



Серия «Психология»  
2024. Т. 49. С. 64–77  
Онлайн-доступ к журналу:  
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

---

---

ИЗВЕСТИЯ  
Иркутского  
государственного  
университета

---

---

Научная статья

УДК 159.9  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.49.64>

## Психологическое благополучие и личностные ресурсы здоровья пожилых людей в контексте экзистенциального подхода

В. В. Семикин\*

*Научный центр изучения Арктики, г. Салехард, Россия*

А. И. Анисимов

*Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

П. В. Любимов

*Благотворительный фонд «С любовью в сердце», г. Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Теоретически обосновывается и эмпирически подтверждается взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов здоровья пожилых людей в контексте экзистенциального подхода. Выделены личностные ресурсы экзистенциальной направленности, актуализация которых способствует поддержанию здоровья в пожилом возрасте. Установлено, что лицам пожилого возраста, ощущающим психологическое благополучие (экзистенциальную исполненность), в более высокой степени свойственны: 1) стремление актуализировать личностные ресурсы (субъектная ориентация, потенциал самоизменений, жизнестойкость); 2) высокая оценка своих энергетических возможностей; 3) удовлетворенность жизнедеятельностью в целом. Результаты показывают возможности психодиагностической оценки личностных ресурсов здоровья пожилых людей в рамках экзистенциального подхода.

**Ключевые слова:** геронтопсихология, психология здоровья пожилого возраста, экзистенциальный подход, психологическое благополучие лиц пожилого возраста, личностные ресурсы здоровья.

---

**Для цитирования:** Семикин В. В., Анисимов А. И., Любимов П. В. Психологическое благополучие и личностные ресурсы здоровья пожилых людей в контексте экзистенциального подхода // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 49. С. 64–77. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.49.64>

---

Original article

## Psychological Well-Being and Personality Health Resources of Older Persons in the Context of the Existential Approach

V. V. Semikin

*Scientific Center for the Study of the Arctic, Salekhard, Russian Federation*

---

© Семикин В. В., Анисимов А. И., Любимов П. В., 2024

\*Полные сведения об авторах см. на последней странице статьи.  
For complete information about the authors, see the last page of the article.

A. I. Anisimov

*Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, Saint Petersburg,  
Russian Federation*

P. V. Lyubimov

*Charitable "Foundation With Love in the Heart", Saint Petersburg, Russian Federation*

**Abstract.** The article gives a theoretical confirmation and empirical evidence for the correlation of psychological wellbeing and personality health resources of older persons in the context of the existential approach. Personality resources related to the existential framework, which make possible for older persons to stay healthy, have been identified. The study has found that the elderly having a feeling of psychological well-being (existential fulfillment) have more pronounced: 1) urge to actualize personality resources (subjective orientation, self-change potential, viability), 2) inclination to highly assess their energy capacities, and 3) satisfaction with their living on the whole. The results demonstrate the perspectives of psycho-diagnostic assessment of personality health resources of older persons within the framework of the existential approach.

**Keywords:** gerontopsychology, old age health psychology, existential approach, psychological well-being of older persons, personality health resources.

---

**For citation:** Semikin V.V., Anisimov A.I., Lyubimov P.V. Psychological Well-Being and Personality Health Resources of Older Persons in the Context of the Existential Approach. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 49, pp. 64-77. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.49.64> (in Russian)

---

## Введение

Актуальность изучения проблемы поддержания здоровья лиц пожилого возраста продиктована недостаточной её разработанностью в психологии, прежде всего, в контексте экзистенциального подхода. Подготовка к проживанию старости может стать более действенной, если будет строиться на богатом опыте экзистенциальной философии и психологии.

Период поздней зрелости имеет свою специфику в онтогенезе: ситуационный и жизненный контекст не могут отразить всю многомерную жизнь человека в этом возрасте. Поэтому для более полного понимания личности пожилого человека необходимо учитывать бытийный (экзистенциальный) контекст. В одной из своих последних работ Н. В. Гришина предлагает определение: «Экзистенциальная психология – область психологии, изучающая взаимоотношения человека с жизненным миром, его отношение к фундаментальным проблемам человеческого существования, его бытие в мире» [Гришина, 2023, с. 493]. «Конечность жизни, поиск её смысла, мера собственной свободы и ответственности» [Гришина, 2014, с. 142] – проблемы, которые могут переживаться человеком в любой период жизни, но особую значимость приобретают именно на заключительном её этапе: «...Они затрагивают сущностные вопросы человеческого существования, а потому их решение оказывает сильное влияние на психологическое благополучие и здоровье человека» [Там же, с. 143].

Представители экзистенциального подхода исходят из следующего положения: «Взаимодействие человека с окружающим миром может быть описано на основе тех задач (вызовов), которые несут в себе данности бытия» [Гришина, 2023, с. 499]. Реальность пожилого человека лишается прежних внешних опор: резкое сокращение профессиональных и общественных обя-

занностей, сужение круга социальных контактов и ожиданий и др. Условно можно говорить о том, что внешняя заданность способа жизнедеятельности (образа жизни) заметно снижается, что повышает значение самоопределения личности: вместо необходимости адаптации к общественным требованиям индивид оказывается перед возможностью самостоятельно выбирать направленность своей дальнейшей жизни.

Пожилой человек сталкивается с необходимостью осмысления конечности жизни, неизбежности её завершения, что затрагивает и другие стороны его существования: сужает временную перспективу, порождает ситуацию неопределённости, возможность утраты смысла жизни. В итоге индивид «попадает в уникальную для него по степени сложности и непривычности ситуацию неопределенности, – отмечает Л. А. Анцыферова, – именно снятие неопределенности становится главной жизненной задачей стареющего человека» [Анцыферова, 2006, с. 296].

Изменения, которые возникают в жизни стареющего человека, «становятся вызовом подлинности его существования» [Гришина, 2023, с. 503]. Отсутствие адекватного ответа на эти вызовы, отказ от возможности выбирать и действовать влекут за собой деструктивный характер адаптации личности. Экзистенциальный вакуум, связанный с утратой прежних смыслов жизни, может стать фактором инволюционных изменений в личности пожилого человека, снижения психических возможностей и в конечном итоге может снижать его благополучие в долгосрочном плане.

Изменения жизненных задач, происходящие с личностью в кризисные периоды, рассматриваются в контексте экзистенциального подхода, изучающего «самодетерминирующегося человека, находящегося в пространстве неопределенности и возможностей» [Леонтьев, 2016, с. 12]. Поэтому правомерным становится вывод современных исследователей пожилого возраста о том, что на первое место выходят экзистенциальные проблемы [Подольский, Ермолаева, Шоркина, 2022].

В качестве конструктивного ответа вызовам бытия может стать иной способ существования, связанный с рефлексией: «...выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения в ней. С этого начинается... обобщенное, итоговое отношение к жизни... возникает необходимость создания концепции жизни субъекта, человека» [Рубинштейн, 2003, с. 366–367].

Л. И. Анцыферова высказывает обоснованное предположение о направленности развития личности в поздней взрослости: «...новые линии развития порождает не возраст сам по себе, а богатство жизненного опыта, глубина и полнота его осмысления человеком» [Анцыферова, 2006, с. 270]. Она отмечает вклад Э. Эриксона (1951 г.) в понимание заключительного этапа жизни: «...в поздние годы потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь становится особенно настоятельной» [Там же, с. 296]. У человека появляется потенциальная возможность посредством особой внутренней активности интегрировать пройденные им стадии жизни. Если он успешно решает эту задачу, то может развить целостность Эго – необходимое условие для пережи-

вания чувства удовлетворения, формирования позитивной оценки жизни в целом, что в решающей степени определяет психоэмоциональное состояние человека в этот жизненный период, а значит, и качество благополучного старения [Анцыферова, 2006].

Можем заключить, что изменение основного вектора развития личности в позднем возрасте, основывающееся на высокой степени её зрелости (субъектности), – один из важнейших факторов здоровья и удовлетворённости жизнью в пожилом возрасте.

Объективно измеряемые характеристики здоровья с возрастом снижаются, что требует дополнительных усилий со стороны самого человека для поддержания индивидуального здоровья. Необходима целенаправленная субъектная активность, которая предполагает личную ответственность за собственную жизнь, способ жизнедеятельности и своё здоровье [Семикин, Анисимов, 2023].

Для организации целенаправленной психологической работы по поддержанию индивидуального здоровья лиц пожилого возраста необходимо найти эффективные методы его оценки и выделить те личностные качества, которые будут способствовать восстановлению и укреплению его потенциала. Продуктивное решение этих задач может строиться на основе трудов представителей экзистенциального подхода и с опорой на актуализацию личностных ресурсов здоровья у людей поздней зрелости.

В документах ВОЗ сформулировано наиболее цитируемое определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков»<sup>1</sup>. Здоровье трактуется как целостная характеристика качества жизни и определяется через понятие «благополучие человека».

Анализ работ по проблематике благополучия показывает, что внимание исследователей направлено на его психологические составляющие, что подчеркивает их решающий вклад в оценку качества жизни индивида: «внешние жизненные обстоятельства в сущности играют незначительную роль в общем уровне благополучия человека» [цит. по: Гришина, 2014, с. 135]. Этот эмпирический опыт подчеркивает интерес к психологическим исследованиям благополучия личности.

Отличия в понимании человеческого счастья (благополучия) можно проследить на протяжении всей истории мировой науки: выделение гедонистического и эвдемонистического благополучия закладывалось в философской традиции. Разница в толковании феномена «благополучие человека», основывается на первоначальных позициях исследователей: какого уровня потребности они выбирают в качестве ведущих факторов, детерминирующих мотивацию индивида.

А. Маслоу предложил различать потребности разного уровня: дефицитарные и бытийные. Преобладание одних из них в структуре мотивации над другими может порождать фундаментальные различия в образе жизни лю-

---

<sup>1</sup> Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 20.07.2024).

дей. Ориентация на удовлетворение насущных (базовых) потребностей (обеспечение покоя, сохранение существующего положения и избегание напряжений, рисков, нового и неизвестного) формирует дефицитарную жизнь. Ей противостоит бытийная жизнь, которую отличает образ жизни, открытый миру, для которого характерна ориентация на бытийные потребности: «стремление к максимальной реализации себя, к использованию своих способностей, своего потенциала» [Гришина, 2014, с. 139].

Если исследователи исходят из приоритета базовых потребностей в жизни человека, то в качестве основы для понимания благополучия рассматривается субъективная удовлетворенность. Такое благополучие больше связано с гедонистическим способом жизнедеятельности, ориентированным на дефицитарные потребности: «...субъективное благополучие представляет собой соединение удовлетворенности жизнью с аффективными переживаниями...» [Там же, с. 135]. Чем в большей мере насыщаются данные потребности, тем выше уровень субъективного благополучия (преобладание в общем балансе позитивных аффектов над негативными).

Если исследовательский фокус основывается на доминировании бытийных потребностей (метапотребностей), то удовлетворение более насущных (дефицитарных) потребностей становится лишь отправной точкой для реализации личностью ценностей и смыслов более высокого уровня. В этом контексте достаточно показательно мнение, что «не самое высокое качество жизни может быть скомпенсировано её осмысленностью, эвдемонистическим счастьем» [Леонтьев, 2020, с. 91]. Преимущественная ориентация человека на метапотребности формирует способ жизнедеятельности иной направленности, оценки и самооценки благополучия происходят по другим критериям: «эвдемонистическое счастье... определяется мерой успешности в реализации личных экзистенциальных проектов... За него несет ответственность только сам субъект или при поддержке объективных обстоятельств, или вопреки им» [Там же, с. 91]. В таком случае говорят о психологическом благополучии в экзистенциальном понимании.

Л. И. Анцыферова причисляет «годы поздней зрелости к одному из самых трудных этапов жизни человека» [Анцыферова, 2006, с. 309]. Постепенное, а иногда и резкое, снижение характеристик физического и психического здоровья в этом возрасте заметно отражается на субъективном благополучии человека, и в этих условиях ориентация на ценности и смыслы высокого порядка становится тем поддерживающим мотивационным фактором, который помогает обеспечивать свою жизнеспособность: вести осмысленный образ жизни, направленный на саморазвитие и укрепление здоровья.

Поэтому с учетом понимания процесса старения как жизни в трудных условиях выбор феномена «психологическое благополучие», связанного с жизнеспособностью индивида, становится релевантным для оценки его здоровья в пожилом возрасте.

В экзистенциальном подходе проблема «высших смыслов» человеческого существования «признается центральной и соотносится с обеспечением психологического благополучия» [Гришина, 2014, с. 149]. Жизнедеятель-

ность индивида, наполненная смыслом и в соответствии с собственными ценностями, создает необходимые условия для исполненной экзистенции – психологического благополучия в эвдемонистической трактовке. Экзистенциальную исполненность исследователи предлагают толковать как «особое качество жизни, связанное с полнотой реализации человеком своего потенциала и бытия» [Гришина, 2016, с. 3].

Таким образом, степень экзистенциальной исполненности, отражающая наполненность жизни смыслом и психологическое (эвдемонистическое) благополучие личности, может выступать в качестве субъективного показателя индивидуального здоровья лиц пожилого возраста.

В связи с увеличением вероятности обострения личностных кризисов в период старения, имеющих прежде всего экзистенциальный характер и представляющих значительную угрозу для благополучия и здоровья, Л. И. Анцыферова подчеркивает значимость «проблемы поиска способов выявления резервных возможностей людей в их поздние годы» [Анцыферова, 2006, с. 284].

Понятие ресурсов (резервов) использовано в современной концепции ВОЗ «Здоровье для всех». В соответствии с позицией экспертов ВОЗ, цель укрепления здоровья – «накопление ресурсов для борьбы с факторами, угрожающими его состоянию» [цит. по: Полесский, Мартынчик, Мартынчик, 2006, с. 6].

С целью изучения личностных ресурсов, образующих потенциал здоровья и важных для поддержания благополучия человека в пожилом возрасте, необходимо выделить такие из них, которые наиболее полно отражают уровень развития личности, с одной стороны, и обеспечены надежным психодиагностическим инструментарием – с другой.

Л. И. Анцыферова разработала концепцию, согласно которой личность продолжает своё развитие в позднем возрасте. Автор приходит к выводу о том, что процесс адаптации человека к старению будет определяться тем, «насколько он сам выступает субъектом, создателем условий своей жизни» [Анцыферова, 2006, с. 299].

В экзистенциальной психологии тема субъектности признаётся одной из значимых: «по мере перехода на более высокие уровни удовлетворения потребностей, люди всё больше... становятся субъектами собственной жизни и творцами собственного благополучия, формируя собственные жизненные стратегии» [Леонтьев, 2020, с. 91].

Человек, воплощая активность «по преобразованию окружающего мира и построению собственной жизни, осуществляет преобразование и созидание собственной сущности...» [Гришина, 2023, с. 491] и тем самым формирует свою субъектность. По мнению Д. А. Леонтьева, личностное развитие человека осуществляется как прогрессирующая эмансипация в направлении к автономии, становление механизмов самодетерминации. Быть субъектом, по сути, означает быть самоиницируемым и саморегулируемым [Леонтьев, 2000]. В большом количестве исследований показано, что удовлетворение

потребности в автономии способствует психологическому благополучию личности [Леонтьев, 2016].

О степени сформированной субъектности можно судить по качествам личности, которые повышают её ресурсобеспеченность и делают более самодетерминированной. В рамках экзистенциальной психологии исследователями активно изучаются следующие качества: субъектная ориентация, потенциал самоизменений, жизнестойкость.

Е. Ю. Коржова разработала теоретическую модель «субъекта жизнедеятельности», согласно которой «...человек взаимодействует с жизненными ситуациями и реализует потенциал субъектности на основе субъект-объектных ориентаций» [Коржова, 2001, с. 7]. Термин «субъект-объектные» отражает «направление проявления потенциала субъектности как наиболее интегративного психического качества человека» [Коржова, 2001, с. 107]. Субъектная ориентация характеризует человека как «активного субъекта... по отношению к жизненным ситуациям своей жизни» [Там же, с. 116]. Результаты исследований свидетельствуют, что у обследованных лиц с объектной ориентацией значительно чаще встречаются «патологии соматического здоровья» [Там же, с. 153].

Мы предположили, что у субъектно-ориентированных лиц пожилого возраста уровень психологического благополучия будет выше, чем у объектно-ориентированных, и субъектная жизненная ориентация человека станет надежным индикатором выраженности одного из личностных ресурсов здоровья пожилого человека.

Человек как субъект жизнедеятельности, по мнению Е. Ю. Коржовой, прежде всего, субъект изменений. Преобразование жизненной ситуации практически всегда для человека сопряжено с изменениями своей личности. Необходимость реагирования на внешние вызовы не отменяет для человека свободу выбора способа ответа. Н. В. Гришина подчеркивает, что, осуществляя ответственный выбор, человек становится субъектом самоизменений, у него формируется «жизненный стиль стратегии поведения» [Гришина, 2018, с. 134]. Индивидуальные различия в этих процессах могут описываться понятием «потенциал самоизменений», который представляет собой «совокупность возможностей реализации изменений, относящихся к различным уровням психической организации человека, которые могут им осознанно актуализироваться и инициироваться» [Манукян, Муртазина, Гришина, 2020, с. 38].

Разделяя позицию авторов о существенной роли процессов самоизменений личности в формировании субъектности, считаем возможным расценивать потенциал самоизменений как важный личностный ресурс здоровья в позднем возрасте.

В качестве ресурса личности, способствующего поддержанию здоровья лиц пожилого возраста, можно рассматривать феномен жизнестойкости, также предложенный в рамках экзистенциального подхода. Понятие «жизнестойкость» интерпретируется С. Кобейсом и С. Мадди как «система убеждений о себе и мире, отношениях с ним, которая препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, а также способствует со-

владанию со стрессом» [Леонтьев, 2016, с. 7]. В контексте нашего исследования следует особо обратить внимание на аспект, отмечаемый С. Мадди: «...жизнестойкость формирует у людей мотивацию, которая необходима, чтобы заниматься экзистенциально эффективными способами совладания, заботиться о своем здоровье и включаться в поддерживающее социальное взаимодействие» [Мадди, 2005, с. 93].

Как показывает теоретический анализ, важный вклад в обеспечение психологического благополучия и здоровья в пожилом возрасте может внести актуализация личностных ресурсов экзистенциальной направленности.

Гипотеза исследования: у лиц пожилого возраста с высоким уровнем психологического благополучия будет отмечаться более выраженное стремление актуализировать такие личностные ресурсы здоровья, как субъектная ориентация, потенциал самоизменений и жизнестойкость.

Цель эмпирического исследования – выявление взаимосвязей психологического благополучия с личностными ресурсами здоровья и субъективными оценками здоровья у лиц пожилого возраста.

### **Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе Благотворительного фонда «С любовью в сердце» – общественной организации ветеранов Санкт-Петербурга.

Описание выборки: 100 человек в возрасте от 60 до 75 лет (средний возраст – 69 лет), женщин – 83 %, мужчин – 17 %.

Методы эмпирического исследования:

1. Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ) [Диагностика экзистенциальной исполненности ... , 2016].
2. Опросник «Потенциал самоизменений» (ПСИ) [Манукян, Муртазина, Гришина, 2020].
3. Тест жизнестойкости [Осин, Рассказова, 2013].
4. Опросник субъект-объектных ориентаций [Коржова, 2001].
5. Авторская анкета, направленная на изучение самооценки характеристик здоровья, общей оценки собственной жизни.

Методы математической обработки: эмпирические данные обработаны в программе Stastica-10.0 ( $U$ -критерий Манна – Уитни и ранговый корреляционный коэффициент Спирмена).

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование предполагает разделение выборки на группы с разным уровнем психологического благополучия. В качестве индикатора психологического благополучия (ПБ) лиц пожилого возраста выбран общий показатель методики ТЭМ. В соответствии с результатами апробации методики, её общий показатель «экзистенциальная исполненность» обратно связан с проявлениями психопатологической симптоматики, и, по мнению авторов, может использоваться как «показатель психологического здоровья и благополучия» [Диагностика экзистенциальной исполненности..., 2016, с. 780].



По степени экзистенциальной исполненности (ЭИ) были выделены 3 группы респондентов. Полярные группы с разной степенью ЭИ (группа 1 – с высокой степенью ( $n = 35$ ); группа 2 – с низкой степенью ( $n = 33$ )) сравнивались между собой для оценки выраженности личностных ресурсов здоровья.

Далее приводятся результаты сравнительного анализа выделенных полярных групп по показателям стандартизированных опросников. Результаты сравнения групп респондентов по шкалам опросника «Тест жизнестойкости» представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнение показателей жизнестойкости групп с разным уровнем ПБ

Шкала	Высокий уровень ЭИ (группа 1) $M_x \pm \sigma$	Низкий уровень ЭИ (группа 2) $M_x \pm \sigma$	U-критерий	$\rho$
Вовлеченность	26,80±2,63	20,12±5,77	152,5	≤ 0,01*
Контроль	18,71±3,22	12,67±4,64	168,0	≤ 0,01*
Принятие риска	14,11±3,33	8,33±3,41	131,5	≤ 0,01*
Жизнестойкость	59,63±7,71	41,12±11,99	108,5	≤ 0,01*

Примечание: \* – показатели, по которым выявлены значимые различия.

Выявлены различия между группами респондентов по всем шкалам методики и по общему показателю «жизнестойкость». Респонденты с высокими показателями ЭИ в ситуациях неопределённости и необходимости выбора склонны активизировать собственные ресурсы: личностную включенность в происходящие события, убежденность в своей способности влиять на их итоги, готовность действовать в отсутствие надежных гарантий желаемого результата, что и определяет жизнестойкость личности в целом. Это может говорить о том, что ПБ пожилых людей во многом обеспечивается актуализацией данных ресурсов здоровья личности.

Данные сравнения групп респондентов по шкалам опросника «Потенциал самоизменений» представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение показателей потенциала самоизменений групп с разным уровнем ПБ

Шкала	Высокий уровень ЭИ (группа 1) $M_x \pm \sigma$	Низкий уровень ЭИ (группа 2) $M_x \pm \sigma$	U-критерий	$\rho$
Потребность в самоизменениях	25,91±3,28	21,45±4,12	228,0	≤ 0,01*
Способность к осозанным самоизменениям	25,91±3,01	21,00±4,41	202,0	≤ 0,01*
Вера в возможность самоизменений	19,06±3,69	17,85±3,66	460,0	> 0,05
Возможность самоизменений	18,80±3,87	20,42±2,99	444,5	> 0,05
Потенциал самоизменений	52,09±8,88	39,88±9,22	195,5	≤ 0,01*

Примечание: \* – показатели, по которым выявлены значимые различия.

Установлены значимые различия по шкалам методики ПСИ: «потребность в самоизменениях», «способность к осозанным самоизменениям» и по общему показателю. Респонденты, позитивно оценивающие качество своей жизни, демонстрируют более выраженную склонность к психологической изменчивости собственной личности, готовность к постановке целей само-

развития и планомерной реализации их в жизни. Можем констатировать, что потенциал самоизменений личности выступает в качестве одного из важных ресурсов здоровья и ПБ в пожилом возрасте.

Результаты сравнительного анализа субъект-объектных ориентаций у групп пожилых людей с разной степенью ЭИ представлены в табл. 3.

Выявлены различия между группами респондентов с разным уровнем ПБ по шкалам Опросника субъект-объектных ориентаций: «трансситуационная изменчивость», «трансситуационный локус контроля», «трансситуационная направленность освоения мира» и по общему показателю методики. Для респондентов с высокими показателями ЭИ в большей степени характерна субъектная ориентация личности: активность жизненной позиции в целом, стремление влиять на свою жизненную ситуацию, склонность к внутреннему росту и саморазвитию. Это означает, что ПБ пожилых людей в большой мере обеспечивается актуализацией личностного ресурса здоровья – субъектной жизненной ориентацией.

Таблица 3

Сравнение субъект-объектных ориентаций групп с разным уровнем ПБ

Шкала	Высокий уровень ЭИ (группа 1) $M_x \pm \sigma$	Низкий уровень ЭИ (группа 2) $M_x \pm \sigma$	U-критерий	$\rho$
Общий показатель субъект-объектных ориентаций	5,31±2,36	4,09±1,59	409,5	$\leq 0,05^*$
Трансситуационная изменчивость	2,43±1,01	1,79±0,86	368,0	$\leq 0,01^*$
Трансситуационный локус контроля	1,86±0,69	1,48±0,67	402,5	$\leq 0,05^*$
Трансситуационная направленность освоения мира	1,29±0,52	1,64±0,65	406,5	$\leq 0,05^*$
Трансситуационная подвижность	1,51±0,66	1,84±0,44	458,0	$> 0,05$
Трансситуационное творчество	3,26±1,72	2,58±1,03	451,0	$> 0,05$

Примечание: \* – показатели, по которым выявлены значимые различия.

Можем заключить, что результаты сравнительного анализа – выявленные различия между группами респондентов с разной степенью ЭИ по общим показателям методик «Тест жизнестойкости» ( $\rho \leq 0,01$ ), «Потенциал самоизменений» ( $\rho \leq 0,01$ ), «Опросник субъект-объектных ориентации» ( $\rho \leq 0,05$ ) – свидетельствуют, что у лиц пожилого возраста с высокой степенью ЭИ отмечается большая выраженность личностных ресурсов здоровья, что подтверждает связь ПБ со стремлением личности актуализировать эти ресурсы в пожилом возрасте.

Установленная закономерность также подтверждается результатами корреляционного анализа психодиагностических данных всей обследованной выборки пожилых людей. Выявлены значимые связи между показателем ЭИ и общими показателями опросников: «жизнестойкость» ( $r = 0,743$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), «потенциал самоизменений» ( $r = 0,570$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), «субъект-объектные ориентации» ( $r = 0,219$ ;  $\rho \leq 0,05$ ). Респонденты, в большей степени ощущающие ПБ, стремятся активизировать свои ресурсы: «экзистенциальную отвагу» (по Э. Мадди), потребность и способность к психологиче-

ской изменчивости личности, а также субъектные жизненные ориентации (интернальность, широта временной транспективы).

Для проверки гипотезы исследования о связи ПБ лиц пожилого возраста с субъективными оценками здоровья также был проведен корреляционный анализ.

Анализ ответов респондентов на вопрос анкеты «Хватает ли вам энергии для реализации жизненных планов?», направленный на самооценку энергетической составляющей здоровья респондентов, выявил:

– положительные связи между оценкой энергетического потенциала и общими показателями методик: ЭИ ( $r = 0,393$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), «жизнестойкость» ( $r = 0,461$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), «потенциал самоизменений» ( $r = 0,314$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), а также «трансситуационный локус контроля» ( $r = 0,277$ ;  $\rho \leq 0,01$ );

– отрицательные связи между оценкой энергетического потенциала и такими характеристиками пожилых респондентов, как наличие хронических заболеваний ( $r = -0,313$ ;  $\rho \leq 0,01$ ) и частота обращений за медицинской помощью ( $r = -0,338$ ;  $\rho \leq 0,01$ ).

Это означает, чем выше пожилые люди оценивают свои энергетические возможности, тем меньше предъявляют жалоб на хронические заболевания и реже обращаются к врачу, тем выше у них уровень ПБ и стремление активизировать свои личностные ресурсы.

Вопрос анкеты, направленный на оценку своей жизнедеятельности в целом, выявил положительные связи с показателями: ЭИ ( $r = 0,252$ ;  $\rho \leq 0,05$ ), «жизнестойкость» ( $r = 0,266$ ;  $\rho \leq 0,01$ ), «трансситуационная подвижность» ( $r = 0,261$ ;  $\rho \leq 0,01$ ). Общая удовлетворенность прожитым этапом жизни, согласно данным современных исследований, выступает в качестве индикатора благополучной старости [Стрижицкая, 2018]. Установленные связи еще раз подтверждают данную закономерность, при этом акцентируя внимание на вкладе ЭИ в эту оценку: наполненность бытия смыслом, наряду с жизнестойкостью, создают необходимые предпосылки для повышения ПБ в пожилом возрасте.

Таким образом, анализ данных анкетирования позволил выявить значимые связи ЭИ с показателями «оценка своей жизни в целом», «самооценка энергетического потенциала». Это может свидетельствовать о том, что лица пожилого возраста с высоким уровнем ПБ в большей степени удовлетворены своей жизнедеятельностью в целом и выше оценивают свои энергетические возможности.

## Выводы

1. Установлено, что у лиц пожилого возраста с высоким уровнем психологического благополучия отмечается большая выраженность личностных ресурсов здоровья. На это указывают выявленные различия между респондентами с разной степенью экзистенциальной исполненности по общим показателям: «потенциал самоизменений» ( $\rho \leq 0,01$ ), «жизнестойкость» ( $\rho \leq 0,01$ ) «субъект-объектные ориентации» ( $\rho \leq 0,05$ ).

2. Показано, что лица пожилого возраста, ощущающие психологическое благополучие, более высоко оценивают свои энергетические возможности и удовлетворены своей жизнедеятельностью в целом, в большей степени стремятся актуализировать свои личностные ресурсы здоровья, о чем свидетельствуют корреляции экзистенциальной исполненности с данными анкетирования и показателями методик «Потенциал самоизменений», «Тест жизнестойкости», «Опросник субъект-объектных ориентаций».

### Список литературы

- Анцыферова Л. И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. : Ин-т психологии РАН, 2006. 510 с.
- Гришина Н. В.* От психологического благополучия к душевному здоровью: экзистенциально-психологический подход // Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2014. 372 с.
- Гришина Н. В.* Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. 2016. № 9 (48). С. 10. <https://doi.org/10.54359/ps.v9i48.449>
- Гришина Н. В.* «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Психология и педагогика. 2018. Т. 8, № 2. С. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
- Гришина Н. В.* Экзистенциальный подход в психологии / Научные подходы в современной отечественной психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская. М. : Ин-т психологии РАН, 2023. С. 489–503.
- Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия Теста экзистенциальных мотиваций / В. Б. Шумский [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13, № 4. С. 763–788.
- Коржова Е. Ю.* Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001. 485 с.
- Леонтьев Д. А.* Психология свободы: К постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 1. С. 15–25.
- Леонтьев Д. А.* Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 3–15.
- Леонтьев Д. А.* Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 6. С. 86–95. <https://doi.org/10.31857/s020595920012592-7>
- Мадди С. Р.* Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.
- Манукян В. Р., Муртазина И. Р., Гришина Н. В.* Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 35–58. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403>
- Осин Е. Н., Рассказова Е. И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
- Подольский А. И., Ермолаева М. В., Шоркина Н. А.* Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения : монография. М. : Изд. дом Высш. шк. экономики, 2022. 175 с.
- Полесский В. А., Мартынич С. А., Мартынич Е. А.* Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «здоровья для всех» // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. № 4. С. 3–13.
- Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.
- Семикин В. В., Анисимов А. И.* Целенаправленная субъектная активность как фактор активизации ресурсов здоровья человека в контексте системы здравоохранения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 45. С. 55–69. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.45.55>

Стрижицкая О. Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2018. 50 с.

## References

Ancyferova L.I. *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii* [Personality development and problems of gerontopsychology]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2006. 510 p. (in Russian)

Grishina N.V. (ed. by Danilenko O.I.) Ot psihologicheskogo blagopoluchija k dushevnomu zdorov'ju: jekzistencial'no-psihologicheskij podhod [From psychological well-being to mental health: an existential-psychological approach]. *Koncept dushevnogo zdorov'ja v chelovekoznanii* [The concept of mental health in human science]. St. Petersburg, St Petersburg University Publ., 2014, 372 p. (in Russian)

Grishina N.V. Psihologicheskoe blagopoluchie v jekzistencialnom ponimanii: jempiricheskie osobennosti [Psychological well-being in an existential understanding: empirical features]. *Psihologicheskie issledovanija* [Psychological Studies], 2016, vol. 9, iss. 48, p. 10. <https://doi.org/10.54359/ps.v9i48.449> (in Russian)

Grishina N.V. «Samoizmenenija» lichnosti: vozmozhnoe i neobhodimoe [“Self-changes” of personality: possible and necessary]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo un-ta. Psihologija i pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology and pedagogy], 2018, vol. 8, no. 2, pp. 126-138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202> (in Russian)

Grishina N.V. (ed. by Zhuravlev A.L., Sergienko E.A., Vilenskaja G.A.) Ekzistentsialnyi podkhod v psikhologii [Existential approach in psychology]. *Nauchnye podhody v sovremennoj otechestvennoj psikhologii* [Scientific approaches in modern Russian psychology]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2023, pp. 489-503. (in Russian)

Shumskij V.B. et al. Diagnostika jekzistencialnoj ispolnennosti: original'naja russkojazychnaja versija Testa jekzistencial'nyh motivacij [Diagnostics of existential fulfillment: original Russian-language version of the Test of Existential Motivations]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2016, vol. 13, no. 4, pp. 763-788. (in Russian)

Korzhova E.Ju. *Psihologicheskoe poznanie cheloveka kak sub'ekta zhiznedeyatel'nosti* [Psychological cognition of a person as a subject of life activity]. Dr. sci. diss. St. Petersburg, 2001, 485 p. (in Russian)

Leont'ev D.A. Psihologija svobody: K postanovke problemy samodeterminacii lichnosti [Psychology of freedom: towards the problem of self-determination of the Individual]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2000, vol. 21, no.1, pp. 15-25. (in Russian)

Leont'ev D.A. Ekzistentsialnyi podkhod v sovremennoj psikhologii lichnosti [Existential approach in modern personality psychology]. *Voprosy psikhologii* [Psychology issues], 2016, no. 3, pp. 3-15. (in Russian)

Leont'ev D.A. Kachestvo zhizni i blagopoluchie: ob'ektivnye, sub'ektivnye i sub'ektnye aspekty [Quality of life and well-being: objective, subjective and subjective aspects]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2020, vol. 41, no. 6, pp. 86-95. <https://doi.org/10.31857/s020595920012592-7> (in Russian)

Maddi S.P. Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij [Sensemaking in the decision-making process]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2005, vol. 26, no. 6, pp. 87-101. (in Russian)

Manukjan V.R., Murtazina I.R., Grishina N.V. Oprosnik dlja diagnostiki potentsiala samoizmenenij lichnosti [Questionnaire for diagnosing the potential for personality self-change]. *Konsul'tativnaja psikhologija i psihoterapija* [Counseling psychology and psychotherapy]. 2020. vol. 28, no. 4, pp. 35-58. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403> (in Russian)

Osin E.N., Rasskazova E.I. Kratkaja versija testa zhiznestojkosti: psihometricheskie harakteristiki i primenenie v organizacionnom kontekste [Short version of the Resilience Test: Psychometric properties and application in an organizational context]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14: Psihologija* [Bulletin of Moscow University. Episode 14: Psychology], 2013, no. 2, pp. 147-165. (in Russian)

Podol'skij A.I., Ermolaeva M.V., Shorkina N.A. *Pozhiloi chelovek kak sub"ekt izucheniya, podderzhki i obshcheniya: monografiya* [An elderly person as a subject of study, support and communication: monograph.]. Moscow, Higher School of Economics Publ., 2022, 175 p. (in Russian)

Poleskij V.A., Martynchik S.A., Martynchik E.A. *Konceptija ohrany i ukrepleniya zdorov'ja, programmno-strategicheskie dejstva i zadachi VOZ po dostizheniju «zdorov'ja dlja vseh»* [The concept of health protection and promotion, program and strategic actions and WHO objectives to achieve "health for all"]. *Obshhestvennoe zdorov'e i profilaktika zabolevanij* [Public health and disease prevention], 2006, no. 4, pp. 3-13. (in Russian)

Rubinshtejn S.L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003, 512 p. (in Russian)

Semikin V.V., Anisimov A.I. *Celenapravlenaja sub"ektnaja aktivnost' kak faktor aktivizacii resursov zdorov'ja cheloveka v kontekste sistemy zdravoohraneniya* [Purposeful subject activity as a factor in activating human health resources in the context of the healthcare system]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psichologiya* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2023, no. 45, pp. 55-69. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2023.45.55> (in Russian)

Strizhickaja O.Ju. *Psichologija pozitivnogo starenija: uslovija, faktory i socialnye jeffekty gero-transcendentnosti* [Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of gerotranscendence]. Dr. sci. diss. abstr. St. Petersburg, 2018, 50 p. (in Russian)

#### Сведения об авторах

##### **Семикин Виктор Васильевич**

доктор психологических наук, профессор,  
ведущий научный сотрудник, сектор  
социальных и психологических исследований  
Научный центр изучения Арктики  
Россия, 629008, г. Салехард,  
ул. Республики, 20  
e-mail: semikin\_v@mail.ru

##### **Анисимов Алексей Игоревич**

кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра клинической психологии  
Санкт-Петербургский государственный  
институт психологии и социальной работы  
Россия, 199178, г. Санкт-Петербург,  
12-я линия Васильевского острова, 13А  
e-mail: aai101@mail.ru

##### **Любимов Павел Владимирович**

учредитель Благотворительного фонда  
«С Любовью в Сердце»  
Россия, 198322, г. Санкт-Петербург,  
ул. Адмирала Трибуца, 8А-605  
e-mail: polgurd@mail.ru

#### Information about the authors

##### **Semikin Viktor Vasilyevich**

Doctor of Sciences (Psychology), Professor,  
Senior Researcher, Sector for Social and  
Psychological Research  
Scientific Center for Arctic Studies  
20, Respublika st., Salekhard, 629008,  
Russian Federation  
e-mail: semikin\_v@mail.ru

##### **Anisimov Aleksey Igorevich**

Candidate of Sciences (Psychology), Associate  
Professor, Department of Clinical Psychology  
Saint Petersburg State Institute of Psychology  
and Social Work  
13A, 12 Liniya Vasilievskogo Ostrova st.,  
Saint Petersburg, 199178, Russian Federation  
e-mail: aai101@mail.ru

##### **Lyubimov Pavel Vladimirovich**

Founder of the Charitable Foundation  
«With Love in the Heart»  
605-8A, st. Admirala Tributs,  
St. Petersburg, 198322, Russian Federation  
e-mail: polgurd@mail.ru