



Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости*

Светлана С. Савеньшева^{а, @, ID1}; Лариса А. Головей^{а, ID2}; Марина Д. Петраш^{а, ID3}; Ольга Ю. Стрижицкая^{а, ID4}

^а Санкт-Петербургский государственный университет, 199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9
@owlsveta@mail.ru

ID1 <https://orcid.org/0000-0002-7529-1493>

ID2 <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>

ID3 <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

ID4 <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>

Поступила в редакцию 10.11.2018. Принята к печати 18.02.2019.

Аннотация: Исследование направлено на изучение особенностей и взаимосвязи переживаемого и повседневного стресса, самоактуализации и психологического благополучия у мужчин и женщин в период взрослости. В исследовании приняли участие 360 человек: 126 мужчин и 234 женщины в возрасте 20–60 лет. Анализ уровня переживаемого и повседневного стресса, а также отдельных его видов показал их достоверно более высокий уровень у женщин, по сравнению с мужчинами. Наибольшая выраженность повседневного стресса наблюдается в сфере профессиональной деятельности, финансов, семьи и самочувствия. Сравнительный анализ уровня субъективного и психологического благополучия по полу выявил значимо более высокий уровень автономности и компетентности у мужчин. Изучение особенностей самоактуализации у мужчин и женщин в период взрослости показало, что у мужчин выше показатели самопонимания, автономности, умения жить настоящим, профессиональной самореализации, по сравнению с женщинами, тогда как у женщин выше показатели ориентации на общечеловеческие ценности, более позитивный взгляд на природу человека и выше уровень креативности. Анализ взаимосвязей психологического благополучия, параметров самоактуализации и стресса выявил их более тесные связи у женщин, чем у мужчин. Уровень как переживаемого, так и повседневного стресса у мужчин и у женщин связан с компетентностью, аутосимпатией, профессиональной самореализацией, удовлетворенностью жизнью, профессиональной деятельностью и материальным положением. У мужчин уровень повседневного стресса также зависит от позитивного взгляда на природу человека, у женщин имеет значение самопринятие и удовлетворенность общением с родителями.

Ключевые слова: стрессоры повседневной жизни, воспринимаемый стресс, самореализация, удовлетворенность жизнью, личностные ресурсы, возрастные различия

Для цитирования: Савеньшева С. С., Головей Л. А., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Т. 21. № 1. С. 130–140. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140>

Введение

Современные исследования и психологическая практика показывают, что стресс оказывает существенное влияние на разные стороны как физического, так и психического здоровья человека. В последние десятилетия за рубежом исследователи в области стресса начали уделять внимание проблеме повседневных стрессоров. Было обнаружено более сильное воздействие аккумулированного повсед-

невного стресса по сравнению с сильными жизненными стрессовыми событиями [1–4]. А. Д. Каннер определяет стрессоры повседневной жизни как «раздражающие, фрустрирующие, стрессирующие небольшие события, до некоторой степени характеризующие взаимодействие со средой»¹ [2, р. 3]. Исследования роли повседневных стрессоров показали их существенное воздействие на разные стороны жизни человека. Так, исследования

* Статья подготовлена при поддержке гранта № 16-18-10088 Российского Научного Фонда «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости» 2016–2018 гг.

¹ перевод автора статьи С. С. Савеньшевой.

DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140

выявили сильное влияние стрессоров повседневной жизни на психическое здоровье человека [2; 3; 5–10], физическое здоровье человека [1; 5; 11], удовлетворенность отношениями и удовлетворенность жизнью [9; 12; 13].

Большой интерес ученые и исследователи проявляли к гендерным различиям в восприятии стресса. Ими было обнаружено, что у женщин отмечаются как в целом более высокий уровень повседневного стресса, так и уровень внешнего повседневного стресса, диадического повседневного стресса [10; 14–17]. При этом роль факторов возраста и семейного статуса изучены в меньшей степени. Значительное внимание при изучении повседневного стресса было уделено роли копинг-стратегий в совладании со стрессом, однако, роль индивидуально-личностных характеристик исследована недостаточно. Важно отметить, что тема повседневного стресса, его факторов и последствий практически не исследована в отечественной психологии.

В период взрослости для гармоничного развития личности большое значение играет самоактуализация и самореализация. Можно предположить, что человек, реализующий свой потенциал, для которого характерны такие особенности, как самопринятие, автономия, спонтанность, компетентность, чувствует себя более уверенно в различных сложных жизненных ситуациях и, скорее всего, менее интенсивно переживает их.

Анализируя структуру самоактуализации и психологического благополучия, можно увидеть, что их многие компоненты сходны. Мы полагаем, что это тесно связанные понятия, описывающие общий контекст самоосуществления человека. Эмпирическим подтверждением этого являются данные исследования самореализации, самоосуществления и психологического благополучия И. Б. Дермановой, Н. Ф. Головановой [18]. В связи с этим в нашем исследовании мы рассматриваем их совместное влияние на восприятие стресса и повседневного стресса.

Методы и материалы

Целью исследования является изучение особенностей и взаимосвязи переживаемого и повседневного стресса, самоактуализации и психологического благополучия у мужчин и женщин периода взрослости.

Гипотеза исследования: при более высоком уровне самоактуализации и психологического и субъективного благополучия и для мужчин, и для женщин характерна меньшая интенсивность воспринимаемого и повседневного стресса.

Выборка. Всего в исследовании приняли участие 360 человек, из них 126 мужчин и 234 женщины в возрасте 20–60 лет (средний возраст мужчин – 34 года, жен-

щин – 38 лет), с разным образовательным уровнем, проживающих в г. Санкт-Петербурге и г. Архангельске. Из них мужчин, состоящих в браке (или имеющих партнера) – 70,6 %; женщин, состоящих в браке (или имеющих партнера) – 60,7 %.

Методики: опросник повседневных стрессоров (М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Л. А. Головей, С. С. Савеньшева) [19], опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (адаптация В. А. Абабкова) [20], методика диагностики самоактуализации личности (САМОАЛ) А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калина [21], опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [22], методика «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера [23], методика «Факторы профессионального развития» М. Д. Петраш (шкала «Профессиональная самореализация») [24], анкета.

Методы математической обработки: однофакторный дисперсионный анализ, корреляционный анализ по Спирмену, регрессионный анализ.

Результаты

Сравнение показателей стресса у мужчин и женщин с применением однофакторного дисперсионного анализа показало, что как общий уровень переживаемого стресса ($p < 0,001$), так и общий уровень повседневного стресса ($p < 0,001$) (при одинаковом количестве стрессоров) достоверно выше у женщин, по сравнению с мужчинами (таблица 1).

Изучение видов повседневных стрессоров у мужчин и женщин исследуемой выборки показало следующее. Наибольшая выраженность повседневного стресса наблюдается в сфере профессиональной деятельности, финансов, семьи и самочувствия. Можно отметить различия, связанные с полом: у женщин наиболее выражены стрессоры, касающиеся профессиональной деятельности, самочувствия и семьи, у мужчин – профессиональной деятельности, финансов и семьи. Сравнительный анализ интенсивности стрессоров у мужчин и женщин выявил достоверные различия по большей части групп стрессоров (их уровень выше у женщин): профессиональных ($p < 0,01$), отношений с окружающими ($p < 0,01$), планирования ($p < 0,001$), семейных ($p < 0,001$), общего самочувствия ($p < 0,001$), личностных переживаний ($p < 0,001$), конкуренции ($p < 0,001$).

Далее мы провели сравнительный анализ уровня переживаемого стресса и повседневных стрессоров в разных возрастных группах: периода ранней взрослости – 20–30 лет, периода средней взрослости – 31–40 лет и периода поздней взрослости – 41–50 лет. И у мужчин, и у женщин не обнаружено достоверных различий в общих

показателях частоты и интенсивности повседневного стресса и уровне переживаемого стресса. При этом можно отметить, что мужчины периода поздней зрелости отмечают меньшее количество повседневных стрессоров, чем мужчины периода ранней и средней зрелости, а интенсивность стрессоров выше в группе мужчин периода средней зрелости. У женщин интенсивность повседневных стрессоров выше в период ранней зрелости. Статистически значимые различия были обнаружены по отдельным группам стрессоров: у мужчин по стрессорам, связанным с финансами, их интенсивность выше у мужчин в период средней зрелости ($p < 0,05$), по сравнению с другими возрастными группами; у женщин интенсивность проблем, связанных с семьей, нарастает с возрастом ($p < 0,05$), а стрессы, связанные с планированием, выше в период средней зрелости ($p < 0,05$).

Интересными оказались данные сравнительного анализа уровня переживаемого стресса и повседневных стрессоров в группах мужчин и женщин с разным семейным статусом (тех, у кого есть партнер, и тех, у кого нет), который показал, что женщины, у которых есть партнер, отмечают большее количество дел и проблем, связанных с ежедневным планированием ($p < 0,01$), а мужчины без партнерши отмечают больше проблем в сфере отношений с окружающими ($p < 0,01$), конкуренции ($p < 0,01$)

и больше проблем с личностными переживаниями, в т. ч. чувством одиночества ($p < 0,01$).

Исследование уровня психологического и субъективного благополучия у мужчин и женщин в период зрелости показало следующее. Различий между мужчинами и женщинами в уровне общей удовлетворенности жизнью обнаружено не было, тогда как в уровне психологического благополучия традиционно выше показатели у мужчин по параметрам автономности ($p < 0,01$) и компетентности ($p < 0,01$) (таблица 2). Изучение отдельных параметров удовлетворенности в разных сферах (с помощью анкеты) выявило различия только в удовлетворенности общением с супругом/ой – ее уровень выше у мужчин ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ особенностей психологического и субъективного благополучия в разных возрастных группах выявил достоверные различия только в уровне психологического благополучия. У мужчин уровень личностного роста выше в период средней зрелости ($p < 0,05$), по сравнению с другими возрастными периодами, а у женщин – в период ранней зрелости ($p < 0,001$). Также у женщин показатель жизненных целей снижается от периода ранней зрелости к периоду поздней зрелости ($p < 0,05$). Общий показатель психологического благополучия у мужчин, и у женщин наиболее высокий в период средней зрелости и наиболее низкий в период поздней зрелости (у женщин различия статистически

Таблица 1. Средние значения параметров повседневного и переживаемого стресса у мужчин и женщин

Table 1. Average values of the parameters of daily and experienced stress in men and women

Параметры	Среднее		Стандартное отклонение		F	p
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины		
Методика повседневных стрессоров						
Работа / дело	24,8810	31,2906	21,4899	22,0709	7,035	0,008
Взаимоотношения с окружающими	10,7407	15,8832	16,4498	17,8757	7,161	0,008
Нарушения планов	15,8571	13,6838	19,1786	17,5998	1,172	0,280
Финансы	21,6667	24,6083	22,2381	23,3052	1,347	0,247
Планирование	12,6984	19,4943	15,4184	19,3287	11,597	0,001
Семья	19,1138	27,5142	20,3084	22,8299	11,960	0,001
Окружающая действительность	10,9683	14,2051	15,7434	17,5580	2,988	0,085
Самочувствие / чувство одиночества	14,8254	25,0000	17,2163	21,0026	21,707	0,000
Общее самочувствие	20,8889	29,8205	18,9070	20,6699	16,217	0,000
Конкуренция	16,3175	25,4701	18,8067	21,3668	16,311	0,000
Общий показатель стрессоров	93,413	123,940	85,1473	83,8508	10,739	0,001
Частота стрессоров	18,222	20,175	13,6416	12,3305	1,906	0,168
Шкала воспринимаемого стресса						
Перенапряжение	13,832	17,056	4,4409	4,7426	39,276	0,000
Противодействие стрессу	9,352	9,348	2,8575	2,6350	0,000	0,988

Прим.: полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

Таблица 2. Средние значения параметров психологического и субъективного благополучия у мужчин и женщин
Table 2. Average values of the parameters of psychological and subjective well-being in men and women

Показатели	Среднее		Стандартное отклонение		F	p
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины		
Методика «Психологическое благополучие»						
Автономность	10,968	10,329	1,7202	1,9430	9,587	0,002
Компетентность	11,071	10,355	1,8382	2,1881	9,794	0,002
Личностный рост	12,151	12,487	2,0594	1,7754	2,624	0,106
Позитивные отношения	11,310	11,620	1,9077	2,1401	1,853	0,174
Жизненные цели	11,476	11,291	2,1041	1,8393	0,753	0,386
Самопринятие	10,881	10,744	1,9167	2,2048	0,348	0,556
Общий показатель психологического благополучия	67,857	66,825	7,7488	7,9136	1,414	0,235
Методика «Удовлетворенность жизнью»						
Жизнь соответствует идеалу	4,579	4,309	1,1822	1,3736	3,484	0,063
Обстоятельства складываются благополучно	5,151	5,142	1,2137	1,2358	0,005	0,946
Удовлетворенность жизнью	5,016	4,871	1,3623	1,3679	0,917	0,339
Есть все, что нужно	5,024	5,064	1,4503	1,4414	0,064	0,800
Ничего бы не изменил	4,198	4,047	1,7800	1,8598	0,557	0,456
Общая удовлетворенность жизнью	23,968	23,333	5,4946	5,9222	0,989	0,321

Прим.: полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

значимы ($p < 0,05$), у мужчин различия находятся на уровне статистической тенденции ($p = 0,076$)).

Изучение уровня психологического и субъективного благополучия в группах мужчин и женщин с партнером и без выявило различия только в уровне субъективного благополучия: его уровень выше и у мужчин, и у женщин, у которых есть партнер (у женщин различия статистически значимы ($p < 0,05$), у мужчин различия находятся на уровне статистической тенденции ($p = 0,089$)).

Исследование особенностей самоактуализации у мужчин и женщин в исследуемой выборке позволило обнаружить статистически значимые различия по различным параметрам (таблица 3). Так, показатели *Ориентация во времени*, *Автономность*, *Самопонимание* выше у мужчин ($p < 0,01$), а показатели *Ценности* ($p < 0,001$), *Взгляд на природу человека* ($p < 0,05$), *Креативность* ($p < 0,001$) – у женщин. Кроме того, по методике «Факторы профессионального развития» были обнаружены более высокие показатели профессиональной самореализации у мужчин, по сравнению с женщинами ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ общего уровня самоактуализации в разных возрастных группах не выявил статистически значимых различий, но, как и в случае с психологическим благополучием, наиболее низкий его уровень наблюдается в группе 41–60 лет, по сравнению с возрастом 20–40 лет. Большое количество достоверных разли-

чий по отдельным параметрам самоактуализации было обнаружено в разных возрастных группах, причем эти различия отличаются по параметрам в группах мужчин и женщин. Так, более высокий уровень по параметрам *Ориентация во времени*, *Ценности*, *Самопонимание*, *Аутосимпатия*, *Контактность*, *Гибкость в общении* обнаруживается у мужчин в период средней зрелости ($p < 0,05$). У женщин более высокие показатели выявлены по параметрам *Потребность в познании* и *Спонтанность* ($p < 0,05$) в период средней зрелости, а по параметру *Автономность* – наиболее низкие показатели в период поздней зрелости ($p < 0,05$).

Исследование особенностей самоактуализации у мужчин и женщин с разным семейным статусом выявило, что у мужчин, у которых есть партнерша, более высокий уровень спонтанности ($p < 0,01$) и самопонимания ($p < 0,001$), а у женщин, у которых есть партнер, выше показатели по параметру *Ориентация во времени* ($p < 0,05$).

Корреляционный анализ взаимосвязей выявил ожидаемую тесную взаимосвязанность параметров самоактуализации и психологического благополучия у мужчин и женщин. Но т.к. целью нашего исследования является изучение взаимосвязи параметров стресса с самоактуализацией и психологическим благополучием, мы подробнее остановимся именно на них.

Таблица 3. Средние значения параметров самоактуализации у мужчин и женщин
Table 3. Average values of self-actualization parameters in men and women

Показатели	Среднее		Стандартное отклонение		F	p
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины		
Методика САМОАА						
Ориентация во времени	10,440	9,622	2,5271	2,9787	6,858	0,009
Ценности	8,413	9,288	2,1846	2,5879	10,392	0,001
Взгляд на природу человека	6,821	7,647	2,8499	2,9721	6,509	0,011
Потребности в познании	8,179	7,865	2,2257	2,2390	1,609	0,205
Креативность	8,460	9,352	2,2966	2,6320	10,240	0,001
Автономность	7,929	7,051	2,6478	2,8386	8,195	0,004
Спонтанность	6,857	7,043	2,4746	2,9251	0,366	0,546
Самопонимание	8,667	7,622	2,6488	3,1499	10,038	0,002
Аутосимпатия	8,111	7,684	2,6839	3,0955	1,709	0,192
Контактность	8,012	7,667	2,4605	2,4013	1,664	0,198
Гибкость в общении	7,869	7,962	2,2823	2,5204	0,118	0,732
Общая шкала самоактуализации	59,063	58,030	7,3449	9,2831	1,166	0,281
Шкала методики «Факторы профессионального развития»						
Самореализация в профессии	24,484	23,427	3,7411	3,9412	6,099	0,014

Прим.: полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

Изучение взаимосвязей уровня воспринимаемого стресса с различными параметрами уровня удовлетворенности жизнью у мужчин показало, что он отрицательно связан с общей удовлетворенностью жизнью (методика Динера) ($r=-0,210$, $p<0,05$), а также с удовлетворенностью профессиональной деятельностью ($r=-0,458$, $p<0,01$) (анкета) и удовлетворенностью материальным положением ($r=-0,189$, $p<0,05$) (анкета). Более тесные связи были выявлены у переживаемого стресса у мужчин с уровнем психологического благополучия: общий уровень воспринимаемого стресса отрицательно связан с параметрами Компетентность ($r=-0,537$, $p<0,001$), Позитивные отношения ($r=-0,215$, $p<0,05$), Жизненные цели ($r=-0,192$, $p<0,05$), Самопринятие ($r=-0,344$, $p<0,001$) и общим показателем психологического благополучия ($r=-0,389$, $p<0,001$). Регрессионный анализ показал, что предиктором переживаемого стресса у мужчин является компетентность ($\beta=-0,502$, $p<0,001$).

Исследование взаимосвязи уровня повседневного стресса с удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием у мужчин показало, что он отрицательно связан с общим уровнем удовлетворенности жизнью ($r=-0,178$, $p<0,05$), удовлетворенностью материальным положением ($r=-0,233$, $p<0,01$) и уровнем компетентности ($r=-0,288$, $p<0,001$). Предиктором интенсивности повседневного стресса у мужчин является компетентность ($\beta=-0,205$, $p<0,05$). Отдельные группы

стрессоров отрицательно связаны с уровнем компетентности и уровнем самопринятия.

Таким образом, мужчины, которым трудно справиться с повседневными делами, которые чувствуют, что неспособны улучшить или изменить окружающие обстоятельства, у которых слабо развито чувство контроля над внешним миром, переживают больший стресс и отмечают большее количество и интенсивность повседневных стрессоров.

Анализ взаимосвязей уровня воспринимаемого стресса с различными параметрами уровня удовлетворенности жизнью у женщин выявил тесную обратную взаимосвязь со всеми параметрами и общим уровнем удовлетворенности жизнью ($r=-0,331$, $p<0,001$) (методика Динера), удовлетворенностью профессиональной деятельностью ($r=-0,315$, $p<0,01$) (анкета) и удовлетворенностью материальным положением ($r=-0,192$, $p<0,01$) (анкета), удовлетворенностью общением с родителями ($r=-0,293$, $p<0,001$) (анкета). Уровень переживаемого стресса также тесно связан со всеми показателями психологического благополучия и общим показателем психологического благополучия ($r=-0,424$, $p<0,001$). Регрессионный анализ показал, что предиктором переживаемого стресса у женщин является компетентность ($\beta=-0,271$, $p<0,001$) и самопринятие ($\beta=-0,241$, $p<0,05$).

Исследование взаимосвязи уровня повседневного стресса с удовлетворенностью жизнью у женщин показало, что он отрицательно связан со всеми параметрами

и с общим уровнем удовлетворенности жизнью ($r=-0,286$, $p<0,001$), удовлетворенностью материальным положением ($r=-0,232$, $p<0,001$) (анкета), удовлетворенностью профессиональной деятельностью ($r=-0,204$, $p<0,01$) (анкета) и удовлетворенностью общением с родителями ($r=-0,249$, $p<0,01$) (анкета). Уровень повседневного стресса у женщин отрицательно связан с общим показателем психологического благополучия ($r=-0,342$, $p<0,001$) и отрицательно связан с такими параметрами психологического благополучия, как *Компетентность* ($r=-0,378$, $p<0,001$), *Самопринятие* ($r=-0,349$, $p<0,001$), *Позитивные отношения* ($r=-0,156$, $p<0,05$), *Жизненные цели* ($r=-0,158$, $p<0,05$). Предиктором интенсивности повседневного стресса у женщин является самопринятие ($\beta=-0,207$, $p<0,01$) и компетентность ($\beta=-0,166$, $p<0,05$). Отдельные группы стрессоров также отрицательно связаны преимущественно с уровнем компетентности и уровнем самопринятия.

Таким образом, женщины, неудовлетворенные собой, своим прошлым, которым трудно справляться с повседневными делами, которые чувствуют, что неспособны улучшить или изменить окружающие обстоятельства, у которых слабо развито чувство контроля над внешним миром, переживают больший стресс и отмечают большее количество и интенсивность повседневных стрессоров.

Рассмотрим теперь взаимосвязи стресса и особенностей самоактуализации у мужчин и у женщин.

Уровень переживаемого стресса у мужчин отрицательно связан с отдельными параметрами самоактуализации – с *Аутосимпатией* ($r=-0,305$, $p<0,001$), *Ориентацией во времени* ($r=-0,271$, $p<0,01$) и *Самопониманием* ($r=-0,250$, $p<0,01$). Предиктором общего уровня переживаемого стресса является аутосимпатия ($\beta=-0,273$, $p<0,01$). У женщин обнаруживаются отрицательные связи уровня переживаемого стресса как с общим уровнем самоактуализации ($r=-0,275$, $p<0,001$), так и со всеми его параметрами, за исключением параметров *Взгляд на природу человека* и *Потребность в познании*. Предикторами уровня переживаемого стресса у женщин выступают параметры *Аутосимпатия* ($\beta=-0,286$, $p<0,001$) и *Ориентация во времени* ($\beta=-0,177$, $p<0,01$).

Анализ взаимосвязей уровня повседневного стресса и параметров самоактуализации показал следующее. У мужчин только параметр *Взгляд на природу человека* отрицательно связан с общим показателем повседневных стрессоров ($r=-0,243$, $p<0,01$) и с такими его видами, как стрессы, связанные с финансами ($r=-0,285$, $p<0,001$) и самочувствием ($r=-0,252$, $p<0,01$). У женщин, напротив, общий показатель самоактуализации и все ее показатели, за исключением параметра *Взгляд на природу*

человека, тесно связаны с общим уровнем повседневного стресса. Регрессионный анализ показал, что предиктором уровня повседневного стресса у женщин является аутосимпатия ($\beta=-0,317$, $p<0,001$).

Таким образом, неуверенные в себе, тревожные женщины переживают стресс и повседневный стресс сильнее, чем уверенные в себе женщины с позитивным отношением. У мужчин аутосимпатия, уверенность в себе влияет только на уровень переживаемого стресса, тогда как уровень повседневного стресса зависит от позитивного отношения к людям в целом.

Также можно отметить, что и у мужчин, и у женщин общий уровень повседневного стресса ($r=-0,423$ (у мужчин), $r=-0,295$ (у женщин), $p<0,001$) и уровень переживаемого стресса ($r=-0,379$ (у мужчин), $r=-0,368$ (у женщин), $p<0,001$) очень тесно связаны с профессиональной самореализацией (методика *Профессиональное развитие*).

Обсуждение

Полученные результаты о более высоком уровне переживаемого и повседневного стресса, а также отдельных его видов у женщин, по сравнению с мужчинами, согласуются с данными зарубежных исследований [10; 14–17]. В сочетании со сходными данными по количеству стрессоров это может говорить либо о большей интенсивности переживания стрессоров женщинами, либо о том, что для мужчин не свойственно демонстрировать свои переживания. Интересно, что это не сильно сказывается на уровне субъективного благополучия – удовлетворенность жизнью одинакова у мужчин и у женщин.

Важно отметить, что у мужчин и женщин в первой тройке ведущих стрессоров обнаруживается сходство: и для тех, и для других наиболее частыми и интенсивными являются стрессоры, связанные с самыми значимыми сферами – семьей и работой. При этом для мужчин очень важной сферой являются финансы, что объяснимо с точки зрения гендерных различий, т.к. от мужчин ожидают в большей степени финансовое обеспечение семьи, чем от женщин. Женщины же больше подчеркивают стрессоры, связанные с самочувствием и здоровьем, что, возможно, связано с их большей усталостью (большей нагрузкой в сфере домашнего хозяйства и воспитания), и / или с тем, что у мужчин в меньшей степени принято жаловаться на здоровье.

Изучение влияния возраста на общий уровень повседневного стресса показало, что у мужчин и женщин наблюдаются различия в периодах наибольшей интенсивности стрессоров – у женщин это период ранней взрослости, тогда как у мужчин это период средней взрослости. Возможно, это связано с тем, что женщины в период ранней

взрослости решают одновременно много задач – обучения, профессионального развития и создания семьи, и для них часто очень важно решение всех этих задач уже в данный период, тогда как для мужчин ведущей, как правило, является задача профессионального становления. А в период средней взрослости ее актуальность сохраняется, но добавляются стрессоры, связанные с семьей и ее обеспечением, что проявляется в большей интенсивности стрессоров, связанных с финансами в данный период.

Сравнительный анализ выраженности повседневных стрессоров у мужчин и женщин с разным семейным статусом выявил ожидаемо более высокий уровень проблем у женщин, связанных с планированием – им приходится выполнять больше задач, связанных уже со всей семьей. Но интересно, что переживание чувства одиночества выше оказалось у одиноких мужчин, по сравнению с мужчинами, у которых есть партнерша, в отличие от женщин, у которых в переживании чувства одиночества различий не обнаружилось. То есть мужчинами в настоящее время эта ситуация переживается более остро, чем женщинами. Это частично согласуется и с результатами о более высоком уровне субъективного благополучия у мужчин, у которых есть партнерша, по сравнению с одинокими мужчинами.

Исследование психологического благополучия и особенностей самореализации выявило сходные результаты о более высоком уровне автономности у мужчин, что согласуется с гендерными представлениями о большей независимости у мужчин и большей ориентированности на других у женщин. У женщин традиционно обнаружены более позитивное представление о человеке и ориентация на общечеловеческие ценности. Более низкие показатели самоактуализации в позднем возрасте можно объяснить поколенческими (когортными) различиями – современное поколение более ориентировано на самоактуализацию и самореализацию, а более старшее – на самотрансценденцию [25], также это может объясняться снижением количества целей с возрастом.

В нашем исследовании обнаруживается более низкий уровень взаимосвязанности уровня переживаемого стресса и повседневного стресса с психологическим благополучием и самоактуализацией у мужчин, по сравнению с женщинами. Это может говорить либо о роли других факторов в восприятии стресса у мужчин, либо о различном вкладе у мужчин различных параметров данных факторов.

Изучение предикторов воспринимаемого стресса и повседневного стресса у женщин показывает важную роль аутоэмпатии и самопринятия, что говорит о большой роли позитивного отношения к себе и согласуется с полученными данными о связи повседневного стресса и самооценки

[26]. У мужчин роль аутоэмпатии наблюдается только в отношении уровня воспринимаемого стресса.

В связи с достаточно сложным экономическим положением в стране, ожидаемо, оба показателя стресса связаны с удовлетворенностью материальным положением. Роль удовлетворенности профессиональной деятельностью и профессиональной самореализации, а у мужчин еще и компетентности, в общем уровне стресса может объясняться тем, что профессиональная деятельность занимает большую часть времени и является значимой сферой жизни и у мужчин, и у женщин. Кроме того, профессиональные стрессоры в среднем по выборке занимают первые позиции по интенсивности, и при более высоких показателях профессиональной самореализации и удовлетворенности профессиональной деятельностью они будут менее выражены и соответственно в меньшей степени выражен общий уровень стресса и повседневного стресса.

Выводы

1. Анализ уровня переживаемого и повседневного стресса, а также отдельных его видов показал их достоверно более высокий уровень у женщин, по сравнению с мужчинами. Наибольшая выраженность повседневного стресса наблюдается в сфере профессиональной деятельности, финансов, семьи и самочувствия. Фактор возраста и семейного статуса влияет на выраженность только отдельных стрессоров, но не общих показателей.

2. Сравнительный анализ уровня субъективного благополучия не выявил различий, связанных с полом, тогда как по параметрам психологического благополучия был обнаружен значимо более высокий уровень автономности и компетентности у мужчин. Фактор возраста оказывает большее влияние на параметры психологического благополучия, а семейного статуса – на уровень удовлетворенности жизнью.

3. Изучение особенностей самоактуализации у мужчин и женщин в период взрослости показало, что у мужчин выше показатели самопонимания, автономности, умения жить настоящим, профессиональной самореализации, по сравнению с женщинами, тогда как у женщин выше показатели ориентации на общечеловеческие ценности, более позитивный взгляд на природу человека и выше уровень креативности. Наиболее низкие показатели самоактуализации отмечаются в период поздней взрослости.

4. Анализ взаимосвязей стресса и психологического и субъективного благополучия выявил их более тесные связи у женщин, чем у мужчин. И уровень переживаемого стресса, и уровень повседневного стресса у мужчин и у женщин связаны с уровнем удовлетворенности жизнью, удовлетворенности материальным положением,

DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140

профессиональной деятельностью и с компетентностью. Но для женщин также имеет значение самопринятие и удовлетворенность общением с родителями.

5. Исследование взаимосвязей стресса и особенностей самоактуализации также показало их большую взаимос-

вязанность у женщин, чем у мужчин. Уровень переживаемого стресса и у мужчин, и у женщин связан с ауто-симпатией, а уровень повседневного стресса – у женщин с ауто-симпатией, а у мужчин – с позитивным взглядом на природу человека.

Литература

1. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status // *Health Psychology*. 1982. Vol. 1. P. 119–136. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
2. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. Iss. 1. P. 1–39. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
3. Lazarus R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. NY: Springer Publishing Co, 1999. 360 p.
4. Pillow D. R., Zautra A. J., Sandler I. N. Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70. P. 381–394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.381>
5. Савеньшева С. С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований // *Мир науки*. 2016. Т. 4. № 6. С. 28.
6. Almeida D. M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods // *Current Directions in Psychological Science*. 2005. Vol. 14. Iss. 2. P. 64–68. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
7. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54. P. 486–495. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486>
8. Gruen R. J., Folkman S., Lazarus R. S. Dyadic response patterns in married couples, depressive symptoms, and somatic dysfunction // *Journal of Family Psychology*. 1987. Vol. 1. P. 168–180. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0080282>
9. Williams L. M. Associations of stressful life events and marital quality // *Psychological Reports*. 1995. Vol. 76. Iss. 3. P. 1115–1122. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1115>
10. Bolger N., DeLongis A., Kessler R. C., Schilling E. A. Effects of daily stress on negative mood // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 808–818. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
11. Ivancevich J. M. Life events and hassles as predictors of health symptoms, job performance, and absenteeism // *Journal of Occupational Behaviour*. 1986. Vol. 7. P. 39–51.
12. Harper J. M., Schaalje B. G., Sandberg J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages // *American Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 28. Iss. 1. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1080/019261800261770>
13. Totenhagen C. J., Curran M. A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators // *Family Science*. 2011. Vol. 2. Iss. 1. P. 68–72. DOI: <https://doi.org/10.1080/19424620.2011.597101>
14. Bouchard L. C., Shih J. H. Gender differences in stress generation: Examination of interpersonal predictors // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2013. Vol. 32. Iss. 4. P. 424–445. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.4.424>
15. Hamilton S., Fagot B. I. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 55. P. 819–823. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.5.819>
16. Kiecolt-Glaser J. K., Newton T. L. Marriage and health: His and hers // *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. P. 472–503. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
17. Neff L. A., Karney B. R. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30. Iss. 2. P. 134–148. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
18. Голованова Н. Ф., Дерманова И. Б. Самооценка эффективности самоосуществления как фактор психологического благополучия личности // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2018. № 3. С. 85–92. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-85-92>
19. Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю., Головей Л. А., Савеньшева С. С. Опросник повседневных стрессоров // *Психологические исследования*. 2018. Т. 11. № 57. С. 5.

20. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стулков К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6–15.
21. Диагностика самоактуализации личности (А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калина) // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 426–433.
22. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
23. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, 2008. Режим доступа: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837>
24. Петраш М. Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности // Экспериментальная психология. 2011. Т. 4. № 4. С. 88–100.
25. Дерманова И. Б., Лукина Е. А. Возрастные предпочтения способов самоосуществления // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылевой. 2005. Вып. 9. СПб.: Санкт-Петербургский университет. С. 21–42.
26. Головей Л. А., Муртазина И. Р. К вопросу о психофизиологических и личностных факторах восприятия повседневных стрессоров // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2018. Т. 7. № 2. С. 136–142. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-2-136-142>

Self-Actualization, Psychological Well-Being and Daily Hassles during Adulthood*

Svetlana S. Savenysheva ^{a, @, ID1}; Larisa A. Golovey ^{a, ID2}; Marina D. Petrash ^{a, ID3}; Olga Yu. Strizhitskaya ^{a, ID4}

^a Saint-Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya embankment, Saint-Petersburg, Russia, 199034

@owlsveta@mail.ru

ID1 <https://orcid.org/0000-0002-7529-1493>

ID2 <https://orcid.org/0000-0002-9252-0980>

ID3 <https://orcid.org/0000-0003-4542-7289>

ID4 <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>

Received 10.11.2018. Accepted 18.02.2019.

Annotation: The research featured the effect of experienced and daily hassles on self-actualization and psychological well-being in adolescents. The study involved 360 people: 126 men and 234 women aged 20–60 years. The experiment determined the level of experienced stress and daily hassles, as well as its separate types. The women demonstrated a significantly higher level. The greatest severity of daily hassles was observed in the sphere of work, well-being, family, and finance. A comparative analysis of the level of subjective and psychological well-being by gender revealed a significantly higher level of autonomy and competence in men. An analysis of the features of self-actualization showed that the male group had higher indicators of self-understanding, autonomy, ability to live in the present, and professional self-realization, if compared to women. The women demonstrated higher indicators of orientation to universal human values, a more positive view of human nature, and higher levels of creativity. An analysis of the relationship of psychological well-being, parameters of self-actualization and stress revealed their closer ties in women than in men. The level of experienced stress and daily hassles in men and women was related to competence, autosympathy, professional self-realization, life satisfaction, satisfaction of professional activities, and financial situation. In the male group, the level of daily hassles also depended on a positive view of human nature. The women stressed the importance of self-acceptance and satisfaction with communication with parents.

*The article was prepared with the support of grant No. 16-18-10088 of the Russian Scientific Foundation "Complex study of the daily stressors and resources for coping with them in different periods of adulthood" 2016–2018.

Keywords: stressors of everyday life, perceived stress, self-realization, life satisfaction, personal resources, age differences

For citation: Savenysheva S. S., Golovey L. A., Petrash M. D., Strizhitskaya O. Yu. Self-Actualization, Psychological Well-Being, and Daily Hassles during Adulthood. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, 21(1): 130–140. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140>

References

1. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982, (1): 119–136. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
2. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981, 4(1): 1–39. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
3. Lazarus R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. NY: Springer, 1999, 360.
4. Pillow D. R., Zautra A. J., Sandler I. N. Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, (70): 381–394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.381>
5. Savenysheva S. S. Daily hassles and family functioning: an analysis of foreign studies. *World of Science*, 2016, 4(6): 28 (In Russ.)
6. Almeida D. M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14(2): 64–68. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
7. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R. S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, (54): 486–495. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.486>
8. Gruen R. J., Folkman S., Lazarus R. S. Dyadic response patterns in married couples, depressive symptoms, and somatic dysfunction. *Journal of Family Psychology*, 1987, (1): 168–180. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0080282>
9. Williams L. M. Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, 1995, 76(3): 1115–1122. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1115>
10. Bolger N., DeLongis A., Kessler R. C., Schilling E. A. Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, (57): 808–818. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
11. Ivancevich J. M. Life events and hassles as predictors of health symptoms, job performance, and absenteeism. *Journal of Occupational Behaviour*, 1986, (7): 39–51.
12. Harper J. M., Schaalje B. G., Sandberg J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 2000, 28(1): 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1080/019261800261770>
13. Totenhagen C. J., Curran M. A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators. *Family Science*, 2011, 2(1): 68–72. DOI: <https://doi.org/10.1080/19424620.2011.597101>
14. Bouchard L. C., Shih J. H. Gender differences in stress generation: Examination of interpersonal predictors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2013, 32(4): 424–445. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.4.424>
15. Hamilton S., Fagot B. I. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, (55): 819–823. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.5.819>
16. Kiecolt-Glaser J. K., Newton T. L. Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 2001, (127): 472–503. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
17. Neff L. A., Karney B. R. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30(2): 134–148. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
18. Golovanova N. F., Dermanova I. B. The Self-Assessment of Self-Fulfillment Efficiency as a Factor of Psychological Well-Being. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2018, (3): 85–92. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-85-92>
19. Petrash M. D., Strizhitskaya O. Yu., Golovey L. A., Savenysheva S. S. Inventory of daily stressors. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2018, 11(57): 5. (In Russ.)

20. Ababkov V. A., Baryshnikova K., Vorontzova-Venger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress-10". *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika*, 2016, (2): 6–15. (In Russ.)
21. Diagnosis of self-actualization of personality (Lazukin A. V. in adaptation Kalin N. F.). Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. *Socio-psychological diagnosis of personal development and small groups*. Moscow: Izd-vo Instituta Psikhoterapii, 2002, 426–433. (In Russ.)
22. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G. K. Ryff's scale of psychological well-being. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011, 32(2): 82–93. (In Russ.)
23. Osin E. N., Leontyev D. A. Approbation of the Russian-language versions of the two scales for the rapid assessment of subjective well-being. *Materials of the III All-Russian Sociological Congress*. Moscow: Institut sotsiologii RAN, 2008. Available at: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837> (In Russ.)
24. Petrash M. D. Psychological content and factors of incipient professional-development crises at the early stages of professional activity. *Experimental Psychology*, 2011, 4(4): 88–100. (In Russ.)
25. Dermanova I. B., Lukina E. A. Age preferences of self-fulfillment methods. *Psychological problems of self-realization of a person*, ed. Korostyleva L. A. Saint-Petersburg: Sankt-Peterburgskii universitet, 2005, iss. 9, 21–42. (In Russ.)
26. Golovey L. A., Murtazina I. R. On the question of psychophysiological and personal factors of perception of daily stressors. *Izvestiya of Saratov University. New series. Series: Educational acmeology. Developmental psychology*, 2018, 7(2): 136–142. DOI: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-2-136-142>