

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Жизнестойкость как компонент психологического благополучия людей  
третьего возраста.**

**Научный руководитель – Лопес Елена Геннадьевна**

*Доморацкая Валерия Анатольевна*

*Студент (бакалавр)*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

*E-mail: valery.domoratskaya@yandex.ru*

**Лопес Елена Геннадьевна,**

*кандидат педагогических наук, доцент.*

*«Российский государственный профессионально-педагогический университет», Ека-  
теринбург, Россия*

*E-mail: lopes64@list.ru*

Возрастные изменения на разных возрастных и профессиональных этапах протекают у всех людей по-разному, и отношение к этим изменениям тоже разное. Возрастные изменения порождают нормативные и профессиональные кризисы и соответственно кризисные состояния. Понятие психологическое благополучие как интегративная характеристика состояния личности во-многом определяет качество проживания жизни вообще и у людей третьего возраста в частности. Цель исследования: выявление закономерностей психологического благополучия людей третьего возраста. Объект исследования: психологическое благополучие людей третьего возраста. Предмет исследования: взаимосвязь индивидуально-психологических свойств и психологического благополучия людей третьего возраста. В исследовании использовались методы «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой, П.П. Фесенко; «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; «Преодоление трудных жизненных ситуаций». Опросник В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой. В исследовании приняли участия 152 респондента женского пола в возрасте от 59 до 74 лет. По мнению П.П. Фесенко, существующие в психологии личности, исследования не дают однозначного ответа на этот вопрос, но автор утверждает, что осмысленность жизни и психологическое благополучие личности напрямую и значимо коррелируют между собой. [1] В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности смысловыми и жизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями поведения, социальными характеристиками. Разрабатывается валидный и надежный инструментарий для измерения психологического благополучия, происходит уточнение самого понятия; исследуется, также влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности. В субъективном подходе понимание феномена «психологического благополучия» рассмотрено П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. [1,2]

Характеристика психологического благополучия очень тесно сопряжена с индивидуально психологическими свойствами личности, в частности с жизнестойкостью. Понятие жизнестойкости, определяется как успешное совладание со стрессом и снижением или даже предупреждением внутреннего напряжения. Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция,

включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardcoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность». Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Принятие риска (*challenge*) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.[3] По результатам исследования выявлено следующее: у респондентов выявлен высокий уровень психологического благополучия, показатели по шкалам жизнестойкости: вовлеченность и контроль на высоком уровне, по шкалам методики стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций выявлены позитивные стратегии: к которым относятся: когнитивные стратегии, эмоциональные стратегии, поведенческой саморегуляции. Также выявлены негативные стратегии. В когнитивных стратегиях высокий показатель по шкале «снижение значения стрессовой ситуации»; в эмоциональных стратегиях высокий показатель по шкале «отвлечение от стресса», в стратегиях поведенческой саморегуляции высокий показатель по шкале «самоконтроль». Среди негативных стратегий высокие показатели по шкале «заезженная пластинка» (раздумывание над ситуацией), «социальная поддержка» и «беспомощность». При этом, среди негативных стратегий присутствует стратегия «избегание», и в меньшей степени выявлены стратегии «агрессия» и «прием лекарств». Таким образом, для преодоления трудных жизненных ситуаций, респонденты прибегают больше к позитивным стратегиям: среди которых, когнитивные стратегии, эмоциональные стратегии и поведенческой саморегуляции, но при этом присутствуют и негативные стратегии. Результаты корреляционного анализа показали, что существуют положительные и отрицательные взаимосвязи между шкалами всех методик. Позитивные стратегии: когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии положительно коррелируют со шкалами методики психологического благополучия. Шкалы методики психологического благополучия положительно коррелируют со шкалами вовлеченность и контроль методики Жизнестойкость, и отрицательно со шкалой риск методики Жизнестойкость. Негативные стратегии по методике преодоления трудных жизненных ситуаций отрицательно коррелируют со шкалами методики жизнестойкость. Это говорит о том, что респонденты (женщины третьего возраста) ощущают себя, психологически благополучно применяя позитивные стратегии когнитивного, эмоционального и поведенческого характера. Наличие отрицательных взаимосвязей говорит о том, что чем выше показатели жизнестойкости: вовлеченности в жизнь, получения удовольствия от жизнедеятельности и убежденность в контроле происходящих жизненных ситуаций, тем меньше применяются негативные стратегии, и этот показатель во многом улучшает психологическое благополучие. Данное исследование не исчерпывает все полноты проблемы и требует дополнительных изысканий.

## Источники и литература

- 1) Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций [Текст] / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. –N 2. –С. 8-9.
- 2) Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] //Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – 14 с.
- 3) Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. [Текст]// Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №6.