

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Каролина ПЛАТОН, Светлана ТОЛСТАЯ

Кафедра психологии

Vârsta mijlocie ca perioadă de schimbare continuă joacă un rol important în realizarea unui grad înalt de autoactualizare. Articolul vizează principalele probleme cu care se confruntă persoana în această perioadă de viață, orientările ei și tendințele de autorealizare. Ținând cont de faptul că ocupația profesionistă este o parte importantă a vieții omului și definește principalele direcții de autoactualizare, în articol sunt analizate caracteristicile de autoactualizare a femeilor de vârstă mijlocie.

La période de l'âge moyen comme un temps de changements continus joue un rôle important dans la l'autoactualisation de la personne - femme travaillante. L'article résume les principaux problèmes de la personne à cette période, le sens de la vie et les tendances vers l'autoactualisation. En raison du fait que l'occupation est la principale partie de la vie humaine et définit les grandes orientations pour l'autoactualisation, on y examine plus particulièrement les caractéristiques de l'autoactualisation des femmes d'âge moyen qui travaillent.

Период середины жизни личности, согласно возрастной периодизации, относится к взрослости, или зрелости. Здесь понятия «взрослость» и «зрелость» используются в качестве синонимов. Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Как отмечает Д.И. Фельдштейн, жизнь взрослого человека – это движение, изменение, развитие [13]. Э. Эриксон полагает, что развитие человека в период взрослости зависит от решения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия [15]. Б.Ливехуд рассматривал три основных свойства зрелости: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание [6].

В период середины жизни личность переживает и чувство стабильности, и душевное смятение по поводу того, действительно ли верно понято и реализовано настоящее предназначение жизни. Особенно острым становится это противоречие в случае негативных оценок, данных самой личностью своей предшествующей жизни, и необходимости выработать новую жизненную стратегию. Взрослость позволяет человеку «переделать» жизнь по собственному усмотрению, развернуть ее в ту сторону, которую он считает целесообразной. Совершая индивидуальные экскурсии «внутри своего возраста», человек учится находить в нем положительное, правильное, достойное, ценностное, он начинает лучше понимать себя, возвращаясь рефлексивно в собственное прошлое [12].

В середине жизни личность сталкивается с рядом специфических для среднего возраста проблем. Одна из них – это убывание физических сил. Отдельные физические функции начинают ухудшаться, происходят изменения в строении и работе органов и систем организма [5]. Серьезные изменения претерпевает область сексуальных отношений. В целом взаимоотношения полов становятся более спокойными, качественно меняются личностные отношения, становясь более глубокими и весьма интересными по содержанию [4]. Вместе с тем утрата внешней привлекательности и вообще расставание с молодостью для многих мужчин и женщин сопровождается периодом тяжелой депрессии [16], при которой человек субъективно испытывает прежде всего тяжелые, мучительные эмоции и переживания: подавленность, тоску, отчаяние, общую пассивность поведения и т.п. Г.Шихи, Г.Буркхарт, В.Козлов указывают на переживания, связанные со страхом старения и смерти [14,2,3]. Другой проблемой, влияющей на переживание личностью середины жизни, является переживание "синдрома опустевшего гнезда" (когда выросшие дети покидают дом). Чаще всего связывается этот синдром с состоянием женщины, так как у нее в большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. Этим и обусловлено более острое переживание пустоты, утраты смысла жизни [1]. В этот период происходят изменения и в профессиональной сфере. Многие люди в середине жизни переоценивают свою профессиональную карьеру, чтобы понять, чего им удалось достичь и следует ли изменить свои цели [4].

Ощущение полноты жизни и счастья возникает у взрослого человека, когда он самореализуется, воплощает в деятельности собственные представления, идеалы и ценности, используя свои таланты и способности, и при этом его не вынуждают поступать против своих убеждений, своей системы ценностей, против того, что имеет для него особый субъективный смысл. Сапогова Е.Е. замечает, что в период взрослости человек в большей степени ставит цели, касающиеся именно настоящего текущего времени личности, ее самореализации и отдачи здесь и теперь. Этим и определяется стремление многих людей, входящих в пору середины жизни, начать жизнь сначала, найти новые пути и средства самоактуализации [12]. Взрослой личности становится жаль быстро уходящего времени, ей не хочется тратить его попусту, она более рационально подходит к его планированию, распределению, к постановке перспективных задач [7,12].

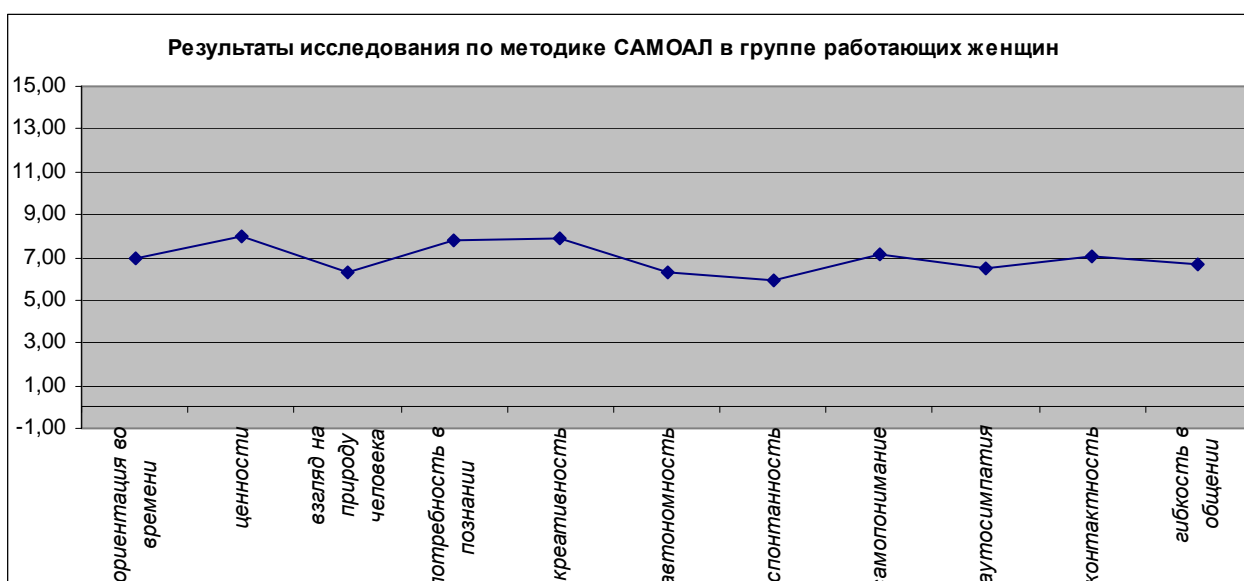
Для взрослой личности характерно общее стремление воплотить себя в жизни, в чем-то непреходящем, человечески ценном, вечном, общественно значимом. Это проявляется в потребности расширить границы своего индивидуального бытия, вочеловечить, объективировать себя в формах, не подвластных течению времени, сделать свою жизнь более интенсивной в настоящем. Взрослому возрасту свойственна продуктивность – то есть возможность творческого самовоплощения в многообразных продуктах своей профессиональной и социальной активности. Личностная перспектива, открывающаяся взрослому человеку, ведет к формированию индивидуального жизненного стиля – человек теперь сам решает, как и на что он потратит жизнь, как будет реализовывать в ней себя, и его поведение приобретает уникальность и своеобразие [12]. Таким образом, именно период среднего возраста играет важную роль в самоактуализации человека.

В современном обществе, которое приобрело черты высокой конкурентности и агрессивности, т.е. жестких требований к человеку в условиях отсутствия социальной защищенности, особенно большие проблемы испытывают женщины. Самоопределение женщины таит в себе много подводных камней: она не всегда имеет возможность совмещать профессиональную и семейную роли; вынуждена заниматься той профессиональной деятельностью, которая противоречит ее желаниям, чтобы обеспечить детей и себя, если нет супруга; часто работает, чтобы компенсировать свою несостоятельность в семье; безработица задерживает ее профессиональное самоопределение. Это диктует необходимость исследования особенностей самоактуализации современных женщин среднего возраста.

Наш исследовательский интерес направлен на выявление особенностей самоактуализации работающих женщин среднего возраста, так как профессиональная деятельность занимает основную часть жизни человека и определяет существенные направления его самоактуализации. Исследуемая группа работающих женщин составила 185 человек в возрасте от 35 до 45 лет, занятых в различных сферах профессиональной деятельности.

Результаты исследования представлены на графике № 1.

График № 1



Как видно из графика, показатели по шкалам методики САМОАЛ находятся на среднем уровне (максимальные значения – по шкале 15). Таким образом, для опрошенных нами работающих женщин характерны:

- умеренное стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми;
- невысокий уровень творческого отношения к решению различных проблем, предпочтение традиционных способов действия новым;
- средний уровень независимости – способность следовать своим личным побуждениям и принимать решения независимо, не основываясь на мнении окружения;
- невысокий уровень спонтанности – способность следовать своим внезапно возникшим желаниям и собственным чувствам;
- более критичное отношение к себе; отношение к себе, более зависящее от внешних обстоятельств, оценок окружающих и достижений;
- средний уровень самопонимания, невысокая компетентность в собственном внутреннем мире;
- заинтересованность в том, чтобы произвести в общении определенное впечатление, меньшая искренность в общении.

Средний показатель самоактуализации у работающих женщин в нашей выборке составляет 48,24 балла. Наиболее высокий показатель составляет 73, самый низкий уровень самоактуализации – 33. Эти данные согласуются с предположением А. Маслоу о том, что большинство людей, если не все, нуждаются во внутреннем совершенствовании и ищут его. Его собственные исследования привели к заключению, что побуждение к реализации наших потенциалов естественно и необходимо. И все же только некоторые, как правило – одаренные люди, достигают ее (меньше, чем 1% всего населения по оценке А. Маслоу). Отчасти дела обстоят столь неблагоприятным образом потому, что многие люди просто не видят своего потенциала; они и не знают о его существовании и не понимают пользы самосовершенствования. Пожалуй, они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, тем самым уменьшая шансы для самоактуализации. Это явление А. Маслоу называл комплексом Ионы. Он характеризуется страхом успеха, который мешает человеку стремиться к величию и самосовершенствованию [8,9].

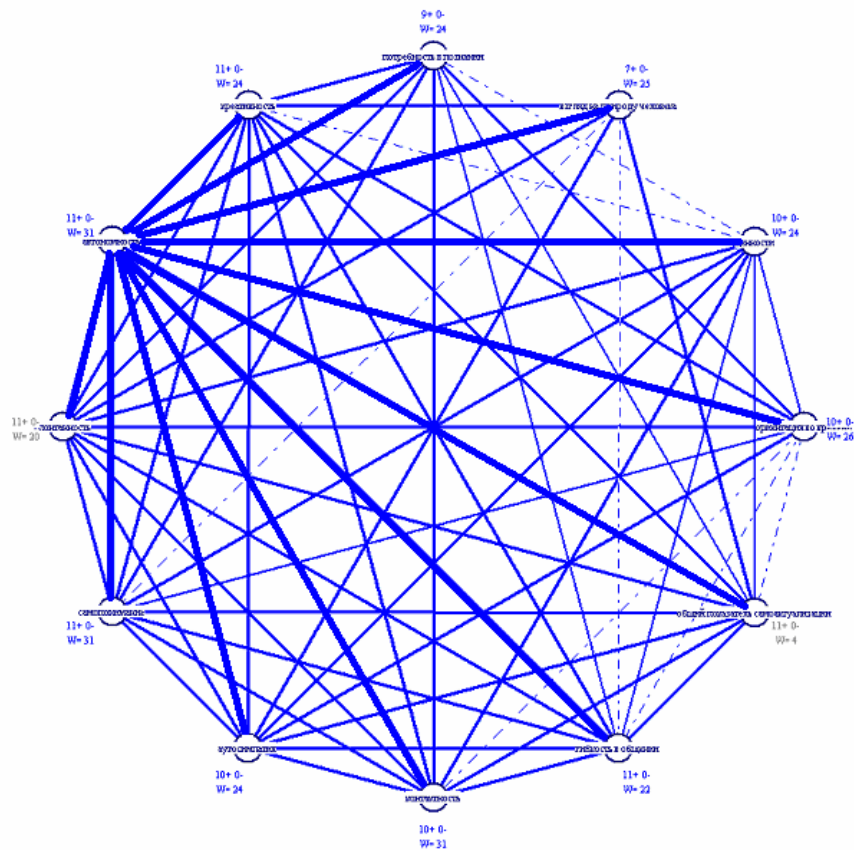
Далее наш исследовательский интерес был направлен на выявление наиболее значимых параметров самоактуализации, имеющих наибольшее влияние на общий уровень самоактуализации. Мы учитывали наличие значимых корреляционных связей и распределение, удовлетворяющее нормальному закону (критерий Колмогорова). Оказалось, что в группе работающих женщин параметр «автономность» имеет значимые корреляционные связи со всеми компонентами самоактуализации и общим уровнем самоактуализации в целом. Данные результаты представлены на структурограмме №1.

Как видно на структурограмме №1, автономность значимо взаимосвязана со всеми параметрами самоактуализации. На наш взгляд, столь высокая значимость параметра «автономность» можно объяснить, тем, что если женщина излишне послушна, уступчива, зависима – то, значит, она будет идти на поводу у других людей и потому не всегда будет реализовывать себя как сознательная и самостоятельная личность, руководствуясь собственными стремлениями. Схожие результаты были получены Л.В. Осиповой при исследовании роли профессиональной деятельности в самоактуализации женщин, которая пришла к выводу, что уровень самоактуализации связан со свойством «доминантность – подчиненность»: чем ниже уровень самоактуализации, тем выраженнее послушание, уступчивость, зависимость, неспособность отстаивать свои интересы в отношениях с другими людьми [11]. Коэффициент корреляции, превышающий выбранный порог значимости и свидетельствующий о силе взаимосвязи, обнаружен по таким компонентам, как «спонтанность» ($r=0,493$, $p\leq 0$), «гибкость в общении» ($r=0,471$, $p\leq 0$) и «самопонимание» ($r=0,408$, $p\leq 0$). То есть автономные и независимые женщины живут в гармонии со своим внутренним миром, не подавляют свои внезапно возникшие импульсы и желания, хорошо себя осознают и понимают, расположены к искренним отношениям, менее подвержены влиянию социальных стереотипов, способны к адекватному самовыражению в общении, уверены в своей привлекательности. Кроме того, они способны к установлению прочных и доброжелательных контактов ($r=0,352$, $p\leq 0$) и, соответственно, обладают хорошо осознаваемой позитивной «Я-концепцией», которая служит источником устойчивой адекватной самооценки ($r=0,332$, $p\leq 0,000002$). В свою очередь, на развитие автономности сильное влияние оказывает «креативность» ($r=0,409$, $p\leq 0$) и «ценности»

($r=0,408$, $p \leq 0$), а также «ориентация во времени» ($r=0,236$, $p \leq 0,000602$), «потребность в познании» ($r=0,219$, $p \leq 0,001388$) и «взгляд на природу человека» ($r=0,155$, $p \leq 0,017584$). Работавшие женщины предпочитают творческое отношение к жизни, в полной мере разделяют ценности самоактуализирующейся личности, живут переживаниями сегодняшнего дня, не откладывают жизнь «на потом» и не уходят в воспоминания о прошлом, стремятся к новым знаниям и впечатлениям, что положительно сказывается на общем представлении о людях в целом и способствует развитию автономности. Автономность, в конечном итоге, оказывает влияние на общий уровень самоактуализации ($r=0,569$, $p \leq 0$ – коэффициент корреляции превышает выбранный порог значимости, что свидетельствует о силе взаимосвязи). На наш взгляд, эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития, а, как писал А.Маслоу, самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения: «...умение приспособиваться определенно не является синонимом психического здоровья. Как это ни парадоксально, но самоактуализация (в смысле обретения автономности) предоставляет человеку большую возможность подняться над своей самостью, самоуверенностью и эгоизмом» [8]. Г.Олпорт считал, что поведение зрелого человека отличается автономностью, оно мотивировано осознанными процессами [10]. У здоровых людей высока степень самоуправления и «свободы воли». Они считают себя самоопределяющимися, активными, ответственными и самодисциплинированными хозяевами своей судьбы. Интересным представляется замечание Д.А.Леонтьева, полностью совпадающее с нашим пониманием данной жизненной позиции: «Автономный путь или тип развития является единственным путем, ведущим к достижению личностной зрелости и полноценного человеческого существования, основная задача любой серьезной психотерапии, какими бы методами она ни пользовалась, – направить человека по автономному пути развития» [7].

Структурограмма № 1

Взаимосвязь параметров САМОАЛ в группе работающих женщин



Таким образом, тот факт, что автономность выявлена как столь значимая составляющая самоактуализации именно в группе работающих женщин объясняется, на наш взгляд, тем, что именно работа, профессиональная самореализация предоставляет женщине реальную свободу, независимость и возможность действовать по своему усмотрению в планировании собственной жизни, сферы деятельности и в определении способов реализации запланированного. Период среднего возраста – это время, когда женщина может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за счет обновления границ собственного «Я», за счет возвращения к смыслу своей жизни, за счет осознания своей экзистенциальности. Секрет уверенности в себе в период зрелости кроется для женщины во всех проявлениях, если она овладевает обобщенной ее концепцией, основанной не на эмоциях, а на рефлексивном, рациональном, разумном отношении к ней. Для этого у нее есть все потенциальные интеллектуальные возможности, если она действительно хочет научиться искусству жить в новый период жизни.

Литература:

1. Абрамова Г. Возрастная психология. - Москва: Академический проект, 2003. - 704 с.
2. Буркхарт Г. Возьми жизнь в свои руки. Работа над собственной биографией. - Москва: Эвидентис, 2001, - 248 с.
3. Козлов В. Работа с кризисной личностью. - Москва: Издательство института психотерапии, 2003. - 302 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
5. Крымская М.Л. Климактерический период. - Москва: Медицина, 1989. - 272 с.
6. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. - Калуга: Духовное познание, 1994, с.41-92.
7. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. - 1987. - №3. - С.150-158.
8. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб.: Евразия, 1997. - 430 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: Тексты. - Москва: Изд-во МГУ, 1982, с.108-118.
10. Оллпорт Г. Становление личности. - Москва: Смысл, 2002.
11. Осипова Л.В. Роль профессиональной деятельности в самоактуализации современной женщины: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук.
12. Сапогова Е.Е. Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент // Психология зрелости и старения. - 2001. - №1 (13).
13. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности в онтогенезе. - Москва: Педагогика, 1989. - 208 с.
14. Шихи Г. Возрастные кризисы. - СПб., 1999, с.10-43
15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - Москва, 1996.
16. Япко М. Помоги себе сам. Депрессия. - Москва: Бином, 1996. - 294 с.

Prezentat la 03.12.2008