

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н.Г. Чернышевского»

Кафедра «Консультативной психологии»

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА

Особенности самореализации женщин второго периода среднего возраста
(консультативный аспект)

Студентки 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»
факультет психологии
Свитневой Светланы Михайловны

Научный руководитель
к.псих.н., доцент Т.Д. Калистратова

Зав.кафедрой
д.псих.н., профессор Т.В. Белых

Саратов, 2018

Динамичное и здоровое развитие современного общества является главным мотивирующим условием для изучения акмеологических аспектов в психологии взрослого человека, а именно, контексте данного исследования – самореализации и самоактуализации женщин.

В настоящее время значительное внимание стало уделяться российскими и зарубежными учеными проблеме самореализации личности. Прежде всего, это можно объяснить все большим пониманием в обществе той роли, которую самореализация играет в жизнедеятельности человека. Научно доказано, что самореализация является неотъемлемым элементом жизни индивида. При этом, ряд исследователей подчеркивают особую важность самоактуализации в различных сферах жизни (семейные отношения, профессиональная деятельность, спорт, творчество). Однако, следует отметить, что, несмотря на повышенный научный интерес, данная проблематика остается до конца не изученной. Чем и обуславливается **актуальность** настоящего исследования.

Цель исследования - заключается в выявлении проблемы особенностей самореализации женщин возрастной категории (35-55 лет) как таковой, на основе теоретического анализа существующих подходов к данной проблематике и эмпирического исследования посредством определения особенностей социально-психологической специфики у объекта исследования.

Выдвинутая цель базируется на **гипотезе** , что самореализация является специфическим и непрерывным процессом, успешность которого зависит от психологических особенностей личности женщин второго периода среднего возраста.

Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ проблемы самореализации личности и раскрыть значение понятий «самореализация», «самоактуализация» в психологии;

- Проанализировать значение самореализации для личности и конкретно женщины второго периода среднего возраста;
- Выявить специфику и психологические особенности самореализации женщин возрастной группы 35-55 лет.

Объект исследования – самореализация женщины .

Предмет исследования – особенности самореализации женщин второго периода среднего возраста.

Теоретико-методологическую основу данного исследования составили труды Т. Бахан, Е. Денисова, Н. Заец, Л. Коростылева, С. Кудинов, С. Лукашева, В. Мануковский, О.Овсяник, Л. Попова, И. Солодникова, и др.

Методы исследования. В настоящей работе использовались: теоретические и эмпирические методы исследования .Проведен теоретический анализ научной литературы, обобщение и интерпретация научных данных; выполнены эмпирические исследования.

В качестве **методик исследования** использовались:

1. Модифицированная версия цветового теста отношений (ЦТО), созданная в 80-х годах в НИИ им. Бехтерова, т.н. «метод цветовых метафор», разработанная Соломиным И.Л.
2. Исследования ценностных ориентаций Милтона Рокича .
3. 16-ти факторный опросник Кеттела.
4. Авторская анкета, разработанная специально для данного исследования.

Обработка данных производилась на основе теоретико-методологического анализа научных и литературных источников, корреляционного и факторного анализа при помощи статистических методов.

Выборку исследования женщины, в возрасте от 35 до 55 лет, занятые в разных сферах деятельности в 15 регионах Европейской России и в городе Москва. Количество исследуемых женщин: 187 человек.

Теоретическая значимость исследования заключается в обогащении научных представлений по проблеме самореализации женщин второго периода среднего возраста .

Практическая значимость результатов исследования. Эмпирические данные и выводы исследования можно использовать в качестве основы при организации работы с женщинами, обращающимися в социально-психологические службы, при разработке учебных и методических пособий, в качестве учебного материала на психологических тренингах и тренингах личностного роста, в консультативной практике.

Научная новизна заключается в определении качественных психологических характеристик современной женщины второго периода среднего возраста (35-45 лет), влияющих на процесс самореализации.

Организация исследования: I этап — были проанализированы теоретические источники философской, психолого-педагогической, научно-методической и учебной литературы по проблеме исследования; была определена методологическая и теоретическая база исследования; были подобраны диагностические методики; сформулированы основные цели, задачи и гипотезы. На II этапе — была проведена экспериментальная проверка выдвинутых научных гипотез. На III этапе — были уточнены отдельные методологические и теоретические положения, обобщены и теоретически обоснованы данные экспериментальной работы, систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы диссертации.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, заключения , библиографического списка и двух приложений.

Первая глава данной работы «Современные подходы к определению женской самореализации» посвящена рассмотрению теоретико-методологических подходов к определению самореализации личности,

выявлению специфических особенностей самореализации женщин второго периода среднего возраста.

Вторая глава работы -эмпирическое исследование проблемы самореализации женщин второго периода среднего возраста и отражает описание процедуры эмпирического исследования, методов и характеристик выборки.

В заключении подведены итоги, сформулированы выводы, намечены направления дальнейшей работы.

Современная женщина вынуждена совмещать несколько социальных ролей под давлением социально-экономических и политических преобразований в обществе. В результате к моменту вступления в зрелый период жизни женщина сталкивается с проблемой выбора вектора дальнейшего саморазвития, самореализации. Возрастные и психологические особенности женщины, влияющие на итоги ее самореализации в социуме остаются на сегодняшний момент времени недостаточно проанализированными . В связи с чем в силу своей недостаточной проработки представляется интересным углубленное изучение специфики самореализации женщины, находящейся во втором периоде среднего возраста. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что в настоящее время однозначной теории понимания процесса самореализации женщины этого возраста в психологии нет.

Однако, анализ специальной литературы приводит к выводу о существовании некоторых серьезных теоретических разработок отдельных аспектов личностной самореализации и самоактуализации человека в целом, независимо от гендерной направленности.

В настоящее время в научных теориях слабо определены психологические особенности женщин, влияющие на успешность социально-психологической адаптации и самореализации.

Актуальность и недостаточная комплексная разработанность перечисленных проблем, таким образом, привели к необходимости рассмотрения данной темы в рамках настоящего исследования.

Так, в результате нашего исследования, было выявлено, что доля женщин от 35 до 37 лет и от 38 до 40, регулярно обращающихся за психологической помощью в 2017 году, составляет 24,7% и 31%, соответственно (в зависимости от региона исследования), т.е. в среднем около 28,5%. Из них больше половины (17,1%) испытывают неудовлетворенность и переживания неустроенностью в личной жизни, в частности, не могут найти источники мотивации для личной самореализации. Аналогичные результаты с несущественными отклонениями в сторону увеличения 0,2% и 0,13% были получены и для женщин в возрасте от 41 до 43 лет и от 44 до 46 лет, которые честно признались в том, что прибегали к помощи психолога, по крайней мере 2 раза в текущем 2017 году, из-за проблем в личной самореализации – 17,3% и 17,23% соответственно. В числе причин были названы неудовлетворенность работой, разочарование в профессии, желание сменить деятельность, желание получать большую самоотдачу от работы и заработную плату.

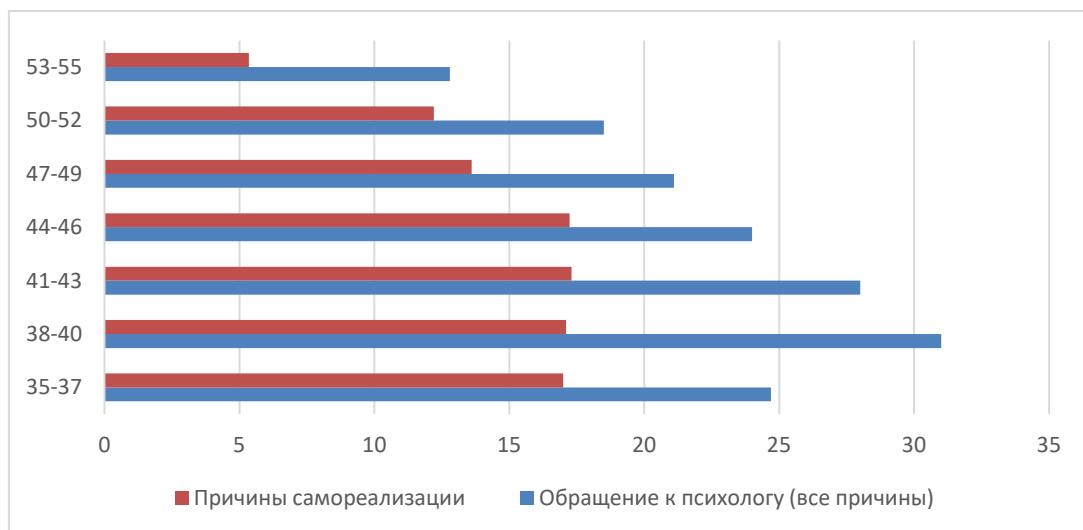
Напротив, женщины от 47 до 49 и от 50 до 52 лет показали меньшие в процентном соотношении результаты касательно проблем в личной самореализации – 13,6% и 12,2%. Ими же, в целом, были названы несколько иные проблемы самореализации, в частности, многие из них не могли определиться, чем будут заниматься на пенсии.

Женщины в возрасте от 53 до 55 лет считают проблемы личной самореализации для себя в прошлом. Лишь 5,35% опрошенных женщин указанного возрастного промежутка испытывают проблемы с личной самореализацией.

По результатам данного исследования была составлена диаграмма, показывающая процентное соотношение женщин, регулярно обращавшихся к

психологу в 2017 году и у которых специалистами были обнаружены проблемы на почве неудовлетворенности в личностной самореализации.

Диаграмма 1. Процентное соотношение женщин, имеющих психологические проблемы, связанных с вопросами с самореализации по возрастным группам от 35 до 55 лет



Далее, мы разделили женщин на три группы, в зависимости от уровня напряженности переживания негативных симптомов и связи их с проблемами личной самореализации. (Таблица 3). Уровень напряженности определялся на основании показателей негативного эмоционального состояния и признания его связи с переживанием по поводу наличия либо отсутствия проблем с личной самореализацией, а также трудностями объективной и негативной субъективной оценки данной ситуации, выявленных при помощи авторской анкеты, которая входила в инструментарий нашего исследования.

Таблица 3. Распределение количества женщин по экспериментальным группам с учетом уровня напряженности переживания проблем с самореализацией в жизни

Жизненные сферы	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55
Профессиональная деятельность	7	7	6	6	5	4	4
Образование	5	5	4	4	3	4	3
Личная жизнь	8	8	8	7	7	6	5
Общественная жизнь	7	7	8	9	9	8	7
Увлечения	5	6	7	7	6	6	5
Физическая активность	6	6	6	5	5	4	3

В состав группы №1 вошли женщины с наличием трудностей в объективной психологический ситуации развития и деформациями в ее субъективной оценке, с высокими показателями наличия и негативного переживания проблемы самореализации.

Во группе №2 тестировались женщины, с наличием аналогичных объективных показателей психологической ситуации развития и которые указывали на негативные состояния, но респонденты, обычно связывали их с конкретными обстоятельствами в жизни, а не с проблемами их личной самореализации.

Группа №3 состояла из женщин, у которых отсутствовали объективные трудности и их негативная оценка на влияние психологической

ситуации развития, которые полагали, что проблемы самореализации не оказывают негативного воздействия на их жизнь.

При помощи методики Рокича были выявлены доминирующие терминальные ценности, которые определяют характер и направленность жизненных смыслов, которые влияют на особенности саморазвития женщин.

Установлены значимые для самореализации женщин сферы жизнедеятельности. Анализ соответствия терминальных ценностей и значимых сфер жизни позволил выдвинуть предположения о вариантах самореализации и саморазвития женщин .

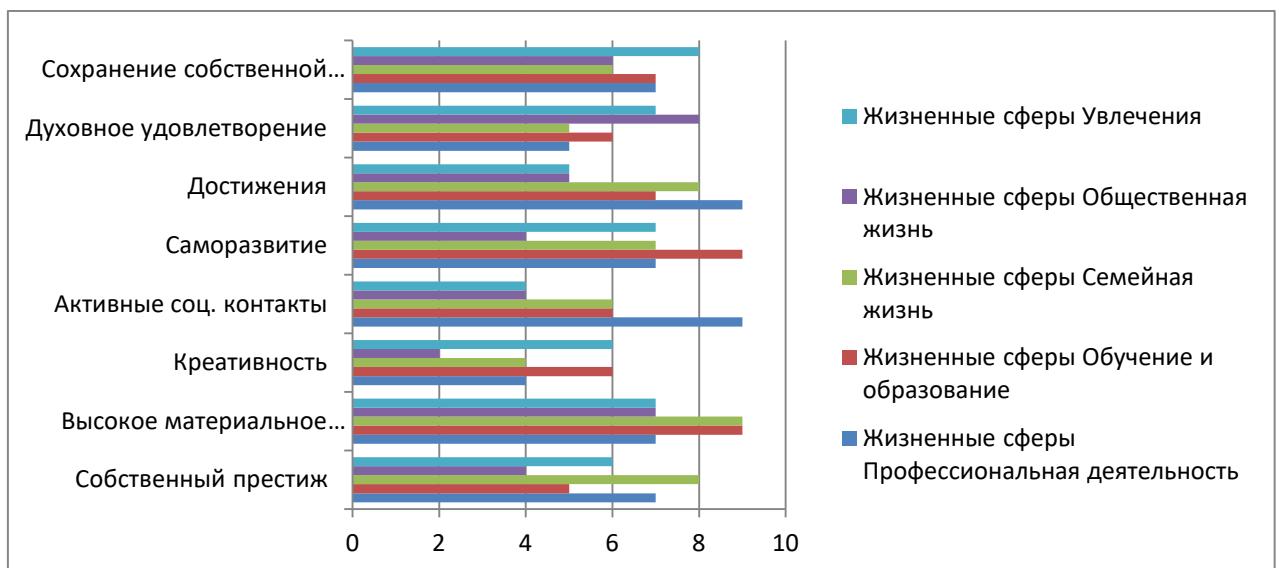
Данные , полученные при помощи объединенной методики Люшера и Рокича , у женщин, исследуемой возрастной группы доминируют ценности высокого материального положения , а также ценности саморазвития , сохранения собственной индивидуальности и собственных достижений.

Достоверно значимыми жизненной сферой для многих женщин, является профессиональная деятельность. Практически на том же уровне , среди наиболее значимых жизненных сфер стоят сферы обучения и образования и семейная жизнь. Это может свидетельствовать о том, что многие из женщин стремятся получить такой уровень образования, который гарантирует высокий доход. И многие женщины готовы повышать свою квалификацию либо менять профессию , для повышения уровня материального достатка.

Полученные данные свидетельствуют о том, что сфера обучения и образования для современных женщин немного более эмоционально значима по сравнению с сферой семейного благополучия. Опираясь, на этот факт, а также доминирующие ценности саморазвития и собственных достижений, можно предположить, что образование и обучение в исследуемом возрасте приносит женщине не только повышение финансового дохода, но и дополнительную возможность саморазвития .

Сравнивая , полученные в результате данного исследования данные , со статистическими данными (таблица 2) , следует отметить, что сферы профессиональной деятельности и образования приоритетнее для наших респондентов , относительно лидирующих сфер личной и общественной жизни у женщин второго периода среднего возраста в России .

Диаграмма 5.Средние показатели выраженности терминальных ценностей и значимости жизненных сфер у женщин общей выборки респондентов



Отметим также, что одной из значимых сфер для самореализации у многих наших респондентов является сфера увлечений. Многие респонденты находят способы отражения своей индивидуальности через свои творческие увлечения и хобби.

Отметим, что креативность и духовное удовлетворение, достаточно ресурсные ценности для личности индивида, в процессе его жизнедеятельности, не являются значимыми для наших женщин на данном жизненном этапе. Концентрация на материальном благополучии и недооценивание важности ценностей креативности и духовного удовлетворения, может быть одной из психологических предпосылок, которая будет препятствовать процессу саморазвития. Таким образом, теряя свою конструктивную направленность на деятельность, эмоции фиксируются в виде

стрессов, негативных эмоциональных переживаний, напряжения, что удерживает психологическую систему женщины в своем развитии, не позволяя принять потребность в собственных изменениях и найти соответствие им в окружающем мире.

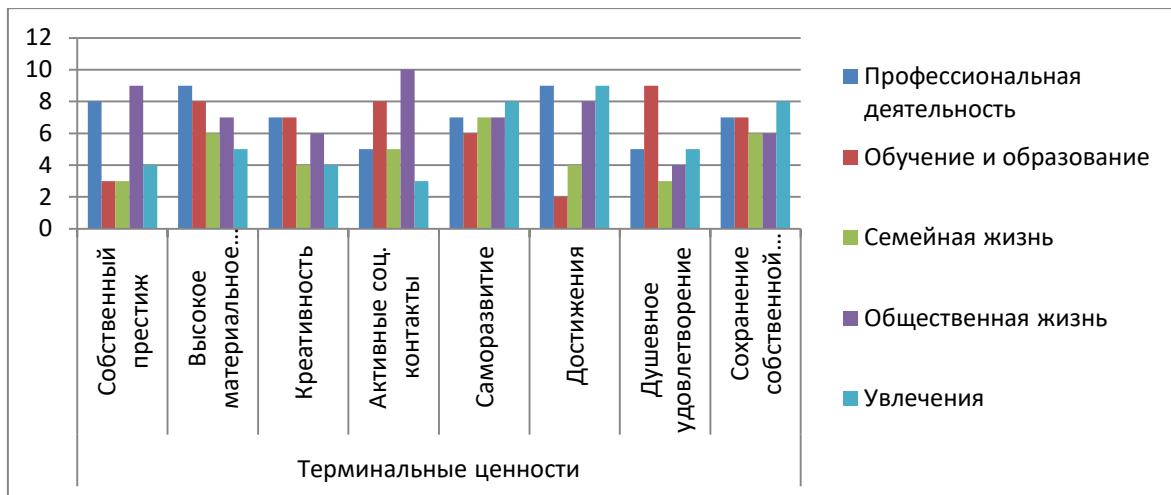
. Таблица 4. Показатели выраженности терминальных ценностей значимых жизненных сфер у респондентов в исследуемых группах

Терминальные ценности	Группы		
	№1	№2	№3
Собственный престиж	27	33	36
Высокое материальное положение	35	38	45
Креативность	31	26	34
Активные соц. Контакты	29	30	38
Саморазвитие	31	30	34
Достижения	37	28	34
Душевное удовлетворение	30	31	38
Сохранение собственной индивидуальности	35	28	39
Значимые жизненные сферы			
Профессиональная жизнь	57	53	51
Обучение и образование	54	51	54
Семейная жизнь	47	56	65
Общественная жизнь	64	44	65
Увлечения	42	38	57

Исходя из данных, приведенных в Таблице 4, респонденты группы №3 достоверно отличаются от женщин других групп, более выраженным стремлением к высокому материальному достатку. Для женщин группы №1

наиболее значимой ,по сравнению с другими группами, является сфера общественной жизни, для респондентов группы №3 сфера семейной жизни находится в приоритете. Для женщин группы №2 сфера увлечений наименее значима в их жизнедеятельности по сравнению с респондентами других групп.

Диаграмма 6. Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин группы №1(80 респондентов)

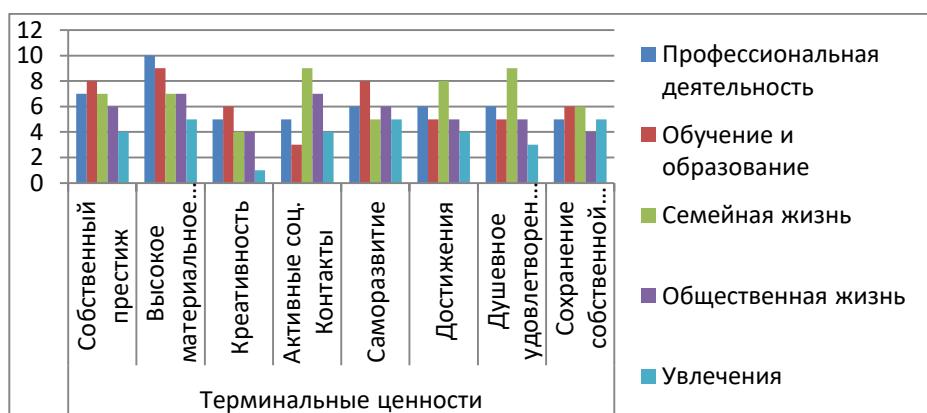


Как видно из Диаграммы 6, у женщин указанной группы ,более значимыми в иерархии ценностей , являются ценности достижения и высокого материального положения. У многих респондентов этой группы выражено яркое стремление ставить перед собой определенные цели и достигать их в первую очередь в профессиональной и общественной сферах жизни.

Для многих респондентов, наиболее важной является ценность высокого материального дохода, реализацию которой большинство женщин рассматривают в образовании и профессиональной сфере. В общественной и профессиональной сферах они утверждают собственный престиж и выражают собственную индивидуальность. При этом многие женщины группы №1 не видят необходимости в одобрении своих стремлений со стороны социума, что, скорее всего выражается в их суверенности, прямолинейности, избирательности в социальных контактах. Самыми важными жизненными сферами в для респондентов указанной группы - это общественная и профессиональная сферы. Многие респонденты группы №1 стремятся к

самореализации в сфере общественной жизни. Однако наибольшее удовлетворение женщины получают не от результатов, а от самого процесса своей общественной деятельности. Сфера семейной жизни имеет низкие показатели значимости для этой группы, что может свидетельствовать о том, что для респондентов характерна склонность не тратить много ресурсов на решение проблем в личной жизни. Свою индивидуальность респонденты группы №1 наиболее часто реализуют в сфере обучения и образования, профессии, а также через творческую самореализацию посредством своих увлечений. Сравнивая систему значимых жизненных сфер и терминальных ценностей, заметно несоответствие доминирующих ценностей и значимых жизненных сфер женщин. Наиболее значимую ценность высокого материального положения, большинство женщин этой группы, намерены реализовать через профессию или образование, а достижение своих целей – с общественной жизнью, увлечениями и профессией. При этом наиболее значимой жизненной сферой для поддержания своей индивидуальности и саморазвития является у них сфера увлечений. Опираясь на эти результаты, можно предположить расхождение образа мира и образа жизни у участниц нашего исследования. Данное несоответствие способствует формированию трудностей в реализации доминирующих ценностей и, как следствие, переживание неудовлетворенности.

Диаграмма 7. Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин группы №2 (40 респондентов)



Для группы №2 также характерно доминирование в иерархии ценностей высокого материального положения, что свидетельствует об ее актуальности для респондентов в целом (Диаграмма 7). Как и женщины предыдущей группы реализовать ценность материального благосостояния они планируют через работу, высокооплачиваемую должность и престижное образование. Респонденты группы №2 стремятся иметь престижную работу с высоким заработком. В случае, если настоящая работа не приносит желаемого дохода они вполне могут сменить профессию, что как следствие, может отражаться в отношении к образованию, повышение которого, по мнению женщин указанной группы, позволит улучшить настоящий уровень материального благосостояния. При этом в иерархии наиболее значимых жизненных сфер – на первом месте находится сфера семейной жизни. Особую значимость, респонденты группы №2 придают взаимоотношениям в семье, так как именно в семейной жизни они находят духовное удовлетворение и закрывают потребность в социальных контактах. Достоверно можно говорить о том, что большинство женщин этой группы не имеют собственных увлечений.

У женщин группы №2 можно отметить следующие несоответствия в ценностно-смысовых полях жизненного пространства: при явном доминировании ценности высокого материального достатка, практически отсутствует моральное удовлетворение от профессиональной деятельности, обучения и образования; наличие высокой значимости сферы семейной жизни, в которой реализуются базовые потребности социального общения и душевного удовлетворения, что при отсутствии собственных увлечений и хобби явно ограничивает ресурсы и возможности реализации доминирующей ценности.

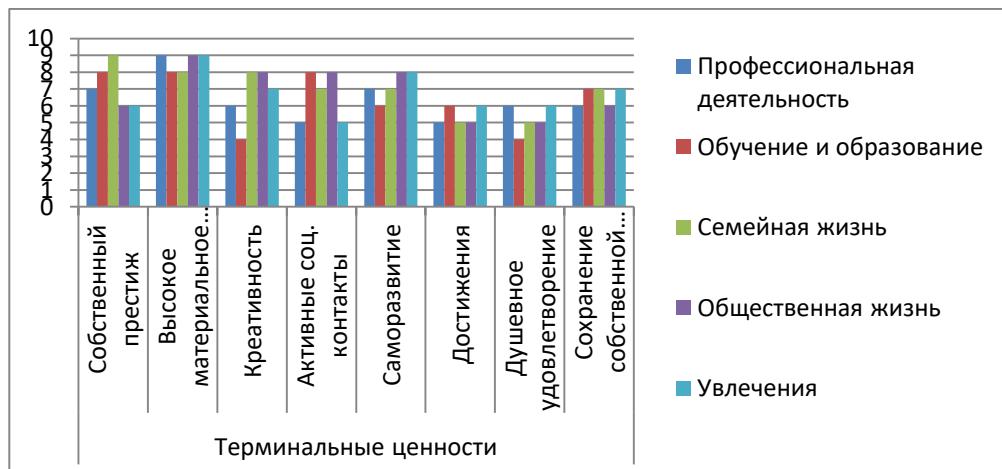
Оставшиеся терминальные ценности не могут существенно повлиять на особенности процесса самореализации и саморазвития респондентов, представляющих указанную группу. Достоверно можно говорить о том, что

такие терминальные ценности, как обучение и образование, общественная жизнь, увлечения, не представляют собой пространство для самовыражения многих женщин группы №2. Такого рода расхождения могут препятствовать процессу реализации доминирующих ценностей, а ограниченность ценностно-смысловых образований свидетельствует о некоторой остановке в саморазвитии, что проявляется в неудовлетворенности собой, негативных эмоциональных переживаниях.

Доминирующими ценностями для женщин группы №3 (Таблица8) являются - ценности высокого материального положения, вместе с терминальными ценностями собственного престижа и активных социальных контактов. При этом показатель материального положения достоверно выше по сравнению с другими группами.

Эти показатели определяют направленность процесса саморазвития женщин. Оставшиеся терминальные ценности в системе их иерархии являются наименее значимыми на данном жизненном отрезке. Сфера семейной и общественной жизни – являются преимущественно важными для большинства респондентов данной группы .

Таблица 8. Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин группы №3 (67 респондентов)



Достоверно можно утверждать, что для реализации ценности высокого материального положения, значимыми жизненными сферами для

респондентов группы №3 являются профессиональная деятельность, общественная жизнь и увлечения. Это может выражаться: в стремлении иметь должность, гарантирующую высокую заработную плату; в занятиях общественной деятельностью, при материальном наличии вознаграждения ; в стремлении получить материальную выгоду посредством собственного хобби, сохраняя при этом собственную индивидуальность.

Семейная жизнь у представительниц данной группы, особенно ценна для реализации собственного престижа: большинство респондентов стараются получить престижное образование и таким образом построить свою семейную жизнь, чтобы обеспечить себе признание в глазах социума. Ценность социального общения, они в том числе , восполняют и через общественную жизнь и свое обучение. В профессиональной жизни большинство из них также находит удовлетворение своим материальным и духовным ценностям. Женщины данной группы ориентированы на достижение определенных целей, результатов своей деятельности через ценность образования и общественной жизни. У большинства респондентов этой группы более разнообразные ценностно-смысловые параметры жизненного мира, относительно женщин первых двух групп. Можно увидеть соответствие ценностей и жизненных сфер их реализации, наиболее развитого жизненного мира у большинства респондентов группы №3 , относительно двух других групп , что может говорить о наличии возможностей их самореализации в процессе саморазвития.

Отметим также, что одной из значимых сфер для самореализации у многих наших респондентов является сфера увлечений. Многие респонденты находят способы отражения своей индивидуальности через свои творческие увлечения и хобби.

Достоверно, что креативность и духовное удовлетворение, достаточно ресурсные ценности для личности индивида, в процессе его жизнедеятельности, не являются значимыми для наших женщин на данном

жизненном этапе. Концентрация на материальном благополучии и недооценивание важности ценностей креативности и духовного удовлетворения, может быть одной из психологических предпосылок, которая будет препятствовать процессу саморазвития. Таким образом, теряя свою конструктивную направленность на деятельность, эмоции фиксируются в виде стрессов, негативных эмоциональных переживаний, напряжения, что удерживает психологическую систему женщины в своем развитии, не позволяя принять потребность в собственных изменениях и найти соответствие им в окружающем мире.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сформулировать ряд выводов. В процессе анализа массива статистических данных (ВЦИОМ и Левада-центра) – как имеющихся, так и полученных в результате настоящего исследования – выявилось множество взаимозависимых факторов, так или иначе влияющих на проблемы самореализации и самоактуализации женщин.

1.Физиологические – перестройка гормонального статуса женщины в период от 35 до 55 лет

2.Психологические - ценностно - смысловые ориентации ; процесс адаптации к изменяющимся условиям в личной и общественной жизни; тревожность; иерархия распределения ценностей; мотивация и др.

3.Социально – экономические - экономический кризис; государственная политика: социально- психологическая адаптация к изменяющимся политическим и экономическим условиям окружающего мира и др.

Список использованных источников литературы

1. Выготский Л.С. Конкретная психология человека // Вестник МГУ, - Сер. 14. - 1986. - № 1. -С. 51-65
2. Денисова Е.А., Николаева С. Ю. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин // Концепт. – 2015. – № 4. – С.1-7
3. Заец Н.А. Особенности самоактуализации личности современной женщины в семье // - Психологические науки NovaInfo.Ru - №44, 2016 г URL: <http://novainfo.ru/article/5383/pdf> (дата обращения 17.03.2017)
4. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: основные сферы реализации : дис. ... д-ра психол. Наук: 19.00. 01. / Л.А. Коростылева - М., 2003. – 398с.
5. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. Монография – СПб.: Речь. – 2005. 222 с.
6. Кудинов С.С. Психологическая природа самореализации личности в различных научных школах // Вестник РУДН, Психология и педагогика, 2012 №3 -С.20-25
7. Лукашева С.В. Самоактуализация и профессиональное развитие личности во взрослом возрасте / С. В. Лукашева // Коломенские чтения: материалы II международного научн. форума, посвященного память докт. психол. наук, проф. Н. Л. Коломенского, Киев, 19 февраля 2008г/ под ред. М. Ф. Головатый. –К.: Персонал,2009. - С. 147–152.
8. Мануковский В.. Самореализация женщины. URL: <https://sunmag.me/sovety/23-01-2014-samorealizatsiya-zhenshhiny.html> (дата обращения 22.03.2017)

9. Овсяник О.А. Адаптация женщин второго периода взрослости // Социально-экономические явления и процесс. 2011. №11С. 340-344

10. Овсяник О.А. Гендерные особенности восприятия возрастных изменений женщинами 40–60 лет // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 8. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 27.03.2017).

11. Овсяник О.А. Социально-психологической адаптации женщин второго периода взрослости . Дис. д-ра психол. Наук: Москва, 2013. -398с.

12. Павленко, Н.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие / Н.Н. Павленко, С.О. Павлов. - М.: КноРус, 2012. - 496 с.

13. Солодникова И. В. Современные психологические интерпретации психологически зрелой личности // Ученые записки РГСУ. - 2005.- №2. – С.48-58.

14. Солодникова И.В. Самореализация личности в зрелом возрасте (социологический анализ). автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук. М.,2007

15. Солодникова И.В. Траектории социализации и самореализации человека зрелого (30-60) лет возраста. М., 2003.

16. Т. Г. Бохан, Е. С. Скрипачева. Особенности самореализации женщин, переживающих кризис среднего возраста // Вестник Томского государственного педагогического университета №6. 2013. – С.127-133

17. Тимофеев, М.И. Психология рекламы: Учебное пособие / М.И. Тимофеев. - М.: ИЦ РИОР, 2013. - 224 с.