

**Кулагина Ирина Васильевна,**  
кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти  
[kulagina.i.v@mail.ru](mailto:kulagina.i.v@mail.ru)



## Особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов личности в среднем возрасте

**Аннотация.** Основной особенностью, характеризующей кризис середины жизни, является смена смысложизненных ориентаций и трансформация компонентов самореализации, что существенно влияет на дальнейшую жизненную перспективу личности. Цель исследования состояла в рассмотрении особенностей взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов личности среднего возраста с учетом гендерной принадлежности. В результате были выделены и описаны отличительные особенности связи данных психологических феноменов у мужчин и женщин среднего возраста.

**Ключевые слова:** особенности самореализации личности, смысложизненные ориентации в среднем возрасте, особенности смысложизненных ориентаций и самореализации женщин и мужчин.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### Введение

Кризис середины жизни описывается в психологической литературе как один из самых значимых в жизни человека. В этот период могут происходить кардинальные изменения в жизненной траектории личности, так как происходит глобальное переосмысление достигнутого, соотнесение доминирующих желаний и планов с промежуточными результатами. Выводы, к которым приходит человек, могут быть как положительными, вызывающими удовлетворение, так и отрицательными, основанными на осознании расхождения и, как следствие, ощущении неудовлетворенности собственной жизнью. Так, Д. Левинсон подчеркивает, что «осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования... оценка их расхождения... окрашена, как правило, в отрицательные и эмоционально-тягостные тона... после 40 – ...время исполнения обещаний» [1].

Можно говорить, что кризис середины жизни связан с ощущением временной утраты цели и смысла в жизни. Смысл жизни как руководящий императив придает жизни человека определенную направленность и наполненность, а его утрата сопровождается депрессивными тенденциями разной степени выраженности. Эмоциональные переживания человека среднего возраста как раз и вызваны потерей актуальности прежних смыслов и процессом поиска новых.

Самореализация в психологической литературе преимущественно рассматривается исследователями как важнейший смысл существования личности, достижение которого представляет глобальную цель жизни. «Другими словами, смысл жизни человека – в самореализации личности, в потребности человека творить, отдавать, делиться с другими, жертвовать собой. С течением времени творческий и жизненный потенциал отдельно взятого человека меняется. Одновременно с этим изменяются и пути достижения самореализации» [2].

Таким образом, можно сказать, что кризис середины жизни – это потеря актуальности прежних смыслов и осознание недейственности прежних способов самореализации личности. «Поскольку процесс саморазвития может длиться бесконечно, самореализация не теряет своей актуальности как смысл жизни» [3]. «Смысл жизни – это и есть самореализация человека, личности, которая определена в заданном направлении, имеет индивидуальные особенности и свой характер» [4].

Психологи выделяют различные факторы, обуславливающие особенности протекания кризиса середины жизни, например наличие семьи, удовлетворенность работой, финансовая обеспеченность и так далее. Среди этих факторов немаловажную роль играет пол, так как доказано, что у мужчин кризис развивается более стремительно и больше связан с профессиональными достижениями и профессиональной самореализацией. Поскольку женщины более эмоциональны, то и проявления кризиса у них более заметны, но связаны преимущественно с осознанием наступления периода угасания молодости и изменением семейного статуса вследствие взросления детей. Гендерные особенности смысложизненных ориентаций и самореализации эмпирически были нами проанализированы ранее [5].

### Методология и результаты исследования

Рассматривая самореализацию в понимании ведущего жизненного смысла и учитывая, что наряду с ним человек руководствуется и другими смыслами, а также то, что сама самореализация представляет собой многокомпонентный психологический феномен, мы заинтересовались вопросом о взаимосвязи смысловых и самореализационных компонентов у мужчин и женщин среднего возраста. Для этого нами было инициировано эмпирическое изучение особенностей взаимосвязи компонентов смысложизненных ориентаций и самореализации в структуре личности мужчин и женщин среднего возраста, составившее цель исследования.

Участниками исследования были сорок человек, поделившихся поровну на две группы по гендерной принадлежности. Возраст респондентов от тридцати до пятидесяти лет. Выборка была сформирована методом рандомизации.

Диагностическими методами выступили самоактуализационный тест (САТ) в адаптации Ю. Е. Алесиной, Л. Я. Гозмана, М. В. Загика, М. В. Кроз и «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева. Ранее в статьях [6, 7] нами были подробно рассмотрены результаты респондентов по каждой из этих методик.

Изучая представленные в научной литературе точки зрения на соотношение интересующих нас феноменов, мы предприняли попытку факторизации результатов данных многошкальных опросников с целью обнаружения особенностей взаимосвязи смысловых и самореализационных компонентов в структуре личности с учетом возрастных и гендерных аспектов. Для выявления возможных взаимосвязей нами использовался метод главных компонент.

Показатели и мужчин, и женщин сгруппировались в четыре фактора, представленных в табл. 1 и 2. При анализе полученных эмпирических взаимосвязей мы будем исходить из положения о том, что самореализация имеет наиболее важный смысл [8], то есть смысложизненные ориентации более широкое понятие.

Результаты подгруппы мужчин представлены в табл. 1.

Если учитывать взаимосвязанность рассматриваемых феноменов, то вполне логично, что большинство компонентов каждого из них объединились в один фактор, но нами также были найдены и перекрестные взаимосвязи.

Таблица 1

### Результаты выборки мужчин

СЖО	САТ	Название фактора
Шкала «Цели в жизни» (0,50)	Шкала «Спонтанность» (0,95), шкала «Представление о природе человека» (0,92), шкала «Самопринятие» (0,92), шкала «Ориентация во времени» (0,88), шкала «Поддержка» (0,85), шкала «Гибкость поведения» (0,84), шкала «Ценностные ориентации» (0,80), шкала «Креативность» (0,79), шкала «Самоуважение» (0,76), шкала «Синергия» (0,75), шкала «Сензитивность» (0,56), шкала «Познавательные потребности» (0,42)	Ориентация на будущее
Шкала «Результат жизни» (0,98), шкала «Локус контроля – жизнь» (0,98), шкала «Осмысленность жизни» (0,97), шкала «Процесс жизни» (0,97), шкала «Цели в жизни» (0,83), шкала «Локус контроля – Я» (0,73)	Шкала «Познавательные потребности» (0,55), шкала «Гибкость поведения» (0,49)	Ориентация на достижение
Шкала «Локус контроля – Я» (0,52)	Шкала «Синергия» (0,56), шкала «Принятие агрессии» (0,96), шкала «Познавательные потребности» (0,58), шкала «Контактность» (0,59)	Профессиональное взаимодействие
Шкала «Локус контроля – Я» (0,43)	Шкала «Сензитивность» (0,80), шкала «Контактность» (0,70), шкала «Познавательные потребности» (0,42)	Интимно-личностное взаимодействие

Так, у мужчин обнаружены взаимосвязи показателей шкалы «Цели в жизни» с большинством компонентов самореализации, а результат жизни как осмысление пройденного временного отрезка оформлен в сознании нечетко и связан преимущественно с адаптационными аспектами познания и взаимодействия. Показатели шкалы «Цели в жизни» объединились в две группы факторов: одна из них объединяет наиболее высокие факторные нагрузки по всем шкалам методики СЖО и шкалы «Контактность» и «Познавательные потребности» методики САТ. Вторая группа состоит из показателей данной шкалы и 86% шкал методики САТ.

Представление о себе как хозяине собственной жизни имеет несколько групп взаимосвязей, наиболее устойчивым и повторяющимся компонентом самореализации в них выступают познавательные потребности. Показатели шкалы «Локус контроля – Я» объединились в две группы аспектов, связанных с межличностным взаимодействием, при этом один из них можно обозначить как профессиональное и дружеское общение, в рамках которого мужчина проявляет интерес, может с разных сторон оценить предмет взаимодействия и принимает собственные агрессивные проявления.

Вторую группу можно обозначить как интимно-личностное взаимодействие, при котором мужчина рассматривает себя как инициатора и руководителя, но при этом проявляет стремление к познанию партнера и своих собственных чувств.

По мнению Д. А. Леонтьева как разработчика методики СЖО, результаты респондента позволяют оценить временной интервал, в котором он обрел или намерен об-

рести жизненный смысл. Большинство самореализационных компонентов объединилось в единый фактор со шкалой «Цели в жизни», что позволяет говорить о том, что мужчины эмпирической выборки предполагают достичь максимальной самореализации при обретении смысла в будущем. На это же указывает тот факт, что оба основных параметра самореализующейся личности, а именно показатели шкал «Ориентация во времени» и «Поддержка», присутствуют только в данном факторе, который можно обозначить как ориентация на будущее.

Все три временных интервала с наибольшей нагрузкой в отношении уже обретенного смысла объединены в единый фактор с другими шкалами СЖО, а также со шкалами «Познавательные потребности» и «Гибкость поведения» методики САТ, что можно трактовать как осознание достаточной актуальности ранее обретенного смысла жизни, состоящего в стремлении к познанию и гармоничным межличностным отношениям. Этот фактор можно обозначить как ориентацию на достижение.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что мужчины не оценивают свой возраст как некоторый промежуточный результат и предполагают, что основные цели жизни и эффективность самореализации еще предстоит достичь, необходимо только отыскать подходящую сферу интересов и умений.

В подгруппе женщин сложилась несколько иная картина. Их показатели представлены в табл. 2.

Таблица 2

### Результаты выборки женщин

СЖО	САТ	Название фактора
Шкала «Результат жизни» (0,83), шкала «Локус контроля – Я» (0,81), шкала «Локус контроля – жизнь» (0,79), шкала «Осмысленность жизни» (0,71), шкала «Процесс жизни» (0,58)	Шкала «Гибкость поведения» (0,92), шкала «Ориентация во времени» (0,91), шкала «Креативность» (0,76), шкала «Контактность» (0,73), шкала «Поддержка» (0,72), шкала «Самоуважение» (0,72), шкала «Ценностные ориентации» (0,67), шкала «Синергия» (0,62), шкала «Самопринятие» (0,57)	Ориентация на достигнутое
Шкала «Локус контроля – жизнь» (0,39)	Шкала «Представление о природе человека» (0,98), шкала «Спонтанность» (0,85), шкала «Синергия» (0,73), шкала «Креативность» (0,61), шкала «Поддержка» (0,60), шкала «Принятие агрессии» (0,64)	Управляемость жизни
Шкала «Цели в жизни» (0,83), шкала «Процесс жизни» (0,75), шкала «Осмысленность жизни» (0,66), шкала «Локус контроля – Я» (0,47), шкала «Локус контроля – жизнь» (0,38)	Шкала «Познавательные потребности» (0,95), шкала «Самоуважение» (0,50), шкала «Принятие агрессии» (0,65)	Ориентация на будущее
	Шкала «Контактность» (0,53), шкала «Сензитивность» (0,98), шкала «Самопринятие» (0,69)	Эмоциональность

Можно сказать, что женщины анализируют промежуточные итоги своей жизни, достигнутые к настоящему возрасту, но это не какой-то отдельный процесс, а непрерывное отслеживание хода жизни в соответствии со своими стремлениями. Значимая факторная

нагрузка шкал теста на смысложизненные ориентации присутствует только в трех факторах, в два из них включены практически все шкалы методики. Компоненты самореализации достаточно равномерно распределились по всем выделенным факторам.

Первый из выделенных факторов объединяет в себе показатели таких шкал СЖО, как «Результат жизни» и «Процесс жизни», что свидетельствует о том, что респонденты-женщины оценивают свою жизнь как осмысленный процесс на всех прошедших этапах с акцентом на авторство принятых решений и реализованных действий, что подтверждается включением в данный фактор и показателей других шкал методики СЖО. Также в этот же фактор включены и основные шкалы методики САТ – «Ориентация во времени» и «Поддержка», что подтверждает сделанные выводы. Этот фактор можно назвать ориентацией на достигнутое.

Показатели шкал «Цели в жизни» и «Процесс жизни» объединены с некоторыми другими шкалами во второй фактор, что может свидетельствовать о том, что женщины находятся в процессе переосмысления собственной жизни и надеются в будущем обрести новый смысл, но рассматривают этот процесс как плавный и закономерный, без кардинальных изменений в жизненной траектории. Самореализационные компоненты, включившиеся в этот фактор, скорее всего, свидетельствуют о стремлении женщин к личностной самореализации, в частности к познанию, к самоуважению и к принятию того факта, что можно быть агрессивной, если того требуют обстоятельства. Можно предположить, что данные тенденции связаны с изменением у женщин иерархии социальных ролей. Так, если ранее роль матери была доминирующей и накладывала определенные личностно обусловленные ограничения, то факт взросления ребенка позволяет переориентироваться на достижение личностной самореализации. Этот фактор можно обозначить как ориентацию на будущее.

Отдельный фактор образовала шкала «Локус контроля – жизнь», понимаемый автором методики как степень осознания авторства в управлении событиями собственной жизни. Значимость данного фактора для респондентов женского пола подчеркивает, в частности, присутствие в этой связке показателей шкалы «Поддержка» или «Опора на себя» как одного из основных в методике САТ. Выделение данного фактора как отдельного, на наш взгляд, также связано с ранее изложенным предположением о причинах переориентации смысложизненных ориентаций и самореализационных аспектов женщин среднего возраста на собственную персону. В этот фактор также включились показатели таких шкал методики САТ, как «Представление о природе человека», «Спонтанность», «Синергия», «Креативность», «Принятие агрессии», что свидетельствует о том, что, по мнению респондентов, человеку для того, чтобы управлять течением собственной жизни, необходим целостный и творческий взгляд на окружающую реальность и окружающих людей, а также способность быть собой. Обозначим этот фактор как управляемость жизни.

Интересные особенности можно отметить в отношении четвертого фактора, обозначенного нами как эмоциональность. Так, в него вошли такие компоненты самореализации, как контактность, самопринятие и сензитивность, что в совокупности можно проинтерпретировать как тенденцию прислушиваться к своему психическому состоянию и принимать себя такой, как есть. Показатели шкал методики СЖО со значимой факторной нагрузкой не вошли в данный фактор, но при этом незначительные, но отрицательные значения отмечены по показателям шкал «Цели в жизни» и «Локус контроля – Я». Можно предположить, что респонденты признают важность положительного самопринятия и гармоничных межличностных отношений, но не рассматривают данные аспекты как смыслообразующие.



## Заключение

Таким образом, в рамках данного исследовательского этапа нами были предприняты попытки проанализировать и эмпирически проверить особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов у мужчин и женщин среднего возраста. Оба рассматриваемых психологических феномена являются достаточно сложными и по-разному интерпретируются разными психологами, но смысл преимущественно рассматривается как более общее понятие, проявляющееся в ходе и результате самореализации личности.

Еще одной немаловажной переменной выступает возраст респондентов, на который, согласно большинству возрастных периодизаций, приходится переживание кризиса середины жизни. Иногда этот кризис называют кризисом потери смысла жизни, поскольку в это время личность переосмысливает уже достигнутое, анализирует, насколько оно соответствует ранее намеченному, и определяет дальнейшие жизненные ориентиры. В качестве переменной нами также учитывался пол респондентов, значимость которого отражена, например, в исследованиях С. В. Чернобровкиной [9].

В результате проведенной факторизации нами были выделены особенности соотношения смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов у мужчин и женщин. В группе мужчин выделилось четыре фактора, обозначенных нами как ориентация на будущее, ориентация на достижение, профессиональное взаимодействие, интимно-личностное взаимодействие. Основной особенностью подгруппы мужчин является преимущественная ориентация на обретение жизненного смысла в будущем, а также представление о том, что личностная самореализация связана с достижением поставленных в жизни целей. Немаловажное значение в иерархии смысловой сферы мужчин занимает представление о себе как о хозяине собственной жизни, управляющем ее течением. Для мужчин важными оказались аспекты межличностного взаимодействия как профессионального, так и интимно-личностного характера. Среди компонентов самореализации наибольшая проявленность отмечена в отношении познавательных потребностей и контактности.

В подгруппе женщин также выделено четыре фактора, обозначенных нами как ориентация на достигнутое, управляемость жизни, ориентация на будущее, эмоциональность. При этом последний из них объединил в себе только самореализационные компоненты. В отличие от мужчин, женщины склонны анализировать смысловую обусловленность как течения жизни, так и достигнутых к определенному возрасту результатов. Данные, полученные на подгруппе женщин, свидетельствуют о том, что они более отчетливо осознают и переживают кризис середины жизни как этап смены приоритетов. Это объясняется, в частности, изменением в иерархии социальных ролей вследствие взросления детей, что позволяет женщине переориентироваться на личностную самореализацию. Еще одно отличие состоит в отношении контроля жизненных событий. Если группе мужчин необходимо ощущение себя как источника контроля, то группа женщин более ориентирована на принципиальную управляемость событиями собственной жизни. В подгруппе мужчин сензитивность и контактность как компоненты самореализации входят в смысловую сферу, у женщин же эти компоненты, не теряя своей значимости, никак не связаны со смысложизненными ориентациями.

Таким образом, можно говорить о том, что поставленная нами цель достигнута и в соотношении смысложизненных ориентаций и самореализационных компонентов у мужчин и женщин среднего возраста наблюдаются гендерно обусловленные особенности.

## Ссылки на источники

1. Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 182–186.

2. Кулешов В. Е., Кочеткова Э. В. Смысл жизни как путь самореализации человека // МНИЖ. – 2017. – № 12-2 (66). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-kak-put-samorealizatsii-cheloveka>
3. Кулешов В. Е., Кочеткова Э. В. Смысл жизни как путь самореализации человека.
4. Михайлов Н. Н. О потребности личности в самореализации. Научный доклад высшей школы // Философские науки. – 1982. – № 4. – С. 24–32.
5. Кулагина И. В. Особенности смысложизненных ориентаций личности в среднем возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 6 (июнь). – С. 154–160. – URL: <http://e-koncept.ru/2022/222006.htm>
6. Кулагина И. В. Особенности смысложизненных ориентаций личности в среднем возрасте.
7. Кулагина И. В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 3 (март). – С. 101–107. – URL: <http://e-koncept.ru/2020/202009.htm>
8. Кулешов В. Е., Кочеткова Э. В. Смысл жизни как путь самореализации человека.
9. Чернобровкина С. В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2014. – № 2. – С. 30–42.

**Irina V. Kulagina,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Togliatti State University, Togliatti*

[kulagina.i.v@mail.ru](mailto:kulagina.i.v@mail.ru)

#### **Characteristics of the relationship of life orientations and self-realization components of an individual in middle age**

**Abstract.** The main specific feature that characterizes the midlife crisis is the change of life orientations and the transformation of self-realization components, which significantly affects the further life perspective of the individual. The purpose of the study was to examine the characteristics of the relationship of life orientations and self-realization components of a middle-aged person, taking into account gender identity. As a result, distinctive characteristics of the correlation of these psychological phenomena in middle-aged men and women were identified and described.

**Key words:** characteristics of personal self-realization; life orientations in middle age; characteristics of life orientations and self-realization in women and men.

#### **References**

1. Massen, P., Konger, Dzh., Kagan, Dzh., & Givitc, Dzh. (1982). "Razvitie lichnosti v srednem vozraste", in Gippenreiter, Yu. B. & Puzyrey, A. A. (eds.). *Psikhologiya lichnosti. Teksty*, Izd-vo MGU, Moscow, pp. 182–186 (in Russian).
2. Kuleshov, V. E., & Kochetkova, E. V. (2017). "Smysl zhizni kak put' samorealizatsii cheloveka", *MNIZH*, № 12-2 (66). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-kak-put-samorealizatsii-cheloveka> (in Russian).
3. Ibid.
4. Mihajlov, N. N. (1982). "O potrebnosti lichnosti v samorealizatsii. Nauchnyj doklad vysshej shkoly", *Filosofskie nauki*, № 4, pp. 24–32 (in Russian).
5. Kulagina, I. V. (2022). "Osobennosti smyslozhiznennykh orientacij lichnosti v srednem vozraste", *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal "Koncept"*, № 6 (iyun'), pp. 154–160. Available at: <http://e-koncept.ru/2022/222006.htm> (in Russian).
6. Ibid.
7. Kulagina, I. V. (2020). "Issledovanie osobennostej samorealizatsii lichnosti v srednem vozraste", *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal "Koncept"*, № 3 (mart), pp. 101–107. Available at: <http://e-koncept.ru/2020/202009.htm> (in Russian).
8. Kuleshov, V. E., & Kochetkova, E. V. (2017). Op. cit.
9. Chernobrovkina, S. V. (2014). "Gendernye osobennosti perezhivaniya i preodoleniya krizisa serediny zhizni", *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya "Psikhologiya"*, № 2, pp. 30–42 (in Russian).

#### **Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	26.01.23	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	23.02.23
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	23.02.23	Опубликована <i>Published</i>	31.03.23



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2023

© Кулагина И. В., 2023