

Прикладные исследования



А.А. Пономаренко

Качество жизни как маркер человеческого счастья

Пономаренко

Анастасия Александровна — генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения (www.zamolodost.ru). Практикующий психолог. Специалист в области возрастной психологии. Член Федерации психологов образования России.

В статье рассматриваются основные причины недовольства качеством жизни среди молодых людей — студентов вузов и колледжей. На основе исследования жизнестойкости как интегральной характеристики качества жизни студенческой молодежи, автор предлагает возможные пути повышения качества жизни. Статья может представлять интерес для студентов-психологов, специалистов психологических служб вузов, колледжей, психологов-консультантов.

Ключевые слова: качество жизни, жизнестойкость, преодолевающее поведение, психологическая защита, студенческая молодежь.

Качеством собственной жизни человечество массово озаботилось не так уж и давно — в середине 20 века. Нет, попытки были и раньше — Бердяев еще в 1918 году озадачился «качеством бытия» народов. Но то были все больше попытки философские. В прикладном же аспекте этот вопрос заинтересовал общественность только после Второй мировой войны. Когда научный прогресс вышел на такой уровень, что соседям просто так войну не объявишь. Когда на смену тяжелому физическому труду пришла автоматика. Когда химики и биологи произвели пищевую революцию — голод практически перестал угрожать европейскому населению.

Страх за свою жизнь несколько отступил, появилось много свободного времени — вот тогда человек и озаботился вопросом: что жизнь моя? Какого она, в принципе, качества?

Джон Кеннет Гэлбрейт, экономист, определил понятие качества жизни как «возможность потребления благ и услуг». А если рассматривать качество жизни в контексте психологии — например, в рамках теории К. Роджерса, — то в основе высокого качества жизни лежит возможность реализации личностного потенциала. Любой врач свяжет качество жизни с умением больного адаптироваться к физиологическим изменениям, возникающими в результате болезни. А для жителя маленького городка, работающего на местном заводе, качество жизни связано часто связано с выплаченной вовремя зарплатой.

Вопрос качества жизни далеко не однозначный. От чего зависит этот феномен? От количества денег? О том, что «богатые тоже плачут», известно давно. От социального статуса? Любой психолог сталкивался с высокостатусными и одновременно очень несчастными клиентами.

Определений «качества жизни» сегодня существует множество, но при этом ученые пришли к редкому в научном мире единодушию: это понятие необходимо разделить на 2 вида: субъективное и объективное. К последнему относится всё экономически-социальное: возможность потребления товаров, экологическая обстановка, размер пенсий и ВВП на душу населения. То есть то, чем любят оперировать экономисты.

Для простого человека куда важнее субъективное ощущение качества жизни. Многие вообще ассоциируют это понятие с понятием «счастье». Я счастлив — качество жизни высокое. Я несчастен — низкое, просто ужасное у меня качество жизни. Несмотря на заводы, дворцы и пароходы. Психологи давно склоняются к мысли, что качество жизни — понятие ощущаемое. Что нужно различать образ жизни, уровень жизни и качество жизни. И то, что последнее связано с эмоциями, — несомненно. А также с отсутствием разрушительных стрессов и возможностью удовлетворять собственные потребности.

И тут необходимо взять небольшую паузу. Все-таки потребности у всех разные, отношение к стрессам — тоже. Кого-то и смерть соседского котенка способна довести до клиники неврозов. Так есть ли универсальный рецепт? Есть ли оно, то самое «сдобное счастье по розовым талонам», о котором так грезил герой романа Е. Замятина «Мы»?

В 2016 году вместе с психологом, профессором кафедры психологии и педагогики факультета дистанционного обучения МГППУ М.А. Одинцовой мы провели интересное исследование взаимовлияния жизнестойкости и качества жизни у современной студенческой молодежи.

Опрос проводился в городе Москве, было опрошено 200 студентов престижных колледжей (например, медицинских) и вузов (ФГБОУ ВО РНИМУ им. Пирогова, НИТУ МИСиС, МГУ им. Ломоносова). Объективно — их качество жизни должно быть выше, чем у молодых людей маленького моногорода, где закрылось единственное предприятие.

Мы использовали следующие методики: «Мир, в котором я живу» (методика И.А. Буровиной в адаптации М.А. Одинцовой, 2015), опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005), «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2007), опросник Г.М. Зараковского (Г.М. Зараковский, 2011), опросник «Ролевая виктимность» (М.А. Одинцова, 2011), «Шкала экзистенции» (И.Н. Майнина, А.Ю. Васанов, 2011), «Опросник терминальных ценностей» (И.Г. Сенин, 1991).

В результате исследования выяснилось, что причин, по которым молодые люди недовольны собственной жизнью, не так уж и много:

— недовольство самим собой — 20,36%

- недовольство политической обстановкой — 10,5%
- недовольство социально-экономическим положением — 8,7%
- недовольство деятельностью — 6,2%

Получается просто удивительная картина! Главная причина недовольства — со значительным отрывом от остальных — недовольство самим собой. И основные характеристики, лежащие в основе недовольства, — самые что ни на есть прозаические:

- мешает характер — 28,7%
- не хватает здоровья — 19,23%
- недостаточно способностей — 17,93%
- трудности в личной жизни — 26,73%

Напрашиваются интересные выводы: основные характеристики, входящие в конструкт недовольства самим собой, зависят... правильно, от самого человека. Получается парадокс. Человек недоволен качеством собственной жизни, однако, причины недовольства он может спокойно устранить. И молодой возраст будет в этой ситуации огромным подспорьем. Ведь молодости свойственно ломать стереотипы, стремиться преодолевать трудности, менять окружающий социум.

Например, если взять такую распространенную причину недовольства, как «мешает характер». Что за этим скрывается? Очевидно, что неконструктивное поведение и неадекватные реакции. Как правило, за трудностями характера стоит низкая поведенческая активность, пессимизм, аутоагрессия, повышенная раздражительность.

В процессе взаимодействия с другими людьми такие лица чаще всего стремятся к снижению социальных контактов, и при возникновении сложных ситуаций пытаются избежать обсуждения проблемы. И бегают по замкнутому кругу: нерешенность проблемы ее усугубляет, а решить ее не позволяет избегание общения. И все это называется умным и, главное, оправдывающим словосочетанием «мешает характер».

Сформировать другие стереотипы реагирования, научиться конструктивно общаться — это требует усилий. А прилагать усилия большинство молодых людей не приучено. Все ищут мотивацию и креативность. А без оных да с помощью силы воли — нет, увольте!¹

Несмотря на огромное количество книг по правильным коммуникациям, наличию тренинговых программ по эффективному общению многие молодые люди предпочитают играть роль жертвы и продолжать считать, что высокому качеству жизни мешает их собственный характер. Так проще. Всегда есть оправдание собственной никчемности.

Если говорить о недостаточности способностей, то люди, недовольные качеством жизни, сами ставят себе барьеры в достижении собственных целей. Они вдруг решили, что не смогут. А то, что у других получается, так это... далее идет список объяснений, по-



чему другие могут, а он нет. А спроси его, что он сделал для того, чтобы получилось? Скорее всего, вразумительного ответа получить не удастся.

Человек, считающий свое качество жизни высоким, к собственной деятельности относится творчески. Пробует различные варианты. Думает, как достичь целей, а не о том, как избежать поражения.

Что же касается здоровья, то в современном мире возникла странная ситуация. Молодые недовольны собственным здоровьем! Еще лет 30 назад такое было просто невозможно представить.

Конечно, следует признать, что поговорка «Здоровье не купишь» безнадежно устарела. Теперь хорошее здоровье — один из самых дорогих товаров.

Однако, исследование проводилось среди молодежи, у которых еще нет возрастных изменений организма. Это значит, что для профилактики заболеваний и хорошего самочувствия им нужно не так много. Какие-то элементарные вещи в виде зарядки, отсутствия ежедневных гамбургеров и достаточного количества сна. Несколько наивно надеяться на хорошее здоровье, будучи завсегдатаем Макдональдсов и ночных бдений в соцсетях. Тогда как элементарная зарядка и отсутствие фастфуда могут значительно улучшить основные функциональные показатели здоровья. Скучно? Зато действительно! Но все жаждут волшебных микстур — чтоб хорошее здоровье, но без усилий.

Однако, опираясь на результаты исследования, можно сделать оптимистичный вывод. Очень многое для повышения качества жизни человек способен сделать самостоятельно. Ведь главная причина низкого качества жизни есть причина психологическая. Это вполне можно исправить, изменив поведение. А что такое поведение? Это навык. А любой навык трениру-

ем, умножаем, изменяем. Значит, и контроль над качеством собственной жизни в большей степени находится в наших руках. Я могу контролировать качество собственной жизни — ну, не чудесно ли? Ведь все, что я могу контролировать. — я могу менять по собственному разумению.

Меняйте пассивную жизненную позицию на активную — и будет вам счастье. То есть высокое качество жизни. И это не пустые слова, а результаты психологического исследования.

Не пытайтесь изменить сразу все и кардинально — очень высок риск сорваться. Наш мозг очень не любит перемен, ибо стабильность = безопасность. Безопасность крайне важна для выживания вида. Так что матушка-природа позаботилась о том, чтобы человек не жаждал перемен.

Идти напролом, против природы, вряд ли разумно. Попробуйте ее обмануть. Меняйтесь постепенно. Тем более что никаких стахановских рывков для высокого качества жизни не нужно.

Уделяйте 20 минут ежедневно простым физическим упражнениям. В крайнем случае, ходите лишнюю остановку пешком. Физическая активность постепенно войдет в привычку. И при ее отсутствии вам будет некомфортно. В будущем это спасет вас от ранней встречи с нашей «оптимизированной» медициной и позволит дожить до того благословенного времени, когда почки или печень можно будет менять так же легко, как сегодня зубы.

Растите профессионально! Не надо уверять всех вокруг, что самое главное — связи и деньги². Это, как говорится, желательное, но недостаточное условие для профессионального успеха. Кто знает о вашей ценности? Вы пишете статьи на известные интернет-

¹ Между тем, истории почти всех людей, добившихся хоть сколько-нибудь значимых успехов — в мирное время или на войне, — из раза в раз подтверждают одну и ту же закономерность. А именно: чтобы чего-то достичь, мало «поймать волну» (иногда она не приходит вообще), мало дожидаться «прилива бешеного вдохновения» (к ленивым людям оно не приходит почти никогда). Зато всегда на каком-то этапе приходится проявлять силу воли, стискивать зубы и кулаки, говорить себе: «А я все равно это сделаю». Вопреки лени, страху, неуверенности в себе, насмешкам окружающих и отсутствию необходимого опыта. Редкие исключения (когда удается «поймать удачу») лишь подтверждают правило. Да и они, при внимательном рассмотрении, тоже подтверждают указанную выше закономерность — в большинстве случаев. Ведь, например, даже если человеку удастся получить в наследство процветающее предприятие, приносящее большие прибыли, он не должен расслабляться и «стричь купоны». Если он не будет напрягаться, не научится (в ускоренном темпе) управлять предприятием, не подберет грамотную команду или не наладит контакт с уже существующей — предприятие очень скоро развалится. И человек опять останется ни с чем, кроме воспоминаний об «упущенном счастье» (прим. ред.).

² Здесь надо четко разделять полезные и бесполезные связи. Одно дело — быть «своим» в кругу сыновей и дочек богатых и успешных родителей. Весело проводить с ними время, тратя при этом большие деньги на развлечения (а иначе тебя не примут в свой круг). Такие связи почти бесполезны, если только не удастся удачно жениться или выйти замуж за «богатенького». Но даже такой брак, скорее всего, не состоится, если родители жениха (или невесты) не увидят в тебе «своего» человека — волевого, настойчивого, готового «пахать» на общее семейное дело. Второй тип связей (полезных) — с серьезными деловыми людьми, делающими «большой бизнес». Но они не станут поддерживать знакомство, если не увидят в тебе полезного, надежного, трудолюбивого и ответственного человека. А еще лучше — состоявшегося профессионала. Таким образом, возвращаемся к тому, о чем и уже сказали: без умения проявлять силу воли и действовать через «не могу», «не хочу», «не нравится» — путь к полезным связям, а значит, и деньгам закрыт (прим. ред.).

³ Здесь напрашивается вопрос: «А ты уверен, что твой профессионализм и качество работ уже настолько высоки, чтобы кто-то захотел за них заплатить?» (прим. ред.).



порталы, в журналы? Участвуете в конференциях? Предлагаете сторонним организациям программы по психологическому образованию школьников, которые разработали лично? Уверю вас, что просто огромное количество учреждений с удовольствием примут ваше предложение. Вы сможете апробировать программу, пополнив свое профессиональное портфолио. Учреждение сможет прислать хороший отчет в вышестоящую инстанцию.

Да, это будет бесплатно. Привыкните к мысли — на первых порах вам придется делать очень много бесплатной работы. Пока вы будете работать на соб-

ственное имя, платить вам будут мало и не всегда. Зато потом, когда имя будет работать на вас, ваше материальное положение, безусловно, будет иным. Можно, конечно, гордо вскинуть голову: «Бесплатно только воробьи чирикают! Я бесплатно работать не буду»³. Ваш выбор. Так с гордо вскинутой головой и просидите всю жизнь непризнанным гением. Плюя огнем в окружающих.

Пока вы будете искать оправдания собственной лени, обижаться на жизнь — она спокойно пройдет мимо. Мимо вас, вашего здоровья, ваших профессиональных амбиций. Не обидно?