

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Взаимосвязь психологического благополучия и локуса контроля у мужчин и женщин в период зрелости.

Обучающийся Ф.М. Фараджева (Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный руководитель канд. пед. наук, Л.Ф. Чекина (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы связи психологического благополучия и локуса контроля в зрелом возрасте.....	10
1.1 Особенности психологического благополучия в зрелом возрасте.....	10
1.2 Характеристика локуса контроля личности в период зрелости.....	25
1.3 Анализ взаимосвязи психологического благополучия и локуса контроля в зрелом возрасте.....	33
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи между психологическим благополучием и локусом контроля.....	39
2.1 Организация исследования: структура и методики.....	39
2.2 Анализ данных эмпирического исследования психологического благополучия и локуса контроля.....	44
2.3 Результаты корреляционного анализа взаимосвязи психологического благополучия с локусом контроля.....	56
2.4 Рекомендации по улучшению психологического благополучия, с помощью развития внутреннего локуса контроля.....	63
Заключение.....	69
Список используемой литературы.....	71
Приложение А Результаты диагностики по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, PWB.....	77
Приложение Б Результаты диагностики по методике «Шкала локуса контроля» Д. Роттера.....	79
Приложение В Результаты диагностики по методике «Шкала воспринимаемого стресса»	80

Приложения Г Результаты диагностики по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» SWLS.....	82
---	----

Введение

Одним из важных аспектов в современной жизни человека, является психологическое благополучие. Психологическое благополучие играет ключевую роль в качестве жизни человека. Оно влияет на его продуктивность, отношения с окружающими и общее состояние здоровья. В зрелом возрасте, когда происходят значительные изменения в личной и профессиональной жизни, поддержание психологического благополучия становится особенно важным. На психологическое благополучие оказывает влияние высокий темп современной жизни, повышение уровня стресса, вызванное экономической нестабильностью, социальными изменениями и высокими ожиданиями. Стресс становится значимой проблемой, оказывая негативное влияние на психическое и физическое благополучие людей.

Актуальность исследования подтверждается тем, что психологическое благополучие личности в зрелом возрасте является малоизученной темой, тогда как важно понимать особенности, которые влияют на благополучие в этом возрастном периоде. Проблеме психологического благополучия личности в зрелом возрасте уделили внимание такие ученые, как Н. Бредберн, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Рифф, Э. Диннер, М. Селигман, среди отечественных ученых следует выделить работы А.В. Ворониной, Д.А. Леонтьева, О.А. Кислицыной, О.А. Идобаевой, и Н.Д. Левитова. Авторы исследуют разнообразные понятия и модели психологического благополучия. Ученые уделяют внимание факторам, которые оказывают влияние на благополучие [3], [8], [13], [28].

Локус контроля, представляет собой ключевую личностную характеристику, оказывающее важное влияние на воспринимаемый стресс и, как результат, на психологическое благополучие. Локус контроля определяет, как человек объясняет причины событий в своей жизни (внутренние или внешние), а самопринятие отражает самооценку и восприятие себя. Данную взаимосвязь обнаруживают исследования, проведенные Д. Роттером, Г. Лефкортом, Р. Шульцом, Ю. Хекхаузен, Е.О. Тарасовой, Н.М. Борисовой,

О.Ю. Стрижицкой. Авторы обнаруживают влияние локуса контроля на психологическое благополучие личности.

Противоречие исследования заключается в сложности определения психологического благополучия личности, которое обусловлено субъективным характером этого состояния и наличием личностных факторов, влияющих на его восприятие.

Проблема данного исследования обусловлена необходимостью понимания того, как локус контроля взаимодействуют с воспринимаемым стрессом и психологическим благополучием, что является важным шагом к разработке эффективных методик совладания, со стрессом и улучшения качества жизни в зрелом возрасте.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между такими показателями как локусом контроля и психологическим благополучием у мужчин и женщин в зрелом возрасте.

Объект исследования: психологическое благополучие мужчин и женщин в зрелом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь локуса контроля на психологическое благополучие мужчин и женщин в период зрелости.

Гипотеза исследования состоит в том, что:

- уровень психологического благополучия напрямую зависит от локуса контроля;
- уровень воспринимаемого стресса находится в зависимости от степени интернальности/экстернальности локус контроля: внутренний локус контроля позволяет эффективнее справляться с воспринимаемым стрессом, чем внешний локус контроля;
- высокие значения интернальности локуса контроля могут приводить к увеличению уровня воспринимаемого стресса.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить теоретические данные, дающие понятие о психологическом благополучии в зрелом возрасте;
- изучить теоретические данные, дающие понятие о характеристиках локуса контроля;
- изучить данные исследований о влиянии локуса контроля на психологическое благополучие и воспринимаемый стресс;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи локуса контроля на психологическое благополучие в зрелом возрасте;
- проанализировать результаты, которые были получены в ходе исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения и теории в области психологии личности, психологического благополучия и теории стресса. Ключевые теоретические подходы, используемые в данном исследовании, включает теорию локуса контроля Д. Роттера которая объясняет, как люди приписывают причины своих успехов и неудач либо внутренним (личным усилиям), либо внешним (судьбе, случайностям) факторам. Концепцию самоотношения К. Роджерса, которая рассматривает самовосприятие и его влияние на психологическое благополучие. Теории стресса, такие как модель стресса Р. Лазаруса, описывающие механизмы восприятия и управления стрессом.

Методы и методики исследования:

- теоретические методы – изучение и обобщение теоретических концепций и исследований, связанных с заявленной темой;
- диагностические методики:
- анкета респондента, которая была использована для сбора социальных данных (ФИО, возраст, пол);
- шкала психологического благополучия К. Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB), цель данной методики определение уровня психологического благополучия;

- шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS) – данная методика позволяет измерить субъективное благополучие и отражает рефлексивно-оценочные компоненты;
- шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS) данная методика применяется для оценки уровня воспринимаемого стресса, который является субъективным показателем реакций на напряжённые ситуации и стресс-факторы;
- шкала локуса контроля Д. Роттера (Rotter's Locus of Control Scale) целью данной методики является определение направленности локуса контроля (внутренний/внешний локус контроля);
- методы анализа данных – количественная и качественная обработка информации, интерпретация результатов исследования, сравнительный анализ, математико-статистический анализ.

Опытно-экспериментальной базой исследования является общество с ограниченной ответственностью «ДПО институт практической и прикладной психологии», г. Тольятти, Самарской области. В исследовании приняло участие 65 человек, респонденты составили возрастную группу от 25 до 55 лет, среди которых 20 мужчин и 45 женщин.

Организация и основные этапы эмпирического исследования: данное исследование было проведено в три этапа. Первый этап исследования представлен теоретическим сбором, обзором и анализом основных положений и исследований, связанных с психологическим благополучием в зрелом возрасте и локусом контроля. На данном этапе были сформулированы гипотеза, объект, предмет и задачи исследования. Второй этап представлял собой осуществление подбора диагностических методик предназначенных для изучения уровня психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, локуса контроля и воспринимаемого стресса. На основе полученных данных было проведено эмпирическое исследование. Были собраны полученные данные в результате исследования. Третий заключительный этап, представил обработку и анализ полученных данных. На основе полученных результатов

были представлены рекомендации по улучшению психологического благополучия и сделаны выводы.

Научная новизна исследования заключается:

- на сегодняшний день мало изучена особенность влияния локуса контроля на воспринимаемый стресс и психологическое благополучие личности;
- в развитии новых взглядов на взаимосвязь локуса контроля и психологического благополучия личности.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в систематизации и интеграции данных, касающихся проблемы психологического благополучия личности в период зрелости;
- в расширение понимания теоретических основ локуса контроля в период зрелости;
- в изучение взаимосвязи между локусом контроля и психологическим благополучием в зрелом возрасте.

Практическая значимость исследования. Данные, которые были получены и проанализированы в ходе исследования, подтверждают наличие взаимосвязи между локусом контроля и психологическим благополучием личности. Полученные результаты могут быть использованы в дальнейших исследованиях данной темы. А так же использованы для создания профилактических программ, ориентированных на повышение психологического благополучия, уменьшение воспринимаемого стресса и применение в сфере психологии здоровья личности.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались тем, что:

- были использованы методы теоретического и статистического анализа данных;
- данная выборка респондентов репрезентативна;
- были применены методы, которые соответствуют поставленным целям и задачам исследования, а так же критериям валидности и надежности.

Личное участие автора. Автор приняла участие в сборе и обобщении теоретических данных по изучаемой теме, а так же разработке алгоритмов исследования, взаимосвязи локуса контроля и психологического благополучия. Было организовано эмпирическое исследование, а также проведена обработка, анализ и интерпретация данных.

Апробация результатов исследования. Промежуточные результаты теоретического исследования, выполненного в рамках магистерской диссертации, представлены в опубликованной статье.

Фараджеева М.Ф. Взаимосвязь особенностей Я-концепции: их влияние на психологическое благополучие у мужчин и женщин в период зрелости // Актуальные исследования. 2024. №40 (222). URL: <https://apni.ru/article/10147-vzaimosvyaz-osobennostej-ya-koncepcii-ih-vliyanie-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-u-muzhchin-i-zhenshin-v-period-zrelosti>.

На защиту выносятся:

- Респонденты с интернальным локусом контроля имеют более низкий уровень воспринимаемого стресса, тогда как респонденты с экстернальным локусом контроля имеют более высокий уровень воспринимаемого стресса.

- Люди с высоким уровнем интернального локуса контроля имеют более высокий уровень воспринимаемого стресса, чем респонденты с средними показателями интернальности.

- Существует взаимосвязь локуса контроля и психологического благополучия личности. Интернальность/экстернальность локуса контроля влияет на уровень воспринимаемого стресса.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения. Текст работы изложен на 76 страницах. Работа содержит 10 рисунков, 10 таблиц, список использованной литературы (55 источников), который включает источники на иностранном языке, 4 приложения.

Глава 1 Теоретические основы связи психологического благополучия и локуса контроля в зрелом возрасте

1.1 Особенности психологического благополучия в зрелом возрасте

Психологическое благополучие это важный составляющий элемент общего состояния психологического здоровья человека. Психологическое благополучие Оно охватывает эмоциональные и когнитивные аспекты восприятия окружающего мира и собственного места в нем. Благополучие личности охватывает чувства удовлетворенности жизнью, наличие положительных эмоций, возможность продуктивно справляться со стрессовыми переживаниями и тревожными состояниями, а также способность успешно адаптироваться к жизненным ситуациям. В современном мире значение психологического благополучия только возрастает, так как ритм и условия жизни становятся всё более сложными, а уровень стресса возрастает.

Можно сказать, что представление о психологическом благополучии тесно связано с понятием психологического здоровья. Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) даёт следующее определение психологического здоровья: «психологическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.»[25] Психологическое здоровье – это не просто отсутствие психических расстройств, а полноценное состояние, включающее эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, что позволяет человеку эффективно адаптироваться и взаимодействовать с окружающей средой.

Термин психологического здоровья был введен ВОЗ в 1979 году. Термины психологического благополучия и психологического здоровья тесно взаимосвязаны, упоминаются в медицине и психологии здоровья. Несмотря на

аспекты, рассматриваемые в рамках этих понятий, факторы могут быть различны. Психологическое здоровье, в отличие от психологического благополучия ориентированного на субъективное восприятие, рассматривает точные объективные критерии здоровья, функциональное состояние и способности к адаптации. Эти факторы рассматриваются как состояния отличные от болезни и дисфункций. Тогда как психологическое благополучие оценивается субъективно, основываясь на ощущениях и оценке человеком собственной жизни. Таким образом, психологическое благополучие может оставаться высоким даже у людей с хроническими заболеваниями, если они ощущают удовлетворение от жизни и находят в ней смысл [4].

С точки зрения зарубежных авторов, психологическое благополучие состоит из множества факторов и учитывает различные аспекты человеческой жизни: физические, психологические, социальные и культурные [22]. Данное состояние способно сообщать об оценке и восприятии человеком своей самоактуализации, самореализации с точки зрения наивысшего уровня своих возможностей [53]. Психологическое благополучие определяется в отечественной и зарубежной психологии, как свойство, приобретаемое в течение жизни личностью и выражающееся в личной активности.

Психологическое благополучие зависит от множества внешних и внутренних факторов. К внутренним факторам можно отнести эмоциональную устойчивость, выражающуюся в умении справляться со стрессовыми факторами, а так же оптимизм и устойчивый уровень самооценки. К внешним факторам можно отнести наличие социальной поддержки, социально-экономический статус, рабочая среда, экологическая обстановка и многие другие.

Психологическое благополучие – это важная часть эмоционального здоровья и общего функционирования человека. Оно включает такие важные аспекты человеческого бытия, как возможность выстраивать позитивные отношения с окружающими, способность управлять обстоятельствами и при этом сохранять автономию [43]. Психологическое благополучие включает

позитивное самоотношение, которое способствует успешному личностному росту и компетенции. Обозначенные факторы тесно связаны с укреплением здоровья, высоким уровнем счастья и увеличением продолжительности жизни [39].

Под руководством Э. Диннера, К. Питерсена, Р. Райна и К. Шелдона проводились кросс-культурные исследования, охватывающие более ста стран, с целью изучения психологического благополучия. В России данная тема представлена эмпирическими исследованиями таких ученых, как О.А. Кислицыной, О.А. Идобаевой, А.В. Воронина, Д.А. Леонтьева и Н.Д. Левитова. Отечественные исследователи рассматривают отдельные характеристики субъективного и психологического благополучия. Стоит отметить, что отсутствуют комплексные теоретико-эмпирические исследования, которые подробно раскрывали бы предикторы психологического благополучия человека.

Психология рассматривает два направления в исследовании психологического благополучия: гедонистическое и эвдемонистическое направления. Гедонистическое направление акцентирует внимание на переживании удовольствия и положительных эмоциях, которые являются основой счастливой и полноценной жизни. Гедонистический подход рассматривает благополучие личности через призму субъективного счастья, которое достигается за счёт увеличения приятных переживаний и избегания неприятных. В основе этого направления лежат идеи древнегреческой философии гедонизма, где счастье определяется как стремление к удовольствию и избегание страданий. Одним из самых первых исследований в области психологического благополучия было проведено Н. Бредберном. В 1969 году Н. Бредберн предложил модель психологического благополучия, которая делала акцент на соотношении позитивных и негативных эмоций в жизни человека. Н. Бредберн подчеркивал необходимость в балансе между этими двумя состояниями [50].

В изучении психологии благополучия внес значительный вклад Э. Диннер. Его исследования помогли раскрыть, как люди воспринимают своё счастье и удовлетворённость жизнью и какие факторы способствуют или мешают чувству благополучия. Э. Диннер выделил три составляющие субъективного благополучия: частоту и интенсивность положительных эмоций, редкость или отсутствие негативных эмоций и общую когнитивную оценку своей жизни. Э. Диннер на основе этих данных разработал опросник для измерения субъективного благополучия – шкалу жизненной удовлетворенности (Satisfaction With Life Scale, SWLS). Э. Диннер отмечал, что на восприятие благополучия оказывают влияние личностные черты: экстраверсия, нейротизм. При высоких показателях нейротизма обнаруживается неудовлетворенность собственной жизнью, тогда как низкий уровень нейротизма и экстраверсия обнаруживают психологическое благополучие [42].

Основателями экзистенциального направления являлись К. Роджерс и А. Маслоу. К. Роджерс и А. Маслоу представляли достижение благополучия как результат самоактуализации и самореализации человека на его жизненном пути. Влияние самоотношения личности они разрабатывали в 50-е годы XX века, в рамках Я-концепции гуманистического направления в психологии. Они подчёркивали, что так, как человек обладает свободой воли и способностью влиять на самих себя и окружающий мир, то человек способен достигать благополучия. Оба психолога рассматривали самоактуализацию как высшую цель. А. Маслоу рассматривал её как вершину иерархии потребностей, а К. Роджерс как результат движения человека к подлинности и гармонии с собой. А. Маслоу считал, что каждый человек стремится реализовать свой потенциал и достичь самоактуализации, где самоотношение играет центральную роль. Согласно его теории, удовлетворение базовых потребностей ведет к переходу на уровень самореализации и формированию позитивного образа Я. К. Роджерс дополнил это понимание, рассматривая самоотношение, как динамичный процесс, направленный на личностный рост и достижение целостности личности. Он делил самоотношение на реальное "Я", то, как

человек видит себя в настоящем, и идеальное "Я", желаемый, идеальный образ себя. Несоответствие между ними может привести к внутреннему конфликту и снижению психологического благополучия. Поэтому К. Роджерс считал, что основной задачей является их сближение через безусловное позитивное принятие себя, как в терапевтических отношениях, так и в саморазвитии. Для достижения психологического благополучия необходимо непосредственное участие личности в процессе собственного развития, её активное участие, а также принятия ответственности за свою жизнь [27].

В рамках гуманистического направления психологическое благополучие рассматривалось как понимание того, как человек осознаёт себя, свои возможности и влияние окружающей среды на самооценку, и психологическое состояние. Понятие психологического благополучия связано с ощущением человеком удовлетворённости своей жизнью, эмоциональной устойчивости, самореализации и гармонии с окружающим миром. У. Джеймс полагал, что самоуважение зависит от отношения между тем, чего человек достигает, и его ожиданиями. Это концепция стала фундаментом для последующих исследований самооценки и самоидентичности [9].

Одним из важных компонентов, который отвечает за психологическое благополучие личности, является самопринятие. Самопринятие в психологии рассматривается как важная характеристика личности, обеспечивающая её целостность и устойчивость. Оно связано с самоотношением и самосознанием, а также играет ключевую роль в процессе саморазвития. Существует несколько подходов к пониманию самопринятия – от признания и безусловной любви к себе, до активного самоотношения, влияющего на организацию и регуляцию жизни. Самопринятие также включается в структуру психологического здоровья и связано с ценностями «Я» и способностью осознавать и принимать свои эмоциональные состояния [20], [24].

Наиболее известным представителем экзистенциального направления является К. Рифф. Модель психологического благополучия К. Рифф, была основана на обширном обзоре литературы и проведенных исследованиях. Этот

подход подчеркивает важность личностного роста, оптимистического взгляда на жизнь и способности получать удовлетворение от жизни. Психологическое благополучие, по мнению К. Рифф, это возможность человека к успешному функционированию при наличии индивидуальных характеристик психологической устойчивости [54].

К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия[11]:

- позитивные отношения с другими (возможность выстраивать теплый и доверительный контакт, оказывать поддержку другим людям и получать помощь самому);
- управление средой (возможность человека эффективно влиять на внешний мир);
- автономия (внутренний контроль и независимость);
- целенаправленность жизни (потребность в рефлексии и осмысленном жизненном пути);
- личностный рост (возможность самоактуализации и самореализации);
- самопринятие (принятие черт и особенностей своей личности, своих возможностей и невозможностей).

На основании данных положений и К. Рифф разработала опросник для исследования уровня психологического благополучия. К. Рифф и К. Киз показали, что внутренний локус контроля коррелирует с положительными аспектами благополучия, такими как самоактуализация и автономия, которые также укрепляют позитивную Я-концепцию и ощущение благополучия. К. Киз дополнил модель К. Рифф, сфокусировавшись на роли социального благополучия. Он рассматривает пять основных аспектов социального благополучия:

- социальная интеграция – чувство принадлежности к обществу;
- социальная актуализация – вера в способность общества развиваться;
- социальное принятие – позитивное восприятие других людей и социальных связей;

– социальная целеустремленность – ощущение осмысленности жизни в обществе;

– социальная компетентность – уверенность в способности справляться с социальными вызовами.

Совместные исследования К. Рифф и К. Киза показывают, что личное и социальное благополучие тесно связаны и гармоничное развитие этих аспектов способствует более высокому уровню удовлетворенности жизнью и психологическому благополучию [48].

Модель «подлинного счастья», разработанная М. Селигманом, является важной частью позитивной психологии, опираясь на то, что люди могут улучшать свою жизнь через опору на поиск смыслов жизни и достижение удовлетворенности. Модель разделяет счастье на несколько компонентов, каждый из которых рассматривается как важный аспект благополучия [31]. Эти компоненты условно можно разделить как восприятие жизни: «приятной», «хорошей» и «осмысленной». «Приятная жизнь» представляет собой гедонистическое стремление к удовольствию. Это стремление человека прожить приятную жизнь, связанную с радостными моментами и событиями, получением удовольствия от повседневных дел. «Приятная жизнь» тесно связана с гедонистическим благополучием, при котором счастье определяется количеством и качеством положительных переживаний. Личность стремится к немедленному удовлетворению своих желаний и избегает неприятностей. «Хорошая жизнь» и «осмысленная жизнь» строятся на эвдемонистических принципах. Значение личностного роста и стремления своему предназначению становятся более актуальными аспектами хорошей жизни. Личность получает удовольствие от реализации талантов и способностей. Такая жизнь начинает приобретать смысл и требует активного участия и внутреннего роста, что делает ее более устойчивой к изменениям внешней среды, по сравнению с «приятной жизнью». «Осмысленная жизнь» предполагает выход за пределы личных интересов и стремление к чему-то большему, чем просто личное

благополучие. Смысл жизни в этом подходе строится на альтруизме, надситуативной активности и стремлении приносить пользу миру [44].

Исследования показывают, что психологическое благополучие связано с лучшим физическим и психологическим здоровьем, поскольку положительные эмоции снижают уровень стресса. Долгосрочное счастье и удовлетворенность жизнью зависят не только от внешних факторов, но и от внутренней устойчивости, а так же от психологических особенностей личности.

Исследования по методу мета-анализа показывают, что шкалы психологического благополучия тесно связаны с чертами личности из модели «Большая пятерка». Нейротизм отрицательно влияет на благополучие, выступая его сильным предиктором. Открытость тесно связана с личностным ростом, доброжелательность и экстраверсия с позитивными отношениями, а добросовестность с управлением средой и целенаправленностью жизни.

А.В. Воронина рассматривает психологическое благополучие с помощью структурно-уровневого анализа, сравнивая понятия психологического здоровья и психологического благополучия. Отталкиваясь от представления о четырех пространствах человеческого бытия, которое основано на работах представителей гуманистического направления в психологии Ф. Перлза, В. Франкла и К. Ясперса, А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия. Эти уровни формируются в процессе воспитания человека и продолжают свое развитие в зрелом возрасте. Они затрагивают соматическое и психологическое здоровье, социальную адаптированность и психическое здоровье. Уровни психологического благополучия охватывают не только субъективные критерии, такие как наличие или отсутствие заболеваний, функциональных нарушений, удовлетворённость своим социальным статусом и способность к успешной социальной адаптации, но также включают степень самопринятия. Это проявляется в осознании своих возможностей и ограничений, а также понимании собственных ресурсов, потребностей и ценностей. Таким образом, психологическое благополучие

отражено как успешное функционирование на всех уровнях человеческой жизни [4].

В исследовании О.А. Кислицыной «Измерение качества жизни и благополучия: международный опыт» рассматриваются методологические подходы к оценке качества жизни и благополучия на международном уровне. О.А. Кислицына анализирует, каким образом различные страны используют показатели для измерения психологического благополучия, включая физическое здоровье, социальные связи, уровень дохода и психологическое состояние. Она выделяет «...два компонента благополучия: объективный и субъективный. К объективному благополучию относятся объективные условия, не зависящие от индивида, но оказывающие влияние на его жизнь (социально-экономические и социокультурные условия, политическая ситуация в регионе, стране и мире в целом). Субъективное благополучие отражается в состоянии психологического благополучия самого субъекта и зависит от его чувств, жизненного опыта, точки зрения на события, происходящие в данный момент» [14]. Исследование подчеркивает, что качество жизни это многофакторный показатель, охватывающий многие аспекты жизни. В работе также представлены рекомендации по совершенствованию подходов к измерению глобального индекса благополучия, учитывающие культурные различия и индивидуальные ценности [14].

Н.Д. Левитов рассматривает психологическое благополучие, как динамическую характеристику, психическое состояние, имеющее длительную продолжительность. Так же он отмечает, что психологическое благополучие выражено на разных уровнях, осознаваемом и неосознаваемом, поэтому требует различных методологических подходов для исследования. Осознаваемый уровень позволяет измерить субъективную оценку благополучия, основанную на восприятии личностью своей жизни, как целостной, гармоничной и приносящей удовольствие. Для оценки такого состояния подойдут такие методы исследования, как интервью, опросники, тестирование. В случае неосознаваемого переживания благополучия, человек

обращается к такой части своей жизни, как восприятие продуктов творчества или ситуативных предпочтений. Для оценки таких состояний больше подходят проективные методики [18].

Работы Р. Бернса были направлены на изучение механизмов формирования самоотношения и его влияния на эмоциональные и социальные аспекты жизни. Это совокупность представлений человека о самом себе, которая является осознаваемой частью и включают самооценку, идеалы, цели, установки и самоидентификацию, а так же подлежит рефлексии. В теории Р. Бернса, самоотношение развивается через взаимодействие с другими людьми и играет важную роль в построении самооценки и уверенности. Р. Бернс отмечал, что положительная Я-концепция способствует психологическому благополучию, а её развитие тесно связано с возможностью человека воспринимать и интерпретировать обратную связь от окружающих [2]. Я концепция отражает внутреннее восприятие личностью своей ценности и роли в мире. Считается, что Я-концепция играет ключевую роль в формировании самооценки и уровне удовлетворенности собственной жизнью.

Психологическое благополучие имеет свои особенности для каждой возрастной группы. В данном теоретическом обзоре затронут период зрелости, который охватывает один из самых длительных возрастных этапов в жизни человека. Период зрелости характеризует окончание этапа юности и предшествует наступлению этапа старения. Этот период охватывает самое активное, творческое, продуктивное и насыщенное время в жизни человека. На этот период приходится немало задач и потребностей, успешное удовлетворение которых в основном зависит от активности личности. Именно в этот период человек старается достичь максимального уровня своего благополучия и именно в этот возрастной период у него для этого имеются возможности, навыки и инструменты. Но так же период зрелости связан с большей ответственностью и стрессом.

Возрастные рамки определяются изменениями в жизни человека: биологическими, физическими, психологическими и социальными. Они

подразумевают смену социальных ролей, возникновение новых задач, изменение круга потребностей и целей. ВОЗ предложила демографическую классификацию населения, в которой указала, что человек от 18 до 44 лет относится к молодому возрасту, средний возраст представлен рамками от 45 до 59 лет.

Установление периодизации зрелого возраста сложная задача, которая требует учета множества факторов. На протяжении этого жизненного этапа человек сталкивается с множеством изменений в своей жизни на разных уровнях: физическом, психологическом и социальном. Разные исследователи, такие как Э. Эриксон, Г. Крайг и Д. Эльконин, предлагают собственные схемы периодизации, каждая из которых подчеркивает определенные аспекты зрелого возраста. Однако отсутствует единая точка зрения, и это создает трудности для создания универсальной периодизации. Эту трудность отмечает Л.И. Божович, так как личность человека обусловлена психологическими особенностями, уникальностью жизненного пути, а так же культурно-историческими условиями жизни [1].

Рассмотрим границы данного периода на основе различных возрастных периодизаций. Дж. Биррен предложил свою возрастную периодизацию, в которой выделял три этапа зрелости: раннюю зрелость от 17 до 25 лет, зрелость от 25 до 50 лет, позднюю зрелость от 50 до 57 лет. Б.Г. Ананьев считал, что данная периодизация не позволяет учитывать множество факторов, связанных с возрастными изменениями человека в современных условиях. Он считал, что при определении периода зрелости необходимо учитывать замедление наступления старости. В отличие от традиционных периодизаций, он рассматривал возрастные этапы с точки зрения онтогенеза, включающего биологическое, психологическое и социальное развитие личности. Периодизация Б.Г. Ананьева включает четыре основных возрастных этапа и несколько подэтапов, которые отражают изменения в физическом, когнитивном и личностном развитии человека. Поэтому Б.Г. Ананьев предложил свою периодизацию жизненного цикла человека, в которой

обозначил следующие этапы: младенчество, раннее детство, детство, отрочество, юность, молодость, средний возраст, пожилой, старый, престарелый. При этом период среднего возраста ассоциируется с взрослостью и зрелостью личности. Он предложил разделить зрелый возраст на два подэтапа: первую фазу от 21-22 до 35 лет и вторую фазу от 36 до 55-60 лет [1].

Возрастная периодизация Г. Крайг, известного американского психолога и автора многих работ по психологии развития, охватывает все основные этапы жизни человека от младенчества до старости. Г. Крайг выделяет период зрелости от 20 до 65 лет, выделяя его в нем три этапа. Молодую зрелость от 20 до 40 лет. На этом возрастном этапе происходят важные изменения, связанные с завершением юности и переходом в зрелую осознанную жизнь – это профессиональное становление и создание собственной семейной жизни. Ведущей задачей становится создание близких отношений и установление карьерных целей, а также формирование чувства ответственности. Средний возраст наступает в 40 и длится до 65 лет. Это период зрелости, когда человек пересматривает свои достижения и жизненные приоритеты. В этот период многие сталкиваются с кризисом среднего возраста, переосмысливают свою личную и профессиональную жизнь. Многие формируют новое чувство самореализации и удовлетворения. Пожилой возраст или поздняя взрослость начинается в 65 лет и продолжается в старшем возрасте. На этой стадии жизненный опыт представляет, из себя ценный ресурс, к которому обращаются люди как для решения задач в собственной жизни, так и для передачи знаний младшему поколению (внукам) на глубинном уровне. Многие люди начинают сталкиваться со снижением физических возможностей, что побуждает их сосредоточиться на собственном здоровье. Происходит переоценка собственной жизни, осмысление достигнутого, и подготовка к старости. Задачи этого этапа включают интеграцию личности и принятие прожитого пути [16].

В известной классификации Э. Эриксона период зрелости начинается с 20 лет и длится до наступления пожилого возраста 65 лет. При этом Э. Эриксон выделяет три этапа зрелости: раннюю зрелость от 20 до 25 лет, среднюю

зрелость от 25 до 64 лет и позднюю зрелость или пожилой возраст с 65 лет. Это разделение связано не только с физиологическими процессами, сколько с теми задачами, которые решает человек в данном возрасте. Так ранняя молодость ставит перед человеком задачи получить профессию, необходимость начать самостоятельную жизнь, профессиональное становление, а так же поиск партнера и создание собственной семьи. Основной вопрос, на который отвечает человек, проходя данный возрастной этап – это «могу ли я иметь близкие, интимные отношения?» Данный этап переходит в основной этап зрелости, где ярче всего встает задача самоактуализации и самореализации. На этом этапе личность уже достигает определенных профессиональных высот, осваивает роль родительства, а так же постепенно включается в уход за старшим поколением. Ответственность и количество задач, которые приходится решать человеку, в данном возрасте велико, а вместе с ними повышается и стресс. Личности необходимо балансировать между продуктивностью и стагнацией. В этом возрасте человек сталкивается с одним из самых ярких кризисов, вызывающих глубокие переживания – кризисом среднего возраста. Человеку приходится отвечать на вопрос «чего он добился, и что он будет делать с завтрашним днем?» Именно это подведение итогов зачастую оказывает сильное влияние на психологическое благополучие. От него зависит, как человек войдет в следующую стадию поздней зрелости [38].

Таким образом, мы видим, что период зрелости является возрастным этапом отличительной чертой, которого является критическая оценка человеком своих достижений и своей жизни. В этот этап человек, часто сравнивает успехи и неудачи своей жизни с успехами других или общепринятыми нормами и идеалами. Человек данной возрастной группы может быть, как удовлетворен собственной жизнью, так и испытывать стресс от неудовлетворенности, что существенно влияет на состояние психологического благополучия. Можно сказать, что достижение благополучия в период зрелости требует больших усилий и активности, чем в остальные периоды жизни [5].

Р. Бернс отмечает, что уже в юношеском возрасте самоотношение претерпевает значительные изменения. Личность начинает осознавать себя не только с точки зрения собственных характеристик и оценок, но и смотрит на свои возможности для социального и профессионального развития в период зрелости. Развитие эмоциональной и когнитивной сферы приводит к усложнению особенностей самоотношения. Смена ролей, возрастающие требования от социальной среды, необходимость принимать ответственные решения, которые касаются дальнейшего будущего, откладывают отпечаток на самовосприятие и психологическое благополучие в целом [2].

В период зрелости самоотношение приобретает более стабильные и глубокие черты, становясь источником внутренней устойчивости и уверенности в себе. Я-концепция в этот период выступает не только как комплекс представлений о себе, но и как фундамент, на котором выстраиваются цели, ценности и смысл жизни.

В зрелом возрасте уровень психологического благополучия становится выше, так как личность достигает большей стабильности и целостности. Личность уже сформировала устойчивое представление о себе, своих возможностях и ограничениях. Исследования подчеркивают, что Я-концепция становится менее подверженной изменениям, так как у человека уже сложился определенный опыт, и он часто ощущает потребность сохранить свои ценности и идентичность.

На этапе зрелости самооценка играет важную роль в сохранении психологического благополучия. Важными аспектами становятся принятие себя, своих достижений и неудач, что способствует более позитивному отношению к себе и улучшает способность справляться со стрессом и жизненными трудностями. Личности с позитивным самоотношением обычно чувствуют уверенность в своей способности адаптироваться к переменам и справляться с новыми задачами.

Рефлексия и самореализация позволяют человеку переосмыслить и интерпретировать свой жизненный путь. В этот возрастной период начинают

появляться вопросы самореализации и удовлетворенности прожитой жизнью. Зрелая личность часто анализирует свой жизненный опыт, подводит итоги, и если они удовлетворительны, то это позитивно влияет на её самопринятие, поддерживая ощущение благополучия.

Наличие внутренней гармонии в личности человека позволяет достигать равновесия между внутренними и внешними факторами, а так же также соответствию ожиданий от жизни и самого себя. Зрелый человек, обладая опытом взаимодействия с обществом, способен более осознанно и гибко выстраивать отношения, что способствует повышению удовлетворенности жизнью и качеством социальных связей.

Поддержание идентичности в современных условиях перемен так же играет роль в ощущении благополучия. В зрелом возрасте Я-концепция характеризуется большей гибкостью, что позволяет личности адаптироваться к жизненным изменениям, таким как изменение карьеры, уход детей, вопросы здоровья и подготовка к старению. Самоотношение в зрелости становится механизмом, поддерживающим чувство целостности и стабильности личности, что позволяет человеку сохранять гармонию и принимать неизбежные перемены в жизни.

Не смотря на актуальность исследований особенностей среднего возраста, данная тема не достаточно изучена. Данные исследования представляют собой интерес, прежде всего, с практической точки зрения. Изучение таких особенностей среднего возраста как самопринятие и локус контроля позволило бы использовать данные аспекты в психокоррекции и психопрофилактике для помощи людям в решении психологических проблем.

В статье Е.О. Тарасовой и Н.М. Борисовой «Влияние локуса контроля на самоотношение людей среднего возраста» исследуется взаимосвязь между локусом контроля и самооценкой у людей среднего возраста. Авторы рассматривают, как восприятие контроля над собственной жизнью влияет на то, как человек оценивает себя, и раскрывают, что локус контроля является ключевым фактором, определяющим самоотношение. Так же авторы

рассмотрели взаимосвязь самоотношения и удовлетворенности жизнью по отношению к локусу контроля. Они отметили, что изменение локуса контроля влияет на улучшение показателей удовлетворенности жизнью. Авторы исследования задают интересный вопрос, может ли экстернальность локуса контроля быть причиной кризиса среднего возраста или влиять на его течение [34].

1.2 Характеристика локуса контроля личности в период зрелости

Психологическое благополучие у людей среднего возраста зависит от таких важных особенностей данного периода как чувство ответственности и самоотношение. Термин самоотношение, включает самооценку, уровень притязаний и может быть значимым психологическим фактором, связанным с восприятием стресса, влияющим на психологическое благополучие в зрелом возрасте.

Современные исследования подчеркивают наличие взаимосвязи между психологическим благополучием, которое зависит от уровня воспринимаемого стресса, с которым в свою очередь позволяют справляться такой аспект личности, как локус контроля. Данная взаимосвязь обнаруживает корреляцию локус контроля и способностью человека брать ответственность за собственное психологическое благополучие.

Локус контроля – это степень, с которой люди приписывают свою способность к успеху или контролю в жизни внешним силам, вне их влияния, или собственным внутренним волевым усилиям. Эта концепция была разработана Д. Роттером в 1954 году и с тех пор стала аспектом психологии личности [32]. В «Психологической энциклопедии» локус контроля описывается как «...группа субъективных убеждений о связи между поведением и его последствиями в виде наград или наказаний» [26]. Оксфордский толковый словарь по психологии определяет локус контроля как

воспринимаемый источник управления собственным поведением. Этот аспект, описывает склонность приписывать свои удачи или неудачи внешним или внутренним факторам. Локус контроля описывается как «интернальный» (интернальность, от лат. *internus* – внутренний), когда человек убежден, что может контролировать свою собственную жизнь, или экстернальный (экстернальность, от лат. *external* – внешний) внешний – убеждение, что жизнь контролируется внешними факторами, на которые человек не способен влиять, или что случай или судьба управляют его жизнью [26], [30].

Люди с интернальным локусом склонны считать, что их успехи, неудачи и жизненные события в значительной мере зависят, от их собственных действий, усилий и решений. Эти люди, как правило, проявляют высокую ответственность за свою жизнь и считают, что могут управлять своим будущим. Они чаще стремятся к личностному росту, саморазвитию и проявляют инициативу в сложных ситуациях. Такой подход позволяет людям находить причины происходящего в себе. Исследования показывают, что интернальный локус контроля связан с более высоким уровнем психологического благополучия и устойчивостью к стрессу, так как такие люди отличаются уверенностью, уравновешенностью и способностью к саморефлексии [7].

Люди с экстернальным локусом склонны приписывать свои успехи и неудачи внешним обстоятельствам, таким как удача, судьба, воля других людей или случай. Они верят, что не могут контролировать свои жизненные обстоятельства и что на их жизнь больше влияют внешние силы. Это убеждение делает их менее активными и менее мотивированными на достижение целей, такие люди склонны откладывать свои дела. Люди с интернальным локусом контроля склонны находить причины своих неудач во внешних обстоятельствах. Исследования показывают, что экстернальный локус контроля может быть связан с более высоким уровнем тревожности и склонностью к депрессии, так как человек может чувствовать себя беспомощным перед обстоятельствами [7].

Люди с сильным внутренним локусом контроля считают, что события в их жизни в первую очередь являются результатом их собственных действий. Например, получая результаты экзамена, люди с внутренним локусом контроля склонны хвалить или винить себя и свои способности. Насколько они хорошо были подготовлены, какие усилия приложили для достижения этой цели. Люди с сильным внешним локусом контроля склонны хвалить или винить внешние факторы, такие как учитель или сложность экзамена. А свой успех они скорее припишут удаче [10].

Так же стоит отметить, что локус контроля не выглядит как две категории, его можно представить как линию с двумя полярностями – интернальностью и экстернальностью. Между двумя этими полюсами расположена целая градация. Большинство людей не относятся к крайним типам «чистых» интерналов и «чистых» экстерналов, а располагаются между двумя этими полюсами, то есть у каждого человека присутствуют как признаки интернальности, так и признаки экстернальности. Вопрос лишь в соотношении этих признаков.

Для определения локуса контроля разработаны несколько методик, но наиболее распространённая из них это опросник «Шкала локуса контроля». Эта шкала разработана Д. Роттером в 1966 году. Проведенные исследования показывают, что люди с разной направленностью локуса контроля характеризуют себя по-разному. Независимыми, решительными и более доброжелательными считали себя люди с более высоким уровнем контроля. Зависимыми, эгоистичными и нерешительными себя считали люди с экстернальным локусом контроля [36].

Множество исследований посвящено зависимости локуса контроля и ожиданий относительно планируемого будущего или результатов деятельности, которые были достигнуты в прошлом. Необходимо учитывать различие между локусом контроля и атрибутивным стилем, самооффективностью. Исследования локуса контроля являются важными и применимы во многих областях психологии, таких как психология здоровья,

образовательная психология, клиническая психология, организационная и промышленная психология.

Адаптация людей с интернальным и экстернальным локусом контроля происходит по-разному. Поскольку различие в восприятии контроля над жизнью влияет на их способ взаимодействия с окружающей средой, то и способы адаптации так же различаются. Люди с экстернальным локусом контроля склонны реагировать на стрессовые ситуации с испугом и настороженностью, они больше подвержены, тревоге и депрессивными состояниям. Так как люди с внешним локусом контроля не считают свои усилия значимыми, то они часто склонны откладывать решения и плохо планируют свои действия. Часто они менее ответственны, агрессивны и хуже отстаивают свои интересы. Их мысли и планы скорее обращены в прошлое, тогда как люди с внешним локусом скорее обращены к будущему. Интерналы воспринимают трудности, как задачи, которые необходимо решить. Им присущи такие качества, как спокойствие, уверенность, устойчивая самооценка и эмоциональная стабильность. Такие люди считают себя более ответственными за свою жизнь и решения, что позволяет им быть мотивированными. Они обладают опытом, который подтверждает, что упорная работа приводит к успеху. В то же время экстерналы, которые склонны обвинять внешние обстоятельства в своих неудачах, чаще проявляют агрессию, имеют низкую самооценку, эмоциональную нестабильность и недостаточную саморегуляцию. Люди с экстернальным локусом контроля склонны приписывать свои успехи и неудачи внешним факторам, таким как удача, обстоятельства или другие люди. Это может приводить к повышенному уровню стресса, поскольку они чувствуют меньший контроль над своей жизнью и ситуациями, с которыми сталкиваются. Исследования показывают, что такие люди чаще используют пассивные стратегии копинга, такие как избегание, что может усугубить их стресс [47].

Интерналы более активно заботятся о своем здоровье, принимают меры предосторожности, такие как отказ от курения, или занятия спортом, и реже страдают от психологических заболеваний. Экстерналы, напротив, склонны к тревоге и депрессии, их самоуважение ниже, и они хуже адаптируются к изменениям, сильнее подвержены социальному влиянию. Исследования показали, что люди с интернальным локусом контроля имеют более низкий уровень стресса. Они склонны приписывать свои успехи и неудачи собственным усилиям и способностям, что способствует лучшей способности справляться со стрессовыми ситуациями. Такие люди чаще принимают активные стратегии копинга и чувствуют большую уверенность в своих действиях [47].

Локус контроля может изменяться с возрастом, что так же влияет на изменение психологического благополучия. Некоторые исследования показали, что с возрастом у людей развивается более внутренний локус контроля. Лонгитюдные исследования, собранные В. Гатцем и С. Карелом, подразумевают, что интернальность может увеличиваться до среднего возраста, снижаясь после этого. Изменения в локусе контроля характеризуются тем, что локус контроля увеличивается в интернальности до среднего возраста. Так же проводились исследования локус контроля, которые показывают то, как люди думают и реагируют на решения, касающиеся здоровья. [23].

Данные изменения в направленности локуса контроля характеризуются тем, что Я-концепция формируется и развивается на протяжении всей жизни человека, начиная с детства, когда ребенок начинает осознавать себя как личность. Представление о себе начинает развиваться через взаимодействие с родителями и обществом. В дальнейшем она изменяется под влиянием жизненного опыта, социальных связей и личной направленности. Я-концепция формируется через самопознание и оценку себя в различных ситуациях, а также через мнения окружающих. Она может быть адекватной или неадекватной. Адекватная Я-концепция способствует успешной адаптации к миру

и благополучию, тогда как неадекватная может привести к конфликтам с реальностью [21].

Возраст играет важную роль во внутреннем и внешнем локусе контроля. Если сравнивать маленького ребенка и взрослого человека по уровню их локуса контроля в отношении здоровья, то у зрелого человека будет больше контроля над своим отношением и подходом к ситуации. По мере того, как люди стареют, они начинают осознавать тот факт, что происходят события, находящиеся вне их контроля, и что другие люди могут контролировать результаты их здоровья [45].

Одним из важных составляющих психологического благополучия является умение справляться со стрессовыми факторами. Стресс является состоянием повышенного психофизиологического напряжения, которое возникает в ответ на внутренние или внешние раздражители – стрессоры и сопровождается характерными физиологическими, эмоциональными и поведенческими изменениями. Понятие стресса ввел канадский физиолог Г. Селье и определял его как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Психологический компонент стресса рассматривается в когнитивной теории Р. Лазаруса, которая акцентирует внимание на том, что специфика и интенсивность переживания стресса зависят от субъективных особенностей человека и его восприятия своих возможностей справиться с требованиями окружающей среды [33].

Стрессовые ситуации встречаются в работе, учебе, семейной жизни и в социальной среде. Однако не каждый человек одинаково реагирует на стресс. Различие в восприятии стрессоров порождает понятие «воспринимаемого стресса». Воспринимаемый стресс (с английского Perceived Stress) – это субъективная оценка человеком стрессовой ситуации и его реакции на нее.

Концепция воспринимаемого стресса была разработана американским психологом Ш. Коэном совместно с коллегами в начале 1980 – х годов. Ш. Коэном была создана "Шкала воспринимаемого стресса" (Perceived Stress Scale, PSS), которая позволяет определить степень воспринимаемого человеком

стресса, и представляет собой одну из самых используемых методик для измерения субъективного стресса. Данная шкала была основана на оригинальной транзакционной модели стресса Р. Лазаруса. Ш. Коэн полагал, что восприятие стресса сильнее связано с оценкой собственных ресурсов и возможности справиться с ситуацией, чем с фактическими условиями. Сложная природа воспринимаемого стресса включает в себя не только внешние факторы, но и личностные характеристики, которые позволяют преодолевать стрессовые ситуации, а так же наличие соответствующих навыков и ресурсов [17].

Многочисленные исследования демонстрируют значимую взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и физическим, а также психологическим здоровьем человека. Эти эксперименты показывают, как высокая степень стресса может повышать риск различных заболеваний и ухудшать психологическое состояние. В одном из исследований, разработанных Ш. Коэном, изучалась корреляция между воспринимаемым стрессом и иммунной системой. Результаты показали, что люди с высоким уровнем стресса были более восприимчивы к заболеванию. Этот эксперимент подтвердил, что стресс оказывает непосредственное влияние на физическое здоровье, увеличивая вероятность инфекционных заболеваний. Так же исследования показывают корреляцию между уровнем воспринимаемого стресса и нарушениями психологического здоровья, которое проявлялось в тревожных и депрессивных состояниях. Участники данного эксперимента, показывали также больше трудностей в социальной адаптации. Это исследование показало, что высокий уровень воспринимаемого стресса способствует снижению удовлетворенностью жизнью.

В долгосрочном Гарвардском исследовании здоровья и развития рассматривались последствия высокого уровня стресса на протяжении жизни участников. Исследование показало, что участники с более высоким уровнем воспринимаемого стресса были более склонны к хроническим заболеваниям, таким как гипертония и сердечно-сосудистые заболевания. В результате было

доказано, что хронический стресс увеличивает нагрузку на организм и со временем способствует снижению общего состояния здоровья. Так же было обнаружено, что люди, испытывающие большую стрессовую нагрузку, реже обращаются за психологической и медицинской помощью. Эти исследования подчеркивают важность управления уровнем воспринимаемого стресса для улучшения как физического, так и психологического благополучия.

Воспринимаемый стресс – это субъективное ощущение стресса, которое индивид испытывает в ответ на определенные стрессоры. В отличие от объективного стресса (например, хронических заболеваний, потери семьи, переездов и прочие), который можно измерить количеством внешних стрессоров, воспринимаемый стресс зависит от внутренних факторов, таких как личностные особенности, когнитивные установки и эмоциональная реактивность [41].

Этот вид стресса может варьироваться от человека к человеку, даже если они сталкиваются с одинаковыми стрессорами. Например, одна и та же ситуация может вызвать сильный стресс у одного человека и незначительный у другого. Важным аспектом является то, как человек воспринимает и интерпретирует стрессовую ситуацию: оценивает ли он её как угрозу, вызов или возможность [2].

На уровень воспринимаемого стресса влияет ряд факторов:

- Люди с интернальным локусом контроля, которые считают, что их действия влияют на исход событий, обычно воспринимают стресс на более низком уровне. Экстерналы, напротив, ощущают меньший контроль над ситуацией, что приводит к более высокому уровню стресса.

- Люди с позитивной Я-концепцией более устойчивы к стрессу, так как они лучше справляются с жизненными вызовами и не теряют уверенности в своих силах.

- Наличие поддерживающего социального окружения может значительно снизить уровень воспринимаемого стресса. Друзья, семья и коллеги могут

предоставить эмоциональную поддержку, которая поможет человеку лучше справляться с трудностями.

– Когнитивные установки, как способ, которым человек интерпретирует события, также влияет на уровень стресса. Оптимистические установки могут снизить воспринимаемый стресс, тогда как пессимистические – повысить.

– Навыки саморегуляции позволяют контролировать свои эмоции и справляться с негативными чувствами, что играет важную роль в снижении уровня воспринимаемого стресса.

Самопринятие является важным аспектом психологического здоровья и благополучия. Помогает справляться со стрессом, преодолевать трудности, устанавливать здоровые отношения и достигать личных целей. Исследования показывают, что низкий уровень самооценки связан с депрессией, которая нередко сопровождается стрессом. Результаты подобных исследований обусловлены зависимостью от типа стресса, временных рамок и других факторов. Реже встречаются исследования посвященные взаимосвязи стресса и самопринятия, они указывают на роль самопринятия как медиатора. Например, в период поздней зрелости самопринятие помогает адаптироваться к наступлению старости. Данные также предполагают, что высокий уровень самопринятия может способствовать развитию интернального локуса контроля [33].

1.3 Анализ взаимосвязи психологического благополучия, локуса контроля и воспринимаемого стресса

Локус контроля и его влияние на уровень стресса являются важными аспектами психологии личности. Исследования показывают, что локус контроля имеет значительное влияние на психологическое благополучие, а также уровень стресса и возможными вариантами совладения с ним.

Влияние локуса контроля на степень адаптации к стрессу и как следствие его связь с уровнем тревоги и депрессии отмечается в исследовании «Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости». Отмечается, что интернальный локус контроля больше связан с психологической зрелостью и лучшим уровнем адаптации, тогда как экстернальный локус может оказывать долгосрочный негативный эффект на общее психологическое благополучие человека. Несмотря на это явное преимущество интернального локуса в успешной адаптации, в исследовании отмечают, что в ситуации, когда контроль над происходящим восстановить невозможно, экстернальный локус контроля становится преимуществом, снижения фрустрирующие переживания [33].

Рассмотрим исследования западных и отечественных ученых. Д. Роттер, который, ввел концепцию локуса контроля, провел исследования, которые показали, что интернальные личности чувствуют себя более способными контролировать события в своей жизни и, как следствие, испытывают меньше стресса по сравнению с экстернальными личностями [52].

Исследование Г. Лефкорта показало наличие взаимосвязи между локусом контроля и стрессом у студентов колледжа. Было обнаружено, что студенты с интернальным локусом контроля лучше справлялись со стрессом, связанным с экзаменами, по сравнению с их экстернальными сверстниками [49].

Р. Шульц и Ю. Хекхаузен в своем исследовании на выборке взрослых, посвященном модели успешного старения, обнаружили, что интернальный локус контроля связан с лучшим психологическим благополучием и меньшим уровнем стресса. Они также обнаружили, что способность контролировать свою жизнь важна для снижения стресса в пожилом возрасте [55].

Исследования на предмет взаимосвязи между высоким уровнем локуса контроля и низким уровнем самоэффективности, показывают наличие дистресса у респондентов, связанного со здоровьем. Такие люди чаще думают об ухудшении своего текущего физического состояния и опасениях в будущем. Уровень стрессовых переживаний таких людей достаточно высок и они

ожидают, что в будущем он станет выше. Респонденты в исследовании обнаруживали большую уязвимость внешним факторам и к стрессу соответственно [46], [51].

Исследования так же указывают на то как локус контроля позволяет справляться со стрессом, травматическими событиями в жизни. Одним из таких исследований являлось изучение адаптации у ветеранов вооружённых сил. В исследовании было выяснено, что ветераны с интернальным локусом контроля стремятся участвовать в реабилитационных и социальных программах. Активнее используют навыки саморегуляции, что помогает снизить уровень стресса и способствует психологическому восстановлению. В поле внимания были ветераны разных возрастных групп. Как показало исследование, возраст играл роль в проявлении тяжести симптомов ПТСР. Ветераны были включены в возрастные группы 25, 48 и 65 лет. Они имели симптомы ПТСР разной тяжести и травмы спинного мозга. Реакция испытуемых на травму и проблемы со здоровьем различалась в зависимости от принадлежности к возрастной группе. Было подтверждено, что на адаптацию влиял не сам возраст, но тот факт, что с возрастом возрастала степень использования локуса контроля в преодолении стресса и проблем со здоровьем. Так молодые ветераны демонстрировали более интернальный локус контроля по сравнению с другими возрастными группами. Характеристиками внутреннего локуса являлся тот факт, что молодые ветераны получали пользу от знаний о своем состоянии здоровья и что они могут его контролировать [40].

Существуют отечественные исследования, показывающие наличие взаимосвязи между уровнем локуса контроля, воспринимаемым стрессом и психологическим благополучием личности.

В исследовании О.Ю. Стрижицкой "Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие" рассматривается взаимосвязь между воспринимаемым стрессом, особенностями Я-концепции: локусом контроля и самопринятием. О.Ю. Стрижицкая изучала, как способность людей принимать себя влияет на восприятие ими стресса и как локус контроля,

определяющий степень внутреннего или внешнего контроля над событиями, влияет на то, насколько сильным является уровень воспринимаемого стресса. О.Ю. Стрижицкая отмечает, что более высокий уровень жизни, выражающийся в финансовой удовлетворенности и высоком уровне образования, уменьшал негативное влияние стресса на психологическое благополучие. Исследование так же показало смещение локуса от интернальности к экстернальности в зависимости от уровня стресса. При этом локус контроля не являлся единственным фактором успешной адаптации к стрессу. На него оказывало влияние степени самопринятия. Таким образом, самопринятие также выступает как буфер: чем выше у человека уровень принятия себя, тем меньше воспринимаемый стресс независимо от его ориентации локуса контроля [33].

Так же в исследовании, посвященном самоактуализации, повседневному стрессу и психологическому благополучию, была выявлена отрицательная взаимосвязь между таким компонентом благополучия как самопринятие и уровнем стресса, как у мужчин, так и у женщин. Это связь говорит о том, что достаточно высокий уровень самопринятия, положительно влияет на то, как человек справляется с повседневным стрессом [29].

Таким образом, исходя из вышеописанного обзора теоретических и, эмпирических положений, которые изучают психологическое благополучие в зрелом возрасте можно выделить несколько ключевых аспектов. Психологическое благополучие в зрелом возрасте является актуальной проблемой в связи с увеличением стрессовых факторов в современном мире. Так же, стоит отметить, что благополучие в зрелом возрасте является мало изученной проблемой. Это происходит из-за сложности определения временных рамок, большого количества аспектов и характеристик личности, которые необходимо учитывать, рассматривая данный вопрос. К тому же зрелый возраст предъявляет немало требований к человеку, которому приходится решать в этот период огромное количество задач как внешнего, так и внутреннего характера, связанных с поиском смысла жизни,

самопринятием, взятием ответственности за собственное благополучие и подведению итогов.

Психологическое благополучие в значительной степени зависит от способности индивида управлять своей жизнью и эффективно справляться с трудностями, адаптируясь к повседневному стрессу. Исследования показывают, что важным аспектом в проблеме психологического благополучия являются особенности Я-концепции личности, такие как локус контроля и самопринятие.

Роль самопринятия и локуса контроля в успешной адаптации, снижении уровня стресса и увеличения психологического благополучия остается не до конца исследованной. Исследования подтверждают, что локус контроля и переживание повседневного и воспринимаемого стресса взаимосвязаны. Причем предполагается, что интернальный локус контроля способствует лучшей способности справляться со стрессом и снижению его уровня, тогда как экстернальный локус контроля ассоциируется с повышенным уровнем стресса. Открытым остается вопрос, может ли стресс влиять на локус контроля и смещать его интернальную направленность в сторону экстернальности. А так же способствуют ли высокие показатели интернальности локуса усилению переживаний от стрессоров [6].

При этом внутренний локус контроля, как часть позитивной Я-концепции, усиливает личностные ресурсы, помогает человеку ощущать значимость и осмысленность своей жизни. Это ведет к большей удовлетворенности, так как человек чувствует, что способен достигать целей и преодолевать преграды. Напротив, внешний локус контроля может вызвать чувство беспомощности, тревоги и депрессии, так как человек воспринимает себя скорее объектом обстоятельств, чем субъектом, который может на них влиять. Таким образом, локус контроля оказывает значительное влияние на психологическое благополучие человека. Люди с внутренним локусом контроля чаще обращаются за медицинской и психологической помощью, прибегают к социальной поддержке и достигают поставленных целей, что

позволяет им ощущать психологическое благополучие. При этом есть исследования, которые отмечают, что в ситуациях, где невозможно вернуть контроль над происходящим, смещение интернальности локуса в сторону экстернальности, так же помогает личности справляться со стрессом. В исследованиях обнаружена взаимосвязь между локусом контроля и самопринятием, которое выступая буфером, помогает человеку справляться со стрессом исходя из своих возможностей. Поэтому изучение влияния особенностей Я-концепции в зрелом возрасте важно для понимания того, как личность приходит к психологическому благополучию.

Выводы по первой главе

Этап зрелости важен для становления устойчивой идентичности, формирования уверенности в себе и обретения смысла жизни. В то же время зрелость сопряжена с рядом трудностей, таких как кризис среднего возраста и изменения в физическом состоянии. Поддержание психологического благополучия в зрелом возрасте требует гибкости, принятия ответственности, открытости к изменениям и стремления к личностному развитию.

Был проведен теоретический анализ психологического благополучия и его аспектов в зрелом возрасте. Психологическое благополучие – это важная составляющая общего состояния здоровья человека, включающая в себя как эмоциональные, так и когнитивные аспекты восприятия мира и себя в этом мире. Оно охватывает чувства удовлетворенности жизнью, наличие положительных эмоций, низкий уровень стрессовых переживаний, а также способность успешно адаптироваться к жизненным ситуациям. Американский психолог К. Рифф разработала модель психологического благополучия, включающую в себя несколько аспектов, среди которых самопринятие и управление окружающей средой, которое реализуется через локус контроля. Данные аспекты оказывают влияние на психологическое благополучие и уровень стресса.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи между психологическим благополучием и локусом контроля

2.1 Организация исследования: структура и методики

Данное эмпирическое исследование было организовано и проведено на базе общества с ограниченной ответственностью «Дополнительное профессиональное образование «Институт практической и прикладной психологии», Самарской области, города Тольятти. В исследовании приняли участие 65 респондентов, среди которых 20 мужчин и 45 женщин. Возрастов респондентов составил от 25 до 55 лет, что соответствует периоду зрелости. Респонденты были поделены на две группы. Первая группа – респонденты соответствующие первому периоду средней зрелости от 25 до 35 лет. Вторая группа – респонденты соответствующие второму периоду средней зрелости от 36 до 55 лет.

Целью эмпирического исследования является исследование взаимосвязи между локусом контроля, воспринимаемым стрессом и уровнем психологического благополучия у мужчин и женщин среднего возраста.

Задачи эмпирического исследования:

- подобрать и описать методики для оценки уровня психологического благополучия, локуса контроля и воспринимаемого стресса;
- провести диагностику психологического благополучия, локуса контроля и воспринимаемого стресса с использованием выбранных методик;
- исследовать взаимосвязь между психологическим благополучием, локусом контроля и воспринимаемым стрессом;
- выполнить анализ результатов, полученных в ходе эмпирического исследования.

Этапы исследования:

- подготовительный этап, который представлен постановкой цели и задач исследования, формулировкой гипотезы; подбором методов и методик

исследования, планированием процесса; формированием выборки участников;

– диагностический этап, состоящий из непосредственно проведения исследования, сбора эмпирического материала путем проведения опроса с помощью выбранных методик;

– этап интерпретации, который заключается в начальной обработке собранных данных, их упорядочивание, стандартизация и анализе;

– аналитический этап, проведение сравнительного анализа результатов исследования с использованием методов количественного, качественного и математико-статистического анализа. Выявление взаимосвязей между уровнем психологического благополучия, локусом контроля и воспринимаемым стрессом.

В исследовании использовались следующие диагностические методики.

– Шкала психологического благополучия К. Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB). В данном исследовании использован адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного К. Риффом. Данная методика содержит 84 вопроса и состоит из 6 шкал, является надежной и соответствует требованиям валидности [19].

Цель данной методики – определение уровня психологического благополучия, с помощью измерения различных аспектов жизни, которые связаны с личностным ростом, удовлетворенностью жизнью и реализацией потенциала. Методика направлена на оценку субъективного ощущения управления собственным окружением и наличием удовлетворительных социальных взаимодействий, автономии и смысла жизни.

Данная методика включает следующие шкалы.

Положительные отношения – данная шкала отражает наличие глубоких и значимых социальных связей. Низкий балл по данной шкале говорит о том, что респондент изолирован и не способен строить близких отношений, не понимает, как быть заботливым и сочувствующим в контакте. Не видит

ценности в отношениях и не собирается идти на уступки. Высокий бал говорит о том, что респондент понимает ценность отношений с другими и способен быть в них понятым и открытым, а для поддержания отношений готов идти на компромиссы.

Автономия – данная шкала характеризует респондента, как достаточно самостоятельную личность, способную самостоятельно принимать решения, невзирая на внешнее социальное давление. Так же респондента можно охарактеризовать, как способного ориентироваться на собственный критерий или представления. Высокий бал отражает способность респондента управлять собственным поведением. Низкие балы говорят о зависимости от чужого мнения и подверженности чужому влиянию.

Контроль над окружением – данная шкала указывает на способность респондента эффективно справляться с жизненными обстоятельствами. Респондент не испытывает сложности в необходимости организовывать свою жизнь. Удовлетворяет свои потребности и реализовывает поставленные цели, не упуская открывающиеся возможности. Низкий балл говорит о том, что у респондента отсутствует достаточный опыт и компетенции, которые позволяли бы управлять обстоятельствами нужным образом. Такой респондент беспечно относится к обстоятельствам своей жизни.

Личностный рост – шкала отражает стремление респондента к развитию и самосовершенствованию. Более высокие баллы указывают на то, что респондент способен успешно развиваться и самореализовываться. Респондент готов воспринимать новый опыт и меняться в соответствии с личными целями и намерениями. Низкие баллы, говорят о том, что респондент отмечает отсутствие собственного развития. Не испытывает интереса к новому опыту и не ощущает удовлетворения от своего развития.

Цель в жизни – данная шкала показывает ощущение направленности и смысла в жизни у респондента. Высокие баллы по шкале указывают на осмысленную постановку целей в жизни, наличие направленности

у респондента, так же ощущение смысла собственной жизни. Низкие показатели говорят об отсутствии целей и перспектив в жизни респондента.

Самопринятие – шкала характеризует, насколько респондент принимает себя и свою жизнь, в том числе свои недостатки. Высокий показатель по этой шкале указывает на высокий уровень принятия себя, позитивное самоотношение, тогда как при низких баллах респондент склонен негативно оценивать свое прошлое, испытывает при этом разочарование, а так же тревогу по поводу своих личностных качеств.

– Шкала локуса контроля Д. Роттера (Rotter's Locus of Control Scale). Методика «Локус контроля» – одна из первых тестовых методик, направленных на выявление локуса контроля. Разработана в 1950-ых годах американским психологом Дж. Роттером в рамках концепции поведенческой психологии. В данном исследовании используется опросник, адаптированный А.Г. Шмелевым. Опросник состоит из 29 пар утверждений. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Цель данной методики – определение типа локуса контроля: интернальности или экстернальности, характеризующего, насколько человек склонен объяснять происходящие события внешними обстоятельствами или собственными усилиями.

Методика включает две шкалы:

– Шкала интернальности: убежденность в том, что события в жизни зависят от собственных действий и усилий. Респонденты с интернальным локусом склонны полагаться на собственную компетенцию и целеустремленность. Интерналы направлены на достижение поставленных целей и развитие навыков.

– Шкала экстернальности: склонность приписывать ответственность за события внешним факторам, таким как судьба, случай, действия других людей. Респонденты с экстернальным локусом предпочитают полагаться на успех, важными для них является поддержка или одобрение от других людей.

– Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS). Данная методика адаптирована А.А. Золотаревой и соответствует требованиям валидности. Опросник состоит из 14 вопросов и содержит 5 утверждений [12].

Цель: данную методику используют для оценки уровня стресса, воспринимаемого человеком, и оценки, насколько жизненные события воспринимаются как стрессовые. Методика фокусируется на субъективной оценке степени контроля, напряженности и угрозы в различных ситуациях.

Методика включает две шкалы, которые отражают фактор дистресса и фактор совладания. Шкала факторов дистресса указывает на то, какой уровень психологического дискомфорта от стресса имеет респондент. Шкала факторов совладания указывает на то, с какой степенью респондент пытается справиться со стрессовым фактором. Опросник состоит из вопросов, которые измеряют:

- ощущение контроля над событиями;
- переживание неожиданности и непредсказуемости;
- субъективное восприятие напряженности.

– Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS). Опросник был предложен в 1985 году, адаптирован и валидизирован Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 году на русский язык. Данная методика состоит из 5 вопросов, при ответе на которые необходимо выбрать из 7 утверждений [37].

Цель: данная методика позволяет оценить общий уровень удовлетворенности человека своей жизнью, основанной на его субъективной оценке достигнутого в различных жизненных сферах, и отражает рефлексивно-оценочные компоненты.

Шкалы: данная методика представлена в виде единого интегрального показателя удовлетворенности жизнью, получаемого путем суммирования баллов по пяти утверждениям, отражающим субъективное восприятие качества жизни.

При обработке данных использовались математические и статистические методы, корреляционный анализ Пирсона. Результаты обрабатывались с помощью компьютерных программ: Microsoft Excel 2010, IBM SPSS Statistics 27.

2.2 Анализ данных эмпирического исследования психологического благополучия и локуса контроля

Рассмотрим результаты эмпирического исследования, полученные по четырем методикам. Рассмотрим результаты по первой методике Шкала психологического благополучия К. Рифф, которые отражены в таблице 1 и на рисунке 1. В представленных данных рассматриваются три уровня психологического благополучия, которые отметили респонденты, данные приведены в процентах.

Таблица 1 – Результаты показателей по методике шкала психологического благополучия К. Рифф в процентах

Психологическое благополучие			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
n	26	34	5
%	40,0	52,3	7,7

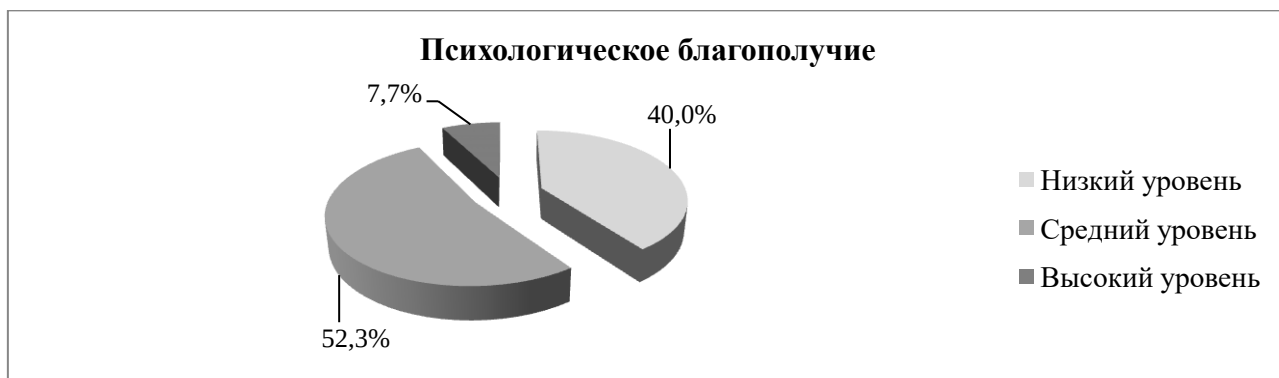


Рисунок 1 – Результаты уровня психологического благополучия в процентах

Анализ полученных данных показал, что респонденты отмечают средний уровень психологического благополучия. Из 65 опрошенных, 40 % имеют показатели низкого уровня благополучия, что говорит о значительном количестве респондентов, которые сталкиваются с трудностями в осмыслении своей жизни, управлении эмоциями, и принятии себя. Это может указывать на субъективное ощущение неудовлетворенности жизнью и низкой устойчивости к стрессу. Большинство респондентов имеют средний уровень благополучия 52,3% и демонстрируют умеренное психологическое благополучие. Они обладают достаточным уровнем осознания и контроля своей жизни, однако могут испытывать трудности в определенных аспектах. Лишь небольшая часть опрошенных, 7,7% имеют высокий уровень благополучия, что указывает на их способность к личностному росту, автономии, и самопринятию. Результаты показывают, что большинство респондентов 52,3% и 7,7% имеют средний и высокий уровень психологического благополучия, поэтому можно сказать, что в целом большая часть респондентов обладает психологическим благополучием. Однако значительное количество участников 40% сталкиваются с его дефицитом. Слабые стороны проявляются в управлении окружением, самопринятии, и нахождении целей в жизни.

Сравнительный анализ двух возрастных групп показал, что психологическое благополучие у респондентов первой группы ниже, чем у респондентов из второй группы, что указывает на рост психологического благополучия с возрастом.

Теперь рассмотрим результаты по шкалам: положительные отношения, автономия, управление окружением, личностный рост, цели в жизни и самопринятие. Полученные результаты отражены на рисунке 2 и в Приложении А, в таблице А.1.

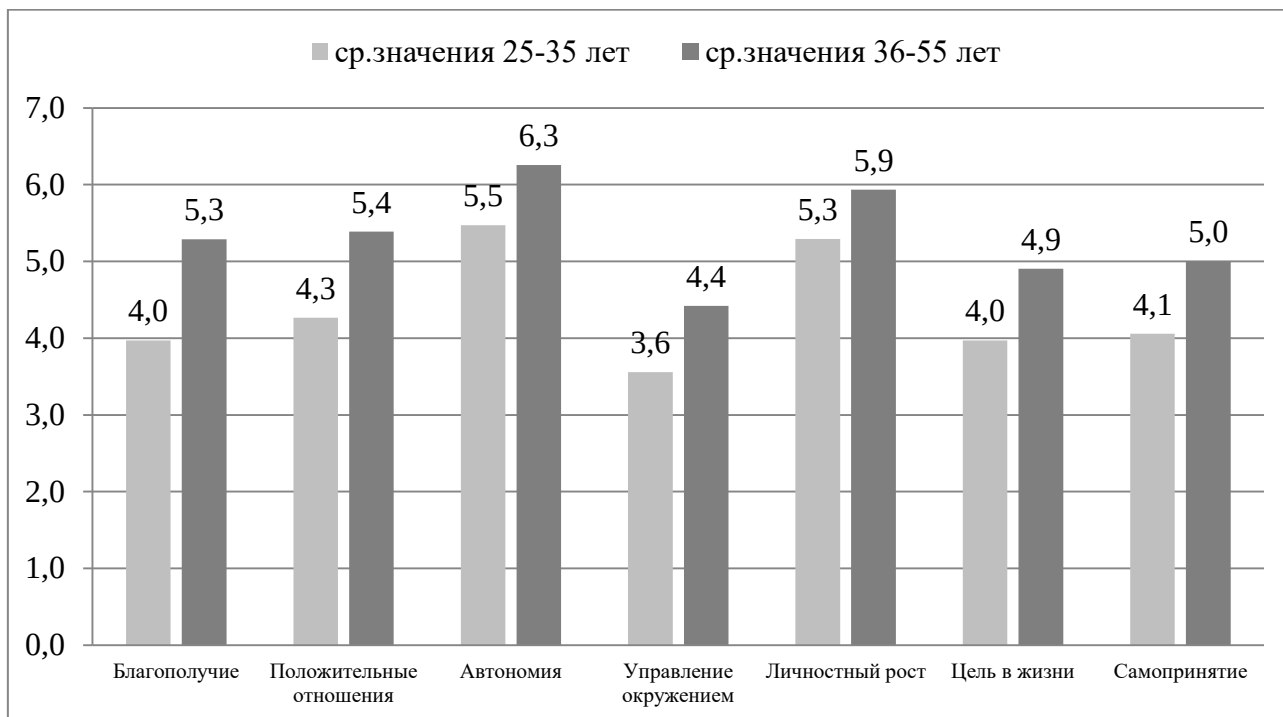


Рисунок 2 – Сравнение средних значений шкал, психологического благополучия, у респондентов двух возрастных групп

Из сравнительного анализа полученных данных мы видим, что в целом первая группа респондентов отмечает более низкий уровень показателей по шкалам психологического благополучия, чем вторая. Большая часть респондентов имеет высокий уровень по шкалам положительные отношения, личностный рост, автономия и самопринятие. Из графика мы видим, что данные показатели с возрастом повышаются. Это говорит о том, что большая часть респондентов имеет положительные взаимоотношения с окружающими людьми. Умеет поддерживать социальные связи, проявлять заботу и обращаться за помощью к другим людям. Респонденты из второй группы показывают высокий уровень самореализации и личностного роста и отмечают свою автономию и независимость личности. Респонденты первой группы открыты для саморазвития, но не всегда реализуют свои потенциалы, тогда как опрошенные второй группы активно ищут новые пути развития и реализуют свои способности. Более низкий уровень автономии отмечают респонденты

первой группы. Тогда как опрошенные второй группы стремятся к автономии, самостоятельности и демонстрируют независимое поведение.

Участники опроса продемонстрировали средний уровень самопринятия в первой группе и его более высокие показатели во второй группе. Данные свидетельствует о повышении позитивного отношения к себе с возрастом, а также о принятии своих сильных и слабых сторон. В первой группе респондентов наблюдаются затруднения в установлении и поддержании близких отношений, что может вызывать чувство изоляции и тревожность, а так же трудности с принятием себя и своих недостатков наблюдается в первой группе респондентов. В целом можно отметить, что данный анализ говорит о том, что навыки, связанные с автономией, установлением социальных связей и ощущением самопринятия, с возрастом становятся выше и носят продуктивный характер, влияя на увеличение психологического благополучия.

У значительной части респондентов первой группы отмечаются низкие показатели по шкалам «управление окружением» 3,6 и «цель в жизни» 4,0. Это может свидетельствовать о том, что респонденты из первой группы опрошенных, сталкивается с затруднениями в осуществлении контроля за происходящим. Респонденты испытывают сложности в социальной адаптации, а также имеет трудности в поиске смысла жизни и постановке долгосрочных целей. Если управление окружением во второй группе возрастает незначительно, то цели в жизни у респондентов второй группы имеют выраженный рост, что говорит о том, что с возрастом респонденты легче определяются с направлением жизни и возможно ставят перед собой более реалистичные цели.

Значимая связь между аспектами психологического благополучия и возрастом респондентов так же выявил корреляционный анализ, результаты которого приведены ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа между возрастом и уровнем психологического благополучия и его аспектами

Показатели	Благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
Возраст	0,346**	0,243	0,245*	0,269*	0,201	0,270*	0,263*
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).							
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).							

Проведенный выше сравнительный анализ между двумя группами респондентов и психологическим благополучием, подтверждает корреляционный анализ, который указывает на положительную взаимосвязь между возрастом и психологическим благополучием, которое принимает значение $r = 0,346$ при $p < 0,01$. Чем старше респонденты, тем более высокий уровень благополучия они указывали. Так же обнаружены положительные корреляции между возрастом и автономией, управлением окружения, целями в жизни и самопринятием. Мы можем видеть в таблице, что с возрастом респонденты обнаруживают себя, более автономными ($r = 0,245$ при $p < 0,05$) и способными опираться на внутренние ориентиры. Учитывая взаимосвязь с самопринятием ($r = 0,263$ при $p < 0,05$) можно отметить, что респонденты с возрастом лучше узнают себя и больше принимают различные стороны своей личности, что так же может позволять им быть автономными и независимыми от чужого мнения. Так же с возрастом респонденты отмечают рост контроля над окружением ($r = 0,269$ при $p < 0,05$). Данные указывают на то, что респонденты испытывают меньше проблем в организации своего жизненного пространства и используют для этого полученные в ходе жизни опыт и компетенции. Респонденты так же указывают увеличение показателя, отвечающего за постановку целей в жизни ($r = 0,270$ при $p < 0,05$). Из анализа мы видим, что с возрастом респонденты улучшают свое психологическое состояние, учатся ставить перед собой более реалистичные цели и достигать их.

Сравнительный анализ характеристик половой принадлежности и психологического благополучия не выявил значимых взаимосвязей. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа между полом респондентов и психологическим благополучием

Показатели	Благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
Пол	0,121	0,118	-0,081	-0,055	0,233	0,242	0,035
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).							

Теперь рассмотрим полученные результаты по шкале локуса контроля Дж. Роттера. Результаты отражены на рисунке 3 и Приложении Б, в таблице Б.1.

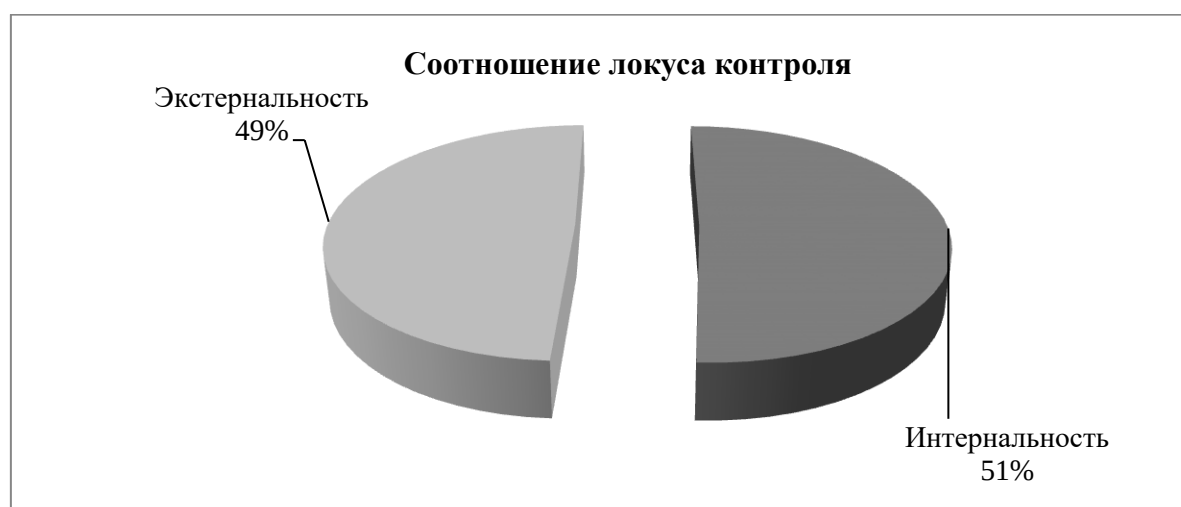


Рисунок 3 – Соотношение интернального и экстернального локуса контроля в процентах

Полученные результаты визуализированы на рисунке 3 и демонстрируют, что у 49% участников исследования преобладает экстернальный локус контроля, в то время как 51% респондентов отметили интернальный локус контроля. Это свидетельствует о том, что почти половина респондентов

склонна ориентироваться на внешние обстоятельства и факторы при принятии решений. Респонденты склонны приписывать ответственность за события в своей жизни внешним факторам, таким как судьба, удача, случайные обстоятельства или действия других людей. Такие люди часто обращают внимание на социальное одобрение и поддержку. Это делает их чувствительными к мнению или критике других людей. Несмотря на возможные недостатки, экстерналы способны адаптироваться в условиях, где внешние факторы действительно играют ключевую роль. У 51% опрошенных преобладают баллы по шкале интернальности, что говорит о склонности проявлять активность в достижении поставленных целей, так как респонденты уверены, что могут повлиять на исход событий. Интерналы, как правило, лучше справляются со стрессом, так как ощущают, что могут контролировать свою жизнь. При этом в случае неудачи, такие люди больше, чем экстерналы подвержены стрессу и фрустрации. Таким образом, выраженный интернальный локус контроля способствует личностному росту, повышению психологической устойчивости и более успешной адаптации в изменяющихся условиях.

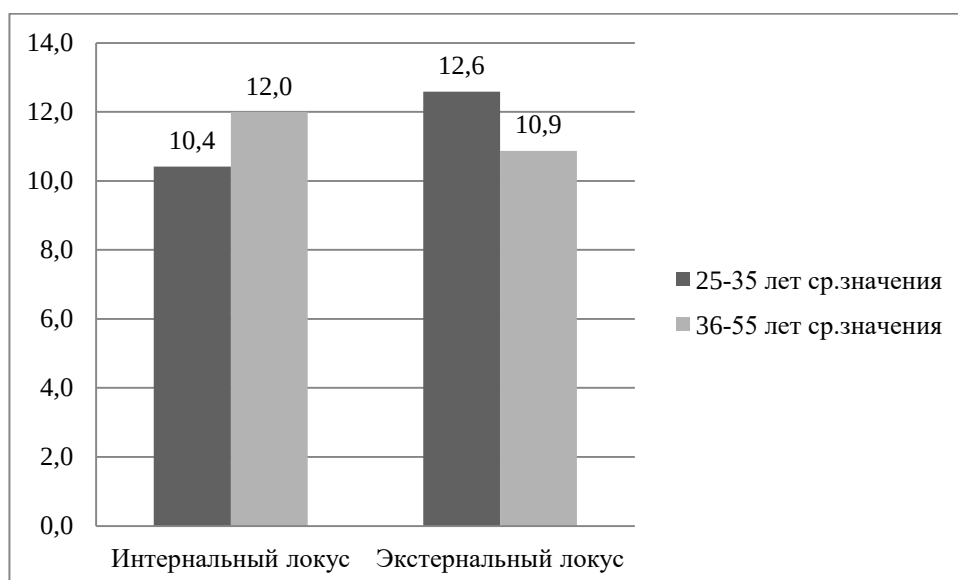


Рисунок 4 – Сравнение средних значений шкал, локуса контроля, у респондентов двух групп

Сравнительный анализ, на рисунке 4 показал, что с возрастом интернальный локус контроля начинает преобладать над экстернальным. Мы видим, что данные по шкале интернальный локус контроля в первой возрастной группе принимает значение 10,4, тогда как во второй уже достигает 12,0. Шкала экстернального локуса контроля наоборот демонстрирует снижение с возрастом, с 12,6 до 10,9. Данный анализ говорит о том, что респонденты второй группы склонны принимать больше ответственности за свои решения и действия, чем респонденты первой группы. Респонденты второй группы больше полагаются на свой опыт, знания и навыки, что дает им знание о том, что они могут управлять аспектами своей жизни.

Проведенный выше сравнительный анализ между двумя группами респондентов и локусом контроля, подтверждает корреляционный анализ, который выявил значимые корреляции между локусом контроля и возрастом, тогда как взаимосвязи в случае половой принадлежности не выявлено. Результаты отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа изменения интернальности и экстернальности с учетом возраста и пола респондентов

Показатели	Интернальность	Экстернальность
Возраст	0,285*	-0,277*
Пол	0,090	-0,079
**. Корреляция значима на уровне 0,01		
*. Корреляция значима на уровне 0,05		

Как мы видим из полученных результатов, возраст имеет прямую положительную связь с интернальным локусом и соответственно отрицательную с экстернальным. С возрастом происходит постепенное смещение локуса контроля в сторону интернальности. Мы видим, что респонденты становятся более уверенными в своей способности управлять событиями своей жизни. Можно предположить, что это связано с тем, что с возрастом респондент берет на себя больше ответственности, видит четкую

взаимосвязь между своими действиями и результатами, больше полагается на себя, чем на внешние факторы.

Далее рассмотрим полученные результаты по методике «шкала воспринимаемого стресса». Результаты отражены на рисунке 5 и Приложении В, в таблице В.1.



Рисунок 5 – Результаты по шкале воспринимаемого стресса в процентах

Результаты по шкале воспринимаемого стресса показывают, что низкий уровень стресса наблюдается всего у 3(4,6%) респондентов, тогда как средний и высокие уровни отметили 46(70,8%) и 16(24,6%) респондентов соответственно. Это говорит о том, что значительная часть респондентов, находится под влиянием стрессовых факторов.

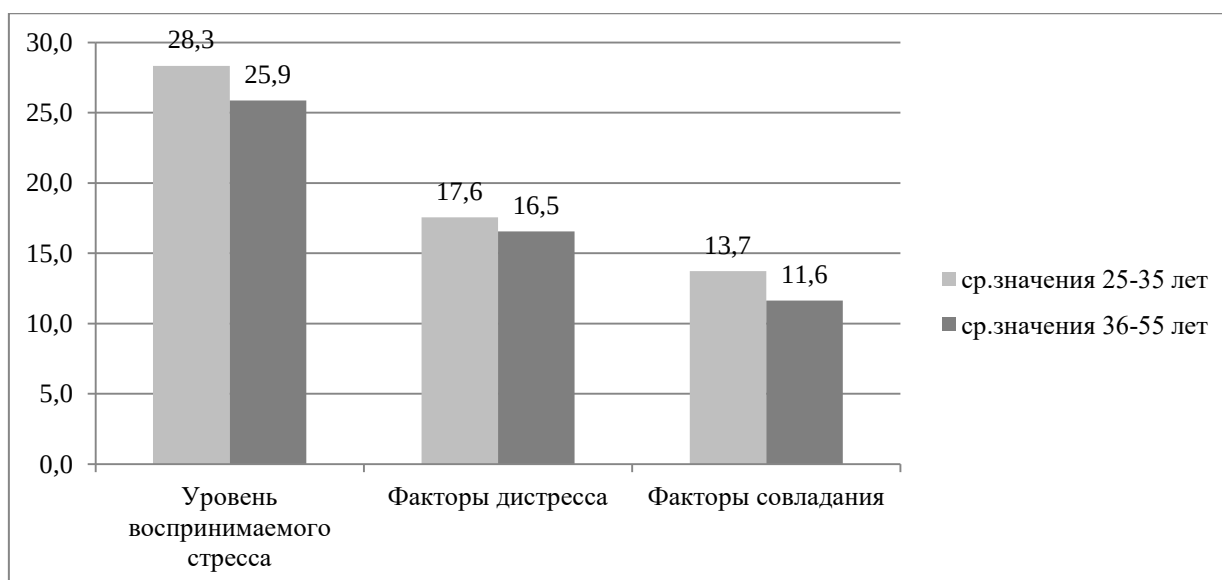


Рисунок 6 – Сравнение средних значений шкал, воспринимаемого стресса, у респондентов двух групп

Из сравнительного анализа на рисунке 6 между двумя группами респондентов мы видим, что первая группа имеет высокие показатели стресса по сравнению со второй группой. Исследование показывает, что с возрастом респонденты испытывают меньший уровень воспринимаемого стресса, а также реже сталкиваются с факторами дистресса. При этом у них снижается активность использования стратегий совладания. Эти изменения связаны с развитием психологической устойчивости, изменением жизненных приоритетов и адаптацией к стрессу. Сравнительный анализ говорит о повышении устойчивости к стрессу с возрастом и улучшению психологического благополучия. Большинство респондентов обладают средним уровнем стратегий совладания, что указывает на частичную способность справляться со стрессом. Первая группа респондентов указывает более высокий уровень дистресса, по сравнению со второй, что сочетается с недостаточно развитыми стратегиями совладания.

Сравнительный анализ подтверждается ниже обнаружением взаимосвязи между уровнем стресса и возрастом в ходе корреляционного анализа и отражен в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа между возрастной группой и уровнем стресса и его аспектами

Показатели	Уровень стресса	Фактор дистресса	Фактор совладания
Возраст	-0,276*	-0,167	-0,316*
*. Корреляция значима на уровне 0,05			

Из анализа полученных данных видно, что выявлена отрицательная корреляция между возрастом и уровнем стресса ($r = -0,276$ при $p < 0,05$). Данная взаимосвязь говорит о том, что респонденты с возрастом лучше справляются с субъективным восприятием стресса. Из полученных данных мы видим, что присутствует отрицательная корреляция между показателями возраста и факторами совладания. Факторы совладания принимают значение $r = -0,316$ при $p < 0,05$.

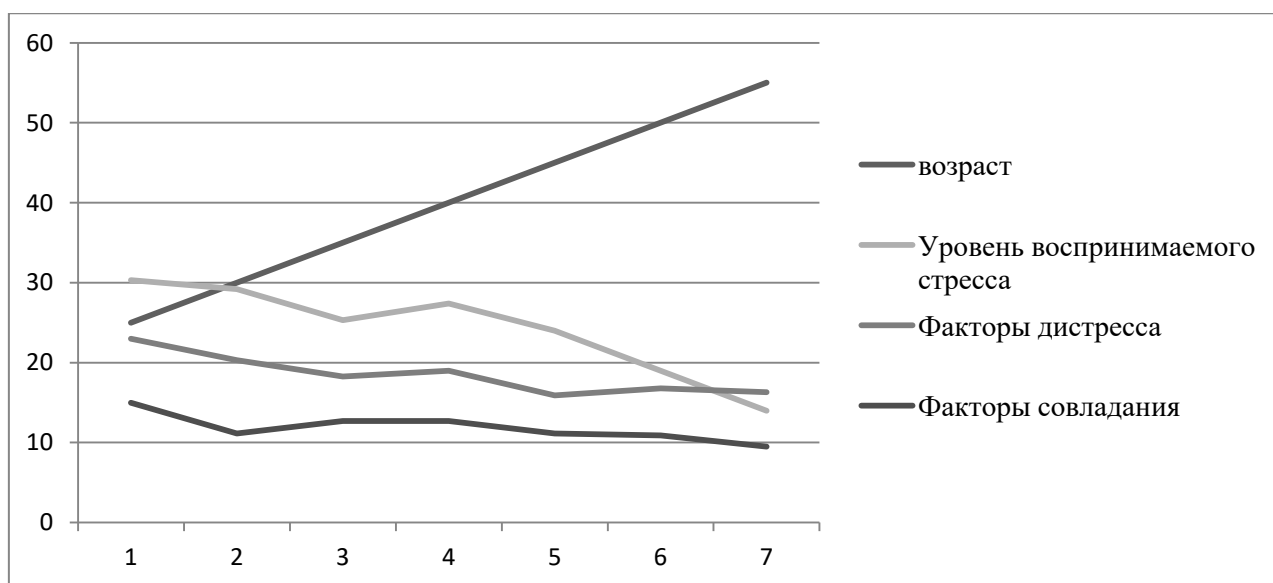


Рисунок 7 – Зависимость уровня воспринимаемого стресса и его аспектов от возраста

Так же из сравнительного анализа на рисунке 7 мы видим, что средние значения уровня стресса, с возрастом снижаются, что говорит о том, что респонденты с возрастом, имеют больше опыта совладания со стрессом и лучше справляются с ним.

Теперь рассмотрим полученные данные по шкале удовлетворенности жизнью, представленные на рисунке 8, и Приложении Г, в таблице Г.1.

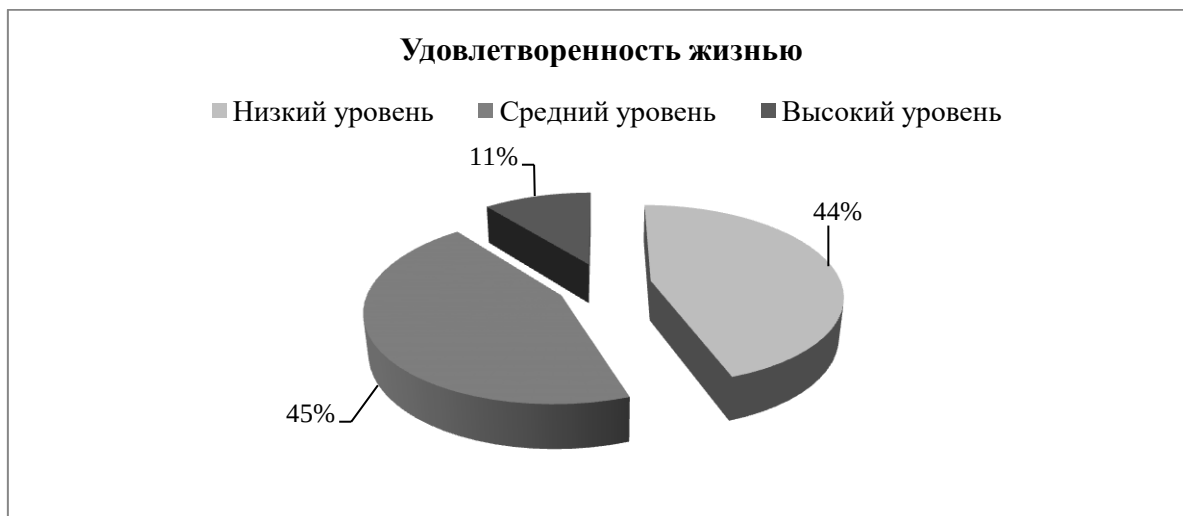


Рисунок 8 – Результаты по шкале удовлетворенность жизнью в процентах

Результаты по шкале удовлетворенности жизнью демонстрируют, что 44% респондентов (29 человек) имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью, 45% (29 человек) оценивают свою жизнь как удовлетворительную, и лишь 11% (7 человек) показывают высокий уровень удовлетворенности. Респонденты с низким уровнем удовлетворенности испытывают значительное неудовлетворение качеством своей жизни. Это может быть связано с неудовлетворенностью в таких аспектах, как личные отношения, профессиональная деятельность, здоровье или финансовое состояние. Низкий уровень удовлетворенности может указывать на повышенный уровень стресса и тревожности, а так же сниженной мотивацией к изменениям. Респонденты, имеющие средний уровень удовлетворённости положительно оценивают свою жизнь, но могут испытывать колебания в зависимости от текущих событий или отдельных аспектов своей жизни. Респонденты с высокими показателями ощущают свою жизнь полноценной, и удовлетворяющей их ожиданиям. Они, вероятно, успешно реализуют свои личные и профессиональные цели, имеют стабильные социальные связи и справляются со стрессом.

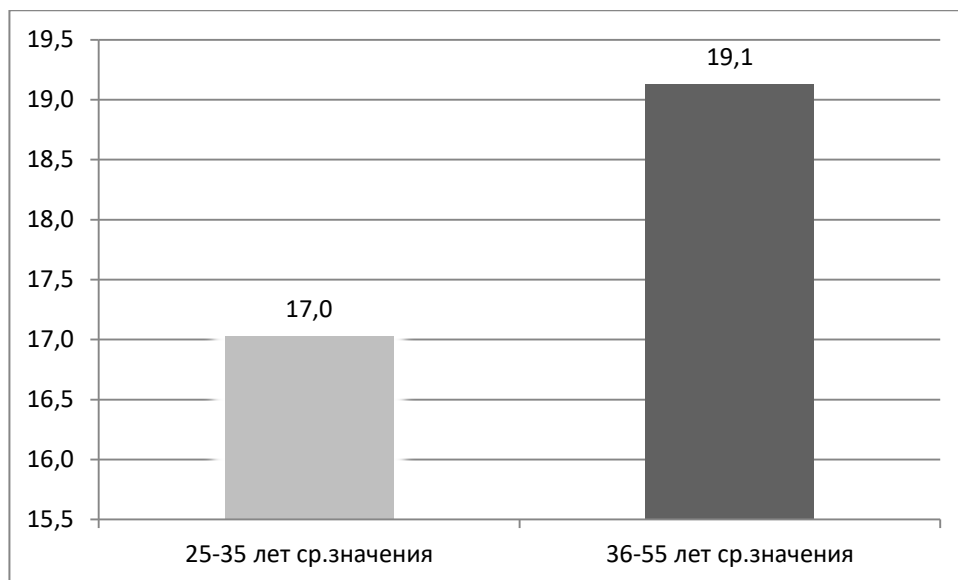


Рисунок 9 – Сравнение средних значений шкалы удовлетворенность жизнью, у респондентов двух групп

Из сравнительного анализа средних значений на рисунке 9 по шкале удовлетворённости жизнью между двумя группами респондентов, мы видим, что во второй группе удовлетворенность жизнью имеет более высокие показатели. Данные говорят о том, что удовлетворенность жизнью с возрастом увеличивается.

Таким образом, исходя из полученных данных и анализа, можно утверждать, что такие показатели как удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие с возрастом улучшается. Интернальный локус контроля преобладает, а воспринимаемый стресс снижается.

2.3 Результаты корреляционного анализа взаимосвязи психологического благополучия и локусом контроля

Для подтверждения выдвинутых гипотез, нам необходимо исследовать корреляцию между такими показателями как психологическое благополучие, локус контроля и уровнем стресса. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа показателей стресса и психологического благополучия

Показатели	Уровень стресса	Факторы дистресса	Факторы совладания	Удовлетворенность жизнью
Благополучие	-0,491**	-0,192	-0,495**	0,875**
Положительные отношения	-0,426**	-0,289**	-0,368**	0,531**
Автономия	-0,210*	0,038	-0,232*	0,600**
Управление окружением	-0,550**	-0,352**	-0,477**	0,663**
Личностный рост	-0,127	0,194	-0,218*	0,673**
Цели в жизни	-0,338**	-0,066	-0,406**	0,796**
Самопринятие	-0,509**	-0,314**	-0,468**	0,704**
**. Корреляция значима на уровне 0,01 *. Корреляция значима на уровне 0,05				

Начнем с рассмотрения общих показателей психологического благополучия и воспринимаемого стресса. Общий корреляционный анализ показателей психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и факторов стресса выявил значимую взаимосвязь между ними. Уровень психологического благополучия находится в обратной зависимости от факторов стресса. Чем выше психологическое благополучие, тем ниже уровень стресса у респондентов. Так же стоит отметить, что показатели факторов стресса находятся в отрицательной связи с такими шкалами психологического благополучия, как положительные отношения, автономия, управление окружением, цели в жизни и самопринятие. Вследствие, чего можно предположить, что респонденты, которые имеют социальную поддержку, управляют своей жизнью, ставят перед собой выполнимые цели и принимают себя, имеют более низкий уровень стресса и более высокий уровень благополучия. Возможно высокий уровень стресса, неудачи и фрустрация, могут так же влиять на уровень психологического благополучия, например, через утрату целей в жизни или снижения самооценки. Интересно отметить, что

шкала личностного роста не выявила взаимосвязей с факторами дистресса, но имеет отрицательную связь с факторами совладания, что позволяет заметить, респонденты инициативно участвующие в своем личностном росте, активнее прибегают к стратегиям совладания со стрессом. Так же уровень благополучия имеет заметную положительную связь с удовлетворенностью жизнью. Таким образом, респонденты, отметившие свой уровень благополучия, как достаточно высокий, так же считают себя удовлетворенными жизнью. Высокий уровень стресса и дистресса негативно влияет на большинство аспектов благополучия и снижает удовлетворенность жизнью. Факторы совладания являются важным элементом в поддержании психологического благополучия, особенно в аспектах, связанных с управлением окружением, постановкой жизненных целей и самопринятием. Удовлетворенность жизнью тесно связана с благополучием, выступая коррелятом его общего уровня. Корреляционный анализ между уровнем благополучия и локусом контроля показывает положительную корреляцию, что можно увидеть ниже в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа между локусом контроля и аспектами психологического благополучия

Показатели	Интернальность	Экстернальность
Благополучие	0,716**	-0,732**
Положительные отношения	0,436**	-0,445**
Автономия	0,514**	-0,517**
Управление окружением	0,629**	-0,643**
Личностный рост	0,404**	-0,414**
Цели в жизни	0,635**	-0,646**
Самопринятие	0,613**	-0,620**
**. Корреляция значима на уровне 0,01		
*. Корреляция значима на уровне 0,05		

Уровни интернальности и экстернальности влияют на психологическое благополучие и тесно связаны, с определенными аспектами психологического благополучия. Взаимосвязь с показателем благополучия, $r = 0,716$ при $p < 0,01$, в целом указывает на то, что чем выше интернальность локуса контроля личности, тем выше возможность реализовывать свое благополучие. Это

подтверждает, что чувство внутреннего контроля и убежденность в способности влиять на свою жизнь благоприятно влияют на чувство удовлетворенности жизнью. Отрицательная связь между психологическим благополучием и экстернальностью свидетельствует о том, что респонденты, ориентированные на внешние факторы, такие как судьба, влияние других людей или случайные обстоятельства, демонстрируют более низкий уровень психологического благополучия.

Стоит отметить, что наибольшую корреляцию интернальность локуса контроля имеет с такими показателями, как управление окружением $r = 0,629$ $p < 0,01$, цели в жизни $r = 0,635$ $p < 0,01$ и автономия $r = 0,514$ $p < 0,01$. А так же с таким важным аспектом психологического благополучия, как самопринятие $r = 0,613$ $p < 0,01$.

Проведенный анализ подтверждает гипотезу о наличии связи между локусом контроля и психологическим благополучием личности. Результаты указывают на значимость интернального локуса контроля для поддержания высокого уровня психологического благополучия. Интернальность положительно влияет на способность формировать позитивные межличностные отношения, автономию, управление окружением, личностный рост, цели в жизни и самопринятие. В то же время, экстернальный локус контроля препятствует развитию этих аспектов, что делает его фактором риска для низкого уровня психологического благополучия и фактором роста уровня стресса.

Далее рассмотрим корреляцию между показателями уровня стресса и локусом контроля полученные результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты корреляционного анализа взаимосвязи локуса контроля и воспринимаемого стресса

Показатели	Интернальность	Экстернальность
Уровень стресса	-0,518 ^{**}	0,539 ^{**}
Факторы дистресса	-0,359 ^{**}	0,383 ^{**}
Факторы совладания	-0,471 ^{**}	0,477 ^{**}
^{**} . Корреляция значима на уровне 0,01 [*] . Корреляция значима на уровне 0,05		

Результаты корреляционного анализа показывают значимую связь между интернальным и экстернальным локусом контроля и уровнями стресса, а также его факторами дистресса и факторами совладания. Из полученных данных мы видим, что уровень стресса имеет отрицательную корреляцию с интернальностью, $r = -0,518$ при $p < 0,01$ и соответственно положительную связь с уровнем экстернальности $r = 0,539$ при $p < 0,01$. Данная корреляция говорит о том, что уровень интернальности и экстернальности связан с уровнем воспринимаемого стресса. Отрицательная корреляция указывает на то, что респонденты с интернальным локусом контроля испытывают более низкий уровень стресса. Это объясняется их убежденностью в способности влиять на свою жизнь и справляться с трудностями самостоятельно. Они меньше подвержены ощущению беспомощности в стрессовых ситуациях. Положительная связь свидетельствует о том, что опрошенные, с выраженной экстернальностью чаще испытывают высокий уровень стресса. Их зависимость от внешних факторов делает их более уязвимыми перед обстоятельствами, которые они не считают подконтрольными. Отрицательная корреляция указывает на то, что респонденты с интернальностью реже используют стратегии как пассивного совладания, такие как избегание или перекладывание ответственности, чем респонденты с экстернально направленным локусом. Они предпочитают активные подходы к решению проблем.

Так же рассмотрим уровень взаимосвязи между удовлетворенностью жизни и локусом контроля, результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты корреляционного анализа взаимосвязи локуса контроля и удовлетворенности жизнью

Показатели	Интернальность	Экстернальность
Удовлетворенность жизнью	0,613**	-0,631**
**. Корреляция значима на уровне 0,01 *. Корреляция значима на уровне 0,05		

Результаты корреляционного анализа демонстрируют значимую связь между интернальным и экстернальным локусом контроля и удовлетворенностью жизнью. Положительная корреляция указывает на то, что люди с интернальным локусом контроля обладают более высокой удовлетворенностью жизнью. Данные подтверждают, что интернальный локус контроля является значимым предиктором высокого уровня удовлетворенности жизнью.

Полученные взаимосвязи можно схематично отобразить следующим образом, на рисунке 10.



Рисунок 10 – Корреляционные связи

Таким образом, гипотезы, которые были выдвинуты подтверждены. Найдены значимые взаимосвязи между психологическим благополучием, уровнем стресса и такими аспектами, как локус контроля. Интернальный локус контроля имеет положительную значимую связь с психологическим благополучием, тогда как связь со стрессовыми факторами отрицательная.

В гипотезе было выдвинуто предположение, что высокие показатели такого интернального локуса могут вызывать увеличение уровня стресса, так как сильная ориентация на собственные силы, может вызывать фрустрацию в случае неудачи. Тогда как экстернально направленный локус в данном случае будет способствовать снижению уровня стресса из-за более низких притязаний к себе. Таким образом, уровень стресса оказывает влияние на психологическое благополучие, поскольку в ходе корреляционного анализа была выявлена взаимосвязь между психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью и уровнем стресса. Для проведения данного анализа необходимо отобрать данные об уровне локуса контроля на низких и высоких значениях и сравнить их с уровнем благополучия и стресса. Для анализа за основу был взят интернальный локус, так как показатели экстернального находятся в обратной зависимости от данной величины. Результаты корреляционного анализа между интернальным локусом контроля и уровнем стресса и благополучия показаны в таблице.

Таблица 10 – Корреляционный анализ уровней интернальности локуса контроля и психологического благополучия

Показатели	Психологическое благополучие	Уровень воспринимаемого стресса
Низкий уровень интернальности локуса	0,138	0,081
Средний уровень интернальности локуса	0,693**	-0,282
Высокий уровень интернальности локуса	0,201	0,145
**. Корреляция значима на уровне 0,01 *. Корреляция значима на уровне 0,05		

Корреляционный анализ не выявил значимых взаимосвязей на низких и высоких уровнях показателей интернального локуса контроля. На среднем уровне мы видим положительную корреляцию с уровнем благополучия. Что говорит о том, что чем выше интернальность локуса контроля респондентов, тем выше показатели благополучия и тем ниже показатели уровня стресса. Что до этого показывал общий корреляционный анализ. Из полученных данных можно отметить, что с возрастанием уровня локуса контроля до средних значений, уровень благополучия растет, а уровень стресса снижается (незначительная взаимосвязь). Тогда как при высоких показателях уровня интернальности, психологическое благополучие незначительно снижается, а стресс возрастает.

Исходя из полученных данных, мы не можем с уверенностью утверждать о влиянии высоких или низких показателей локуса контроля, на психологические благополучие и уровень стресса. Стоит отметить, что высокие и низкие уровни локуса контроля отметило меньшее количество респондентов, возможно этих данных не достаточно для проведения более точного анализа.

2.4 Рекомендации по улучшению психологического благополучия, с помощью развития внутреннего локуса контроля

Полученные выводы в ходе анализа данных эмпирического исследования стали основой для разработки рекомендации по улучшению психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и снижению стресса через психопрофилактическую работу локусом контроля. Психопрофилактические рекомендации ориентированы на развитие интернального локуса контроля, что способствует ощущению личной ответственности, осознанному управлению обстоятельствами собственной жизни и повышению уверенности. Так же данные рекомендации позволят улучшить самопринятие, что тесно связано

с влиянием на психологическое благополучие, снижение тревожности и укреплению устойчивости к стрессу.

Методы психопрофилактической работы с локусом контроля.

Первым и основным блоком психопрофилактики является работа с самопринятием. Именно принятие своих аспектов и различных сторон личности, дает возможность брать на себя ответственность за собственную жизнь, а так же способствует развитию интернального локуса контроля. Психотерапевтическая работа с самопринятием направлена на осознание, перестройку и развитие самовосприятия, что способствует повышению психологического благополучия и адаптивности. Необходимо клиенту помочь сформировать позитивное восприятие себя и своих способностей, что укрепляет уверенность в контроле над своей жизнью. Важно работать с глубинными убеждениями, способными ограничивать ощущение личной ответственности, и способствовать развитию позитивного отношения к себе. Постановка, правильное определение и достижение целей помогут развить чувство уверенности в решении проблем и взятии ответственности. Поддержание социальных связей и отношений с близкими людьми, а так же поиск новых контактов помогают ощущать себя частью общества, повышают позитивный опыт принятия и принадлежности.

Основными методами для реализации данной работы будут приемы активного слушания, принятия и поддержки, а так же работа с созданием безопасного пространства для клиента, где клиент сможет получить новый опыт принятия решений и взятия ответственности. В данной работе могут использоваться методы гуманистического, когнитивно-поведенческого подходов, гештальт- подхода, арт-терапии.

Гуманистический подход поможет в исследовании и переосмыслении «Я-идеального» и «Я-реального» с целью сокращения разрыва между ними. Данный метод способствует развитию самопринятия, а так же влияет на снижение напряжения, которое возникает при слишком больших разрывах между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Для развития локуса контроля

необходима работа с самоэффективностью, в которой клиент учится осознавать свои сильные стороны и ресурсы, влияющие на результат. Необходимо удерживать фокус на принятии решений, что человек имеет свободу выбора и может взять ответственность за свои действия. При этом позитивное подкрепление происходит за счет безопасного пространства, в котором клиент развивает уверенность в своей способности контролировать события. Пример: Исследование ситуаций, где клиент самостоятельно справился с проблемами, чтобы укрепить веру в свои возможности.

Когнитивно-поведенческий подход, позволяет избавляться от деструктивных когнитивных установок, которые могут влиять на самовосприятие, а так же позволяет развивать локус контроля. В данном направлении помогут упражнения, связанные с выявлением и изменением иррациональных убеждений о себе, в ходе которых клиент пробудет новые роли и паттерны поведения для проверки представлений о себе. Работа с негативными установками проводится через осознание противоречащих этому фактов. Клиенту необходимо помогать формировать положительные самоутверждение и закреплять их. Для развития локуса контроля возможно применение когнитивной реструктуризации. Исследование и изменение убеждений клиента о том, кто или что контролирует его жизнь. Клиенту предлагается разделить ситуации на те, которые находятся под его контролем, и те, которые не подвластны ему. Это упражнение помогает сосредоточиться на изменяемых обстоятельствах и направить усилия на конструктивные действия. Поведенческие эксперименты, в которых клиент получает задания, позволяющие ему испытать влияние собственных действий на ситуацию, чтобы развить интернальный локус контроля. Формирование адаптивных когнитивных стратегий, обучение клиента фокусироваться на действиях, которые находятся в зоне его контроля. Такая техника, как ведение дневника успехов, поможет клиенту осознать свою роль в достижении результатов. Рекомендуется фиксировать личные достижения, чтобы развить ощущение

прогресса и успеха. Это упражнение способствует осознанию вклада человека в достижение результата, усиливая внутренний локус контроля [35].

Принцип целостности и завершённости в гештальт-подходе, поможет клиенту осознать себя как единое целое, что способствует реалистичному взгляду на себя в рамках принципа «здесь и сейчас». Упражнения помогающие узнавать и исследовать себя способствуют ясности и пониманию своих личностных аспектов. Упражнения на исследование интроектов, которые помечают личностные характеристики как негативные или нежелательные. Упражнения, связанные с взятием ответственности: например, ответственности за свои чувства и переживания, ответственности за построение контакта. Организация упражнений в безопасном пространстве направленных на получение опыта принятия решений, взятия ответственности, а так же творческого подхода к адаптации. Такой подход поможет развивать интернальный локус контроля.

Арт-терапевтический подход позволит исследовать самовосприятие через творчество и символическое выражение. Клиенту предлагается выразить свое представление через лепку или рисунок, что позволяет лучше понимать аспекты своей личности, а познакомившись с ним и принимать их.

Работа с локусом контроля направлена на развитие у клиента способности, осознать свои зоны влияния, компетенции и ответственности. Адаптивно реагировать на внешние обстоятельства. Основная задача – сместить акцент с обвинения внешних факторов на развитие внутренней уверенности и принятие ответственности за свою жизнь. Развитие внутреннего локуса контроля тесно связано с самопринятием, а также с когнитивными и поведенческими установками личности. Работа над внутренним локусом контроля способствует повышению психологического благополучия и способствует личностному росту, устойчивости к стрессам и улучшению самочувствия в целом.

Выводы по второй главе

Во второй главе данной работы описаны организация, этапы и результаты, проведенного исследования. В исследование приняло участие 65 человек зрелого возраста, разделенных на две возрастные группы. Результаты эмпирического исследования показали, что психологическое благополучие в зрелом возрасте связано с таким аспектом локусом контроля и уровнем стресса. Выраженной зависимости между полом и психологическим благополучием выявлено не было. Была обнаружена взаимосвязь между возрастом и локусом контроля. Во второй группе респондентов, показатели локуса контроля смещались в сторону интернальности и снижении экстернальности. Это говорит о том, что с возрастом локус контроля становится более интернальным. Так же была обнаружена положительная корреляция между интернальным локусом контроля и психологическим благополучием. В связи с этим можно сделать выводы, что при повышении показателей интернального локуса контроля, отмечается повышение уровня психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Так же была обнаружена взаимосвязь между локусом контроля и воспринимаемым стрессом, который так же оказывает влияние на психологическое благополучие.

Высокий уровень стресса оказывает влияние на психологическое благополучие и так же связан с направленностью локуса контроля. Интернальный локус контроля позволяет более успешно справляться со стрессовыми факторами, благодаря высокому уровню связи с такими аспектами как управление окружением, цели в жизни и самопринятие. Исходя из полученных данных, не возможно с уверенностью утверждать о влиянии высоких или низких показателей локуса контроля на психологические благополучие и уровень стресса. Стоит отметить, что высокие и низкие уровни локуса контроля и самопринятия отметило меньшее количество респондентов, возможно, этих данных не достаточно для проведения более точного анализа.

Сравнительный анализ полученных данных показал следующее: повышение уровня стресса наблюдается при высоких показателях интернальности и экстернальности локуса контроля. Данные показатели свидетельствуют об увеличении уровня дистресса у ярко, выраженных интерналов, в случае неудачи. Экстерналы при высоких уровнях стресса, отметили более высокие баллы психологического благополучия, легче справляются в случае неудачи и менее требовательны к себе.

По результатам проведенного исследования были составлены профилактические рекомендации по работе с локусом контроля, влияющим на благополучие. Данные рекомендации состоят из упражнений направленных на развитие внутреннего локуса контроля в различных подходах: гуманистическом, когнитивно-поведенческом, гештальт-подходе, арт-терапии.

Заключение

Данная работа посвящена исследованию взаимосвязи психологического благополучия, локуса контроля и воспринимаемого стресса у мужчин и женщин в период зрелости. Данная тема является актуальной, так как период зрелости является временем максимальной активности, самореализации и переоценки жизненных целей. Этот этап важен для становления устойчивой идентичности, формирования уверенности в себе и обретения смысла жизни. В то же время зрелость сопряжена с рядом трудностей, таких как кризис среднего возраста и изменения в физическом состоянии, которые сопровождаются повышением стрессовых факторов в современном мире. Поддержание психологического благополучия в зрелом возрасте требует гибкости, принятия ответственности, открытости к изменениям и стремления к личностному развитию.

При выполнении теоретического исследования были использованы труды по проблеме психологического благополучия личности таких ученых, как К. Рифф, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Диннер, М. Селигман, А.В. Ворониной, О.А. Кислицыной, и Н.Д. Левитова. Был произведен теоретический анализ психологического благополучия и его аспектов в зрелом возрасте. Психологическое благополучие – это важная составляющая общего состояния здоровья человека, включающая в себя как эмоциональные, так и когнитивные аспекты восприятия мира и себя в этом мире. Оно охватывает чувства удовлетворенности жизнью, наличие положительных эмоций, низкий уровень стрессовых переживаний, а также способность успешно адаптироваться к жизненным ситуациям. Американский психолог К. Рифф разработала модель психологического благополучия, включающую в себя несколько аспектов, среди которых самопринятие и управление окружающей средой, которое реализуется через локус контроля. Данные аспекты оказывают влияние на психологическое благополучие и уровень стресса.

В ходе эмпирического исследования были получены данные о психологическом благополучии, удовлетворенности жизнью, локусе контроля и уровне стресса. Сравнительный анализ не выявил различий благополучия связанных с полом. При этом была обнаружено, что в более зрелой возрастной группе показатели психологического благополучия и интернальность локуса контроля возрастают. В ходе корреляционного анализа была обнаружена значимая взаимосвязь между локусом контроля и психологическим благополучием. Уровень интернальности локуса контроля имеет положительную корреляцию с психологическим благополучием и отрицательную с уровнем воспринимаемого стресса. Интернальный локус контроля позволяет более успешно справляться со стрессовыми факторами, благодаря высокому уровню связи с такими аспектами как управление окружением, цели в жизни и самопринятие. Сравнительный анализ показал, что наблюдается повышение уровня стресса при высоких показателях локуса контроля. При высоких уровнях воспринимаемого стресса респонденты с интернальным локусом контроля отмечают меньший уровень психологического благополучия, чем респонденты с экстернальным локусом контроля.

Таким образом, данное исследование подтверждает гипотезу о влиянии локуса контроля на психологическое благополучие и воспринимаемый стресс.

Полученные данные о взаимосвязях были учтены и использованы в рекомендациях по развитию внутреннего локуса контроля и улучшению психологического благополучия мужчин и женщин зрелого возраста.

Список используемой литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
2. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. М. : Речь, 2007. 334 с.
3. Бодалев А. А., Столин В. В., Аванесов В. С. Общая психодиагностика. СПб. : Речь, 2000. 440 с.
4. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // СПЖ. 2005. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psiicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovneвого-analiza> (дата обращения: 20.05.2024).
5. Голевой Л. А., Стрижицкая О. Ю., Дерманова И. Б. Психологическая зрелость личности. СПб. : СКИФИЯ принт, 2014. 240 с.
6. Головей Л. А., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. №4. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2018_n4/Golovey_Petrash_et_al (дата обращения: 15.04.2024).
7. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск: Харвест, 2007. 976 с.
8. Гулякина В. В. Удовлетворенность жизнью у мужчин и женщин // Образование и общество. 2019. № 4. С. 67-69.
9. Джеймс У. Принципы психологии. // Личность. Культура. Общество. 2018. №5. С 97–98.
10. Елисеев О. П. Локус контроля: практикум по психологии личности. СПб. : Питер, 2019. 68 с.
11. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16331526> (дата обращения: 11.04.2024).

12. Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. 2023. №1. С. 56-61.
13. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестн. Том. гос. ун-та. 2011. №351. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-postroeniyu-modeli-issledovaniya-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-psihologo-razvitiynyy-i-psihologo-pedagogicheskuyu> (дата обращения: 04.04.2024).
14. Кислицына О. А. Измерение качества жизни и благополучия: международный опыт. М. : Институт экономики РАН, 2016. 62 с.
15. Колесов С. Г. Локус контроля над поведением людей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2019. № 6. С.45-51.
16. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2012. 939 с.
17. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. М : Олимп, 1970. 210 с.
18. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 343 с.
19. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. №3. С. 34-37.
20. Лысенко М. Н., Пфау Т. В. Возрастные особенности самоотношения, самооценки и удовлетворенности жизнью у женщин // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2016. № 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-samootnosheniya-samootsenki-i-udovletvorennosti-zhiznyu-u-zhenschin> (дата обращения: 11.04.2024).
21. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития. М. : Академия, 2004. 256 с.
22. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 224 с.

23. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Волевые действия. Психология. М. : Академия, 1998. 500 с.
24. Пилипенко Т. С. Самопринятие как характеристика личности субъекта адаптации // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 32. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoprinyatie-kak-harakteristika-lichnosti-subekta-adaptatsii> (дата обращения: 15.04.2024).
25. Психическое здоровье. ВОЗ URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 15.04.2024).
26. Пчегатлук А. А. Локус контроля в современной психологии // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. С. 112-115.
27. Роджерс К. . Становление личности. Взгляд на психотерапию. М. : ИОИ, 2016. 258 с.
28. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.
29. Савенышева С. С., Головей Л. А., Петраш М. Д., Стрижицкая О. Ю. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. №1. С. 78-83.
30. Салливан Г., Роттер Дж., Мишел У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 128 с.
31. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
32. Социология: Энциклопедия. Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. Минск: Книжный Дом, 2003. 1312 с.
33. Стрижицкая О. Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vosprinimaemyy-stress-lokus-kontrolya-i-samoprinyatie-teoreticheskie-i-empiricheskiy-podhody/viewer> (дата обращения: 20.04.2024).

34. Тарасова Е. О., Борисова Н. М. Влияние локуса контроля на самоотношение людей среднего возраста // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-lokusa-kontrolya-na-samootnoshenie-lyudey-srednego-vozrasta> (дата обращения: 06.05.2024).

35. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб. : Питер, 2019. 606 с.

36. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 67-72.

37. Щербатых Ю. В. Общая психология. СПб. : Питер, 2010. 272 с.

38. Эриксон Э. Г. Идентичность и цикл жизни. СПб. g: Питер, 2023. 208 с.

39. Amy Morin. How to Improve Your Psychological Well-Being URL: <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330> (дата обращения: 18.04.2024).

40. Chung, Man Cheung; Preveza, Eleni; Papandreou, Konstantinos; Prevezas, Nikolaos (2006). "Spinal Cord Injury, Posttraumatic Stress, and Locus of Control Among the Elderly: A Comparison with Young and Middle–Aged Patients". Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. 69 (1): 69–80. URL: <https://doi.org/10.1521/psyc.2006.69.1.69> (дата обращения: 12.05.2024).

41. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. "A global measure of perceived stress". Journal of Health and Social Behavior. 1983.

42. Diener E., Diener C. Most people are happy // Psychological Science. 1996. № 7. P. 181-185.

43. Dierendonck D, Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being : A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. Appl Psychol Health Well Being. 2023 ; 15(2) : 594- 610. doi:10.1111/aphw.12398.

44. Eudaemonia, the good life. A Talk with Martin Seligman URL: https://www.edge.org/3rd_culture/seligman04/seligman_index.html (дата обращения: 18.04.2024).

45. Heckhausen, Jutta; Schulz, Richard (1995). "A life-span theory of control". *Psychological Review*. 102 (2): 284–304. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284> (дата обращения: 12.05.2024).

46. Hovenkamp-Hermelink J.H.M., Jeronimus B.F., Spinhoven P., Penninx B.W., Schoevers R.A., Riese H. "Differential associations of locus of control with anxiety, depression and life-events: A five-wave, nine-year study to test stability and change". 2019. DOI: 10.1016/j.jad.2019.04.005.

47. Jacobs-Lawson, Joy M; Waddell, Erin L; Webb, Alicia K (2011). "Predictors of Health Locus of Control in Older Adults". *Current Psychology*. 30 (2): 173–183. doi:10.1007/s12144-011-9108-z. S2CID 143634466.

48. Keyes, C. L. (2002). "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life". *Journal of Health and Social Behavior*. 43 (2): 207–222. doi:10.2307/3090197. JSTOR 3090197 (дата обращения: 12.05.2024).

49. Lefcourt, H. M. *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*. 1976.

50. Bradburn. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co. 1969.

51. Roddenberry, Angela; Renk, Kimberly (2010). "Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students". *Child Psychiatry & Human Development*. 41 (4): 353–370. DOI: 10.1007/s10578-010-0173-6.

52. Rotter, Julian B. "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966.

53. Ryff C. D. *Psychological well-being*. *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, CA: Academic Press. 1996.

54. Ryff, C. Keyes. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995.

55. Schulz, R., & Heckhausen, J. A life span model of successful aging. American Psychologist.1996.

Приложение А

Результаты диагностики по методике Шкала психологического благополучия К. Рифф, PWB

Таблица А.1 – Сводная таблица результатов диагностики по методике Шкала психологического благополучия Рифф, PWB

Рес.	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
1	7,00	5,00	9,00	6,00	8,00	6,00	6,00
2	2,00	1,00	6,00	4,00	6,00	3,00	1,00
3	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	2,00	3,00
4	3,00	4,00	4,00	4,00	2,00	2,00	4,00
5	4,00	8,00	3,00	1,00	7,00	3,00	1,00
6	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
7	6,00	6,00	6,00	6,00	4,00	6,00	6,00
8	8,00	6,00	9,00	8,00	8,00	8,00	7,00
9	4,00	2,00	6,00	3,00	4,00	5,00	5,00
10	7,00	6,00	9,00	6,00	7,00	6,00	6,00
11	1,00	5,00	5,00	6,00	4,00	1,00	1,00
12	5,00	5,00	5,00	5,00	6,00	6,00	2,00
13	5,00	1,00	8,00	3,00	8,00	5,00	6,00
14	3,00	5,00	5,00	3,00	5,00	2,00	3,00
15	3,00	6,00	2,00	3,00	6,00	3,00	3,00
16	4,00	3,00	7,00	2,00	6,00	4,00	4,00
17	2,00	3,00	3,00	4,00	1,00	3,00	3,00
18	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	4,00
19	2,00	4,00	3,00	1,00	6,00	2,00	1,00
20	5,00	6,00	5,00	3,00	7,00	6,00	5,00
21	2,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	3,00
22	3,00	4,00	4,00	4,00	5,00	2,00	2,00
23	4,00	4,00	6,00	1,00	9,00	5,00	2,00
24	7,00	6,00	9,00	5,00	9,00	7,00	6,00
25	6,00	6,00	9,00	6,00	6,00	6,00	7,00
26	5,00	2,00	7,00	8,00	6,00	5,00	6,00
27	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00	5,00
28	2,00	3,00	4,00	2,00	1,00	2,00	4,00
29	6,00	4,00	9,00	3,00	6,00	8,00	9,00
30	3,00	5,00	5,00	3,00	5,00	2,00	3,00
31	6,00	6,00	9,00	6,00	7,00	5,00	6,00

Продолжение Приложения А

Рес.	Психологическое благополучие	Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
32	5,00	3,00	5,00	2,00	6,00	6,00	6,00
33	3,00	5,00	1,00	1,00	9,00	1,00	5,00
34	4,00	7,00	9,00	1,00	5,00	2,00	1,00
35	7,00	6,00	7,00	6,00	7,00	6,00	8,00
36	7,00	8,00	5,00	6,00	7,00	7,00	7,00
37	7,00	7,00	10,00	6,00	7,00	4,00	6,00
38	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00
39	3,00	5,00	4,00	1,00	6,00	4,00	3,00
40	4,00	5,00	6,00	2,00	5,00	3,00	5,00
41	2,00	1,00	4,00	2,00	4,00	3,00	3,00
42	3,00	5,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00
43	3,00	3,00	4,00	3,00	1,00	3,00	5,00
44	10,00	8,00	10,00	8,00	10,00	8,00	7,00
45	7,00	6,00	7,00	8,00	7,00	7,00	6,00
46	6,00	9,00	5,00	6,00	6,00	5,00	6,00
47	3,00	4,00	5,00	4,00	3,00	3,00	3,00
48	7,00	10,00	9,00	6,00	7,00	6,00	4,00
49	2,00	2,00	1,00	1,00	4,00	2,00	3,00
50	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	4,00	4,00
51	7,00	7,00	9,00	5,00	8,00	6,00	6,00
52	7,00	8,00	9,00	5,00	7,00	6,00	6,00
53	3,00	6,00	6,00	3,00	2,00	2,00	4,00
54	9,00	7,00	10,00	7,00	10,00	8,00	6,00
55	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	3,00	2,00
56	9,00	9,00	7,00	7,00	10,00	10,00	9,00
57	4,00	1,00	10,00	1,00	6,00	5,00	3,00
58	8,00	7,00	8,00	7,00	6,00	6,00	8,00
59	7,00	9,00	5,00	6,00	9,00	7,00	5,00
60	5,00	5,00	6,00	4,00	5,00	3,00	6,00
61	7,00	7,00	4,00	8,00	7,00	7,00	8,00
62	6,00	3,00	6,00	5,00	7,00	6,00	5,00
63	6,00	5,00	6,00	4,00	7,00	6,00	6,00
64	1,00	1,00	9,00	1,00	1,00	1,00	1,00
65	3,00	1,00	8,00	1,00	10,00	2,00	3,00

Приложение Б

Результаты диагностики по методике Шкала локуса контроля Роттера

Таблица Б.1 – Сводная таблица результатов диагностики по методике Шкала локуса контроля Д. Роттера

Рес.	Шкала интернальности	Шкала экстернальности	Рес.	Шкала интернальности	Шкала экстернальности
1	10,00	13,00	37	13,00	10,00
2	7,00	16,00	38	6,00	15,00
3	9,00	14,00	39	7,00	16,00
4	11,00	12,00	40	8,00	15,00
5	6,00	17,00	41	9,00	14,00
6	5,00	18,00	42	11,00	12,00
7	16,00	7,00	43	11,00	12,00
8	15,00	8,00	44	18,00	3,00
9	12,00	11,00	45	13,00	10,00
10	17,00	6,00	46	15,00	8,00
11	8,00	15,00	47	11,00	12,00
12	12,00	11,00	48	13,00	10,00
13	13,00	10,00	49	11,00	12,00
14	9,00	14,00	50	5,00	18,00
15	7,00	16,00	51	13,00	10,00
16	14,00	9,00	52	22,00	1,00
17	12,00	11,00	53	8,00	15,00
18	8,00	15,00	54	13,00	10,00
19	9,00	14,00	55	12,00	11,00
20	9,00	14,00	56	13,00	10,00
21	4,00	19,00	57	5,00	18,00
22	7,00	16,00	58	15,00	8,00
23	12,00	11,00	59	15,00	8,00
24	14,00	9,00	60	15,00	8,00
25	12,00	11,00	61	16,00	7,00
26	13,00	10,00	62	15,00	8,00
27	7,00	16,00	63	17,00	6,00
28	10,00	13,00	64	9,00	14,00
29	15,00	8,00	65	9,00	14,00
30	10,00	13,00			
31	15,00	8,00			
32	13,00	10,00			
33	5,00	18,00			
34	8,00	15,00			
35	12,00	11,00			
36	12,00	11,00			

Приложение В

Результаты диагностики по методике «Шкала воспринимаемого стресса»

Таблица В.1 – Сводная таблица результатов диагностики по «Шкале воспринимаемого стресса»

Рес.	Шкала воспринимаемого стресса	Фактор дистресса	Фактор совладания
1	25,00	26,00	12,00
2	31,00	23,00	11,00
3	25,00	18,00	9,00
4	20,00	12,00	8,00
5	31,00	22,00	12,00
6	35,00	17,00	19,00
7	18,00	10,00	8,00
8	22,00	15,00	10,00
9	28,00	19,00	12,00
10	24,00	16,00	12,00
11	37,00	23,00	18,00
12	22,00	13,00	12,00
13	32,00	21,00	15,00
14	31,00	14,00	20,00
15	34,00	18,00	20,00
16	29,00	17,00	15,00
17	27,00	14,00	13,00
18	29,00	16,00	13,00
19	35,00	22,00	16,00
20	28,00	19,00	11,00
21	32,00	19,00	16,00
22	33,00	22,00	14,00
23	36,00	23,00	17,00
24	33,00	21,00	15,00
25	16,00	11,00	8,00
26	22,00	15,00	10,00
27	38,00	14,00	24,00
28	13,00	9,00	7,00
29	29,00	19,00	13,00
30	31,00	14,00	20,00
31	27,00	17,00	14,00
32	35,00	23,00	16,00
33	21,00	15,00	10,00
34	34,00	20,00	17,00
35	24,00	16,00	12,00
36	28,00	17,00	12,00

Продолжение Приложения В

Рес.	Шкала воспринимаемого стресса	Фактор дистресса	Фактор совладания
37	25,00	15,00	12,00
38	28,00	16,00	14,00
39	30,00	19,00	14,00
40	26,00	16,00	13,00
41	29,00	16,00	16,00
42	25,00	13,00	13,00
43	33,00	21,00	14,00
44	7,00	4,00	7,00
45	25,00	16,00	11,00
46	21,00	14,00	9,00
47	26,00	15,00	12,00
48	24,00	16,00	10,00
49	29,00	18,00	11,00
50	30,00	19,00	12,00
51	24,00	16,00	11,00
52	23,00	16,00	10,00
53	27,00	16,00	11,00
54	26,00	21,00	9,00
55	31,00	18,00	16,00
56	24,00	18,00	9,00
57	43,00	29,00	18,00
58	14,00	10,00	6,00
59	28,00	19,00	12,00
60	19,00	12,00	9,00
61	17,00	11,00	9,00
62	32,00	22,00	13,00
63	25,00	17,00	10,00
64	25,00	15,00	12,00
65	34,00	22,00	14,00

Приложение Г

Результаты диагностики с применением методики «Шкала удовлетворенности жизнью», SWLS

Таблица Г.1 – Сводная таблица результатов диагностики с применением методики «Шкала удовлетворенности жизнью», SWLS

Рес.	Шкала удовлетворенности	Рес.	Шкала удовлетворенности
1	23,00	37	22,00
2	16,00	38	23,00
3	16,00	39	16,00
4	14,00	40	16,00
5	19,00	41	10,00
6	8,00	42	10,00
7	20,00	43	12,00
8	25,00	44	29,00
9	24,00	45	19,00
10	23,00	46	24,00
11	12,00	47	14,00
12	18,00	48	16,00
13	20,00	49	8,00
14	16,00	50	15,00
15	14,00	51	24,00
16	22,00	52	24,00
17	10,00	53	8,00
18	8,00	54	25,00
19	11,00	55	18,00
20	21,00	56	28,00
21	16,00	57	20,00
22	15,00	58	26,00
23	17,00	59	23,00
24	21,00	60	24,00
25	25,00	61	24,00
26	21,00	62	21,00
27	13,00	63	23,00
28	8,00	64	8,00
29	20,00	65	14,00
30	15,00		
31	22,00		
32	20,00		
33	10,00		
34	16,00		
35	24,00		
36	25,00		