

## Особенности субъективной витальности психологов: связь с возрастом и стажем профессиональной деятельности

### Characteristics of Subjective Vitality of Psychologists: Relationship with Age and Length of Professional Experience

Получено: 14.08.2025 / Одобрено: 21.08.2025 / Опубликовано: 25.03.2026

**Мальцева Т.В.**

Д-р психол. наук, профессор, Заместитель начальника кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами, ФГКОУ ВО «Ордена Трудового Красного Знамени Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Москва, e-mail: mtv-psy@mail.ru

**Maltseva T.V.**

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Deputy Head of the Department of Psychology, Pedagogy, and Personnel Management, Order of the Red Banner of Labor Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Moscow, e-mail: mtv-psy@mail.ru

**Аннотация.** Актуальность. Психологи как специалисты, работающие с человеческими проблемами, сами подвержены риску эмоционального истощения и профессионального выгорания. Понимание специфики их субъективной витальности, особенно в разные периоды профессиональной деятельности и жизни, имеет критическое значение для сохранения их собственной работоспособности и качества оказываемой помощи. Проблема. Недостаточны разработки представлений о субъективной витальности как интегрального качества личности у психологов, а также отсутствие знания о динамике этого феномена в зависимости от возраста и стажа профессиональной деятельности, что ограничивает возможности для целенаправленной оптимизации психологического благополучия и профилактики профессионального выгорания в данной профессиональной группе. Цель – расширить, дополнить и конкретизировать научные представления о субъективной витальности и возможности оптимизации её уровня в зрелом возрасте у психологов. Методы исследования. Работа опирается на комплексную методологию, включая системно-субъектный и интегративный подходы, принципы комплексного человекознания и ресурсной теории стресса, а также авторскую концепцию субъективной витальности как интегрального образования личности, отражающего отношение к источнику внутренних сил и выбору психических ресурсов. Эмпирическое исследование проведено с использованием специально разработанной психодиагностической методики «Оценка собственной жизненной энергии» среди 158 психологов.

**Выводы.** Уровень витальности у данной профессиональной группы имеет четкую возрастную динамику: наблюдается рост с юношеского до зрелого возраста (36–55 лет) с последующим небольшим снижением в пожилом возрасте, при этом гендерные различия минимальны. Стаж работы положительно коррелирует с показателями субъективной витальности, что подчеркивает роль профессионального опыта в формировании ощущения жизненной энергии. Регрессионный анализ подтвердил наличие «перевернутой U-образной» зависимости между возрастом и уровнем витальности, с пиком около 44–49 лет, что свидетельствует о возрастных закономерностях развития данного феномена. Полученные данные имеют практическое значение для профессионального развития и психологического сопровождения специалистов.

**Ключевые слова:** субъективная витальность, психолог, возрастная динамика, профессиональный опыт.

**Abstract.** Relevance. Psychologists, as specialists working with human problems, are themselves at risk of emotional exhaustion and professional burnout. Understanding the specifics of their subjective vitality, especially at different stages of their professional career and life, is critical for maintaining their own productivity and the quality of care provided. Problem. Insufficient understanding of subjective vitality as an integral personality trait among psychologists, as well as a lack of knowledge about the dynamics of this phenomenon depending on age and length of professional experience, limits opportunities for targeted optimization of psychological well-being and the prevention of professional burnout in this professional group. Goal: To expand, supplement, and refine scientific understanding of subjective vitality and the possibilities for optimizing its level in psychologists in adulthood. Research methods: The study draws on a comprehensive methodology, including system-subject and integrative approaches, principles of comprehensive human knowledge and the resource theory of stress, as well as the author's concept of subjective vitality as an integral personality trait, reflecting the individual's attitude toward the source of inner strength and the selection of mental resources. The empirical study was conducted using a specially developed psychodiagnostic method, "Assessment of One's Own Vital Energy," among 158 psychologists. Conclusions: Vitality levels in this professional group exhibit clear age-related dynamics: an increase is observed from adolescence to adulthood (36–55 years), followed by a slight decline in old age, with minimal gender differences. Length of service positively correlates with subjective vitality indicators, emphasizing the role of professional experience in shaping a sense of vitality. Regression analysis confirmed the presence of an "inverted U-shaped" relationship between age and vitality level, with a peak around 44–49 years of age, indicating age-related patterns in the development of this phenomenon. The findings have practical implications for the professional development and psychological support of specialists.

**Keywords:** subjective vitality, psychologist, age dynamics, professional experience.

**Актуальность.** Феномен субъективной витальности, исследуемый в данной работе, рассматривался в различных религиозных, философских и естественнонаучных учениях, а также в медицинских и

психологических школах. С конца XX в. это понятие активно используется в психологии. Сегодня в психологической науке «субъективная витальность» занимает свою нишу, обозначая субъективное пе-

реживание личностью жизненной силы, соотнесённое с её возможностями и самореализацией в мире.

В наших теоретических и эмпирических исследованиях [3–6] субъективная витальность концептуализируется как отношение личности к источнику внутренних сил, соотнесённых с масштабом и возможностями реализации задуманного в различных сферах жизни. Это определение разработано в рамках системно-субъектной (Е.А. Сергиенко) и интегративной (Р. Ассаджиоли, К. Уилбер, В.В. Козлов и др.) методологии, опираясь на принципы комплексного человекознания (Б.Г. Ананьев) и ресурсной теории стресса (С. Хобфолл), а также на витальную теорию личности В.Ф. Сержантова и теорию самоактуализирующейся личности А. Маслоу. В нём предпринята попытка подчеркнуть роль субъективной витальности в самосохранительном поведении личности.

Термин «субъективная витальность» приобрёл научный статус в 1990-х годах и первоначально использовался в категориальном аппарате позитивной психологии [7, р. 531]. Ранее энергетический аспект функционирования личности описывался на уровне бессознательного психоаналитиками и в динамической психологии К. Левина.

В современной психологии считается, что каждый человек обладает как общим потенциалом жизненной энергии, так и частными потенциалами: адаптационным, коммуникативным, потенциалом к личностному росту, творчеству и т.д. [2, с. 58–68]. Российские исследователи показали, что высокий уровень субъективной витальности способствует эффективному преодолению жизненных трудностей, конструктивному решению задач и внутренним преобразованиям, генерируя психическую энергию, используемую как ресурс [1; 2; 5; 6].

Общепризнанной концепцией объяснения «субъективной витальности» является подход Р. Райана и К. Фредерик (1997), где субъективная витальность представлена как ощущение энергичности, вовлеченности и жизненной силы — важно отметить, что на это переживание влияют как физиологические, так и психологические аспекты. Авторы выделяют две составляющие: субъективная витальность как состояние (*Vt-s* — ситуационная витальность) и субъективная витальность как личностная диспозиция (*Vt-d* — диспозиционная витальность). Л.А. Александрова доказала, что эти конструкты не полностью взаимозаменяемы. Диспозиционная витальность сильнее влияет на цели и жизненные планы, на совладание со стрессом, поскольку глубоко интегрирована в структуру личности. Ситуационная

витальность при регулярном проявлении может повышать диспозиционную витальность [1].

Люди, ощущающие высокий уровень субъективной витальности, полны энтузиазма и энергии, в то время как низкий уровень может проявляться усталостью, апатией и отстраненностью. Субъективная витальность подвержена ежедневным изменениям под воздействием таких факторов, как сон, физическая активность, питание, социальные контакты и уровень стресса.

Опираясь на данные положения, нами была предложена авторская концепция, в которой субъективная витальность является интегральным образованием личности, выражающим ее отношение к генезису внутренней энергии и выбору психических ресурсов при затруднениях проявления субъектности в различных сферах жизнедеятельности и преодолению неоптимальности в поддержании жизнеспособности.

Динамика субъективной витальности включает в себя как кратковременные колебания, так и долгосрочные изменения, связанные с формированием привычек и личностными особенностями. Кратковременные изменения могут быть вызваны конкретными событиями и переживаниями, в то время как долгосрочные связаны с привычками и стратегиями поведения. Личностные особенности и неэффективные стратегии преодоления стресса могут приводить к снижению жизненных сил. В то же время физическое здоровье, социальная поддержка, положительные эмоции и вовлеченность в работу способствуют повышению субъективной витальности. Понимание этой динамики помогает людям осознанно управлять своей энергией и благополучием.

**Проблема.** В профессиональной сфере субъективная витальность является важным ресурсом, позволяющим относиться к работе с позитивным настроем и интересом, повышая мотивацию, эффективность и удовлетворенность. Люди с высоким уровнем субъективной витальности реже сталкиваются с выгоранием и проблемами со здоровьем, связанными со стрессом. Развитие субъективной витальности включает в себя вовлеченность в деятельность, приносящую радость и удовлетворение, а также построение позитивных отношений, как с коллегами, так и с людьми, обратившимися за профессиональной помощью. В этой связи интересно изучить особенности субъективной витальности у психологов, как представителей профессии направленной именно на помощь в поддержании оптимального уровня субъективной витальности.

**Методика исследования.** Основными теоретическими методами были избраны: понятийно-категориальный анализ, обобщение и систематизация результатов исследований, моделирование и др. Среди эмпирических методов приоритет был отдан анализу результатов авторской психодиагностической методики: специализированный семантический дифференциал «Оценка собственной жизненной энергии» [3].

Обработка и оценка результатов исследования осуществлялась с использованием методов математической статистики (описательные статистики, корреляционный анализ, регрессионный анализ, критерий *t*-Стюдента). Для обработки данных использовались прикладная программа *Microsoft Excel*, специализированная программа *IBM SPSS Statistics 23.0.*, приложения «Формы» и «Таблицы» на интернет-платформе *Google*.

В исследовании принимали участие психологи, принимающие участие в психологическом фестивале, проводимом Институтом практической психологии «Иматон» в 2023 г. Заполнение авторской методики проходило с помощью приложений «Формы» и «Таблицы» на интернет-платформе *Google*. Доступ к методике был открыт в течение 6 месяцев. В исследовании приняли участие 183 психолога, валидных ответов 158, из них женщин: 123 респондента, мужчин 35 респондентов. Распределение респондентов по возрастным периодам и полу представлено в табл. 1.

Таблица 1

Распределение респондентов по возрастным периодам и полу

Возрастной период	Пол	Возраст, лет	<i>n</i> (жен)	<i>n</i> (муж)
Юношеский	девушки	16–20	10	–
	юноши	17–21	–	3
Зрелый I	женщины	22–35	45	–
	мужчины	22–35	–	12
Зрелый II	женщины	36–55	58	–
	мужчины	36–60	–	18
Пожилой	женщины	56–74	10	–
	мужчины	61–74	–	2

**Результаты эксперимента.** Большинства респондентов женщины, в общей выборке показатели жизненной энергии находятся в пределах средних (нормированных) значений. Это говорит о том, что выборка в целом сбалансирована по уровню энергии. Примерно четверть выборки (23–29%) имеет высокие показатели по общим шкалам *vt-s* и *vt-d*. Это

респонденты с очень высоким уровнем субъективной витальности.

В выборках весомая часть респондентов (43% женщин и 40%) имеет низкие показатели по шкале «Взаимодействие» (*vt-s* и *vt-d*). Это значит, что многие респонденты ощущают уровень своей энергии как недостаточный или избыточный, что препятствует достижению их целей в жизнедеятельности, в некотором роде отделенную «от себя», дисгармоничную. Это может указывать на трудности в саморегуляции, ощущение, что энергия «не помогает», а мешает (табл. 2 и 3).

Таблица 2

Анализ по тестовым нормам (женщины, *n* = 123)

Шкала	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
<i>vt-s</i>	4,1	71,5	24,4
<i>vt-d</i>	6,5	65,0	28,5
Объем	12,2	82,9	4,9
Сила	7,3	86,2	6,5
Качество	14,6	80,5	4,9
Динамика	10,6	85,4	4,1
Пространство	11,4	85,4	3,3
Взаимодействие	43,1	48,0	8,9

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

Таблица 3

Анализ по тестовым нормам (мужчины, *n* = 35)

Шкала	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
<i>vt-s</i>	5,7	68,6	25,7
<i>vt-d</i>	8,6	65,7	25,7
Объем	14,3	77,1	8,6
Сила	11,4	80,0	8,6
Качество	14,3	80,0	5,7
Динамика	11,4	82,9	5,7
Пространство	11,4	82,9	5,7
Взаимодействие	40,0	51,4	8,6

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

Анализ возрастной динамики уровня субъективной витальности показал, что пик уровня жизненной энергии у женщин-психологов приходится на возраст в период 36–55 лет, у мужчин выборка не-

большая, но тенденция схожая (табл. 4, рис. 1). Гендерные различия минимальны, распределение по уровням очень похоже у мужчин и женщин. При использовании *t*-критерия Стьюдента статистически значимых различий между психологами мужчинами и женщинами не обнаружено ( $p > 0,05$  по всем шкалам). Мужчины и женщины демонстрируют очень похожий профиль жизненной энергии.

Таблица 4

Анализ возрастной динамики

Шкала	16–20 лет	21–35 лет	36–55 лет	56+ лет
<i>vt-s</i>	36,8	40,5	41,8	39,1
<i>vt-d</i>	34,1	38,7	40,0	36,8
Объем	9,4	10,2	10,4	9,8
Сила	9,2	10,3	10,6	9,7
Качество	9,0	9,8	10,0	9,3
Динамика	8,6	9,6	9,8	9,0
Пространство	8,5	9,5	9,9	8,8
Взаимодействие	8,8	9,7	10,1	9,4

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

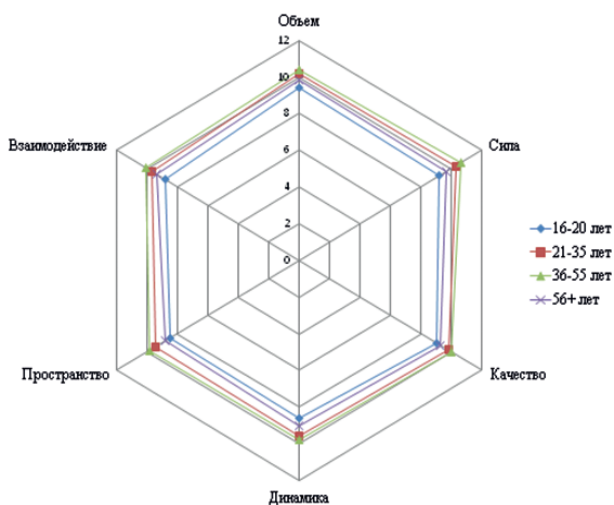


Рис. 1. Радарная диаграмма профилей возрастных групп

Гендерные различия минимальны, распределение по уровням очень похоже у мужчин и женщин. При использовании *t*-критерия Стьюдента статистически значимых различий между психологами мужчинами и женщинами не обнаружено ( $p > 0,05$  по всем шкалам). Мужчины и женщины демонстрируют очень похожий профиль жизненной энергии (табл. 5).

Таблица 5

Сравнение показателей мужчин и женщин

Шкала	Женщины (n = 123)	Мужчины (n = 35)	Разница	<i>t</i> -значение	<i>p</i> -уровень	Значимость
<i>vt-s</i>	40,2	39,8	+0,4	0,42	0,675	Не значимо
<i>vt-d</i>	38,5	38,0	+0,5	0,38	0,704	Не значимо
Объем	10,1	10,0	+0,1	0,21	0,834	Не значимо
Сила	10,2	10,1	+0,1	0,18	0,857	Не значимо
Качество	9,7	9,6	+0,1	0,15	0,881	Не значимо
Динамика	9,5	9,4	+0,1	0,12	0,905	Не значимо
Пространство	9,5	9,3	+0,2	0,24	0,811	Не значимо
Взаимодействие	9,7	9,5	+0,2	0,19	0,849	Не значимо

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

Далее нами произведено сравнение уровня субъективной витальности относительно стажа работы в качестве психолога (табл. 6). Все респонденты были распределены на четыре группы: 0–5 лет (начало карьеры), 6–15 лет (развитие профессионализма), 16–25 лет (профессионалы), 26+ лет (мастерство).

Таблица 6

Показатели субъективной витальности по стажу работы

Группа стажа	<i>n</i>	<i>vt-s</i>	<i>vt-d</i>	Объем	Сила	Качество	Динамика	Пространство	Взаимодействие
0–5 лет	42	38,2	36,1	9,5	9,6	9,2	8,9	8,8	9,1
6–15 лет	51	40,5	38,6	10,1	10,3	9,8	9,6	9,5	9,8
16–25 лет	38	41,6	39,8	10,5	10,7	10,1	9,9	10,0	10,2
26+ лет	27	40,1	38,2	10,0	10,1	9,7	9,4	9,3	9,6

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

В ходе проведенного статистического анализа с использованием *t*-критерия Стьюдента были выявлены закономерности в изменении энергетических показателей в зависимости от продолжительности профессионального стажа (табл. 7).

Результаты исследования демонстрируют, что наибольшие значения показателей субъективной витальности, особенно в категориях «Сила» и «Объем», наблюдаются в группе специалистов с опытом работы от 16 до 25 лет. Этот диапазон может рассматриваться как пик профессиональной активности и раскрытия энергетического потенциала.

Таблица 7

## Сравнение показателей по стажу работы

Сравнение	<i>Vt-s</i>	<i>Vt-d</i>	Сила	Значимость
0–5 vs 16–25 лет	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	Значимо
0–5 vs 6–15 лет	$p = 0,08$	$p = 0,09$	$p = 0,07$	Тенденция
16–25 vs 26+ лет	$p = 0,12$	$p = 0,15$	$p = 0,11$	Не значимо

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

Для группы специалистов с наибольшим стажем (26+ лет) отмечается тенденция к некоторому снижению энергетических показателей по сравнению с пиковой группой (16–25 лет). Однако данное снижение не достигает уровня статистической значимости ( $p > 0,05$ ), что позволяет говорить о сохранении общего высокого уровня по большинству параметров, несмотря на возрастные или другие факторы.

Далее было произведено сравнение средних показателей характеристик субъективной витальности по возрастным периодам у женщин и у мужчин психологов. Представленные и ранее полученные [5] данные свидетельствуют, что в обеих гендерных группах наблюдается принципиальное сходство возрастной динамики: низкие показатели в юношеском возрасте, рост значений в I зрелом периоде, их пик во II зрелом периоде, последующих небольшой спад показателей в пожилом возрасте (табл. 8 и 9). Это сходство полученных результатов может свидетельствовать о том, что возрастные закономерности развития жизненной энергии являются универсальными и не зависят от пола респондентов.

Таблица 8

## Средние показатели характеристик субъективной витальности у женщин по возрастным периодам

Период	<i>n</i>	<i>Vt-s</i>	<i>Vt-d</i>	Объем	Сила	Качество	Динамика	Пространство	Взаимодействие
Юношеский (16–20)	10	36,8	34,1	9,4	9,2	9,0	8,6	8,5	8,8
Зрелый I (22–35)	45	40,5	38,7	10,2	10,3	9,8	9,6	9,5	9,7
Зрелый II (36–55)	58	41,8	40,0	10,4	10,6	10,0	9,8	9,9	10,1
Пожилой (56–74)	10	39,1	36,8	9,8	9,7	9,3	9,0	8,8	9,4

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

Таблица 9

## Средние показатели характеристик субъективной витальности у мужчин по возрастным периодам

Период	<i>n</i>	<i>Vt-s</i>	<i>Vt-d</i>	Объем	Сила	Качество	Динамика	Пространство	Взаимодействие
Юношеский (17–21)	3	37,0	34,3	9,5	9,3	9,1	8,7	8,6	8,9
Зрелый I (22–35)	12	40,1	38,2	10,1	10,2	9,7	9,5	9,4	9,6
Зрелый II (36–60)	18	41,2	39,5	10,3	10,5	9,9	9,7	9,8	10,0
Пожилой (61–74)	2	38,5	36,0	9,6	9,5	9,2	8,9	8,7	9,2

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

При сравнении показателей субъективной витальности по возрастным периодам у женщин с помощью *t*-критерия Стьюдента были обнаружены статистически значимые различия по всем шкалам при сравнении юношеского и II зрелого периодов, что подтверждает гипотезу о росте жизненной энергии по мере взросления и профессионального развития (табл. 10). При сравнении I зрелого и II зрелого периодов статистически значимых различий не обнаружено ( $p > 0,05$  по всем шкалам), что согласуется с представлениями о зрелости как о периоде относительной стабильности психологических характеристик. Статистически значимых различий при сравнении II зрелого и пожилого возраста не обнаружено.

Таблица 10

## Статистические сравнения возрастных периодов (женщины)

Сравнение возрастных периодов	<i>Vt-s</i>	<i>Vt-d</i>	Сила	Пространство	Взаимодействие
Юношеский и Зрелый II	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,05$
Зрелый I и Зрелый II	$p = 0,09$	$p = 0,08$	$p = 0,07$	$p = 0,06$	$p = 0,12$
Зрелый II и Пожилой	$p = 0,11$	$p = 0,09$	$p = 0,10$	$p = 0,08$	$p = 0,15$

**Примечание:** *Vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *Vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции.

В целях дальнейшего изучения особенностей субъективной витальности у психологов был использован метод корреляционного анализа, в част-

ности коэффициент корреляции Пирсона (табл. 11 и 12). Результаты показали, что возраст и стаж работы положительно коррелируют с показателями жизненной энергии — чем старше и опытнее человек, тем выше его энергия (до определенного пика), что в принципе не противоречит логике естественного развития любого психологического явления. Все показатели имеют положительную, но в основном слабую связь с возрастом.

Взаимосвязь субъективной витальности со стажем работы чуть сильнее, чем с возрастом, можно предположить, что профессиональный опыт и адаптация важнее хронологического возраста для изменения ощущения уровня жизненной энергии. Наиболее сильные связи отмечаются со шкалами *vt-s*, *vt-d* и «Сила» ( $r \sim 0,3$ ). Это значит, что с возрастом и стажем растет, прежде всего, субъективное ощущение «силы» жизненной энергии.

Таблица 11

Корреляции показателей субъективной витальности с возрастом респондентов (вся выборка,  $n = 158$ )

Показатель	$r$ (Пирсон)	$p$ - уровень	Сила связи	Направление
<i>vt-s</i>	0,32	$p < 0,001$	Умеренная	Положительная
<i>vt-d</i>	0,28	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Объем	0,24	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Сила	0,29	$p < 0,001$	Слабая	Положительная
Качество	0,21	$p < 0,05$	Слабая	Положительная
Динамика	0,19	$p < 0,05$	Слабая	Положительная
Пространство	0,22	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Взаимодействие	0,18	$p < 0,05$	Слабая	Положительная

**Примечание:** *vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции. 0,1–0,3 — слабая связь; 0,3–0,5 — умеренная связь; 0,5–0,7 — сильная связь; 0,7+ — очень сильная связь.

Таблица 12

Корреляции показателей субъективной витальности со стажем работы респондентов (вся выборка,  $n = 158$ )

Показатель	$r$ (Пирсон)	$p$ - уровень	Сила связи	Направление
<i>vt-s</i>	0,34	$p < 0,001$	Умеренная	Положительная
<i>vt-d</i>	0,30	$p < 0,001$	Умеренная	Положительная
Объем	0,26	$p < 0,001$	Слабая	Положительная
Сила	0,31	$p < 0,001$	Умеренная	Положительная
Качество	0,23	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Динамика	0,21	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Пространство	0,25	$p < 0,01$	Слабая	Положительная
Взаимодействие	0,20	$p < 0,05$	Слабая	Положительная

**Примечание:** *vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции, 0,1–0,3 — слабая связь; 0,3–0,5 — умеренная связь; 0,5–0,7 — сильная связь; 0,7+ — очень сильная связь.

Далее для регрессионного анализа использовался метод наименьших квадратов (квадратичная регрессия), так как она позволяет описать нелинейную зависимость с пиком (табл. 13).

Таблица 13

Результаты регрессионного анализа

Показатель	Уравнение регрессии	$R^2$	Пик возраста
<i>vt-s</i>	$y = -0,008x^2 + 0,78x + 22,3$	0,76	48,8 лет
<i>vt-d</i>	$y = -0,009x^2 + 0,82x + 19,8$	0,72	45,6 лет
Сила	$y = -0,0025x^2 + 0,22x + 5,6$	0,81	44,0 лет
Взаимодействие	$y = -0,0021x^2 + 0,19x + 5,2$	0,68	45,2 лет
Объем	$y = -0,0022x^2 + 0,20x + 5,8$	0,70	45,5 лет
Динамика	$y = -0,0019x^2 + 0,17x + 5,9$	0,65	44,7 лет

**Примечание:** *vt-s* — уровень субъективной витальности как состояния; *vt-d* — уровень субъективной витальности как диспозиции;  $x$ : возраст (независимая переменная);  $y$ : значение показателя (зависимая переменная);  $R^2$  — коэффициент детерминации.

На основе предоставленных данных можно сделать следующие выводы и интерпретацию. С увеличением возраста показатели сначала растут, достигают пикового значения, а затем начинают снижаться (так называемая «перевернутая U-образная» кривая). Поскольку во всех уравнениях коэффициент при  $x^2$  отрицательный (от  $-0,0019$  до  $-0,009$ ), график каждого показателя представляет собой «перевернутую параболу». Это означает, что существует оптимальный возраст (пик), в котором проявляется максимальный результат. Самый поздний пик приходится на показатель уровня субъективной витальности как состояния и достигает максимума в 48,8 лет. Это значительно выше, чем по остальным показателям, возможно предположить, что данная профессиональная группа достаточно хорошо владеет методами саморегуляции и стратегиями совладания, что способствует не снижению уровня жизненной энергии при изменении жизненной или профессиональной ситуации. Большинство пока-

зателей (Сила, Объем, Динамика, Взаимодействие, *vt-d*) имеют пик в узком диапазоне 44,0–45,6 лет.

Коэффициент детерминации ( $R^2$ ) показывает, насколько точно возраст объясняет изменения в показателе (от 0 до 1, где 1 — идеальная зависимость). Сильная связь обнаруживается для показателя «Сила» ( $R^2 = 0,81$ ) и «*vt-s*» (0,76) очень хорошо описывает реальные данные. В данном случае возраст действительно является ключевым фактором изменения этих характеристик субъективной витальности. Спад показателей после пика — умеренный, к 60 годам показатели возвращаются к уровню 30–35 лет.

**Обсуждение результатов.** Полученные данные свидетельствуют о наличии отчетливой корреляции между стажем работы и уровнем развития энергетических способностей, с ярко выраженным пиком в середине профессиональной карьеры. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение факторов, способствующих поддержанию высоких показателей на протяжении всего профессионального пути.

Юношеский возраст является периодом наименьшей энергетической насыщенности для представителей данного профессионального сообщества. Это может быть связано с несколькими факторами: во-первых, с процессом профессионального самоопределения и адаптации к профессии, во-вторых, с незавершенностью формирования личностной идентичности, в-третьих, с недостаточностью жизненного опыта и навыков саморегуляции, а также с влиянием возрастного кризиса перехода к зрелости.

Показатели по шкале «Взаимодействие», указывают на то, что в этом возрасте энергия часто воспринимается как «отделенная от себя», «дисгармоничная», что, скорее всего, обусловлено тем, что молодые психологи еще не научились использовать свой энергетический потенциал.

Период ранней зрелости является этапом повышения уровня субъективной витальности, что скорее всего обусловлено накоплением опыта в профессии, созданием семьи, формированием устойчивого социального статуса, пиком физической формы и работоспособности.

Рост показателей по шкале «Сила» скорее всего связан с тем, что в данном возрастном периоде начинается уверенное ощущение своей энергии. Улучшаются и показатели взаимодействия (с 8,8 до 9,7 у женщин), что свидетельствует о начале процесса интеграции субъективного ощущения энергии в личностную структуру, превращении ее во внутренний ресурс.

Зрелый II период (36–55 лет для женщин, 36–60 лет для мужчин) является пиковым по всем показателям. Это возраст «акме» — профессиональной зрелости, максимальной самореализации, устойчивости. К этому времени у психологов накоплен значительный профессиональный опыт, сформированы эффективные стратегии совладания со стрессом, достигнута стабильность в личной и профессиональной жизни, выработано зрелое отношение к собственным ресурсам.

По шкале «Взаимодействие» достигнуты максимальные значения. Это означает, что в данном возрасте энергия в наибольшей степени интегрирована с личностью, воспринимается как внутренний ресурс, происходит научение эффективного использования своего энергетического потенциала.

В пожилом возрасте (56–74 года для женщин, 61–74 года для мужчин) наблюдается некоторое снижение показателей по сравнению с пиковым периодом, однако они остаются выше, чем в юношеском возрасте, и сопоставимом с периодом ранней зрелости.

Возможно интерпретировать данный факт следующим образом. В выборку попали психологи, продолжающие работать в пожилом возрасте, то есть люди с сохранным энергетическим потенциалом, что указывает на конструктивность профессионального долголетия, умение эффективно распределять ресурсы, избегая истощения, а также управлять жизненной энергией, направляя ее на поддержание достигнутого, а не на достижение новых вершин.

Наиболее чувствительной к возрастным изменениям оказывается шкала «Пространство», по ней наблюдается самый большой разрыв между пиковым периодом и пожилым возрастом, что позволяет рассматривать данную шкалу как маркер возрастных изменений витальности и использоваться для ранней диагностики психологического истощения.

Обнаруженные в исследовании различия между возрастными периодами свидетельствуют о том, что переход от юношеского возраста ко II зрелому периоду сопровождается существенными изменениями в субъективной оценке собственной жизненной энергии. Юношеский возраст характеризуется более низкими показателями по сравнению с периодом профессиональной зрелости (36–55 лет).

Наиболее выраженные различия ( $p < 0,01$ ) зафиксированы по шкале «Сила», что указывает на качественное изменение восприятия своей энергии как более мощной в зрелом возрасте. Если в юности энергия может восприниматься как недостаточная

или слабая, то к периоду зрелости приходит ощущение уверенности в своих силах, способности справляться с нагрузками, что напрямую отражается на данной шкале.

Различия ( $p < 0,01$ ) по шкале «Пространство» показывают, что с возрастом меняется не только количество, но и «качество» восприятия энергии: в юности она чаще ощущается как «опускающаяся на нижний уровень», тогда как в зрелости — как «поднимающаяся на верхний уровень». Это можно интерпретировать как обретение опоры, устойчивости, позитивного вектора развития.

Для шкалы «Взаимодействие» различия так же являются статистически подтвержденными. Это означает, что в юношеском возрасте энергия значительно чаще воспринимается как «отделенная от себя», «препятствующая», тогда как в зрелости она становится более «соединенной» с личностью. Однако тот факт, что уровень значимости здесь ниже, чем по другим шкалам, может указывать на то, что проблема гармонизации энергии с собственной личностью остается актуальной и в зрелом возрасте для части респондентов.

Отсутствие статистически значимых различий между пиковым периодом (36–55 лет) и пожилым возрастом (56+ лет) является позитивным результатом. Оно свидетельствует о том, что уровень жизненной энергии не претерпевает резкого спада после 55 лет, как можно было бы предположить исходя из обыденных представлений об увядании с возрастом. Напротив, показатели пожилых респондентов хотя и несколько ниже пиковых, но остаются на достаточно высоком уровне и статистически не отличаются от показателей II зрелого периода. Данный факт можно объяснить, с одной стороны, особенностями профессии, с другой, тем, что в выборку попали психологи, продолжающие профессиональную деятельность в пожилом возрасте. Очевидно, что это люди успешно адаптированные к профессиональным нагрузкам, скорее всего, их коллеги-ровесники, у кого энергия снизилась существенно, вероятно, уже завершили карьеру. Можно предположить, что с возрастом развиваются компенсаторные стратегии, позволяющие поддерживать субъективное ощущение энергии на высоком уровне

не даже при объективном снижении некоторых физиологических показателей. Опыт и отработанные навыки саморегуляции могут компенсировать естественные возрастные изменения. Шкала «Взаимодействие» демонстрирует наименьшие различия ( $p = 0,15$ ), что парадоксально, учитывая, что именно эта шкала была проблемной в других сравнениях. Можно предположить, что к пожилому возрасту люди либо научаются гармонично управлять своим энергетикой, либо их отношение к этой проблеме меняется.

**Выводы.** Проведенный анализ демонстрирует, что энергетический потенциал человека и его субъективное восприятие обнаруживают себя сложным явлением, формируемым под одновременным влиянием, как возрастных характеристик, так и профессионального опыта. Стаж профессиональной деятельности выступает в роли катализатора, способного смягчать негативное влияние возраста и повышать общую работоспособность. Полученные выводы имеют прямое прикладное значение для организации и осуществления психологического сопровождения профессионального развития, как психологов, так и представителей схожих профессий. На взгляд автора, полученные результаты с энергетической точки зрения еще раз доказывают, что профессия психолога, это профессия «второй половины жизни».

Результаты исследования очередной раз подтвердили необходимость для психологов юношеского возраста программ психологической поддержки, направленных на стабилизацию самооценки, развитие навыков саморегуляции, помощь в профессиональной адаптации. Для психологов зрелого возраста — программ профилактики профессионального выгорания, развитие ресурсных состояний, а для сотрудников пожилого возраста — создание условий для передачи знаний, что позволит сохранить ощущение значимости и, следовательно, поддерживать энергетический тонус.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на уточнение конкретных механизмов, лежащих в основе выявленных взаимосвязей, а также на изучение влияния других факторов на энергетический потенциал и субъективную витальность различных субъектов труда.

## Литература

1. *Александрова Л.А.* Субъективная витальность как предмет исследования [Текст] / Л.А. Александрова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 1. — С. 133–163.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика [Текст] / под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011.
3. *Мальцева Т.В.* Апробация семантического дифференциала «Оценка собственной жизненной энергии» для руководителей органов внутренних дел [Текст] / Т.В. Мальцева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД Рос-

сии. — 2022. — № 1. — С. 234–240. — DOI 10.35750/2071-8284-2022-1-234-240

4. Мальцева Т.В. Теоретико-методологические подходы к пониманию концептов «жизненная сила» и «субъективная витальность» в рамках концептуальной модели развития субъективной витальности руководителей органов внутренних дел [Текст] / Т.В. Мальцева // Прикладная психология и педагогика. — 2021. — Т. 6. — № 1. — С. 10–19. — DOI 10.12737/2500-0543-2020-10-19
5. Поздняков В.М. Особенности субъективной витальности сотрудников МВД России, имеющих разный должностной статус [Электронный ресурс] / В.М. Поздняков, Т.В. Мальцева, А.О. Бурцев // Психология и право. —

2020. — Т. 10. — № 4. — С. 33–50. — DOI: 10.17759/psylaw.2020100403 (дата обращения: 02.08.2021).

6. Поздняков В.М. Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия [Текст] / В.М. Поздняков, Т.В. Мальцева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2025. — № 2. — С. 280–293. — DOI: 10.35750/2071-8284-2025-2-280-293
7. Ryan R.M., Frederick C. On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being // Journal of personality. 1997. Vol. 65. № 3, pp. 529–565. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x (дата обращения: 02.08.2021).

## References

1. Aleksandrova L.A. Subektivnaya vital'nost' kak predmet issledovaniya [Subjective Vitality as an Object of Research] // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki. 2014. Vol. 11. No. 1, pp. 133–163.
2. Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika [Personal Potential: Structure and Diagnostics] / Pod red. D.A. Leont'eva. Moscow: «Smysl» Publ., 2011.
3. Mal'tseva T.V. Aprobatsiya semanticheskogo differentsiala "Otsenka sobstvennoy zhiznennoy energii" dlya rukovoditeley organov vnutrennikh del [Approbation of the Semantic Differential "Assessment of Own Life Energy" for Heads of Internal Affairs Agencies] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. 2022. No. 1, pp. 234–240. DOI 10.35750/2071-8284-2022-1-234-240
4. Mal'tseva T.V., Pozdnyakov V.M., Burtsev A.O. Osobennosti sub'ektivnoy vital'nosti sotrudnikov MVD Rossii, imeyushchikh raznyy dolzhnostnoy status [Peculiarities of Subjective Vitality of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia with Different Position Statuses] // Psikhologiya i pravo. 2020. Vol. 10. No. 4, pp. 33–50. DOI:10.17759/psylaw.2020100403
5. Mal'tseva T.V. Teoretiko-metodologicheskiye podkhody k ponimaniyu kontseptov "zhiznennaya sila" i "sub'ektivnaya vital'nost'" v ramkakh kontseptual'noy modeli razvitiya sub'ektivnoy vital'nosti rukovoditeley organov vnutrennikh del [Theoretical and Methodological Approaches to Understanding the Concepts of "Life Force" and "Subjective Vitality" within the Conceptual Model of Subjective Vitality Development of Heads of Internal Affairs Agencies] // Prikladnaya psikhologiya i pedagogika. 2021. Vol. 6, No. 1, pp. 10–19. DOI: 10.12737/2500-0543-2020-10-19
6. Pozdnyakov V.M., Mal'tseva T.V. Sub'ektivnaya vital'nost' i dukhovnost' kak prediktory professional'nogo dolgoletiya i sub'ektivnogo blagopoluchiya [Subjective Vitality and Spirituality as Predictors of Professional Longevity and Subjective Well-being] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. 2025. No. 2, pp. 280–293. DOI: 10.35750/2071-8284-2025-2-280-293
7. Ryan R.M., Frederick C. On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being // Journal of personality. 1997. Vol. 65. № 3, pp. 529–565. DOI:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x (дата обращения: 02.08.2021).