

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

На правах рукописи



Борисов Георгий Игоревич

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В ПЕРИОД
СРЕДНЕЙ (50–59 ЛЕТ) И ПОЗДНЕЙ (60–70 ЛЕТ)
ВЗРОСЛОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ**

Специальность 5.3.1. Общая психология, психология личности,
история психологии

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Екатеринбург – 2025

Работа выполнена на кафедре общей и социальной психологии Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Научный руководитель: **Сыманюк Эльвира Эвальдовна,**
доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Васильева Инна Витальевна**
доктор психологических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Тюменский
государственный университет»,
заведующая кафедрой общей и
социальной психологии

Стрижицкая Ольга Юрьевна
доктор психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный университет»,
профессор кафедры психологии развития
и дифференциальной психологии

Маленов Александр Александрович
кандидат психологических наук,
ФГАОУ ВО «Омский государственный
университет имени Ф. М. Достоевского»,
доцент кафедры общей и социальной
психологии

Защита диссертации состоится «13» октября 2025 г. в 14.30 часов на заседании диссертационного совета УрФУ 5.3.04.10 по адресу: 620000, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 51, зал диссертационных советов, комн. 248.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», <https://dissovet2.urfu.ru/mod/data/view.php?d=12&rid=7441>

Автореферат разослан «_____» августа 2025 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
доктор педагогических наук, доцент



Казаева Евгения Анатольевна

Общая характеристика работы

Актуальность исследования.

Увеличение количества людей, находящихся на поздних этапах онтогенеза, связанных со старением, в структуре населения страны и мира вызвало пересмотр роли данных этапов. Изменение представления о возрасте требует новых подходов в понимании характеристик и свойств, обеспечивающих психологическое благополучие личности на поздних этапах онтогенеза. Психологическое благополучие личности на поздних этапах онтогенеза представляет реализацию активностей и деятельностей, которые обеспечивают «полноценное функционирование» и отражают состояние психического здоровья.

Значимость обозначенной проблемы определяется, во-первых, тем, что поиск характеристик и свойств, обеспечивающих психологическое благополучие личности на поздних этапах онтогенеза, актуализирует использование ресурсного подхода. В ресурсном подходе личные ресурсы представляют гибкие свойства личности, обеспечивающие эффективность деятельности. В рамках данного подхода выделяют ресурсы, обеспечивающие способность личности к развитию как проявлению изменчивости и способность личности к адаптации как к проявлению устойчивости. Также рассматриваются социальные ресурсы личности как созданные жизненные условия и отношения, дающие личности преимущества. Ресурсы рассматриваются как отдельные характеристики, каждая из которых реализует свою функцию вне связи с психологическим благополучием личности. Во-вторых, сильная выраженность признаков старения происходит в возрасте после 50 лет, которые в дальнейшем усиливаются, охватывая этапы средней (50–60 лет) и поздней (от 60 лет) взрослости. Данные этапы имеют разные возрастные задачи и кризисы, требующие различных личностных ресурсов, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

Степень научной разработанности проблемы исследования

Представления о содержании психологического благополучия личности представлены в теориях и исследованиях С. Riff (психологическое благополучие), Е. Diener (субъективное благополучие), N. Bradburn (эмоциональное благополучие), М. Keyes (ментальное благополучие), Р. Warr (счастье), Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко (актуальное и идеальное благополучие), Л.В. Карапетян (эмоционально-личностное благополучие).

Ресурсный подход в психологии представлен в работах Д.А. Леонтьева (личностные ресурсы), Н.Е. Водопьяновой (субъектные ресурсы), В.И. Моросановой (регуляторные ресурсы), В.А. Толочка (интерсубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы), В.А. Бодрова (функциональные ресурсы), С.Л. Соловьевой (психологические ресурсы), S. Hoffball (личностные ресурсы), Н.С. Глуханюк, Т.Б. Сергеевой (личностная ресурсность).

Личностные ресурсы психологического благополучия личности изучены с точки зрения социально-демографического статуса – школьники (Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова, Ю.И. Жемерикина), студенты (Л.Э. Семенова, Т.А. Серебрякова), матери (Д.М. Зиновьева); профессионального статуса – малый бизнес (Е.А. Рушак, С.В. Мясникова), учителя (С.А. Минюрова, И.В. Заусенко, М.В. Ермолаева), медсестры (Р. А. Tyler, R. N. Ellison), врачи (Muntean, L. M. и др.); возрастных периодов – подростковый (L. Rey, M. Pena, F. Neto, В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко), средний (С. Riff, Е.Ю. Чеботарева, Е.В. Королева, Е.Б. Лактионова, А.В. Колосова, Y. Lee, D. Cho), пожилой (Ю. Дубовик).

Анализ современного состояния изучения личностных ресурсов и психологического благополучия личности выявил следующее **противоречие**: при необходимости обеспечения психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости отсутствуют систематические представления о личностных ресурсах, обеспечивающих психологическое благополучие в этих возрастах.

На основе данного противоречия сформулирована **научно-исследовательская проблема**: для уточнения личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности, необходимо исследовать их с позиции способностей личности к развитию и адаптации; использовать метод моделирования для определения личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

Цель работы – разработка и эмпирическая верификация структурной модели личностных ресурсов в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности.

Объект исследования – психологическое благополучие личности.

Предмет исследования – личностные ресурсы в средней и поздней взрослости, обеспечивающие психологическое благополучие личности.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**.

1. На основе теоретико-методологического анализа разработать гипотетическую структурную модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

2. По результатам эмпирического исследования верифицировать разработанную структурную модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

3. Исходя из полученных результатов исследования, обосновать использование дифференцированных подходов к управлению личностными ресурсами в средней и поздней взрослости.

В качестве **гипотез исследования** были выдвинуты следующие предположения.

Основной гипотезой исследования выступает предположение о том, что личностные ресурсы в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности можно представить в виде структурной модели, образованной тремя компонентами, – ресурсами развития личности, ресурсами адаптации личности, социальными ресурсами личности.

Частные гипотезы исследования сформулированы в следующих предположениях:

1. Ресурсами развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются готовность к освоению возрастных изменений и рефлексия. Ресурсы развития личности могут как прямо, так и опосредованно обеспечивать психологическое благополучие личности.

2. Ресурсами адаптации личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются характеристики, позволяющие совладать со стрессом, и воспринимаемое здоровье. Ресурсы адаптации личности могут быть как прямо, так и опосредованно обеспечивать психологическое благополучие личности.

3. Социальными ресурсами личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- субъектно-деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская). Положение о системно-интегральных и системно-функциональных свойствах личности как о способности личности к адаптации и развитию (А.Г. Асмолов);

- системный подход в исследовании структуры и детерминации сложных психических явлений и индивидуальности человека (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов), положение о много-многозначных и полиморфных связях свойств личности (В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман);

- ресурсный подход (Н.Е. Водопьянова, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, Г.М. Аванесян, С.А. Хазова, Е.А. Петрова, Е.Ю. Кожевникова, В.А. Толочек, В.А. Бодров, С. Хоффбол);

- позитивная психология и теории психологического благополучия личности (М. Селгман, Э. Динер, Н. Бредберн, К. Рифф, С. Мадди);

- теории и исследования средней и поздней взрослости (Г. Крайг, П. Балтес, Б. Г. Ананьев, Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, М.В. Ермолаева, О.Ю. Стрижицкая, Т.Б. Сергеева, Н.С. Глуханюк).

Методы диссертационного исследования.

В качестве **организационного метода** исследования выступает метод поперечных срезов, позволяющий определить различия в личностных ресурсах в средней и поздней взрослости.

В качестве **эмпирических методов** исследования использовались психодиагностический метод и метод опроса.

Методами **анализа** данных выступили описательная статистика для определения состояния психологического благополучия личности; структурный корреляционный метод, позволяющий рассмотреть различия в структуре и силе связей личностных ресурсов с психологическим благополучием личности, в частности коэффициент корреляции *r*-Пирсона; сравнительный анализ по критерию *t*-Стьюдента для определения различий в психологическом благополучии личности в зависимости от социальных ресурсов личности; эксплораторный факторный анализ по методу минимальных остатков для обобщения исследуемых переменных; конфирматорный факторный анализ с использованием метода структурного моделирования для построения модели ресурсов, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

Методом **интерпретации** выступил структурный метод, позволяющий описать связи между изучаемыми личностными ресурсами и психологическим благополучием и представить их в виде модели.

Эмпирическая база исследования.

Эмпирическое исследование проходило в Свердловской области, привлечение участников осуществлялось на добровольной основе, участники были проинформированы о целях исследования. Выборку исследования составили люди в возрасте 50–59 лет и 60–70 лет, разного социального и профессионального статуса (работающие, пенсионеры), имеющие различные уровни образования (среднее, среднее профессиональное, высшее). Всего в исследовании приняли участие 1 193 человек (106 мужчин, 1 087 женщин). Средний возраст и стандартное отклонение $58 \pm 5,1$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Личностные ресурсы в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности можно представить в качестве структурной модели, образованной такими компонентами, как ресурсы развития личности, ресурсы адаптации личности, социальных ресурсы личности.

2. Ресурсами развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются готовность к освоению возрастных изменений, системная и биографическая рефлексия. Биографическая рефлексия опосредует связь готовности к освоению возрастных изменений с психологическим благополучием.

3. Ресурсами адаптации личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, выступают воспринимаемое здоровье и характеристики, позволяющие сопротивляться стрессу, а именно, жизнестойкость и интолерантность к неопределенности. Жизнестойкость опосредует связь воспринимаемого здоровья с психологическим благополучием.

4. Социальными ресурсами личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются высшее образование, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении. Социальные ресурсы личности обладают возрастной спецификой.

5. Полученные результаты исследований создают информационную основу для разработки дифференцированных подходов к управлению ресурсами в средней и поздней взрослости.

Научная новизна исследования:

- разработана и эмпирически подтверждена модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности. Модель включает три компонента – ресурсы развития, ресурсы адаптации, социальные ресурсы личности;

- эмпирически доказано, что ресурсами развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются рефлексия и мотивационная готовность к освоению возрастных изменений;

- в результате исследования установлено, что ресурсами адаптации в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются жизнестойкость, воспринимаемое здоровье, интолерантность к неопределенности;

- выявлено, что социальными ресурсами личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются удовлетворенность материальным положением и проживание в семейном окружении;

- определено, что личностные ресурсы в средней и поздней взрослости могут как прямо, так и опосредованно, обеспечивать психологическое благополучие личности;

- выявлены универсальные и возрастно-специфические личностные ресурсы в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности.

Теоретическое значение работы заключается в обогащении представлений психологии личности о личностных ресурсах в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности; конкретизации представлений о ресурсах развития и адаптации личности, обеспечивающих психологическое благополучие. Ресурсы развития личности обеспечивают психологическое благополучие посредством изменчивости как способности к определению дальнейшего направления развития личности в неопределенной ситуации. Ресурсы адаптации обеспечивают психологическое благополучие через устойчивость личности как сохранение типичных форм поведения в изменяющихся условиях.

Практическая значимость исследования. Исходя из выявленных ресурсов, были сформулированы положения, формирующие основу для разработки рекомендаций по обеспечению психологического благополучия

личности в средней и поздней зрелости. Полученные результаты внедрены в практику работы «Университета третьего возраста» на базе Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург).

Достоверность и обоснованность выводов и результатов исследования подтверждается соответствием методологии исследования поставленной проблеме; анализом объекта исследования на теоретическом уровне; разработанным и реализованным планом исследования, адекватным задачам исследования; репрезентативностью выборки, валидностью и надежностью используемых методик сбора эмпирических данных; использованием методов математико-статистической обработки данных, методов количественного и качественного анализа.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Содержание исследования соответствует паспорту специальности 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии, а именно пункту 30. «Структура личности. Полипарадигмальность и разнообразие теоретических подходов к исследованию личности. Диспозициональная регуляция поведения. Структурно-функциональный и динамический подходы в описании личности. Устойчивость и изменчивость личности. Личностные процессы. Личность как субъект саморазвития. Самодетерминация и самоактуализация личности. Личность в условиях транзитивного общества. Цифровизация и виртуализация бытия как факторы трансформации личности»; пункту 31. «Норма и патология. Психологическое здоровье личности. Личностная зрелость и психологическое благополучие личности. Теоретические модели личности как основание для консультирования, терапии и иных практик коррекции и поддержки личности»; пункту 33. «Жизнестойкость, устойчивость и ситуативная обусловленность поведения. Ситуационный, жизненный и бытийный (экзистенциальный) контексты существования человека. Соотношение внешнего и внутреннего в жизненном пространстве человека. Ценностные ориентации и жизненные планы личности. Экзистенциальные проблемы и экзистенциальные кризисы человека» паспорта специальности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры общей и социальной психологии Департамента психологии Уральского гуманитарного университета Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Результаты диссертационного исследования также были представлены на научно-практических конференциях различного уровня: XVI Европейском психологическом конгрессе в Москве (2019); Международном форуме «Cognitive Neuroscience – 2019»; Всероссийском форуме с международным участием психологов образования «Психология образования: современный вектор развития» (2020); Международном форуме «Cognitive Neuroscience – 2020»; Международном форуме «Cognitive Neuroscience – 2021», Научно-практической конференции «Психология от

теории к практике – 2022», Международном форуме «Популяционные исследования благополучия человека» (2023), Всероссийской научной конференции «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований» (2023).

Всего по теме диссертации опубликовано 12 работ, 5 из которых – в изданиях, рекомендованных ВАК Российской Федерации.

Личный вклад автора состоит в непосредственном участии во всех этапах процесса исследования – постановке проблемы, анализе и систематизации данных, разработке дизайна исследования, получении, обработке и интерпретации эмпирических данных; подготовке публикаций, отражающих основные результаты исследования, в формулировании выводов исследования.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, содержащего 211 источников, из них 122 на иностранном языке. В качестве иллюстративного материала приведены 36 таблиц, 16 рисунков и 4 приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность и проблема исследования, объект и предмет исследования, определены цель, задачи, гипотезы, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы положения, выносимые на защиту, представлены сведения об апробации и внедрении результатов исследования, структура работы.

В первой главе «Теоретические аспекты изучения ресурсов в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности» представлен анализ теорий и исследований, раскрывающих содержание конструкторов «психологическое благополучие», «личностные ресурсы» и описывающих содержание и особенности средней и поздней взрослости. Определены теоретико-методологические основания исследования психологического благополучия личности, определены три типа ресурсов психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости. Разработана гипотетическая модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

В параграфе 1.1. «Подходы и теории психологического благополучия личности» представлен анализ подходов и теорий психологического благополучия. Психологическое благополучие личности рассматривается в рамках двух подходов. Первый, гедонистический, подход, где благополучие представлено как совокупность позитивных эмоций, переживание удовлетворенности собой и своей жизнью, что отождествляется с состоянием счастья (N. Bradburn, E. Diener). Второй подход, эвдемонический, представляет психологическое благополучие как процесс реализации личностью своего потенциала, который связан с осмысленностью и ответственностью и отражает психологическое здоровье и «хорошую жизнь» (A. Wateman). В рамках данного подхода С. Riff разработан конструктор, где психологическое

благополучие операционализировано как шесть компонентов позитивной активности – позитивные отношения, автономия, управление окружением, цели в жизни, личностный рост, самопринятие, которые в целом обеспечивают развитие личности и «полноценное функционирование».

В контексте средней и поздней взрослости эвдемонический подход к психологическому благополучию выступает методологическим основанием изучения психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости. В средней и поздней взрослости от личности требуется постоянное развитие мотивационной сферы, представляющее каждодневные усилия и активность (Э. Эриксон). В контексте эвдемонического подхода психологическое благополучие представляет позитивную активность личности, которая отражает психическое здоровье.

В параграфе 1.2. «Психологическая характеристика средней и поздней взрослости» проведен анализ психологического содержания возрастов средней и поздней взрослости.

Признаки старения наиболее сильно проявляются в возрасте после 50 лет (Е. Frenkel-Brunswik, Е. Николаева, J. Birren, L. Fisher). Возраст после 50 лет не является однородным, он разделен нормативным кризисом утраты профессий, который происходит на рубеже 60 лет, таким образом, возраст 50–59 лет рассматривается как предкризисный этап, возраст после 60 лет – посткризисный этап (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк).

Для рассмотрения данных возрастов в исследовании используется периодизация Г. Крайг, в которой возраст 50–59 лет представляет среднюю взрослость, возраст после 60 лет – позднюю взрослость. Поздняя взрослость имеет три возрастных этапа, нами рассматривается первый этап – возраст 60–70 лет.

По периодизации Г. Крайг возраст средней взрослости характеризуется самореализацией в условиях возрастных изменений и стрессов, подготовкой к выходу на пенсию, осмыслением своей жизни. Возраст поздней взрослости характеризуется сохранением собственной идентичности, развитием в условиях снижения функциональных возможностей и ресурсов, совладением со стрессовыми ситуациями и кризисами. В обоих возрастах человек обладает возможностями для развития и вынужден адаптироваться к стрессовым условиям.

Процесс старения является психологически вариативным, в нем значимую роль играет внутренняя активность личности при старении (Б.Г. Ананьев, Л.А. Головей, О.Ю. Стрижицкая, А.В. Криулина, Е.А. Сергиенко, А.И. Мелехин). Для обоих возрастных периодов требуется внутренняя активность личности, направленная на развитие и адаптацию, обеспечивающие психологическое благополучие.

В параграфе 1.3. «Ресурсный подход к психологическому благополучию личности» проанализированы личностные ресурсы.

В контексте исследования личностные ресурсы рассматриваются как гибкие свойства личности, прижизненно формирующиеся и поддающиеся

коррекции и развитию, которые связаны с осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия (Д.А. Леонтьев, Е. Diener, Fujita, Ф. Лютанс, С. Хобфолл, С. Мадди, А. Бандура). Личность обладает способностью к адаптации и развитию (А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская). Способность к развитию представлена свойствами личности, обеспечивающими изменчивость, они проявляются в непредсказуемых ситуациях и определяют дальнейшее направление развития личности. Способность к адаптации представлена свойствами, обеспечивающими устойчивость личности как сохранение типичных форм поведения в изменяющихся условиях. Также рассматриваются социальные ресурсы личности как преимущества, которые дают личности сформированные материальные условия жизни, социальное положение, социальные отношения (А.В. Лаврик).

Таким образом, мы выделяем ресурсы развития личности, ресурсы адаптации личности, социальные ресурсы личности в средней и поздней взрослости как обеспечивающие психологическое благополучие личности.

В параграфе 1.4. «Личностные ресурсы в средней и поздней взрослости, обеспечивающие психологическое благополучие личности» проведен анализ свойств, обеспечивающих развитие и адаптацию личности, и социальные ресурсы личности в средней и поздней взрослости, которые могут выступать ресурсами психологического благополучия личности.

Представлены ресурсы развития личности. В средней и поздней взрослости в качестве ресурса развития личности выступает готовность к освоению возрастных изменений, представляющая собой осознание происходящих возрастных изменений (когнитивная готовность), эмоциональное принятие изменений (аффективная готовность), активное освоение своего возраста (мотивационная готовность). Готовность к освоению возрастных изменений отражает изменчивость личности при освоении своего возраста (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Сергеева). Также ресурсом развития является рефлексия. К рефлексии как ресурсу развития относятся биографическая рефлексия, направленная на анализ жизненного пути и обеспечивающая саморазвитие личности (М.В. Клементьева), и системная рефлексия, представляющая собой самодистанцирование и обеспечивающая самоизменение личности (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин).

Представлены ресурсы, обеспечивающие адаптацию личности. В качестве адаптивного ресурса в средней и поздней взрослости выступает воспринимаемое здоровье – субъективная оценка здоровья, которая дает обобщенное представление о нем (J. Guma), обеспечивает адаптацию в новых условиях (N. Yung, S. Moon) и при проблемах со здоровьем (F. Guillemin). Другим ресурсом адаптации является жизнестойкость как свойство, позволяющее конструктивно адаптироваться к стрессовой среде и поддерживать стабильное психическое и физическое функционирование во время стресса (S.R. Maddi, Д.А. Леонтьев, M.R. Leon, J. Halbesleben, O.R. Lightsey). Также адаптационным ресурсом является толерантность к

неопределенности как способность человека рационально относиться к изменяющимся условиям и адаптироваться к ним (Т.В. Корнилова, Е.Н. Фоменко, Ю.И. Попова, A. Furnham, J. Marks).

Социальными ресурсами личности являются уровень образования (G. Navarro-Carrillo, C. Riff, B. Singer), занятие профессиональной деятельностью (C. Matz-Costa, S. Amorim, L. França), удовлетворенность материальным положением (G. Oskrochi, A. Bani-Mustafa, Y. Oskrochi), проживание с семьей (H.K. Kim, P.C. McKenry, H.C. Hsu).

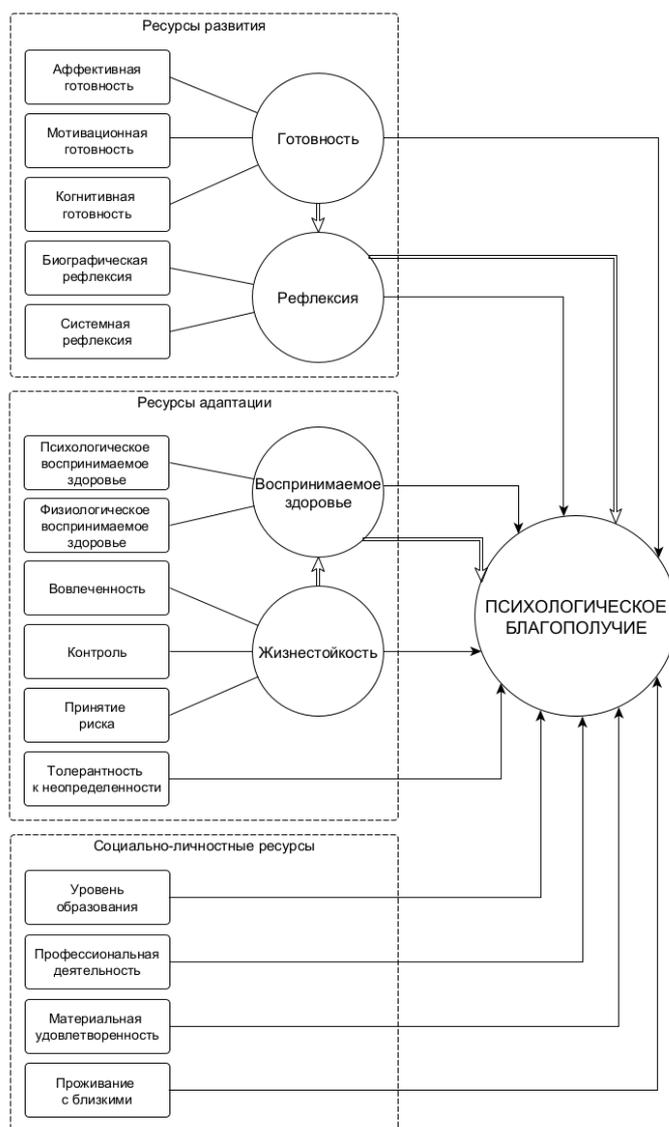
На основе данных ресурсов разработана гипотетическая структурная модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости психологического благополучия личности.

Ресурсами развития личности, прямо обеспечивающими психологическое благополучие, являются готовность к освоению возрастных изменений и рефлексия. Существует опосредующая связь – рефлексия опосредует связь готовности к освоению возрастных изменений с психологическим благополучием (S. Hetzner, H. Heid, H. Gruber).

Ресурсами адаптации личности, прямо обеспечивающими психологическое благополучие, является воспринимаемое здоровье, жизнестойкость, толерантность к неопределенности. Также воспринимаемое здоровье опосредует связь жизнестойкости с психологическим благополучием (S. Maddi, S. Kobasha, T.D. Strout).

Социальными ресурсами личности выступают уровень образования, участие в профессиональной деятельности, материальный статус, проживание с семейным окружением (G. Navarro-Carrillo, C. Riff, и др.)

Гипотетическая модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие, представлена на рисунке 1.



– связь компонентов; → – прямая связь; ⇔ – опосредованная связь

Рисунок 1. Гипотетическая модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности

В заключении по главе 1 обобщены результаты теоретического этапа исследования.

Психологическое благополучие личности определено как комплекс шести компонентов позитивной активности, которые обеспечивают развитие личности и «полноценное функционирование» в средней и поздней взрослости. Средний и поздний возраст взрослости представлены как периоды 50–59 и 60–70 лет, разделенные нормативным кризисом утраты профессии, имеющие признаки старения. Оба возраста обладают возможностями для развития и необходимостью к адаптации.

Личностные ресурсы выступают как гибкие, прижизненно формирующиеся свойства личности, поддающиеся коррекции и развитию, обеспечивающие психологическое благополучие личности. Выделены

ресурсы развития личности, обеспечивающие изменчивость личности в ситуациях неопределенности и задающие дальнейшее направление развития личности; ресурсы адаптации личности, обеспечивающие устойчивость и сохранение личности в изменяющихся условиях; социальные ресурсы личности как созданные социальные условия, способствующие психологическому благополучию.

Разработана гипотетическая структурная модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

Модель образована ресурсами развития, которые представлены готовностью к освоению возрастных изменений и рефлексией (биографической, системной); ресурсами адаптации, которые представлены воспринимаемым здоровьем, жизнестойкостью, толерантностью к неопределенности; социальными ресурсами личности, к которым относятся уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении.

Во второй главе «Исследование личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» раскрыты организационные аспекты эмпирического исследования, дана характеристика выборки, представлен инструментарий исследования, описан дизайн исследования.

В параграфе 2.1. «Организация исследования личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» описаны этапы эмпирического исследования.

В параграфе 2.2. «Характеристика выборки исследования личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» представлено описание участников эмпирического исследования.

В исследовании приняли участие люди в средней и поздней взрослости, проживающие в Свердловской области. Описание выборки по этапам исследования представлено в таблице 1.

Таблица 1. Выборка исследования

Этап / годы	Название исследования	Возраст	Пол	Человек	Всего человек	Средний возраст \pm стандартное отклонение
1/ 2019–2020	Исследования ресурсов развития личности, обеспечивающих психологическое благополучие	50–59	Мужчины	29	112	54 \pm 3,9
			Женщины	833		
		60–70	Мужчины	29	123	
			Женщины	103		
2 / 2020–2021	Исследования ресурсов адаптации личности,	50–59	Мужчины	30	562	54 \pm 2,8
			Женщины	532		
		60–70	Мужчины	27	562	
			Женщины			

	обеспечивающих психологическое благополучие		Женщины	369		
3 / 2021	Исследования социальных ресурсов личности обеспечивающих психологическое благополучие	50–59	Мужчины	59	657	54±2,8
			Женщины	598		
	60–70	Мужчины	47	519	63±3,7	
		Женщины	472			
Всего:			Мужчины	106	1193	58±5,1
			Женщины	1087		

В параграфе 2.3. «Методики эмпирического исследования» представлены методики эмпирического исследования.

Для исследования психологического благополучия была применена Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, состоящая из шкал «позитивные отношения» (PR), «автономия» (AU), «управление средой» (ЕС), «личностный рост» (PG), «цели в жизни» (PL), «самопринятие» (SA), «психологическое благополучие» (PWB). Показатели надежности – α -Кромбаха PR 0,81; AU 0,75; ЕС 0,81; PG 0,77; PL 0,82; SA 0,82; PWB 0,94.

Методики изучения личностных ресурсов представлены в таблице 2.

Таблица 2. Методики, используемые в исследовании личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучия личности

Понятие	Методика	Шкалы	Надежность
Ресурсы развития			
Биографическая рефлексия	Опросник биографической рефлексии М.В. Клементьевой	Когнитивная составляющая биографической рефлексии (CogBR), личностная составляющая биографической рефлексии (PerBR), социально-перцептивная составляющая биографической рефлексии (SPBR), конфигуративная составляющая биографической рефлексии (KonBR).	Показатель методики по формуле Спирмена – Брауна 0,81
Системная рефлексия	Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, М. Лаптевой, Е.Н. Осина, А.Ж. Салиховой	Системная рефлексия (SysR), интроспекция (IntroR), квазирефлексия (QuazR)	α -Кромбаха шкал методики 0,80–0,83
Готовность к освоению возрастных	Опросник готовности к освоению возрастно-временных изменений Н.С. Глуханюк и Т.Б. Сергеевой	Когнитивный уровень готовности (CogRead), аффективный уровень готовности (AffectRead), мотивационный уровень готовности (MotivRead), общий показатель готовности (TotalRead). Каждый уровень имеет физиологический (FR), социальный (SR), личностный (PR), профессиональный (ProfR)	α -Кромбаха: когнитивный уровень 0,89; аффективный уровень 0,87; мотивационный уровень 0,91. Общий показатель 0,92.
Ресурсы адаптации			

Воспринимаемое здоровье	Опросник SF-36	Шкала физический компонент здоровья содержит субшкалы: физическое функционирование (PF), ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP), интенсивность боли (BP), общее состояние здоровья (GH). Психологический компонент здоровья содержит субшкалы: психическое здоровье (MH), ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE), социальное функционирование (SE), жизненная активность (VT)	α -Кромбаха. PF 0,9; RP 0,8; BP 0,8; GH 0,6; MH 0,6; RE 0,7; SF 0,6; VT 0,8.
Жизнестойкость	Опросник «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой	Вовлеченность (Comm), контроль (Cont), принятие риска (Chall), общий показатель жизнестойкости (Hard)	α -Кромбаха методики 0,91
Толерантность к неопределенности	Новый опросник толерантности у неопределенности Т.В. Корниловой	Толерантность к неопределенности (TA), интолерантность к неопределенности (IA), межличностная интолерантность к неопределенности (IIA)	α -Кромбаха. TA 0,70; IA 0,72; IIA 0,69

Социальные ресурсы личности изучались при помощи авторской анкеты. В анкету входили вопросы, направленные на выявление уровня образования, участия в профессиональной деятельности, удовлетворенности материальным положением, проживания с семейным окружением.

Надежность методик «шкала психологического благополучия К. Рифф» и «опросник готовности к освоению возрастно-временных изменений Н.С. Глуханюк и Т.Б. Сергеевой» рассчитана в результате проведения диссертационного исследования.

В параграфе 2.4. «Дизайн эмпирического исследования личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» описан дизайн эмпирического исследования.

В главе 3 «**Результаты исследования личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучия личности**» описаны результаты трех этапов исследования.

В параграфе 3.1. «Описательная характеристика психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости» представлены результаты описательной статистики психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости.

В параграфе 3.2. «Результаты исследования ресурсов развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» представлены результаты исследования ресурсов развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

Ресурсы развития в средней взрослости.

По результатам корреляционного анализа в средней взрослости компоненты психологического благополучия личности связаны с системной рефлексией ($r =$ от 0,29 до 0,31), конфигуративной, социально-перцептивной, когнитивной, личностной составляющими биографической рефлексии ($r =$ от

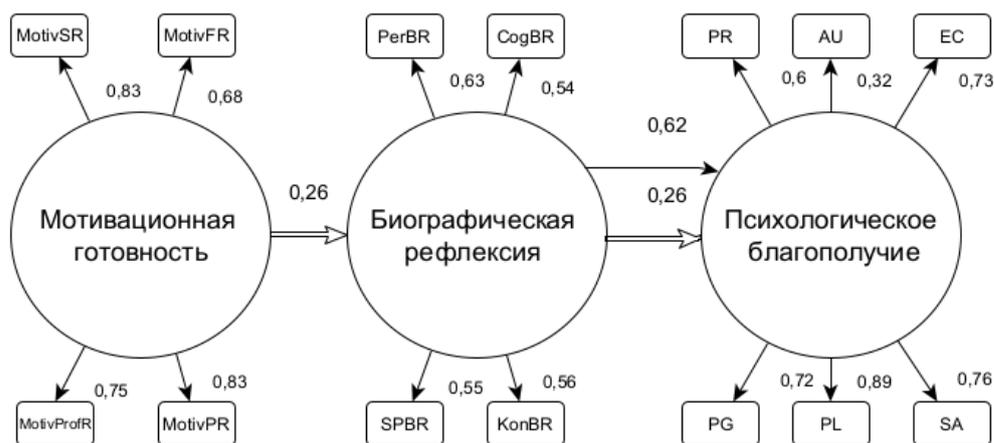
0,19 до 0,46), всеми компонентами мотивационного уровня готовности к освоению возрастных изменений ($r =$ от 0,19 до 0,34), всеми компонентами аффективного уровня готовности к освоению возрастных изменений с управлением окружением ($r =$ от 0,22 до 0,25). Также обнаружена обратная связь характеристик психологического благополучия с интроспекцией ($r =$ от -0,23 до -0,36), физиологическим и личностным компонентами когнитивного уровня готовности к освоению возрастных изменений ($r =$ от -0,21 до -0,34).

Это подтверждает, что рефлексия и готовность к освоению возрастных изменений как ресурсы развития личности в средней взрослости связаны с психологическим благополучием личности.

Следующим этапом было построение эксплораторной факторной модели. Была получена шестифакторная модель, объясняющая 54 % дисперсии. В первый фактор вошли все переменные психологического благополучия, фактор получил название «Психологическое благополучие» (12 % дисперсии). Второй фактор образован всеми переменными мотивационного уровня готовности к освоению возрастных изменений, фактор получил название «Мотивационная готовность» (11 % дисперсии). Третий фактор образован переменными аффективного уровня готовности к освоению возрастных изменений и получил название «Эмоциональная готовность» (9,3 % дисперсии). Четвертый фактор образован переменными когнитивного уровня готовности к освоению возрастных изменений и получил название «Когнитивная готовность» (9,1 % дисперсии). Пятый фактор образован переменными, представляющими компоненты биографической рефлексии и системной рефлексии, фактор получил название «Рефлексия» (8,2 % дисперсии). Последний фактор образован переменными, представляющими негативные виды рефлексии, – интроспекция и квазирефлексия, фактор получил название «Негативная рефлексия» (4,3 % дисперсии).

По результатам эксплораторного факторного анализа психологическое благополучие представляет целостное образование – готовность к освоению возрастных изменений представлена тремя самостоятельными свойствами личности, биографическая рефлексия и системная рефлексия образуют целостную рефлексия в средней взрослости, негативные формы рефлексии объединились в один фактор.

На основе выявленных факторов построена модель ресурсов развития личности в средней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности. Для построения модели использовался конфирматорный факторный анализ. В итоговую модель попали биографическая рефлексия и мотивационная готовность (характеристики модели CFI 0,929; RMSEA 0,07, $p = 0,094$; SRMR 0,077; NNFI 0,913). Модель представлена на рисунке 2.



→ – прямая связь, ⇨ – опосредованная связь. MotivFR – мотивационный уровень физиологического компонента; MotivSR – мотивационный уровень социального компонента; MotivPR – мотивационный уровень личностного компонента; MotivProfR – мотивационный уровень профессионального компонента; KonBR – конфигуративная составляющая; SPBR – социально-перцептивная составляющая; CogBR – когнитивная составляющая; PerBR – личностная составляющая; PR – позитивные отношения; AU – автономия; EC – управление окружением; PG – личностный рост; PL – цели в жизни; SA – самопринятие

Рисунок 2. Модель ресурсов развития личности в средней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности

У людей в средней взрослости биографическая рефлексия как ресурс развития личности обеспечивает психологическое благополучие личности, а также опосредует связь мотивационного уровня готовности с психологическим благополучием. Биографическая рефлексия проявляется в осознании и анализе жизненного пути. В средней взрослости личность становится ориентированной на свой внутренний мир и склонной к самоанализу, биографическая рефлексия способствует продуктивности этого анализа через создание смыслов и понимания возможностей саморазвития.

Мотивационная готовность к освоению возрастных изменений опосредованно обеспечивает психологическое благополучие личности через биографическую рефлексию. Стремление осваивать происходящие возрастные изменения проявляется как во внешней, так и во внутренней активности, в качестве внутренней активности выступает биографическая рефлексия. Стремление освоить возрастные изменения способствует продуктивности анализа себя, своей жизни, обеспечивая психологическое благополучие личности.

Ресурсы развития в поздней взрослости

По результатам корреляционного анализа обнаружена связь характеристик психологического благополучия личности в поздней взрослости с системной рефлексией ($r =$ от 0,22 до 0,30), социально-перцептивной, когнитивной, личностной составляющей биографической рефлексии ($r =$ от 0,20 до 0,40), личностными и физиологическими компонентами мотивационного уровня готовности к освоению возрастных

изменений ($r =$ от 0,22 до 0,29). Также обнаружена обратная связь характеристик психологического благополучия с интроспекцией ($r = -0,30$), социальными, личностными, профессиональными компонентами когнитивного уровня готовности к освоению возрастных изменений ($r = -0,20$ до $-0,23$).

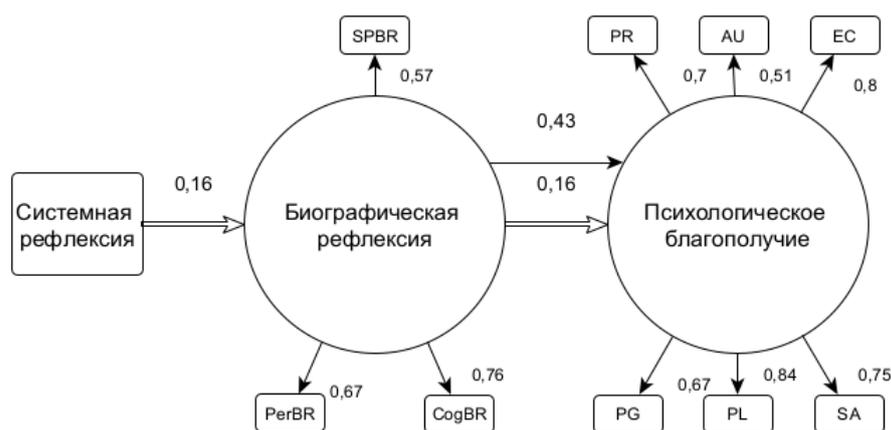
Это подтверждает, что рефлексия и готовность к освоению возрастных изменений как ресурсы развития в поздней взрослости связаны с психологическим благополучием личности. Однако конфигуративная составляющая биографической рефлексии не связана с психологическим благополучием.

Следующим этапом было построение эксплораторной факторной модели. Была получена шестифакторная модель, объясняющая 54 % дисперсии.

В первый фактор вошли все переменные психологического благополучия, фактор получил название «Психологическое благополучие» (13 % дисперсии). Второй фактор образован переменными мотивационного уровня готовности к освоению возрастных изменений, он получил название «Мотивационная готовность» (10 % дисперсии). Третий фактор образован переменными аффективного уровня готовности к освоению возрастных изменений, фактор получил название «Эмоциональная готовность» (9 % дисперсии). Четвертый фактор образован переменными когнитивного уровня готовности к освоению возрастных изменений, фактор получил название «Когнитивная готовность» (8,4 % дисперсии). Следующий фактор образован переменными, представляющими компоненты биографической рефлексии, фактор получил название «Биографическая рефлексия» (8,4 % дисперсии). Последний фактор образован переменными, представляющими позитивные (системная) и негативные (интроспекция, квазирефлексия) виды рефлексии, фактор получил название «Рефлексия» (5,5 % дисперсии).

Полученная факторная модель является аналогичной для людей средней взрослости, за исключением факторов рефлексии. Системная рефлексия перешла в фактор к интроспекции и квазирефлексии.

На основе выявленных факторов была построена конфирматорная модель ресурсов развития личности в поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности. В итоговую модель попали биографическая рефлексия и системная рефлексия (характеристики модели: CFI 0,947; RMSEA 0,074, $p = 0,125$; SRMR 0,066; NNFI 0,929). Модель представлена на рисунке 3.



→ – прямая связь, ⇨ – опосредованная связь. SPBR – социально-перцептивная составляющая; CogBR – когнитивная составляющая; PerBR – личностная составляющая; PR – позитивные отношения; AU – автономия; EC – управление окружением; PG – личностный рост; PL – цели в жизни; SA – самопринятие

Рисунок 3. Модель ресурсов развития личности в поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности

Биографическая рефлексия выступает прямым ресурсом развития личности в поздней взрослости, обеспечивающим психологическое благополучие личности, и опосредует связь системной рефлексии и психологического благополучия. Биографическая рефлексия является ресурсом развития личности в поздней взрослости, обеспечивая психологическое благополучие через достижение эгоинтеграций. Стоит отметить, что в модель не вошла переменная конфигуративная составляющая биографической рефлексии.

Системная рефлексия опосредованно обеспечивает психологическое благополучие личности в поздней взрослости. Системная рефлексия как взгляд на себя со стороны способствует рефлексии человеком себя и своего жизненного пути, что будет обеспечивать психологическое благополучие личности.

Обобщение результатов

По результатам данного этапа исследования биографическая рефлексия является универсальным ресурсом развития личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающим психологическое благополучие личности, который обладает возрастной спецификой. У людей в поздней взрослости конфигуративная составляющая биографической рефлексии обеспечивает психологическое благополучие. Сила связи биографической рефлексии и психологического благополучия выше в средней взрослости, чем в поздней.

Также различными являются характеристики, которые опосредует биографическая рефлексия. В средней взрослости – это мотивационная готовность, в поздней взрослости – это системная рефлексия. Таким образом, в средней взрослости поведенческое освоение своего возраста способствует анализу себя и своей жизни, а в поздней взрослости личность обладает более

комплексной рефлексией, где самодистанцирование способствует биографической рефлексии.

В параграфе 3.3. «Результаты исследования ресурсов адаптации личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» представлены результаты исследования адаптационных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие.

Ресурсы адаптации в средней взрослости

По результатам корреляционного анализа обнаружена связь характеристик психологического благополучия личности в средней взрослости со всеми установками жизнестойкости ($r =$ от 0,34 до 0,63), толерантностью и интолерантностью к неопределенности ($r =$ от 0,10 до 0,33), всеми характеристиками воспринимаемого здоровья ($r =$ от 0,16 до 0,48). Выявлена обратная связь с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r =$ от -0,26 до -0,38).

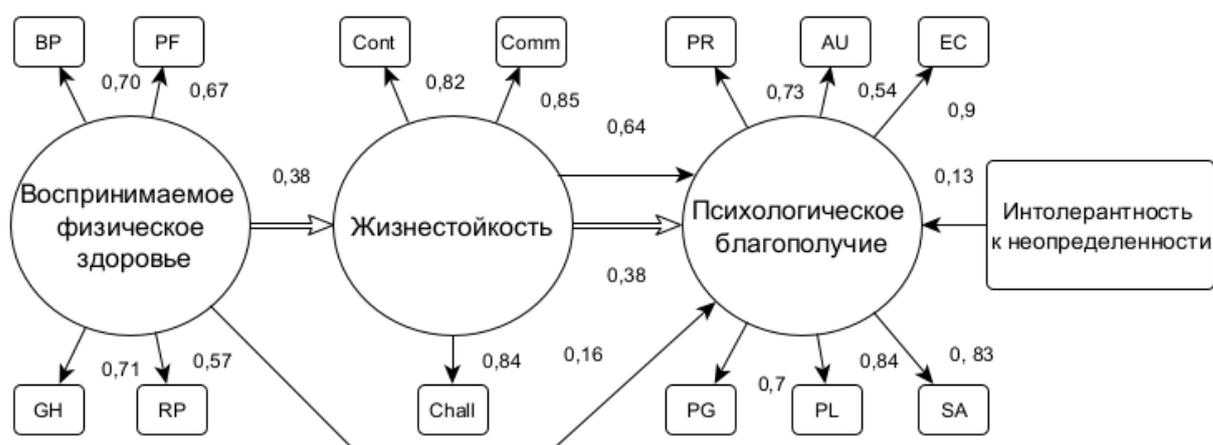
Это подтверждает, что жизнестойкость, воспринимаемое здоровье, толерантность и интолерантность к неопределенности как ресурсы адаптации личности в средней взрослости связаны с психологическим благополучием личности.

Следующим этапом было построение эксплораторной факторной модели. Была получена четырехфакторная модель, объясняющая 56 % дисперсии.

Первый фактор образован всеми переменными, представляющими воспринимаемое здоровье, фактор получил название «Воспринимаемое здоровье» (20 % дисперсии). Второй фактор образован переменными, представляющими все характеристики психологического благополучия, фактор получил название «Психологическое благополучие» (17 % дисперсии). Третий фактор образован переменными, представляющими установки жизнестойкости, фактор получил название «Жизнестойкость» (12 % дисперсии). Последний фактор образован переменными «интолерантность к неопределенности» и «межличностная интолерантность к неопределенности», фактор получил название «Интолерантность к неопределенности» (5,8 % дисперсии).

Таким образом, психологическое благополучие, воспринимаемое здоровье, жизнестойкость, интолерантность к неопределенности являются самостоятельными факторами.

На основе выявленных факторов построена модель ресурсов адаптации личности в средней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие. Для построения модели использовался конфирматорный факторный анализ. В итоговую модель значимо вошли жизнестойкость, воспринимаемое физическое здоровье, интолерантность к неопределенности (характеристики модели: CFI 0,94; RMSEA 0,075, $p = 0,00$; SRMR 0,054; NNFI 0,927). Модель представлена на рисунке 4.



→ – прямая связь, ⇨ – опосредованная связь. Comm – вовлеченность; Cont – контроль; Chall – принятие риска; PF – физическое функционирование; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; PR – позитивные отношения; AU – автономия; EC – управление окружением; PG – личностный рост; PL – цели в жизни; SA – самопринятие

Рисунок 4. Модель ресурсов адаптации личности в средней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности

Жизнестойкость, воспринимаемое физическое здоровье, интолерантность к неопределенности являются ресурсами адаптации в средней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности. Жизнестойкость позволяет справляться со стрессовыми событиями в условиях профессиональной деятельности и жизни. Воспринимаемое физическое здоровье представляет субъективную позитивную оценку своего здоровья в условиях повышения уязвимости здоровья, вызванного старением, оно позволяет адаптироваться. Жизнестойкость опосредует связь воспринимаемого физического здоровья с психологическим благополучием личности, опосредованная связь обладает большей силой, чем прямая. Позитивное восприятие своего физического здоровья позволяет лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям, что обеспечивает психологическое благополучие в средней взрослости. Интолерантность к неопределенности выступает ресурсом адаптации, обеспечивая психологическое благополучие через постоянство взглядов и жизненных принципов.

Ресурсы адаптации в поздней взрослости

По результатам корреляционного анализа обнаружена связь характеристик психологического благополучия личности в поздней взрослости со всеми установками жизнестойкости ($r =$ от 0,37 до 0,71), толерантностью к неопределенности ($r = 0,21$), интолерантностью к неопределенности ($r =$ от 0,15 до 0,35), всеми характеристиками воспринимаемого физиологического и психологического здоровья ($r =$ от 0,15 до 0,63). Выявлена обратная связь с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r =$ от - 0,25 до 0,42).

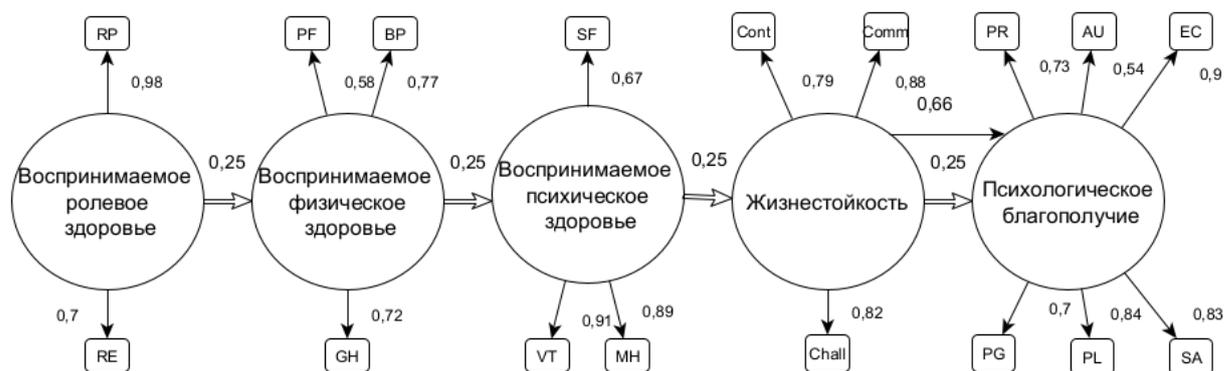
Это подтверждает, что жизнестойкость, воспринимаемое здоровье, интолерантность к неопределенности как ресурсы адаптации в поздней взрослости связаны с психологическим благополучием личности.

Следующим этапом было построение эксплораторной факторной модели. Была получена трехфакторная модель, объясняющая 51 % дисперсии.

Первый фактор образован переменными, представляющими все характеристики психологического благополучия, и переменными, представляющими установки жизнестойкости. Фактор получил название «Психологическое благополучие» (29 % дисперсии). Второй фактор образован всеми переменными воспринимаемого здоровья, он получил название «Воспринимаемое здоровье» (17 % дисперсии). Последний фактор образован переменными межличностной интолерантности к неопределенности и интолерантности к неопределенности, получил название «Интолерантность к неопределенности» (4 % дисперсии).

В полученной модели психологическое благополучие и жизнестойкость объединились в один фактор, что указывает на их связанность; воспринимаемое здоровье, интолерантность к неопределенности являются целостными явлениями.

На основе выявленных факторов построена модель ресурсов адаптации личности в поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности. Для построения модели использовался конфирматорный факторный анализ. Фактор «Психологическое благополучие» разделен два – «Психологическое благополучие» и «Жизнестойкость», поскольку в виде одного фактора модель не сходилась. В итоговую модель вошли жизнестойкость, воспринимаемое физическое здоровье, воспринимаемое психическое здоровье, воспринимаемое ролевое здоровье (характеристики модели: CFI 0,937; RMSEA 0,078, $p = 0,00$; SRMR 0,053; NNFI 0,922). Модель представлена на рисунке 5.



→ – прямая связь, ⇔ – опосредованная связь. Comm – вовлеченность; Cont – контроль; Chall – принятие риска; MH – психическое здоровье; SF – социальное функционирование; VT – жизненная активность; PF – физическое функционирование; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; PR – позитивные

отношения; AU – автономия; ЕС – управление окружением; PG – личностный рост; PL – цели в жизни; SA – самопринятие

Рисунок 5. Модель ресурсов адаптации личности в поздней взрослости, обеспечивающих психологического благополучия личности

Только жизнестойкость является прямым ресурсом адаптации в поздней взрослости, обеспечивающим психологическое благополучие личности. Жизнестойкость позволяет справляться с событиями и кризисами в поздней взрослости, что вызывает адаптацию и обеспечивает психологическое благополучие. Воспринимаемое здоровье обладает сложной связью с психологическим благополучием личности в поздней взрослости. Воспринимаемое ролевое здоровье как представление о своем физическом и эмоциональном состоянии, позволяющее реализовывать ролевые функции, способствует позитивному восприятию физического здоровья, вызывающему позитивное восприятие психологического здоровья, которое обеспечивает жизнестойкость, дающую психологическое благополучие.

Обобщение результатов

В результате данного этапа исследования установлено, что жизнестойкость является универсальным ресурсом адаптации личности в средней и поздней взрослости, обеспечение психологического благополучия личности которого не меняется с возрастом. Также она выполняет опосредующую функцию для воспринимаемого здоровья, которое имеет возрастные различия. В средней взрослости воспринимаемое физическое здоровье прямо и опосредованно обеспечивает психологическое благополучие, при этом опосредованная связь сильнее прямой, позитивное восприятие своего здоровья способствует конструктивной адаптации к стрессовым условиям, что способствует психологическому благополучию. В поздней взрослости воспринимаемое здоровье представляет ролевое, физиологическое и психологическое здоровье, которые способствуют жизнестойкости, обеспечивая психологическое благополучие.

В параграфе 3.4. «Результаты исследования социальных ресурсов личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности» представлены результаты исследования социальных ресурсов личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучия личности. В исследовании социальных ресурсов личности используются номинальные переменные, поэтому используется сравнительный метод.

В качестве социальных ресурсов личности выступают уровень образования (среднее, высшее), участие в профессиональной деятельности (работают, не работают), удовлетворенность материальным положением (удовлетворены, неудовлетворены), проживание в семейном окружении (живут с близкими, живут одни).

В результате исследований установлено, что для возраста средней взрослости социальными ресурсами личности психологического благополучия являются удовлетворенность материальным положением

(μ неудов. 357,7; μ удов. 365,2; $t = 2,29$; $p = 0,022$) и проживание в семейном окружении (μ одни 354,8; μ с семьей 365,3; $t = -2,94$, $p = 0,003$).

Для возраста поздней взрослости выявлено, что ресурсами психологического благополучия являются высшее образование (μ выс. 361,4; μ сред. 352,5; $t = -3,46$; $p = 0,018$), участие в профессиональной деятельности (μ раб. 362,2; μ нераб. 350,2; $t = -3,68$; $p = 0,000$), удовлетворенность материальным положением (μ неудов. 352,4; μ удов. 361,4; $t = 2,38$, $p = 0,005$), проживание в семейном окружении (μ одни 352,5; μ с семьей 361,6; $t = -2,48$, $p = 0,013$).

Универсальными социальными ресурсами личности в средней и поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются удовлетворенность материальным положением и проживание в семейном окружении. Специфическими социальными ресурсами личности в поздней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие, являются высшее образование и участие в профессиональной деятельности.

В параграфе 3.5. «Результаты исследования» обобщены результаты исследования ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности.

В заключении сформулированы основные выводы:

1. Разработана структурная модель личностных ресурсов в средней и поздней взрослости, обеспечивающих психологическое благополучие личности. Структурными компонентами модели выступили ресурсы развития личности, к которым относятся рефлексия и готовность к освоению возрастных изменений; ресурсы адаптации, к которым относятся жизнестойкость, толерантность/интолерантность к неопределенности, воспринимаемое здоровье; социальные ресурсы личности, к которым относятся уровень образования, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание с близкими. Модель частично получила эмпирическое подтверждение.

2. Установлено, что ресурсами развития личности в средней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие, являются биографическая рефлексия и мотивационная готовность. Биографическая рефлексия прямо обеспечивает психологическое благополучие и опосредует связь мотивационной готовности с психологическим благополучием личности.

В поздней взрослости ресурсами развития личности, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются биографическая и системная рефлексия. Биографическая рефлексия прямо обеспечивает психологическое благополучие и опосредует связь системной рефлексии с психологическим благополучием.

3. Определено, что ресурсами адаптации личности в средней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие личности, являются жизнестойкость, воспринимаемое физическое здоровье, интолерантность к неопределенности. Жизнестойкость, воспринимаемое физическое здоровье, интолерантность к неопределенности прямо

обеспечивают психологическое благополучие. Жизнестойкость также опосредует связь воспринимаемого физиологического здоровья с психологическим благополучием в средней взрослости.

В поздней взрослости ресурсами адаптации личности, обеспечивающими психологическое благополучие, являются жизнестойкость, воспринимаемое физическое, воспринимаемое психологическое и воспринимаемое ролевое здоровье. Жизнестойкость прямо обеспечивает психологическое благополучие и опосредует связь воспринимаемого здоровья с психологическим благополучием в поздней взрослости.

4. Обнаружено, что социальными ресурсами личности в средней взрослости, обеспечивающими психологическое благополучие, являются удовлетворенность материальным положением и проживание в семейном окружении.

В поздней взрослости социальными ресурсами личности, обеспечивающими психологическое благополучие, являются высшее образование, участие в профессиональной деятельности, удовлетворенность материальным положением, проживание в семейном окружении.

5. Полученные результаты создают информационную основу для разработки рекомендаций по обеспечению психологического благополучия личности в средней и поздней взрослости. Для возраста средней взрослости – это активизация освоения происходящих возрастных изменений, рефлексия, поддержание физической активности. Для возраста поздней взрослости – это активизация рефлексии человека, использование техник реконструкции, фокусирования и компенсаторного самосовершенствования, стимулирование физической активности, поддержка психологического состояния.

Ограничения исследования заключаются в том, что полученные результаты характерны для женщин в средней и поздней взрослости, поскольку они составляют подавляющее большинство участников исследования. Исследования ресурсов адаптации и ресурсов развития проведены на независимых выборках.

Перспективы исследования могут быть связаны с изучением динамики личностных ресурсов, обеспечивающих комплексное психологическое благополучие личности на разных этапах жизненного пути.

Основное содержание и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора

Статьи, опубликованные в рецензируемых научных журналах и изданиях, определенных ВАК РФ и Аттестационным советом УрФУ

1. Борисов Г. И. Психологические характеристики пожилых людей третьего возраста / Г. И. Борисов // Педагогическое образование в России. 2016. № 5. С. 171–176; 0,37 пл.

2. Борисов Г. И. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста / Э. Ф. Зеер, Э. Э.Сыманюк, Г. И. Борисов // Известия Российской академии образования. 2017. № 1. С. 86–97; 0,68/0,25 пл.

3. Борисов Г. И. Личностная мобильность как предиктор профессионального здоровья и благополучия в пожилом возрасте / Т.Б. Сергеева, А.А. Печеркина, Н.С. Глуханюк, Г.И. Борисов // Перспективы науки и образования. 2019. № 6 (42). С. 397–408; 0,68 пл. /0,25 пл. (Scopus)
4. Борисов Г. И. Исследование субъективного и психологического благополучия людей позднего возраста / Ю. А. Сыченко, Г. И. Борисов, О. И. Дорогина и др. // Сибирский психологический журнал. 2023. № 90. С. 102–123; 1,3 пл. / 0,45 пл. (Scopus, WoS)
5. Борисов Г. И. Личностные предикторы психологического благополучия во втором этапе взрослости / Э. Э. Сыманюк, Г. И. Борисов // Педагогическое образование в России. 2025. № 3. С. 151-157; 0,36 пл. /0,20 пл. (К1)

Другие публикации

6. Борисов Г. И. Жизнестойкость людей пожилого возраста как фактор продолжения профессиональной деятельности // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции. М.: КРЕДО, 2017. С. 23; 0,06 пл.
7. Борисов Г. И. Личностные факторы достижения психологического благополучия людьми пожилого возраста // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2019. № 1. С. 53–62; 0,56 пл.
8. Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия. Психология образования: современный вектор развития. Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2020. С. 157–174; 1 пл.
9. Борисов Г. И. Толерантность к неопределенности как ресурс психологического благополучия и качества жизни педагогов поздней зрелости. Ярославль: Филигрань, 2020. С. 345; 0,06 пл.
10. Борисов Г. И. Роль жизнестойкости в психологическом благополучии педагогов позднего возраста. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2020. С. 209; 0,06 пл.
11. Борисов Г. И. Физическое и психологическое здоровье как ресурс психологического благополучия педагогов позднего возраста. Cognitive Neuroscience – 2021. Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2022. С. 109–114; 0,31 пл.
12. Борисов Г. И. Исследование взаимосвязи жизнестойкости и готовности к освоению возрастнo-временных изменений в пожилом возрасте / Т. Б. Сергеева, Г. И. Борисов. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 1605–1610; 0,31 пл. /0,15 пл.