

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ЛОКУС КОНТРОЛЯ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Смыслоразностные ориентации и локус контроля представляют собой важные аспекты, которые подробно рассматриваются в психологии человека, переживающего трудные жизненные ситуации. Обширное и глубокое изучение смыслоразностных ориентаций и локус контроля в рамках изучаемой нами темы является достаточно важным шагом в понимании человеческого поведения и принятии более эффективных мер для поддержки людей, которые переживают трудные жизненные ситуации. Результаты подобной работы могут помочь создавать программы помощи, а также сформировать более актуальные подходы и стратегии работы с такими людьми.

Материал и методы. Теоретический анализ литературы, обобщение, описание.

Результаты и их обсуждение. Смыслоразностная ориентация и сложные жизненные ситуации тесно связаны друг с другом. Найти смысл и цель в своей жизни в преодолении трудностей и нахождении внутренней силы. Локус контроля – это психологическая концепция, которая касается того, как люди воспринимают и объясняют причины своих жизненных ситуаций. Он относится к степени, в которой люди верят, что они контролируют свою судьбу и результаты своих действий [3, с.55].

Когда речь заходит о людях, переживающих сложные жизненные ситуации, локус контроля становится особенно важным. В таких ситуациях люди ищут объяснения для того, что происходит в их жизни и какие причины лежат в основе этих событий. Локус контроля может быть внутренним или внешним [2, с.21].

Люди с внутренним локусом контроля верят, что они самостоятельно влияют на свою судьбу и могут принимать решения, чтобы изменить свою жизнь. Они чувствуют себя ответственными за свои действия и ищут способы решить свои проблемы и пережить сложные ситуации. Этот тип локуса контроля особенно полезен для того, чтобы преодолеть сложности и обрести личное удовлетворение [4, с.33].

Однако, люди с внешним локусом контроля верят, что их жизнь определяется внешними факторами, которые лежат за пределами их контроля. Они считают, что судьба или внешние обстоятельства формируют их жизненные условия и переживания. Когда сложные ситуации возникают, они могут склоняться к воспринимать себя как жертвы обстоятельств и чувствовать бессилие в изменении своей ситуации [5, с.277].

Важно отметить, что локус контроля не является абсолютным и однозначным. У разных людей он может быть разным и даже изменяться в зависимости от ситуации. Некоторые люди могут иметь внутренний локус контроля в отношении определенных аспектов своей жизни и внешний – в отношении других аспектов [4, с.32].

При переживании сложных жизненных ситуаций, важно осознавать свой локус контроля и работать над тем, чтобы развивать внутренний локус контроля. Это может быть осуществлено путем повышения уровня самосознания, установления целей и планирования конкретных действий, чтобы преодолеть трудности и построить свою жизнь в соответствии с собственными ценностями. В конечном счете, развитие позитивного локуса контроля способствует развитию нашей личности и помогает нам стать более уверенными и эффективными в решении с жизненных вызовов [1, с.56].

Необходимо отметить, что именно жизненная ориентация человека оказывает влияние на его полноценную жизнь [1, с.67]. Первым и наиболее важным аспектом влияния жизненной ориентации на полноценную жизнь является эмоциональное благо-

получие. Люди, чья ориентация нацелена на позитивные и конструктивные ценности, обычно испытывают большую удовлетворенность своей жизнью. Такая психологическая устойчивость помогает людям сохранять баланс и эмоциональную стабильность во время жизненных испытаний [2, с.26].

Ориентация также влияет на человеческие отношения. Люди с открытой и толерантной жизненной ориентацией способны лучше понимать и принимать других людей такими, какие они есть. Они чаще находят общий язык, успешно строят качественные взаимоотношения и создают поддерживающую среду. Такие люди обладают эмпатией, их способность вступать в чужую обувь и почувствовать, что ощущает окружающий их человек, помогает им находить верные решения в конфликтных ситуациях и найти общий язык с людьми из разных социальных групп [3, с.54].

Влияние жизненной ориентации также простирается на физическое и психическое здоровье. Позитивная жизненная ориентация способствует более здоровому образу жизни. Люди, ценящие здоровье и уделяющие должное внимание своему физическому и психическому благополучию, обычно имеют ниже уровень стресса и более высокую жизненную энергию. Они более активны и заботятся о своем теле, что является составляющей здорового и полноценного образа жизни [3, с.55].

Можно говорить о том, что, жизненная ориентация оказывает значительное влияние на полноценную жизнь человека. Она формирует его мировоззрение, отношение к себе и окружающему миру, влияет на его эмоциональное благополучие, качество взаимоотношений и физическое здоровье. Важно осознавать и развивать свою жизненную ориентацию, чтобы жить полной и счастливой жизнью [5, с.276].

Заключение. Таким образом, на основе выше сказанного можно сделать вывод о том, что смысложизненные ориентации и локус контроля являются двумя важными аспектами, связанными с преодолением сложностей в жизни. Люди, переживающие сложные жизненные ситуации, могут иметь различные смысложизненные ориентации, которые могут влиять на их способность справиться с трудностями. Некоторые люди могут иметь свою жизненную ориентацию в форме внутреннего локуса контроля, что означает, что они считают себя ответственными за то, что происходит в их жизни и уверены в своей способности влиять на ситуацию. Тогда как другие могут иметь внешний локус контроля, что означает, что они склонны воспринимать внешние обстоятельства и других людей в качестве основной причины своих проблем и трудностей. Они могут чувствовать себя беспомощными и лишенными контроля над своей жизнью, полагаясь на удачу или судьбу. Важно отметить, что эти две ориентации не являются взаимоисключающими, и многие люди могут иметь элементы и внутреннего, и внешнего локуса контроля.

Список использованной литературы:

1. Белашева, И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева. – Ставрополь: СКФУ. – 2015. – 262 с.
2. Белов, В.Г. Психология кризисных состояний / В.Г. Белов. – СПб.: ГИПИСР, 2011. – 56 с.
3. Березина, Т.Н. О многообразии смыслов жизни современной личности / Т.Н. Березина // Личность и бытие: субъектный подход. Краснодар, 2005. – С. 53-60.
4. Елисеев, О.П. Локус контроля: практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2019. – 68 с.
5. Колесов, С.Г. Локус контроля над поведением людей / С.Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 6. – С. 276–278.