

О. Ю. Хмелевская, Н. Д. Джига

Барановичский государственный университет, Барановичи, Республика Беларусь

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

В статье представлен анализ проблемы смысложизненных ориентаций и самоактуализации у женщин среднего возраста. Описано исследование по выявлению взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самоактуализации у женщин среднего возраста.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации; самоактуализация; женщины; средней возраст.

O. YU. Khmialeuskaya, N. D. Dgija

Baranovich State University, Baranovich, Republic of Belarus

SENSE LIFE ORIENTATIONS AND SELF-ACTUALIZATION AT MIDDLE-AGED WOMEN

The article presents an analysis of the problems of life-meaning orientations and self-actualization in middle-aged women. A study is described to identify the relationship of meaning-life orientations and self-actualization in middle-aged women.

Key words: life orientations; self-actualization; women; middle age.

Введение. На протяжении всего своего жизненного пути человек постоянно находится в поиске цели своей жизни, ориентиров и смысла собственной жизни. Стремление развиваться, совершенствоваться — важнейшие признаки становления личности. Стремление к саморазвитию является как критерием личностной зрелости, так и условием ее достижения.

Одна из актуальных тем современности — определение смысла жизни в среднем возрасте. Средний возраст является самым продолжительным периодом жизни, характеризующимся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности [1].

Каждый человек проживает период зрелости, но у каждого он проходит по-разному. Это зависит от индивидуальных особенностей, образа личности, стиля жизни, ценностных ориентаций и т. п. Сегодня из-за социальной нестабильности нашего времени значительная часть людей зрелого возраста все чаще сталкивается с проблемой определения и поиска жизненных смыслов. Человек сам для себя определяет смысл жизни и то, в чём он будет заключаться. Многие в данный период переживают переломные моменты в своей жизни. В то же время наблюдается процесс обесценивания жизненных ценностей, человек перестаёт видеть смысл в жизни, у него снижается уровень продуктивной деятельности. В связи с этим актуальной становится задача рассмотрения смысложизненных ориентаций людей зрелого возраста. Несмотря на имеющиеся исследования в данном направлении, недостаточно изучены особенности смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у женщин среднего возраста. В то же время существует большой спрос психологической практики на исследования, касающиеся ценностно-смысловой сферы личности женщины в период кризиса среднего возраста.

Основная часть. Была поставлена следующая цель исследования: определить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у женщин среднего возраста, где объектом исследования выступают смысложизненные ориентации и самоактуализация в среднем возрасте, а предметом — взаимосвязь смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у женщин среднего возраста. Методологическими основами исследования выступили общенаучные принципы системности, объективности, исследования по проблемам смысложизненных ориентаций, труды зарубежных и отечественных авторов К. А. Абульхановой-Славской, А. А. Бодалева, Б. С. Братуся, В. Н. Дружинина, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, В. Э. Чудновского, А. Адлера, З. Фрейда, В. Франкла, К.-Г. Юнга, И. Ялома; концепции самоактуализации Е. Е. Вахромова, Л. А. Коростылевой, Д. А. Леонтьева, А. Маслоу, К. Р. Роджерса.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ОАО «Клецкий механический завод». В исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 30 до 45 лет; 30 из них состоят в браке, 30 — не состоят.

В исследовании применялся метод тестов — тест смысловых ориентаций Д. А. Леонтьева [2] и самоактуализационный тест Э. Шострома в модификации Л. Гозмана, М. Кроза и М. Латинской [3].

Установлено, что по общей выборке испытуемых по таким шкалам, как «Цели в жизни», «Результативность жизни», Локус контроля — я», «Локус контроля — жизнь» преобладают низкие уровни. При этом по шкале «Процесс жизни» преобладает высокий уровень. Средний уровень преобладает по общему показателю осмысленности жизни. В выборке женщин, не состоящих в браке, было установлено преобладание низких уровней по шкалам «Цели в жизни», «Результативность жизни» и «Локус контроля — я». Отмечено преобладание средних уровней по шкале «Процесс жизни» и «Локус контроля — жизнь». Касательно общего показателя осмысленности жизни для испытуемых в равной степени характерны средние и высокие уровни. В выборке женщин, состоящих в браке, низкие уровни преобладают по шкалам «Цели в жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля — я». Средние уровни преобладают по шкалам «Процесс жизни», «Локус контроля — жизнь». По общему показателю осмысленности жизни преобладают высокие уровни.

По общей выборке испытуемых по всем изучаемым компонентам самоактуализации преобладают средние уровни. Таким образом, можно сказать, что для большинства испытуемых характерен умеренный уровень самоактуализации и ее компонентов. В выборке женщин, не состоящих в браке, отмечено преобладание средних уровней по шкалам компетентности во времени, поддержки, ценностных ориентаций, гибкости поведения, сензитивности к себе, спонтанности, представлений о природе человека, синергии и познавательных потребностей. Низкие уровни преобладают по шкалам самоуважения, принятия агрессии, контактности и креативности. По выборке женщин, состоящих в браке, характерно преобладание средних уровней почти по всем компонентам самоактуализации. Отметим при этом, что по шкале самоуважения преобладают высокие уровни самоуважения, что говорит о том, что они склонны ценить свои достоинства и положительные черты своего характера.

Результаты статистического анализа взаимосвязей с помощью ранговой корреляции Спирмена показали 16 взаимосвязей между компонентами самоактуализации и смысложизненными ориентациями. В частности, было установлено, что чем выше компетентность во времени, тем более четко женщина понимает свои цели, осмысленно воспринимает события текущей жизни и тем более её жизнь осмыслена в целом. Чем выше степень независимости ценностей женщины, тем выше ее отношение к жизни как интересному, эмоционально насыщенному и осмысленному процессу. Чем чаще женщина разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности, тем чаще она воспринимает собственную жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом [2; 3].

Чем выше степень гибкости женщины в реализации её ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими её людьми, а также способность быстрого реагирования на изменения извне, тем чаще она воспринимает собственную жизнь как интересную и наполненную смыслом. Чем выше способность женщины спонтанно и непосредственно выражать собственные эмоции и чувства, вести себя раскованно, тем позитивнее и осмысленнее она оценивает пройденный ею отрезок жизни.

Чем выше степень принятия женщиной себя такой, какая она есть, вне зависимости от оценки собственных достоинств и недостатков, тем чаще она воспринимает собственную жизнь как интересную и наполненную смыслом. Чем выше склонности женщины в целом положительно воспринимать природу человеческой сущности, тем выше её представления о себе как о личности, обладающей свободой выбора, контролирующей собственную жизнь, осмысленность жизни в целом.

Чем выше способность женщины к целостному восприятию мира и окружающих её людей, тем чаще она воспринимает собственную жизнь как интересную и наполненную смыслом. Чем выше способность женщины к быстрому установлению достаточно глубоких и эмоционально насыщенных взаимоотношений с окружающими её людьми, тем чаще она воспринимает собственную жизнь как интересную и наполненную смыслом, тем позитивнее и осмысленнее она оценивает пройденный ею отрезок жизни и тем более её жизнь осмыслена в целом.

Чем выше степень выраженности стремления к приобретению новых знаний, тем выше её убеждение в том, что женщина может свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Чем выше выраженность творческой направленности женщины, тем выше у неё удовлетворенность прожитой жизнью.

Таким образом, можно говорить о том, что поставленная в исследовании гипотеза подтвердилась с высоким уровнем достоверности и наличием ошибки менее 5 %: существует взаимосвязь смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у женщин среднего возраста.

Проведенное исследование углубляет и обогащает научное представление о взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности у женщин среднего возраста. Полученные эмпирические результаты могут использоваться практичными психологами. Полученные результаты могут быть использованы в педагогическом процессе при подготовке курсов по возрастной, социальной психологии, психологии развития и акмеологии, психологии труда.

Заключение. Анализ психологических трудов по проблеме смысложизненных ориентаций личности позволяет нам выделить их важнейшие характеристики: сама система смысложизненных ориентаций представляет собой иерархическое единство жизненных целей, терминальных ценностей и смыслов, где их содержание определяется выбором человека наиболее значимых для него сфер самореализации на каждом этапе жизненного пути; смысложизненные ориентации, актуализируясь в человеческом сознании, выполняют такие роли, как побуждение, направление, стимулирование, регулирование, интегрирование процесса самореализации субъекта на определенном возрастном этапе, обеспечение переживания осмысленности жизни.

К самоактуализации относится процесс саморазвития личности, процесс роста личности «изнутри», становления человека субъектом своей собственной жизнедеятельности, нацеленный на построение жизненной стратегии, на формирование иерархии ценностей, нахождения смысла жизни. Самоактуализация тесно связана с процессом рефлексии, выступающей необходимым условием всех компонентов личностного роста: самопонимания, аутосимпатии, ценностей, смыслов [4]. Как процесс самоактуали-

зация не внесет в себе четко выраженных ограничений. Целью самоактуализации является самоактуализированная личность, максимальное широкая реализация ее способностей, непрерывный психологический рост и достижение успеха, исходя из наших рекомендаций [5]. Процесс достижения цели осуществляется через социально ориентированную деятельность, связанную с приобретением материально-вещественных, а также социально значимых результатов и успеха.

Выбор смысложизненных ориентаций женщиной среднего возраста может повлиять как на ее семейные отношения, так и на профессиональное развитие, творческую и иные виды деятельности. Выбор жизненных ориентиров определяет само качество жизни: будет ли развитие в каждой из ее сфер либо практически во всех, либо жена примет регрессирующую направленность. Что касается последнего случая, как описывалось выше, наступает кризис. Смысложизненные ориентации у женщин среднего возраста ориентированы на семейную и профессиональную сферу. Процесс самоактуализации у женщин, как правило, происходит через самоопределение личности в семейной и профессиональной сфере. На этот процесс оказывают влияние стереотипы, связанные с гендерными различиями, и умение достигать успеха [5]. Самоактуализация женщин имеет свои особенности, для женщин важны потребности в привязанности и близости.

Список цитируемых источников

1. Альбуханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности / К. А. Альбуханова-Славская. — М. : МОДЭК, 2007. — 224 с.
2. Фетисткин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетисткин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2008. — 490 с.
3. Самаль, Е. В. Общая и профессиональная самоактуализация личности студента в процессе обучения в вузе / Е. В. Самаль. — Минск : РИВШ, 2010. — 167 с.
4. Серый, А. В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А. В. Серый ; науч. ред. М. С. Яницкий. — Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. — 272 с.
5. Джига, Н. Д., Акме-психология созидания продуктивного субъекта образования: монография / Н. Д. Джига. — Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2015. — 431 с.

Материал поступил в редколлегию 06.04.2020.