

Секция «Проблемы личности в дифференциальной психологии»

**Удовлетворенность жизнью в зависимости от самореализации у женщин на этапе поздней зрелости**

**Татур Вероника Васильевна**

*Студент (специалист)*

Белорусский государственный университет, Факультет философии и социальных наук,

Кафедра психологии, Минск, Беларусь

*E-mail: eonishkas@gmail.com*

В настоящее время вопросы самореализации и удовлетворенности жизнью весьма актуальны. С каждым годом количество семинаров по личностному росту, тренингов и лекций по самореализации, а так же исследований относительно того, что влияет на удовлетворенность жизнью значительно возрастает. Это связано с тем, что в современном мире существует большая потребность человека жить максимально полной и счастливой жизнью.

Следует отметить, что несмотря на то, что тема удовлетворенности жизнью интересует исследователей довольно давно, единственной точки зрения относительно того, что данный феномен из себя представляет и с помощью каких механизмов осуществляет работу до сих пор не существует. Причиной расхождений в данном вопросе является сложность в определении предмета удовлетворенности жизнью, до сих пор точно не установлено, что именно оценивает человек, говоря о том, удовлетворен он своей жизнью или нет.

Также, в настоящее время существует большое количество литературы на тему личностного роста и раскрытия своего потенциала, данный феномен изучается очень долгое время.

Тем не менее, несмотря на многообразие теорий как на тему удовлетворенности жизнью, так и относительно самореализации, в рассмотренной литературе исследований взаимосвязи, либо взаимозависимости данных категорий приведено не было. Поскольку указанные феномены являются важными факторами в жизни каждого человека, а на этапе поздней зрелости приобретают свои особенности и новый смысл, изучение их взаимосвязи является весьма актуальным.

Так, понятие удовлетворенности жизнью связывают с категорией субъективного благополучия, говоря о том, что первое является частью второго.

Субъективное благополучие - это широкая категория феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом [4].

Поскольку удовлетворенность жизнью принято считать когнитивной стороной субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона — положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени [1], то ее можно определить, как субъективное оценивание человеком собственной жизни.

В свою очередь, анализ процесса самореализации показал, что данное явление не имеет единого подхода к пониманию, однако, несмотря на это, определение данному феномену разными авторами дается схожее. Исходя из этого, самореализация - это наиболее полное раскрытие своих способностей, талантов и возможностей как самостоятельно, так и при взаимодействии с окружающим социумом.

На этапе поздней зрелости, самореализация имеет ряд своих особенностей. В частности, многое можно выявить исходя из описания людьми своей жизни: люди, которые успешно приспособились к старости, однако имеют пассивную жизненную позицию, оценивают свою жизнь высоко. Люди, приспособленные к старости, но с активной жизненной

позицией, оценивают свою жизнь хуже, в связи с тем, что возможностей для реализации некоторых потребностей у них уже нету. Хуже всех оценивают свою жизнь те люди, которые так и не смогли приспособиться к особенностям старения, однако имеют активную жизненную позицию. Они сетуют на упущенные возможности и очень критичны по отношению к себе и окружающим [3].

Также, в пожилом возрасте, самореализации могут препятствовать кризисные проявления, связанные с особенностями возраста. А именно:

- Кризис нереализованности.
- Кризис опустошенности.
- Кризис бесперспективности [2].

Для определения уровней и степени взаимосвязи категорий самореализации и удовлетворенности жизнью женщин на этапе поздней зрелости были использованы следующие методики: Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» А. О. Неугартена в адаптации Н. В. Паниной; «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, М.В. Загики и М.В. Кроза.

В исследовании приняло участие 50 человек в возрасте от 65 до 72 лет. Исходя из темы, выборку составили исключительно женщины.

Согласно полученным эмпирическим данным было выявлено следующее:

1. Для женщин на этапе поздней зрелости характерны средние показатели удовлетворенности жизнью.
2. Для женщин на этапе поздней зрелости характерны средние показатели самореализации.
3. Существует высокая взаимосвязь между показателями удовлетворенности жизнью и уровнем самореализации. Данные всех шкал обоих методик отображали средние значения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что чем выше уровень самореализации, тем выше уровень жизненной удовлетворенности.

### Источники и литература

- 1) Андрееenkova Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. – 2010. – № 5. – С. 189-215.
- 2) Бетина Е. М. Самореализация личности в пожилом возрасте через преодоление возрастного кризиса: автореферат дисс. на соиск. уч. степени кандид. психол. наук. Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина – Тамбов, 2007. – 23 с.
- 3) Бороздина Л. В. Молчанова О. Н. Самооценка в возрасте пожилых. Сообщение I: Содержание самооценки // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 1998. – №4. – С. 29-40.
- 4) Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. Vol. 95. № 6 – P. 542-575.