

УДК 159.922.1

DOI: 10.34670/AR.2026.13.74.004

**Теоретико-методологические основания исследования гендерно-
возрастных особенностей психологического благополучия
личности: системный обзор**

Войцева Ксения Олеговна

Аспирант,
Московский институт психоанализа,
121170, Российская Федерация, Москва, Кутузовский просп., 34, стр. 14;
e-mail: vojtsseva@inpsycho.ru

Аннотация

Статья посвящена системному анализу и структурированию теоретико-методологических подходов к исследованию психологического благополучия личности в контексте его гендерно-возрастной дифференциации. Автором был использован мультипарадигмальный подход, на основании которого были выделены четыре ключевые группы теоретических моделей: дескриптивные, динамические, каузальные (причинно-следственные) и регуляторно-адаптивные. Раскрывается специфика влияния возрастных кризисов и социально-ролевых ожиданий на структуру эвдемического и субъективного благополучия мужчин и женщин в период зрелости. Обосновывается необходимость интегративного использования рассматриваемых подходов для построения комплексных эмпирических моделей.

Для цитирования в научных исследованиях

Войцева К.О. Теоретико-методологические основания исследования гендерно-возрастных особенностей психологического благополучия личности: системный обзор // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 5А. С. 23-29. DOI: 10.34670/AR.2026.13.74.004

Ключевые слова

Психологическое благополучие, субъективное благополучие, эвдемония, гендерные особенности, возрастная динамика, период зрелости, копинг-стратегии, личностный ресурс.

Введение

Психологическое благополучие в последние годы стало объектом большого количества исследований. Сложность определения содержания этого понятия делает очевидной использование мультипарадигмального подхода в его изучении. Психологическое благополучие - это феномен на стыке экзистенциальных, когнитивных, социально-ролевых и нейробиологических измерений человеческой жизни.

В числе наиболее важных аспектов изучения темы психологического благополучия находятся возрастные и половые различия. Гендерно-возрастные параметры определяют не только субъективную оценку качества жизни, но и внутреннюю структуру личностных ресурсов на разных этапах онтогенеза. Не смотря на это, в науке на данном этапе отсутствует системный взгляд, учитывающий эти факторы. Большинство эмпирических исследований фиксируют изолированные корреляции без прочного методологического фундамента.

Цель настоящей работы — теоретический анализ, классификация и концептуальный синтез ведущих зарубежных и отечественных психологических подходов к исследованию гендерно-возрастных особенностей психологического благополучия личности.

В качестве методологической основы были использованы системный и субъектно-деятельностный подходы. Основным методом выступил компаративный и системно-аналитический обзор научных публикаций, индексируемых в базах данных РИНЦ, Scopus и Web of Science, за период с конца 1990-х по 2026 годы.

Автором была разработана матрица, которая систематизирует, классифицирует и разделяет подходы по их функциональной роли в объяснении феномена благополучия:

1. Дескриптивные модели (описание структуры);
2. Динамические модели (описание временных траекторий);
3. Каузальные модели (объяснение причин изменений);
4. Регуляторно-адаптивные модели (объяснение механизмов поддержания баланса).

Дескриптивные модели: структура и измерения благополучия

В современной психологии существует классическое разделение понятия психологического благополучия на два фундаментальных направления — гедонистическое и эвдемоническое.

Гедонистический подход, автором которого является Э. Динер, определяет благополучие, как баланс положительного и отрицательного аффектов и общего уровня удовлетворенности жизнью [Diener, 2000]. Для обозначения этого явления он вводит конструкт «субъективное благополучие» (*subjective well-being*). В данном контексте гендерные и возрастные различия являются следствием когнитивных изменений и эмоциональной реактивности индивида на протяжении жизни.

В основе **эвдемонического подхода** К. Рифф лежит самореализация и полнота функционирования личности. Многофакторная модель К. Рифф включает шесть базовых компонентов: автономию, управление окружением, личностный рост, положительные отношения с другими, цели в жизни и самопринятие [Ryff, 1989]. Именно этот подход выявил наиболее устойчивые возрастные траектории. Так, лонгитюдные исследования показывают, что с возрастом показатели «управления окружением» и «автономии» обнаруживают тенденцию к росту, тогда как «цели в жизни» и «личностный рост» могут снижаться. Гендерный аспект в модели Рифф наиболее ярко проявляется в шкале «положительные отношения с другими». Это

объясняется тем, что женщины традиционно демонстрируют более высокие и стабильные показатели на протяжении всей взрослости, что объясняется особенностями социализации и ценностных ориентаций.

Динамические модели: временные траектории и селективность

В основу данной группы подходов положены закономерности изменения благополучия во времени, то есть упор делается на нелинейный характер этой динамики.

Теория социоэмоциональной селективности (Л. Карстенсен) основана на идее, что с возрастом временная перспектива сужается, и это ведет к переоценке жизненных целей [Carstensen и др., 1999]. В молодости преобладают цели, связанные с получением информации и расширением горизонтов, что может быть сопряжено с высоким риском дистресса. А в зрелом и пожилом возрасте приоритетными становятся цели эмоционально значимые — сохранение психологического комфорта и углубление близких отношений. Этот сдвиг объясняет тот факт, что в позднем возрасте сохраняется более высокий уровень субъективного благополучия.

Модель гедонистической адаптации и U-образная кривая счастья (Д. Блэнчфлауэр, Э. Освальд, С. Любомирски). Опираясь на масштабные эконометрические и социологические данные, авторы этого подхода математически обосновывают существование универсального спада удовлетворенности жизнью в середине жизни. Он достигает минимума в диапазоне 45–48 лет с последующим ростом [Blanchflower, Oswald, 2008; Lyubomirsky и др., 2005]. Существуют и гендерные различия: у женщин нижняя точка кривой («дно») сопряжена с более острыми переживаниями ввиду совпадения возрастного кризиса идентичности с гормональной перестройкой, в то время как у мужчин спад чаще обусловлен профессиональным кризисом.

Каузальные (причинно-следственные) модели: социально-ролевые и биологические детерминанты

Концепции этой группы объясняют наблюдаемые гендерно-возрастных различия в психологическом благополучии влиянием социальных ролей, средовых требований и биологических факторов.

Теория гендерной конвергенции (Д. Гутманн) объясняет динамику благополучия появлением большей свободы в отношении репродуктивных и родительских обязательств [Gutmann, 1994]. В среднем возрасте происходит ослабление родительского императива: мужчины обретают большую чувствительность, эмпатию и потребность в аффилиации (феминизация), а женщины — экспрессивность, автономию и стремление к социальным достижениям (маскулинизация). Степень гармоничности сочетания маскулинных и фемининных качеств прямо определяет уровень эвдемического благополучия во второй половине жизни.

Парадигма жизненного цикла (Life-Course Perspective) и концепция «сэндвич-поколения» (Г. Элдер, М. В. Ермолаева) связывает благополучие с синхронизацией «социальных часов» [Ермолаева, 2015; Elder, 1998]. М.В. Ермолаева приводит такие слова: «Субъективное благополучие в период поздней взрослости выступает интегративным показателем успешности пройденного личностного развития, отражающим не просто отсутствие депрессивных состояний, но и сохранность смыслообразующих жизненных ориентиров» [Ермолаева, 2015]. Особое значение здесь приобретает анализ положения женщин

в возрасте 40–55 лет, оказывающихся в роли «сэндвича». Они вынуждены одновременно осуществлять заботу о престарелых родителях и оказывать поддержку взрослеющим детям. Социально-ролевая перегруженность в этот период выступает ведущим фактором снижения их психологического благополучия.

Эволюционно-психологический подход (К. Хоукс, С. Блаффер Хрди) дополняет социально-ролевой анализ биологической целесообразностью [Hawkes и др., 2003]. В рамках этой гипотезы («гипотезы бабушки») прекращение репродуктивной функции у женщин в середине жизни рассматривается, как адаптивный механизм. Он позволяет перенаправить ресурсы на заботу о потомстве, что способствует выживанию популяции. Психологический кризис середины жизни блокирует этот эволюционный потенциал, если женщина не может использовать ресурсы в социальных или семейно-родственных сферах. Это влияет на качество жизни и чувство субъективного благополучия.

Нейробиологическая модель благополучия (К. Рифф, Р. Дэвидсон) связывает эвдемоническое благополучие с объективными физиологическими показателями (активностью префронтальной коры, уровнем кортизола и провоспалительных цитокинов) [Ryff, Davidson, 2013]. Исследования в рамках проекта *MIDUS* показывают, что у женщин среднего возраста низкий уровень благополучия (особенно по шкалам позитивных отношений и целей в жизни) связан с физиологическим дистрессом и соматическими рисками. И эти показатели выше, чем у мужчин, что подтверждает мысль о более высокой психосоматической уязвимости женщин в этот период.

Регуляторно-адаптивные модели: механизмы совладания и компенсации

Этот блок теорий раскрывает внутренние психологические механизмы, которые помогают противостоять возрастным угрозам и стабилизировать уровень благополучия.

Теория сохранения ресурсов (COR Theory) (С. Хобфолл) рассматривает благополучие, как динамический баланс обретения, сохранения и утраты индивидуальных ресурсов [Hobfoll, 1989]. Уровень психологического благополучия падает в среднем возрасте в силу истощения ресурсов. Для женщин критическим фактором становится «ресурсное истощение» вследствие двойной занятости, в то время как мужчины чаще обладают более специализированными, но стабильными профессиональными ресурсами.

Когнитивно-феноменологическая модель преодоления стресса (Р. Лазарус, С. Фолкман). Трансактный подход объясняет благополучие не объективным старением или изменением статуса, а их субъективной когнитивной оценкой («угроза» vs «вызов») и выбором копинг-стратегий [Lazarus, Folkman, 1984]. С возрастом динамика определяется переходом от инструментальных, проблемно-ориентированных копингов к эмоционально- и личностно-ориентированным стратегиям совладания. При этом женщины демонстрируют большую гибкость в использовании социальной поддержки и рефлексивных стратегий, что компенсирует возрастные потери.

Субъектно-деятельностный подход (К. А. Абульханова, С. Л. Рубинштейн) рассматривает личность, как активного субъекта своей жизнедеятельности, способного к сознательной регуляции, разрешению противоречий и смыслостроительству. «Личность выступает как субъект жизни, способный связывать воедино, организовывать и регулировать её временную перспективу, обеспечивая тем самым гармонию между объективными этапами жизненного пути

и внутренним чувством удовлетворенности» [Абульханова, Березина, 2001]. Психологическое благополучие является комплексным понятием, которое включает в себя пул умений. Субъект должен качественно организовывать и использовать свое жизненное время, соотносить свои притязания с объективными возрастными возможностями и выстраивать индивидуальную жизненную стратегию в условиях меняющихся гендерно-ролевых ожиданий общества.

Проведенный теоретический анализ демонстрирует, что ни один из существующих подходов в отдельности не способен исчерпывающе объяснить особенности гендерно-возрастных аспектов психологического благополучия. Очевидна необходимость интеграции различных дисциплин. Это позволяет преодолеть биологизаторский уклон эволюционных моделей и социологический фокус в описании жизненного цикла и вернуть в исследования активную, преобразующую позицию самой личности (субъектный подход). Этот подход особенно подробно изучался и продолжает изучаться отечественными учеными.

Автор также разделяет идеи субъективно-деятельностного подхода. В качестве верификации представленных моделей им планируется исследование выборки женщин на этапе средней взрослости ($N=350$) в возрасте от 35 до 60 лет. Предусмотрена фиксация семейного положения, наличия детей и профессионального статуса в качестве контролируемых демографических переменных. Также интересно будет проследить региональные различия в уровне психологического благополучия женщин, проживающих в крупных городах-миллионниках (Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Екатеринбург, Ростов-на-Дону и т.д.) и более мелких административных поселениях. В исследовании предполагается учесть и физиологическую составляющую, а именно состояние здоровья женщины. Все это может позволить расширить научное видение гендерно-возрастных особенностей психологического благополучия личности.

Гендерно-возрастные особенности психологического благополучия личности представляют собой сложный, динамический феномен на пересечении нормативных биологических процессов, социально-ролевых ожиданий и индивидуально-субъектных стратегий адаптации. На всем протяжении жизни личность балансирует между устойчивостью и изменчивостью под воздействием возрастных и гендерно-ролевых факторов. «Личность на протяжении жизненного пути одновременно сохраняет инвариантные, базисные структуры и претерпевает существенные трансформации под влиянием нормативных возрастных кризисов и смены социальных ролей» [Кон, 1987].

Заключение

По мнению автора, предложенная матрица позволяет исследователю гибко выстраивать дизайн эмпирического исследования: от определения структуры феномена (дескриптивный уровень) через отслеживание его временной траектории (динамический уровень) к раскрытию его средовых причин (каузальный уровень) и механизмов его внутренней регуляции (регуляторно-адаптивный уровень).

Библиография

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Ермолаева М.В. Субъективное благополучие в старости как критерий успешности личностного развития в период поздней взрослости // Мир психологии. – 2015. – № 1. – С. 131–140.
3. Кон И.С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 4. – С. 126–137.
4. Blanchflower D.G., Oswald A.J. Is well-being U-shaped over the life cycle? // Social Science & Medicine. – 2008. –

- Vol. 66, No. 6. – P. 1733–1749.
5. Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity // *American Psychologist*. – 1999. – Vol. 54, No. 3. – P. 165–181.
 6. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 34–43.
 7. Elder G.H. The life course as developmental theory // *Child Development*. – 1998. – Vol. 69, No. 1. – P. 1–12.
 8. Gutmann D. *Reclaiming Powers: Toward a New Psychology of Men and Women in Later Life*. – Northwestern University Press, 1994. – 345 p.
 9. Hawkes K., O'Connell J.F., Blurton Jones N.G. Grandmothers and the evolution of human longevity // *American Journal of Human Biology*. – 2003. – Vol. 15, No. 3. – P. 380–400.
 10. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, No. 3. – P. 513–524.
 11. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
 12. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change // *Review of General Psychology*. – 2005. – Vol. 9, No. 2. – P. 111–131.
 13. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57, No. 6. – P. 1069–1081.
 14. Ryff C.D., Davidson R.J. Linking education, brain, and body: Insights from MIDUS // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2013. – Vol. 7, No. 11. – P. 855–868.

Theoretical and Methodological Foundations for Researching Gender-Age Features of Psychological Well-Being of the Personality: A Systematic Review

Kseniya O. Voitseva

Postgraduate Student,
Moscow Institute of Psychoanalysis,
121170, 34, bld. 14, Kutuzovskiy ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: voitseva@inpsycho.ru

Abstract

The article is devoted to a systematic analysis and structuring of theoretical and methodological approaches to the study of psychological well-being of the personality in the context of its gender-age differentiation. The author used a multiparadigmatic approach, on the basis of which four key groups of theoretical models were identified: descriptive, dynamic, causal (cause-and-effect), and regulatory-adaptive. The specificity of the influence of age-related crises and social-role expectations on the structure of eudaimonic and subjective well-being of men and women during adulthood is revealed. The necessity of integrative use of the considered approaches for building comprehensive empirical models is substantiated.

For citation

Voitseva K.O. (2026) Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya issledovaniya genderno-vozrastnykh osobennostey psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti: sistemnyy obzor [Theoretical and Methodological Foundations for Researching Gender-Age Features of Psychological Well-Being of the Personality: A Systematic Review]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (5A), pp. 23-29. DOI: 10.34670/AR.2026.13.74.004

Keywords

Psychological well-being, subjective well-being, eudaimonia, gender features, age dynamics, adulthood period, coping strategies, personal resource.

References

1. Abulkhanova, K.A., & Berezina, T.N. (2001). Vremya lichnosti i vremya zhizni [Time of personality and time of life]. Aleteyya.
2. Blanchflower, D.G., & Oswald, A.J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(6), 1733–1749.
3. Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181.
4. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
5. Elder, G.H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1–12.
6. Ermolaeva, M.V. (2015). Subyektivnoye blagopoluchiye v starosti kak kriteriy uspeshnosti lichnostnogo razvitiya v period pozdney vzroslosti [Subjective well-being in old age as a criterion for successful personal development in late adulthood]. *Mir psikhologii*, (1), 131–140.
7. Gutmann, D. (1994). Reclaiming powers: Toward a new psychology of men and women in later life. Northwestern University Press.
8. Hawkes, K., O'Connell, J.F., & Blurton Jones, N.G. (2003). Grandmothers and the evolution of human longevity. *American Journal of Human Biology*, 15(3), 380–400.
9. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
10. Kon, I.S. (1987). Postoyanstvo i izmenchivost lichnosti [Constancy and variability of personality]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 8(4), 126–137.
11. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
12. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
13. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
14. Ryff, C.D., & Davidson, R.J. (2013). Linking education, brain, and body: Insights from MIDUS. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(11), 855–868.