

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЖЕНЩИН

*Ю. В. Васильцова* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *М. Б. Овчинникова*,

канд. психол. наук, доцент

В современном обществе психологическое благополучие становится все более значимым фактором психологического здоровья субъекта. Одним из актуальных вопросов современной психологии является изучение личностных факторов психологического благополучия женщин. Проведенный обзор литературных источников показал, что недостаточно раскрыт вопрос взаимосвязи психологического благополучия и смысложизненных ориентаций (далее – СЖО) женщин. В настоящей работе СЖО рассматриваются нами как система осмысленных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие целей, осознанность выборов и производимых оценок, удовлетворенность самореализацией, а также способность нести ответственность за свои действия.

Цель исследования – определить взаимосвязь психологического благополучия и смысложизненных ориентаций женщин. Выборку исследования составили 40 женщин в возрасте от 20 до 40 лет (средний возраст – 30 лет).

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: Шкала психологического благополучия К.Рифф, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолика в модификации Д. А. Леонтьева. Использовались следующие методы математической статистики: описательная статистика, корреляционный анализ с использованием *r*-Спирмена.

В результате корреляционного анализа установлена положительная взаимосвязь между психологическим благополучием женщин и их смысложизненными ориентациями. Выявлено, что доверительные отношения с окружающими, способность проявлять заботу и эмпатию способствуют большей удовлетворенности жизнью и ее продуктивности. Развитие навыков управления окружением, самостоятельность и независимость женщин, а также способность контролировать свою жизнь и принимать решения положительно коррелируют с восприятием собственной жизни. Кроме того, личностный рост и открытость новому опыту способствуют более высокому уровню удовлетворенности и продуктивности жизни.