

**Соотношение жизненных ориентиров и психологического благополучия в
подростково-юношеском возрасте**

Научный руководитель – Трошихина Евгения Германовна

Косыч Виктория Романовна

Студент (магистр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: viktoria.kosich@gmail.com

В современном обществе актуальны исследования, направленные на выявление факторов, способствующих благополучию личности. Психологическое благополучие, в отличие от субъективного, исходящего из гедонистической позиции и принципа удовольствия, основано на эвдемонических идеях, подчеркивающих важность стремления к совершенству и реализации уникального потенциала человека [1, 2]. Особенно важно изучение психологического благополучия личности в подростково-юношеском возрасте, поскольку это период становления жизненных устремлений, направленности личности и системы интересов. Мы задались вопросом, какие жизненные ориентиры наиболее важны для психологического благополучия в подростковом, раннем юношеском и юношеском возрастах.

Цель: изучить роль жизненных ориентиров для психологического благополучия в подростковом, раннем юношеском и юношеском возрастах.

Гипотеза: жизненные ориентиры являются предикторами психологического благополучия в подростково-юношеском возрасте, причем существует возрастная специфика.

Выборка. 100 респондентов, из них 23 юноши и 77 девушек в возрасте от 14 до 20 лет, были поделены на три группы: юношество (18-20 лет): 32 девушки и 8 юношей; ранняя юность (16-17 лет): 22 девушки и 7 юношей; подростки (14-15 лет): 23 девушки и 8 юношей.

Методики. Для изучения психологического благополучия использована шкала К. Риффа в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной. Для изучения жизненных ориентиров использовались следующие методики. Опросник «Смысл в жизни» М.Ф. Стегера с коллегами (M.F. Steger, et al, 2006), включающий две шкалы «наличие смысла в жизни» и «поиск смысла жизни»; опросник «Склонность к скуке» А.А. Страка с соавторами (A.A. Struk, et al, 2017); пятимерная шкала любопытства Т. Кашдана (T. Kashdan, et al., 2018), состоящая из компонентов «любопытность», «чувствительность к депривации», «стрессоустойчивость», «поиск острых ощущений», «явное социальное любопытство» и «скрытое социальное любопытство»; опросник «Направленность на саморазвитие в различных жизненных сферах» Н.Ф. Головановой, И.Б. Дермановой, включающий шкалы важности саморазвития и интереса к саморазвитию.

Результаты. С целью оценки величины вклада каждого из возможных предикторов психологического благополучия применялся множественный регрессионный анализ. Регрессионные модели с предикторами общего показателя психологического благополучия, полученные в разных возрастных группах, представлены в таблице 1.

Из числа изучаемых предикторов жизненных ориентиров значимыми оказались «наличие смысла в жизни», «стрессоустойчивость», «интерес к саморазвитию», «поиск острых ощущений» с положительным знаком и «склонность к скуке» с отрицательным знаком, причем в каждом возрастном периоде их сочетание различно (табл. 1). Наибольший эффект в группе подростков оказали показатели склонности к скуке и интереса к саморазвитию. В группе ранней юности выявлены следующие предикторы: наличие смысла,

стрессоустойчивость и поиск острых ощущений. В группе юношества значимыми предикторами оказались склонность к скуке, наличие смысла и стрессоустойчивость.

Выводы. В группах ранней юности и юношества респонденты с высоким уровнем психологического благополучия характеризуются наличием актуального смысла жизни и готовностью принять стресс, связанный с получением новых знаний. В группах подростков и юношества общей чертой респондентов с высоким уровнем психологического благополучия оказалась низкая склонность к скуке. Есть также предикторы, специфические для разных возрастов. Специфическим для группы подростков является предиктор «интерес к саморазвитию», а для группы ранней юности - «поиск острых ощущений». Хотя на данном этапе мы не можем утверждать, что именно жизненные ориентиры являются предикторами психологического благополучия, а не наоборот, результаты данного исследования говорят о том, что дальнейшее изучение этого вопроса является довольно перспективным.

Источники и литература

- 1) Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. М., 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
- 2) Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-being // Measuring well-being. 2021. P. 92-135.

Иллюстрации

Возрастная группа	R-квадрат	Предиктор	Бета	Значимость
Подростки	0.683	Склонность к скуке	- 1.795	0.004
		Интерес к саморазвитию	0.998	0.001
Ранняя юность	0.739	Наличие смысла	1.779	0.001
		Стрессоустойчивость	2.847	0.000
		Поиск острых ощущений	2.947	0.000
Юность	0.580	Склонность к скуке	- 1.377	0.025
		Наличие смысла	1.137	0.006
		Стрессоустойчивость	2.011	0.003

Рис. Таблица 1. Регрессионные модели для разных возрастных групп с общим показателем психологического благополучия в качестве зависимой переменной