

УДК 159.922.62:159.923(045)

*Г.Г. Семенова-Полях, Т.А. Трифонова, Н.Г. Климанова***ПЕРЕЖИВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЭКСТЕРНАЛАМИ И ИНТЕРНАЛАМИ
В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ**

В статье отмечается, что для описания переживания качества жизни во второй половине взрослости значима оценка не только субъективной удовлетворенности жизнью и благополучия, но и экзистенциальной исполненности личности, поскольку это сопряжено с ее возрастными потребностями. Предложено дифференцировать переживание качества жизни по показателю локуса контроля.

Цель эмпирического исследования – определить специфику переживания качества жизни экстерналами и интерналами в период взрослости. Выборку составили 150 респондентов (33-50 лет) ($M = 40,5$; $SD = 5,38$), разделенных впоследствии на 2 группы по критерию «доминирующая атрибуция».

Обнаружено, что качество жизни личностью в возрасте 33-50 лет переживается как средне удовлетворительное и напряженное, не в полной мере аутентичное. Интерналы воспринимают жизнь как эмоционально более привлекательную, наполненную интересными текущими событиями, нежели экстерналы. Впервые показано, что различия в переживаниях качества жизни экстерналов и интерналов обеспечиваются не столько количественными показателями, сколько разницей в структуре коррелятов его когнитивных, конативных и эмоциональных компонентов. Если для лиц с внешней атрибуцией это связано с возможностью самореализации и социальным окружением, то для лиц с внутренней атрибуцией – с эмоциональным состоянием. Учитывая подобную дифференциацию, можно обеспечить эффективную работу в психологической и управленческой практике.

Ключевые слова: переживание качества жизни, экзистенциальная исполненность, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, локус контроля, взрослость, экстерналы, интерналы.

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-4-385-394

Введение

Приоритетные цели национального развития страны, сформулированные Указом Президента Российской Федерации № 474 от 21.04.2020, на период до 2030 г.: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, возможности для самореализации и развития талантов, комфортная и безопасная среда, достойный труд и успешное предпринимательство, цифровая трансформация и региональное развитие – сходятся в одном: повышение качества жизни российского общества [7]. Данные стратегические ориентиры особенно важны в период прогнозируемых демографических, экономических, технологических, экологических и прочих проблем, поскольку они неизбежно отражаются на психологическом благополучии человека. Поэтому исследование различных аспектов жизненной удовлетворенности представляется сегодня актуальным и своевременным.

Качество жизни определяет степень комфортности жизнедеятельности человека в обществе и гармонии с самим собой. Проблема исследования данного конструкта в формате междисциплинарного понятия не нова для современной науки. Начало его анализа датируется серединой прошлого столетия (60-70-е гг. XX в.) в сфере политики и экономики и связывается с работами Дж.К. Гэлбрейта [5] – за рубежом, с трудами Н.М. Римашевской, С.А. Айвазяна и др. [19] – в России. Представление о «счастье» как о предельной смыслообразующей инстанции встречается еще в трудах античных философов: Аристотеля [3], Геродота, Бозэция и др. [18].

В современных исследованиях интерес к данной проблематике породил «терминологическое разнообразие». Существует обилие понятий, описывающих, по сути, схожие явления: «ощущаемое качество жизни» (А. Campbell, Р.Е. Converse, W. Rodgers [28], F. Andrews, S. Withney [27]), «благополучие» (Н.М. Римашевская [19]), «процветание» (Э. Динер [30]), «счастье» (С. Любомирски [31], М. Аргайл [2], М.Э.П. Селигман [23], И.А. Джидарьян [6], Д.А. Леонтьев [12], Левит Л.З. [11]), «удовлетворенность жизнью» (Э. Динер [29], В.С. Меренкова, О.Е. Солодкова [15]), «субъективное благополучие» (К. Рифф [32], Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев [17]). Последние три формулировки чаще встречаются в исследованиях психологов и социологов. Однако, как показано Н.В. Андреевской и Д.А. Леонтьевым, эти понятия нельзя назвать синонимами, так как их дефиниции фиксируют разные стороны одного процесса. Субъективное благополучие, согласно Е.Н. Осину, Д.А. Леонтьеву, описывает то, насколько жизнь с точки зрения самого человека «в целом близка к максимально желатель-

ному состоянию» [17, с. 119]. Н.В. Андреевская пишет, что удовлетворенность жизнью дополняет исследование «субъективного благополучия», поскольку раскрывает его когнитивную составляющую, характеризуя субъективную оценку внешней стороны жизни человека (т. е. как социальные, политические, экономические условия отражаются на жизни конкретного индивида), что не всегда сопровождается чувствами [1, с. 189-190]. Психологическое благополучие не идентично понятию «счастье», так как второе – лишь эмоциональный эквивалент одной из сторон первого, так как связано с гедонистическими переживаниями (с удовольствием и наслаждением) [13].

Как комплексная характеристика, качество жизни включает объективные (уровень материальных и иных благ в обществе и их доступность) и субъективные параметры, связанные с оценкой человеком степени удовлетворенности своих потребностей, своего места в обществе. Если первое описывает жизненную среду обитания человека, на модернизацию которой направлены многочисленные усилия государства в сфере управления здравоохранением, культурой, экономикой и инфраструктурой, и может быть охарактеризовано как «уровень жизни» через объективную фиксацию количества доходов, ресурсов, прироста населения, продолжительности жизни и пр. [4], то второе раскрывает систему отношений человека с миром: «человек – общество», «человек – человек», а также «человек с самим собой» (т. е. самоотношение), в его когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектах [21].

Переживание качества жизни опосредуется системой личностных ценностей, социальными и культурными стандартами, а также подвержено влиянию различных социально-психологических, социально-демографических, контекстуальных (ситуационных) и внешних факторов [4; 12]. Одним из таких предикторов является возраст человека. Исследование уровня и качества жизни на этапе взрослости человека (особенно во второй ее части – 33-50 лет) имеет особую ценность, поскольку именно в этот период человек по-настоящему оценивает свою жизнь на предмет аутентичности, подлинности, осознает, насколько удалось состояться и реализовать свой интеллектуальный, творческий и профессиональный потенциал. Это один из наиболее продуктивных этапов, когда, преодолев очередной возрастной кризис, в жизни человека начинают доминировать надличные интересы, духовные ценности, актуализируются потребности личности быть «самим собой» и жить в согласии с миром [14]. Жизненный опыт и достижения задают условия для относительной свободы личности, возможности самостоятельно выбирать и изменять внешнюю ситуацию для саморазвития. Следовательно, анализ качества жизни взрослого человека должен сочетаться с оценкой «экзистенциальной исполненности» (по В. Франклу [10]) как индикатора «счастья через достоинство» (по Аристотелю) [3].

Другими важными предикторами, задающими особый контекст переживаниям качества жизни, являются личностные свойства, такие как экстраверсия – интроверсия, оптимизм, жизнестойкость, ответственность, нарциссизм, макиавеллизм, честность, открытость новому опыту и пр. Констатация их взаимосвязей с удовлетворенностью жизни, субъективным благополучием представлены в многочисленных исследованиях психологов и социологов [1; 16; 25]. Однако исследования локуса контроля в контексте переживания качества жизни личности единичны. Например, Н.Ю. Клышевич показывает эти связи на примере респондентов 25-30 лет разного пола [9]. В работах Дж. Роттера и его коллег показано, что локус контроля позволяет прогнозировать поведение человека в ситуации выбора из альтернатив, осуществлять внешний или внутренний контроль над значимыми событиями, интерпретируя их определенным образом [33]. В ситуации «шанса», где необходим учет жизненных обстоятельств, экстерналы более успешны, а интерналы эффективнее в ситуациях, в которых решение задач опирается на навык (D. Wotson, E. Baumal) [36]. Интерналы более ориентированы на будущее и успешно оперируют временной перспективой, что обеспечивает им успешное целедостижение (F.E. Wessman, S. Thayer, D.S. Gorman) [34], тогда как экстерналы менее компетентны в организации временной перспективы из-за неверия в собственные силы, при этом вознаграждение за результат им важно в меньшей степени, чем интерналам (N.T. Weather) [35]. Подобные характеристики, на наш взгляд, могут задавать специфику субъективного восприятия жизни и переживания ее качества, вследствие чего являются ценными в контексте обсуждаемой в статье проблематики.

Таким образом, исследование переживания качества жизни в ее когнитивных, конативных и эмоциональных аспектах в период взрослости с учетом ведущего типа атрибуции актуально как для теории, так и для практики.

Объект исследования – переживание качества жизни; предмет исследования – субъективное переживание качества жизни экстерналами и интерналами в период взрослости.

Цель эмпирического исследования – определить специфику переживания качества жизни экстерналами и интерналами в возрасте 33–50 лет. Она достигалась посредством решения следующих задач:

- охарактеризовать переживание качества жизни респондентами в возрасте 33–50 лет;
- описать различия переживаний качества жизни взрослыми людьми с разным доминирующим типом атрибуции;
- определить корреляты жизненной удовлетворенности, субъективного благополучия и экзистенциальной исполненности экстерналов и интерналов в период взрослости.

Гипотеза: переживания качества жизни в период взрослости у индивидов с экстернальной и интернальной стратегиями атрибуции отличаются структурой коррелят когнитивных, конативных и эмоциональных компонентов.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе психологической лаборатории Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова. В нем приняло участие 150 испытуемых в возрасте 33–50 лет ($M = 40,5$; $SD = 5,38$).

При выборе возрастных границ респондентов авторы опирались на следующие посылки: 1) на периодизацию, принятую в 1965 г. на Международном симпозиуме в Москве, где период взрослости датируется возрастом 21(22)–60(55) лет [14]; 2) на возраст кризиса второй половины взрослости (+33 года) [14]; 3) на положение о том, что оценка качества жизни становится значимой темой во второй половине взрослости.

В качестве метода сбора эмпирических данных применялось тестирование. Эмоциональную составляющую переживания качества жизни позволил раскрыть тест «Шкала субъективного благополучия» (далее ШСБ) (Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être, авторы А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, 1988) в адаптации М.В. Соколовой [26]. Для оценки конативного компонента применялся тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной «Опросника общего психологического состояния человека» А.О. Neugarten [8]. Смысловое пространство переживания качества жизни задает в данном исследовании материал, полученный с помощью теста «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, К. Орглер) [10].

Для деления испытуемых на выборки в соответствии с целью исследования достаточно было двухполюсной шкалы, представленной в тесте «Локус контроля» Дж. Роттера (I-E Rotter's Scale) [24].

Методами математического анализа стали данные описательной статистики, а также t-критерий Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ Спирмена на базе программ IBM SPSS Statistics 23. Нормальность распределения эмпирических данных подтверждалась критерием Колмогорова-Смирнова ($p \leq 0,01$; $0,001$).

Результаты исследования и их обсуждение

Первый этап исследования был посвящен анализу переживания качества жизни респондентов в возрасте 33–50 лет. Согласно эмпирическим данным, в период средней взрослости оценка удовлетворенности жизни соответствует среднему уровню ($x_{cp.} = 27,8$). Этот показатель складывается из адекватного отношения к жизни, где направленность на целедостижение сочетается с покорностью в принятии неудач, убежденностью в том, что не все цели достижимы. При этом общий тон настроения на жизнь фиксирован на середине континуума «оптимизма-пессимизма». Оценка себя и своих поступков положительная.

Общий уровень субъективного благополучия испытуемых – умеренный (4 стена), что свидетельствует об отсутствии у них серьезных проблем. При этом нельзя говорить о полном эмоциональном комфорте. Из шкал теста ШСБ обращают на себя внимание показатели: «напряженность» – близкий к крайнему значению среднего уровня ($x_{cp.} = 57,7$) и низкий уровень «значимости социального окружения» ($x_{cp.} = 29,9$). (Данная методика имеет обратные значения: чем ниже балл, тем более благополучно содержание параметра). Действительно, в данном возрасте люди чувствительны к разным жизненным трудностям, но умеют пользоваться ресурсами социума.

Анализ результатов теста «Шкала экзистенции» показал, что степень гармонии, согласованности личности и мира у респондентов находится также в пределах среднего уровня ($G = 204$). Люди

данного возраста обладают эмоциональным стилем жизни, они отзывчивы, но имеют трудности в сохранении внутреннего свободного пространства ($SD=33,4 < ST=73,6$), вплоть до истощения и депрессии. Они стремятся самостоятельно устроить свою жизнь, но при возможности склонны передавать ответственность за нее более «компетентным» людям ($F=43,5 < V=52,9$). Им свойственна жизнь, основанная на чувстве долга. В период зрелости люди разбираются в себе, управляют собой и своей эмоциональностью, но при этом чувствуют стесненность в осуществлении жизни в соответствии со своими смыслами ($P=107,3 > E=96,7$). Это может переживаться как затрудненность личностной самореализации из-за приоритета внешних целей над собственными (или как неполнота «аутентичной обоснованности жизни» в трактовке А. Лэнгле, К. Орглер) [10, с. 13].

Таблица 1

Статистическое обоснование выделения испытуемых в группы экстерналов и интерналов

Наименование выборки	Описательная статистика				Нормальность распределения эмпирических данных по шкале «Интернальность»		Нормальность распределения эмпирических данных по шкале «Экстернальность»	
	Шкала «Интернальность»		Шкала «Экстернальность»		z	p	z	p
	M	SD	M	SD				
Интерналы	17,7	2,88	10,19	2	0,214	0,001	0,122	0,001
Экстерналы	10,79	1,61	18,8	3,48	0,143	0,001	0,301	0,01
Достоверность различий по t-критерию Стьюдента	t=15,5 при $p \leq 0,001$		t=14,4 при $p \leq 0,001$		по критерию Колмогорова-Смирного			

Примечание: M – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение; t и z – величины вычисленного эмпирического критерия; p – уровень значимости различий.

Сопоставление средних значений «базовых антропологических способностей» человека (по В. Франклу [10, с. 2]) показало, что наиболее сформировано в данном возрасте умение «чувствовать» (показатель «самотрансценденция»), то есть способность «быть в резонансе со своими ценностями» ($ST_{cp}=5,25$). В то же время способность находить возможности для решения жизненных задач в соответствии с запросом ситуации и своих ценностей (показатель «свобода») наименее выражена ($V_{cp}=3,9$).

Следующим этапом исследования стало определение различий в переживании качества жизни людьми 33–50 лет с разным доминирующим типом атрибуции (внешней или внутренней). Такими объяснительными механизмами поведения выступили экстернальная и интернальная стратегии. Для этого, разделив всех испытуемых на группы по доминирующему типу «локус контроля» (с высокими значениями) (см. табл. 1), сопоставлялись все тестовые шкалы двух выборок. В данной части исследования количество испытуемых сократилось, так как из первоначального объема выборки были исключены респонденты, у которых отсутствовал приоритет при выборе определенной стратегии поведения.

По данным статистического сравнения по t-критерию Стьюдента обнаружено, что в целом переживание качества жизни интерналами и экстерналами практически не отличается (см. табл. 2). Достоверные различия коснулись лишь показателя «удовлетворенность повседневной жизнью» ($p \leq 0,01$). Так, интерналы ощущают наполненность настоящего интересными событиями, воспринимают жизнь как более эмоционально привлекательную, нежели экстерналы. Это положение согласуется с данными о том, что интерналы уравновешены, последовательны и настойчивы в достижении поставленных целей, в то время как экстерналы, наоборот, эмоционально нестабильны, им требуется подкрепление действий со стороны окружающих, которое они, впрочем, мало ценят (по Дж. Дигману, Р. Кеттеллу, Дж. Роттеру). Отсюда и, вероятно, их меньшая удовлетворенность рутинными делами.

Итак, при количественном сравнении переживания качества жизни людей с разными типами атрибуции в период зрелости констатируются незначительные отличия. Однако корреляционный анализ, проведенный далее, показал существенное своеобразие в структурах межтестовых взаимосвязей шкал, измеряющих жизненную удовлетворенность, субъективное благополучие и экзистенциаль-

ную исполненность, у данных групп испытуемых. Следовательно, внутренняя картина природы переживания качества жизни экстерналов и интерналов различна.

Таблица 2

Результаты статистического сравнения показателей переживания качества жизни интерналов и экстерналов

Показатели методик	Описательная статистика				Достоверность различий	
	Интерналы		Экстерналы		t	p
	M	SD	M	SD		
Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»						
Интегральный ИЖУ	26,06	0,56	27,96	0,86	-1,85	0,062
Интерес к жизни	4,43	0,21	4,87	0,22	-1,44	0,152
Последовательность в достижении целей	5,17	0,33	5,42	0,27	-0,57	0,572
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	5,24	0,22	5,8	0,24	-1,72	0,087
Положительная оценка себя и своих поступков	6,3	0,21	5,9	0,21	1,16	0,247
Общий фон настроения	5,92	0,21	5,5	0,19	1,46	0,148
Тест «Шкала субъективного благополучия»						
Напряженность	59,3	0,16	56,65	0,23	1,9	0,059
Психосоматика	45,9	2,36	50,56	2,13	-1,73	0,089
Изменения в настроении	33,83	1,96	33,52	1,86	0,19	0,905
Значимость социального окружения	28,8	1,82	29,23	1,84	-0,44	0,659
Озабоченность здоровьем	43,2	0,7	38,96	0,68	1,54	0,131
Удовлетворение повседневной деятельностью	38,2	2,14	43,13	1,75	-3,21	0,002**
Тест «Шкала экзистенции»						
Самодистанцированность (SD)	34,34	1,019	32,29	1,14	1,7	0,94
Самотрансценденция (ST)	74,8	0,88	72,27	0,82	1,89	0,055
Свобода (F)	45,8	0,69	41,71	1,17	1,68	0,103
Ответственность (V)	52,3	1,96	53,56	1,21	-0,68	0,492
Персональность (P)	109,9	1,17	106,4	1,3	1,2	0,220
Экзистенциальность (E)	98,34	1,17	95,7	1,9	0,8	0,378
Исполненность (G)	207,36	2,65	200,6	2,39	1,56	0,116

Примечание: M – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение; t – величина вычисленного эмпирического критерия; p – уровень значимости различий: * $p \leq 0,05$ (1,984); ** $p \leq 0,01$ (2,626); *** $p \leq 0,001$ (3,39).

В группе экстерналов обнаружена плотная структура межтестовых коррелят показателей шкал (30 корреляций). Рассмотрим лишь тесные связи ($p \leq 0,01$) параметров, раскрывающих переживание качества жизни в его эмоциональных и субъектных характеристиках (осмысленности, ответственности, целеполагания и пр.) (см. табл. 3). Системообразующим стал параметр «последовательность в достижении целей», который обратнопропорционально связан с «субъективным благополучием» и напрямую – с параметрами «экзистенциальность» и «исполненность», отвечающими за включенность личности в жизнь и способность наполнить ее своим смыслом. «Индекс жизненной удовлетворенности» коррелирует с «исполненностью» ($p \leq 0,05$) и отрицательно связан с «субъективным благополучием» ($p \leq 0,01$). Следовательно, качество жизни экстернала сопряжено с преобладанием положительных эмоций в жизни над отрицательными, с наличием психологического комфорта и успешной социально-психологической адаптированностью, а также с гармонией, при которой соотнесены внешние требования жизни и личностные смыслы.

Показатель «значимость социального окружения» отрицательно коррелирует с параметрами «исполненность» ($p \leq 0,01$), «персональность» ($p \leq 0,01$) и «самотрансценденция» ($p \leq 0,01$), то есть экстерналы, переживая ценностную и эмоциональную включенность в мир и его осмысление, обнаруживают важность близкого окружения, тех лиц, с которыми можно разделить радости и трудности.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции показателей переживания качества жизни в группе интерналов и экстерналов (по критерию Спирмена), r

Наименование коррелирующих шкал	r	p
для выборки «Интерналов», $n=53$		
«Индекс жизненной удовлетворенности» – «Экзистенциальность»	0,366	0,05
«Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» – «Самодистанцирование»	0,403	0,05
«Интерес к жизни» – «Удовлетворенность повседневными делами»	-0,513	0,01
«Интерес к жизни» – «Озабоченность здоровьем»	-0,452	0,05
«Психосоматика» – «Экзистенциальность»	-0,552	0,01
«Психосоматика» – «Ответственность»	-0,586	0,001
«Психосоматика» – «Свобода»	-0,401	0,05
«Психосоматика» – «Исполненность»	-0,455	0,05
«Напряженность» – «Ответственность»	-0,443	0,05
«Напряженность» – «Исполненность»	-0,362	0,05
для выборки «Экстерналов», $n=48$		
«Последовательность в достижении целей» – «Субъективное благополучие»	-0,652	0,01
«Последовательность в достижении целей» – «Экзистенциальность»	0,552	0,01
«Последовательность в достижении целей» – «Исполненность»	0,595	0,01
«Индекс жизненной удовлетворенности» – «Исполненность»	0,500	0,05
«Индекс жизненной удовлетворенности» – «Субъективное благополучие»	-0,549	0,01
«Значимость социального окружения» – «Исполненность»	-0,568	0,01
«Значимость социального окружения» – «Персональность»	-0,603	0,01
«Значимость социального окружения» – «Самотрансценденция»	-0,546	0,01

Примечание: для выборки «Интерналов»: $p \leq 0,05$ (0,271); $p \leq 0,01$ (0,351); $p \leq 0,001$ (0,439); для выборки «Экстерналов»: $p \leq 0,05$ (0,285); $p \leq 0,01$ (0,368); $p \leq 0,001$ (0,46).

Таким образом, для лиц, ориентированных на внешнюю атрибуцию жизни, для переживания качества жизни необходимо иметь сопричастное ближайшее окружение, быть включенным в жизнь, решительным, ответственно воплощать свои смыслы в жизнь, а при достижении поставленных целей важно ощущать в них личностную представленность, аутентичность.

Иная картина складывается в выборке интерналов, где корреляционная структура характеризуется незначительной количественной группировкой тестовых шкал (10 корреляций), связь большинства которых умеренной силы (см. табл. 2). Так, интегральный показатель «индекс жизненной удовлетворенности» связан с «экзистенциальностью» ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что удовлетворенность в жизни интернала обусловлена деятельным отношением к миру, со стремлением воплотить свои значимые смыслы в жизнь, опираясь на чувство долга. «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» достигается за счет способности посмотреть на себя и ситуацию со стороны («самодистанцирование») ($p \leq 0,05$), что позволяет адекватно воспринимать и оценивать происходящее.

«Интерес к жизни» отрицательно коррелирует с «удовлетворенностью повседневными делами» ($p \leq 0,01$), «озабоченностью здоровьем» ($p \leq 0,05$). Следовательно, положительная оценка настоящего и адекватное (без чрезмерной фиксации) отношение к физическому самочувствию позволяют интерналу проявлять энтузиазм и осознанное любопытство к жизни.

Параметр «психоэмоциональная симптоматика» объединяет отрицательные корреляты с параметрами теста «Шкала экзистенции»: «экзистенциальность» ($p \leq 0,01$) и «ответственность» ($p \leq 0,001$), а также «свобода» ($p \leq 0,05$) и «исполненность» ($p \leq 0,05$). Эта закономерность, вероятно, характеризует механизм, стимулирующий интернала к действию: когда тревога и беспокойство снижены, он реши-

телен и готов довести принятое решение до конца, включен в проживание собственной жизни, с осознанием ее смысла. Похожие связи обнаруживаются и в ситуации проживания напряженных, трудных моментов жизни, когда интерналы не могут довести начатое до конца, а их жизнь утрачивает аутентичность. Это следует из отрицательных корреляций «напряженности» со шкалами «ответственность» ($p \leq 0,05$) и «исполненность» ($p \leq 0,05$).

Таким образом, у лиц, ориентированных на внутреннюю атрибуцию жизни, переживание качества жизни сопряжено с фиксацией на мотивирующих событиях настоящего (быть «здесь и теперь»), а также с наличием ответственности, готовности воплощать свои решения в жизнь на фоне состояния эмоционального благополучия личности.

Сопоставление в обеих выборках количества корреляций тестовых шкал показало их явный перевес в группе экстерналов (30 против 10). Следовательно, структура выстроенного в исследовании конструкта для описания переживания качества жизни в группе интерналов менее жесткая и мало дифференцированная, менее закономерно связанная. Это задает определенную гибкость системе, с одной стороны, и неопределенность, хаотичность – с другой. В то время как в другой группе, наоборот, интеграция показателей позволяет предположить, что переживание качества жизни экстерналов в большей степени базируется на тесно соподчиненных параметрах, отвечающих за смысловое наполнение жизни личности, за способность к целеполаганию, за эмоциональные состояния, характер социального окружения и пр.

Выводы

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

1. Переживание качества жизни личностью в возрасте 33-50 лет характеризуется средней удовлетворенностью и напряженностью. В период взрослости людям свойственно адекватное отношение к жизни, где направленность на целедостижение сочетается с покорностью в принятии неудач, чувствительность к жизненным трудностям – с умением пользоваться ресурсами социума. Жизнь наполнена смыслом, но она не в полной мере аутентична; им проще эмоционально «быть в резонансе со своими ценностями», чем решать жизненные задачи, гармонично соотнося внешние обстоятельства и личностные приоритеты.

2. Обнаружено, что интерналам в большей степени свойственно воспринимать жизнь как эмоционально привлекательную, наполненную интересными событиями, чувствовать удовлетворенность текущими делами, нежели экстерналам.

3. Переживание качества жизни людей в возрасте 33-50 лет с разными локусами контроля различается не столько по количественному показателю, сколько по структуре коррелят его компонентов. Так, для лиц, ориентированных на внешнюю атрибуцию, для удовлетворенности жизнью необходимо иметь поддерживающее окружение близких людей, быть включенным в жизнь, решительным, ответственно воплощать свои смыслы в жизнь. Поставленные ими жизненные цели должны быть аутентично обоснованными, согласованными как с внешними требованиями, так и с внутренними основаниями. Для лиц, ориентированных на внутреннюю атрибуцию, переживание качества жизни сопряжено с фиксацией на мотивирующих событиях настоящего («быть здесь и теперь»), а также с наличием готовности воплощать свои решения в жизнь на фоне психоэмоциональной стабильности личности и ответственности.

Таким образом, гипотеза доказана.

Эмпирическая конкретизация различий и качественного своеобразия переживания качества жизни (в контексте взаимосвязей его смысловых, эмоциональных и конативных конструктов) уточняет содержательные аспекты изучаемого феномена в условиях интернального и экстернального типа реагирования личности, расширяя понимание данной психологической категории, что составляет новизну и теоретическую значимость исследования. Другим вкладом в теорию общей психологии в раздел «Диспозициональной регуляции поведения» являются знания о том, что локус контроля как устойчивая характеристика личности позволяет дифференцировать структуру переживания качества жизни.

В статье впервые показаны системообразующие показатели переживания качества жизни интерналов и экстерналов, что можно использовать в практике психологического сопровождения лиц периода взрослости. Как говорится, если человек не в силах изменить ситуацию, он может поменять отношение к ней (во всей совокупности его компонентов: образ, эмоциональный отклик на него и готовность действовать определенным образом). Таким образом, воздействуя на центральный эле-

мент системы переживания качества жизни, можно прогнозировать трансформацию всей системы. Поэтому в роли мишеней воздействия (или ориентиров практического приложения психолога) при работе с людьми, склонными приписывать ответственность за происходящее внешним условиям, могут стать: с одной стороны – «последовательность в достижении целей», «значимость социального окружения», «жизненная удовлетворенность», а с другой – открытость («персональность») и «наполненность жизни смыслом» («исполненность»), а также деятельностное отношение к миру («экзистенцию»). Если же человек объясняет происходящее исключительно собственными усилиями, то работа с ним должна строиться иначе: внимание специалиста стоит обратить на эмоциональное состояние клиента, уровень напряженности и эмоциональное восприятие жизни («интерес к жизни»).

Данное исследование не отвечает на все вопросы, поставленные наукой и практикой для понимания человеческого счастья и качества жизни, лишь иллюстрирует то, как по-разному его можно переживать. Однако, учитывая подобную дифференциацию, можно обеспечить эффективную работу в психологической и управленческой практике.

Перспективой дальнейшего исследования может стать апробация эффективности предложенных мишеней воздействия в рамках формирующего эксперимента с применением программы, интегрирующей техники логотерапии и саморегуляции, коммуникативных тренингов и практик целеполагания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. №5 (99). С.189-215.
2. Аргайл М. Психология счастья: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. М. В. Кларина. – М.: Прогресс, 1990. 336 с.
3. Аристотель. Этика / пер. Н.В. Брагинской, Т.А. Миллер. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. 492 с.
4. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации // Социологические исследования. 2009. № 1. С. 33-42.
5. Гэлбрейт Д.К. Общество изобилия / [перевод с англ.; науч. ред. рос. изд. С.Д. Бодрунов]. – М.: Олимп – Бизнес, 2018. 404 с.
6. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Институт психологии РАН, 2013. 268 с.
7. Единый план по достижению национальных целей развития РФ на период до 2024 г. и на плановый период до 2030 г. – URL: https://www.economy.gov.ru/material/file/ffccd6ed40dbd803eedd11bc8c9f7571/Plan_po_dostizheniyu_nacionalnyh_celey_razvitiya_do_2024g.pdf.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности: учебник для бакалавриата и магистратуры. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. 390 с.
9. Клышев Н.Ю. Взаимосвязь оценки качества жизни и локуса контроля в ранней взрослости // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: социализация субъекта на разных этапах онтогенеза: материалы IV Междунар. науч. конф., Минск, 21-22 мая 2015 г. / И.А. Фурманов (отв. ред.) и др. – Минск: изд. центр БГУ, 2015. С.193-195.
10. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень. Москва. 2009. С.141-170.
11. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 102-111.
12. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья // Вестник КРАУНЦ. Сер. Гуманит. науки. 2006. № 2. С. 3-12.
13. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14-37.
14. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эксмо, 2005. 413 с.
15. Меренкова В.С., Солодкова О.Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1. С.1-10.
16. Михеева Л.А. Ответственность личности в период ранней взрослости как предиктор перфекционизма и психологического благополучия // Вестник Омского гос. университета. Серия «Психология». 2020. №4. С.76-82.
17. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117-142.
18. Петрова А.А. Тема счастья и радости в античной культуре и христианской традиции: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.13. – Санкт-Петербург, 2016. 157 с.

19. Римащевская Н.М. Народное благосостояние: Методология и методика исследования / Н.М. Римащевская, Р.Т. Барсукова, Л.Г. Бызов и др.; отв. ред. Н.М. Римащевская, Л.А. Оников; АН СССР, Центр. экон.-мат. ин-т. – М.: Наука, 1988. 302 с.
20. Россощанский А.И., Чекмарева Е.А. Современное состояние и развитие теории и методологии исследования качества жизни населения // Проблемы развития территории. 2016. №1 (81). С. 145-159.
21. Ротова Е.Е., Машилов К.В., Жигарева Е.Б., Коган Б.М. Современные психологические подходы к анализу качества жизни (обзор литературы) // Системная психология и социология. – М.: МГПУ, 2012. № 5 (1). С. 65-70.
22. Салимова Т.А. Качество жизни в контексте положений устойчивого развития // Стандарты и качество: журнал. 2014. № 6. С. 68-71.
23. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. – М.: Издательство «София». 2006. 368 с.
24. Тест на локус контроля Роттера // Psylab.info – энциклопедия психодиагностики. – URL: https://psylab.info/Тест_на_локус_контроля_Роттера.
25. Черткова Ю.Д., Алексеева О.С., Фоминых А.Я. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью, диспозиционных черт личности и Темной триады личностных свойств // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 45. С. 8-20.
26. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. 339 с. С. 467-470.
27. Andrews F., Withney S. Social Indicators of Well-Being: american's perception of Life Quality. – N.Y.: L. Plenum Press, 1976. XXI. 455 p.
28. Campbell A., Converse P.E., Rodgers W.L. The Quality of American Life. – N.Y, 1976. 600 с.
29. Diener E., Emmons R.A., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. P. 71–75.
30. Diener E., Ng W., Harter J., Arora R. Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, while psychosocial prosperity predicts positive feeling // Journal of Personality and Social Psychology. 2010. Vol. 97. P. 143–156.
31. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A Measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation // Social Indicators Research. 1999. Vol. 46(2). P. 137-155
32. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28.
33. Rotter J.B. Generalized expectancies for internals versus external control of reinforcement // Psychology Monographs. 1955. Vol. 80. P. 325-379.
34. Thayer S, Gorman B.S., Wessman A.E., Schmeidler G., Mannucci E.G. The Relationship between Locus of Control and Temporal Experience // The Journal of Genetic Psychology. 1975. Vol. 126 (2). P. 275–279.
35. Weather N.T. Valence of outcome and expectation of success in relation of task difficulty and perceived locus of control // J. of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 7. №4. P. 372-386.
36. Wotson D., Baual E. Effects of locus of control and expectation of future control upon present performance // J. of Personality and Social locus of control. 1967. Vol. 6. P. 212-215.

Поступила в редакцию 08.06.2022

Семенова-Полях Галина Геннадьевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии развития и психофизиологии
E-mail: semenovar@ieml.ru

Трифорова Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда
и предпринимательства
E-mail: trifonova@ieml.ru

Климанова Наталья Георгиевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и
предпринимательства
E-mail: klimanova@ieml.ru

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирясова (ИЭУП)
420111, Россия, г. Казань, ул. Московская, 42

G.G. Semenova-Poliakh, T.A. Trifonova, N.G. Klimanova

EXPERIENCING THE QUALITY OF LIFE BY EXTERNALS AND INTERNALS DURING ADULTHOOD

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-4-385-394

The article notes that to describe the experiencing of the quality of life in the second half of adulthood, it is important to assess not only subjective satisfaction with life and well-being, but also the existential fulfillment of the individual, since it is associated with its age needs. It is proposed to differentiate the experiencing of the quality of life by the indicator of the locus of control.

The purpose of the empirical study is to determine the specifics of the experiencing of the quality of life by externals and internals during adulthood. The sample consisted of 150 respondents (33-50 years old) ($M = 40.5$; $SD = 5.38$), subsequently divided into 2 groups according to the criterion of "dominant attribution".

It was found that a person in the age of 33-50 experiences the quality of life as moderately satisfactory and stressful, not fully authentic. Internals perceive life as emotionally more attractive, filled with interesting current events, than externals. It is shown for the first time that the differences in the experiencing of the quality of life of externals and internals are provided not so much by quantitative indicators as by the difference in the structure of correlates of its cognitive, conative and emotional components. If for people with external attribution it is connected with the possibility of self-realization and social environment, then for people with internal attribution — with an emotional state. Taking into account such differentiation, it is possible to ensure effective work in psychological and managerial practice.

Keywords: experiencing the quality of life, existential fulfillment, life satisfaction, subjective well-being, locus of control, adulthood, externals, internals.

Received 08.06.2022

Semenova-Poliakh G.G., Candidate of Psychology, Associate Professor
at Department of Developmental Psychology and Psychophysiology
E-mail: semenovap@ieml.ru

Trifonova T.A., Candidate of Psychology, Associate Professor
at Department of Psychology of Labor and Entrepreneurship
E-mail: trifonova@ieml.ru

Klimanova N.G., Candidate of Psychology, Associate Professor
at Department of Psychology of Labor and Entrepreneurship
E-mail: klimanova@ieml.ru

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov
Moskovskaya st., 42, Kazan, Russia, 420111