

УДК 159.92

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ (на примере осмысленности жизни и жизнестойкости)

Ю. Ю. Неяскина

### PERSONAL RESOURCES AND SUBJECTIVE LIFE QUALITY APPRECIATION INTERRELATION RESEARCH (on the example of life conciseness and hardiness)

Yu. Yu. Neyaskina

В статье представлен анализ эмпирически выявленной специфики взаимосвязи субъективной оценки качества жизни с параметрами осмысленности жизни и жизнестойкости. Показано, что данные ресурсы по-разному связаны с оценкой удовлетворенности жизнью у представителей различных возрастных и профессиональных групп. Исследование дополняет картину представлений о факторах, определяющих субъективное качество жизни личности.

The paper provides the analysis of the empirically found interrelation between life quality subjective appreciation and hardiness. It is revealed that such resources are differently connected according to person's age or profession. So the research complements the subjective life quality determinant conception.

**Ключевые слова:** качество жизни, удовлетворенностью жизнью, осмысленность жизни, жизнестойкость, временная перспектива личности.

**Keywords:** life quality, satisfaction from life, life conciseness, hardiness, personality's time perspective.

В условиях современного мира способность человека выполнять задуманное вне зависимости от внешних условий, в том числе и неблагоприятных, является неоспоримой ценностью как во многих областях профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. В русле позитивной психологии личностные ресурсы – позитивные черты личности, способствующие успешному приспособлению человека к окружающему миру и практическому овладению им – несомненно, являются предикторами показателей благополучия личности, предпосылками достижения позитивных эмоциональных состояний (счастья, удовлетворенности жизнью и др.) и, как следствие, повышения качества жизни.

Целью исследования стало описание специфики субъективной оценки качества жизни у респондентов различной возрастной и профессиональной принадлежности с разной степенью выраженности «ресурсных» параметров личности – осмысленности жизни и жизнестойкости. Многочисленные теоретические и эмпирические исследования свидетельствуют о том, что и осмысленность жизни, и жизнестойкость можно рассматривать в качестве ядерных компонентов личностного потенциала [3; 5]. Результаты исследований Д. А. Леонтьева с соавторами показывают, что жизнестойкость и осмысленность жизни значимо положительно коррелируют между собой, хотя и не совпадают.

В данном исследовании проверялась гипотеза о том, что само по себе сочетание высоких показателей жизнестойкости и осмысленности жизни не обязательно влечет за собой повышение субъективной оценки личностью своей жизни (равно как сочетание низких не всегда однозначно влечет за собой снижение этой оценки): характер взаимосвязи не однозначен, изменяется в зависимости от возрастной и профессиональной специфики.

Формирование совокупной выборки осуществлялось на основании двух базовых оснований:

- 1) возраст респондентов;
- 2) профессиональная принадлежность.

В контексте второго параметра нас интересовали «особые» профессиональные выборки, предполагающие, что жизнестойкость, будучи профессионально значимым качеством, является одним из базовых «ресурсных» параметров личности. Таким образом, выборка общим объемом 280 человек объединила в себе следующие группы (*Прим. автора: Эмпирические данные собраны в ходе совместных исследований с Е. А. Некрасовой, В. В. Тесленко, Г. С. Фесенко, Н. А. Пак в течение 2013 г.*):

- 1) 60 человек разного социального статуса, пола, профессиональной принадлежности в возрасте от 25 до 35 лет;
- 2) 60 человек разного социального статуса, пола, профессиональной принадлежности в возрасте от 35 до 45 лет;
- 3) 80 человек – сотрудники полиции в возрасте от 20 до 50 лет;
- 4) 80 человек – молодые люди в возрасте от 18 до 21 года, проходящие службу по призыву в рядах вооруженных сил Российской Армии.

В качестве *методов сбора эмпирических данных* использовались: Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо в адаптации Д. А. Леонтьева [1]; Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой, Е. В. Соколовой, О. В. Митиной [6]; Тест жизнестойкости С. Maddi в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой [2]; Методика оценки качества жизни и удовлетворенности (Q – Les – Q) в адаптации Е. И. Рассказовой [4]; Исследование качества жизни (Quality of Life Inventory, Frisch M. [7]) в переводе и адаптации Е. И. Рассказовой (в настоящее время русскоязычная адаптация методики продолжается).

**Результаты исследования**

1. В исследовании, направленном на изучение особенностей качества жизни у молодых людей 25 – 35 лет с разным уровнем осмысленности жизни и жизнестойкости, кластеризация данных 60-ти респондентов по совокупности всех параметров (осмысленность жизни, жизнестойкость, временная перспектива) не дала четко выраженных кластеров. Наилучшее решение было получено по показателям методик временной перспективы личности и смысловых ориентаций. В результате респонденты распределились в два четко выраженных кластера. В первый кластер вошли 39 человек – экспериментальная группа 1, во второй – 20 – экспериментальная группа 2. На этапе поиска оснований, по которым разделились респонденты, нами были подсчитаны средние значения по всем шкалам методик СЖО и шкалам опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. По методике СЖО все шкалы (цели, процесс, результат, локус-контроля – жизнь, локус контроля – я) показали значимые различия ( $p \leq 0,01$ ).

Несмотря на то, что кластеризация по совокупной матрице показателей «СЖО+Жизнестойкость» не дала четкого деления на группы, сравнение полученных групп по методике жизнестойкости показало значимые различия по всем шкалам. В первой группе показатели по шкалам вовлеченности, контроля, принятия риска, а также общий показатель жизнестойкости оказались выше, чем у респондентов второй группы. Таким образом, первую экспериментальную группу (ЭГ 1) составили респонденты с более высокими показателями осмысленности жизни и параметрами жизнестойкости, во вторую (ЭГ 2) – с низкими показателями по указанным позициям.

По результатам методики Ф. Зимбардо были получены значимые различия между группами по трем шкалам из пяти (негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее). Экспериментальная группа 2 (с низкими показателями осмысленности и жизнестойкости) характеризуется более негативным отношением к прошлому, ориентацией на беззаботное и беспечное отношение ко времени и жизни, неспособностью отказаться от получения удовольствия сегодня ради завтрашней награды, беспомощным и безнадежным отношением к будущему и жизни в целом.

Далее выявлялось соотношение между значимостью и доступностью ценностей (методика М. Фриша), а также специфика оценки качества жизни по ряду параметров (методика Е. И. Рассказовой) у респондентов полученных групп.

В группе с высокими показателями жизнестойкости и осмысленности жизни (ЭГ 1) практически отсутствуют параметры, по которым респонденты демонстрируют низкую (ниже, чем значимость) удовлетворенность (таблица 1).

Параметры «Самооценка» и «Друзья» реализованы в жизни респондентов «с избытком», больше, чем востребованы. Единственный параметр – «Дом» – имеет более высокие показатели по значимости, чем по удовлетворенности. Для респондентов первой экспериментальной группы дом имеет большое значение, но люди не удовлетворены местом, где они живут.

Во второй экспериментальной группе велико число показателей, по которым удовлетворенность ниже, чем значимость (здоровье, деньги, работа, любовь, дом, город). Респонденты не удовлетворены реализованностью в своей жизни указанных ценностей (таблица 2).

Таблица 1

**Сравнение значимости ценностей (сфер) и удовлетворенности ими у респондентов с высокими показателями осмысленности и жизнестойкости**

ЭГ 1	Значимость	Удовлетворенность	t критерий
Самооценка	1,51	1,94	3,28**
Друзья	1,45	2,27	4,43**
Дом	1,86	1,21	2,54*

Примечание: \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Таблица 2

**Сравнение значимости ценностей (сфер) и удовлетворенности ими у респондентов с низкими показателями осмысленности и жизнестойкости**

ЭГ 2	Значимость	Удовлетворенность	t критерий
Здоровье	1,7	0,35	3,00**
Деньги	1,65	-0,25	4,54**
Работа	1,2	0,05	2,44*
Любовь	1,75	0,65	2,42*
Дом	1,6	0,1	3,21**
Город	1,15	-0,35	2,72**

Примечание: \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Далее мы сопоставляли показатели значимости ценностей в группах по методике «Качество жизни» (таблица 3).

**Результаты сравнения субъективной значимости ценностей у респондентов с высокими (ЭГ 1) и низкими (ЭГ 2) показателями осмысленности и жизнестойкости**

<i>Шкалы</i>	<i>ЭГ 1 (высокие)</i>	<i>ЭГ 2 (низкие)</i>	<i>t-критерий</i>
<i>Значимость</i>			
Самооценка	1,51	1,1	2,12*
Деньги	1,18	1,65	3,19**
Обучение	1,40	0,8	3,28**
Дети	1,67	1,2	2,23*
Дом	1,86	1,6	2,10*
Район	1,24	0,7	2,70**

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Для респондентов первой экспериментальной группы (высокие показатели осмысленности, жизнестойкости) более важно, как они оценивают себя, существенно возможность получения новых умений или информации, которая их интересует, большее значение имеют взаимоотношения с детьми, значимо место проживания и территория вокруг. Для респондентов

второй экспериментальной группы большее значение имеют деньги, которые они зарабатывают, вещи, которыми владеют.

Далее мы сопоставляли степень удовлетворенности ценностями, определяющими качество жизни, у респондентов с разными показателями осмысленности жизни и жизнестойкости (таблица 4).

Таблица 4

**Результаты сравнения субъективной удовлетворенности ценностями у респондентов с высокими (ЭГ 1) и низкими (ЭГ 2) показателями осмысленности и жизнестойкости**

<i>Шкалы</i>	<i>ЭГ 1 (высокие)</i>	<i>ЭГ 2 (низкие)</i>	<i>t критерий</i>
<i>Удовлетворенность</i>			
Здоровье	1,45	0,35	2,29*
Самооценка	1,94	1,05	2,54*
Цели и ценности	1,89	1,05	2,68**
Деньги	0,86	-0,25	2,39*
Обучение	1,64	0,6	2,76**
Любовь	2,05	0,65	2,85**
Друзья	2,27	1,2	3,29**
Родственники	2,02	0,9	2,40*
Дом	1,21	0,1	2,16*

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$

Таблица 5

**Результаты сравнения групп по оценке качества жизни (аспект: удовлетворенность за прошедшую неделю)**

<i>Шкалы</i>	<i>ЭГ 1</i>	<i>ЭГ 2</i>	<i>t критерий</i>
Эмоциональные переживания	21,76	18,15	3,91**
Сфера общения	20,43	17,3	2,70**
Отношения с другими людьми	4,28	3,5	3,01**
Материальное состояние	3,20	2,45	2,67**
Благополучие	3,94	2,9	3,62**
Удовлетворенность жизнью	4,07	3,25	3,47**

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Группа с высокими показателями осмысленности и жизнестойкости превосходит вторую экспериментальную группу по значительному числу параметров. Респонденты первой экспериментальной группы в большей степени удовлетворены такими аспектами, как: здоровье, самооценка, цели и ценности, деньги, обучение, любовь, друзья, родственники, дом.

На следующем этапе мы сопоставили удовлетворенность жизнью за прошедшую неделю у представителей разных групп (методика Е. И. Рассказовой). Вы-

явлены значимые различия по всем шкалам: эмоциональные переживания, сфера общения, отношения с другими людьми, материальное состояние, благополучие, удовлетворенность жизнью (таблица 5).

У респондентов, имеющих более высокие показатели по критериям осмысленности жизни и жизнестойкости, выявлен более высокий уровень субъективного качества жизни. Данный результат представляется в определенной степени ожидаемым: очевидно, что наличие личностных ресурсов (мы полагаем, что осмыс-

ленность жизни, равно как жизнестойкость и сбалансированная временная перспектива выступают внутренними ресурсами для личности) способствует более позитивной оценке собственной жизни. Вместе с тем, нас интересовала возрастная специфика, соотношение значимости различных сфер и ценностей жизни и субъективная оценка удовлетворенности данными аспектами у молодых людей в сравнении с более зрелой выборкой. В этой связи на следующем этапе было предпринято исследование, аналогичное описанному, но проведенное на выборке респондентов 35-45 лет.

II. На следующем этапе при разделении 60 респондентов 35 – 45 лет на группы по совокупности показателей осмысленности жизни, жизнестойкости и временной перспективы была получена аналогичная описанной в предыдущем исследовании закономерность: кластеризация сводной матрицы, включающей показатели всех трех методик, не позволила получить «хорошего» решения. После исключения из матрицы кластеризации параметров жизнестойкости и проведения кластерного анализа по данным СЖО и методики временной перспективы личности, респонденты распределились на два четко выраженных кластера.

В первую экспериментальную группу (ЭГ 1а) попали 30 человек (16 женщин и 14 мужчин). Во вторую экспериментальную группу (ЭГ 2а) – 26 человек (14 женщин и 12 мужчин). Сформированные группы можно считать эквивалентными по параметрам возраста, пола и образования и не вполне эквивалентными по параметрам брачно-семейного статуса.

В первую экспериментальную группу (ЭГ 1а) попали респонденты с более высокими показателями осмысленности жизни и параметрами жизнестойкости (выявлены различия по всем шкалам обеих методик), во вторую (ЭГ 2а) – с более низкими показателями по

указанным позициям (4 человека первоначальной выборки не вошли ни в один кластер и их результаты не учитывались в дальнейшем исследовании). Отметим, что полученные экспериментальные группы не характеризуются полярными (высокими и низкими) показателями по параметрам осмысленности и жизнестойкости. Данный факт отчасти может объяснять полученную картину различий и сходства по оценке качества жизни.

Можно констатировать, что эмпирическая картина, полученная нами на выборке молодых людей (25-35 лет), воспроизводится и на более зрелой выборке: группы различаются по всем шкалам методик осмысленности жизни и жизнестойкости, несмотря на то, что кластеризация совокупности этих показателей («СЖО+жизнестойкость») не дает «хорошего» кластерного решения. Данный факт представляется нам заслуживающим внимания, однако пока ограничимся лишь его упоминанием без попытки интерпретации.

Показатели по методике временной перспективы личности свидетельствуют о различиях лишь по двум шкалам из пяти (в ЭГ 1а выше показатель по шкале «будущее»,  $p \leq 0,05$ ; ниже – по шкале «негативное прошлое»,  $p \leq 0,01$ ). Видится существенным, что различия во временной ориентации лиц с разными уровнями осмысленности жизни и жизнестойкости в группах молодых и зрелых людей были выявлены по различным шкалам.

Далее группы с более и менее высокими показателями осмысленности жизни и жизнестойкости сопоставлялись по уровню субъективной оценки качества жизни и удовлетворенности жизнью. По важности ценностей и субъективной удовлетворенности жизнью в различных сферах в первой и второй экспериментальных группах были выявлены следующие значимые различия (таблица 6).

Таблица 6

**Субъективная оценка важности ценностей и удовлетворенности их реализацией респондентами с разными уровнями осмысленности жизни и жизнестойкости (35 – 45 лет)**

<i>Параметры</i>	<i>ЭГ 1а</i>	<i>ЭГ 2а</i>	<i>t- критерий</i>
Здоровье (важно)	1,7	1,4	2,44*
Деньги (удовлетворены)	0,63	0,46	3,3**
Творчество (удовлетворены)	1,6	0,8	3,15**
Любовь (удовлетворены)	1,87	0,96	2,4*
Дети (удовлетворены)	1,93	0,65	3,07**

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Очевидно, что число значимо различающихся параметров существенно меньше, чем было получено при аналогичном сопоставлении данных респондентов другой возрастной категории: одно различие в контексте значимости (против пяти – в группе молодых людей 25 – 35 лет), четыре различия в контексте удовлетворенности (против девяти – соответственно).

Существенно, что оценка респондентами обеих групп качества жизни за последнюю неделю значимо не различалась ни по одному из параметров (физическое здоровье, эмоциональные переживания, активность в свободное время, сфера общения, отношения с другими людьми, функциональность в течение дня,

материальное состояние, общее благополучие). Последний эмпирический факт согласуется с отсутствием различий по шкалам настоящего (методика Ф. Зимбардо). Отсутствие различий в субъективной оценке настоящего у лиц 35 – 45 лет с разным уровнем осмысленности жизни и жизнестойкости может быть следствием своего рода «операционализации» настоящего периода жизни через осуществляемую деятельность (трудовую, учебную, бытовую и пр.): даже в ситуации недостаточности внутреннего ресурса человек оказывается необходимо вовлеченным в повседневный спектр разноплановой деятельности и, тем самым, в каком-то смысле нейтрализует, нивелирует отсутствие

ресурса, «заполняя» свое настоящее (вероятно, возможна и обратная ситуация, когда человек с высоким уровнем ресурсов, будучи поглощенным сиюминутными «заботами настоящего», пренебрегает ресурсом, не обращая к нему «здесь и сейчас»).

Таким образом, можно говорить о том, что в зрелом возрасте более высокие показатели осмысленности жизни и жизнестойкости не так однозначно определяют различия в субъективной оценке собственной жизни по совокупности параметров, как в молодости. Возможно, в период зрелости спектр «ресурсных» параметров расширяется, удовлетворенность различными аспектами жизни начинает достигаться за счет каких-либо иных слагаемых личностного потенциала.

III. Следующий блок исследовательских процедур был осуществлен на выборках молодых и зрелых респондентов, которые, кроме того, отличались от описанных выше групп по параметру профессиональной принадлежности. Дальнейшее исследование проводилось на «особых» в аспекте профессиональной включенности группах – представителях силовых структур (в том числе – военнослужащих срочной службы).

На первом этапе базу исследования составили сотрудники полиции – 80 человек: 40 офицеров и 40 сотрудников младшего начальствующего состава. Следует отметить, что возрастной диапазон в выборке оказался представленным очень широко – от 20 до 50 лет. Средний возраст респондентов – 33 года.

Данные по шкалам методик смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, временной перспективы были подвергнуты кластерному анализу. На основании внутригруппового сходства объединенная выборка поделилась на два кластера. В первую экспериментальную группу вошли 37 сотрудников полиции, а во вторую – 40 сотрудников. Три респондента не вошли ни в один из кластеров.

На этапе поиска оснований для объединения в группы мы столкнулись с отличной от описанных выше исследований закономерностью: из трех методик именно тест жизнестойкости оказался главным основанием для деления респондентов на группы. Различия по всем шкалам методики жизнестойкости оказались статистически значимыми (вовлеченность, принятие риска, общий показатель жизнестойкости – при  $p \leq 0,01$ ; контроль – при  $p \leq 0,05$ ), в то время как методика СЖО дала лишь одно значимое различие (шкала «локус контроля – я»), методика Зимбардо значимых различий не показала. Выявленный эмпирический факт представляется нам свидетельством того, что жизнестойкость выступает особо важным параметром, предстает базовым личностным ресурсом именно для данной категории респондентов в силу специфики их профессиональной деятельности и следующей из этого специфики образа мира и образа жизни.

При более детальном анализе качественного состава полученных групп был выявлен следующий факт: в первую группу вошли исключительно лица младшего начальствующего состава, вторую (с более высокими показателями по всем шкалам жизнестойкости) преимущественно составили представители офицерского состава (37 человек из 40). Следует отметить, что проводя процедуру кластеризации, мы осуществляли

пошкальное сравнение групп, сформированных именно по признаку профессионального статуса (звания), однако значимых различий не было получено ни по одной из шкал. Таким образом, незначительное «движение» в качественном составе групп (исключение из рассмотрения результатов 3-х человек и «перевод» еще 3-х человек из одной группы в другую) позволило сформировать отличающиеся по параметрам жизнестойкости группы. Следует отметить, что группы оказались практически эквивалентными по гендерному признаку (не более 25 % женщин в каждой выборке), радикально отличающимися по профессиональному статусу. Кроме того, представляет интерес тот факт, что возрастной диапазон респондентов второй группы (с более высокими показателями жизнестойкости) оказался значимо ниже ( $29 \pm 7,4$  против  $36 \pm 7,6$ ;  $t = 3,97^{**}$ ). Таким образом, первую экспериментальную группу составили лица младшего начальствующего состава, преимущественно мужчины в возрасте от 30 до 42 лет, с более низкими показателями по параметрам жизнестойкости (жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска) и более низкими показателями по шкале «локус контроля – я» (в меньшей степени считающие себя способными выступать в роли хозяина собственной жизни). Во вторую экспериментальную группу вошли преимущественно офицеры в возрасте от 22 до 36 лет, имеющие высокие показатели по параметрам жизнестойкости и чувствующие себя способными контролировать свою жизнь.

Очевидно, что при таком распределении респондентов в группы мы имеем дело с априори отличающимися категориями лиц. Молодые люди, выбирающие для себя траекторию получения военного образования, и мужчины, приходящие в профессию на контрактной основе, по совокупности параметров представляют собой различные типы военнослужащих. Вместе с тем, чаще всего сознательно приходящий в военную профессию молодой человек имеет представления о потенциально способствующей повышению качества жизни системе социальных и материальных льгот, которую военнослужащий получает «в комплекте» с выбранной специальностью. Таким образом, можно говорить о том, что одним из мотивов (а в случае контрактной службы чаще всего ведущим мотивом) прихода в военную профессию является сознательная ориентация человека на повышение качества жизни (его объективных параметров). Данный факт в некоторой степени нивелирует так называемые «различия на входе», связанные с качественным составом полученных групп.

Сравнительный анализ групп по позициям субъективной оценки качества жизни дал следующие результаты.

При оценке важности различных жизненных сфер (ценностей) респонденты обеих экспериментальных групп практически не продемонстрировали различий. Исключение составил параметр «деньги», значимость которого оказалась существенно выше для респондентов с более низкими показателями жизнестойкости (и с более низким профессиональным рангом). Параметров, которые дали различия в аспекте удовлетворенности достигнутым, также оказалось довольно мало (таблица 7).

**Результаты сравнения субъективного качества жизни между группами военнослужащих с высокими и низкими показателями жизнестойкости**

	ЭГ 1 (II) (низкая жизнестойкость)	ЭГ 2 (II) (высокая жизнестойкость)	t-кр Стьюдента
Деньги (значимость)	1,56	1,3	2,20**
Игра (удовлетворенность)	1,4	1,85	2,01**
Помощь другим (удовлетворенность)	0,86	1,45	2,76**
Активность в свободное время (за последнюю неделю)	10,86	11,9	2,44**

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$

Респонденты с более высокими показателями жизнестойкости демонстрируют большую удовлетворенность такими аспектами, как «игра», «помощь другим», «активность в свободное время» (совокупный параметр, оценка своего состояния за последнюю неделю). Учитывая, что «помощь другим» в контексте используемой методики (методика М. Фриша в переводе Е. И. Рассказовой) предполагает помощь людям вообще (не близким родственникам, то есть не адресная помощь), а «игра» – то, что респондент делает в свободное время, чтобы отдохнуть, развлечься или самосовершенствоваться, можно предположить, что респонденты второй экспериментальной группы, с одной стороны, имеют ресурсы, позволяющие проявлять активность в отношении как других, так и себя лично, и, с другой стороны, определенным образом восполняют свои внутренние ресурсы через эту активность. Респонденты с низким уровнем жизнестойкости, возможно, рассматривают материальный аспект жизни как своего рода внешний ресурс, позволяющий достичь более высокой оценки качества жизни.

Для большей обоснованности выводов о наличии взаимосвязи между параметрами жизнестойкости и качества жизни (а также осмысленности и качества жизни), был осуществлен корреляционный анализ между данными соответствующих методик.

Количество выявленных корреляционных связей между параметрами жизнестойкости и различными показателями качества жизни в обеих группах оказалось существенно различающимся. В первой экспериментальной группе было выявлено 8, во второй – 38 значимых корреляционных связей. Данный эмпирический факт представляется свидетельством того, что при наличии внутреннего ресурса (в данном случае – при высоком уровне выраженности жизнестойкости) субъективная оценка личностью качества жизни осуществляется с опорой на данный ресурс.

Анализ согласованности между показателями качества жизни и параметрами осмысленности жизни свидетельствует об иной картине взаимосвязи: в экспериментальной группе с более низкими показателями жизнестойкости было выявлено 25, в группе с высокими показателями – лишь 13 значимых корреляционных связей. Можно предполагать, что осмысленность жизни и жизнестойкость определяют специфику качества жизни сотрудников полиции, при этом параметры жизнестойкости в большей степени взаимосвязаны с различными аспектами субъективного качества жизни при высоком уровне выраженности, в то время как при

слабой степени выраженности жизнестойкости как личностного ресурса в качестве определяющего фактора выступает осмысленность жизни.

Можно предположить, что если профессионально значимый личностный ресурс (в данном случае жизнестойкость) развит, то уже этого человека достаточно, чтобы получать удовольствие от процесса профессиональной деятельности. Если ресурс дефицитен, то важным становится внешняя (социальная) оценка достижений, обеспечивающих социальную успешность. Гипотетически, при низком уровне личностного ресурса более значимой становится внешняя оценка в материальной форме (не обязательно сугубо денежная, это может быть любой маркер признания и социальной успешности – знаки отличия, награды и т. п.).

IV. На следующем этапе исследования экспериментальной базой выступили молодые люди, в возрасте от 18 лет до 21 года, проходящие службу по призыву в рядах вооруженных сил Российской Армии – всего 80 человек. Все респонденты призывались на службу из Камчатского региона, были призывниками одномоментного призыва (призыв «Весна-2012») и находились в одинаковых условиях прохождения службы.

Распределение респондентов на группы осуществлялось на основе кластеризации матрицы, включающей показатели всех шкал методики жизнестойкости. Было получено два основных кластера. В первый вошло 28 респондентов с высоким уровнем жизнестойкости (ЭГ 1). Во второй кластер (ЭГ 2) – 38 респондентов, показавшие более низкий уровень жизнестойкости (по всем шкалам, включая интегральный показатель, различия при  $p \leq 0,01$ ). 14 респондентов не вошли ни в одну группу.

Критериальный анализ показал, что группы различаются и по большинству показателей методики СЖО. Исключение составила лишь шкала «Процесс».

Таким образом, дальнейшее сравнение по показателям субъективной оценки значимости ценностей и качества жизни проводилось в группах, эквивалентных по возрастному, гендерному и профессиональному признаку и различающихся по уровню осмысленности жизни и выраженности жизнестойкости. В первую экспериментальную группу вошли молодые люди с более высокими, во вторую – с более низкими показателями по обозначенным параметрам.

Методика временной перспективы показала различие групп по шкалам «негативное прошлое», «пози-

тивное прошлое», «фаталистическое настоящее» ( $p \leq 0,01$ ).

Заметим, что отсутствие различий именно по тем шкалам, которые характеризуют «настоящее» военнослужащих по призыву («процесс», «гедонистическое настоящее»), видится вполне закономерным в контексте пребывания респондентов обеих групп в особых условиях, жестко регламентирующих и структурирующих именно «настоящее» время жизни респондентов (при этом шкала «фаталистическое настоящее» оказывается, вероятно, в большей степени обусловленной личностными особенностями, нежели внешними условиями жизнедеятельности респондентов).

Сопоставление оценок респондентов обеих групп в отношении значимости отдельных жизненных сфер и ценностей по методике качества жизни не показало достоверных различий. Вместе с тем, оценка субъективной удовлетворенности различными аспектами жизни существенно различается по ряду параметров.

Молодые люди с высокими показателями жизнестойкости и осмысленности жизни более удовлетворены состоянием своего здоровья, имеют в жизни более структурированные цели (что подтверждается результатами методики СЖО) и ценности, которые придают жизни смысл. Кроме этого, у респондентов первой группы выше удовлетворенность жизнью в сферах работы и творчества, что говорит о гармоничном развитии личности и умении получать удовольствие от повседневных дел, а также выше удовлетворенность материальным благосостоянием. Также представители первой экспериментальной группы более удовлетворены такими личными отношениями, как любовь, и подчеркивают умение выстраивать межличностные связи. Результаты представлены в таблице 8.

При оценке удовлетворенности жизнью за последнюю неделю молодые люди с более высокими показателями осмысленности жизни и жизнестойкости также продемонстрировали тенденцию более позитивной субъективной оценки различных аспектов жизни (таблица 9).

Анализ корреляционных связей между параметрами качества жизни, с одной стороны, и шкалами методик СЖО, жизнестойкости и временной перспективы, с другой, дает нам возможность сделать следующие выводы: высокая удовлетворенность качеством жизни у респондентов первой группы тесно взаимосвязана с получением удовлетворения от собственной деятельности, с активной вовлеченностью в происходящие события. И чем выше удовлетворенность деятельностью и вовлеченность, тем более человек удовлетворен своим творчеством и местом жительства, более важными для него становятся личные отношения (любовь) и осознание собственной роли в обществе, что дает возможность личности найти для себя много значимого и интересного. Кроме этого, высокое субъективное качество жизни у респондентов этой группы поддерживается удовлетворенностью прожитой частью жизни и ориентацией на будущее (с гедонистическим акцентом в настоящем). Чем выше показатели личностных ресурсов, тем сильнее возрастает удовлетворенность такими составляющими субъективного качества жизни, как здоровье, творчество, отношения с окружающими, удовлетворенность городом проживания. Одновременно возрастает важность наличия в жизни респондентов таких составляющих качества жизни, как любовь, обучение, цели в жизни и наличие работы, и менее значимым становится район проживания, что свидетельствует о гибкости в отношениях с окружающим миром, т. е. о способности приспосабливаться.

Таблица 8

#### Различия в группах военнослужащих срочной службы с разным уровнем жизнестойкости по параметрам качества жизни

Шкалы	Важность			Удовлетворенность		
	ЭГ 1	ЭГ 2	t эмп.	ЭГ 1	ЭГ 2	t эмп.
Здоровье	1,75	1,63	0,9	2,18	1,4	3,3**
Самооценка	1,29	1,55	1,7	1,75	1,69	0,4
Цели и ценности	1,57	1,26	1,7	2,14	1,37	3,7**
Деньги	1,14	1,03	0,9	1,32	0,47	2,8**
Работа	1,5	1,63	1	1,5	0,21	3,4**
Игра	1,4	1,21	0,5	2	1,84	0,7
Обучение	1,32	1,42	0,8	1,82	1,42	1,5
Творчество	1,18	1,03	1	1,79	1,29	2,1*
Помощь другим	1,29	1,37	0,6	1,82	1,68	0,7
Любовь	1,86	1,68	1,6	1,93	0,97	3**
Друзья	1,75	1,71	0,4	2,14	2,21	0,4
Дети	1,68	1,55	0,9	1,04	0,82	0,6
Родственники	1,36	1,57	1,8	2,11	2,08	0,1
Дом	1,43	1,63	1,6	2	1,63	1,4
Район	1,21	1,05	1	1,57	1,5	0,2
Город	1,14	1,24	0,7	1,5	1,18	1,5

Примечание: \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$

**Различия в субъективной оценке важности ценностей и удовлетворенности их реализацией у военнослужащих срочной службы с разным уровнем жизнестойкости**

<i>Шкалы</i>	<i>ЭГ 1 (группа с высоким уровнем жизнестойкости)</i>	<i>ЭГ 2 (группа с низким уровнем жизнестойкости)</i>	<i>t эмп.</i>
Сфера физического здоровья	17,68	15,97	2,9**
Сфера эмоций	22,36	21,05	2,1*
Сфера активности в свободное время	13,18	11,79	3,2**
Социальная сфера	21,18	19,97	1,9
Отношения с людьми	4,46	4,16	1,8
Деятельность в течение дня	4,04	3,95	0,5
Материальное состояние	4,04	3,5	2,7**
Благополучие в целом	4,36	3,89	2,4*

*Примечание:* \* для  $p \leq 0,05$ ; \*\* для  $p \leq 0,01$ .

Рассмотрение корреляций во второй группе (респонденты с низкими ресурсными показателями) показывает, что субъективные оценки слагаемых качества жизни у этих молодых людей взаимосвязаны с убежденностью в том, что риск способствует развитию, при этом не важно, какой будет результат, они действуют даже в отсутствии гарантий успеха. И чем более респонденты принимают этот риск, тем менее они удовлетворены своей самооценкой, работой, отношениями с друзьями. Так же субъективное качество жизни в этой группе коррелирует с беспомощным и безнадежным отношением к жизни и к будущему, и чем более выражено такое отношение, тем менее удовлетворены респонденты своим обучением, материальным состоянием, отношениями с родственниками и местом проживания (домом и районом). Кроме этого, удовлетворенность прожитой частью жизни не подкреплена ни удовлетворенностью материальным аспектом жизни, ни удовлетворенностью в сферах творчества и любви.

### **Выводы**

I. Обобщение данных, полученных в результате сопоставления субъективной оценки качества жизни при разных уровнях осмысленности жизни и жизнестойкости в разных возрастных группах, позволяет прийти к следующим заключениям:

- в различных возрастных категориях (молодость и средняя зрелость) группы респондентов с высокими и более низкими показателями по методикам смысло-жизненных ориентаций и жизнестойкости дают неодинаковую качественную картину различий по параметрам субъективной оценки качества жизни;

- можно предположить, что в период молодости осмысленность жизни и жизнестойкость выступают в большей степени определяющими субъективное качество жизни личностными ресурсами, нежели в зрелом возрасте;

- остается неясным, почему картина кластеризации данных по методике СЖО и тесту жизнестойкости не дает «хорошего» деления выборки на 2 класса, в то время как деление на основании данных методик СЖО и Зимбардо позволяет сформировать группы, которые оказываются различающимися по всем параметрам жизнестойкости. Данный эмпирический факт требует дальнейшего исследования.

II. Обобщение результатов на выборках, включенных в особые условия профессиональной деятельности (работники полиции, военнослужащие срочной службы), позволяет установить следующие закономерности:

- в отличие от «неспецифических» в контексте профессиональной принадлежности выборок, выборки военнослужащих и представителей силовых структур (на примере сотрудников полиции) характеризуются особым характером взаимосвязи субъективного качества жизни с жизнестойкостью и осмысленностью жизни;

- при достаточной степени выраженности жизнестойкости данный параметр выступает у военнослужащих одним из условий, оказывающих влияние на субъективную оценку качества жизни. Низкий уровень жизнестойкости сам по себе не оказывает прямого влияния на субъективную удовлетворенность жизнью, а лишь побуждает личность задействовать иные личностные ресурсы для повышения субъективного качества жизни (происходит поиск путей компенсации; при этом можно предположить, что либо личность находит эти пути и остается в профессии, либо вынужденно меняет сферу деятельности);

- как и в случае неспецифических в плане профессиональной включенности разновозрастных выборок, внутренние ресурсы оказываются наиболее значимыми для военнослужащих именно в молодом возрасте. Более того, жесткая регламентация жизни «в настоящем» становится фактором, существенно ограничивающим поле внешних ресурсов, ввиду чего роль внутренних ресурсов для молодых людей возрастает еще сильнее;

- включенность в особые условия жизнедеятельности в юном возрасте оказывается для личности фактором, существенно снижающим качество жизни, в том случае, если жизнестойкость и осмысленность жизни как личностные ресурсы недостаточно сформированы. В случае, если молодой человек в период прохождения воинской службы способен опираться на данные ресурсы, ситуация срочной службы не только не воспринимается личностью как критическая, но и способствует детальному осмыслению жизненного пути, работает на гармонизацию временной перспективы, актуализирует комплекс внутренних ресурсов личности и повышает эффективность жизнедеятельности молодых людей в период прохождения службы.



Таким образом, обобщение данных проведенных исследований позволяет говорить о том, что в зрелом возрасте более высокие показатели осмысленности жизни и жизнестойкости не так однозначно определяют различия в субъективной оценке собственной жизни по совокупности параметров, как в молодости. В период зрелости для поддержания качества жизни важна деятельность, направленная на преобразование мира. При этом если внутренние ресурсы (осмысленность жизни,

жизнестойкость) достаточно развиты, то сама по себе удовлетворенность от собственно процесса деятельности работает на повышение показателей субъективного качества жизни. Если же внутренних личностных ресурсов недостаточно, то личности необходима социальная поддержка, социальное одобрение, подтверждение, «правильности» ее образа жизни и одобрение результатов ее жизнедеятельности (в том числе материальное стимулирование).

### Литература

1. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М., 2000. 18 с.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
4. Рассказова Е. И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2012. Т. 9. С. 81 – 90.
5. Серый А. В. Яницкий М. С. Ценностно-смысловая парадигма как методологическая основа оценки и прогнозирования развития личности // Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность: коллективная монография. Томск, 2008. С. 71 – 93.
6. Сырцова А. А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 3. С. 101 – 109.
7. Frisch M. Quality of Life Inventory. Complementary Trial Package. Pearson. 2007.
8. Frisch M. Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. Wiley: New-Jersey. 2006.

### Информация об авторе:

**Неяскина Юлия Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, [neyasknaju@yandex.ru](mailto:neyasknaju@yandex.ru).

**Yulia Yu. Neyaskina** – Candidate of Psychology, Associate Professor, Assistant Professor at the Department of Theoretical and Applied Psychology, Vitus Bering Kamchatka State University, Petropavlovsk-Kamchatskiy.

*Статья поступила в редколлегию 28.07.2014 г.*