

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ РЕСУРС У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Петраш М. Д.

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
E-mail: m. petrash@spbu.ru*

*При поддержке проекта РФФИ 16-06-00086 А «Когнитивный резерв
как фактор уровня качества жизни в пожилом возрасте»*

Исследование психологических особенностей человека периода поздней зрелости является значимым и актуальным, поскольку представляет высокую практическую ценность как в теоретическом, так и в практическом плане. Особый интерес представляют проблемы ресурсов, которые позволяют человеку справляться с трудностями, возникающими в повседневной жизни. Ряд исследователей считают, что каждый человек стремится к счастью и психологическому благополучию [5–7]. В статье представлены данные одного из исследований, цель которого заключалась в изучении взаимосвязи когнитивно-поведенческого ресурса и психологического благополучия у мужчин и женщин в период поздней зрелости. Нами было выдвинуто предположение о том, что в образовательном аспекте ресурс по-разному проявляется в структуре психологического благополучия у мужчин и женщин. В данном исследовании *когнитивно-поведенческий ресурс* включает в свое содержание копинг-стратегии («конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка») и регуляторные процессы («планирование», «моделирование», «программирование», «оценка результата»).

В исследовании приняли участие 232 человека, в том числе 77 мужчин и 155 женщин, проживающих в Санкт-Петербурге, с разным семейным статусом и уровнем образования в возрасте от 50 до 70 лет. Изучение когнитивно-поведенческого ресурса проводилось с помощью опросника стилевой саморегуляции поведения (ССПМ) [3] и методики «Копинг-тест» Р. Лазаруса [1]. Для изучения психологического благополучия использовалась «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной, Л. В. Жуковской (сокращенная версия) [2].

Для изучения особенностей взаимосвязи когнитивно-поведенческого ресурса с параметрами психологического благо-

получия в образовательном контексте выборка была разделена на две группы мужчин: со средним специальным образованием – 27 человек (средний возраст $m = 63,9$); с высшим – 50 человек (средний возраст $m = 61,3$); на две группы женщин: со средним специальным образованием – 86 человек (средний возраст $m = 62,6$), с высшим – 69 (средний возраст $m = 58,1$). В результате анализа данных нами был получен интересный материал.

Сравнительный анализ двух групп мужчин (табл. 1) выявил статистически значимые различия по параметрам психологического благополучия (далее – ПБ) «жизненные цели», «самопринятие» и общему показателю в сторону увеличения значений в группе мужчин с высшим образованием. По параметрам когнитивно-поведенческого ресурса статистически значимых различий выявлено не было. Отмечена тенденция к повышению показателя «позитивные отношения» в группе мужчин со средним специальным образованием.

Таблица 1

Уровневые значения по параметрам ПБ у мужчин в группах с разным уровнем образования

| Параметры ПБ | 1-я группа, среднее спец. обра- зование | | 2-я группа, высшее образо- вание | | $p =$ |
|----------------------|---|----------|--|----------|-------|
| | m | σ | m | σ | |
| Позитивные отношения | 11,15 | 1,77 | 10,98 | 2,05 | 0,709 |
| Жизненные цели | 9,41 | 1,88 | 10,66 | 2,34 | 0,013 |
| Самопринятие | 10,30 | 1,94 | 11,26 | 2,24 | 0,050 |
| Общий показатель ПБ | 61,56 | 6,8 | 65,22 | 8,3 | 0,041 |

У женщин (табл. 2) выявлено увеличение показателей составляющих ПБ «автономность» и «личностный рост». Все показатели выше в группе женщин с высшим образованием. Несмотря на отсутствие статистически значимых различий по параметру «позитивные отношения», было отмечено, что его уровень выше в группе женщин со средним специальным образованием. Что подтверждает результаты наших предыдущих исследований [4]. Выявлены статистически значимые различия по параметрам «моделирование», «оценка результата» и общему уровню саморегуляции поведения. Все значения выше в группе женщин с высшим образованием.

Уровневые значения по параметрам ПБ у женщин в группах с разным уровнем образования

| Параметры ПБ | 1-я группа, среднее спец. образование | | 2-я группа, высшее образо- вание | | p = |
|----------------------|---|------|--|------|-------|
| | m | σ | m | σ | |
| Автономность | 9,6 | 2,3 | 10,4 | 1,89 | 0,024 |
| Компетентность | 10,2 | 2,05 | 10,5 | 1,88 | 0,382 |
| Личностный рост | 10,3 | 2,48 | 11,7 | 1,86 | 0,000 |
| Позитивные отношения | 11,3 | 1,89 | 10,8 | 2,17 | 0,217 |
| Жизненные цели | 10,3 | 2,10 | 10,5 | 1,92 | 0,594 |
| Самопринятие | 10,5 | 2,14 | 10,6 | 2,19 | 0,782 |
| Общий показатель ПБ | 62,13 | 8,63 | 64,45 | 8,06 | 0,089 |

Сравнительный анализ по параметрам у мужчин и женщин в группах со средним специальным образованием выявил значимое различие по параметру «жизненные цели» ($p = 0,045$) в сторону увеличения его уровневых значений у женщин. В качестве значимой тенденции следует отметить повышение показателей по параметру «автономность» у мужчин ($p = 0,060$). В группах участников исследования с высшим образованием выявлены различия в сторону большей выраженности параметра «личностный рост» у женщин ($p = 0,040$). Изучение выраженности параметров когнитивно-поведенческого ресурса выявило наиболее интенсивное использование копинг-стратегий, таких как «поиск социальной поддержки» ($p = 0,028$), «бегство-избегание» ($p = 0,022$), и «положительная переоценка» ($p = 0,037$) женщинами из группы со средним специальным образованием, в отличие от мужчин. У мужчин их этой группы наиболее выражены процессы «моделирование» ($p = 0,000$), «оценка результата» ($p = 0,011$) и общий уровень саморегуляции поведения ($p = 0,024$).

В группе с высшим уровнем образования отмечено наиболее интенсивное использование стратегии «бегство-избегание» ($p = 0,025$) женщинами, а «планирование решения проблемы» ($p = 0,047$) – мужчинами. Обнаружено повышение показателей по параметру «моделирование» ($p = 0,041$) у мужчин.

Для выявления взаимосвязи параметров ПБ и параметров когнитивно-поведенческого ресурса нами был проведен регрессионный анализ в группах мужчин и женщин с разным уровнем образования. В таблице 3 представлены данные регрессионного анализа в мужской части выборки в зависимости от уровня образования. Показано, что высокий уровень ПБ у мужчин со средним уровнем образования обеспечивается пониманием своей личной роли в возникновении трудностей («планирование решения про-

блемы»), принятием проблемы без ее отрицания («бегство-избегание» с отрицательным знаком) и умением оценить результаты своей деятельности («оценка результата»). У мужчин с высшим образованием в качестве предикторов ПБ выступили копинг-стратегия «положительная переоценка» и регуляторный процесс «моделирование».

Таблица 3

Предикторы психологического благополучия в группах мужчин с разным уровнем образования

| Параметры | 1-я группа, среднее специальное образование | | | 2-я группа, высшее образование | | |
|--------------------------|---|-------------------|-------|--------------------------------|------------------|-------|
| | β | B (SE) | $p =$ | β | B (SE) | $p =$ |
| Принятие ответственности | 0,549 | 0,141 (0,042) | 0,003 | - | - | - |
| Бегство – избегание | -0,521 | -0,182 (0,058) | 0,004 | - | - | - |
| Положительная переоценка | - | - | - | 0,340 | 0,169 (,067) | 0,016 |
| Оценка результата | 0,681 | 2,451 (,681) | 0,002 | - | - | - |
| Моделирование | - | - | - | 0,590 | 2,639 (0,544) | 0,000 |

В группе женщин (табл. 4), в качестве предикторов ПБ выступают стратегии совладающего поведения. Так, в группе со средним уровнем образования ПБ опосредствуется стратегией «положительная переоценка» и отсутствием «дистанцирования» (стратегия включена с отрицательным знаком); в группе с высшим образованием – стратегиями «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка».

Таблица 4

Предикторы психологического благополучия в группах женщин с разным уровнем образования

| Параметры | 1-я группа, среднее специальное образование | | | 2-я группа, высшее образование | | |
|-------------------------------|---|-------------------|-------|--------------------------------|------------------|-------|
| | β | B (SE) | $p =$ | β | B (SE) | $p =$ |
| Планирование решения проблемы | - | - | - | 0,304 | 0,139 (0,062) | 0,028 |
| Положительная переоценка | 0,503 | 0,204 (0,041) | 0,000 | 0,308 | 0,130 (0,057) | 0,026 |
| Дистанцирование | -0,263 | -0,123 (0,047) | 0,011 | - | - | - |

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить специфику включенности когнитивно-поведенческого ресурса в структуру ПБ мужчин и женщин в зависимости от уровня образования, что позволяет нам сделать предварительные выводы.

В мужской выборке выявлено повышение значений по параметрам «жизненные цели», «самопринятие» и параметру «общий показатель» в группе мужчин с высшим образованием и отмечена тенденция к повышению значения параметра «позитивные отношения» в группе мужчин со средним специальным образованием.

Отмечено повышение значений составляющих ПБ «автономность» и «личностный рост» в группе женщин с высшим образованием; повышение показателей по параметру «позитивные отношения» в группе женщин со средним специальным образованием.

Выявлен факт наибольшей включенности параметров когнитивно-поведенческого ресурса в структуру психологического благополучия в группе мужчин со средним специальным образованием.

В группе женщин как с высшим, так и со средним специальным образованием в структуру психологического благополучия включены стратегии совладающего поведения. Регуляторные процессы в структуру не вошли.

Литература

1. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонов Е. А. Совладание со стрессом. Теория и практика : учеб.-метод. пособие / под науч. ред. Л. И. Вассермана. СПб. : Речь, 2010. 192 с.
2. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журн. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
3. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М. : Когито-Центр, 2004. 44 с. (Психологический инструментарий).
4. Петраш М. Д. Когнитивно-поведенческий ресурс в структуре психологического благополучия у женщин в период поздней зрелости с разным уровнем образования // Закономерности и тенденции инновационного развития общества : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (20 дек. 2017 г., г. Магнитогорск). В 6 ч. Ч. 6. Уфа : АЭТЕРНА, 2017. С. 130–138.
5. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth. Oxford : Blackwell, 2008.
6. Fredrickson B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // American Psychologist. 2001. 56. P. 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218.
7. Gable S., Haidt J. What (and why) is positive psychology? // Review of General Psychology. 2005. Vol. 9. P. 103–110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103.