

УДК 316.752.4:17.023.34:17.023.33:159.923.2:615.851.8 (043.2)

Цибульська В.І.

Національний авіаційний університет, Київ

ЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЙОГОЮ

Проблема ціннісно-сислової сфери особистості, зокрема її ціннісних орієнтацій, є однією з ключових в психології особистості. Сучасний світ характеризується високим ступенем технологізації, в якому розум переважає над почуттями. Одним із засобів внесення гармонії та впорядкованості у людей є заняття йогою, які допомагають розвинути вміння контролювати і розпізнавати власні переживання, застосовуючи методи емоційної регуляції для оптимізації свого емоційного стану.

Ціннісно-смилові орієнтації особистості досліджували такі вчені. як: Д.О.Леонтєв, Р.Х.Шакурова, Г.Л.Будинайте, Т.М.Буякас, Б.І.Додонов, М.Рокіч, В.А.Ядов А.Фурман, З.С.Карпенко, Б.С.Братусь, Г.М.Міненко та ін.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про відсутність спеціальних досліджень з проблеми вивчення зв'язку ціннісно-смилових орієнтацій із задоволеністю життям у осіб, які займаються йогою, що зумовило актуальність вивчення даної проблеми. До вибірки досліджуваних ввійшло 36 респондентів, що займаються йогою не менше 4 років. Середній вік респондентів – 28 років. Було використано наступні методик: «Смисло-життєві орієнтації» Д.А.Леонтєва; морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ (В.Ф. Сопів, Л.В.Карпушина); опитувальник «Задоволеність життям» М.М. Мельникова; шкала базових переконань Р. Янов-Бульман, адаптація О. Кравцової.

У ході дослідження було визначено, що 45% респондентів мають високі показники осмислених цілей на майбутнє, 40% респондентів задоволені результатом прожитого відрізка життя. Також варто зазначити, що 60% опитаних ставлять своє хобі як пріоритетне заняття, нижче по пріоритетності ідуть фізична активність (45%) та сімейне життя (30%). А найбільше в людях цінують креативність 30% респондентів. Стосовно задоволеності життям були отримані наступні результати: 45 % відчують свою включеність в життя на високому рівні, 62% відчують розчарування в житті на середньому рівні, а 48% мають низький рівень тривоги за майбутнє. При статистичному аналізі за рівнем задоволеності життям було встановлено наявні кореляційні зв'язки з такими показниками ціннісно-смилових орієнтацій як: саморозвиток, духовне задоволення, соціальні контакти, досягнення.

Отже, можна говорити про досить сильні зв'язки між ціннісно-смиловими орієнтаціями та задоволеністю життям у осіб, які займаються йогою.

Науковий керівник: Ічанська О.М., канд. психол. наук, доцент