

## **Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири**

*Дробинина Людмила Витальевна*

*студентка*

*Томский государственный университет, Томск, Россия*

*E-mail: vitalina@sibmail.com*

Условия, в которых протекает жизнедеятельность человека, не всегда являются благоприятными для него и преподносят ему немало испытаний. Это связано со многими факторами - политическими, социально-экономическими, экологическими и информационными. Они, безусловно, оказывают влияние на переживание человеком субъективного благополучия, на восприятие и оценку им своей жизни как состоявшейся и приносящей удовлетворение, либо несущей отрицательную окраску. Принято считать, что для эффективной борьбы с жизненными трудностями человеку необходима некоторая психологическая живучесть или «жизнестойкость» - “hardiness” (Maddi. S., Khoshaba. D., 2002), способствующая мобилизации его внутренних ресурсов [1]. Жизнестойкость - это система установок, определенное отношение к своему жизненному опыту. Принятие и размещение этого опыта, в том числе и негативного, в душе на соответствующих «полочках», способствует развитию и обогащению человеческого потенциала, необходимого для борьбы со стрессогенными факторами. Вовлеченность во взаимодействие с окружающим миром, сопричастность с жизненными событиями, положительное оценивание себя и своей работы, самоконтроль и готовность пойти на риск - все это отражает выносливость, стойкость человека в объективной действительности, которая в свою очередь, предположительно, отражается на эмоциональной компоненте субъективного благополучия.

Для выявления взаимосвязи между жизнестойкостью и субъективным благополучием нами было проведено психодиагностическое исследование, в котором приняло участие 184 студента, обучающихся по очной и очно-заочной форме на факультете психологии Томского государственного университета (мужчины и женщины в возрасте от 18 до 35 лет). Им были предложено выполнить методику «Жизнестойкость» (автор С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева), позволяющую оценить такие составляющие жизнестойкости как вовлеченность, контроль и склонность к риску. Кроме того, часть из них поработала с тестом Смыслоразнозначных ориентаций [2] и со «Шкалой субъективного благополучия», включающей такие показатели, как напряженность и чувствительность, психо-эмоциональное напряжение, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью [3].

В ходе статистической обработки были вычислены средние значения и ошибка среднего показателей жизнестойкости (вовлеченность  $35,65 \pm 0,64$  баллов; контроль  $30,05 \pm 0,51$  баллов; риск  $18,14 \pm 0,41$  баллов; итоговый показатель  $83,8 \pm 1,4$  балла).

Выполненный корреляционный анализ полученных данных позволил выявить статистически значимые корреляционные связи компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля, риска) и итогового показателя жизнестойкости с суммарным показателем Шкалы субъективного благополучия ( $r = -0,476$ ,  $p = 0,000$ ;  $r = -0,570$ ,  $p = 0,000$ ;  $r = -0,368$ ,  $p = 0,000$  и  $r = -0,541$ ,  $p = 0,000$ , соответственно,  $n = 55$ ). Обнаруженные корреляции указывают на то, что с повышением жизнестойкости у респондентов нарастает чувство субъективного благополучия. При этом, как можно заметить, наиболее яркими показателями жизнестойкости, связанными с показателями субъективного благополучия, являются контроль и вовлеченность, а в меньшей степени - готовность к риску.

Показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль, риск и итоговый показатель) оказались в сильной степени связанными со значениями субшкал «удовлетворенность настоящим» ( $r=0,496$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,461$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,360$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,504$ , соответственно,  $n=137$ ) и «удовлетворенность прошлым» ( $r=0,507$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,474$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,396$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,525$ , соответственно) теста смысложизненных корреляций.

Результаты исследования, по нашему мнению, свидетельствуют в пользу того, что люди в современном обществе, вовлеченные в жизненные события и открытые окружающему миру, не испытывают напряжения в повседневной деятельности, чувствуют себя здоровыми и удовлетворенными общением с близким окружением. Они не отгораживаются от жизни, не боятся жизненных трудностей и не избегают их, воспринимают жизненные проблемы как вызов, принятие которого, возможно, позволит им самораскрыться, узнать о себе больше. Способность смело включаться в различные жизненные события, очевидно, способствует большей вероятности достижения ими поставленных целей. Как следствие, такие люди удовлетворены своим прошлым и настоящим, чувствуют себя достаточно благополучными и полностью включенными в процесс жизни, даже несмотря на наличие в ней некоторых проблем. Наряду с этим у них накапливается жизненный опыт и складывается представление о том, благодаря каким собственным ресурсам они смогут справиться с нештатной ситуацией. Они узнают границы своих возможностей и оказываются более способными контролировать свое эмоциональное состояние и свое здоровье.

#### Литература

1. Мадди С., Хошаба-Мадди Д. Жизнестойкость, ее диагностика и тренинг. Видеозапись авторского семинара с русским переводом. – М., 16 июня 2002г.- 2CD.
2. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). - М.: "СМЫСЛ", 1992. - 16 с.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика личности и малых групп. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. - 490 с.