

**Т. С. Самсонова**

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

*Статья посвящена изучению особенностей жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте. Рассмотрены основы, специфика таких трех компонентов, как жизнестойкость, стрессоустойчивость, качество жизни и проявление их у людей в зрелом возрасте. А также были представлены результаты эмпирического исследования по данной проблеме. Была обнаружена положительная взаимосвязь всех трех вышеперечисленных компонентов.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, стрессоустойчивость, качество жизни, зрелый возраст.*

Сформированность и содержательная наполненность жизненных стратегий отражает степень эффективности согласования собственных целей и намерений личности с требованиями общества. Однако в настоящее время в связи с происходящими изменениями в самом обществе, требования, предъявляемые обществом к человеку, становятся всё более жесткими. В связи с этим для успешного согласования этих требований с собственными личностными особенностями и для достижения наиболее оптимальной жизненной стратегии становятся необходимы дополнительные ресурсы. И таким ресурсом, способствующим достижению гармонии между личностью и обществом, является жизнестойкость.

Жизнестойкость – это особая система отношений человека с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Высокая степень выраженности данных компонентов позволяет совладать с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях, оптимизировать уровень работоспособности и активности. Люди, учитывая их уровень жизнестойкости, имеют разную степень активации, соответственно и разную по качеству и насыщенности жизнь [1].

Проблема стресса и стрессоустойчивости в современном обществе имеет непреходящий характер, который обусловлен социальным заказом. Особую актуальность проблема повышения стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно-необходимых видах деятельности [2].

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Стрессоустойчивость – это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих [3].

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций образовательной среды весьма разнообразны. Традиционно их делят на две группы: совладание по активному типу, или жизнестойкое совладание и совладание по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в стремлении к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных ситуаций.

Жизнестойкое совладание – это активное, здоровое преодоление, повышающее стрессоустойчивость человека, основанное на вовлеченности в ситуацию, стремлении к ее подчинению (контролю над ситуацией), умению смело решать проблемы, перед которыми ставит жизнь (принятие риска), актуализирующее поисковое поведение и самореализационный потенциал личности [2].

Под качеством жизни обычно понимают условия человеческого существования: обеспеченность материальными благами (пища, одежда, жилье), безопасность, доступность медицинской помощи, возможности для получения образования и развития способностей, состояние природной

среды, социальные отношения в обществе, включая свободу выражения мнений и влияние граждан на политические решения. Качество жизни как мера взаимодействия между окружающей средой человека и ее использованием, влияет на уровень удовлетворения человеческих потребностей и именно от качества жизни во многом зависит образ жизни человека, который отражается на формах поведения людей [4].

Исследование было направлено на изучение характеристики жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте. Выборку исследования составили люди зрелого возраста в количестве 101 человек в возрасте от 29 до 60 лет. Всего 56 женщин и 45 мужчин. Был использован следующий психодиагностический инструментарий: методика «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Д. Леонтьева); методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге «Тест на стрессоустойчивость»; методика Д. Эндикотт «Шкала оценки качества жизни».

Данные, полученные в результате исследования отражены на рисунке 1 и в таблицах 1–3. У большинства людей был выявлен низкий уровень вовлеченности. Таким людям присуще фоновое чувство отверженности, подавленности, убежденность, что жизнь «проходит» мимо. Исходя из результатов по шкале контроля, низкий уровень был выявлен у большинства респондентов, это означает, что такие люди испытывают чувство собственной беспомощности, ощущение того, что не все в этой жизни зависит от них, и они не могут повлиять на свою жизнь, ее уровень и качество. Человеку кажется, что все решения за него принимают другие люди. Люди, у которых был выявлен высокий уровень принятия риска, не стремятся к ежедневному жизненному комфорту, так как он кажется ему скучным и однообразным. Их стремления заключаются в каждодневном преодолении препятствий, только в них они видят гарантированный успех своей жизнедеятельности, а свою жизнь полноценной. По результатам исследования у большинства респондентов была выявлена большая степень сопротивляемости стрессу. Для таких людей характерна очень высокая степень стрессоустойчивости. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни. А по результатам исследования качества жизни испытуемых, оказалось, что у большинства респондентов был выявлен средний индекс качества жизни.

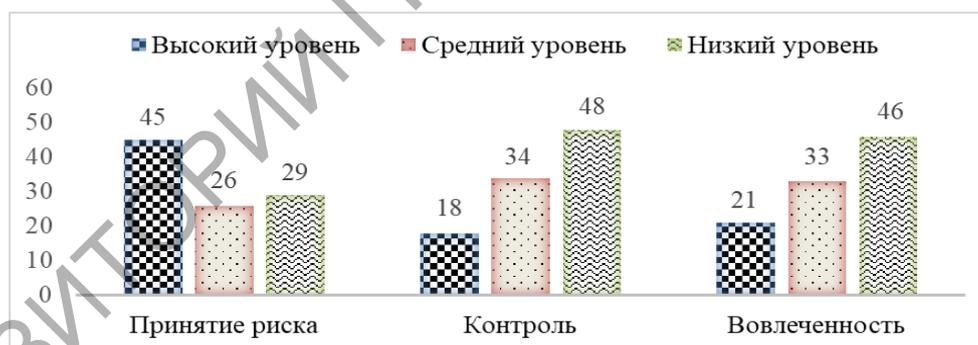


Рисунок 1 – Результаты исследования жизнестойкости у людей в зрелом возрасте (в %)

Таблица 1 – Результаты исследования стрессоустойчивости у людей в зрелом возрасте

Степень сопротивляемости стрессу	Процентное соотношение (n=101)
Большая	62
Высокая	19
Пороговая	9
Низкая (ранимость)	10

**Таблица 2 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью у людей в зрелом возрасте**

Индекс качества жизни (ИКЖ)	Процентное соотношение (n=101)
Очень низкий (депрессивный)	5
Низкий	8
Средний	75
Высокий	12

Далее для выявления взаимосвязи жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте был использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Показатели выявления взаимосвязи жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте**

Взаимосвязь переменных	rs-Спирмена	Уровень значимости
Жизнестойкость и стрессоустойчивость	0,048	$p \leq 0,05$
Стрессоустойчивость и индекс качества жизни	0,101	$p \leq 0,05$
Индекс качества жизни и жизнестойкость	0,157	$p \leq 0,05$

Анализ результатов показывает, что существуют прямые связи между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью ( $r = 0,468$  при  $p \leq 0,05$ ), стрессоустойчивостью и качеством жизни ( $r = 0,101$  при  $p \leq 0,05$ ), а также между индексом качества жизни и жизнестойкостью ( $r = 0,157$  при  $p \leq 0,05$ ). Соответственно, подтверждается взаимосвязь всех трех вышеперечисленных компонентов.

Таким образом, можно говорить, что большинство испытуемых – это люди, которые получают удовольствие от собственной деятельности и в целом от жизни, несмотря на многие кризисы и стрессовые ситуации, присутствующие в их жизни.

#### Список использованных источников

- 1 Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. – № 6. – М., 2009. – С. 19–22.
- 2 Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса: Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.
- 3 Бодров, В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь, 2001. – С. 28–33.
- 4 Рассказова, Е. И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине / Е. И. Рассказова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – № 2. – С. 59–71.
- 5 Казанская, К. О. Возрастная психология / К. О. Казанская // Конспекты лекций. – М. : А-Приор, 2007. – 275 с.