## **Введение**

Потребность в самоактуализации, самоосуществлении всегда представляла собой интерес в сфере изучения личности человека. Как отмечают авторы, период жизни человека, когда раскрывается духовный и творческий потенциал человека – это период зрелости.

Понятие самоактуализации связано с всесторонним и непрерывным развитием творческого и духовного возможности человека, максимальной реализацией всех его возможностей, адекватным восприятием окружающего мира и своего места в нем, осознанным стремлением человека реализовать свой потенциал.

Процесс самоактуализации, самоосуществления возможен через самоопределение личности в таких важных сферах жизни, как профессиональная и семейная, которые исследователи относят к основным. В современных социальных, экономических и культурных условиях развития общества, происходит ускорение процесса развития личности женщины не только как хранительницы семейного очага, но и как профессионального работника. Все больше женщины начинают занимать руководящие позиции в профессиональной сфере, реализовываясь и самоактуализируясь и все меньше отводится внимание пониманию роли современной женщины в семье.

**Актуальность темы исследования:**

В настоящее время проблема самоактуализации у женщин становится все более актуальной, в связи с тем, что в обществе происходит социальная трансформация и тем самым происходит смена ценностей. Выбор женщины теперь реже приходиться на семейную сферу в ранней взрослости, а стремиться к самореализации в профессиональной сфере. Проблема, на решение которой направлено исследование заключается в выявлении уровня самоактуализации у женщин в зрелости и в предположении, какие факторы влияют на достижение самоактуализации.

**Объект исследования:** Самоактуализация личности

**Предмет исследования:** Особенности самоактуализации у женщин в период ранней и средней зрелости.

**Цель исследования:**

Исследование самоактуализации у женщин в период ранней и средней зрелости.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические аспекты самоактуализации в теориях зарубежных и отечественных психологов.

2. На теоретическом уровне описать феномен самоактуализации женщин в период ранней и средней зрелости.

3. Подобрать методики, направленные на выявление уровня самоактуализации.

4. Провести исследование параметров самоактуализации женщин в период ранней и средней зрелости.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что существует специфика самоактуализации женщин в периоды ранней и средней зрелости.

**Методы, использованные в исследовании:**

1. Общетеоретические методы: теоретический анализ научных источников по феномену самоактуализации; сравнительно-сопоставительный анализ теорий по возрастной периодизации зрелости;
2. Эмпирические методы: психодиагностический метод;
* Самоактуализационный тест (САТ) в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз. (опубликован в 1987 г.);
1. Математические методы статистической обработки информации: методы описательной статистики;
* Статистический U-критерий Манна — Уитни.

**Эмпирическая база и выборка исследования:** исследование проводилось среди клиентов салона красоты, в котором приняло участие 26 женщин: 13 женщин, находящихся в возрастном периоде ранней зрелости (далее — девушки), и 13 женщин, находящихся в возрастном периоде средней зрелости (далее —женщины). Испытуемые были в возрастном диапазоне от 21 года до 53 лет, среди них студенты университета, мамы в декрете, учителя, офисные работники. Женщины из выборки имеют высшее профессиональное образование или не законченное высшее образование.

**Практическая значимость исследования:**

Полученные результаты могут быть использованы в консультативной и психотерапевтической практике для оказания психологической помощи по проблемам, связанным с трудностями самоактуализации в профессиональной деятельности, а также в тренингах личностного роста.

### **Заключение**

Проблема самоактуализации не утратила своей актуальности, а даже наоборот встала очень остро в наше прогрессивное время, когда человек должен реализовывать себя для успешного решения задач, стоящих перед ним и обществом. Наиболее полно эта психологическая проблема разработана в гуманистическом направлении. По мнению А. Маслоу, К. Роджерса и др., врожденной потребностью человека является стремление к самоактуализации как осознанию, раскрытию и деятельностной реализации своего потенциала в соответствии с настоящим социокультурным контекстом. Отечественные психологи - Д. А. Леонтьев, А. А. Бодалев, О. С. Васильева, А. А. Деркач и др. также определили характеристики и особенности феномена самоактуализации.

В нашем исследовании мы изучали самоактуализацию женщин в период ранней и средней зрелости. Термин самоактуализация охватывает весь период жизнедеятельности, а наиболее значительно происходит в период человека, когда он психически развит, а именно в период зрелости. Самоактуализация заключается в реализации личностью своих способностей и внутреннего потенциала. То есть эта категория подразумевает в себе непрерывное движение в направлении профессионального и личностного роста.

Проблема самоактуализации женщины в современном мира остаётся актуальной. Одни авторы видят самоактуализацию женщины в семейной сфере, в воспитании детей, другие же ставят в противовес семье профессиональную сферу.

Нами было проведено исследование возрастных особенностей самоактуализации 26 женщин в период ранней и средней взрослости. По полученным средним показателям мы сделали вывод, что результаты самоактуализации у девушек по большинству параметров выше, но значения не сильно отличаются от результатов женщин. Большинство результатов находятся в диапазоне статистической нормы. В результате статистического анализа с помощью U-критерия Манна-Уитни нами не было выявлено различий. Таким образом, мы может подтвердить нашу гипотезу нашего исследования, которая заключалась в предположении, что существует взаимосвязь между показателями самоактуализации и возрастными периодами женщин как в ранней, так и в средней зрелости.

Мы предполагаем, что самоактуализация девушек и женщин не зависит от возрастного этапа, а зависит в большей степени от жизненных устремлений женщины. Те из них, которые имеют широкий спектр жизненных направлений, уверенность, что им все под силу, становятся успешными и приходят к самоактуализации. Также важнейшим фактором успешной самоактуализации является уровень образования женщины.

Полученные результаты в ходе нашего исследования могут быть использованы в консультативной и психотерапевтической практике для оказания психологической помощи по проблемам, связанным с трудностями самоактуализации в профессиональной деятельности, а также в тренингах личностного роста.