

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

Самоактуализация женщин зрелого возраста

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ (МАГИСТЕРСКОЙ, ДИПЛОМНОЙ)
РАБОТЫ**

Студента (ки) 5 курса 510 группы

Направления (специальности) 37.03.31 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

Факультета психологии, «Саратовского национального исследовательского
государственного университета
Имени Н.Г. Чернышевского»

Наименование факультета, института, колледжа

Сергеевой Елены Александровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
Доцент, к.псх.н.

должность, уч. степень, уч. звание

М.М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
профессор, д. псх.н.

должность, уч. степень, уч. звание

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов 2020

Введение.

Актуальность данной работы. Важность глубокого понимания особенностей самоактуализации в период кризиса среднего возраста, влияющих на конструктивность его проживания через процесс саморазвития. Развитие личности в период зрелости - одна из самых сложных и недостаточно исследованных проблем. Неоднозначность терминологии, размытость временных границ и описаний этапов взрослости и конкретно периода середины жизни указывают на сложность, не разработанность данной проблемы.

Цель данной работы – выявить особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста, которые могут являться ключевыми для конструктивности его проживания.

Гипотеза данного исследования:

Самоактуализация является специфическим и непрерывным процессом, успешность которого зависит от психологических особенностей личности женщин периода среднего возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- исследовать понятие самоактуализации в работах авторов зарубежной и отечественной психологии
- проанализировать проблему самоактуализации в современной психологии
- раскрыть понятие самоактуализации в разные возрастные периоды онтогенеза
- предоставить организацию и методы исследования, исследовать характеристику выборки
- разработать и описать программу профилактики самопознания и личностного роста
- предоставить результаты исследования

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

1. Теоретические методы (анализ, систематизация психологических сведений по теме исследования).

2. Эмпирические методы:

- Методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах»;
- Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ в адаптации Н. Ф. Калиной;
- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева.

Обработка собранных данных проводилась методами описательной статистики. Были обобщены первичные результаты; данные сгруппированы по их значениям; применен метод расчета достоверности показателей; осуществлен корреляционный анализ; определено процентное соотношение некоторых показателей; проведен графический анализ

Учитывая, что период зрелости наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека, разрушительные последствия или затянувшийся глубокий процесс кризиса среднего возраста ухудшают качество жизни в этот период, самого активного, работоспособного состояния человека, расцвет его умственной продуктивности.

Выпускная квалификационная работа содержит введение, теоретическую главу, в которой рассматриваются сущность и аспекты самоактуализации. Во второй главе работы произведены исследования личностей, с признаками кризиса среднего возраста, выявлены особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста и зависимость ряда показателей смысложизненных ориентаций личности и самоактуализации. В

заключение работы подведены итоги и сформулированы выводы исследования.

Основное содержание работы.

В теоретической части было рассмотрено понятие «самоактуализация».

Термин «самоактуализация» был предложен психотерапевтом К. Гольдштейном. В своей книге «Организм. Холистический подход» (1939) Понятие самоактуализация имеет множество определений. Однако, если свести все трактовки к общему знаменателю, можно сказать, что оно означает стремление личности раскрыть свой потенциал и реализовываться в близкой для нее отрасли. Хочется отметить тот факт, что этот процесс не имеет ограничений. Всю свою жизнь с момента зачатия организм решает множество проблем. Сначала все происходит на бессознательном уровне. Существо, до того, как станет сознательной личностью, стремится к удовлетворению потребностей, прежде всего фундаментальных. С развитием организма в целом и осознанности в частности происходит рост потребностей, среди которых А. Маслоу называет 5 наиболее распространенных.

А. Маслоу составил иерархию: от самых простых до потребностей наивысшего уровня¹:

- базовые (физиологические или фундаментальные): вода, еда, сон и т.д.;
- безопасность (срабатывает инстинкт самосохранения): режим дня, жилье, одежда;
- любовь, принадлежность: общество родных, друзей;
- уважение или участие в общественной жизни;
- самоактуализация.

¹ Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. СПб. : Изд-во "Евразия", 2015. – 432 с.

Проведя анализ литературы зарубежных и отечественных авторов по проблеме самоактуализации, можно сделать следующие выводы:

- самоактуализация, характерна для психологически здоровых людей;
- самоактуализация — это врожденное свойство личности, которое совершенствуется во времени;
- наиболее развита самоактуализация у зрелой личности, которая стремится к развитию личностного и профессионального потенциала;
- структура понятия самоактуализации изменяется со временем и отражает потребности общества, предъявляемые к личности;
- в отечественной психологии к проблеме самоактуализации обратились несколько позже, она представлена в рамках деятельностного и системного подхода, в акмеологии и в педагогике;
- имеются различия в представлениях о самоактуализации у зарубежных и отечественных авторов, что связано с различием культур.

Авторы отмечают, что самоактуализация начинает формироваться в подростковом, продолжает совершенствоваться в юношеском и максимального развития достигает в зрелом возрасте. Так же авторы отмечают влияние общества на становление самоактуализации. Отмечаются и гендерные различия в составляющих самоактуализации.

Анализируя литературу по проблеме самоактуализации, можно сделать следующие выводы:

- теория самоактуализации разработана западными психологами, гуманистического направления в середине XX века, основателями считаются А. Маслоу и К. Роджерс;
- по мнению отечественных и зарубежных авторов, в частности А. Маслоу, самоактуализация — это врожденное свойство личности, которое совершенствуется во времени и характерно для психологически здоровых людей;

- на степень самоактуализации оказывает воздействие личностный и профессиональный потенциал субъекта;

- понятие самоактуализации отлично в разные промежутки исторического развития общества, а также в разных культурах (отечественная и западная психология);

- в отечественной психологии самоактуализация представлена в рамках деятельностного и системного подхода, в акмеологии и педагогике;

- в своем исследовании под самоактуализацией, опираясь на Е.Е. Вахромова, И.А. Витина, понимаем непрерывный процесс реализации индивидуальных склонностей и способностей человека, направленный на более полное осуществление потенциала человека через различные виды активности (профессиональная, творческая), в системе которого человек выступает в роли активного субъекта своей деятельности и выстраивает взаимоотношения с окружающим миром опираясь на собственную систему ценностей, при этом самодетерминация преобладает над детерминацией извне².

В главе, посвященной эмпирическому исследованию была изложена организация исследования. Был сформирован профилактический эксперимент, направленный на развитие самопознания, осознания своих потребностей, способностей, и возможностей их реализации, повышение самопринятия, обучение постановке новых целей, поддержка и помощь в конструктивном проживании кризиса среднего возраста. Эксперимент основан на добровольных встречах по желанию

В исследовании приняли участие 30 человек. Все испытуемые женского пола принадлежат к возрастному периоду 35-45 лет, что соответствует стадии среднего возраста, согласно возрастной периодизации Э.Эриксона

² Вахромов, Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии// Потенциал личности: комплексный подход. Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2018 - с. 129-133.

Исследование и программа психопрофилактического мероприятия была разработана автором работы.

По результатам диагностики для исследования отобраны 30 человек, у которых выявлено наличие базовых экзистенциальных и ряд специфических параметров, характерных для кризиса среднего возраста.

15 испытуемых изъявили желание стать участниками профилактического мероприятия самопознания и личностного развития. Таким образом, группа испытуемых была разделена на две подгруппы: экспериментальную и контрольную.

На первом этапе экспериментальной деятельности мы выявили людей, имеющих признаки кризиса среднего возраста.

Для выявления людей, имеющих признаки кризиса среднего возраста, использовалась Ценностно-ориентированная система методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой.

Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ Э.Шострома (в адаптации Н. Ф. Калиной) предполагает вычисление «общего показателя самоактуализации».

В исследовании так же применен тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, в адаптации Д.А. Леонтьева

Данная методика количественно измеряет наличие цели жизни и позволяет тем самым диагностировать степень «экзистенциального вакуума», субъективного ощущения утраты смысла, являющегося следствием «экзистенциальной фрустрации», т.е. неудачи в поиске человеком смысла жизни³.

Каждый исследуемый заполнял бланки ответов на тесты (СЖО и САМОАЛ) в онлайн-тестах. Обработка данных, полученных при опросе, осуществлялась автоматически. Для определения сдвига значений в

³ Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога - М.: Эксмо, 2004.

экспериментальной группе был использован непараметрический критерий оценки сдвига значений Т. Вилкоксона.

Для определения достоверности различий между экспериментальной и контрольной выборками использован непараметрический U-критерий Манна — Уитни.

Для определения взаимосвязи показателей смысловых ориентаций методики СЖО со шкалами САМОАЛ использован метод ранговой корреляции Спирмена.

Организация психопрофилактической работы осуществлялась в несколько этапов.

Первый этап - подготовка . Заключалась в беседе, диагностике по ценностно-ориентированной системе методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой, предполагаемых участников мероприятия, изучении их характеристик. На основе предварительного изучения составлен список группы, разработана программа, определены темы, а также время и место занятий.

Второй этап - проведение . Предполагалось ознакомление участников с теоретическими материалами основ психоанализа, гуманистического направления в психологии, транзактного анализа, возрастных кризисов, психологических защит, самоактуализации личности.

Третий этап - подведение итогов. Подведение итогов происходит после завершения цикла занятий. На основе наблюдений, тестов анализируются результаты работы каждого члена группы.

Результаты исследования.

Результаты обрабатывались путем анализа и сопоставления данных по всем методикам.

При обобщении результатов по всем исследуемым, у которых были выявлены признаки кризиса, прослеживаются определенные тенденции в системе ценностей личности. Наиболее значимыми ценностями, по которым

у исследуемых выявлены признаки внутреннего конфликта, являются ценности творческого воплощения своих идей, здоровья и взаимоотношений в семье и с окружающими людьми.

В ходе анализа тестов мы увидели, что в период кризиса среднего возраста для людей особо интересными становятся стороны жизни, которые напрямую связаны в самоактуализацией.

Это ценности, которые позволяют ориентироваться в окружающем мире стремясь к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми: истина, добро, красота, целостность, жизненность, свершения, справедливость, порядок, простота, самодостаточность. Это стремление человека жить «настоящим», т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей полноте, поддерживая глубокие, прочные, доброжелательные и разносторонние контакты с людьми.

Анализ самоактуализационного профиля исследуемых констатирующего этапа обнаруживает следующее.

Ниже среднего значения (от 61 до 72 баллов) остались - значения по шкалам: Взгляд на природу человека (52); Потребность в познании (60); Самопонимание (59).

Сопоставление показателей уровня самоактуализации в экспериментальной группе до участия в психопрофилактике и после, (графа Критерий Вилкоксона), показало, что имеется тенденция в росту в показателях, наблюдаемые по шкалам: Взгляд на природу человека, Потребность в познании, Самопонимание, Автономность, Спонтанность, Контактность, Гибкость в общении достоверны - уровень самоактуализации вырос.

На следующем этапе исследования сравнивались показатели методики смысложизненных ориентаций у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах.

В данной методике существуют стандартные средние показатели, показывающие условную норму. Сопоставление показателей смысложизненных ориентаций в экспериментальной группе до участия в психопрофилактической программе и после, с помощью Критерия Вилкоксона и анализ различия показателей уровня самоактуализации всех исследуемых на констатирующем и контрольном этапах с помощью Критерия U-Манна-Уитни показал тенденцию к росту на такие показатели СЖО, как Осмысленность жизни (наличие целей, удовлетворение, получаемое при их достижении и уверенность в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным при этом является соотнесенность элементов со временем), «Локус контроля - Я» (характеризует способность личности контролировать события собственной жизни), «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни» (отражает убежденность в том, что человек способен свободно принимать решения и воплощать их в жизнь).

выявленные статистически значимые положительные корреляция между шкалами СЖО и шкалами САМОАЛ на контрольном этапе, которые не наблюдались на констатирующем этапе в экспериментальной группе. С показателем осмысленности жизни коррелирует большая часть шкал самоактуализации.

Учитывая, что на контрольном этапе прослеживается тенденция к росту значений моды показателей СЖО по сравнению с констатирующим этапом, можно предположить, что основной особенностью самоактуализации в период кризиса среднего возраста является ее взаимозависимость с осмысленностью жизни (утрата смысла, обретение смысла).

Посредством описательной статистики были выявлены показатели самоактуализации и смысложизненных ориентаций исследуемых, по которым наблюдались существенные изменения, на контрольном этапе.

Кроме того, путем сравнительного анализа по U-критерию Манна — Уитни и определения сдвига значений в экспериментальной группе по

критерию оценки сдвига значений Т. Вилкоксона выявлена тенденция к росту ряда качественных показателей самоактуализации и смысложизненных ориентаций.

Так же методом ранговой корреляции Спирмена выявлены взаимосвязи ряда показателей смысложизненных ориентаций методики СЖО со шкалами САМОАЛ.

Выявленные изменения и взаимосвязи позволили сформулировать особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста.

Заключение.

В своей работе мы выявляли особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста. В качестве гипотезы исследования выступило предположение, что:

1. В период кризиса среднего возраста самоактуализация имеет особенности, которые проявляются в таких когнитивных компонентах, как самопонимание, потребность в познании, взгляд на природу человека, которые могут являться ключевыми для конструктивности его проживания.

2. Помощь при проведении социально-психологического профилактического мероприятия самопознания и личностного роста может быть значимой.

Проанализировав теоретические подходы к развитию человека в кризисный период середины жизни: эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона, концепция становления и развития человека Э.Фромма, теория мотивации А.Маслоу, теория личности К.Роджерса, теория жизненных смыслов В.Франкла, мы пришли к выводу, что основной категорией объединяющей кризис середины жизни и феномен самоактуализации является смысл жизни (его наличие, потеря или обретение).

Учитывая, что период зрелости наиболее социально активный и продуктивный период жизнедеятельности человека, разрушительные последствия или затянувшийся глубокий процесс кризиса среднего возраста

ухудшают качество жизни в этот период, самого активного, работоспособного состояния человека, расцвет его умственной продуктивности.

В этот период люди наиболее полно включены в жизнь общества, поэтому их особенности в отношении самоактуализации являются значимыми для состояния общества.

При исследовании взаимосвязи показателей смысло-жизненных ориентаций исследуемых экспериментальной группы со шкалами самоактуализации по критерию Спирмена на констатирующем и контрольном этапах выявлены статистически значимые положительные корреляция между шкалами СЖО и шкалами САМОАЛ в экспериментальной группе на контрольном этапе, которые не наблюдались на констатирующем этапе. С показателем осмысленности жизни коррелирует большая часть шкал самоактуализации.

Учитывая, что на контрольном этапе прослеживается тенденция к росту значений моды показателей СЖО по сравнению с констатирующим этапом, можно предположить, что основной особенностью самоактуализации в период кризиса среднего возраста является ее взаимозависимость с осмысленностью жизни (наличие смысла, утрата смысла, обретение смысла).

Результаты исследований показали, что конструктивному проживанию кризиса среднего возраста, выраженному в процессе самоактуализации, способствуют самопонимание, саморегуляция, понимание других людей в ситуации общения, расширение круга общения.

Таким образом, гипотеза эмпирического исследования доказана, цель достигнута.

По результатам исследования сформулированы предложения о возможной психологической помощи людям в период кризиса среднего возраста:

1. Просвещение населения о кризисе среднего возраста в периоды предкризисного возраста и в период кризиса.

2. Развитие культуры диагностики кризиса среднего возраста среди населения.

3. Внедрение профилактических программ самопознания и личностного роста в организациях и на предприятиях.

Теоретическое значение работы состоит в обобщении и систематизации основных психологических характеристик кризиса середины жизни и самоактуализации, а также выявление особенностей самоактуализации в этот период.

Практическое значение работы заключается в возможности использования результатов исследования в организации психологической поддержки личности в период кризиса середины жизни и просветительской работе с людьми в возрасте старше 30 лет.

Особенную значимость работа имеет в консультировании женщин, в кризисный период.