

УДК 159.9.072

Возрастная психология

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (25-55 ЛЕТ)

Мамонова Е.Б., Маслюк Е.В.

В статье представлены результаты исследования влияния уровня жизнестойкости на личностную самоактуализацию у людей, находящихся в периоде средней зрелости (25 -55 лет), проведенное среди представителей разных специальностей и проживающих в разных городах России. Приведены показатели уровня жизнестойкости в среднем по группе и в разных возрастных отрезках (25-34 года, 35-44 года и 45-55 лет). Показана динамика развития жизнестойкости и ее компонентов и потенциал для дальнейшего личностного роста. Описаны результаты изучения самоактуализации у людей, находящихся в периоде средней зрелости, которые характеризует самодостаточность, зрелость, компетентность, личностный рост, создание более глубоких и значимых связей с другими людьми и обществом в целом. Показаны показатели уровня самоактуализации в среднем по группе, а также в разных возрастных отрезках (25-34 года, 35-44 года и 45-55 лет). В заключение статьи приведены результаты корреляционного анализа, свидетельствующие о наличии значимых связей между уровнем жизнестойкости и самоактуализацией личности и подтверждающие гипотезу о том, что для самоактуализации необходим высокий уровень жизнестойкости. Полученные данные могут быть использованы для разработки эффективных психологических программ, тренингов и терапевтических методов, направленных на комплексное развитие личности.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, самоактуализация личности, период средней зрелости, раскрытие внутреннего потенциала, развитие личности

RESILIENCE AND SELF-ACTUALIZATION IN MIDDLE ADULTHOOD (25-55 YEARS)

Mamonova E.B., Maslyuk E.V.

This article presents the results of a study examining the influence of hardiness on personal self-actualization in people in middle adulthood (25-55 years old). The study was conducted among representatives of various professions and living in different cities of Russia. The article presents the average hardiness level for the group and for different age groups (25-34 years, 35-44 years, and 45-55 years). The article shows the dynamics of the development of hardiness and its components, as well as the potential for further personal growth. The article describes the results of a study of self-actualization in people in middle adulthood, which is characterized by self-sufficiency, maturity, competence, personal growth, and the creation of deeper and more meaningful connections with other people and society as a whole. The article presents the average self-actualization level for the group, as well as for different age groups (25-34 years, 35-44 years, and 45-55 years). The article concludes with the results of a correlation analysis demonstrating significant links between resilience and self-actualization, supporting the hypothesis that a high level of resilience is necessary for self-actualization. The findings can be used to develop effective psychological programs, trainings, and therapeutic methods aimed at holistic personal development.

Key words: resilience, involvement, control, risk taking, self-actualization, middle adulthood, development of inner potential, personal development

Введение

В современном мире, в условиях постоянных социальных и экономических изменений, люди часто сталкиваются с жизненными трудностями. Также, в период средней зрелости люди сталкиваются с множеством вызовов, где необходимо постоянно адаптироваться. Это период глубоких трансформаций: карьерные кризисы, изменения в семейных ролях, утрата близких, переосмысление ценностей и поиск смысла. Именно в это время жизни человек реализует

внутренние ресурсы, стремится к раскрытию потенциала и достижению целостности «я». Для достижения гармонии и психологического здоровья необходимо полагаться на свои собственные силы и самоактуализироваться. Развитие жизнестойкости позволяет выработать устойчивость личности в условиях стресса и неопределенности, а самоактуализация помогает реализовать свои внутренние ресурсы. Однако не все люди в равной степени способны к личностному росту и раскрытию внутреннего потенциала.

Более того, жизнестойкость выступает не просто защитным фактором, а катализатором личностного роста. Люди с высоким уровнем жизнестойкости не просто справляются с трудностями, а используют их для переосмысления себя, пересмотра приоритетов и углубления самопонимания. Самоактуализация проявляется у них, как осознанное движение к аутентичности, творчеству, значимым отношениям и служению. А люди с низким уровнем жизнестойкости могут не справиться с экзистенциальным кризисом, иметь понижающуюся самооценку и приходиться к застою и регрессии, даже имея объективные возможности для развития.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных этой теме [4], а также жизнестойкости [1], недостаточно внимания уделяется взаимосвязи этих феноменов в период средней зрелости.

Исследование жизнестойкости и самоактуализации в период средней зрелости жизненно необходимо для понимания механизмов, способствующих личностному росту и адаптации в условиях современного мира. Это исследование может внести значительный вклад в развитие психологической науки, а также в практическую работу с людьми, чтобы помогать им развивать устойчивость в условиях постоянных изменений и раскрыть свой внутренний потенциал.

Материалы и методы

Цель данного исследования – изучить взаимосвязь между жизнестойкостью и самоактуализацией у людей в период средней зрелости, а также определить факторы, способствующие их развитию. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 25 до 55 лет, проживающие в разных городах России и являющиеся представителями различных специальностей. Были использованы следующие методики:

- тест жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Леонтьева и Рассказовой),
- самоактуализационный тест САТ (автор Шостром Э. Л., адаптированный Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз),
- метод математической обработки коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Этот феномен, включающий в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Уровень сформированности каждого свойства и

уровня жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность способствует тому, чтобы человек независимо от обстоятельств помнил, что жизнь стоит того, чтобы жить.

Контроль позволяет благодаря ресурсам, которые есть у человека или которые он может развить, справиться с ситуацией.

Принятие риска создает ситуацию, в которой за все, что происходит с человеком, он должен благодарить, так как это позволяет ему развиваться [7].

Ключевые элементы жизнестойкости – это вера в свои силы и восприимчивость к переменам. Жизнестойкость помогает легче переносить трудности, снижая их травмирующий эффект, и мотивирует человека на поддержание своего здоровья и психологического благополучия.[8]

Жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете мерой преодоления личностью самой себя [3].

Жизнестойкость выступает важным защитным фактором, обеспечивая эффективную адаптацию к постоянно меняющемуся миру, поддерживая психическое здоровье и продуктивность, а также препятствуя развитию личностных расстройств. Эта способность позволяет не только справляться с вызовами, но и использовать их как катализаторы для личностного роста и самосовершенствования [11].

Самоактуализация – это стремление индивида развиваться в направлении все большей сложности, самодостаточности, зрелости, компетентности, которое является частью базисного стремления к актуализации. Актуализация своих возможностей и способностей ведет к развитию «полноценно функционирующего человека». В процессе самоактуализации человек «выходит за пределы того, что ему дано — не только внешних требований и ожиданий, но и собственных потребностей» [10].

Это желание стать самим собой и развивать свои врожденные способности [2]. Этот процесс неразрывно связан с личностным ростом, а также способствует созданию более глубоких и значимых связей с другими людьми и обществом в целом.

В момент преодоления неблагоприятных условий человек становится способен к самосовершенствованию через ряд прилагаемых усилий. Соответственно, самоактуализация связана с жизнестойкостью тем, что с одной стороны – это стремление к реализации своего потенциала, с другой – способность эффективно справляться со стрессом и трудностями жизни [8].

Наиболее тесная связь прослеживается между стрессоустойчивостью и такими компонентами самоактуализации, как самопонимание, спонтанность, аутосимпатия и контактность [5].

Для выявления взаимосвязи уровня жизнестойкости и самоактуализации было проведено

экспериментально-психологическое исследование, включающее диагностику обоих показателей и сравнение результатов.

В результате исследования были получены средние значения уровней жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска по группе испытуемых. Полученные результаты представлены нами в таблице 1.

Таблица 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (n=50)

	Показатели		
	Верхняя граница нормы	Среднее по группе	Нижняя граница
Жизнестойкость	98	81,6	62,0
Вовлеченность	46	34,4	30,0
Контроль	37,5	29,1	20,5
Принятие риска	18,4	18,1	9,6

Уровень принятия риска по группе находится близко к границе с высоким уровнем. Это означает, что респонденты умеют справляться со стрессом, но могут испытывать трудности при сильном давлении или трудных жизненных обстоятельствах. Средняя вовлечённость говорит о том, что респонденты обладают интересом и активностью, но не всегда полной мотивацией к своей деятельности. Средний уровень контроля показывает, что люди в период средней взрослости частично ощущают влияние на свою жизнь, но иногда зависят от обстоятельств и нуждаются в развитии уверенности и саморегуляции. Близкий к высокому уровень принятия риска указывает на готовность респондентов к новым вызовам и росту, но требует осторожности. В целом, результаты показывают наличие потенциала для личностного развития людей данной выборки и возможность использования готовности к риску как ресурса для роста.

Наше исследование и другие эмпирические данные указывают на отсутствие значительных различий в уровне жизнестойкости между мужчинами и женщинами в период средней взрослости. Оба пола демонстрируют высокую уверенность в своих решениях, стремление к активной жизненной позиции, постановку амбициозных целей и эмоциональную вовлечённость в процесс самореализации. Это свидетельствует о том, что современные социальные требования способствуют развитию жизнестойкости независимо от половой принадлежности [10].

Сравнительный анализ показателей испытуемых разных возрастов периода средней взрослости по каждой шкале, приведенной в таблице 1, позволил выявить, что уровни жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска у респондентов в возрасте от 35

– 44 и от 45 – 55 лет значительно выше, чем у испытуемых в более молодом возрасте от 25 – 34 лет. Это может говорить о том, что жизнестойкость и ее компоненты развиваются и повышаются в течение жизни с приобретением большего опыта. При этом принятие риска в возрастном периоде с 45 – 55 лет выходит за пределы среднего и находится на высоком уровне. Полученные результаты представлены нами в таблице 2.

Таблица 2.
РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ
ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОТРЕЗКИ
(n=50)

Возраст	Показатели			
	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
25-34 лет	68,3	25,3	24,9	15,5
35 - 44 лет	85,7	35,3	30,9	17,9
45 - 55 лет	86,2	37,6	29,3	19,4

Таким образом, результаты исследования демонстрируют динамику развития жизнестойкости и её компонентов в период средней зрелости, подчёркивая потенциал для дальнейшего личностного роста и важность использования готовности к риску как ресурса для развития.

Согласно результатам исследования указанная группа также имеет средние значения уровня самоактуализации. САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. 12 дополнительных шкал: Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Сензитивность к себе, Спонтанность, Самоуважение, Самопринятие, Представления о природе человека, Синергия, Принятие агрессии, Контактность, Познавательные потребности, Креативность.

Результаты, представленные в Т-баллах, показаны на рисунке 1. Средние баллы обозначены красными точками по всем шкалам.

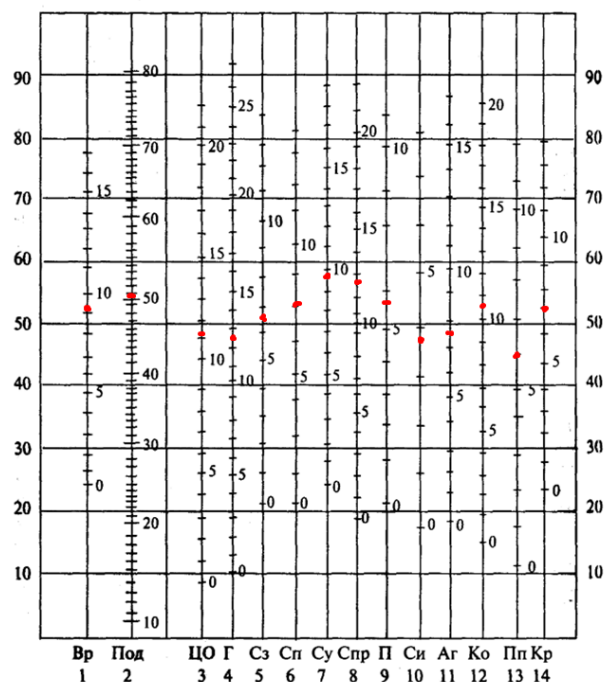


Рисунок 1. УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (n=50)

Как видно на рисунке 1, средние Т-баллы по выборке находятся в диапазоне между 45-55 баллами, что является психической и статистической нормой. На основании представленных данных мы можем заключить, что в целом, у испытуемых в период средней взрослости наблюдается средний уровень самоактуализации.

Сравнительный анализ показателей испытуемых разных возрастов периода средней взрослости по общим баллам, приведенной в таблице 3, позволил выявить, что уровень самоактуализации у респондентов в возрасте от 36 – 45 и от 46 – 55 лет выше, чем у испытуемых в более молодом возрасте от 25 – 35 лет. Полученные результаты представлены нами в таблице 3.

Таблица 3.
РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОТРЕЗКИ (n=50)

Возраст	25 – 35 лет	36 – 45 лет	46 – 55 лет
Самоактуализация (общий балл)	152	168,6	164,5

Графически полученные результаты представлены на рисунке 2.

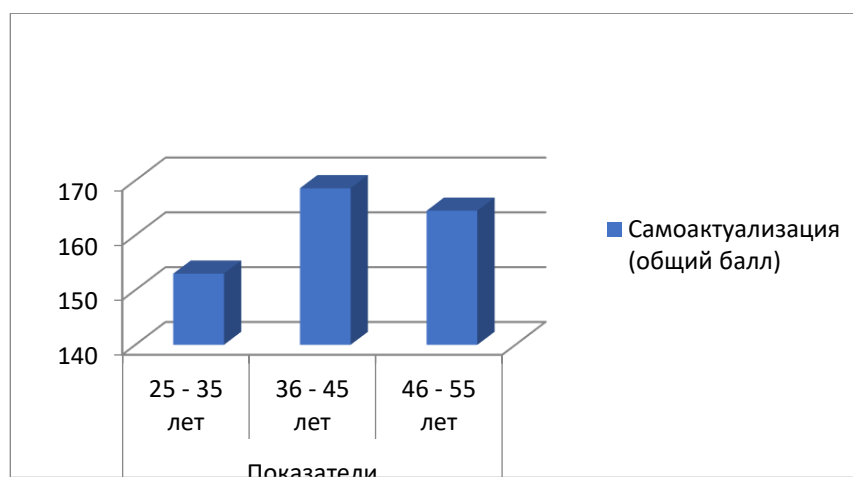


Рисунок 2. УРОВНИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОТРЕЗКИ (n=50)

Это может свидетельствовать, что с приобретением жизненного опыта у людей все больше раскрывается внутренний потенциал.

Кроме того 18% испытуемых продемонстрировали высокий уровень самоактуализации, что является высоким показателем. Из них большее количество человек находится в возрастной группе 45 – 55 лет, что подтверждает, что люди старшего возраста имеют более высокий уровень самоактуализации.

Для выявления взаимосвязей между жизнестойкостью и самоактуализацией нами применялся метод корреляционного анализа с использованием непараметрического критерия Спирмена.

На основании полученных данных мы можем заключить, что существует положительная корреляция между жизнестойкостью и самоактуализацией людей в период средней взрослости. Это значит, что чем выше уровень жизнестойкости, тем более успешен человек будет в процессе самоактуализации, т.к. сможет преодолевать вызовы, которые могут возникнуть на пути к раскрытию внутреннего потенциала и достижению своих целей.

Также, нами были выявлены взаимосвязи жизнестойкости с отдельными аспектами самоактуализации по шкалам. Статистически значимой оказалась корреляция между жизнестойкостью и следующими шкалами: Ориентация по времени, Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Самоуважение, Самопринятие, Представления о природе человека, Принятие агрессии, Познавательные потребности и Креативность. Т.е. по 9-ти из 14-ти шкал самоактуализации существует взаимосвязь с уровнем жизнестойкости человека. В то время, как по шкалам Поддержки, Сензитивности к себе, Спонтанности, Синергии и Контактности был обнаружен недостаточный уровень статистической значимости взаимосвязи с уровнем жизнестойкости. Корреляция между уровнем жизнестойкости и компонентами самоактуализации показана на рисунке 3.

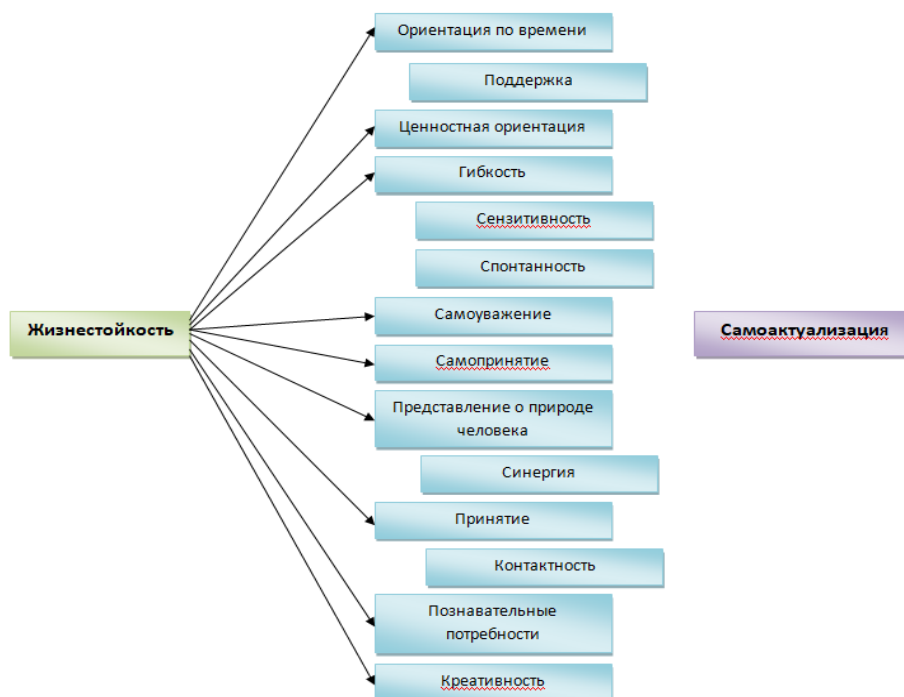


Рисунок 3. СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОМПОНЕНТАМИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Таким образом, исследование показало, что существует взаимосвязь между жизнестойкостью и самоактуализацией у людей в период средней взрослости. Это означает, что жизнестойкость является важным ресурсом для развития самоактуализации. Однако значимая связь была выявлена лишь с 9 из 14 аспектов самоактуализации, что указывает на то, что жизнестойкость больше влияет на внутренние характеристики, такие как самоуважение, восприятие себя и креативность, чем на социальные аспекты, например, поддержку и контактность. Отсутствие взаимосвязи по ряду шкал может означать, что эти аспекты формируются под влиянием других факторов, не связанных с жизнестойкостью, например, таких как социальное окружение и личностные особенности.

В итоге, развитие жизнестойкости может способствовать повышению уровня самоактуализации, в отношении самоуважения, гибкости, познавательных потребностей, креативности и других аспектов самоактуализации, хотя для некоторых аспектов стоит исследовать дополнительные предикторы. Жизнестойкость является важным, но не единственным фактором, влияющим на самоактуализацию в период средней взрослости.

Высокий уровень самоактуализации – свидетельство гармоничного развития личности и его возможно повысить [6]. Саморазрушающие манипуляции могут быть трансформированы в самореализующее актуализирующее поведение, достаточно осознать свои манипуляции, что естественным образом приведет человека к его актуализации [9].

Как видно из результатов нашего исследования, для повышения уровня самоактуализации важно развивать компоненты жизнестойкости, такие как вовлеченность, контроль и принятие риска. Для этого необходимо:

- Ставить перед собой цели и стремиться к их достижению,
- Искать занятия, которые вызывают искренний интерес и энтузиазм,
- Учиться осознавать свою ответственность за происходящее,
- Развивать навыки планирования и организации,
- Концентрироваться на том, что находится в зоне вашего влияния, что человек в силах изменить,
- Пробовать новое, выходить из зоны комфорта, не смотря на возможные неудачи,
- Учиться воспринимать трудности как возможности для роста.

Для развития таких аспектов самоактуализации, как Поддержка, Сензитивность, Спонтанность, Синергию и Контактность, можно дать следующие рекомендации:

- Стремиться руководствоваться в жизни собственными убеждениями и целями,
- Обращать внимание на свои эмоции и ощущения, развивать самонаблюдение и осознанность,
- Стремиться вести себя естественно, пробовать новое, необычное, разрешить себе быть неидеальным,
- Анализировать, как разные события жизни влияют друг на друга, учиться видеть ценность в противоположных точках зрения,
- Наблюдать за собой и миром без осуждения,
- Быть открытым к общению, учиться слушать и выражать свои мысли искренне.

Таким образом, развитие самоактуализации идет бок о бок с повышением уровня жизнестойкости. И готовность к развитию, принятие рисков и взятие ответственности за свою жизнь являются неотъемлемыми частями на пути самоактуализации.

Обсуждение и заключение

Проведенное эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и самоактуализации людей в период средней взрослости позволило нам сформулировать следующие выводы:

- 1) результаты эмпирического исследования уровней жизнестойкости и самоактуализации показали, что у людей в период средней взрослости наблюдается средний уровень жизнестойкости и самоактуализации,
- 2) сравнительный анализ данных по возрастным группам показал, что показатели жизнестойкости и самоактуализации растут с возрастом,
- 3) выявление взаимосвязей уровня жизнестойкости и самоактуализации у людей в период средней взрослости показало, что между уровнем жизнестойкости и самоактуализации существуют статически значимые взаимосвязи по большей части аспектов самоактуализации. Таким образом, мы можем заключить, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования о том, что существует взаимосвязь между жизнестойкостью и самоактуализацией людей в период средней взрослости нашла свое подтверждение с помощью статистических данных.

Развитие и совершенствование жизнестойкости и самоактуализации людей в период средней взрослости способствует улучшению качества жизни, повышению психологического здоровья общества и удовлетворенности жизнью. Поэтому, рекомендуется разрабатывать эффективные психологические программы, тренинги и терапевтические методы, направленные на комплексное развитие личности, что будет положительно влиять на взаимоотношения и созидательность общества.

Список использованных источников

1. Бородавка, Т. И. Особенности жизнестойкости мужчин и женщин периода средней взрослости / Бородавка, Т. И., Ботяновская И. В. // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки - 2023. № 23-3. С. 62-69.
2. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов – Учебное пособие: Москва Международная педагогическая академия, 2001. – 116 с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. / Психологические монографии. - М.: Смысл, 2006. — 63 с.
4. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е издание / А. Маслоу – Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2025 – С. 211 – 262.
5. Немакина, Э.П. Взаимосвязь самоактуализации и стрессоустойчивости личности в период средней взрослости / Немакина, Э.П., Гаращук, С.С. // Журнал «Научный лидер» выпуск 4 (205), январь 2025 – URL: <https://scilead.ru/article/7913-vzaimosvyaz-samoaktualizatsii-i-stressoustojc> (дата обращения: 12.05.25).
6. Путилова, О.В. Возрастные особенности самоактуализации и жизнестойкости у женщин / Путилова, О.В., Виндекер, О.С., Лихоед, А.А. // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2018. — Т. 24, № 1 (171). — С. 104-113.
7. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Соболева Е.В. // Современные научные исследования и инновации - 2014. № 5. Ч. 2. - URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519> (дата обращения: 11.06.2025).
8. Фархутдинова Ю.Н., Вдовина О.А. Взаимосвязь самоактуализации и жизнестойкости у студентов-психологов / Фархутдинова Ю.Н. // Нижегородский психологический альманах – 2025. № 1. URL: <https://s.esrae.ru/psykaf417/pdf/2025/1/500.pdf> (дата обращения: 29.04.26).

9. Шостром, Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. // М.: Изд-во института Психотерапии, 2008. – 192 с.
 10. Яцкова, А.В. Самоактуализация личности в современной психологии / Яцкова, А.В. // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗу и школе - 2022. № 39. С. 941-959.
 11. Яценко, Е.Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: монография / Яценко, Е.Ф. Монография – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 528 с.
-

Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: meb800@mail.ru, тел. 89107955615

Маслюк Елена Валентиновна, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: maslyuk77@mail.ru, тел. 89302791970

Mamonova Elena Borisovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: meb800@mail.ru, tel. 89107955615

Maslyuk Elena Valentinovna, Master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: maslyuk77@mail.ru, tel. 89302791970

5.3.7. Возрастная психология

11 стр.