

Научная статья / Article

УДК 159.9

<https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-1-145>

**Повышение жизнестойкости и адаптивности людей
пожилого возраста в отделениях дневного пребывания
учреждений социального обслуживания**

Дарья Евгеньевна Пензина¹, Антонина Николаевна Евсеева²

Сыктывкарский государственный университет имени

Питирима Сорокина, Сыктывкар, Россия

¹ dasha.p371@gmail.com, ² anevseeva361@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема повышения жизнестойкости и адаптивности пожилых людей в условиях отделений дневного пребывания учреждений социального обслуживания, что имеет важное значение для улучшения качества их жизни и социальной интеграции. Целью исследования было разработать и внедрить эффективную программу, направленную на повышение жизнестойкости и адаптивных возможностей пожилых граждан, а также найти подтверждение гипотезы о том, что использование тренинговой психологической развивающей программы будет способствовать повышению показателей уровня жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска) у лиц пожилого возраста, что, в свою очередь, будет содействовать повышению их адаптивности в преодолении жизненных трудностей. В работе использовались методы математической статистической обработки данных психодиагностики, а также комплекс упражнений, основанных на гуманистическом подходе и концепции жизнестойкости С. Мадди, адаптированных к специфике пожилого возраста. В результате была создана и успешно реализована программа, способствующая развитию жизнестойкости и адаптивности участников, что подтверждено результатами констатирующего и контрольного этапов с помощью таких диагностических методик, как «Тест жизнестойкости» С. Мадди и «Тест социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. Можно сказать, что внедрение программы в учреждение социального обслуживания показало положительное влияние и на эмоциональное состояние, уровень адаптации и качество жизни пожилых граждан. Кроме того, анализ ранговой корреляции Спирмена показал важные взаимосвязи: так, напри-

мер, результаты данных констатирующей и контрольной диагностик группы испытуемых указывают на взаимосвязь между жизнестойкостью, ее компонентами и адаптивностью — снижение стремления к активным действиям в стрессовых ситуациях связано с уменьшением адаптивных способностей. Полученные результаты вносят значимый вклад в научное понимание механизмов жизнестойкости у пожилых людей и демонстрируют практическую эффективность комплексных программ в социальных учреждениях, расширяя возможности психологической поддержки данной категории населения.

Ключевые слова: жизнестойкость, адаптивность, пожилой возраст, сложная жизненная ситуация, кризис пожилого возраста, адаптационный потенциал, психологическое благополучие

Для цитирования: Пензина Д. Е., Евсеева А. Н. Повышение жизнестойкости и адаптивности людей пожилого возраста в отделениях дневного пребывания учреждений социального обслуживания // Человек. Культура. Образование. 2026. № 1. С. 145–167. <https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-1-145>

Improving the Resilience and Adaptability of Elderly People in the Day Care Departments of Social Service Institutions

Daria E. Penzina¹, Antonina N. Evseeva²

Pitirim Sorokin Syktyvkar State University, Syktyvkar, Russia

¹ dasha.p371@gmail.com, ² anevseeva361@mail.ru

Abstract. *The article discusses the current problem of increasing the resilience and adaptability of the elderly in the conditions of the day-care departments of social service institutions, which is important for improving their quality of life and social integration. The purpose of the study was to develop and implement an effective program aimed at increasing the resilience and adaptive capabilities of elderly citizens, as well as to find confirmation of the hypothesis that the use of a training psychological development program will contribute to increasing the indicators of the level of resilience (involvement, control and acceptance of risk) in the elderly, which, in turn, will contribute to increasing their adaptability in overcoming life difficulties. The study used mathematical statistical data processing methods for psychodiagnostics, as well as a set of exercises based on the humanistic approach and the concept of resilience by S. Maddi, which were adapted to the specific needs of older adults. As a result, a program was created and successfully implemented that promotes the development of resilience and adaptability in participants, as evidenced by the results of the initial and follow-up stages using diagnostic*

tools such as the “Resilience Test” by S. Maddi and the “Social-Psychological Adaptation Test” by K. Rogers and R. Diamond. It can be said that the implementation of the program in a social service institution has had a positive impact on the emotional state, level of adaptation, and quality of life of elderly citizens. In addition, the analysis of Spearman’s rank correlation showed important relationships: for example, the results of the ascertaining and control diagnostics of the group of subjects indicate a relationship between resilience, its components, and adaptability — a decrease in the desire for active actions in stressful situations is associated with a decrease in adaptive abilities. The obtained results make a significant contribution to the scientific understanding of the mechanisms of resilience in older people and demonstrate the practical effectiveness of comprehensive programs in social institutions, expanding the possibilities of psychological support for this population.

Keywords: *resilience, adaptability, old age, difficult life situation, crisis of old age, adaptive potential, psychological well-being*

For citation: Penzina D. E., Evseeva A. N. Improving the Resilience and Adaptability of Elderly People in the Day Care Departments of Social Service Institutions. *Chelovek. Kul'tura. Obrazovanie = Human. Culture. Education*. 2026; 1: 145–167. (In Russ.) <https://doi.org/10.34130/2233-1277-2026-1-145>

Введение. Период поздней зрелости и приближение старости является сложной жизненной ситуацией, поскольку наступают неотвратимые физиологические, психические, социальные и другие изменения, которые требуют от человека как минимум существенной перестройки базовых поведенческих стратегий, выстраивания новой системы отношений к себе и окружающему миру [1, т. 7, с. 5–14]. Деструктивное мироощущение пожилого возраста, неспособность использовать эффективные стратегии переживания этой сложной жизненной ситуации и решать связанные с ней проблемы являются важнейшими причинами ухудшения качества и сокращения продолжительности жизни пожилых людей [2, с. 65–67]. Однако вместе с этим в мировом сообществе прослеживается динамика увеличения продолжительности жизни, а также рост числа пожилых людей в возрастной структуре населения. Эта тенденция фиксируется и в субъектах РФ, в том числе и малонаселенной Республике Коми. Согласно статистическим данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат), возрастной состав пожилого населения Республики Коми на начало 2023 года

составил 24,3 % к общей численности населения 726,4 тыс. человек. А на начало 2017 года эта цифра составляла 20,2 % к общей численности населения 850,5 тыс. человек¹.

Г. Г. Вербина в своей статье подытоживает, что одними из важных факторов, влияющими на качество жизни лиц пожилого возраста, на их способность активно использовать адаптационный потенциал к возрастным изменениям, сохранять психическую активность, формировать новые способы реагирования и объективно оценивать события современности является стабильность, гибкость и эластичность эмоциональной сферы и фрустрационная толерантность [3, т. 3, с. 214–217]. Изучение особенностей жизнестойкости пожилых людей связано с экзистенциальными аспектами этого периода жизни, которые только в последнее время вызывают заинтересованность у исследователей. Особенно актуализируются вопросы психологического состояния пожилых людей в период кризиса и возникновения сложных жизненных ситуаций. Т. е. наряду со вниманием к получению медицинской помощи и поддержке пожилых людей возрастает интерес с психологической точки зрения — как воспринимают кризис пожилые граждане и как справляются с ним, как ведут себя в ситуациях нестабильности, чтобы обрести психологическое благополучие. По мнению Т. В. Левковой и Е. Ю. Ленкиной, игнорирование потребностей пожилых людей в кризисных и посткризисных ситуациях может вызвать дополнительные риски и стрессовые факторы, такие как тревога, ощущаемая потеря контроля и другие проблемы психического здоровья [4, с. 34–37].

Исследования показывают, что пожилые люди чаще сталкиваются с трудностями адаптации к новым условиям жизни, что также нередко приводит к ухудшению их психологического состояния и качества жизни в целом [5, с. 202–204]. Поэтому особенно возрастает потребность в социальном обслуживании и поддержке этой группы населения, а одним из эффективных решений, предлагаемых на уровне социальных служб, являются отделения дневного пребывания для пожилых людей.

Повышение жизнестойкости и адаптивности пожилых лиц требует осознания того, как на их психоэмоциональное состо-

¹ Федеральная служба государственной статистики (Росстат). URL: <https://rosstat.gov.ru/?ref=toptrafficsites> (дата обращения: 04.07.2025).

яние влияют предлагаемые социальные услуги и программы поддержки. Эффективное взаимодействие с пожилыми гражданами, учитывающее их индивидуальные потребности и возможности, способствует не только улучшению качества их жизни, но и укреплению социальной интеграции, что, в свою очередь, способствует развитию их жизнестойкости. Поэтому исследование данных аспектов не только актуально, но и необходимо для создания более благоприятной среды для пожилых лиц, способствующей их адаптации к быстро меняющемуся миру.

Таким образом, целью данной работы является исследование жизнестойкости и адаптивности граждан пожилого возраста, где объектом исследования выступают жизнестойкость и адаптивность как психологические феномены личности, а предметом — повышение уровней жизнестойкости и адаптивности лиц пожилого возраста в отделениях дневного пребывания учреждений социального обслуживания.

Методы исследования, теоретическая база. С целью исследования жизнестойкости и адаптивности граждан пожилого возраста и проверки гипотезы о том, что использование тренинговой психологической программы будет способствовать повышению показателей уровня жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска) у лиц пожилого возраста, что окажет воздействие на уровень их адаптивности в преодолении жизненных трудностей, было организовано и проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 32 лица пожилого возраста в возрасте от 65 до 85 лет. Базой для исследования выступило Социально-реабилитационное отделение № 2 города Сыктывкар.

Выбор данной возрастной категории людей основан на одной из распространенных возрастных периодизаций, а именно периодизации по Э. Эриксону, который выделил восемь стадий, из которых завершающей явилась стадия поздней зрелости, включая людей в возрасте более 65 лет.

Испытуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную по показателям общего уровня жизнестойкости. Согласно критериям включения, в экспериментальную группу вошли респонденты (16 человек), для которых характерен низкий и средний уровни жизнестойкости, с ними в течение 1,5 месяца 2–3 раза в неделю проводились занятия про-

должительностью 1–1,5 часа. Контрольную группу составили респонденты (16 человек), для которых характерен высокий уровень жизнестойкости, при этом специально организованных занятий проведено не было.

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие методики: для исследования жизнестойкости использовался тест жизнестойкости, представляющий собой адаптацию Д. А. Леонтьевым опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом С. Мадди. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Для исследования адаптивности использовалась шкала социально психологической адаптированности, разработанная К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптированная Т. В. Снегиревой. Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Методика предназначена для диагностики психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации и ее интегральные показатели, такие как адаптивность, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию.

Полученные сырые данные были статистически обработаны при помощи критерия Шапиро — Уилка, что выявило подчинение закону нормального распределения не для всех данных. Вследствие этого для обработки были выбраны непараметрические критерии: для выявления различий при помощи U-критерия Манна — Уитни, а также критерия Уилкоксона и выявления связей при помощи коэффициента корреляции Спирмена.

По результатам констатирующего этапа исследования разработана и реализована развивающая программа, основной целью которой являлось повышение жизнестойкости и адаптивности людей пожилого возраста через развитие психоэмоциональной устойчивости, способности эффективно справляться с возрастными изменениями, стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями, а также стимулирование их активного участия в социальной жизни и поддержания высокого качества жизни, личностных ресурсов и оптимальных моделей поведе-

ния, что является необходимым шагом для формирования полноценного участия пожилых лиц в жизни общества.

Одним из ключевых понятий, лежащих в основе данной программы, является «жизнестойкость». Понятие жизнестойкости охватывает не только физическую устойчивость, но и психологическую гибкость, способность адаптироваться к изменениям и преодолевать трудности. Для пожилых людей, сталкивающихся с разнообразными вызовами, такими как утраты, ухудшение здоровья и социальная изоляция, развитие жизнестойкости становится особенно важным.

Программа разработана на основе гуманистического подхода в психологии, который фокусирует внимание на уникальности и ценности каждого человека, его способности к личностному росту, внутреннем потенциале и самореализации. Гуманистическая парадигма подчеркивает, что каждый человек способен к позитивным изменениям и имеет право на активное участие в жизни общества, что делает ее результативной основой для программы, ориентированной на развитие жизнестойкости и адаптивности у пожилых граждан.

Программа, во-первых, основана на понимании уникальности возрастного периода развития и, во-вторых, построена с учетом основных возрастных возможностей и потребностей. В этом контексте известно, что у пожилых людей на первый план выходят проблемы общения и самопознания в новой жизненной ситуации, что делает особенно актуальными вопросы взаимодействия, связанные с самопониманием, саморегуляцией и способами поведения. А кроме того, активность личности и её субъектность служат ключевыми предикторами адаптивности. В контексте групповых тренингов эти характеристики могут быть не только развиты, но и подкреплены через взаимодействие с другими участниками.

Таким образом, данная программа предоставляет возможность для комплексного подхода к повышению жизнестойкости и адаптивности граждан пожилого возраста, формируя не только их личностное развитие, но и активное вовлечение в жизнь сообщества, что является ключевым фактором для построения гармоничного и поддерживающего общества. Все занятия программы имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Каждое занятие состояло из вводной, основной и

заключительной частей. Ниже представлена таблица с учебно-тематическим планом программы, которая охватывает ключевые аспекты и темы, необходимые для достижения поставленных целей.

Таблица 1

Учебно-тематический план программы

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия, цель</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Продолжительность</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Путешествие в свои ресурсы: знакомство и обмен опытом. Цель: расширение понимания и осознания	1. Внутригрупповое знакомство «Как..., если бы». 2. Принятие правил группы. 3. Грани жизнестойкости, раскрытие понятия.	1–1,5 час
1	понятия жизнестойкости, а также стимулирование развития личных ресурсных качеств	4. Упражнение «Примерка звериных шкур». 5. Упражнение «Примерка звериных шкур». 6. Упражнение «Обмен ресурсными качествами». 7. Завершение и рефлексия.	1–1,5 час
2	Сила внутри: развитие саморегуляции и самоконтроля. Цель: формирование навыков и умений по поддержанию и укреплению психического здоровья путем освоения способов саморегуляции и самоконтроля	1. Упражнение «Меняющаяся комната». 2. Упражнение «Жизнестойкая личность». 3. Упражнение «Мои переживания». 4. Упражнение «Стоп, напряжение!». 5. Упражнение «Твой способ саморегуляции». 6. Упражнение «Поплавок». 7. Завершение и рефлексия	1–1,5 час

Продолжение табл. 1

1	2	3	4
3	<p>Я и моя жизнь.</p> <p>Цель: способствование развитию вовлеченности участников в различные сферы жизни, осознание собственных ресурсов и возможностей, развитие мотивации к активному участию в социальных и личностных активностях</p>	<p>1. Упражнение «Моя жизнь — это...».</p> <p>2. Упражнение «Карта интересов».</p> <p>3. Упражнение «Генерация идей».</p> <p>4. Завершение и рефлексия, упражнение «Аплодисменты»</p>	1–1,5 час
4	<p>Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления (ч. 1).</p> <p>Цель: развитие личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций; развитие позитивной установки на отношение к окружающему миру</p>	<p>1. Введение в тему.</p> <p>2. Упражнение «Жизненная прямая».</p> <p>3. Притча «О кофе».</p> <p>4. Упражнение «Памятка стратегий».</p> <p>5. Завершение и рефлексия, упражнение «Венок знаний»</p>	1–1,5 час
5	<p>Трудные жизненные ситуации и стратегии их преодоления (ч. 2).</p> <p>Цель: развитие личностных ресурсов для преодоления травмирующих ситуаций; развитие позитивной установки на отношение к окружающему миру</p>	<p>1. Упражнение «Рукопожатия».</p> <p>2. Упражнение «Продолжи предложение».</p> <p>3. Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут».</p> <p>4. Упражнение «Розовый Куст».</p> <p>5. Завершение и рефлексия, Упражнение «Моя фраза успеха»</p>	1–1,5 час
6	<p>Жизнь с внутренней силой (ч. 1).</p>	<p>1. Упражнение «Факт».</p> <p>2. Теоретический экскурс «Жизнестойкая личность, какая она?».</p>	1–1,5 час

Продолжение табл. 1

1	2	3	4
6	Цель: развитие компонента вовлеченности, развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	3. Упражнение «Социальная реклама». 4. Упражнение «Жизненный успех». 5. Завершение и рефлексия	1–1,5 час
7	Жизнь с внутренней силой (ч. 1). Цель: развитие компонента вовлеченности, развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	1. Упражнение «Я рад тебя видеть». 2. Упражнение «Поиск позитивного». 3. Упражнение «Точка опоры». 4. Завершение и рефлексия	1–1,5 час
8	Я управляю своей жизнью. Цель: развитие компонента контроля над своей жизнью, уверенности в своих силах. Осознание личной ответственности за свою жизнь	1. Дискуссия о контроле жизни. 2. Упражнение «Контроль и влияние». 3. Упражнение «Дерево решений». 4. Завершение и рефлексия	1–1,5 час
9	Хочешь изменить мир — начни с себя. Цель: формирование готовности к личностным изменениям, позитивного отношения к себе, потребности познать и принять себя; формирование толерантного отношения к другим	1. «Обсуждение о мире». 2. Упражнение «Познаю с других сторон». 3. Упражнение «Четыре квадрата». 4. Упражнение «Планета». 5. Завершение и рефлексия	1–1,5 час

Продолжение табл. 1

10	<p>Занятие 10. Жизненные ориентиры.</p> <p>Цель: развитие отношения к жизни как ценности, поддержание позитивного самосознания и самооценки и способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «3 слова о себе». 2. «Притча о жизни — разноцветная реальность». 3. Упражнение «Зато я». 4. Упражнение «Герб личности». 5. Завершение и рефлексия. Упражнение «Жизнь — это...» 	1–1,5 час
11	<p>Гармония внутреннего мира: самопознание и взаимоподдержка.</p> <p>Цель: развитие самосознания, уверенности в себе, навыков межличностного общения и взаимопонимания среди участников</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Семафор». 2. Упражнение «Кто Я?». 3. Упражнение «Стаканчик». 4. Упражнение «Автобиография за 1 минуту». 5. Упражнение «Попроси меня о...». 6. Упражнение «Я умею, и это здорово!» 7. Завершение и рефлексия. Упражнение «Воображаемый подарок» 	1–1,5 час
12	<p>Время для себя (ч. 1).</p> <p>Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Самохвалство». 2. Упражнение «Уровень счастья». 3. Упражнение «Я сильный — Я слабый». 4. Упражнение «Избавление от самокритики». 5. Упражнение «Рисунки Я». 6. Завершение и рефлексия. Упражнение «Девиз» 	1–1,5 час

Окончание табл. 1

13	<p>Время для себя (ч. 2).</p> <p>Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя</p>	<p>1. Упражнение «Неожиданные ассоциации».</p> <p>2. Упражнение «Вот какой Я».</p> <p>3. Упражнение «Я горжусь...».</p> <p>4. Упражнение «Волшебный стул».</p> <p>5. Упражнение «Великий мастер».</p> <p>6. Завершение и рефлексия</p>	1–1,5 час
14	<p>Зеркало души: анализ опыта и укрепление внутренней позиции.</p> <p>Цель: положительный настрой, развитие</p>	<p>1. Упражнение «Я в лучах солнца».</p> <p>2. Упражнение «Перекресток судьбы».</p> <p>3. Упражнение «Телеграмма».</p>	1–1,5 час
14	<p>чувства эмпатии, повышение самооценки, подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта</p>	<p>4. Упражнение «Я люблю... Я хочу...Я могу...».</p> <p>5. Упражнение «Вопросы и ответы».</p> <p>6. Завершение и рефлексия «Я тебе благодарен»</p>	1–1,5 час

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов по методике С. Мадди «Тест жизнестойкости» позволил выявить степень выраженности общего уровня жизнестойкости и ее компонентов у респондентов эмпирического исследования (рис. 1, 2). По результатам констатирующего этапа у большей части экспериментальной группы (ЭГ) пожилых людей наблюдается низкий уровень жизнестойкости (ср. балл 61), в то время как в контрольной группе (КГ) средний балл соответствует 100 % высокому уровню жизнестойкости (ср. балл 107).

Низкий уровень жизнестойкости у пожилого человека может быть связан с отсутствием лично значимых целей, чувствительностью к мелочам и подверженностью стрессу. Высо-

кий уровень жизнестойкости позволяет пожилым людям легче переносить тревогу при выборе неизвестного, справляться со стрессами и оставаться активными в решении жизненных задач [6, с. 121–122]. Помимо этого, отдельные компоненты жизнестойкости ЭГ находятся в преобладании средних и низких уровней, что характерно для людей, ощущающих себя отвергнутыми, вне жизни, и это подтверждает концепция Мадди. В контрольной же группе преобладание низких показателей не выявлено, поскольку этому поспособствовал критерий отбора.



Рис. 1. Степень выраженности жизнестойкости и ее компонентов в ЭГ на констатирующем этапе (ср. балл)

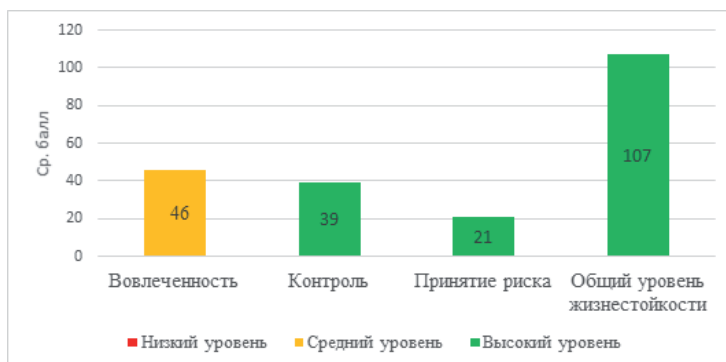


Рис. 2. Степень выраженности жизнестойкости и ее компонентов в КГ по первичной диагностике (ср. балл)

С помощью методики СПА Роджерса — Даймонда было возможно выявить интегральные показатели, в их числе адаптивность и ее механизмы. Анализ данных по отдельным группам позволил выявить (табл. 2): из числа лиц ЭГ все показатели находятся в преобладании средней степени выраженности, в т. ч. и «адаптивность» (ср. балл 47), что указывает на способность эффективно функционировать в социальной среде, но также может указывать на трудности, требующие внимания, ведь оптимальная адаптивность предполагает высокую степень удовлетворенности и самоутверждения, что может быть не достигнуто в полной мере всеми членами группы при среднем уровне адаптивности. Как раз в контрольной группе средний балл участников (ср. балл 65) соответствует высокому уровню выраженности адаптивности, что говорит о высоком качестве взаимодействия с окружающей средой и способности реализовывать свои внутренние ресурсы. Для КГ все остальные показатели разделяют средние и высокие уровни.

Таблица 2

**Степень выраженности адаптивности и ее механизмов
ЭГ и КГ констатирующего этапа**

Показатель	Группа	Ср. балл	Степень выраженности
Адаптивность	ЭГ	47	Средняя
	КГ	65	Высокая
Самопринятие	ЭГ	48	Средняя
	КГ	61	Высокая
Принятие других	ЭГ	51	Средняя
	КГ	57	Средняя
Эмоциональная комфортность	ЭГ	46	Средняя
	КГ	60	Средняя
Интернальность	ЭГ	54	Средняя
	КГ	61	Высокая
Стремление к доминированию	ЭГ	43	Средняя
	КГ	59	Средняя
Эскапизм	ЭГ	17	Средняя
	КГ	11	Средняя

Для исследования взаимосвязи и подтверждения гипотезы о том, что уровень жизнестойкости содействует повышению уровня адаптивности, был проведен анализ ранговой корреляции Спирмена (табл. 3, 4). Так, например, результаты данных констатирующей и контрольной диагностик ЭГ показывают взаимосвязь между жизнестойкостью и адаптивностью, а также между адаптивностью и компонентами жизнестойкости: чем ниже стремление действовать в стрессовых ситуациях, тем ниже адаптивные способности.

Таблица 3

Наличие взаимосвязи между жизнестойкостью и адаптивностью ЭГ первичной диагностики

Показатель	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Адаптивность	0,639646	0,581858	0,412163	0,618705
Жизнестойкость	1,000000	0,826087	0,710383	0,554497
Вовлеченность	0,826087	1,000000	0,561905	0,483688
Контроль	0,710383	0,561905	1,000000	0,568979
Принятие риска	0,554497	0,483688	0,568979	1,000000

Таблица 4

Наличие взаимосвязи между жизнестойкостью и адаптивностью ЭГ первичной диагностики

Показатель	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Адаптивность	0,712593	0,737936	0,331907	0,590753
Жизнестойкость	1,000000	0,908824	0,705300	0,702484
Вовлеченность	0,908824	1,000000	0,715231	0,710775
Контроль	0,705300	0,715231	1,000000	0,678995
Принятие риска	0,702484	0,710775	0,678995	1,000000

То есть группа людей пожилого возраста из тех, кто обладает низкой жизнестойкостью, имеет низкие способности к адаптации к изменениям в жизни, таким как потеря близких, изме-

нения в здоровье или социальные условия. Л. И. Иванкина и др. авторы указывают в своем исследовании, что пожилые люди, обладающие высоким уровнем жизнестойкости, чаще находят способы справляться с трудностями, проявляют гибкость в новых обстоятельствах и сохраняют оптимистичный взгляд на жизнь [7, с. 119–123].

По итогам проведенной развивающей работы, включающей в себя цикл из 14 занятий, цель которых состояла в повышении жизнестойкости и адаптивности пожилых людей, на контрольном этапе были получены результаты, которые свидетельствуют о наличии положительной динамики испытуемых ЭГ: если до проведения программы на констатирующем этапе жизнестойкость имела низкий уровень выраженности (ср. балл 61), то после проведения на контрольном этапе — средний уровень выраженности (ср. балл 69). Для КГ жизнестойкость и ее компоненты остались в прежней степени выраженности — высокой (рис. 3, 4). При этом, если на начальном этапе все участники имели высокий уровень жизнестойкости, на заключительном 2 человека перешли на средний уровень, что может быть связано с естественной динамикой событий, например, семейными конфликтами или ухудшением здоровья. Это показывает, что даже при высокой начальной устойчивости возможны временные колебания, однако большинство сохраняет высокий уровень, что подчеркивает необходимость постоянной поддержки и профилактики.



Рис. 3. Степень выраженности жизнестойкости и ее компонентов ЭГ вторичной диагностики (ср. балл)

По результатам повторного тестирования адаптивности также наблюдается положительная динамика (табл. 5). В КГ все показатели диагностики остались без явных изменений. Для ЭГ по всем показателям методики средние баллы увеличились, в т. ч. и по «Адаптивности», которая как на этапе первичного тестирования, так и на вторичном имеет среднюю степень выраженности в ЭГ, при этом стала несколько выше (с 47 до 56 ср. балл). Эти изменения подчеркивают положительное влияние на развитие адаптивных навыков и общую психологическую устойчивость группы.

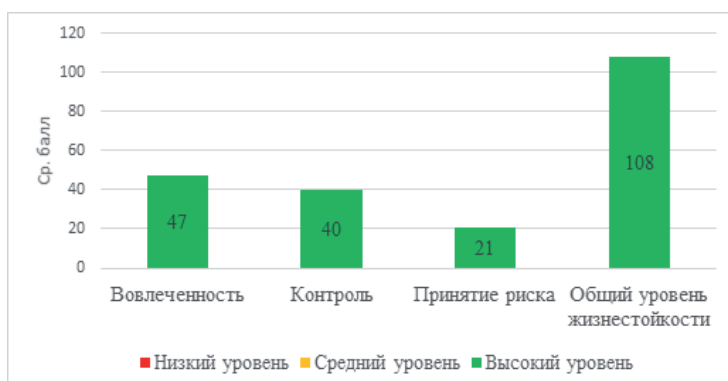


Рис. 4. Степень выраженности жизнестойкости и ее компонентов КГ вторичной диагностики (ср. балл)

Таблица 5

Степень выраженности адаптивности и ее механизмов ЭГ и КГ вторичной диагностики

Показатель	Группа	Ср. балл	Степень выраженности
1	2	3	4
Адаптивность	ЭГ	56	Средняя
	КГ	64	Высокая
Самопринятие	ЭГ	56	Средняя
	КГ	62	Высокая
Принятие других	ЭГ	55	Средняя
	КГ	59	Средняя

Окончание табл. 5

1	2	3	4
Эмоциональная комфортность	ЭГ	51	Средняя
	КГ	61	Высокая
Интернальность	ЭГ	59	Средняя
	КГ	62	Высокая
Стремление к доминированию	ЭГ	48	Средняя
	КГ	61	Средняя
Эскапизм	ЭГ	14	Средняя
	КГ	9	Низкая

Для большей достоверности данных стоит обратиться к статистической обработке и анализу. По результатам сравнительного анализа данных КГ и ЭГ вторичной диагностики по критерию U Манна — Уитни выявились статистически значимые различия между группами по шкалам «стремление к доминированию», «эскапизм», «жизнестойкость», «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска», т. е. участники ЭГ были менее уверены в себе, менее активны в социуме, менее устойчивы к стрессу и менее склонны к принятию риска (табл. 6). После программы показатели ЭГ улучшились, но остались ниже показателей контрольной группы. По остальным показателям значимых различий выявлено не было, что свидетельствует о сближении групп.

Таблица 6

Результаты выявления различий жизнестойкости и адаптивности по U-критерию Манна — Уитни ЭГ и КГ вторичной диагностики

Показатель	Сум. ранг ЭГ	Сум. ранг КГ	p-уров.
1	2	3	4
Адаптивность	375,5000	444,5000	0,356848
Принятие себя	373,0000	447,0000	0,322801
Принятие других	390,5000	429,5000	0,606661
Эмоциональная комфортность	342,5000	477,5000	0,069683
Интернальность	414,0000	406,0000	0,924537
Стремление к доминированию	281,0000	539,0000	0,000500
Эскапизм	505,5000	314,5000	0,009767
Жизнестойкость	214,0000	606,0000	0,000000

Окончание табл. 6

1	2	3	4
Вовлеченность	272,0000	548,0000	0,000194
Контроль	242,0000	578,0000	0,000005
Принятие риска	274,0000	546,0000	0,000236

Результаты сравнительного анализа по критерию Уилкоксона для ЭГ до и после воздействия (табл. 5) отражают наличие статистически значимых различий по всем исследуемым шкалам методик. Это подтверждает, что проведенная программа оказала значительное влияние на участников, поскольку показатели после её завершения явно изменились по сравнению с исходными данными. Такие изменения свидетельствуют об эффективности вмешательства, так как результаты до и после проведения программы демонстрируют положительную динамику. Кроме того, качественный подход также выявил наличие положительных изменений в психологическом состоянии участников, что подтверждает общую положительную тенденцию и эффективность проведенной работы.

Таблица 7

Результаты сравнения жизнестойкости и адаптивности по критерию Уилкоксона ЭГ первичной и вторичной диагностик

Показатель	<i>p</i> -уров.
Адаптивность	0,000089
Принятие себя	0,000089
Принятие других	0,000233
Эмоциональная комфортность	0,000089
Интернальность	0,000738
Стремление к доминированию	0,000089
Эскапизм	0,000089
Жизнестойкость	0,000089
Вовлеченность	0,000089
Контроль	0,000120
Принятие риска	0,000132

Таким образом, полученные результаты демонстрируют явное улучшение в адаптивности и жизнестойкости участников,

что может быть связано с успешной реализацией программных мероприятий. Разработанная программа способствует развитию компонентов жизнестойкости и адаптивности. Комплекс развивающих занятий приводит пожилых граждан к пониманию, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Гипотеза о том, что использование тренинговой развивающей психологической программы будет способствовать повышению показателей уровня жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска) и их адаптивности в преодолении жизненных трудностей у лиц пожилого возраста, находит свое подтверждение.

Заключение. Проведенное эмпирическое исследование показало, что уровень жизнестойкости является одним из ключевых факторов успешной адаптации пожилых людей к трудным жизненным ситуациям и стрессовым воздействиям. Констатирующий этап выявил значительные различия между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами по показателям жизнестойкости и адаптивности, причем у КГ эти показатели находились на высоком уровне, а у ЭГ — на среднем или низком. Проведение тренинговой программы способствовало значительному повышению уровня жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) у участников ЭГ, что отразилось и на улучшении их адаптивности, самопринятия, интернальности и эмоционального комфорта на контрольном этапе.

Полученные статистически значимые корреляции между показателями жизнестойкости и адаптивности подтверждают прямую связь этих психологических характеристик пожилых людей. Следовательно, такие личностные характеристики, как вовлеченность, чувство контроля и готовность принимать риски, способствуют повышению способности преодолевать жизненные трудности и эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям, что подтверждает гипотезу исследования.

Практическая значимость работы заключается в обосновании эффективности специализированных тренинговых программ, направленных на повышение жизнестойкости и адаптивности пожилых людей, особенно в учреждениях социального обслуживания с отделениями дневного пребывания. Использование таких программ способствует не только снижению риска

формирования негативных когнитивных и эмоциональных состояний, но и развитию навыков саморегуляции, уверенности в себе и социальной активности [8, с. 42–50]. Это существенно повышает психологическую устойчивость и способствует социальной интеграции пожилых граждан, улучшая психологическое благополучие, качество жизни и их социальную интеграцию.

Перспективы дальнейших исследований связываются с расширением выборки, углубленным изучением механизмов жизнестойкости и адаптации, внедрением программ для различных групп пожилых людей с учетом индивидуальных психологических особенностей и социальных условий. Дальнейшая разработка методов повышения жизнестойкости позволит улучшить эффективность работы психологов и социальных работников, а также оптимизировать профилактическую, консультативную и психотерапевтическую помощь пожилым людям, что будет способствовать укреплению их психологического благополучия и жизненного комфорта.

Таким образом, результаты исследования подтверждают важность жизнестойкости как внутреннего ресурса успешной адаптации к возрастным и социальным изменениям и обосновывают необходимость развития соответствующих программ поддержки в социальной сфере.

Список источников

1. Басов И. А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 5–14.
2. Тодовьянская О. В. Перспективы исследования феномена жизнестойкости в психологии // Молодой ученый. 2021. № 47 (389). С. 65–67.
3. Вербина Г. Г. Толерантность-интолерантность к старению с позиций современной социальной психологии // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 3. С. 214–217.
4. Левкова Т. В., Ленкина Е. Ю. Актуализация копинг-стратегий личности, переживающей возрастную кризис // Постулат. 2021. № 5. С. 34–37.
5. Капидинова С. Б., Закусило Д. С. Проблема адаптации пожилых людей к условиям новой социальной среды // Форум молодых ученых. 2018. №3 (19). С. 202–204.
6. Микуц О. В. Три составляющие жизнестойкости // МНИЖ. 2015. № 5–3 (36). С. 121–122.

7. Иванкина Л. И., Аникина Е. А., Клемашева Е. И., Касати Ф. Стратегии жизнестойкости пожилых людей // Векторы благополучия: экономика и социум. 2020. № 4 (39). С. 119–123.

8. Попова Т. А. Взаимосвязь показателей повседневного стресса, свойств личности и отношения к себе в пожилом возрасте // Вестник ПГГПУ. Психологические и педагогические науки. 2023. № 1. С. 42–50.

9. Ральникова И. А. Динамика адаптивности мужчин и женщин, переживающих переломные события, в процессе психологической коррекции // Научно-педагогическое обозрение. 2021. № 2 (36). С. 170–176.

10. Садыков Р. М. Социальное обслуживание пожилых лиц на дому: организация, принципы и виды // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 2–2 (89). С. 106–109.

11. Тунгусова Е. В. Исследование жизненной стратегии и отношения к старости у сотрудников предпенсионного и пенсионного возрастов // Медицина. Социология. Прикладные исследования. 2021. № 3. С. 114–120.

References

1. Basov I.A. The relationship between the meaning of life and subjective well-being in late life. *Psichologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical and critical reviews and current research]. 2018. Vol. 7. No 5A. Pp. 5–14. (In Russ.)

2. Todovyanskaya O. V. Prospects for Researching the Phenomenon of Resilience in Psychology. *Molodoj uchenyj* [Young scientist]. 2021. No 47 (389). Pp. 65–67. (In Russ.)

3. Verbina G. G. Tolerance and intolerance to aging from the perspective of modern social psychology. *Obzor pedagogicheskikh issledovanij* [Overview of pedagogical research]. 2021. Vol. 3. No 3. Pp. 214–217. (In Russ.)

4. Levkova T. V., Lenkina E. Yu. Actualization of coping strategies for individuals experiencing an age-related crisis. *Postulat* [The postulate]. 2021. No 5. Pp. 34–37. (In Russ.)

5. Kapidinova S. B., Zakusilo D. S. The problem of elderly people adapting to the new social environment. *Forum molodyh uchenykh* [Forum of Young Scientists]. 2018. No 3 (19). Pp. 202–204. (In Russ.)

6. Mikuc O. V. The three components of resilience. *MNIZH* [ISRJ]. 2015. No 5–3 (36). Pp. 121–122. (In Russ.)

7. Ivankina L. I., Anikina E. A., Klemasheva E. I., Kasati F. Resilience strategies for the elderly. *Vektory blagopoluchiya: ekonomika i socium* [Vectors of Well-Being: Economics and Society]. 2020. No 4 (39). Pp. 119–123. (In Russ.)

8. Popova T. A. The relationship between indicators of everyday stress, personality traits, and self-esteem in old age. *Vestnik PGGPU. Psichologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of PSUHE. Psychological and Pedagogical Sciences]. 2023. No 1. Pp. 42–50. (In Russ.)

9. Ral'nikova I. A. Dynamics of adaptability in men and women experiencing life-changing events during psychological correction. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie* [Scientific and pedagogical review]. 2021. No 2 (36). Pp. 170–176. (In Russ.)

10. Sadykov R. M. Social Services for the Elderly at Home: Organization, Principles, and Types. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. 2024. No 2–2 (89). Pp. 106–109. (In Russ.)

11. Tungusova E. V. Research on life strategies and attitudes towards old age among pre-retirement and retirement-age employees. *Medicina. Sociologiya. Prikladnye issledovaniya* [Medicine. Sociology. Applied research]. 2021. No 3. Pp. 114–120. (In Russ.)

Сведения об авторах

Пензина Дарья Евгеньевна, магистрант 1-го курса направления «Социально-гуманитарные технологии работ с молодежью и детьми», Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина (Россия, 167000, Сыктывкар, Коммунистическая, д. 25)

Евсеева Антонина Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, преподаватель, Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина (Россия, 167000, Сыктывкар, Коммунистическая, д. 25)

Information about the authors

Daria E. Penzina, 1st year Master's student of Pitirim Sorokin Syktyvkar State University. Psychology in the social sphere (25, Kommunisticheskaya str, Syktyvkar, 167000, Russia)

Antonina N. Evseeva, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, lecturer at Pitirim Sorokin Syktyvkar State University (25 Kommunisticheskaya str., Syktyvkar, Russia, 167000)

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 18.07.2025

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 14.10.2025

Принята к публикации / Accepted for publication 22.01.2026