

*Т. С. Самсонова*

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

*Статья посвящена изучению особенностей жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте. Рассмотрены основы и специфика таких трех компонентов, как жизнестойкость, стрессоустойчивость и качество жизни, и проявление их у людей в зрелом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования по данной проблеме. Обнаружена положительная взаимосвязь всех трех параметров.*

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Жизненные стратегии отражают 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 представляет собой систему отношений человека и мира и состоит из вовлеченности, контроля и принятия риска. Высокий уровень выраженности данных компонентов позволяет справляться с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях, оптимизировать уровень работоспособности и активности. Можно утверждать, что люди с высоким и низким уровнем жизнестойкости имеют разную степень активации и, соответственно, разную по качеству и насыщенности жизнь. В случае, если человек в полной мере осознает причинно-следственную связь между уровнем своей жизни и собственной активностью, если он имеет стремление повысить этот уровень, то он стремится побороть свою пассивность. Такое понимание является ключевым моментом в стрессовых ситуациях, которые человек начинает воспринимать не как неудачи, а как мотивацию на дальнейшее действие. Все это положительно воздействует на повышение уровня жизнестойкости человека и, соответственно, сказывается на уровне его жизни. Жизнестойкость каждого человека формируется в ранние периоды его жизни и со временем практически не меняется [1].

Стрессоустойчивость – способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шокным и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих [2].

Качество жизни подразумевает под собой совокупность условий существования человека: безопасность, уровень материальной обеспеченности, состояние окружающей среды, возможность для развития способностей и получения образования, общественные отношения и политическая обстановка в стране. 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 [3].

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, так

как в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества [4].

В целом, у людей во взрослости прослеживается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью, снижается направленность на самореализацию, обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Со средних лет люди существенно сокращают свою социальную активность и локализируют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Постепенно происходит переход на образ жизни, характерный для старшего поколения: домашнее хозяйство и просмотр телепередач, работа на приусадебном участке и воспитание подрастающего поколения. Происходит переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации. На фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности. В возрасте сорока лет многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии.

Все вышеизложенное актуализировало проведение эмпирического исследования, которое позволило изучить особенности проявления жизнестойкости, стрессоустойчивости и качества жизни в зрелом возрасте. Выборку исследования составили люди зрелого возраста в количестве 101 человека в возрасте от 29 до 60 лет, 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».

Результаты эмпирического исследования представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1 – Результаты исследования жизнестойкости у людей в зрелом возрасте

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	71,37	32,78	24,02	14,57

Таблица 2 – 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 3 – 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 4.

Таблица 4 – 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 параметров.

Таким образом, жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Так как у большинства людей был выявлен низкий уровень вовлеченности, поэтому такие люди испытывают чувство отверженности и подавленности, убежденность, что жизнь проходит мимо. Низкий уровень по шкале контроля означает, что 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.

Кроме того, жизнестойкость тесно взаимосвязана с общей самоэффективностью, психологическим благополучием, успешной адаптацией и жизнетворчеством, а также положительно коррелирует со стратегиями совладания, направленными на активное разрешение проблем.

Стрессоустойчивость – это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. По результатам проведенного исследования можно утверждать, что 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 у большинства респондентов был выявлен средний индекс качества жизни.

Следовательно, 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.

## Литература

1 Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. – № 6. – 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 Рассказова, Е. И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине // Теоретическая и экспериментальная психология / Е. И. Рассказова, 2012. – Т. 5. – № 2. – С. 59–71.

4 Казанская, К. О. Возрастная психология / К. О. Казанская // Конспекты лекций. – Москва : А-Приор, 2007. – 275 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ