

Т. Г. Бохан, Е. С. Скрипачева

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Приводятся эмпирические данные о системе ценностей и сферах их реализации у женщин, переживающих кризис середины жизни. Анализируются психологические условия конструктивной трансформации кризиса середины жизни у женщин.

Ключевые слова: кризис середины жизни, женщины, самореализация, ценности, сферы реализации, позитивная трансформация, образ мира, образ жизни.

Актуальность изучения акмеологических аспектов психологии взрослого человека определяется прежде всего тем, что именно они несут в себе потенциал здорового развития общества [1]. В настоящее время в психологии и акмеологии идет интенсивный поиск конструктов, объясняющих, каким образом обеспечивается устойчивое бытие человека в меняющемся мире [2, 3]. В качестве такого конструкта рассматривается процесс саморазвития человека, расширения жизненного, ментального пространства человеческого бытия, многомерного мира человека [4–6], в котором личность выступает орудием, инструментом приобщения человека к его сущности [7]. В ряде исследований показано, что люди, которые по разным причинам не могут реализовать свои возможности, т. е. удерживать свою жизнь в режиме саморазвития, обречены на хронические, разрушающие их личность и здоровье переживания [8–11]. Трудности разрешения личностных кризисов как неотъемлемых составляющих механизма психического развития человека сопровождаются у взрослых людей формированием негативных психических состояний, проявляющихся в депрессивных переживаниях, эмоциональной усталости, невротических расстройствах, душевной боли, снижении интереса ко всем событиям, апатии, отсутствии или снижении энергии, раздражительности, конфликтности [12, 13]. Следствием длительного сохранения такого рода негативных эмоциональных состояний является психическое, соматическое и социальное неблагополучие человека. Об этом свидетельствует тот факт, что в последнее десятилетие значительно выросла востребованность психологических услуг со стороны взрослых, в том числе и во многом состоявшихся людей [14–15].

Целью исследования стало изучение особенностей саморазвития как процесса самореализации у женщин, переживающих кризис середины жизни [15]. В качестве методов и методик исследования были использованы методика «Симптомы кризиса взрослости» И. В. Шляпниковой; специально разработанная анкета для выявления объективной и субъективной оценки социальной ситуации разви-

тия; опросник терминальных ценностей (В. Сенин); контент-анализ жалоб женщин; методика М. Люшера; методика изучения пограничных состояний «Депрессия – астения – тревожность»; опросник уровня социальной фрустрированности (Л. И. Вассерман, в модификации В. В. Бойко). В исследовании принимали участие 168 женщин в возрасте от 27 до 44 лет: клиенты психолого-консультативного центра «Диалог» (г. Северск); женщины среднего возраста, являющиеся членами женсовета Сибирского химического комбината (г. Северск); женщины – студентки психологического факультета педагогического университета заочного отделения.

В результате пилотажного исследования были выделены три экспериментальные группы женщин с разным уровнем напряженности переживания кризиса (табл. 1). Уровень напряженности определялся на основании показателей негативного эмоционального состояния, признания связи негативных эмоциональных состояний с переживанием кризиса середины жизни, выраженности симптомов кризиса середины жизни, трудностями объективной и негативной субъективной оценки социальной ситуации развития.

Таблица 1
Распределение количества женщин по экспериментальным группам с учетом уровня напряженности переживания кризиса и возрастного критерия

Группа	27–29 лет		30–35 лет		36–39 лет		40–44 года		Итого
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Первая	3		26		33		18		80
Вторая	6		12		9		5		32
Третья	7		16		24		9		56

Таким образом, в первую группу (80 человек) вошли женщины с трудностями в объективной социальной ситуации развития и деформациями в ее субъективной оценке, с высокими показателями наличия и негативного переживания кризиса. В состав второй группы (42 человека) вошли женщины, у которых присутствовали аналогичные первой группе объективные показатели социальной ситуации развития, которые указывали на негативные состояния, но чаще связывали их с реальными

конкретными обстоятельствами жизни, а не с явлением кризиса, симптомы выраженности кризиса у них были достоверно ниже, чем в первой группе. Третья группа (56 человек) состояла из женщин, у которых отсутствовали объективные трудности и негативная субъективная оценка социальной ситуации развития, которые считают, что кризис среднего возраста не оказывает отрицательного влияния на их состояние и образ жизни.

С помощью методики выявления терминальных ценностей были определены доминирующие терминальные ценности, которые определяют содержание и направленность тех смыслов, которые определяют особенности и пространство самореализации женщин. Установлены значимые для самореализации женщин жизненные сферы. Анализ соответствия терминальных ценностей и значимых сфер жизни позволил выдвинуть предположения о вариантах самореализации, саморазвития женщин, связанных с фиксацией негативных симптомов кризиса середины жизни или их трансформацией в новые смыслы и жизнедеятельность.

Как видно из приведенных в табл. 2 данных, доминирующим в иерархии терминальных ценностей у многих женщин общей возрастной выборки являются ценности высокого материального положения, активных социальных контактов и достижений. При этом наиболее значимыми жизненными

сферами для многих респондентов является профессиональная и семейная жизнь, незначительно ниже – обучение и образование. Значимыми жизненными сферами для реализации ценности высокого материального положения являются обучение и образование, семейная жизнь. Это может свидетельствовать о том, что многие из женщин стремятся к наиболее высокому уровню материального достатка семьи. Они, как правило, считают, что семейное благополучие заключается прежде всего в хорошей обеспеченности, материальной защищенности семьи. Также многие из них желают иметь такой уровень образования, который гарантирует высокую зарплату и другие виды материальных благ. Если существующий уровень образования не приносит желаемого материального результата, то они готовы повышать уровень своего образования. В то же время полученные данные указывают на то, что сфера обучения и образования в жизни респондентов менее эмоционально значима по сравнению с семейной и профессиональной сферами. Учитывая данный факт, можно предположить, что их обучение может носить, скорее, формальный характер, так как детерминировано не содержательной стороной профессиональной самореализации, а рассмотрением образования (получения специальности) в качестве средства достижения материального достатка.

Таблица 2

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

Терминальные ценности	Жизненные сферы				
	Профессиональная деятельность	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения
Собственный престиж	7	5	8	4	6
Высокое материальное положение	7,5	9*	9,5*	7	7
Креативность	4,5	6,5	4,5	2	6
Активные социальные контакты	9,5*	6	7	4	4
Развитие себя	7	8,5	8,5	4,5	7
Достижения	9*	7	8	5	5,5
Духовное удовлетворение	5	6,5	5	8	7
Сохранение собственной индивидуальности	7	7	6	6,5	8,5
Итого	56,5	55,5	56,5	41	51

* Значимые различия $p < 0,005$.

Значимой сферой для реализации ценности сохранения собственной индивидуальности у многих женщин общей выборки является сфера увлечений. Возможность реализовать свою индивидуальность в большей степени женщины видят в рамках своих увлечений, хобби. Хотя некоторые не исключают профессиональную сферу и образование. При этом следует отметить, что такие ценности, как креативность и духовное удовлетворение, которые в последнее время рассматриваются в качестве личностных ресурсов человека в его жизнеосуществлении, не являются для них значимыми, т. е. не лежат в основе смыслообразующих

мотивов, определяющих жизнедеятельность женщин.

Фиксация на материальных ценностях при отсутствии значимости ценностей креативности и духовного удовлетворения, саморазвития в сфере образования выступает той психологической предпосылкой, которая может затруднять процесс самореализации. При таких условиях самоорганизации женщин эмоции не связаны с деятельностью по преобразованию себя и окружающего мира. Теряя таким образом свою конструктивную направленность на деятельность, эмоции фиксируются в виде негативных эмоциональных пере-

живаний, состояний, стрессового напряжения, что удерживает психологическую систему в своем развитии, не позволяя как принять собственные изменения, так и найти соответствие им в окружающем мире.

Выявление особенностей самореализации у женщин с негативными эмоциональными состояниями, сопровождающими переживания кризиса середины жизни, осуществлялось при помощи сравнительного метода.

Таблица 3

Показатели выраженности терминальных ценностей и значимых жизненных сфер у женщин в трех группах

Терминальные ценности	Группа		
	Первая	Вторая	Третья
Собственный престиж	27	33,3	36
Высокое материальное положение	35	38,6	44*
Креативность	31,3	26,3	34,6
Активные социальные контакты	29,3	30	38,3
Развитие себя	31,6	30,3	34,6
Достижения	37	28,6	34
Духовное удовлетворение	33	29,6н	36,3
Сохранение собственной индивидуальности	35,6	27	29,6
Значимые жизненные сферы			
Профессиональная жизнь	57,3	53,6	54,6
Обучение и образование	54,6	51	51,6
Семейная жизнь	43	57,3в	65*в
Общественная жизнь	63*	44,3	60в
Увлечения	42н	38,3*	56,6

* Достоверные различия $p < 0,005$.

Как видно из приведенных в таблице данных, женщины третьей группы достоверно отличаются от респондентов других групп более выраженным стремлением к высокому материальному положению. Достоверные различия между группами получены по показателям значимости жизненных сфер: более значимой для первой группы по срав-

нению с другими группами является сфера общественной жизни, для третьей группы более значимой является сфера семейной жизни, сфера увлечений для женщин второй группы менее значима в их жизнедеятельности по сравнению с представительницами других групп.

Таблица 4

Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин первой группы

Терминальные ценности	Жизненные цели				
	Профессиональная деятельность	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения
Собственный престиж	8	3	3,3	9	4
Высокое материальное положение	9	8	6	7	5
Креативность	6,3	9,8	4,2	8	3
Активные социальные контакты	7	7,3	4,5	6	4,5
Развитие себя	5,3	8,3	5	10	3
Достижения	7,7	6,2	7,7	7	8,5
Духовное удовлетворение	9	2,1	4,9	8	9
Сохранение собственной индивидуальности	5	9,9	3,9	4	5
Итого	57,3	54,6	43	63	42

Наиболее значимыми ценностями в иерархии у женщин первой группы являются ценности достижения и высокого материального положения (табл. 4). У многих женщин этой группы выражено стремление ставить определенные цели и достигать их в профессиональной, семейной, общественной сферах жизни, увлечениях. Значимыми для многих из них являются ценности высокого материального положения, возможности реализации которых многие респонденты видят в профессиональной сфере, в обучении и образовании. В профессиональной сфере они утверждают собственный престиж и получают духовное удовлетворение. Однако у многих респондентов этой группы

не выражена заинтересованность во мнениях окружающих о себе и потребность в социальном одобрении своего поведения, что, вероятно, может отражаться в независимости поведения, негибкости, напряженности в социальных контактах.

Наиболее значимой жизненной сферой в этой группе является общественная жизнь, этот показатель достоверно отличается от показателей в двух других группах. Многие женщины данной группы стремятся как можно полнее реализовать себя и развивать свои способности в сфере общественной жизни. Однако большее удовольствие они получают от самого процесса своей общественной деятельности, чем от результатов. Низкие показатели

значимости сферы увлечений и семейной сферы свидетельствуют, что для них характерна склонность не уделять много сил и времени решению проблем своей семьи, творческой самореализации. Собственную индивидуальность они наиболее реализуют в сфере обучения и образования.

Сравнивая систему жизненных ценностей и значимых жизненных сфер, можно заметить некоторое расхождение, несоответствие доминирующих ценностей и значимых жизненных сфер респондентов. Так, реализацию доминирующей ценности материального достатка респонденты в

большей степени связывают с профессиональной деятельностью и образованием, а ценность достижения своих целей – с увлечениями, семейной жизнью и профессиональной сферой, однако, при этом наиболее значимой жизненной сферой самореализации является у них сфера общественной деятельности. На основании этих результатов можно говорить о расхождении у женщин первой группы образа мира и образа жизни. Такое несоответствие формирует невозможность реализации доминирующих ценностей и, как следствие, переживание неудовлетворенности.

Таблица 5

Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин второй группы

Терминальные ценности	Жизненные цели				
	Профессиональная деятельность	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения
Собственный престиж	7	8	7,2	6,8	4,3
Высокое материальное положение	10	9	6,8	7,2	5,6
Креативность	6,5	6,2	3,7	4	1,4
Активные социальные контакты	5,3	3,8	9,3	7	4,6
Развитие себя	5,5	8	5	6,4	5,4
Достижения	6,6	5	8	5	4
Духовное удовлетворение	6,7	5	9,3	5,6	3
Сохранение собственной индивидуальности	6	6	5,7	4,3	5
Итого	53,6	51	57,3	44,3	38,3

Вторая группа респондентов характеризуется доминированием в иерархии ценностей высокого материального положения, что свидетельствует об ее актуальности для женщин (табл. 5). Значимыми жизненными сферами для реализации ценности высокого материального достатка они, как и респонденты первой группы, считают профессиональную сферу, обучение и образование. Они стремятся иметь высокооплачиваемую работу. Могут быть склонны к смене получаемой специальности, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия, что, вероятно, может отражаться в отношении к образованию, повышение которого, по мнению респондентов, позволит улучшить существующий уровень материального благополучия. При этом наиболее значимой жизненной сферой они считают для себя семейную жизнь. Поэтому для них является наиболее важным все то, что связано с их семьей. Высокую значимость у многих женщин данной группы имеют взаимоотношения и взаимопонимание в семье, так как именно в семейной жизни они находят духовное удовлетворение. Многие женщины второй группы не уделяют время собственным увлечениям, не имеют собственных хобби.

У респондентов данной группы отмечаются расхождения в ценностно-смысловых полях жизненного мира следующего характера: с одной стороны, доминирующая ценность высокого материального положения, с другой – отсутствие морального удовлетворения от профессиональной деятельности, образования как тех средств, которые позволяют человеку решать материальные задачи; высокая

значимость сферы семейной жизни, в которой реализуются ценности активных социальных контактов и духовного удовлетворения, при отсутствии собственных увлечений и хобби может ограничивать ресурсы и возможности реализации доминирующей ценности. Все остальные ценности не составляют основу для смыслообразующих мотивов, определяющих процесс развития, самореализации женщин, представляющих данную группу. Также на основании полученных данных можно говорить о том, что такие жизненные сферы, как профессиональная сфера, обучение и образование, общественная жизнь, увлечения, не представляют собой пространство самореализации многих представительниц второй группы. Такого рода расхождение затрудняет процесс реализации доминирующих ценностей, а узость ценностно-смысловых образований свидетельствует о некоторой остановке в развитии, что проявляется в неудовлетворенности, негативных эмоциональных симптомах.

В третьей группе респондентов в иерархии ценностей доминируют ценности высокого материального положения (достоверно выше по сравнению с другими группами) наряду с ценностями собственного престижа и активных социальных контактов (табл. 6). Именно они могут определять направленность процесса саморазвития женщин. Остальные ценности в системе их иерархии являются для них менее актуальными в настоящий период их жизни. Значимыми сферами жизнедеятельности для большинства женщин третьей группы являются сферы семейной и общественной жизни.

Таблица 6

Средние показатели терминальных ценностей и жизненных сфер у женщин третьей группы

Терминальные ценности	Жизненные цели				
	Профессиональная деятельность	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения
Собственный престиж	7	8	9	6	6
Высокое материальное положение	9,7	8,3	8	9	9
Креативность	6,7	4,3	8	8	7,6
Активные социальные контакты	8,2	7,8	6,3	9	7
Развитие себя	6	7	7,7	6,6	7,3
Достижения	5,4	8,5	7	8,4	5
Духовное удовлетворение	6,6	7,5	6,2	8	8
Сохранение собственной индивидуальности	5	6	5,8	6	7
Итого	54,6	51,6	65	60	56,6

Установлено, что значимыми жизненными сферами для реализации ценности высокого материального положения является профессиональная деятельность, общественная жизнь и увлечения, что выражается в стремлении иметь профессию или работу, гарантирующую высокую заработную плату; заниматься общественной деятельностью ради материального вознаграждения за нее; извлечь материальную пользу из собственных увлечений.

Семейная жизнь у них наиболее значима для реализации ценности собственного престижа: многие из женщин стремятся строить свою семейную жизнь, чтобы обеспечить себе признание со стороны окружающих. Многие из женщин третьей группы стремятся иметь такой уровень образования, который высоко ценится в обществе. Ценность активных социальных контактов они реализуют в общественной жизни и в профессиональной деятельности. В общественной деятельности они находят удовлетворение своим материальным и духовным ценностям, в этой сфере они ориентированы на достижение определенных целей, результатов своей

деятельности. У многих представительниц этой группы более разнообразные ценностно-смысловые параметры жизненного мира. Они указывают на открытость многих женщин как собственным изменениям, так и в мир культуры (образование) и социальных контактов. Отмечается соответствие ценностей и жизненных сфер их реализации, усложнение жизненного мира у большинства респондентов третьей группы, что свидетельствует о возможности их самореализации как процесса саморазвития, отражающего позитивную трансформацию кризиса середины жизни в процесс собственного жизнеосуществления.

С целью выявления степени удовлетворенности (неудовлетворенности) женщин своими социальными достижениями в основных сферах жизнедеятельности была использована методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко (1989). Сравнение интегральных показателей в трех группах (табл. 7) позволило установить, что достоверно наиболее фрустрированной оказалась

Таблица 7

Сравнительные показатели степени удовлетворенности (неудовлетворенности) социальными достижениями у женщин

Аспект жизнедеятельности	Группа		
	Первая	Вторая	Третья
Образование	1,7	2,5	2,8
Взаимоотношения с коллегами по работе	2	2,5	2,5
Взаимоотношения с администрацией на работе	1,8	2,8	2,8
Взаимоотношения с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)	2,4	2,3	2,8
Содержание работы в целом	2,3	2,8	2,8
Условия профессиональной деятельности (учебы)	1,9	2,9	2,9
Положение в обществе	1,5	2,7	2,8
Материальное положение	1,1	1,5	1,9
Жилищно-бытовые условия	2,9	2,5	2,6
Отношения с супругом	1,6	1	1,2
Отношения с ребенком (детьми)	2,8	3,1	3,3
Отношения с родителями	2	2,3	2,9
Обстановка в обществе (государстве)	1,4	1,3	2,5
Отношения с друзьями, ближайшими знакомыми	3,3	2,9	2,7
Сфера услуг и бытового обслуживания	4	1,5	1,8
Сфера медицинского обслуживания	3	1,5	1
Проведение досуга	1,6	2,2	2,3
Возможность проводить отпуск	3,4	1,4	1
Возможность выбора места работы	2,6	1,8	1,1
Образ жизни в целом	3	1,9	1,8
Интегральный показатель	46,3	43,4	40,5

первая группа, менее фрустрированной – третья группа, что явилось косвенным подтверждением связи сохраняющегося конфликта в ценностно-смысловых составляющих жизненного мира женщин и степени их фрустрированности.

Представленные в статье данные в отношении особенностей самореализации женщин, переживающих кризис середины жизни, позволяют выдвинуть предположение о том, что трудности позитивной трансформации кризиса середины жизни могут быть обусловлены обеднением и узостью ценностно-смысловых образований жизненного мира женщин при сохранении неудовлетворенности реализацией доминирующих ценностей, несоответствием между доминирующими ценностями и значимыми жизненными сферами, что указывает на расхождение образа мира и образа жизни женщин и отражается в негативных эмоциональных пережи-

ваниях. Таким образом, негативные эмоциональные состояния не рефлексированы и не воспринимаются как симптомы развития, когда эмоции должны получать направленность на конструктивный выход на новый этап жизненного развития, а не оставаться в пределах устоявшейся системы. В этих психологических проявлениях стресс выступает как полифункциональное явление: 1) как сигнал о нарушении процесса жизненного самоосуществления, 2) как внутреннее состояние человека, устойчивое бытие которого оказывается под угрозой, 3) как условие коррекции образа жизни и образа мира, противоречия между которыми либо минимизировались до такого уровня, который лишает систему источников самодвижения, либо, наоборот, обострились до такого предела, при котором может произойти деструкция человека как целостной системы.

Список литературы

1. Семке В. Я., Семке А. В., Аксенов М. М. Здоровье личности и психотерапия: руководство для врачей-психологов и педагогов. Томск: Твердыня, 2002. 620 с.
2. Ключко Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2002. 23 с.
3. Лукьянов О. В. Проблема идентичности в эпоху социальных изменений. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2008. 212 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл; Академия, 2007. 528 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
6. Ключко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. 174 с.
7. Братусь Б. С. Русская, советская, российская психология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2006. 120 с.
8. Бохан Т. Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. 156 с.
9. Некрасова Е. В. Пространственно-временная организация жизненного мира человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Барнаул, 2005. 46 с.
10. Поляков А. С. Современные проблемы клинической психологии // Сиб. психол. журн. 2002. Вып. 11. С. 8–16.
11. Логинова И.О. Психология жизнеосуществления человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2010. 46 с.
12. Шляпникова И. А. «Социальная ситуация развития» как критерий периодизации взрослости / Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. Т. 5. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. С. 118–125.
13. Скрипачева Е. Н., Шелехов И. Л., Уразаев А. М., Берестнева О. Г. Репродуктивное поведение российских женщин // Наука и образование: сб. материалов XII Всерос. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (21–25 апреля 2008 г.): в 6 т. Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. Т. 3. Педагогика и психология. Ч. 4. Психология, реклама и связи с общественностью. С. 266–268.
14. Солдатова Е. Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2007. 46 с.
15. Жигинас Н. В. Организация, направления и методы исследования психического здоровья студентов: принципы и методы психологической помощи студентам, переживающим кризис // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2007. Вып. 10 (73). С. 45–48.

Бохан Т. Г., доктор психологических наук, профессор кафедры.

Национальный исследовательский Томский государственный университет.

Пр. Ленина, 36, Томск, Россия, 634050.

E-mail: bokhan909@sibmail.com

Скрипачева Е. Н., аспирант

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

Материал поступил в редакцию 12.04.2013.

T. G. Bokhan, E. N. Skripacheva

FEATURES OF SELF-REALIZATION OF WOMEN IN THE MIDDLE AGE CRISIS

The article provides empirical evidence on the values and aspects of their implementation in women undergoing mid-life crisis. It analyses psychological conditions of structural transformation of mid-life crisis in women.

Key words: *midlife crisis, women, self-actualization, values, and the scope of implementation, positive transformation, image of the world, way of life.*

Bokhan T. G.

National Research Tomsk State University.

Pr. Lenina, 36, Tomsk, Russia, 634050.

E-mail: bokhan909@sibmail.com

Skripacheva E. N.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.