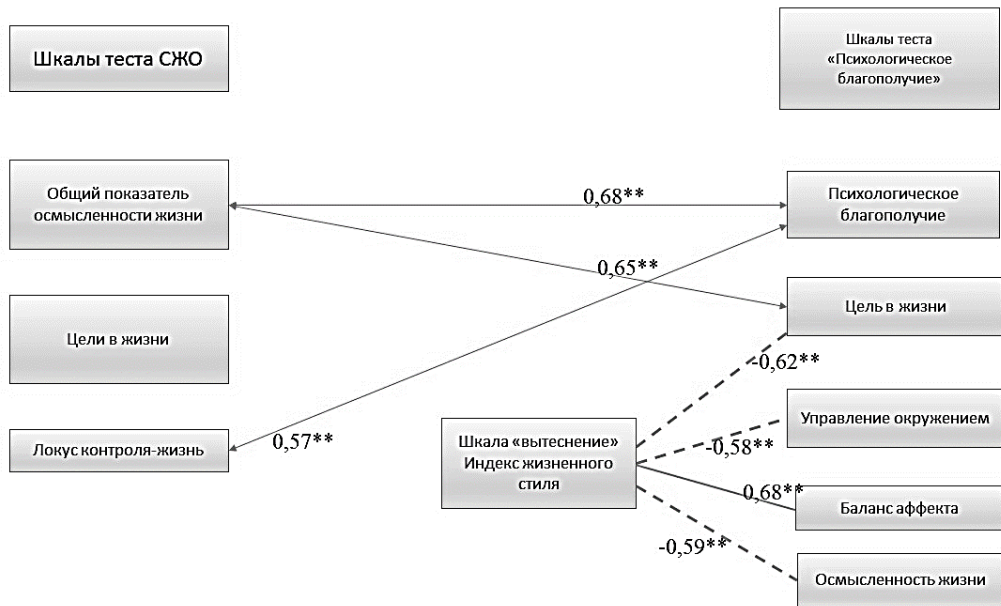


*прямой линией изображены прямые корреляции,

** прерывистая - отрицательная корреляция

Рисунок 3 – Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Смысложизненные ориентации», «Теста жизнестойкости», «Шкалы психологического благополучия» в ЭГ 2 (средняя взрослость, 31-50 лет)

В период поздней взрослости (51-75) нами были получены следующие взаимосвязи показателей психологического благополучия и личностных ресурсов (рисунок 4). Высокий уровень осмысленности жизни, оценка ее результативности и реализованности целей выступают базовыми параметрами ощущения благополучия и общей удовлетворенности жизнью. Важным компонентом, доминирующим в структуре личностных ресурсов в период поздней взрослости, выступает локус контроля – жизнь, именно он отражает убежденность в контроле собственной жизнью, свободу в принятии решений и воплощении их, чем выше контроль над событиями жизни, тем выше уровень психологического благополучия. Интересный факт определен нами в отношении взаимосвязи такого психологического механизма защиты как вытеснение. В ситуации, когда доминирует вытеснение, снижаются важные конструкты психологического благополучия, отвечающие за обладание властью и компетенцией в управлении окружением, контроль внешней деятельности, эффективное использование представляющихся возможностей, снижается показатель осмысленности, купируется оценка целевых параметров и искажается восприятие настоящего и прошлого временного отрезка. Напротив, высокий контроль управления окружением, снижает проявление вытеснения как механизма психологической защиты.



*прямой линией изображены прямые корреляции

** прерывистая – отрицательная корреляция

Рисунок 4 – Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Индекс жизненного стиля», «Смыслжизненные ориентации», «Теста жизнестойкости», «Шкалы психологического благополучия» в ЭГ 3 (поздняя взрослость, 51-75 лет).

Выводы

В период *ранней взрослости* высокий показатель осмысленности жизни, отражающий общий вектор направленности личности, взаимосвязан с самопринятием, что позволяет гармонично выстраивать отношение к себе, к другим, миру. Уровень жизнестойкости, отраженный в параметре «вовлеченности» приводит к общему ощущению психологического благополучия, которое подразумевает субъективное самоощущение целостности и осмысленности своего бытия. В случае, если в молодом возрасте нарушаются процессы субъективной оценки собственного «Я», силы и активности, тем в меньшей степени им свойственно рационально и конструктивно выстраивать вектор жизненного пути. В случае, если наиболее частотным механизмом психологической защиты в структуре личности выступает регрессия (как один из способов переработки трудных ситуаций), показатели психологического благополучия снижаются.

Для респондентов *средней взрослости* базовым образованием в структуре психологического благополучия выступает автономия во взаимосвязи с показателями осмысленности жизни и целевым компонентом. Именно взаимосвязь указанных показателей приводит к ощущению психологического благополучия.

Важным компонентом, доминирующим в структуре личностных ресурсов в период *поздней взрослости*, выступает локус контроля – жизнь, умение осуществлять контроль над событиями жизни обеспечивает высокий уровень психологического благополучия. Важным показателем, снижающим конструкты психологического благополучия (управление окружением, контроль внешней деятельности, осмысленность жизни, искажение настоящего и прошлого временных параметров) выступает такой механизм психологической защиты как вытеснение. Напротив, высокий контроль управления окружением, снижает проявление вытеснения как механизма психологической защиты.

Следует отметить, что проблема благополучия человека в самых различных аспектах будет по-прежнему находиться в центре внимания исследователей различных областей. Новые данные позволят углубить анализ факторов, детерминирующих генезис и динамику благополучия личности, а также расширить многокомпонентные модели этой субъективной реальности.

Библиография

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, т.15, № 1. 1994. С. 3–18.
3. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
4. Бочарова Е. Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект // Социальная психология и общество. 2012 - № 4. С. 53-63.
5. Джидарьян И. А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб.: Издательство Алетейя, 2001. – 242 с.
6. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011 - №1 (15). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.03.2020).
7. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011 - № 351. С. 128 – 133.
8. Карапетян Л. В. Предикторы эмоционально-личностного благополучия. Часть 1: интернальные позитивные предикторы // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. № 2. С.65–73.
9. Кулик А.А., Акимова А.А. Субъективное благополучие молодежи (на примере студентов первых и выпускных курсов) // Ученые записки ЗабГУ. 2016. Том 11. №2. С. 170-182
10. Кумышева Р. М. Внутренние ресурсы человека в его взаимодействии с внешним миром // Психология человека в современном мире. Том 5. Личность и группа в условиях социальных изменений (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.) / Ответственный редактор – А. Л. Журавлев. –М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 400 с., С. 37-45.
11. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
12. Пахоль Б. Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал : сб. науч. работ. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
13. Пергаменщик Л. А., Новак Н. Г. Социально-психологические условия психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие // Социальная психология и общество. 2015. Том 6. № 4. С. 161–169. doi:10.17759/sps.2015060412
14. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // МГУ им. Ломоносова. – 2011. - №3(17). // <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>. (дата обращения: 10.12.2019).
15. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. —М.: Издательство «София», 2006. —368 с.
16. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 105–114.

17. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия. Саратов, 2006. – 180 с.
18. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121
19. Dickens A.P., Richards S.H., Greaves S.D., Campbell J.L. Interventions for the social exclusion of the elderly: a systematic review. BMC Public Health 11. 2011(647). DOI: 10.1186 / 1471-2458-11-647
20. Golden J., Conroy R.M., Bruce I., Denikhan A., Green A., Kirby M. Loneliness, social support networks, the mood and well-being of older people. Int. J. Geriatr. Psychiatry. (2009). 24 (7). P. 694–700. DOI: 10.1002 / gps.2181
21. Pulkkinen L., Caspi A. (Eds) Paths to Successful Development Personality in the Life Course. Cambridge : Cambridge University Press, 2002. P. 1–16.
22. Ryff C.D. Happiness is everything of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. No 59. P. 1069–1081.
23. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. No 4. P. 99–104.
24. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. No 69. P. 719–727.

RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PERSONAL RESOURCES AT DIFFERENT AGE STAGES

DOI: 10.25629/HC.2021.06.11

Kulik A.A., Naumova V.A.

Vitus Bering Kamchatka State University

Abstract. The article presents the results of an empirical study, the purpose of which was to study the relationship between psychological well-being and personal resources at different age stages. The logic of the study assumed the implementation of several stages: a comparative analysis of the severity of indicators of psychological well-being and personal resources of the respondents; determination of the relationship of the specified parameters. The results obtained convincingly prove that the relationship between psychological well-being and personal resources is specific for different age stages. In the period of early adulthood, a high indicator of the meaningfulness of life is interconnected with self-acceptance, which makes it possible to harmoniously build an attitude towards oneself, towards others, and the world. The level of resilience reflected in the parameter of "involvement" leads to a general feeling of psychological well-being, which implies a subjective self-awareness of the integrity and meaningfulness of one's being. For respondents of middle adulthood, basic education in the structure of psychological well-being is autonomy in conjunction with indicators of the meaningfulness of life. An important component that dominates in the structure of personal resources in late adulthood is the locus of control - life; the ability to exercise control over life events ensures a high level of psychological well-being. An important indicator that reduces the constructs of psychological well-being (environmental control, control of external activities, meaningfulness of life, distortion of the present and past temporal parameters) is such a mechanism of psychological defense as repression. On the contrary, high control over environmental management reduces the manifestation of repression as a mechanism of psychological defense.

Key words: psychological well-being, happiness, positive psychology, personal resources, life satisfaction.