ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В МОЛОДОСТИ

Кристина ДЫРУЛ

CZU: 159.9-053.81 kristushadierul@gmail.com

Young people are at a crossroads, facing a choice of life paths and strategies that are determined by their value system. This period of life is associated with choosing a professional path, starting a career, starting a family and other key life stages. The effective implementation of these tasks directly depends on the correspondence between life meaning orientations and psychological well-being. The article presents the results of a study of the relationship between life-meaning orientations and the psychological well-being of an individual in youth.

В современном обществе вопросы психологического благополучия и смысложизненных ориентаций молодежи становятся все более насущными. Молодость — это период активного формирования личности, поиском смысла жизни, а также определения своего места в социуме. В этот период молодые люди сталкиваются с множеством жизненных трудностей, которые могут оказывать влияние на их психологическое состояние и общее благополучие.

Согласно Васильевой Т.В. [1], смысложизненные ориентации формируются в ходе взаимодействия с социокультурной средой и усвоения социального опыта. Они проявляются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других аспектах сознания личности, направляя ее поведение и личностное развитие по выбранному жизненному пути и определяя ее потенциал в настоящем и в будущем.

Как определяет Р.М. Шамионов, психологическое благополучие – это состояние динамического равновесия, которое достигается благодаря разнообразным переживаниям удовлетворенности в различных сферах жизни [3].

Исследуемая выборка включала 60 человек в возрасте 23-30 лет(30 женщин и 30 мужчин). Для изучения смысложизненных ориентаций и уровня психологического благополучия мы использовали методику «Смысложизненные ориетации», разработанную Д. А. Леонтьевым [2] и опросник «Шкала психологического благополучия», разработанный К. Рифф [4].

На основе анализа данных о смысложизненных ориентациях молодежи ,можно сделать несколько важных выводов. У большинства, а именно у 65% респондентов, наблюдается средний уровень осмысленности жизни. Высокий уровень осмысленности жизни замечен у 18% участников исследования и низкий у 17%. Самое высокое среднее значение по шкале «Процесс жизни» (82%) указывает на то, что молодежь в основном сосредоточена на настоящем моменте. В молодом возрасте дружеские и романтические отношения играют важную

роль, и активная социальная жизнь приносит значительное удовлетворение. Молодые люди еще не обременены серьезными семейными и карьерными обязанностями, что позволяет им наслаждаться текущим моментом с минимальным стрессом и давлением. Средние показатели по шкалам «Цели в жизни» и «Результативность жизни» (65%) показывают, что большинство участников находятся в промежуточном состоянии. Они могут иметь некоторые цели, но не испытывают явного ощущения их значимости и направленности, а также имеют умеренное представление о результативности своей жизни. При этом существует значительный разрыв между высокими и низкими значениями по шкале «Результативность жизни». Четверть участников (22%) считает свою жизнь продуктивной и значимой, тогда как 13% не видят значительных результатов своей жизни, что может вызывать чувство фрустрации.

Высокий уровень контроля над своей жизнью у четверти участников (25%) свидетельствует об их уверенности в своих силах. Низкий уровень контроля у меньшинства (7%) может указывать на проблемы с самооценкой и ощущение беспомощности. Одинаковые результаты по шкалам «Локус контроля - Я» и «Локус контроля - Жизнь» можно объяснить тем, что обе шкалы измеряют схожие аспекты восприятия контроля. Люди, которые чувствуют, что контролируют свою жизнь, часто также верят в свои личные способности и внутренний контроль над событиями. Восприятие контроля над собой и внешними обстоятельствами взаимосвязаны, поэтому схожие результаты по этим шкалам являются закономерными.

По результатам исследования психологического благополучия было выявлено, что большинство участников опроса находятся на среднем уровне психологического благополучия (62%), высокий у 20% и низкий у 18%. Было замечено, что молодежь испытывает трудности с контролем окружающей среды (25%), самопринятием (23%) и в установлении и поддержании положительных отношений (17%).

Результаты исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций и психологического благополучия показали, что наличие целей в жизни имеет сильные положительные корреляции с автономией ($r_s = 0,613$) и самопринятием (**$r_s = 0,688$**), что указывает на значимость целей для самостоятельности и самооценки. В то же время, личностный рост показывает слабую и незначимую связь с целями в жизни, что требует дальнейшего исследования для лучшего понимания этого явления.

Внимание к процессу жизни также положительно связано с автономией ($r_s = 0,582$), самопринятием ($r_s = 0,612$) и наличием целей в жизни ($r_s = 0,645$). Личностный рост и управление окружением имеют значимые, но умеренные корреляции с процессом жизни, что подчеркивает важность осознанного подхода к жизни для этих аспектов благополучия. Сосредоточенность на процессе жизни способствует улучшению позитивных отношений, автономии, управлению окружением, личностному росту, целям в жизни и самопринятию.

Результативность жизни демонстрирует положительную связь с большинством компонентов психологического благополучия, особенно с управлением окружением (r_s = 0,633), наличием целей в жизни (r_s = 0,691) и самопринятием (r_s = 0,589).

Представление о себе (Локус контроля-Я) и показатель управляемости жизни (Локус контроля-жизнь) положительно связаны с компонентами психологического благополучия, но различаются по степени влияния на самопринятие.

Таким образом, смысложизненные ориентации, такие как наличие целей, внимание к процессу и результативность жизни, а также восприятие контроля, играют важную роль в поддержании и улучшении психологического благополучия.

Библиография:

1. ВАСИЛЬЕВА, Т. В. Взаимосвязь удовлетворенности трудом с общностью ценностно-смысловой сферы руководителя и сотрудников организации. Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология, 2013, (1), 3–16.
2. ЛЕОНТЬЕВ, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 2005. 304 с. ISBN 5-89357-153-3.
3. ШАМИОНОВ, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та, 2008. с.20
4. ШЕВЕЛЕНКОВА, Т. Д., ФЕСЕНКО, П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

Recomandat
***Svetlana TOLSTAIA**, dr., conf. univ.*