

УДК: 159.9.072.432

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ТИПЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Леонтьева К. Н.

e-mail: 13kseniya5@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлено исследование, целью которого было определить психологические особенности и типы самореализации женщины среднего возраста в современной России. Была выдвинута гипотеза о том, что существуют различия в самоактуализации личности у женщин средней зрелости первого и второго периода. В исследовании приняли участие 50 женщин: 25 женщин в возрасте от 21 до 35 лет и 25 женщин в возрасте от 36 до 55 лет, все они работают воспитателями в детских садах. Для выявления уровня самореализации женщин были использованы: «самоактуализационный тест» (САТ), «тест смысложизненных ориентаций» (СЖО), «самооценка уровня притязаний» (по методике Шварцландера). В теоретической части исследования было установлено, что проблема самореализации личности так и остается недостаточно изученной и разработанной, так как отсутствует целостная теория самореализации в качестве социального процесса. В практической части исследования с помощью сравнительного анализа, а так же с помощью статистической обработки данных по U – критерию Манна – Уитни гипотеза была подтверждена. Была разработана программа коррекционного типа, которую могут применять штатные психологи детских садов.

**Ключевые слова:** самореализация, самореализация личности, типы самореализации, самореализация женщины, женщины среднего возраста.

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND TYPES OF WOMEN'S SELF- REALIZATION IN MODERN RUSSIA

Leont'eva K. N.

e-mail: 13kseniya5@mail.ru

**Annotation.** The article presents a study, the purpose of which was to determine the psychological characteristics and types of self-realization of a middle-aged woman in modern Russia. A hypothesis was put forward that there are differences in the self-actualization of the personality in women of middle adulthood in the first and second periods. The study involved 50 women: 25 women aged 21 to 35 years old and 25 women aged 36 to 55 years, all of them work as kindergarten teachers. To identify the level of self-realization of women were used: "self-actualization test" (SAT), "test of life-meaning orientations" (LSS), "self-assessment of the level of claims" (according to the method of Schwarzlander). In the theoretical part of the study, it was found that the problem of personality self-realization remains insufficiently studied and developed, since there is no holistic theory of self-realization as a social process. In the practical part of the study, with the help of comparative analysis, as well as with the help of statistical processing of data according to the Mann-Whitney U-test, the hypothesis was confirmed. A corrective-type program was developed that can be used by full-time psychologists of kindergartens.

**Keywords:** self-realization, self-realization of personality, types of self-realization, self-realization of women, middle-aged women.

В последнее время в различных исследованиях можно констатировать возрастание интереса к проблемам развития и использования человеческого потенциала в сложных условиях. Происходящие изменения в современной России, предъявляют все более высокие требования к самостоятельности, инициативе, ответственности и предприимчивости женщины.

Список женских ролей и обязанностей постоянно растёт, и в ряду этих событий ей необходимо быстро приспосабливаться к сложившейся ситуации.

Наибольший пласт ответственности ложится на плечи женщин среднего возраста, им и будет посвящено наше исследование, а именно их самореализации.

**Цель нашего исследования** - определить психологические особенности и типы самореализации женщины среднего возраста в современной России. Следовательно, **объект исследования** - самореализация личности, и, соответственно, **предмет исследования** - психологические особенности и типы самореализации женщины в современной России.

Для исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические аспекты самореализации женщины в современной России.
2. Провести эмпирическое исследование самореализации женщин средней взрослости первого и второго периода в современной России.
3. Разработать и апробировать программу для успешной самореализации женщины среднего возраста.

Была выдвинута **гипотеза исследования**: существуют различия в самоактуализации личности у женщин средней взрослости первого и второго периода.

**Методологической основой** исследования явились теоретические труды отечественных ученых: психологические исследования личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, М.Б. Калашникова, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов и др.); теории активизации учебно-познавательной деятельности (Л.П. Аристова, А.К. Маркова, М.Н. Скаткин, Т.И. Шамова, Г.И. Щукина); исследования, посвященные философскому принципу свободного нравственного самоопределения человека (Н.Я. Грот, Е.Н. Трубецкой, П.А. Флоренский), успешной деятельности и карьерного роста человека (Е.Б. Абашкина, С.А. Алифанов, М.В. Александрова, Г.М. Андреева); исследования проблемы мотивации и личности (А. Маслоу, В. Франкл, Р. Мэя, И. Ялом); понятия сути самореализации личности (В. Муляр, А. Асмолов, А. Москаленко, В. Сержантов).

**База и методы исследования.** Исследования проводились на базе МБДОУ детского сада № 163 г. Иркутска, в нем приняли участие 50 женщин: 25 женщин в возрасте от 21 до 35

лет и 25 женщин в возрасте от 36 до 55 лет, все они являются воспитателями детских садов. Педагогический стаж воспитателей находится в промежутке от 5 до 20 лет.

Для выявления уровня самореализации женщин были применены следующие методики: самоактуализационный тест (САТ), тест смысложизненных ориентаций (СЖО), самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера.

**Практическая значимость исследования.** Теоретическая исследование могут применять штатные психологи детских садов для создания благоприятного микроклимата в коллективе, развития творческого мышления и повышения уровня самореализации.

### **Теоретическое исследование самореализации женщины в современной России**

На первом этапе мы рассматривали самореализацию личности как предмет психологического исследования. На втором этапе подробно изучали типы самореализации личности. На третьем - особенности самореализации женщин среднего возраста.

Анализ психологических и философских работ, посвященных отдельным вопросам самореализации женщин среднего возраста, показал, что самореализация может исследоваться как цель, средство, процесс, состояние, результат и итог.

Изучая феномен самореализации личности, мы столкнулись с рядом сложностей.

Во-первых, термин «самореализация личности» состоит из двух неоднозначных и взаимосвязанных термина: самореализация и личность.

Во-вторых, возрастные границы женщин среднего возраста сильно колеблются, но мы опирались на периодизацию Академии педагогических наук СССР, принятую в 1965 году.

В-третьих, самореализация личности включает в себя большой объем составляющих: стратегия жизненного выбора, факторы, влияющие на выбор, условия самореализации личности, цели самореализации, процесс самореализации и способ самореализации, каждый из которых имеет свою систему составляющих, что значительно осложняет данный феномен.

В настоящий момент проблема самореализации личности так и остается недостаточно изученной и разработанной.

### **Организация и методы исследования**

Для подтверждения изученных теоретических положений нами была организована практическая часть нашего исследования, целью которой являлось освоение и применение различных методик психологического обследования, а также процедур получения психологической информации по самореализации воспитателей детских садов, составление программы корректирующего характера. Практическая часть осуществлялась с 01.04.2017 г. по 15.04.2017 г.

Реализация практической части работы состоит из двух этапов: констатирующего, основной целью которого является изучение уровня самореализации воспитателей детских

садов; и рекомендательного, составление программы по развитию уровня самореализации у воспитателей детских садов.

В практической части нашего исследования мы подробно осветили методики и тесты, которыми пользовались, осветили процедуру проведения исследования, представили результаты исследования по каждой группе испытуемых, а затем их сравнили; на основании полученных результатов нами была разработана программа для повышения уровня самореализации у воспитателей детских садов.

### **Результаты исследования**

Сравнивая результаты по самоактуализационному тесту (САТ), мы нашли следующие различия: такие шкалы как ориентация во времени, гибкость поведения, сензитивность, спонтанность, представление о природе человека, синергия, контактность, познавательные потребности и креативность больше выражены у 1 группы, а поддержка, ценностная ориентация, самоуважение, самопринятие и принятие агрессии у 2 группы. Так же и среднее значение самоактуализации у 1 группы больше, чем у 2 группы (табл.1).

**Таблица 1. Соотнесение результатов самоактуализационного теста (САТ) 1 и 2 группы**

ШКАЛЫ	1 группа	2 группа
	баллы	баллы
Ориентация во времени	13,6	11,48
Поддержка	57,44	59,8
Ценностная ориентация	10,84	13,16
Гибкость поведения	20,64	16,92
Сензитивность	10,52	8,8
Спонтанность	10,72	5,88
Самоуважение	9,28	10,48
Самопринятие	14,16	15,52
Представление о природе человека	7,96	6,84
Синергия	5,44	4,4
Принятие агрессии	9,08	10,36
Контактность	12,44	8,84
Познавательные потребности	8,36	5,64
Креативность	11,4	9
Среднее значение самоактуализации	201,88	187,12

Далее мы сравнили результаты по тесту смысловых ориентаций (СЖО) и пришли к выводу, что по всем шкалам этого теста 1 группа превосходит 2 группу по количеству баллов (табл. 2).

**Таблица 2. Соотнесение результатов теста смысловых ориентаций (СЖО) 1 и 2 группы**

ШКАЛЫ	1 группа	2 группа
	баллы	баллы
Цели	28,64	19,56
Процесс	27,92	21,04
Результат	24,44	16,6
Локус контроля – Я	18,88	13,6
Локус контроля - жизнь	29,84	19,64
Общий показатель	93,52	65,2

Так же оценивая результаты теста «Самооценка уровня притязаний», мы увидели, что и здесь уровень притязаний 1 группы выше, чем у 2 группы (табл. 3).

**Таблица 3. Соотнесение результатов по методике «Самооценка уровня притязаний» 1 и 2 группы**

Шкала	1 группа	2 группа
	Средние баллы	Средние баллы
УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ	1,1	0,2

Для того чтобы наше исследование было более точным и аргументированным, мы сделали статистическую обработку данных (табл. 4).

**Таблица 4. Значение критерия Уэмп по методикам для испытуемых средней взрослости первого и второго периода**

№	Показатели	Средние значения		U	p
		1 группа	2 группа		
<b>Смыслоразностные ориентации</b>					
1	Цели	28,64	19,56	388,0	0,000
2	Процесс	27,92	21,04	477,5	0,002
3	Результат	24,44	16,6	414,5	0,000
4	«я»	18,88	13,6	425,0	0,000
5	«жизнь»	29,84	19,64	374,5	0,000
6	ОЖ	93,52	65,2	386,0	0,000
<b>САТ</b>					
1	ОВ	13,6	11,48	495,5	0,006
2	ЦО	10,84	13,16	790,0	0,003
3	ГП	20,64	16,92	441,0	0,000
4	СП	10,72	5,88	358,0	0,000
5	ПОП	7,96	6,84	508,5	0,010
6	СИН	5,44	4,4	494,5	0,004
7	К	12,44	8,84	423,5	0,000
8	Поз	8,36	5,64	398	0,000
9	Кр	11,4	9	446,5	0,000
<b>Самооценка уровня притязаний</b>					
1	УП	1,1	0,2	510,5	0,013

Для 1 группы (21 – 35 лет) характерно наличие целей, направленных на перспективу. Женщины этой группы воспринимают жизнь очень ярко, эмоционально и стараются жить насыщенной жизнью. Они живут здесь и сейчас, имеют представление о себе как о сильной личности. Быстро вливаются в изменения окружающего мира, ведут себя раскованно и естественно, целостно воспринимают окружающую среду и природу людей, легко заводят новые знакомства и стремятся к познанию новых вершин, креативны. Женщины данной группы верят, что способны все держать под контролем, они верят в успех.

Для 2 группы (36 – 55 лет) характерно отсутствие четких целей на будущее, они не в полной мере удовлетворены своей жизнью. Они не верят в свои силы, они фаталисты. Женщины этой группы могут ориентироваться лишь на одном отрезке временной шкалы (прошлом, настоящем или будущем). Они очень сдержанны, тщательно обдумывают свое поведение. Мир и природу человека оценивают по стереотипам. Креативность и стремление познавать мир имеет у этой группы небольшую выраженность, женщины в возрасте 36 – 55 лет боятся перемен и от поставленных жизненных задач ожидают неудачу, но при всем этом они разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данном исследовании мы рассматривали самореализацию женщин среднего возраста, этот возрастной промежуток, на наш взгляд, имеет большую ценность для науки.

В начале исследования нами была выдвинута гипотеза: существуют различия в самоактуализации личности у женщин средней зрелости первого и второго периода. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть данную гипотезу мы сначала узнали, что же такое «самореализация» и «личность».

Изучая особенности и типы самореализации женщин среднего возраста в современной России, мы пришли к выводу, что нет единой формулы для повышения уровня самореализации женщин среднего возраста. В настоящий момент проблема самореализации личности так и остается недостаточно изученной и разработанной, так как отсутствует целостная теория самореализации в качестве социального процесса.

Сравнивая результаты прохождения техник женщинами первого и второго периода средней зрелости, мы обнаружили существенные различия, что позволило нам заявить о том, что гипотеза подтвердилась.

Сопоставив полученные результаты, мы разработали программу для повышения уровня самореализации для воспитателей детских садов города Иркутска.

Мы считаем, что данный феномен имеет большую значимость для современного общества и нуждается в дальнейшем исследовании.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрюшина Н.В. Жизненные сценарии современных женщин на разных этапах профессиогенеза. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2015. №4(25). С. 69-76.
2. Барина М. А. Женщины России: новые возможности самореализации. Москва, 2010. Сер.т. 6 Современный российский реализм: теория и практика: антология в 10 томах.
3. Леонтьев Д.А. Истоки теорий самоактуализации. URL: Psychology OnLine. Net.
4. Романова И.Е. Женские кризисы: Инициационная терапия.// Профессиональная психотерапевтическая газета № 11, 2010 , Материалы Всемирного конгресса русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии» (Москва, 8-10 октября 2010).
5. Шевченко В.И., Михеева А.Р. Одинокие женщины среднего возраста: самовосприятие и восприятие другими женщинами. Мир экономики и управления. 2014. Т. 14. №1. С. 192-201.