

УДК 159.9

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0091

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ КАК КОРРЕЛЯТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

© 2019

**Шаймухаметова Светлана Фанусовна**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии труда и предпринимательства

*Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)*  
(420111, Россия, Казань, ул. Московская, д.42, e-mail: shsvetlana27@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается удовлетворенность качеством жизни и жизнестойкость фармацевтов, профессиональная деятельность которых связана с командировками. Жизнестойкость является одним из ресурсов совладания со стрессовыми ситуациями, препятствующее возникновению внутреннего напряжения и позволяющее сохранить оптимальное состояние для эффективной жизнедеятельности. Удовлетворенность качеством жизни является сложным комплексным понятием и характеризуется, как общая оценка человеком собственной жизни. Данное состояние – это внутреннее ощущение равновесия и полноты жизни в различных ее аспектах – личностной, профессиональной, досуговой и др. Цель исследования – изучить удовлетворенность качеством жизни и жизнестойкость фармацевтов, участвующих и не участвующих в программе «Звездный десант» (деятельность, связанная с командировками). Методологическую основу исследования составили труды по проблеме жизнестойкости С. Мадди и А.Д. Леонтьева, исследования в области удовлетворенности качеством жизни Н.Е. Водопьяновой. Методы исследования: тест «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.С. Неугартен; методика диагностики удовлетворенности качеством жизни Н.Е. Водопьяновой; тест жизнестойкости С. Мадди. Объем выборки – 60 человек (фармацевты, участвующие и не участвующие в программе «Звездный десант»). Программа связана с выездной работой в другие города и регионы. Результаты исследования показали, что в группе фармацевтов, работа которых была связана с выездами, индекс удовлетворенности жизнью достоверно выше (методика Б.С. Неугартен). Были выявлены значимые различия по таким шкалам, как «интерес к жизни», «последовательность в достижении», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями». По методике Н.Е. Водопьяновой также выявлены значимые различия по следующим сферам жизнедеятельности: работа, личные достижения, общение с друзьями, поддержка, оптимистичность, напряженность, негативные эмоции, т.е. фармацевты, участвующие в программе «Звездный десант», в большей степени удовлетворены качеством индивидуальной жизни. Результаты исследования жизнестойкости по методике С. Мадди показали наличие значимости различий по шкале «принятие риска». В ходе проведения корреляционного анализа было выявлено, что удовлетворенность качеством жизни связана с принятием риска в обеих исследуемых группах фармацевтов.

**Ключевые слова:** удовлетворенность качеством жизни, фармацевты, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, профессиональная деятельность.

## SATISFACTION WITH QUALITY OF LIFE AS A CORRELATE OF RESILIENCE PERSONALITY

© 2019

**Shaymukhametova Svetlana Fanusovna**, candidate of psychological sciences, associate Professor  
of department of psychology of labor and entrepreneurship

*Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov*  
(420111, Russia, Kazan, st. Moskovskaya, 42, e-mail: shsvetlana27@yandex.ru)

**Abstract.** The article deals with the satisfaction with the quality of life and resilience of pharmacists whose professional activities are related to business trips. Resilience is one of the resources of coping with stressful situations, which prevents the emergence of internal stress and allows you to keep the optimal state for effective life. Satisfaction with the quality of life is a complex concept and is characterized as a General assessment of a person's own life. This state is an internal feeling of balance and fullness of life in its various aspects – personal, professional, leisure, etc. The purpose of the study is to study the satisfaction with the quality of life and vitality of pharmacists participating and not participating in the program «Starship troopers» (activities related to business trips). The methodological basis of the study was the works on the problem of viability of S. Maddy and A.D. Leontiev, research in the field of satisfaction with the quality of life N.E. Vodopyanova. Research methods: test «Life satisfaction Index» B.S. Neugarten; methods of diagnosing satisfaction with the quality of life N.E. Vodopyanova; test of viability of S. Muddy. The sample size is 60 people (pharmacists participating and not participating in the program «Starship troopers»). The program is associated with field work in other cities and regions. The results of the study showed that in the group of pharmacists whose work was associated with visits, the life satisfaction index was significantly higher (B.S. Neugarten technique). Significant differences were identified on such scales as «interest in life», «consistency in achievement», «consistency between the goals set and achieved». By the method of N.E. Vodopyanova also revealed significant differences in the following areas of life: work, personal achievements, communication with friends, support, optimism, tension, negative emotions, i.e. pharmacists participating in the program «Starship troopers» are more satisfied with the quality of individual life. The results of the study of viability by the method of C. Muddy showed the significance of the differences on the «risk taking» scale. In the course of the correlation analysis it was revealed that satisfaction with the quality of life is associated with risk taking in both groups of pharmacists.

**Keywords:** satisfaction with quality of life, pharmacists, resilience, involvement, control, risk taking, professional activity.

В современном обществе все большее значение для человека приобретают комфортные условия труда, минимизация энергетических ресурсов при выполнении деятельности, и соответственно, более значимыми становятся состояния эмоционального комфорта, счастья и удовлетворенности.

Удовлетворенность качеством жизни является первым выявленным показателем счастья и значимой составляющей психологического и психического здоровья личности [4; 16].

Проблема субъективного благополучия личности (Subjective Well-Being) возникла в рамках гуманистической психологии и включала в себя не только понятие счастья (Happiness) и удовлетворенности жизнью (Life Satisfaction), но и позитивно окрашенное самочувствие, психологическое здоровье (Mental-Health), моральность (Morale) в значении стойкости духа и т.д. [4; 10].

Проблеме удовлетворенности качеством жизни посвящены труды К.А. Абульхановой-Славской, М. Аргайла, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликова, Д.А. Леонтьева,

К. Роджерса, А.В. Петровского, М. Селигман, А.З. Шапиро и др. [1; 3; 5; 11; 12; 20].

Особый интерес в плане анализа удовлетворенности качеством жизни представляют профессии, связанные с вынужденными командировками, так как они являются условием смены обстановки, проживания в различных городах, вынужденной разлукой с членами семьи. Изучение психологических особенностей, внутреннего мира людей, которые часто находятся в разъездах на примере фармацевтов, участвующих и не участвующих в программе «Звездный десант», представляется весьма обоснованным и актуальным в связи с тем, что удовлетворенность жизнью является значимой составляющей психологического и психического здоровья личности.

К субъективным факторам, характеризующим удовлетворенность качеством жизни, можно отнести субъективное благополучие, которая является оценкой качества жизни человека, соответствующей его собственным критериям. Это определение подразумевает, что субъективное благополучие человека связано с гармоничным удовлетворением желаний и стремлений [7; 8; 19]. Говоря об удовлетворении желаний и потребностей в контексте качества жизни, еще много столетий назад древнегреческий мыслитель Протагор отметил: «Человек есть мера всех вещей». Мера человека является мерой всего, что происходит в мире [2; 4; 15]. Неудовлетворенность каких-либо актуальных потребностей может вызывать чувство раздражения и неудовлетворенности в целом.

Жизненные трудности могут возникнуть у каждого. Но только высокоадаптированные индивиды обладают способностью преобразовывать трудные ситуации, переоценить ценности, увидеть новые жизненные перспективы, смягчив при этом действие психотравмирующей ситуации. В меняющихся жизненных ситуациях индивиды, способные адаптироваться к любым условиям, переходят на новую схему психической саморегуляции [8; 17]. Удовлетворенность качеством жизни при этом может выступать базовым конструктом в данной концептуальной схеме саморегуляции.

Способность преодолевать трудности жизненных ситуаций отражается и в жизнестойкости личности, опосредованное влияние на которую могут оказывать различные межличностные взаимодействия, реализующие возможность более эффективной адаптации личности к новым условиям и социальной поддержке [6; 18].

Удовлетворенность качеством жизни – сложное, комплексное понятие, аккумулирующее множество факторов и аспектов, каждый из которых является в значительной степени самостоятельным явлением.

Постоянная удовлетворенность – это состояние, в котором настоящее счастье не зависит от внешних обстоятельств, это внутреннее ощущение равновесия и полноты жизни.

Согласно концепции С. Мадди и Д. Кошаба (Maddi, S., & Khoshaba, D. 1996) понятие «Жизнестойкость» («hardiness»), включающее в себя вовлеченность, контроль и принятие риска, является показателем психического здоровья человека, отражающее некую «психологическую живучесть» и эффективность человека, способного одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути [11]. Жизнестойкость это и система убеждений человека, способствующая развитию готовности субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать их, управлять ими, уметь воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними [15].

Таким образом, жизнестойкость личности это целостная система взаимодействия с миром, включающая в себя систему убеждений о мире, об отношениях с миром, о себе.

Цель исследования: изучить удовлетворенность качеством жизни и жизнестойкость фармацевтов, уча-

ствующих и не участвующих в программе «Звездный десант».

Объект исследования: фармацевты, участвующие и не участвующие в программе «Звездный десант».

Предмет исследования: удовлетворенность качеством жизни и жизнестойкость.

Методологическую основу исследования составили труды по проблеме жизнестойкости С. Мадди и А.Д. Леонтьева, исследования в области удовлетворенности качеством жизни Н.Е. Водопьяновой.

Методы исследования [9; 13; 14]:

1. В исследовании был использован тест жизнестойкости, разработанный американским психологом С. Мадди (адаптация опросника Hardiness Survey). Данный тест включает в себя: общий показатель, выраженность которого свидетельствует о препятствии возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых и три показателя по отдельным субшкалам – вовлеченность, контроль, принятие риска.

2. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» Б.С. Неугартен.

3. Методика диагностики удовлетворенности качеством жизни Н.Е. Водопьяновой.

В исследовании принимали участие фармацевты сети аптек, участвующие и не участвующие в программе «Звездный десант». Программа связана с выездной работой в другие города и регионы.

Объем выборки составил 60 человек, из них: 30 фармацевтов, участвующих в программе «Звездный десант» (25 чел. не замужем и 5 – замужем) и 30 не участвующих в программе «Звездный десант» (18 чел. замужем и 12 – не замужем). Возраст испытуемых от 21 до 37 лет. Стаж работы в аптеке от 3 лет.

Результаты исследования показывают, что в группе фармацевтов, работа которых была связана с выездами индекс удовлетворенности жизнью достоверно выше ( $p \leq 0,01$ , методика Б.С. Неугартен), т.е. фармацевты, участвующие в программе «Звездный десант» более удовлетворены жизнью. Возможно, это связано с так называемой «сменой обстановки», большей эмоциональной насыщенностью жизни. Для данной группы респондентов характерны низкий уровень эмоционального напряжения, низкий уровень тревожности, высокая эмоциональная устойчивость и психологический комфорт. У них более выражены такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направление на достижение целей. Они воспринимаят свою избранную профессию солидной, уважаемой, квалифицированной. Фармацевты характеризуются социальной стабильностью и уверенностью в будущем.

Фармацевты, не участвующие в программе «Звездный десант» в целом также удовлетворены своей жизнью. В целом они положительно оценивают собственную жизнь и какие-либо ее отдельные периоды. Но при этом, важно отметить, что были выявлены значимые различия по таким шкалам, как «интерес к жизни» ( $p \leq 0,05$ ), «последовательность в достижении», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» ( $p \leq 0,01$ ), т.е. фармацевтам данной выборки характерно более покорное принятие всего того, что происходит в жизни, некое «пассивное примирение». У них отмечается состояние внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях и низкая степень энтузиазма. Согласно шкалам методики, это может выражаться в ощущении себя недостаточно сильными, в ощущении не способными повлиять на происходящие события и выбрать свой путь. Напряженность может препятствовать достижению успеха.

Анализ результатов исследования удовлетворенности качеством жизни в различных сферах жизнедеятельности по методике Н.Е. Водопьяновой показал, что существуют значимые различия при  $p \leq 0,01$  по следующим сферам жизнедеятельности: работа, личные достижения,

общение с друзьями, поддержка, оптимистичность, напряженность и при  $p \leq 0,05$  по шкале негативные эмоции, т.е. фармацевты, участвующие в программе «Звездный десант», в большей степени удовлетворены качеством индивидуальной жизни. Возможно, это связано с тем, что периодическая смена места проживания и профессиональной деятельности способствует большему эмоциональному насыщению, связанному с расширением круга общения и взаимодействия с разными людьми. Таким образом, потребность самовыражения удовлетворена в большей степени у фармацевтов, участвующих в программе «Звездный десант».

У фармацевтов, чья деятельность была связана с командировками, более выражено стремление реализовать себя, готовность к сверхурочным работам, если это связано с достижением поставленных целей.

Результаты исследования жизнестойкости по методике С. Мадди показывают, что по всем показателям жизнестойкости средние значения выше в группе фармацевтов, участвующих в программе «Звездный десант» (различия значимы при  $p \leq 0,01$ ). Но важно отметить, что данные значения, согласно методике С. Мадди, находятся в диапазоне средних, кроме шкалы «принятие риска», в группе фармацевтов, профессиональная деятельность которых связана с командировками – средний показатель по данной шкале высокий (18,6). Также и по шкале «вовлеченность» средний показатель фармацевтов, выезжающих в командировки граничит с высоким показателем, а в группе фармацевтов, деятельность которых не связана с выездами – с низким (43,2 и 29,4 соответственно), т.е. они получают большее удовольствие от процесса деятельности, им свойственна убежденность в том, что они нашли интересную и стоящую для себя работу.

Важно отметить, что в ходе проведения корреляционного анализа было выявлено, что удовлетворенность качеством жизни связана с принятием риска в обеих исследуемых группах фармацевтов (при  $p \leq 0,01$ ), т.е., люди склонные к принятию определенного риска, более удовлетворены качеством жизни. Принятие риска, как компонент жизнестойкости является ресурсом удовлетворенности жизнью.

Полученные результаты по шкале «принятие риска» свидетельствуют о преобладании убежденности в том, что все происходящее с человеком способствует его развитию за счет знаний, полученных в ходе приобретения опыта, неважно, позитивного или негативного. У таких людей, наблюдается готовность действовать даже в условиях отсутствия гарантированного успеха, «на свой страх и риск», им свойственно мнение, о том, что стремление к обычной комфортной жизни и безопасности, обедняет жизнь человека.

Таким образом, сравнение компонентов жизнестойкости фармацевтов, участвующих и не участвующих в программе «Звездный десант» привело к следующим результатам: были выявлены достоверные различия жизнестойкости в целом, и ее компонентов, т.е. у фармацевтов, участвующих в программе «Звездный десант», более выражена готовность принимать заинтересованное участие даже в ситуациях повышенной для них сложности, контролировать их и управлять ими; готовность воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

Жизнестойкость личности тесно связана с устойчивым переживанием человеком происходящих вокруг событий и собственных действий, «как интересных и радостных» (вовлеченность); с восприятием результатов жизнедеятельности, как личностного выбора и инициативы (контроль); психологической готовностью к усвоению нового (принятие риска).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: «Мысль», 1991. – 299 с.
2. Ахмеров, Р.А. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика / Р.А. Ахмеров, Е.И. Головах, Е.Г. Злобина. – К.: Изд-во Ин-та социологии НАН Украины, 2008. – 444 с.

3. Волков, А. Искусство быть счастливым / А. Волков // Журн. Знание-сила, 2006. – № 12. – С. 4-10.
4. Головах, Е.И. Критерии продуктивности жизни / Е.И. Головах. – Киев.: Наукова думка, 2005. – С. 256-265.
5. Знаков, В.В. Психология субъекта и психология человеческого бытия / В.В. Знаков. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2005. – С. 9 - 44.
6. Карпинский, К.В. Психология жизненного пути личности / К.В. Карпинский. – Гродно.: ГрГУ, 2002. – 48 с.
7. Климов, Е.А. «Психология профессионала» / Е.А. Климов. – Москва-Воронеж.: ВЛАДОС, 2006 – 346 с.
8. Кривошей, В.А. Качество жизни: сущность, содержание, критерии, измерение / В.А. Кривошей. – Белгород.: Кооперативное образование, 2005. – 194 с.
9. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
10. Маликов, Н.С. К вопросу о содержании понятия «качество жизни» и его измерению / Н.С. Маликов // Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – № 2. – С. 10-17.
11. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. / А.Г. Маклаков // Журн. Психологический журнал, 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
12. Мироедов, А.А. Качество жизни в современных оценках экономического роста и социального прогресса / А.А. Мироедов // Вопросы статистики. – 2012. – № 2. – С. 44-49.
13. Панина, Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности / Н.В. Панина. – М.: Прогресс-Культура, 2003. – 244 с.
14. Собчик, Л.Н. Методы психологической диагностики / Л.Н. Собчик. – М.: Просвещение, 2005. – 240 с.
15. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Журн. Вопросы психологии, 2006. – № 4. – С. 105-114.
16. Степанов, С.С. Сколько стоит счастье? / С.С. Степанов // Журн. Здоровье. – 2003. – № 10. – С. 20-25.
17. Субетто, А.И. Управление качеством жизни и выживаемость человечества / А.И. Субетто. – М.: Речь, 2004. – 286 с.
18. Тейлор, Ш. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – СПб.: Питер, 2004. – 348 с.
19. Терра, Т.К. Удовлетворенность жизнью в связи с самоотношением и реализованностью / Т.К. Терра. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2007. – 226 с.
20. Чуцилин, Г.И. Статистическая оценка влияния качества жизни сельского населения на миграцию трудоспособного населения / Г.И. Чуцилин // Вопросы статистики. – 2009. – № 6. – С. 58-67.

Статья поступила в редакцию 10.04.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019