



СВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН И ОТНОШЕНИЯ К РАЗНЫМ СТОРОНАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ В ПЕРИОДЕ ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

МОРЕВА Г.И.

*Федеральное Государственное Автономное Образовательное Учреждение Высшего Образования
«Тюменский государственный университет» (ФГАОУ ВО «ТюмГУ»),
г. Тюмень, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-0385>, e-mail: gaga53@mail.ru*

САНОЧКИНА А.В.

*Федеральное Государственное Автономное Образовательное Учреждение Высшего Образования
«Тюменский государственный университет» (ФГАОУ ВО «ТюмГУ»),
г. Тюмень, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8798-0421>, e-mail: ann.movchan@gmail.com*

В статье приводятся результаты исследования взаимосвязи самореализации женщин и их отношения к разным аспектам окружающей их действительности (мужу, ребенку, Я-идеальному, Я-реальному, работе, учебе, матери и т. д.). Результаты исследования особенностей прохождения послеродового периода с участием группы женщин, находящихся в декретном отпуске по уходу за ребенком, свидетельствуют о существенных различиях в определении сущности самореализации: женщины, считающие себя реализованными, ориентируются, в первую очередь, на внутреннее состояние и ощущение гармонии, в то время как женщины, считающие себя нереализованными, рассматривают внешние факторы в качестве препятствия решению задачи самореализации (наличие-отсутствие работы, взаимоотношения с мужем и др.).

Ключевые слова: самореализация, материнство, отношение к действительности, женщины, виды самореализации, психологическое состояние матери.

Для цитаты: *Морева Г.И., Саночкина А.В.* Связь субъективной оценки самореализации женщин и отношения к разным сторонам действительности в периоде отпуска по уходу за ребенком // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 3. С. 156—168. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130312>

CONNECTION BETWEEN THE SUBJECTIVE ASSESSMENT OF WOMEN'S SELF-REALIZATION AND ATTITUDES TO DIFFERENT SIDES OF REALITY IN THE PERIOD OF PARENTAL LEAVE

GALINA I. MOREVA

*Tyumen State University, Tyumen, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-0385>, e-mail: gaga53@mail.ru*



ANNA V. SANOCHKINA

Tyumen State University, Tyumen, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8798-0421>, e-mail: ann.movchan@gmail.com

The article presents the studies of the influence of self-realization on her attitude to different sides of reality (to her husband, to her child, ideal self, real self to her work, to the education, to her mother, etc.). The study involved 110 mothers. In this study, we have used combination of three methods: essay, questioning, method of color metaphors. The results were processed by sign test, cluster and content analyses. Based on these results we made a conclusion that mothers during maternity leave understand the phenomena of self-realization differently. Consequently, they differently define the essence of self-realization and define different types of self-realization. Content analysis showed that women who value self-realization are focused primarily on the internal condition and being in harmony and not on external factors. Unrealized women are influenced by external factors: lack of work or conflicts with her husband.

Keywords: self-realization, motherhood, attitude to reality, women, types of self-realization, mother's psychological state.

For citation: Moreva G.I., Sanochkina A.V. Connection Between the Subjective Assessment of Women's Self-Realization and Attitudes to Different Sides of Reality in the Period of Parental Leave. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2020. Vol. 13, no. 3, pp. 156–168. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130312> (In Russ.).

Актуальность

Согласно статистическим данным о качестве жизни женщин в послеродовом периоде, примерно у 50% развивается легкая форма невроза; послеродовая депрессия выявляется у 15–20% женщин. Депрессия может быть вызвана рядом причин: существенными изменениями в психологическом (изменением образа жизни, статуса), физиологическом (изменением гормонального фона), физическом (восстановлением сил после родов, нарушением ритма сна и бодрствования, становлением лактации) состоянии женщины, изменениями в ее социальном статусе (соответствие ожиданиям общества, отсутствие времени, изменение финансовой ситуации) [15].

После рождения ребенка жизнь женщины претерпевает значительные изменения. Если до беременности и родов ее жизнь подчинялась общим законам социальной и индивидуальной жизни (работа, учеба, хобби, спорт, общение с друзьями и родственниками), то после рождения ребенка женщина практически все время проводит с ним, в значительной степени ограничивая личные интересы.

Актуальность изучения особенностей самореализации женщины в послеродовом периоде обусловлена высокой распространенностью проблемы снижения уровня самооценки и развития депрессивных состояний, приводящих к нарушению эмоциональных отношений с ребенком и взаимоотношений в семье в целом [4].

Определяя сущность самореализации, многие авторы акцентируют внимание на активности самого субъекта жизнедеятельности в ее осуществлении: Р. Ассаджиоли придает особое значение пробуждению и проявлению скрытых возможностей человека [2], К. Роджерс — способности человека создавать и преобразовывать себя [14]. С точки зрения В.В. Лапика, самореализация представляет собой актуализацию человеком себя самого: человек сам развивает свои способности, сам определяет свои жизненные цели, сам их реализует и контролирует, сам отвечает за все, не перекладывая ответственность на других людей



[9]. В рамках полисистемной модели самореализации личности С.И. Кудинова активность субъекта в осуществлении самореализации оценивается на основании постоянства его стремлений и готовности к самовыражению в различных сферах жизнедеятельности [7].

Самореализация в отечественных исследованиях в работах Алешиной Ю.Е., Коростылевой Л.А., Митиной О.В., Пучковой Ю.И., Денисовой Е.А., Филипповой Г.Г. рассматривается главным образом как реализация самого себя в профессиональной деятельности [1]. Н.Н. Васягина и Е.Н. Рыбакова в результате проведения «структурно-содержательного анализа самосознания матери» приходят к выводу о том, что в условиях трансформации традиционных стереотипов репродуктивного поведения при решении дилеммы «ребенок или карьера» как направления и способа самореализации женщины все чаще склоняются в пользу карьеры [3].

В рамках данного исследования авторы предлагают трехкомпонентную структуру самосознания матери: самопостижение (представления о себе как о матери), самоотношение (оценка женщиной того, насколько хорошо она выполняет роль матери) и самореализация (процесс организации материнского поведения, особенности взаимоотношений с ребенком). Самореализация матери в данном случае понимается как процесс организации матерью своего поведения, форма регуляции взаимоотношений с ребенком, процесс, который предполагает не только развитие самопостижения и самоотношения, но и включение их результатов в систему построения гармоничных взаимоотношений с окружающими и раскрытия личностного потенциала [3]. Содержание данного компонента — эмоциональное сопровождение процесса взаимодействия с ребенком, реагирование на поведение и эмоции ребенка, стили и способы взаимодействия с ним, тип детско-родительских отношений.

Однако процесс самореализации женщины в материнстве может принимать крайние формы.

1. Чрезмерная концентрация на ребенке. Матери чрезмерно заботятся о своем ребенке, стараясь оберегать его даже от малейших трудностей и обид; с одной стороны, устанавливают с ним отношения зависимости, а с другой — стремятся ускорить его развитие. Практически все свое свободное время женщины посвящают заботам о ребенке, ограничивают свои интересы рамками семьи и рано или поздно начинают испытывать ощущение самопожертвования и большой ограниченности своих интересов рамками семьи и, в первую очередь, ребенка.

2. Доминирование и контроль. Уверенная в том, что родители должны быть абсолютным авторитетом для детей, мать чрезмерно контролирует ребенка, ограничивая в свободе выбора. Ориентированные на контроль женщины воспринимают мужа как безучастного, безразличного, не включенного в дела семьи, почти постороннего человека. Поглощенность заботами о семье и ребенке приводит к пренебрежению собственными интересами и возникновению чувства хронического самопожертвования.

3. Высокий уровень ожиданий от ребенка. Мать предъявляет к ребенку повышенные требования, ожидая проявлений ответственности. Если ребенок не справляется с заданием, нарушает правила, мать достаточно строго его наказывает [3].

В рамках исследований качества жизни женщины в послеродовом периоде была также проведена работа Э.С. Тимербулатовой [16]. В данном исследовании, посвященном изучению специфики влияния профессиональной деятельности на степень удовлетворенности жизнью у женщин, осуществляющих актуальное биологическое материнство, приняли участие 122 женщины в возрасте от 28 до 40 лет. Вся выборка была разделена на гомогенные



между собой по ряду признаков группы: по характеру семейной организации — полная семья; наличию ребенка (детей); по образовательному статусу матери (высшее образование). Результаты исследования свидетельствуют о том, что у женщин-матерей, имеющих выраженную ценностную ориентацию на профессиональные достижения, удовлетворенность жизнью выше, чем у женщин-матерей, сознательно выбравших материнскую деятельность как основу самореализации. Образ Я женщин-матерей, не ориентированных на профессиональные достижения, зависит от отношения к семье, отношения к матери, успешности выполнения своих материнских функций, нагружен избыточной самопридирчивостью с наличием негативной оценки себя и результатов своей деятельности [16].

Таким образом, самореализация себя как матери является важной психологической задачей женщины после рождения ребенка. Однако также необходимо обсудить вопрос о том, возможно ли в этих «сложных» условиях осуществление другого вида самореализации женщины и какие иные виды самореализации доступны женщинам и оцениваются ими как ценные, позволяющие чувствовать психологический комфорт и самоуважение.

Цель нашего дальнейшего исследования состояла в анализе специфики представлений, содержания и форм самореализации женщин, находящихся в декретном отпуске.

Кроме того, были выдвинуты следующие **предположения**: 1) женщины, находящиеся в декретном отпуске, могут реализовываться в разных сферах деятельности (профессии, коммуникации, воспитании, быту и др.); 2) представление о самореализации связано с характером отношения женщины к разным сторонам действительности (к семье, карьере, воспитанию детей, взаимоотношениям с супругом), а также с системой ее ценностных ориентаций и установок.

В исследовании приняли участие женщины, находящиеся в декретном отпуске по уходу за ребенком (61 человек).

Для психологической диагностики испытуемых применялись следующие методы.

- *Эссе* — с целью выявления представлений о самореализации.
- *Анкетирование* — с целью выявления характера и содержания самореализации до родов и после рождения ребенка.
- *Метод цветовой метафор Соломина* — с целью определения основных установок испытуемых по отношению к различным сторонам действительности и сферам человеческой жизнедеятельности.

Полученные данные подвергались обработке с помощью следующих методов: контент-анализа, критерия знаков, кластерного анализа (SPSS).

В контент-анализе за категорию были приняты внешние и внутренние формы самореализации (предложенные С.И. Кудиновым); в качестве подкатегорий выступили виды самореализации [8].

Результаты исследования

Респондентам было предложено написать эссе на тему: «Что такое самореализация?».

В ответах испытуемых были выделены представления о различных видах самореализации: «она может осуществляться в разных видах: работа, муж, дети, родители, социальные проекты, бизнес, походы, путешествия»; «чем больше сфер жизни мы охватываем, чем больше трудимся и достигаем успеха, тем больше наше чувство удовлетворения». Они отмечали, что самореализация — это «такие действия, которые приносят удовлетворение: внутреннее, духовное, и внешнее, материальное», «удовольствие от деятельности», «польза



обществу, близким», «достижение поставленных целей, причем не столько личных, материальных, но и более широких, несущих социальную значимость», «то, что дает возможность понять, что ты живешь не зря, что ты чего-то стоишь».

В рамках **анкетирования** респондентам было предложено ответить на вопросы: По Вашему мнению, Вы самореализовывались до декрета? По Вашему мнению, Вы самореализуетесь в декрете?

Первичные данные были обработаны методом «Критерий знаков» и методом контент-анализа.

С помощью **критерия знаков** все испытуемые были распределены по группам в зависимости от того, как они определяют содержание и характер своей самореализации.

- **1-я группа.** Женщины, оценивающие себя как самореализовавшиеся после рождения ребенка (сдвиг в положительную сторону). По всей вероятности, факт рождения ребенка выступает для них как возможность самореализации в важнейшей для женщины сфере — материнстве. В данном случае можно предположить, что представительницы этой группы либо не смогли найти свое место в профессии, либо поменяли приоритеты после рождения ребенка (14 человек).

- **2-я группа.** Женщины, считающие, что с рождением ребенка прекратился процесс развития их способностей; они с трудом определяют свои жизненные цели (сдвиг в отрицательную сторону, нетипичный сдвиг). Можно предположить, что до рождения ребенка представительницы данной группы были достаточно успешны в профессии, что оценивается ими как единственный вид самореализации, и тогда рождение ребенка представляет для них скорее стагнацию (10 человек).

- **3-я группа.** Эта группа — самая многочисленная — «самореализованные» (нулевой сдвиг). Представительницы этой группы демонстрируют «постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности» (поли-системная модель самореализации личности) (33 человека) [8]. То есть в данном случае можно говорить о расширении границ и возможностей самореализации: в нее входят и профессиональная, и личностная самореализация.

- **4-я группа.** «Нереализованные» (нулевой сдвиг) — представительницы данной группы одинаково отрицательно оценивают свою самореализацию как «до», так и после рождения ребенка (4 человека). Объяснений подобной ситуации может быть несколько: либо это женщины, вероятно, не нашедшие себя ни в профессии, ни в личных отношениях и обладающие неясным представлением о материнстве; либо это женщины, родившие уже третьего—четвертого ребенка и уставшие от обыденности и постоянной рутины.

Одним из важных предназначений женщины, с точки зрения гендерных стереотипов, является рождение ребенка. Однако только для 23% обследованных (1-я группа) этот факт связан с самореализацией. Подобная ситуация, с нашей точки зрения, является свидетельством расширения современных представлений о возможностях женщин, о возможностях реализации не только в семье, но и в профессиональной сфере.

От чего зависит такая разная оценка самореализации? Вероятно, от отношения женщины к различным сторонам окружающей ее действительности и возможностям деятельности в ней. Для уточнения данного вопроса было проведено еще одно обследование с применением метода цветowych метафор И.Л. Соломина. Данные были проанализированы с помощью кластерного анализа по показателям испытуемых четырех групп, распределенных по принципу оценки своей самореализации до и после родов.



1-я группа

Базовые потребности. У данной группы обследуемых (рис. 1) базовые потребности находятся в самом первом кластере, который объединяет 2 подгруппы: «Творчество» и «Радость» и «Мое увлечение», «Каким я хочу быть», «Счастье», «Мое будущее» и «Мой ребенок». Самореализацию они видят именно в факте рождения ребенка («каждая женщина должна родить ребенка»), тем самым реализуется одна из главных, с их точки зрения, функций женщины — быть матерью.

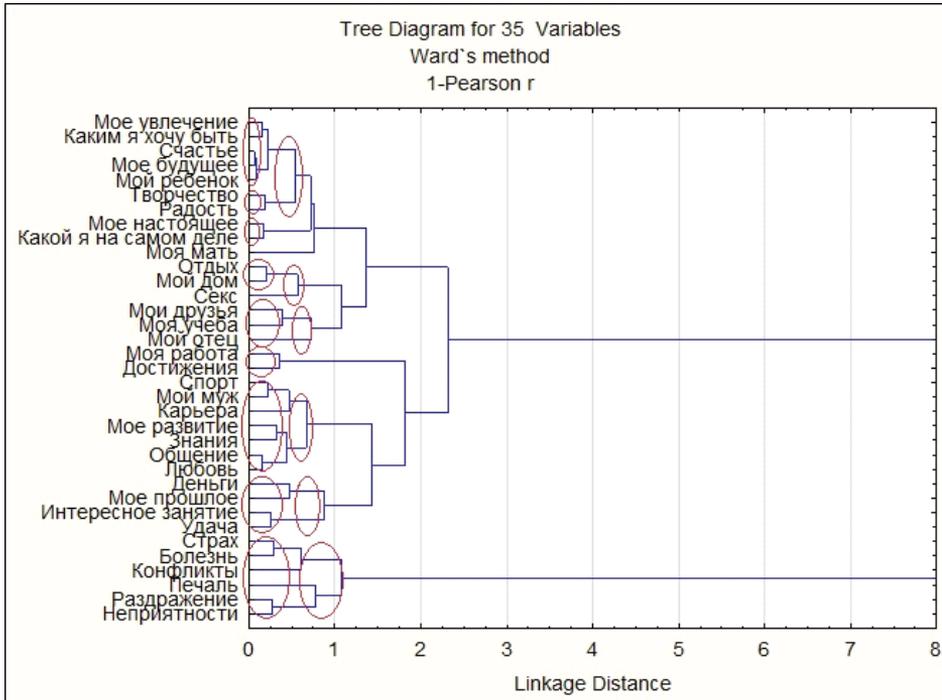


Рис. 1. Результаты оценки показателей степени уверенности обследуемых 1-й группы в возможности самореализации после рождения ребенка (14 человек)

Далее, такой фактор, как «Интересное занятие», находится в кластере, объединяющем две другие группы параметров — «Деньги, Мое прошлое» и «Интересное занятие и Удача», что свидетельствует о наличии у обследуемых базовой потребности в материальном благополучии и удаче, однако удовлетворение этой потребности связано с прошлым.

Удовлетворенность базовых потребностей. Удовлетворение таких базовых потребностей, как «Ребенок», «Творчество», «Счастье» и «Радость», обследуемые относят к будущему.

Отношение к будущему. «Мое будущее» входит в самый первый кластер и объединяет базовые потребности обследуемых («Ребенок», «Творчество», «Счастье» и «Радость»). Подобная связь может свидетельствовать о том, что они позитивно относятся к будущему и ожидают видеть его счастливым, наполненным возможностями заниматься творчеством, любимым делом, в котором обязательно присутствует ребенок.

Отношение к себе. Представления обследуемых о том, какими они являются на самом деле («Какая я на самом деле») совпадают с представлениями об их настоящем («Мое настоящее»), что говорит о соответствии их намерений и представлений о самореализации и реального положения дел с включением материнства в общий план жизни. «Каким я хочу



быть» и «Мое будущее» совпадают и соотносятся с понятиями «Счастье» и «Радость», отношением к работе, учебе и другим видам деятельности.

Отношение к различным людям. Любопытным является тот факт, что такой фактор, как отношение к мужу («Мой муж»), для этой группы обследованных находится в связи с карьерой, общением, развитием, но не связан с семьей, ребенком; несмотря на то, что отношение к мужу и представления о любви все-таки находятся в одном кластере.

Источники стресса. Данный кластер объединяют такие источники отрицательных эмоций, стресса и опасений, как «Страх», «Болезнь», «Конфликты» и «Печаль», «Раздражение», «Неприятности». Анализ его факторов свидетельствует о том, что обследуемые данной группы опасаются болезней и конфликтов в семье, возникновение или вероятность развития которых вызывают у них чувство грусти или раздражение.

Таким образом, женщины, относящиеся к рождению ребенку как к существенной стороне своей жизни и возможности самореализации, характеризуются позитивным отношением к настоящему и к будущему. Преобладающей установкой в данном случае является установка на взаимодействие с ребенком, в то время как карьера, получение знаний, учеба отступают на второй план и составляют перспективу скорее будущего, нежели настоящего; отношения с супругом у обследуемых данной группы характеризуются отсутствием конфликтов, однако уступают по своей значимости отношению к ребенку и родителям.

2-я группа

Результаты проведенного анализа (рис. 2) указывают на наличие 8 кластеров, имеющих незначительные показатели взаимосвязи между собой.

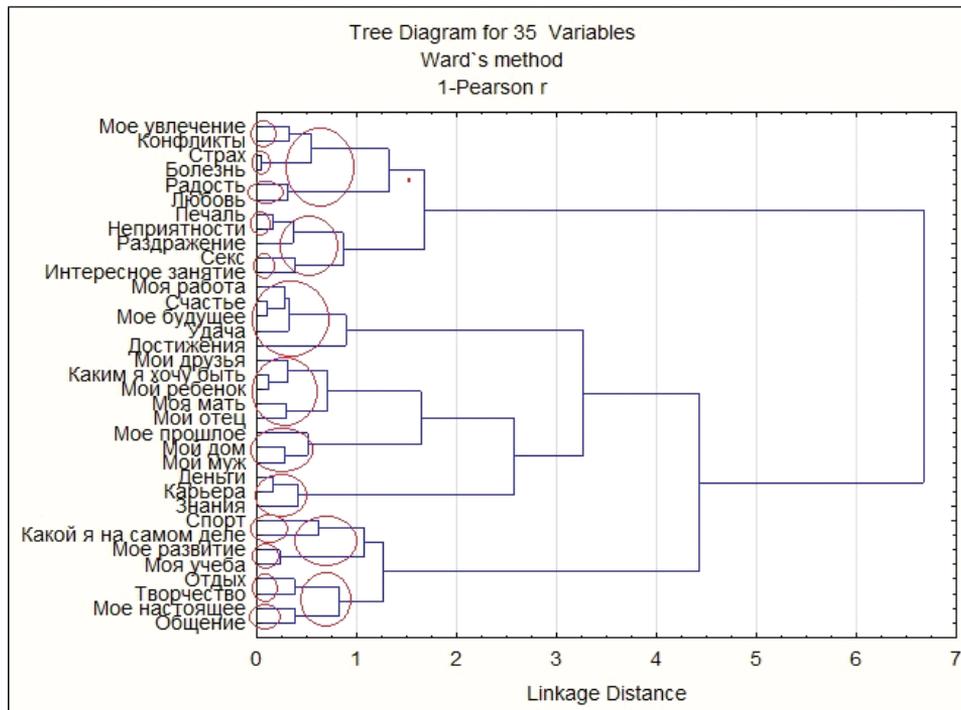


Рис. 2. Результаты оценки показателей степени уверенности обследуемых 2-й группы в возможности самореализации после рождения ребенка (10 человек)



Базовые потребности объединяют несколько подгрупп: «Мое увлечение» и «Конфликты», «Страх и болезнь», «Любовь и радость»; «Печаль и неприятности» и «Секс» и «Интересное занятие». Оценка базовых потребностей указывает на существенное значение таких факторов, как «Любовь», «Радость», «Секс», а присутствие в данном кластере отрицательных эмоциональных состояний, установок и опасений («Мое увлечение» и «Конфликты», «Страх и болезнь», «Печаль и неприятности») может свидетельствовать о возможных трудностях в адаптации к новому стилю жизни и в поиске новых способов самореализации.

Удовлетворенность базовых потребностей. Отсутствие взаимосвязи удовлетворенности базовых потребностей с прошлым, настоящим, будущим также свидетельствует о наличии высокой степени фрустрированности у обследуемых данной группы.

Отношение к будущему. Результаты анализа показателей отношения данной группы обследуемых к будущему свидетельствует о наличии его взаимосвязи с такими факторами, как «Моя работа», «Счастье», «Удача», «Достижения», и, следовательно, об ориентированности данной группы на самореализацию в будущем в работе, в продвижении по службе, в достижении высоких результатов в выбранной ими сфере деятельности.

Отношение к другим. Объединение в общий кластер таких факторов жизнедеятельности и установок, как «Каким я хочу быть», «Мой ребенок», «Мой отец» и «Моя мать», позволяет предположить, что обследуемые данной группы связывают воспитание и уход за ребенком с надеждой на получение помощи от родителей. Отношения к супругу и к собственному дому находятся в тесной взаимосвязи, однако в данной сфере взаимодействия отсутствует отношение женщины к ребенку. Такие особенности восприятия семейной ситуации могут указывать на наличие трудностей в отношениях с мужем, а взаимосвязь факторов «Печаль и неприятности» и «Секс» и «Интересное занятие» лишь подтверждают выдвинутое предположение и свидетельствуют о проблемах с мужем в сексуальной сфере и в сфере поиска вариантов проведения совместного досуга.

Отношение к себе. Объединение в общий кластер таких факторов, как «Спорт», «Какой я на самом деле», «Мое развитие» и «Моя учеба», позволяет предположить, что обследуемые данной группы выражают стремление к занятиям спортом, к учебе, к дальнейшему саморазвитию, однако сомневаются в собственной успешности, ограничиваются лишь желанием, не предпринимая конкретных действий.

Позитивным отношением является лишь *отношение к будущему*, с которым представительницы данной группы связывают достижение счастья, удачи, успеха.

Таким образом, обследуемые данной группы достаточно низко оценивают перспективы самореализации на данном этапе своей жизни, находятся в ситуации стресса, испытывают трудности во взаимоотношениях с мужем, надеются на помощь родственников в уходе и воспитании ребенка; все их ожидания направлены не на настоящее, а на будущее.

3-я группа

Анализ данного кластера (рис. 3) позволяет выделить лишь две существенные взаимосвязи: фактор «Мое будущее» находится в тесной взаимосвязи с фактором взаимоотношений с супругом, а фактор «Секс» находится в тесной взаимосвязи с фактором «Любовь». Анализ других факторов жизнедеятельности обнаруживает несущественные по значимости взаимосвязи. Отношение к ребенку определяется отношением женщины к самой себе («Какая я на самом деле» и «Какой я хочу быть») и представляется ей интересным занятием. Отсутствие взаимосвязи потребности в самореализации в различных сферах жизне-



деятельности с настоящим или будущим может свидетельствовать об удовлетворенности представительниц данной группы текущим положением дел, отсутствием фрустрированности и стресса, но также и отсутствием стремления к самореализации в иных, кроме материнства, сферах жизни.

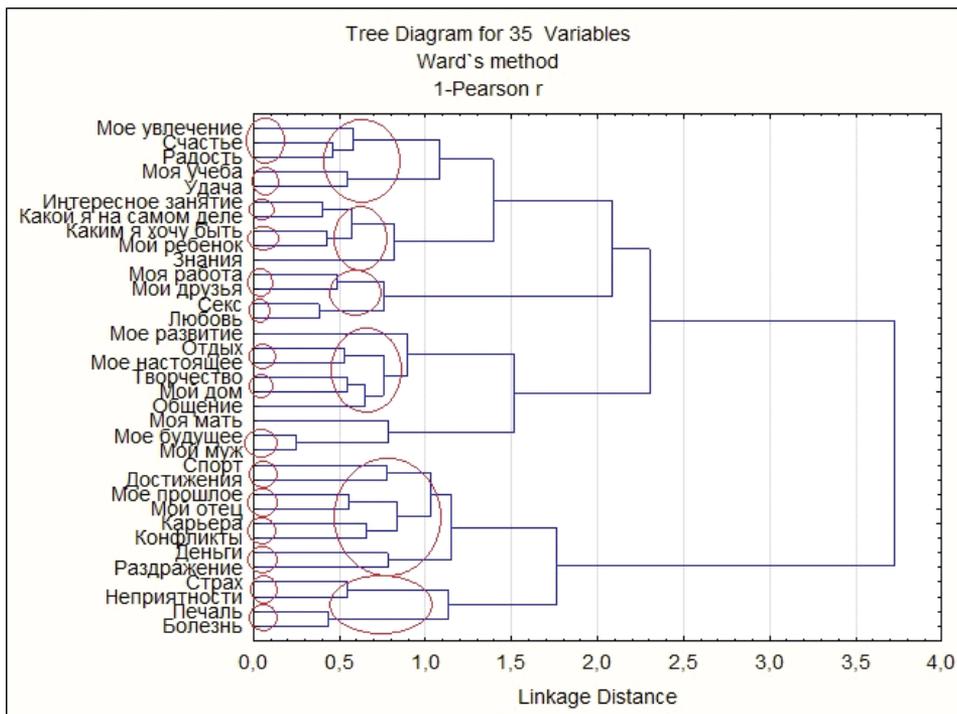


Рис. 3. Результаты оценки показателей степени уверенности обследуемых 3-й группы в возможности самореализации после рождения ребенка (33 человека)

4-я группа

Базовые потребности. Результаты оценки показателей обследуемых данной группы (рис. 4) свидетельствует об объединении таких факторов, как «Мое увлечение», «Спорт» и «Мое прошлое», в один кластер, а факторов «Мое настоящее», «Творчество», «Мой дом» и «Печаль» и «Интересное занятие» — в другой. Таким образом, можно предположить, что базовыми потребностями представительниц данной группы являются спорт, творчество, обустройство дома.

Удовлетворенность базовых потребностей. Результаты проведенного анализа показателей обследуемых данной группы указывают на следующие особенности самореализации: реализация потребности в занятиях спортом осуществлялась в прошлом, а на пути удовлетворение актуальных потребностей в творчестве и обустройстве собственного дома возникают те или иные препятствия (объединение факторов «Творчество» и «Мой дом» и «Печаль» в единый кластер).

Отношение к будущему. Основные возможности самореализации обследуемые данной группы связывают с будущим (объединение в общий кластер факторов «Мое будущее», «Моя учеба», «Общение», «Радость», «Конфликты»: они ожидают не только увеличения круга общения, возможности продолжить учебу, но также определенных трудностей на пути реализации своих планов и стремлений.

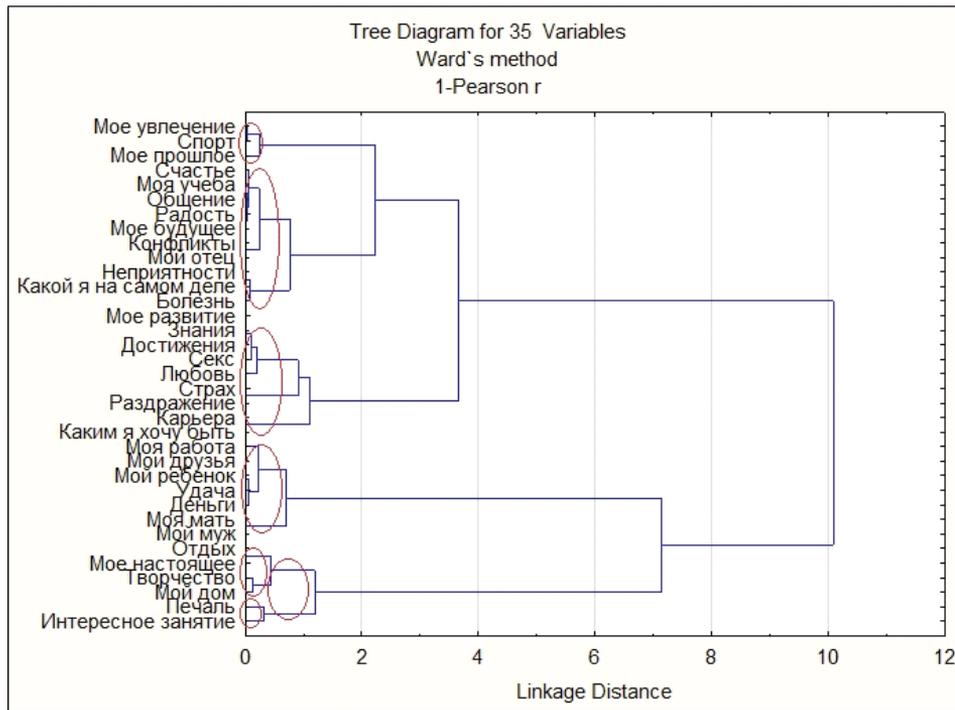


Рис. 4. Результаты оценки показателей степени уверенности обследуемых 4-й группы в возможности самореализации после рождения ребенка (4 человека)

Отношение к себе. Следующий кластер объединяет такие факторы, как «Какой я на самом деле», «Болезнь», «Мое будущее»; показатели включенности фактора «Каким я хочу быть» не обнаруживают сколь-нибудь значимых значений. В данном случае можно предположить, что обследуемые воспринимают декретный отпуск и необходимость нахождения с ребенком как достаточно тягостный период своей жизни, а также не строят планов на будущее.

Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности. Третий кластер объединяет несколько подгрупп факторов: «Знания», «Достижения», «Секс», «Любовь», «Страх», «Карьера» и «Раздражение». Несмотря на желание достигать результатов, получать знания, развивать семейные взаимоотношения, присутствуют страх и определенные опасения по поводу возможности реализации своих планов и намерений.

Отношение к окружающим людям. 4-й кластер образуют следующие факторы: «Моя работа», «Мои друзья», «Мой ребенок», «Моя мать», «Деньги», «Удача». Такое распределение факторов может говорить о том, что обследуемые данной группы скорее объединяют себя и ребенка со своими родителями и друзьями; от этих окружающих они также ожидают помощи, поддержки при возникновении каких-либо трудностей; при этом показатели выраженности фактора взаимоотношений с мужем не обнаруживают существенных значений, что указывает на исключение супруга из круга значимого на данном этапе окружения.

Источники стресса. Обследуемые данной группы связывают и настоящее, и будущее с проблемами, конфликтами, с переживанием отрицательных эмоций; мысли о продолжении карьеры вызывают на данном этапе раздражение и являются, вероятно, дополнительным источником стресса.



Кроме того, необходимо отметить те факторы, которые, согласно анализу показателей, не вошли ни в один из сформированных кластеров: «Мое развитие», «Каким и хочу быть» и «Мой муж». На основании всех полученных данных обследуемых этой группы можно сделать вывод о том, что, несмотря на наличие представлений о возможностях реализации собственных планов и стремлений, все они носят разрозненный, умозрительный характер; общий стиль жизни обследуемых этой группы не является целостным, объемным, включающим разнообразные сферы жизнедеятельности; в данном случае можно говорить о кризисе послеродового периода и также о том, что удовлетворенность текущим укладом жизни и построение планов на будущее скорее определяются и зависят от внешних факторов.

Аналогичные выводы можно сделать при сравнении показателей обследуемых нами выделенных групп: если женщины, включающие дородовой и послеродовой периоды в общий план своей жизни, а также направленные на развитие различных ее аспектов и сфер жизнедеятельности и взаимоотношений, характеризуются позитивной оценкой своих возможностей по самореализации, то женщины, не имеющие определенных целей и планов на дальнейшую жизнь, выражающие опасения и испытывающие страх перед будущим, не сформировавшие целостного представления о своем мире после рождения ребенка, характеризуются пребыванием в состоянии кризиса, стресса и фрустрации.

Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что женщины, положительно оценивающие возможности самореализации после рождения ребенка, ориентируются в первую очередь на внутреннее состояние и ощущение гармонии, в то время как женщины, не усматривающие дальнейших перспектив собственного развития и не ставящие перед собой конкретные цели, ориентируются на внешние факторы (отсутствие работы, сложные бытовые и семейные условия).

Оценка собственной самореализации связана с отношением к разным сторонам действительности.

- Женщины, обнаруживающие проблемы в семейной жизни, в сфере здоровья, рассматривающие свои перспективы лишь с точки зрения реализации потребности в профессиональной самореализации, считают, что рождение ребенка приводит их к стагнации, невозможности развивать свои способности, самостоятельно определять жизненные цели.

- Женщины, положительно оценивающие взаимоотношения с ребенком, супругом, с внешним миром в целом и определяющие возможность самореализации в разных видах деятельности (а не только профессиональной), считают себя реализованными и находятся в состоянии внутренней гармонии.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в работе психологов-консультантов при составлении индивидуального плана коррекции психологических проблем, которые возникают у женщин, находящихся в послеродовом периоде, при определении целей и задач достижения и развития после рождения ребенка.

Результаты проекта были апробированы в рамках онлайн-школы для мам «Крылья»: 70 женщин, находящихся в послеродовом отпуске, прошли личную консультацию с психологом в коучинг-формате, в рамках которой осуществлялась индивидуальная работа по преодолению трудностей данного периода жизни и по построению системы целей и задач для дальнейшей успешной самореализации.



Литература

1. *Алешина Ю.Е.* Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович // *Вопросы психологии*. 1991. № 4. С. 74–82
2. *Ассаджоли Р.* Психосинтез: Принципы и техники. М.: Эксмо, 2002. 416 с.
3. *Васягина Н.Н.* Структурно-содержательный анализ самосознания матери / Н.Н. Васягина, Е.Н. Рыбакова // *Образование и наука*. 2007. № 2(44). С.75–84
4. *Винникотт Д.В.* Мать и дитя. Екатеринбург: ЛИТУР, 2004. 296 с.
5. *Денисова Е.А.* Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин / Е.А. Денисова, С.Ю.Николаева // *Концепт*. 2015. № 04. С. 141–145.
6. *Коростылева Л.А.* Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке // *Психологические проблемы самореализации личности*. СПб.: Питер, 2001. С. 3–19.
7. *Кудинов С.И.* Психология любознательности: Теоретические и прикладные аспекты: монография. Бийск: НИЦ, БИГПИ. 1999. 273с.
8. *Кудинов С.И.* Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности // *Наука. Образование. Практика: сб. материалов региональной межвузовской научно-практической конференции*. Уфа: Восточный университет. 2007. С. 37–41.
9. *Латик В.В.* Самоактуализация личности (Психологический инструментарий). М.: Лига профессиональных имиджмейкеров, 1999. 117 с.
10. *Митина О.В.* Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) / О.В. Митина, В.Ф. Петренко // *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 68–74.
11. *Овчарова Р.В.* Психологическое сопровождение родительства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 319 с.
12. *Психология и психоанализ беременности* / Под ред. Д.Я. Райгородского. М.: БАХРАХ-М, 2003. 775 с.
13. *Пучкова Ю.И.* Профессиональная самореализация женщины в современных социокультурных условиях: дисс. канд. психол. наук. Курск, 2007. 127с.
14. *Роджерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. с англ. М. Злотник. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 414 с.
15. *Скобло Г.В.* Послеродовые материнские депрессии и психотерапия / Г.В. Скобло, Л.Л. Баз, Н.К. Васильковская // *Семейная психология и семейная терапия*. 2000. № 3. С. 68–72.
16. *Тимербулатова Э.С.* Влияние профессиональной деятельности женщин-матерей на уровень их удовлетворенности жизни // *Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2012. № 3. С.100–104
17. *Филитова Г. Г.* Психология материнства: учеб. пособие. М.: Изд-во института психотерапии. 2002. 240 с.

References

1. Aleshina YU. E. Problemy usvoeniya rolej muzhchiny i zhenshchiny [Problems of mastering the roles of man and woman] / YU.E. Aleshina, A.S. Volovich // *Voprosy psihologii*. 1991. № 4. pp. 74–82 (In Russ.).
2. Assadzholi R. Psihosintez: Principy i tekhniki [Psychosynthes: A manual of principles and techniques]. M.: Eksmo, 2002. 416 p. (In Russ.).
3. Vasjagina N.N. Strukturno-soderzhatel'nyj analiz samosoznaniya materi [Structural and content analysis of mother's self-consciousness] / N. N. Vasjagina i E. N. Rybakova . *Obrazovanie i nauka* [Education and science]. 2007. № 2 (44). pp. 75–84 (In Russ.).
4. Vinnikott D.V. Mat' i ditya [Mother and child]. Ekaterinburg: LITUR, 2004. 296 p. (In Russ.).
5. Denisova E. A. Teoreticheskie aspekty problemy vozrastnyh osobennostej samorealizacii lichnosti zhenshchin [Theoretical aspects of the problem of age-related characteristics of self-realization of the personality of women] / E. A. Denisova, S. YU.Nikolaeva // *Koncept*. 2015. № 04. pp. 141–145 (In Russ.).
6. Korostyleva L.A. Problemy samorealizacii lichnosti v sisteme nauk o cheloveke [Problems of self-realization of personality in the system of human sciences]. *Zhurnal psihologicheskie problemy samorealizacii lichnosti* [Journal of psychological problems of self-identity]. Sankt Petersburg: Piter, 2001. pp. 3–19. (In Russ.).



7. Kudinov S.I. Psihologija ljuboznatel'nosti: Teoreticheskie i prikladnye aspekty: Monografija [Psychology of curiosity: Theoretical and applied aspects]. Bijsk: nauchno issledovatel'skij centr [Scientific Research Center]. 1999. 273 pp. (In Russ.).
8. Kudinov S.I. Funkcional'no-stilevoj podhod v issledovanii samorealizacii lichnosti [Functional and stylistic approach to the study of self-realization of personality]. Nauka. Obrazovanie. Praktika. Sbornik materialov regional'noj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Science. Education. Practice. Collection of materials of the regional interuniversity scientific-practical conference]. Ufa: Vostochnyj universitet. 2007. pp. 37–41. (In Russ.).
9. Lapik V.V. Samoaktualizacija lichnosti (Psihologicheskij instrumentarij) [Self-actualization of personality (Psychological tools)]. M.: Liga professional'nyh imidzhmejkerov, 1999. 117 p. (In Russ.).
10. Mitina O. V. Krosskul'turnoe issledovanie stereotipov zhenskogo povedenija (v Rossii i SSHA) [Cross-cultural study of stereotypes of female behavior (in Russia and the United States)] / O.V. Mitina, V.F. Petrenko. Voprosy psihologii. 2000. № 1. pp. 68–74. (In Russ.).
11. Ovcharova R.V. Psihologicheskoe soprovozhdenie roditel'stva / R.V. Ovcharova. Moscow: Publ. Instituta psihoterapii, 2003. 319 p. (In Russ.).
12. Psihologiya i psihoanaliz beremennosti [Psychology and psychoanalysis of pregnancy] / Pod red. D.YA. Rajgorodskogo. M.: BAHRAH-M, 2003. 775 p. (In Russ.).
13. Puchkova Ju.I. Professional'naja samorealizacija zhenwiny v sovremennyh sociokul'turnyh uslovijah: diss. kandidat psih.nauk [Professional self-realization of women in modern social-cultural conditions: PhD (Psychology) Diss.]. Kursk, 2007. 127 p. (In Russ.).
14. Rodzhers K. Stanovlenie lichnosti. Vzglyad na psihoterapiju [Formation of personality. A look at psychotherapy] / Karl Rodzhers; (Per. s angl. M. Zlotnik). M.: Eksmo-Press, 2001. 414 p. (In Russ.).
15. Skoblo G.V. Poslerodovye materinskie depressii i psihoterapija [Maternal depression and psychotherapy] / G.V. Skoblo, L.L. Baz, N.K. Vasil'kovskaja. Semejnaja psihologija i semejnaja terapija [Family Psychology and Family Therapy]. 2000. № 3. pp. 68–72. (In Russ.).
16. Timerbulatova Je.S. Vlijanie professional'noj dejatel'nosti zhenwin-materej na uroven' ih udovletvorennosti zhizni [The influence of the professional activity of mothers on their level of life satisfaction]. Pedagogika. Psihologija. Social'naja rabota. Juvenologija. Sociokinetika [Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics.]. 2012. № 3. pp. 100–104 (In Russ.).
17. Filippova G. G. Psihologija materinstva: uchebnoe posobie [Psychology of motherhood: study guide]. Moscow: Publ. instituta psihoterapii [Publ. Institute of Psychotherapy]. 2002. 240 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Морева Галина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, Тюменский государственный университет (ФГАОУ ВО ТюмГУ), г. Тюмень, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-0385>, e-mail: gaga53@mail.ru

Саночкина Анна Владимировна, аспирант, Тюменский государственный университет (ФГАОУ ВО ТюмГУ), г. Тюмень, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8798-0421>, e-mail: ann.movchan@gmail.com

Information about the authors

Galina I. Moreva, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Tyumen State University, Tyumen, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0763-0385>, e-mail: gaga53@mail.ru

Anna V. Sanochkina, Ph.D. student in Psychology, Tyumen State University, Tyumen, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8798-0421>, e-mail: ann.movchan@gmail.com

Получена 14.12.2018

Принята в печать 22.09.2020

Received 14.12.2018

Accepted 22.09.2020