

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №2, Том 9 / 2021, No 2, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Куликова А.С., Еловчиева З.Р. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций, тревожности и качества жизни у лиц среднего возраста в условиях пандемии // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kulikova A.S., Elovchieva Z.R. (2021). Interconnection life-meaning orientations, anxiety and quality of life in middle-aged people in a pandemic. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/36PSMN221.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

Куликова Александра Станиславовна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Ассистент кафедры «Психологии и педагогики»
E-mail: Aleksandra_0112@mail.ru

Еловчиева Зульфира Равильевна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Астрахань, Россия
Ассистент кафедры «Психологии и педагогики»
E-mail: Zelfira68@mail.ru

**Взаимосвязь смысложизненных
ориентаций, тревожности и качества жизни
у лиц среднего возраста в условиях пандемии**

Аннотация. Ситуация пандемии COVID-19 одна из тех, которую можно отнести к ситуации повышенного стресса, сопровождающуюся тревогой, обусловленной неопределенностью, высокой угрозой здоровью, ухудшением экономической ситуации, снижением материального благополучия, работой и обучению в непривычном удаленном формате. Несмотря на послабление жестких ограничительных мер летом 2020 года, ситуация в стране и мире все же еще остается напряженной. Оказавшись в стрессовой ситуации любому человеку присуще психоэмоциональное напряжение в той или иной степени выраженности, которое является естественной адаптивной реакцией организма человека на значимое для него событие и не всегда выходит за пределы физиологического стресса. Любое переживание у человека преломляется через призму субъективности, собственных смыслов, целей и ориентиров. Для изучения личностных особенностей авторы обратились к понятию смысложизненные ориентации, как одному из наиболее влиятельных компонентов интегральной индивидуальности, формирующих социогенез личности. Смысл человеческой жизни, с этой точки зрения, всегда связан с реализацией себя в обществе. Возрастная категория респондентов относится к периоду средней зрелости, который еще называют периодом зрелости и характеризуется тем, что человек раскрыл свой профессиональный потенциал, стабилизировал систему социальных ролей и семейных отношений, конструктивно решает жизненные задачи, активно воплощает свои цели, действуя в системе ценностей. Авторы исследования ставили цель, рассмотреть взаимосвязь смысложизненных ориентаций и уровня тревожности у мужчин и женщин в возрасте 35–45 лет, имеющих постоянное место работы с сохранением заработной платы и привычного трудового режима, а также их удовлетворенность

жизнью в условиях пандемии. В статье проведен анализ понятий стресс, смысложизненные ориентации и их составляющие, качество жизни, личностная и реактивная тревожность, средний возраст и представлены результаты исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций, качества жизни и тревожности.

Ключевые слова: стресс; личностная тревожность; реактивная тревожность; смысложизненные ориентации; качество жизни; средний возраст; пандемия COVID-19

Введение

Ситуация пандемии COVID-19 одна из тех, которую можно отнести к ситуации повышенного стресса и высокой тревоги по многим факторам: неопределенность, высокая угроза смертности, распространенность вируса по всему миру, ухудшение экономической ситуации, снижение материального благополучия, обучение, а для многих и работа в непривычном удаленном формате. И хотя послабление жестких ограничительных мер летом 2020 года немного стабилизировало ситуацию в стране, все же она еще остается напряженной.

Оказавшись в стрессовой ситуации любому человеку присуще психоэмоциональное напряжение с той или иной степенью выраженности. На уровне психического реагирования стресс проявляется эмоцией тревоги различной степени тяжести, и возникающая тревожность является нормальным ответом организма на психоэмоциональное напряжение [1]. Известно, что организм, попадая в ситуацию стресса проходит три последовательных стадии. Автор концепции стресса Ганс Селье предположил ограниченность адаптационных возможностей организма, которые проявляются уже на первой стадии. Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги [2]. За первоначальной реакцией обязательно следует "стадия резистентности" [3]. Вторая стадия характеризуется сбалансированностью расходования адаптационных резервов. При этом поддерживается существование организма в условиях повышенного требования к его адаптационным системам, которое практически не отличается от нормы. Ввиду того, что "адаптационная энергия не беспредельна", рано или поздно, если стрессор продолжает действовать, наступает третья стадия – "стадия истощения" [3]. На этой стадии в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных требований среды и ответов организма на эти требования. И если на первой стадии эти сигналы ведут к раскрытию резервов организма, то на третьей стадии эти же сигналы призывают о помощи, которая может прийти только извне либо в виде поддержки, либо в форме устранения стрессора, изнуряющего организм.

В психологии распространено понимание стресса как состояния, возникающего в ответ на ситуацию, в которой человек вынужден решать трудную задачу, превышающую его психические и интеллектуальные возможности [4]. Таких ситуаций в современных условиях социально-экономической нестабильности общества, вызванной распространением коронавирусной инфекции множество [5], но даже при этом психоэмоциональное напряжение, сопровождающее любой стресс, является естественной адаптивной реакцией организма человека на значимое для него событие и не всегда выходит за пределы физиологического стресса.

Тревога в психологии рассматривается, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, когда неизвестность и неопределенность предстоящего воспринимается с негативной окраской грозящей опасности. Различают эмоциональное состояние тревожности на определенную ситуацию и тревожность, как эмоциональную устойчивую черту, индивидуальную личностную особенность, проявляющуюся как склонность к интенсивным и частым переживаниям состояния тревоги. Источниками устойчивой тревоги, по мнению А.М. Прихожан, могут служить не только

внешняя длительная стрессовая ситуация или внутренний психологический или физиологический источник, но и сочетание внешнего и внутреннего источника стресса с его субъективной значимостью [6]. По мнению Р. Лазаруса повышенная тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления. Эмоция умеренно выраженной тревоги несет сигнал о предполагаемом неблагополучии и играет мотивирующую роль, стимулируя личность к поиску путей решения, стабилизации ситуации или выхода из нее.

Введем еще такое понятие из психологии, как феномен, изучающий существование личности, находящейся в поисках жизненных целей, который принято называть «смысложизненные ориентации» [7–9]. Смысложизненные ориентации – это осознаваемая система ценностей, совокупность прошлых результатов, интересов настоящего и целей будущего, оцениваемые достижения человека по личностным критериям. Д.А. Леонтьев определяет смысложизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать ответственность за свою жизнь, влияя на ее развитие [10]. Возникновение, становление и развитие личностных смыслов всегда неразрывно связано с жизненной необходимостью, потребностями и мотивами, личностными особенностями человека. Понятие смысложизненные ориентации является комплексным и включает в себя такие составляющие как наличие целей в жизни, проявленный интерес к жизни, удовлетворенность своей прожитой частью жизни, а также убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь и строить ее в соответствии со своими целями, имея для этого достаточную свободу выбора. Д.А. Леонтьев представляет смысловую сферу личности как «определенно организованную комплексность смысловых образований, которая обеспечивает регуляцию смысла общей жизнедеятельности во всех ее направлениях, а также взаимосвязи между этими смысловыми образованиями» [11]. Обретение смысла жизни является динамическим процессом, длящимся на протяжении всего периода сознательного онтогенеза [12]. Таким образом, человек не познает цели в жизни, а формирует и выбирает их самостоятельно путем определенных действий, опираясь на собственный опыт, ориентируясь на свои собственные потребности, и регулирует этот процесс через оценочную функцию собственной эмоциональной сферы. Личностные качества при этом играют вспомогательную, но не маловажную роль. Так, например, люди с конструктивными способами поведения считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом [13]. Часть материального мира, попадающая в жизненное пространство человека, может благоприятствовать образованию личностного смысла, или же наоборот, оно еще не успело стать важной частью жизненного интервала человека. Старшее поколение передает информацию о своих ценностях младшему, а новое поколение, являясь активным субъектом современной социализации, выстраивает уже свою картину мира [14].

Психологическое понятие «качество жизни» заключается в степени удовлетворенности и комфортности человека, как внутри себя, так и в рамках общества, и включает в себя уровень удовлетворения материальных, социальных, духовных потребностей. Поэтому для оценки качества своей жизни в контексте системы ценностей, в которых живет человек, была взята методика «Опросник Всемирной организации здравоохранения качества жизни (ВОЗ КЖ) краткая версия».

Возрастная категория респондентов 35–45 лет, относится к периоду средней зрелости и с точки зрения возрастной психологии, характеризуется относительной стабильностью. Средняя зрелость является периодом, когда человек реализовал себя, раскрыл свой профессиональный потенциал, стабилизировал систему социальных ролей и семейных отношений. Период средней зрелости еще называют периодом зрелости, включая в это

понятие разные аспекты зрелости, в том числе и личностные. Личностно зрелый человек продуктивен, конструктивно решает жизненные задачи, активно воплощает свои цели, действуя в системе ценностей.

Проанализировав, имеющиеся на момент исследования материалы статей по тревожности во время пандемии, мы обратили внимание на то, что в основном в исследованиях тревожности принимала участие студенческая молодежь, а вопросы чаще всего обсуждаемые в интернет пространстве и СМИ касались правил самоизоляции, экономической составляющей ограничительных мер и удаленного обучения школьников и студентов. Поэтому мы решили исследовать уровень тревожности у лиц зрелого возраста, имеющих сформированные смысловые жизненные ориентации. Гипотеза исследования предполагала, что смысложизненные ориентации имеют взаимосвязь с уровнем тревожности и качеством жизни и являются определяющей основой образа собственного Я, необходимого для формирования адаптивного поведения в условиях стресса, в том числе вызванного пандемией COVID-19.

Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи реактивной и личностной тревожности с различными составляющими смысложизненных ориентаций и качеством жизни у стабильно работающих лиц среднего возраста в условиях COVID-19.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось в период с августа по сентябрь 2020 года, через 6 месяцев после начала пандемии по COVID-19. В исследовании приняли участие 60 человек – жителей города Астрахани в возрасте от 35 до 45 лет. Из них 30 мужчин и 30 женщин. Каждый из респондентов в период пандемии имел стабильную работу с сохраненной заработной платой и ограничительные карантинные меры не изменили их привычного трудового режима. Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были выбраны следующие диагностические методики: (1) «Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина», состоящая из двух частей, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность; (2) «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолик» в адаптации Д.А. Леонтьева, оценивающий общий показатель осмысленности жизни, а так же такие конкретные смысложизненные ориентации, как цели в жизни, процесс или интерес к жизни, результативность жизни или удовлетворенность самореализацией и двух аспектов локуса контроля (уверенность в собственных силах и подвластность управления своей жизнью) [15]; (3) «Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни» (ВОЗКЖ-26), предлагающий ответить на вопросы, касающиеся удовлетворенности своим здоровьем, потребностями, трудовой деятельностью, самим собою и другими схожими параметрами.

Этап обработки данных включал в себя первичную обработку тестовых бланков; проверка гипотезы исследования осуществлялась с помощью математико-статистических методов обработки данных, включающих в себя вычисление дескриптивных статистик (средние арифметические значения), t-критерия Стьюдента для независимых выборок, ранговой корреляции Спирмена. Все расчеты выполнялись с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistica 21.0.

Результаты и обсуждение

Первичная обработка тестовых бланков показала, что уровни реактивной и личностной тревожности респондентов находятся в диапазоне умеренных величин. Определенный уровень тревожности для каждой конкретной личности является естественной реакцией организма,

призванной активировать адаптационные механизмы, направленные на поиск решения проблемы и стабилизацию ситуации.

Далее, для оценки достоверности различий между мужчинами и женщинами в показателях по шкалам мы выбрали t-критерий Стьюдента для независимых выборок (количественные переменные имеют нормальное распределение). При помощи t-критерия Стьюдента были выявлены значимые различия между мужчинами и женщинами по шкале личностная тревожность. Хотя уровень личностной тревожности по результатам исследования находится в диапазоне умеренных величин, все же личностная тревожность у женщин значительно превышает личностную тревожность у мужчин, и характеризует их более устойчивое восприятие жизненных ситуаций, как угрожающих собственному «Я», как опасение не справиться с внешними обстоятельствами, проявляющееся через склонность к более интенсивным и частым переживаниям состояния тревоги и страха. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сводная таблица средних величин и значение t-критерия Стьюдента

Субшкалы СЖО	Среднее значение		Значение t-критерия Стьюдента
	мужчины	женщины	
Цели в жизни	35,9333	35,666	0,2
Процесс жизни	36,6	29,9333	2,7
Результат жизни	30	29	0,5
Локус контроля Я	23,4	23	0,3
Локус контроля ЖИЗНЬ	36,2	30,2	1,9
Общий показатель ОЖ	115,4	109,4	1
Реактивная тревожность	36,9333	43,8	1,8
Личностная тревожность	32,9333	46,333	4
ВОЗ КЖ	93,4	89,7333	0,8

Составлено авторами

Выявленное различие наглядно отображено на гистограмме (рисунок 1).

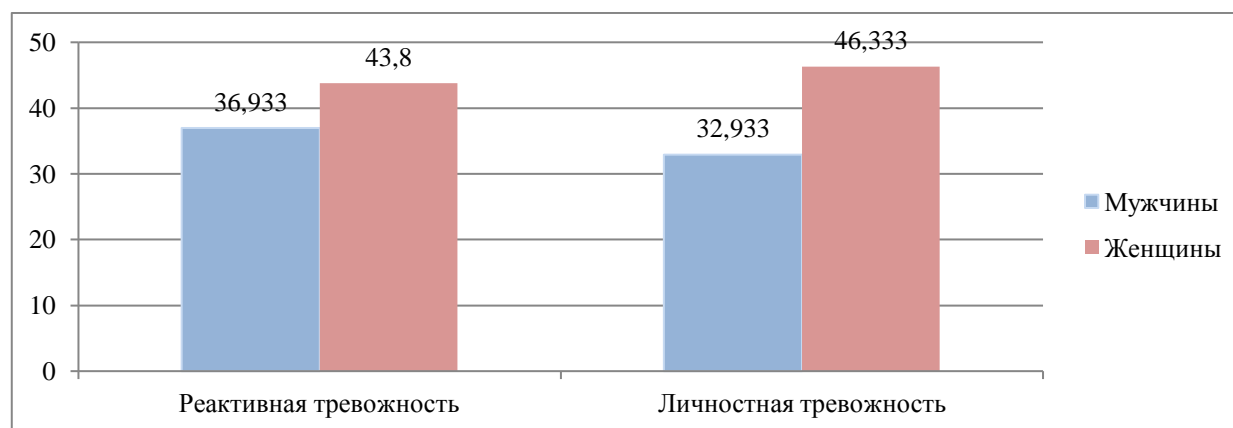


Рисунок 1. Соотношение уровней тревожности у мужчин и женщин (составлено авторами)

При выявлении взаимосвязи между реактивной и личностной тревожностью с различными составляющими смысловых ориентаций и качеством жизни мы вычислили ранговую корреляцию Спирмена (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь реактивной и личностной тревожности
со смысложизненными ориентациями и качеством жизни**

Виды тревожности	Составляющие смысложизненных ориентаций и качество жизни	Значение коэффициента корреляции
Реактивная тревожность	Цели в жизни	-0,376
	Процесс жизни	-0,483
	Результат жизни	-0,181
	Локус контроля Я	-0,102
	Локус контроля Жизнь	-0,429
	Общий показатель ОЖ	-0,352
	ВОЗ КЖ (качество жизни)	-0,315
Личностная тревожность	Цели в жизни	-0,241
	Процесс жизни	-0,595
	Результат жизни	-0,315
	Локус контроля Я	-0,153
	Локус контроля Жизнь	-0,51
	Общий показатель ОЖ	-0,426
	ВОЗ КЖ (качество жизни)	-0,278

Составлено авторами

Значимая отрицательная направленность корреляционной связи указывает на то, что более высоким значениям по одному признаку соответствуют более низкие значения по другому сравниваемому признаку. Так при возрастании показателей по шкалам «Процесс жизни», «Локус контроля Жизнь» и «Общий показатель осмысленности жизни» снижаются показатели реактивной и личностной тревожности. Наличие осознания целей, интереса и смысла собственной жизни отражают убежденность, что человеку дано осознанно контролировать свою жизнь, управлять ею, и на основании этого формировать свое будущее. Чем выше и стабильнее показатели осмысленности жизни, тем меньше человек испытывает реактивную и личностную тревогу, тем меньше он подвержен патологическому стрессовому воздействию, невротическим конфликтам и психосоматическим заболеваниям.

Результаты исследования показали, что ситуация пандемии, длящаяся на момент исследования 6–7 месяцев, на фоне послабления жестких ограничительных мер, у стабильно работающих респондентов среднего возраста в целом не изменила качество их жизни, они сохранили свои смысложизненные ориентиры и удовлетворены состоянием своего здоровья. Кроме того, умеренные показатели уровней личностной и ситуативной тревожности говорят об удовлетворительных адаптационных механизмах и совладающем поведении, при котором происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов и поддерживается должный уровень существования организма в условиях требования, превышающего его адаптационные системы. В связи с этим можно утверждать, что на данном этапе происходящие события респондентами осознаются; они выработали стратегию поведения, способствующую адаптации в непривычных для них условиях. Зрелость возраста, имеющаяся система личностных ценностей и сохранившаяся трудовая деятельность в привычном режиме, как необходимая часть самореализации личности явились, на наш взгляд, теми необходимыми факторами и условиями, которые способствовали осознанию, адекватному реагированию и совладанию с ситуацией. На основании этого можно сделать вывод, что осмысленность человеком своей жизни в совокупности прошлого, настоящего и будущего не совместима с высокой личностной и реактивной тревожностью.

Заключение

Смыслоразностные ориентации у стабильно работающих лиц среднего возраста выступают, как регуляторы или механизмы направленной деятельности, представляют собой субъективные составляющие феномена смысла жизни и могут быть показателями совладающего поведения в ситуации распространения COVID-19. Сохранившие свою структуру смысловые жизненные ориентиры служат поддерживающим фактором в жизнедеятельности при адаптации к стрессу. Проведенное исследование позволяет говорить о наличии взаимосвязи между смыслоразностными ориентациями, уровнем тревожности и качеством жизни, при этом, чем выше показатели уровней по шкалам смыслоразностных ориентаций, тем ниже уровни личностной и ситуативной тревожности. Система личностных смыслов является той необходимой платформой, на которую может и должен опираться человек в сложных для него стрессовых ситуациях. Практическая значимость исследования заключается в том, что основные положения статьи могут быть использованы для разработки психологических программ, направленных на профилактику и устранение последствий стрессовых воздействий на человека; для педагогических программ, направленных на формирование личностных ценностей в процессе воспитания; для программ, направленных на профилактику и лечение неврозов и психосоматических заболеваний. Перспективным направлением дальнейших изысканий на данную тему может стать поиск путей формирования жизненных смыслов, как способа гармонизации личности в любом возрастном периоде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Симоненко В.Б. Психосоматический фактор в исходах экстремальных ситуаций / В.Б. Симоненко, С.В. Магаева, А.Я. Фисун. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство БИНОМ, 2013. – 160 с.
2. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 80 с.
4. Костина Л.А., Великанова Л.П., Потапова Н.В. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания на ранних этапах формирования // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12882> (дата обращения: 07.04.2021).
5. Кольцова И.В., Долганина В.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN420.pdf> (дата обращения: 04.04.2021).
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
7. Биктина Н.Н. Смыслоразностные ориентации студентов с разным статусом в социальной сети // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN519.pdf> (дата обращения: 07.04.2021).
8. Коновалова О.В. Особенности смыслоразностных ориентаций у студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 8. – С. 251–255. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/65051.htm>. (дата обращения: 30.03.2021).

9. Лобза О.В., Конончук И.В., Эгамбердиева Е.В. Ценностные и смысложизненные ориентации современных российских студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №11–2. – С. 300–304; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=12018> (дата обращения: 05.04.2021).
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 487 с.
11. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев [Электронный ресурс] URL: http://royallib.com/read/leontev_dmitriy/ocherk_psihologii_lichnosti. (дата обращения: 30.03.2021).
12. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников / С.Н. Гончар. – Текст: непосредственный // Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 17–19. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2495/> (дата обращения: 04.04.2021).
13. Костина Л.А., Сторожева Ю.А., Кубекова А.С. Типы стратегий поведения социальных работников в конфликтных ситуациях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. №3А. С. 289–295.
14. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе: монография / Н.А. Журавлева. – Москва: Институт психологии РАН, 2006. – 335 с. – ISBN 5-9270-0085-1. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1058765> (дата обращения: 05.04.2021). смысловой сферы молодежи // Известия Самарского научного цен.
15. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст] / Д.А. Леонтьев – 2-е изд. – М.: Смысл, Серия: Психодиагностическая серия, 2006. – 22 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tsennostno-smyslovoy-sfery-molodezhi> (дата обращения: 05.04.2021).

Kulikova Alexandra Stanislavovna

«Astrakhan state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: Aleksandra_0112@mail.ru

Elovchieva Zulfira Ravilievna

«Astrakhan state medical university» of the Ministry of health of the Russian Federation, Astrakhan, Russia
E-mail: Zelfira68@mail.ru

Interconnection life-meaning orientations, anxiety and quality of life in middle-aged people in a pandemic

Abstract. The situation of the COVID-19 pandemic is one of those that can be attributed to a situation of increased stress, accompanied by anxiety caused by uncertainty, a high threat to health, a deterioration in the economic situation, a decrease in material well-being, work and training in an unusual distance format. Despite the relaxation of strict restrictive measures in the summer of 2020, the situation in the country and the world still remains tense. Once in a stressful situation, any person is characterized by psychoemotional stress in one degree or another, which is a natural adaptive reaction of the human body to a significant event for him and does not always go beyond the limits of physiological stress. Any experience in a person is refracted through the prism of subjectivity, their own meanings, goals and guidelines. To study personal characteristics, the authors turned to the concept of life-meaning orientations, as one of the most influential components of integral individuality, forming the sociogenesis of personality. The meaning of human life, from this point of view, is always connected with the realization of oneself in society. The age category of respondents refers to the period of middle adulthood, which is also called the period of maturity and is characterized by the fact that a person has revealed his professional potential, stabilized the system of social roles and family relations, constructively solves life problems, actively embodies his goals, acting in a system of values. The authors of the study aimed to examine the relationship between life-meaning orientations and the level of anxiety in men and women aged 35–45 years, who have a permanent job with the preservation of wages and the usual working regime, as well as their satisfaction with life in a pandemic. The article analyzes the concepts of stress, life-sense orientations and their components, quality of life, personal and reactive anxiety, middle age, and presents the results of a study of the relationship between life-sense orientations, quality of life and anxiety.

Keywords: stress; personal anxiety; reactive anxiety; life-sense orientations; quality of life; middle age; COVID-19 pandemic