

## СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Статья посвящена проблеме выявления взаимосвязи снижения удовлетворенности жизнью и развития скрытых возможностей, определяющих успех процесса адаптации взрослых людей к условиям социально-экономического кризиса.

**Ключевые слова:** личность, субъективное благополучие, адаптация, адаптационные способности, удовлетворенность.

В условиях социально-экономического кризиса личность не только выживает и приспосабливается, но и развивается в изменяющихся условиях. Трудности, которые сопровождают достижение жизненных целей, выполняют важные функции: с одной стороны, они помогают личности понять собственные ограничения, а с другой — стимулируют потенциальные возможности, чтобы справиться с ними. Люди по-разному относятся к одним и тем же событиям, по-разному их переживают, приспосабливаются к ним или активно преодолевают. Соответственно, и ощущение субъективного благополучия у них будет различным.

Современное представление об адаптации основывается на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье и др. и выражается процессом активного приспособления, зависящего от целого ряда объективных и субъективных условий. С процессом и результатом адаптации тесно связано ощущение субъективного благополучия личности.

Феномен благополучия (Н. Брэдбурн) представляется термином «субъективное благополучие личности», под которым исследователи понимают «психическое здоровье», «качество жизни», «позитивный стиль жизни», «удовлетворенность жизнью», «счастье» [1]. Уровень субъективного благополучия во многом, на наш взгляд, зависит от личностного адаптационного потенциала. Проведенное нами исследование ставило целью выявление влияния качества жизни на удовлетворенность ею, определение и развитие скрытых возможностей, обуславливающих успех процесса адаптации и противостоящих нарушению душевного равновесия.

В ходе исследования применялись следующие методики [2]: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина; методика оценки качества жизни (ВНИЦ профилактической медицины); методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей; методика определения смысложизненных ориентаций личности К. Муздыбаева.

Для обработки данных методик были использованы методы математической статистики: корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона). В исследовании приняло участие 60 человек — жители г. Тольятти (средняя выборка,  $30 < n < 100$ ) — 34 женщины и 26 мужчин в возрасте от 25 до 65 лет, средний возраст выборки — 40 лет. Выборка является гетерогенной по виду профессии и уровню образования (40 человек с высшим образованием и 20 человек со средним специальным). В исследовании приняли участие представители различных профессий: педагоги,

---

\* © Виноградова Г.А., 2016

Виноградова Галина Александровна (vinograd.psy@yandex.ru), кафедра теоретической и прикладной психологии, Тольяттинский государственный университет, 445667, Российская Федерация, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.

машинисты, психологи, юристы, повара, инженеры, водители, социальные работники, продавцы, инспекторы, бухгалтеры, программисты, фармацевты, врачи, грузчики, экономисты. Возраст исследуемой выборки выбран не случайно. Согласно Э. Эрикссону, время от 25 до 65 лет – это период зрелости, или средний возраст, самый длительный и самый значимый период жизни для большинства людей.

В ходе исследования определялся личностный адаптационный потенциал этой выборки. В результате установлено, что у представителей данной выборки отсутствуют группа хороших адаптационных способностей и группа удовлетворительной адаптации. Все испытуемые принадлежат к третьей группе, для представителей которой процесс адаптации протекает нелегко: обнаруживается низкий уровень поведенческой регуляции, неадекватная самооценка, не всегда адекватное восприятие действительности, низкий уровень стрессоустойчивости. Все это вызывает затруднения в выстраивании контактов с окружающими, появляется возможность повышенной конфликтности, проявления агрессивности, слабо выражена тенденция соблюдения общепринятых норм поведения. Обнаружено, что дискомфорт и неудовлетворенность вызывают следующие области жизнедеятельности: материальный достаток, жилищные условия, экология и быт в районе проживания, отсутствие полноценного отдыха, невозможность удовлетворить духовные потребности, здоровье близких людей.

Результаты применения методики диагностики степени удовлетворенности основных потребностей показали, что пять основных видов потребностей (физиологические, потребности в безопасности, социальные, потребности в признании и самовыражении) респондентов удовлетворены, хотя потребности в безопасности и физиологические потребности занимают промежуточное положение и имеют вероятность быть неудовлетворенными. Стимулом к удовлетворению физиологических потребностей являются перспективы экономической самостоятельности, к удовлетворению потребности в безопасности – социальные гарантии (соц. пакет, соц. страхование, обеспечение работой и т. д.).

В результате математико-статистической обработки полученных данных определено, что характер распределения сравниваемых переменных «личностный адаптационный потенциал (ЛАП)» и «качество жизни (КЖ)» является нормальным (крайние значения признака в нем встречаются достаточно редко, а значения, близкие к средней величине, – достаточно часто). Коэффициент корреляции Пирсона позволил выявить силу связи между переменными: качество жизни и уровень адаптационных способностей взаимосвязаны между собой (уровень статистической значимости равняется 0,01; коэффициент корреляции отрицательный, что означает наличие противоположной связи – чем выше качество жизни исследуемой выборки, тем ниже уровень ее адаптационных способностей).

Таблица 1

**Корреляционные связи между личностным адаптационным потенциалом (ЛАП) и качеством жизни (КЖ)**

		ЛАП	КЖ
ЛАП	Pearson Correlation	1	-,484(**)
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	60	60
КЖ	Pearson Correlation	-,484(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	60	60

\*\* Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed) – Корреляция является значимой на уровне 0,01 (2-сторонняя).

Анализ данных, полученных с помощью методики «Смысложизненные ориентации личности», показал, что большинство имеет цели и полагает: прожитая часть их жизни продуктивна и осмысленна; жизнь эмоционально насыщенная, трудная, но интересная; они готовы принимать важные решения, контролировать свою жизнь и строить ее в соответствии с жизненными целями. Таким образом, подтверждается гипотеза: неудовлетворенность повседневной жизнью, нарушение психологического благополучия в условиях социально-психологического кризиса способствует развитию адаптационных способностей человека, преодолению трудностей, личностному развитию.

Вместе с тем следует отметить, что в условиях экономического кризиса не все люди используют в полной мере личностные ресурсы (ресурсы когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер). В результате непонимания или неверного понимания причин трудностей, отсутствия их анализа наблюдается неопределенность перспектив, затрудняется поиск возможных средств изменения сложившейся ситуации. Наряду с неопределенностью перспектив создаются возможности для разобщенности людей. Эмоциональное напряжение, связанное со страхом потери работы, вызывает отрицательные эмоции и переживания. В итоге наблюдается деактивация в поведенческой сфере, сопровождаемая переживанием беспомощности и невозможностью что-либо изменить. Личностные переживания в условиях кризиса приводят к общему чувству неудовлетворенности жизнью, размыванию ее смысла, субъективному неблагополучию. В этих случаях необходимо активизировать все социально-психологические ресурсы в комплексе: поддержку общества через общественные, социальные институты; поддержку близких людей (родственников, семьи, друзей); психологическую помощь.

Как показывают результаты нашего исследования, люди с развитыми адаптационными способностями, черпая из общения дополнительную информацию, находят способы выхода из трудных жизненных ситуаций, не «зацикливаясь» на отрицательных эмоциях и переживаниях. Их активная жизненная позиция проявляется поиском вариантов разрешения возникающих проблем. Приходим к выводу, что субъективное благополучие во многом зависит от скрытых возможностей личности, обуславливающих успех процесса адаптации и противодействующих нарушению душевной гармонии.

### Библиографический список

1. Виноградова Г.А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога. Тольятти: ТГУ, 2010. 100 с.
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред. и сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. С. 549–558.

### References

1. Vinogradova G.A. *Klimat v pedagogicheskom kollektive i sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti pedagoga* [Climate in the teaching staff and subjective well-being of a teacher's individuality]. Togliatti: TGU, 2010, 100 p. [in Russian].
2. *Mnogourovnevyy lichnostnyi oprosnik «Adaptivnost'» (MLO-AM) A.G. Maklakova i S.V. Chermianina* [Multilevel personality questionnaire «Adaptivity» (MPQ AM) by A.G. Maklakova and S.V. Chermuanin]. *Prakticheskaiia psikhodiagnostika. Metodiki i testy: uchebnoe posobie. Red. i sost. D.Ia. Raigorodskii* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests: textbook]. D.Ya. Raygorodsky (Ed. and complier). Samara: Izdatel'skii Dom «BAKhRAKh-M», 2001, pp. 549–558 [in Russian].

**SUBJECTIVE WELL-BEING AND DEVELOPMENT OF ADAPTIVE ABILITIES  
OF ADULTS IN TERMS OF SOCIOECONOMIC CRISIS**

The article is devoted to the problem of identifying interrelation of reducing life satisfaction and development of hidden features that determine the success of the adaptation process of adults in terms of socioeconomic crisis.

**Key words:** personality, subjective well-being, adaptation, adaptive abilities, satisfaction.

Статья поступила в редакцию 15/III/2016.  
The article received 15/III/2016.

---

\* *Vinogradova Galina Alexandrovna* (vinograd.psy@yandex.ru), Department of Theoretical and Applied Psychology, Togliatti State University, 14, Belorusskaya street, Togliatti, 445667, Russian Federation.