

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.44.32.007

Психологическое благополучие мужчин ранней и средней взрослости

Хрептович Руслан Францевич

Аспирант,
Северо-Западный институт управления,
Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
199178, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Средний просп. В.О., 57/43;
e-mail: r.avatar@yandex.ru

Белов Василий Васильевич

Доктор психологических наук, доцент,
профессор,
Северо-Западный институт управления,
Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
199178, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Средний просп. В.О., 57/43;
e-mail: vasvasbelov@yandex.ru

Аннотация

В современном обществе, где требования к личности становятся все более сложными и многогранными, психологическое благополучие приобретает особую значимость для представителей всех возрастных групп. Исследование акцентирует внимание на особенностях психологического благополучия мужчин в ранней и средней взрослости, анализируя влияние карьерного роста, межличностных отношений и социальной адаптации на динамику их эмоционального состояния. Представлены подходы к определению психологического благополучия в работах отечественных и зарубежных авторов. Трудности личностного становления, включая кризисные периоды, формирование глубоких связей и профессиональное развитие, выступают основными аспектами изучения, определяющими качество жизни и эмоциональное равновесие в контексте взросления. Мужчины в период ранней и средней взрослости сталкиваются с уникальными вызовами, связанными с социальной адаптацией, карьерным ростом и семейными обязанностями. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты психологического благополучия мужчин на этих этапах жизненного пути, а также те социальные факторы, которые могут усиливать или, напротив, снижать уровень их психического здоровья. По результатам собственного эмпирического исследования определены особенности психологического благополучия, удовлетворенностью жизнью мужчин на этапе ранней и средней взрослости. Анализ психологических характеристик

выявил у участников обеих возрастных групп умеренные уровни автономности и способности к планированию, средние показатели стремления к саморазвитию, а также более выраженную готовность к восприятию нового опыта у представителей ранней взрослости.

Для цитирования в научных исследованиях

Хрептович Р.Ф., Белов В.В. Психологическое благополучие мужчин ранней и средней взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 36-48. DOI: 10.34670/AR.2026.44.32.007

Ключевые слова

Благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, мужчины, взрослость, ранняя и средняя взрослость.

Введение

Современные исследования психологического благополучия, включая работы М. Гасюка, О. Грынива, R. Ryan, C. Ryff и других, освещают важность взаимосвязи удовлетворенности с здоровьем, культурными аспектами и личностным ростом. Также актуальным является изучение психологического благополучия в контексте взрослой жизни, как это делают Е.Б. Лактионова и Т.П. Опекина. Они, вместе с исследователями типа V. Schaick и L. Anne, фокусируют внимание на стратегиях жизненного пути и формировании индивидуальности, что включает размышления о взаимодействии с социокультурным контекстом и осмыслении личного опыта в рамках широкой системы социальных ценностей. Однако, недостаточно исследований, посвященных изучению особенностей психологического благополучия мужчин на разных возрастных этапах. Следовательно, целью исследования является определение особенностей психологического благополучия мужчин ранней и средней взрослости.

Результаты и обсуждения

Психологическое состояние мужчин претерпевает существенные трансформации на протяжении периодов ранней и средней взрослости. Динамика изменений затрагивает множество аспектов жизнедеятельности, включая профессиональную реализацию, межличностные отношения и социальную адаптацию. Способность эффективно справляться с возрастными переменами напрямую влияет на качество жизни и эмоциональное равновесие представителей мужского пола. Глубинные процессы личностного становления определяют характер взаимодействия человека с окружающей действительностью на каждом этапе взросления.

Акмеология, исследующая возрастные этапы психологического развития, сосредоточила внимание на периоде взрослости как значимом объекте изучения. Основоположник теории возрастного развития Э. Эриксон [Эриксон, 1996] впервые выделил зрелость в отдельную категорию, акцентируя внимание на способности личности формировать глубокие эмоциональные связи. Разработанная им концепция включает восемь последовательных кризисных периодов, каждый из которых ставит перед человеком определенные задачи развития. Период ранней зрелости характеризуется стремлением к построению близких

отношений, освоению социального пространства и достижению общественного признания.

Развивая концепцию Э. Эриксона, исследователи рассматривают профессиональное развитие личности как определяющий элемент периода взрослости, выделяя значимость продвижения по службе, достижения финансовой независимости и реализации созидательного потенциала человека.

Процесс взросления мужчин, как утверждает Д. Левинсон [Levinson, Levinson, 1996], неразрывно связан с поэтапным развитием личности через наставничество, профессиональное становление и формирование социальных взаимоотношений. Карьерное развитие выступает не просто выбором профессионального пути, а становится ключевым механизмом самоидентификации и личностного роста индивида.

Проблематика построения близких отношений во взрослом возрасте занимает центральное место в работах Г.С. Абрамовой [Абрамова, 2014]. Молодые люди, вступая в период зрелости, проявляют естественное стремление к формированию семейных уз и глубоких межличностных контактов. Экзистенциальное и гуманистическое направления психологии подтверждают значимость подобных устремлений для личностного становления человека.

Зрелая личность, согласно исследованиям А. А. Бодалева [Бодалев, 2007], проявляет характерные психологические признаки через активное взаимодействие с окружающей средой. Индивид воспринимает реальность максимально объективно, выстраивая приоритеты значимости происходящих событий и явлений. Сформированная картина мира включает существенные природные и социальные аспекты, непосредственно воздействующие на ближайшее окружение человека.

Период зрелости человека характеризуется множеством психологических вызовов, сопутствующих позитивным переменам. Склонность откладывать значимые дела выступает существенным препятствием личностного развития, вызывая глубокий душевный дискомфорт, истощение эмоциональных ресурсов и нарастающее внутреннее напряжение. Адаптивные механизмы психики, включая гибкость мышления и способность к компенсации, позволяют преодолевать возникающие трудности взросления.

Процесс личностного становления приобретает максимальную интенсивность по мере взросления человека. Психологи-гуманисты, среди которых А. Маслоу, К. Роджерс и Э. Фромм, акцентировали внимание на значимости самоактуализации личности. Стремление к внутреннему совершенствованию и раскрытию потенциала определяет уровень психологической зрелости индивида, напрямую отражаясь на его карьерной траектории и профессиональной стабильности.

Профессиональная самореализация через высшие цели, описанная А. Маслоу, становится фундаментальным элементом личностного роста современного человека. Экзистенциальные аспекты глубинных межличностных отношений, раскрытые В. Франклом, подчеркивают значимость эмоциональной близости между партнерами для достижения полноценного развития личности. Философская концепция Э. Фромма [Фромм, 2012] раскрывает взаимосвязь между способностью к подлинной любви и реализацией внутренней свободы как ключевых компонентов самоактуализации человека.

Согласно исследованиям Б.Г. Ананьева [Ананьев, 1980], психологические преобразования в зрелом возрасте определяются персональными характеристиками личности, которые формируют способность адаптироваться к социальной среде и выстраивать коммуникацию с окружающими людьми.

В период зрелости многие люди переживают кризисные периоды, требующие пристального

рассмотрения. Неудовлетворенность достигнутыми результатами нередко становится причиной острых душевных переживаний. Взрослый человек начинает переосмысливать правильность прежних решений относительно карьерного пути, семейных отношений и личностного развития.

Кризисные состояния:

1. Кризис бессмысленности. Этот кризис характеризуется неспособностью определить смысл собственного существования. Основная задача в данном случае заключается в поиске и обретении жизненного смысла.

2. Кризис смыслоутраты возникает в результате неспособности восстановить жизненный смысл, который был разрушен критической ситуацией. В этой стадии жизненно важно сохранить и удержать ранее найденный смысл, чтобы продолжать существование.

3. Кризис нереализованности смысла жизни. Личность не может продуктивно воплотить в жизнь найденный смысл, несмотря на приложенные усилия. Задача здесь заключается в практической реализации жизненного смысла.

Исследования К.В. Карпинского [Ананьев, 1980] раскрывают механизмы возникновения и развития смысложизненных кризисов у зрелых личностей. Переломные моменты существования побуждают человека пересматривать устоявшиеся ценностные ориентиры, критически оценивать собственный потенциал и стремиться к качественным переменам в жизненном укладе.

Методологические разработки Н. Бредберна [Фесенко, 2005] существенно расширили понимание концепции психологического благополучия личности. Ученый впервые раскрыл механизм взаимодействия положительных и отрицательных аффектов, определяющих эмоциональное состояние человека. Разработанная им модель демонстрирует, как достижение баланса между позитивными и негативными переживаниями формирует психологическое благополучие индивида.

Э. Динер [Diener, Ryan, 2009] разработал концепцию субъективного благополучия, акцентируя внимание на личностном восприятии жизненных обстоятельств индивидом. Модель Э. Динера включает компонент удовлетворенности как базовую характеристику, отражающую индивидуальное восприятие объективной действительности каждым человеком.

Концепция всестороннего благополучия охватывает множество взаимосвязанных аспектов человеческой жизни, образуя комплексную систему индивидуального процветания:

- Материальная обеспеченность формирует экономический фундамент, физическое здоровье определяет качество существования личности.
- Социальное признание и уважение окружающих создают основу для гармоничного взаимодействия в обществе.
- Эмоциональная составляющая проявляется через глубину и качество межличностных связей.
- Семейное благополучие обеспечивает стабильность личной жизни, а профессиональная реализация способствует раскрытию потенциала человека.

Субъективная оценка различных жизненных аспектов формирует персональное восприятие благополучия каждым человеком.

Концепция психологического благополучия, разработанная М. Аргайлом [Аргайл, 2003], базируется на трёх основных аспектах личностного развития:

Социальная конформность представляет собой гармоничное встраивание индивида в существующую систему общественных норм, ценностей и поведенческих паттернов, что

непосредственно отражает степень адаптированности человека к актуальным социокультурным реалиям.

Персональная удовлетворённость жизнью формируется через призму индивидуальных стандартов благополучия, когда человек соотносит реальность с собственными представлениями о достойном существовании, выстраивая уникальную систему жизненных координат.

Эмоциональный баланс характеризуется превалированием радости, воодушевления и других позитивных переживаний над негативными состояниями, создавая благоприятный психологический фон для гармоничного развития личности.

В своих исследованиях психологического благополучия личности Г. Олпорт [Щелокова, 2012] сформулировал комплексную систему основополагающих критериев, включающую:

- позитивную самооценку как базовый компонент психической стабильности,
- безусловное самопринятие во всей полноте индивидуальных особенностей,
- развитую способность к осознанной рефлексии внутренних процессов,
- устойчивость к фрустрирующим факторам среды,
- многомерное восприятие окружающей действительности при анализе жизненных ситуаций.

Системный анализ Р.М. Шамионова [Шамионов, www...] представляет личность через призму открытых нелинейных систем, направленных к автономному развитию и регуляции. Психологическое благополучие выступает динамическим равновесием, при котором негативные переживания в определенных областях жизни уравниваются позитивным опытом в альтернативных сферах.

Л. В. Куликов [Никифоров и др., 2003] представляет комплексную модель субъективного благополучия, включающую взаимосвязанные социально-психологические аспекты жизнедеятельности человека:

- Фундаментальным элементом выступает социальное благополучие, формирующееся на основе персональной оценки достигнутого статуса в обществе.
- Структурная организация социальной среды определяет характер взаимодействий между членами сообщества, создавая многоуровневую систему межличностных отношений и коммуникативных практик.

Согласно исследованиям П.П. Фесенко [Фесенко, 2005], структура психологического благополучия включает когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты, которые проявляются через физическое, социальное и духовное измерения личности. Динамическая природа психологического благополучия требует от человека постоянной работы над позитивным мировосприятием и принятием собственной личности.

В рамках гуманистической парадигмы психологическое благополучие выступает основой жизнедеятельности человека, охватывая позитивную оценку собственной личности через призму достижений и потенциала развития:

- Глубинное понимание индивидом своих внутренних ресурсов, в комбинации с осознанной постановкой жизненных целей и непрерывным личностным ростом, формирует базис для гармоничного существования.
- Осмысленное стремление к саморазвитию, подкрепленное эмпатическим отношением к социальному окружению, создает устойчивый фундамент психологического комфорта личности [Жуковская, Трошихина, 2011].

Г.С. Никифоров [Шляпников, 2021], опираясь на достижения российской психологической

школы, определяет высокий уровень психологического благополучия как комплекс личностных характеристик, включающих социальную адаптивность, навыки построения продуктивных межличностных отношений и способность к реализации внутреннего потенциала.

Психологическое благополучие представляет собой сложную структуру, объединяющую эмоциональные переживания человека с его личностной оценкой жизненных событий. Индивидуальное восприятие определяет характер и глубину этого состояния, формируя уникальную картину внутреннего мира каждой личности.

Социальное окружение мужчины существенно влияет на его психологическое состояние. Среди ключевых компонентов благополучия выделяются социальные взаимоотношения, профессиональная реализация и общественное признание. Значимую роль играют семейные связи, дружеские контакты и положение в профессиональном сообществе [Макарова, Шамаева, 2017]. Многообразие социальных ролей мужчины определяет уровень его эмоциональной стабильности и удовлетворенности жизнью:

1. Межличностные взаимоотношения формируют фундамент психологического благополучия человека. Крепкие социальные связи с близкими людьми создают надежную эмоциональную опору. Семейный круг и доверительные дружеские отношения позволяют ощущать свою значимость в обществе, получать необходимую поддержку в сложных ситуациях. Душевная близость с окружающими дает возможность делиться радостями и заботами, находя понимание и сочувствие.

2. Атмосфера семейных взаимоотношений определяет эмоциональное равновесие каждого члена семьи. Гармония между супругами, родителями и детьми создает надежную опору для душевного спокойствия. Прочные семейные узы и взаимопонимание формируют фундамент психологической защищенности личности.

3. Профессиональные достижения и положение в обществе формируют прочный фундамент для личностного роста человека. Реализация карьерных амбиций и обретение желаемого социального положения способствуют психологической стабильности и раскрытию внутреннего потенциала личности. Осознание собственной значимости через призму профессиональных успехов создает благоприятные условия для гармоничного развития и самоактуализации индивида в социуме.

4. Социокультурная среда оказывает значительное воздействие на мужскую идентичность и самооценку. Позитивное восприятие мужчиной своей роли формируется через активное участие в жизни локального сообщества. Социальное признание и поддержка со стороны окружающих создают благоприятные условия для личностного развития и самореализации представителей мужского пола.

5. Открытое выражение чувств и регулярные доверительные беседы создают благоприятную психологическую атмосферу. Возможность делиться переживаниями с близкими людьми значительно снижает психоэмоциональное напряжение. Своевременная моральная поддержка окружающих помогает справляться с жизненными трудностями и предотвращает профессиональное выгорание.

6. Реализация личностного потенциала через профессиональную деятельность выходит далеко за рамки финансового благополучия. Работа становится источником внутреннего роста, когда специалист видит позитивный отклик от результатов своего труда и осознает значимость вклада в развитие общества.

7. Вовлеченность в социальные активности открывает множество возможностей для личностного роста. Регулярное добровольное участие граждан в локальных инициативах укрепляет социальные связи между членами сообщества. Волонтерская деятельность и

реализация общественно значимых проектов создают прочную основу для формирования гражданской позиции [Фокеева, 2021].

Согласно исследованию Е. В. Паньковой [Панькова, Авдеева, 2021], мужчины средних лет в официальном браке демонстрируют более целостное мировосприятие и готовность познавать новое, нежели их ровесники в неофициальных отношениях. При этом женатые представители данной возрастной категории характеризуются пониженным уровнем самоконтроля и эмоциональной устойчивости. Мужчины, проживающие в гражданском браке, чаще характеризуют себя как активных и раскованных личностей по сравнению с официально женатыми сверстниками.

Мужчины среднего возраста, живущие в гражданском браке, демонстрируют устойчивую систему жизненных ценностей и глубокое осмысление своего прошлого опыта. Исследование показало взаимосвязь между семейным положением и эмоциональным состоянием российских мужчин средних лет. Психологический комфорт обследованных мужчин варьируется в зависимости от наличия официальной регистрации отношений и родительского статуса.

Эмпирические изыскания У. В. Севастьяновой [Севастьянова, 2018] выявили приоритетные мотивационные устремления мужчин зрелого возраста. Центральное место в системе их ценностей занимает поддержание благосостояния близкого окружения, преимущественно членов семьи и детей. Повседневное взаимодействие с родными характеризуется проявлением доброты, пользы для окружающих, терпимости, честного отношения и ответственного подхода к обязательствам. Зрелая позиция в межличностных отношениях становится определяющим фактором поведения мужчин данной возрастной категории.

Методы

В эмпирическом исследовании психологического благополучия участвовали мужчины двух возрастных категорий - от 20 до 35 лет и от 36 до 50 лет, общей численностью 100 человек. Выборку составили представители различных профессиональных сфер: управленческий персонал организаций, педагоги физической культуры с опытом профессионального спорта, а также респонденты из социального окружения исследователя.

Психодиагностический инструментарий включал два валидных опросника. Адаптированная версия методики К. Рифф "Шкалы психологического благополучия" (русскоязычная модификация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) позволила определить актуальный уровень психологического благополучия респондентов. Методика Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой обеспечила измерение параметров субъективного благополучия личности.

Результаты диагностики по методике К. Рифф демонстрируют значимые различия между возрастными группами мужчин. Мужчины ранней зрелости набрали 7, 2 балла по шкале "положительные отношения", что свидетельствует об их способности выстраивать глубокие доверительные контакты. Представители среднего возраста получили 5, 2 балла, отражающие более избирательный подход к формированию межличностных связей.

Анализ психологических характеристик выявил умеренные показатели автономности среди участников обеих возрастных групп, демонстрируя определенную зависимость от мнения окружающих при принятии решений. Способность к организации повседневной деятельности находится на среднем уровне, что проявляется в затруднениях при планировании и структурировании жизненного пространства. Стремление к саморазвитию, целеполаганию и принятию собственной личности характеризуется промежуточными значениями, отражая наличие мотивации к изменениям при одновременных сложностях в реализации поведенческих

паттернов. Представители ранней зрелости демонстрируют более выраженную готовность к восприятию нового опыта, хотя общий уровень данного показателя остается умеренным, указывая на избирательность в принятии инноваций.

По результатам диагностики мужчин раннего взрослого периода выявлены характерные показатели благополучия. Применение методических разработок Р. М. Шамянова и Т. В. Бесковой позволило установить средние значения различных аспектов благополучия. Эмоциональные, деятельностные, личностные и гедонистические параметры находятся на уровне 3, 6 балла. Нормативно-социальные компоненты и общее субъективное благополучие достигают более высоких значений - 4 балла.

Мужчины среднего возраста демонстрируют снижение параметров эмоционального благополучия до 3, 3 балла. Эмоционально-деятельностная составляющая благополучия достигает значения 3, 8 балла. Уровень эго-благополучия, гедонистического и социально-нормативного компонентов сохраняется на отметке 4 балла. Обобщенный показатель субъективного благополучия равняется 3, 8 балла. Удовлетворенность жизнью проявляется через внутреннюю согласованность личности, позитивное мировосприятие, уверенность в собственных силах, соблюдение общественных норм и принятие нравственных ценностей.

По результатам математико-статистической обработки данных выявлены достоверные ($P < 0,001$) различия в показателях «положительные отношения», «самопринятие» и «человек как открытая система».

Молодые мужчины демонстрируют значительно более высокие показатели социальной адаптации по сравнению с другими возрастными группами. Социальные навыки представителей данной категории позволяют формировать глубокие межличностные контакты. Период ранней зрелости характеризуется активным развитием дружеских отношений и романтических связей.

Мужчины старшего возраста демонстрируют повышенную самооценку и благоприятное восприятие прожитых лет по сравнению с представителями среднего поколения. Накопленный жизненный багаж старшего поколения включает множество событий разной эмоциональной окраски - от радостных достижений до горьких разочарований и утрат. Мужчины среднего возраста нередко сталкиваются с распадом семьи и экономическими сложностями, формирующими более сдержанную оценку пройденного пути.

Мужчины на этапе ранней зрелости демонстрируют повышенную восприимчивость к получению нового опыта и активнее усваивают информацию. Подобная открытость к познанию естественным образом соотносится с периодом обучения в вузе, последующим профессиональным становлением и началом трудовой деятельности.

По результатам математико-статистической обработки данных было выявлено различие в показателях эго-благополучия ($p < 0,05$). При этом данные показатели достоверно выше в группе мужчин средней зрелости.

Математический анализ статистических данных установил значимые различия показателей удовлетворенности жизнью между представителями мужского пола разных возрастных периодов. Мужчины, находящиеся на этапе ранней зрелости, демонстрируют более высокий уровень жизненной удовлетворенности по сравнению с респондентами среднего возраста ($p < 0,005$).

Выводы и заключение. Мужчины раннего и среднего взрослого возраста демонстрируют различные психологические и социальные характеристики, требующие детального изучения.

1. Положительные отношения.

Мужчины в период ранней зрелости демонстрируют значительную эффективность при

формировании близких межличностных контактов. Активное построение дружеских связей и романтических отношений становится приоритетным направлением социальной активности молодых людей, способствуя созданию благоприятного круга общения и эмоциональной поддержки.

2. Самопринятие.

Молодые мужчины демонстрируют склонность к положительной самооценке и благоприятному восприятию прожитых лет. Отсутствие серьезных социально-экономических вызовов, характерных для последующих этапов жизни, способствует формированию оптимистичного мировоззрения в начальный период взрослости.

3. Человек как открытая система.

Мужчины в период ранней взрослости демонстрируют повышенную восприимчивость к инновационным подходам и нестандартным решениям, что создает благоприятную почву для освоения профессиональных компетенций. Активное стремление к карьерному росту сочетается у них с готовностью приобретать новые навыки и успешно интегрироваться в меняющиеся социокультурные реалии.

4. Эго-благополучие.

Мужчины, находящиеся в периоде средней взрослости, обладают повышенным уровнем эго-благополучия благодаря накопленному жизненному багажу. Многогранность пережитых событий, включающих положительный и отрицательный опыт, способствует формированию взвешенного восприятия собственной личности.

5. Удовлетворенность жизнью.

Молодые мужчины демонстрируют повышенный уровень жизненной удовлетворенности благодаря активному поиску возможностей и открытости новому опыту. Зрелый возраст приносит множество испытаний, снижающих общую удовлетворенность представителей сильного пола своим жизненным путем.

Мужчины на начальном этапе взрослой жизни активнее выстраивают позитивные социальные связи и лучше принимают себя, стремясь реализовать личностный и карьерный потенциал. Представители среднего возраста, накопив жизненный опыт, демонстрируют стабильное психологическое благополучие, несмотря на возникающие трудности, способные временно снижать удовлетворенность жизнью. Социально-психологический контекст существенно влияет на особенности самореализации мужчин разных возрастных периодов.

Заключение

Полученные результаты могут быть использованы практикующими психологами, стать основой для разработки рекомендации и программ психологического сопровождения мужчин ранней и средней взрослости. Перспектива исследования заключается в определении факторов психологического благополучия мужчин ранней и средней взрослости.

Библиография

1. Эриксон Э. Х. Идентичность: юность и кризис / Э. Х. Эриксон; пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М.: Прогресс, 1996. — 344 с. — (Библиотека зарубежной психологии). — ISBN 5-01-004479-X. — URL: <https://psychoanalysis.by/2024/04/23/скачать-книгу-эрик-эриксон-идентичность-юность-и-кризис/> (дата обращения: 17.03.2025).
2. Levinson D. J., Levinson J. D. Seasons of a Woman's Life / Daniel J. Levinson, Judy D. Levinson. — New York, NY : Alfred A. Knopf, 1996. — xiv, 438 с. — ISBN 0-394-53235-X (978-0394532356). — URL: <https://archive.org/details/seasonsofwomansl0000levi> (дата обращения: 18.03.2025)

3. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт ; ИД Юрайт, 2014. — 811 с. — ISBN 978-5-9916-4273-6. — URL: https://urss.ru/PDF/add_ru/189903-1.pdf (дата обращения: 18.03.2025).
4. Бодалев А. А. Акмеология развития человека: феноменология, закономерности, механизмы / А. А. Бодалев // Человек и общество. — 2007. — № 3–4. — С. 13–18. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologiya-razvitiya-cheloveka-fenomenologiya-zakonovernosti-mehanizmy> (дата обращения: 15.03.2025).
5. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. А. В. Александровой. — Москва : Астрель, 2012. — (Philosophy). — 201 с. — ISBN 978-5-271-40469-0. — URL: <https://www.labyrinth.ru/books/230611/> (дата обращения: 18.03.2025).
6. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2 / Б. Г. Ананьев; под ред. А. Л. Бодалева. — Москва : Педагогика, 1980. — 288 с. — URL: https://elib.old.gnpbu.ru/text/ananyev_izbrannye-trudy_t2_1980/fs, 1/ (дата обращения: 15.03.2025).
7. Карпинский К. В. Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни / К. В. Карпинский. — // Методология и история психологии. — 2010. — Т. 5, № 1. — С. 184–203. — ISSN 1997-1960.
8. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / П. П. Фесенко. — Москва, 2005. — 206 с. — URL: <https://www.dissercat.com/content/osmyslennost-zhizni-i-psikhologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения: 18.03.2025).
9. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // South African Journal of Psychology. — 2009. — Vol. 39, № 4. — P. 391–406. — DOI: 10.1177/008124630903900402. — URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/008124630903900402> (дата обращения: 18.03.2025).
10. Аргайл М. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости / М. Аргайл. — Текст: непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского университета. — Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. — 2003. — № 3. — С. 128–137. — ISSN 1607-2560. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoothoshenie-i-udovletvorennost-zhiznyu-u-muzhchin-v-raznye-periody-vzroslosti> (дата обращения: 18.03.2025).
11. Щелокова Ю. В. Г. Олпорт о психологической модели / Ю. В. Щелокова. — Текст: непосредственный // Психология и психотехника. — 2012. — № 4(43). — С. 6–12. — ISSN 2073-8836. — URL: <https://psyjournals.ru/psyandtech/2012/n4/38204.shtml> (дата обращения: 18.03.2025).
12. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р. М. Шамионов. — Текст: непосредственный // Проблемы социальной психологии личности. — URL: <https://psyjournals.ru/psp/2014/n3/60128.shtml> (дата обращения: 18.03.2025). — ISSN 2075-3193.
13. Никифоров Г. С., Августова Л. И., Ананьев В. А. и др. Психология здоровья : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Г. С. Никифоров, Л. И. Августова, В. А. Ананьев [и др.]. — Санкт-Петербург : Питер, 2003. — 607 с. — ISBN 5-91180-090-0. — URL: <https://www.labyrinth.ru/books/109077/> (дата обращения: 18.03.2025).
14. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82–93. — ISSN 0205-0617. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15569491> (дата обращения: 18.03.2025).
15. Шляпников В. Н. Особенности волевой регуляции молодых людей — пользователей социальных сетей / В. Н. Шляпников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2021. — Т. 18, № 4. — С. 858–870. — DOI: 10.17323/1813-8918-2021-4-858-870. — ISSN 1813-8918. — URL: <https://psy.hse.ru/2021-18-4/858-870> (дата обращения: 18.03.2025).
16. Макарова А. П., Шамаева В. С. Социально-психологические особенности оценки субъективного психологического благополучия / А. П. Макарова, В. С. Шамаева. // Общество: социология, психология, педагогика. — 2017. — № 12. — С. 84–87. — ISSN 2071-9302. — URL: <https://socionauki.ru/journal/articles/146243/> (дата обращения: 18.03.2025).
17. Фокеева Н. Н. Особенности психологического времени на разных этапах зрелой взрослости / Н. Н. Фокеева. — Текст: непосредственный // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2021. — Т. 2, № 11. — С. 21–28. — ISSN 2707-9625. — URL: <https://appjournal.ru/index.php/app/article/view/292> (дата обращения: 11.03.2025).
18. Панькова Е. В., Авдеева Н. Н. Психологическое благополучие мужчин среднего возраста с разным брачным статусом / Е. В. Панькова, Н. Н. Авдеева. — Текст: непосредственный // Социальная психология: вопросы теории и практики : материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М. Ю. Кондратьева, Москва, 12–13 мая 2021 года. — Москва : Московский государственный психолого-педагогический университет, 2021. — С. 432–434. — EDN NLRXUI. — URL: <https://psy.mgppu.ru/article/view/> (дата обращения: 18.03.2025).
19. Севастьянова У. Ю. Психологическое благополучие мужчин в юношеском и зрелом возрасте / У. Ю. Севастьянова // Предметно-развивающая среда как средство сенсорного воспитания. — 2018. — С. 23–30. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-muzhchin-v-yunosheskom-i-zrelom-vozhraсте> (дата обращения: 12.03.2025).

Psychological Well-Being of Men in Early and Middle Adulthood

Ruslan F. Khreptovich

Postgraduate Student,
North-Western Institute of Management,
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
199178, 57/43, Sredny ave. V.O., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: r.avatar@yandex.ru

Vasilii V. Belov

Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor,
North-Western Institute of Management,
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
199178, 57/43, Sredny ave. V.O., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: vasvasbelov@yandex.ru

Abstract

In modern society, where the demands on the individual are becoming increasingly complex and multifaceted, psychological well-being acquires special significance for representatives of all age groups. The study focuses on the features of psychological well-being of men in early and middle adulthood, analyzing the influence of career growth, interpersonal relationships, and social adaptation on the dynamics of their emotional state. Approaches to defining psychological well-being in the works of domestic and foreign authors are presented. Difficulties of personal development, including crisis periods, formation of deep connections, and professional development, constitute the main aspects of the study, determining the quality of life and emotional balance in the context of growing up. Men during early and middle adulthood face unique challenges related to social adaptation, career growth, and family responsibilities. This article examines the key aspects of the psychological well-being of men at these stages of the life path, as well as those social factors that can enhance or, conversely, reduce the level of their mental health. Based on the results of our own empirical research, the features of psychological well-being and life satisfaction of men at the stage of early and middle adulthood are determined. Analysis of psychological characteristics revealed moderate levels of autonomy and ability to plan in participants of both age groups, average indicators of striving for self-development, as well as a more pronounced readiness to perceive new experience among representatives of early adulthood.

For citation

Khreptovich R.F., Belov V.V. (2026) Psikhologicheskoye blagopoluchiye muzhchin ranney i sredney vzroslosti [Psychological Well-Being of Men in Early and Middle Adulthood]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 36-48. DOI: 10.34670/AR.2026.44.32.007

Keywords

Well-being, psychological well-being, life satisfaction, men, adulthood, early and middle adulthood.

References

- Erikson, E.H. (1996). *Identichnost': iunost' i krizis* [Identity: Youth and crisis] (A.V. Tolstykh, Ed., Trans.). Moscow: Progress. (Original work published ?). Retrieved March 17, 2025, from <https://psychoanalysis.by/2024/04/23/скачать-книгу-эрик-эриксон-идентичность-юность-и-кризис/>
- Levinson, D.J., & Levinson, J.D. (1996). *Seasons of a Woman's Life*. New York, NY: Alfred A. Knopf. Retrieved March 18, 2025, from <https://archive.org/details/seasonsofwomans10000levi>
- Abramova, G.S. (2014). *Vozrastnaia psikhologiya: uchebnik i praktikum dlia akademicheskogo bakalavriata* [Developmental psychology: Textbook and workshop for academic bachelor's degree] (2nd ed., rev. and enl.). Moscow: Iurait; ID Iurait. Retrieved March 18, 2025, from https://urss.ru/PDF/add_ru/189903-1.pdf
- Bodalev, A.A. (2007). Akmeologiya razvitiia cheloveka: fenomenologiya, zakonomernosti, mekhanizmy [Acmeology of human development: phenomenology, patterns, mechanisms]. *Chelovek i obshchestvo* [Man and Society], (3–4), 13–18. Retrieved March 15, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologiya-razvitiya-cheloveka-fenomenologiya-zakonomernosti-mehanizmy>
- Fromm, E. (2012). *Chelovek dlia sebja* [Man for himself] (A.V. Aleksandrova, Trans.). Moscow: Astrel'. Retrieved March 18, 2025, from <https://www.labirint.ru/books/230611/>
- Anan'ev, B.G. (1980). *Izbrannye psikhologicheskie trudy: v 2 t. T. 2* [Selected psychological works: in 2 vols. Vol. 2] (A.L. Bodalev, Ed.). Moscow: Pedagogika. Retrieved March 15, 2025, from https://elib.old.gnpbu.ru/text/ananyev_izbrannye-trudy_t2_1980/fs_1/
- Karpinski, K.V. (2010). Zhiznediatei'nost' kak forma aktivnosti sub"ekta zhizni [Life activity as a form of activity of the subject of life]. *Metodologiya i istoriya psikhologii* [Methodology and History of Psychology], 5(1), 184–203.
- Fesenko, P.P. (2005). *Osmyslennost' zhizni i psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti* [Meaningfulness of life and psychological well-being of the individual] (Doctoral dissertation). Moscow. Retrieved March 18, 2025, from <https://www.dissertat.com/content/osmyslennost-zhizni-i-psikhologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Argyle, M. (2003). Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizni'u u muzhchin v raznye periody vzroslosti [Self-attitude and life satisfaction in men at different periods of adulthood]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 12: Psychology. Sociology. Pedagogy], (3), 128–137. Retrieved March 18, 2025, from <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-i-udovletvorennost-zhiznyu-u-muzhchin-v-raznye-periody-vzroslosti>
- Shchelokova, Iu.V. (2012). G. Olport o psikhologicheskoi modeli [G. Allport on the psychological model]. *Psikhologiya i psikhotehnika* [Psychology and Psychotechnics], (4(43)), 6–12. Retrieved March 18, 2025, from <https://psyjournals.ru/psyandtech/2012/n4/38204.shtml>
- Shamionov, R.M. (2014). Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: etnopsikhologicheskii aspekt [Subjective well-being of the individual: an ethnopsychological aspect]. *Problemy sotsial'noi psikhologii lichnosti* [Problems of Social Psychology of Personality]. Retrieved March 18, 2025, from <https://psyjournals.ru/psp/2014/n3/60128.shtml>
- Nikiforov, G.S., Avgustova, L.I., Anan'ev, V.A., et al. (2003). *Psikhologiya zdorov'ia: uchebnik dlia studentov vysshikh uchebnykh zavedeniĭ, obuchaiushchikhsia po napravleniiu i spetsial'nostiam psikhologii* [Health psychology: a textbook for students of higher educational institutions studying in the field and specialties of psychology]. St. Petersburg: Piter. Retrieved March 18, 2025, from <https://www.labirint.ru/books/109077/>
- Zhukovskaia, L.V., & Troshikhina, E.G. (2011). Shkala psikhologicheskogo blagopoluchia K. Riff [C. Ryff's Psychological Well-Being Scale]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 32(2), 82–93. Retrieved March 18, 2025, from <https://elibrary.ru/item.asp?id=15569491>
- Shliapnikov, V.N. (2021). Osobennosti volevoi reguliatsii molodykh liudei — pol'zovatelei sotsial'nykh setei [Features of volitional regulation of young people — users of social networks]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 18(4), 858–870. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-4-858-870>
- Makarova, A.P., & Shamaeva, V.S. (2017). Sotsial'no-psikhologicheskie osobennosti otsenki sub"ektivnogo psikhologicheskogo blagopoluchia [Socio-psychological features of assessing subjective psychological well-being]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogy], (12), 84–87. Retrieved March 18, 2025, from <https://socionauki.ru/journal/articles/146243/>
- Fokeeva, N.N. (2021). Osobennosti psikhologicheskogo vremeni na raznykh etapakh zreloi vzroslosti [Features of psychological time at different stages of mature adulthood]. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii* [Current

- Problems of Pedagogy and Psychology], 2(11), 21–28. Retrieved March 11, 2025, from <https://appjournal.ru/index.php/app/article/view/292>
18. Pan'kova, E.V., & Avdeeva, N.N. (2021). Psikhologicheskoe blagopoluchie muzhchin srednego vozrasta s raznym brachnym statusom [Psychological well-being of middle-aged men with different marital status]. In *Sotsial'naiia psikhologiiia: voprosy teorii i praktiki: materialy VI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii pamiati M.Iu. Kondrat'eva* [Social psychology: issues of theory and practice: proceedings of the VI International scientific-practical conference in memory of M.Yu. Kondratyev] (pp. 432–434). Moscow: Moscow State University of Psychology and Education. Retrieved March 18, 2025, from <https://psy.mgppu.ru/article/view/>
19. Sevast'ianova, U.Iu. (2018). Psikhologicheskoe blagopoluchie muzhchin v iunosheskom i zrelo m vozraste [Psychological well-being of men in adolescence and adulthood]. *Predmetno-razvivaiushchaia sreda kak sredstvo sensornogo vospitaniia* [Subject-developing environment as a means of sensory education], 23–30. Retrieved March 12, 2025, from [https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-muzhchin-v-yunosheskom-i-zrelo m-vozhzraste](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-muzhchin-v-yunosheskom-i-zrelo-m-vozhzraste)