

*Гречнева Елизавета Александровна*

магистр психол. наук, когнитивно-поведенческий психолог, коуч

член РПО, АКПП, ФПКиН

г. Москва

**ГРУППОВОЙ КОУЧИНГ В НАПРАВЛЕНИИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА  
НА БАЗЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ О ВЗАИМОСВЯЗИ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ В САМОРАЗВИТИИ И УРОВНЯ  
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ЖЕНЩИН 30–40 ЛЕТ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты проведенного на базе НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» исследования на тему взаимосвязи реализации потребностей в саморазвитии и уровня удовлетворенности женщин возраста 30–40 лет и результаты применения разработанных практических рекомендаций на практике в формате группового коучинга.

*Ключевые слова:* удовлетворенность жизнью, коучинг, групповой коучинг, период средней зрелости.

В современном мире тема саморазвития и удовлетворённости жизнью становится все более актуальной. Увеличивается число всевозможных тренингов, курсов и марафонов по личностному росту. А с учетом роста популярности социальных сетей эта информация ежедневно попадает в поле зрения разновозрастных представителей современного общества. В свою очередь изучение психологических особенностей людей среднего возраста является актуальным, так как именно эта часть общества закладывает потенциал его развития. Период средней взрослой зрелости представляет особый интерес, так как именно на этот период приходится расцвет саморазвития, самоактуализации и осознания удовлетворенности жизнью.

Исследования, проведенные в гендерной психологии, выявили ряд психологических особенностей, объяснили аспекты мировоззрения мужчин и женщин, а также установили социальные роли обоих полов. На данный момент образ жизни

современной женщины меняется и целью исследования данной выпускной работы является изучение уровня удовлетворенности женщин возраста 30–40 лет и выявление влияющих на это факторов в части саморазвития.

*Объект исследования* – удовлетворенность жизнью женщин в возрасте 30–40 лет.

*Предмет исследования* – взаимосвязь реализации потребностей в саморазвитии и уровня удовлетворенности женщин 30–40 лет.

*Цель исследования* – теоретическое обоснование и эмпирическое подтверждение взаимосвязи реализации потребностей в саморазвитии и уровня жизненной удовлетворенности женщин на этапе средней зрелости.

*Задачи исследования.*

1. Исследовать уровень жизненной удовлетворенности женщин средней зрелости.
2. Выявить потребность в реализации саморазвития женщин.
3. Определить уровень личностной зрелости.
4. Изучить ценностные ориентации женщин средней зрелости.
5. По результатам исследования разработать практические рекомендации.

*Гипотеза исследования* – существует взаимосвязь между реализацией потребности в саморазвитии и уровнем удовлетворенности жизнью женщин в возрасте 30–40 лет: наличие разных видов саморазвития сочетается с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

*Частные гипотезы.*

1. Удовлетворенность жизнью, личностная зрелость, ценностные ориентации и реализация потребности в самореализации у женщин обнаруживают корреляционные связи.

2 В удовлетворенности жизнью, личностной зрелости и реализации потребности в саморазвитии женщин с различными социодемографическими характеристиками, включая семейное положение, доп. обучение и хобби, существуют различия.

*Теоретические подходы и концепции к изучаемой проблеме исследования.*

Субъектный подход к саморазвитию личности в отечественной психологии (М.А. Щукина, К.А. Абульханова, И.В. Иванова и др.).

Представление об удовлетворенности жизнью отечественных психологов (Д.А. Леонтьев, Л.В. Куликов, П.С. Гуревич, Н.В. Андрееenkova и др.).

*Методы исследования:* для решения поставленных задач в работе применялись теоретические и эмпирические методы исследования:

- 1) анализ научной и специальной литературы по теме исследования;
- 2) тестирование;
- 3) количественные и качественные методы обработки полученных результатов.

Статистический анализ полученных данных. Методы статистической обработки информации включали в себя одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции Пирсона, коэффициент, ранговой корреляции Спирмена, непараметрический критерий U-Манна-Уитни и непараметрический критерий Н-Краскела-Уоллиса.

*Методики исследования.*

Для осуществления диагностики использовались следующие методики:

- 1) тест «Индекс жизненной удовлетворенности» А.О. Neugarten в адаптации Н.В. Паниной [8];
- 2) диагностика реализации потребностей в саморазвитии (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [4];
- 3) методика изучения ценностных ориентаций (М. Рокич, адаптация Д.А. Леонтьева) [7].
- 4) методика выявления личностной зрелости (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, И.С. Лукьянцева) [9].
- 5) авторская анкета на выявление социально-демографических характеристик, направлений саморазвития респондентов и субъективной оценки уровня удовлетворенностью жизнью.

*Характеристика выборки исследования:* В исследовании приняли участие 84 женщины в возрасте от 30 до 40 лет (средний возраст – 35,83 лет).

*База исследования: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа».*

*Практическая значимость результатов исследования.*

Результаты исследования могут быть полезны психологам и коучами в процессе консультирования женщин в возрасте 30–40 лет, а также использованы для разработки программ личностного развития женщин данной возрастной группы, в том числе программ группового коучинга.

На первом этапе мы провели анализ теоретических концепций следующих терминов: удовлетворенность жизнью, понятие саморазвитие, теории личностной зрелости в отечественной и зарубежной психологии, психологические характеристики женщин на этапе средней зрелости.

Удовлетворенность жизнью в отечественной психологии рассматривается как составляющая субъективного благополучия, сопровождаемая переживанием счастья, но не сводимая к нему. Удовлетворенность жизнью представляет относительно стабильное оценочное отношение личности к разным аспектам (и / или сферам) своей жизни [6]. Удовлетворенность жизнью понимается как осознаваемая оценка человеком своей жизни в целом в совокупности всех сфер жизнедеятельности по заданным извне критериям [12]; как «внутренняя оценка индивидом опыта проживания своей жизни» [2, с. 35].

В отечественной психологии проблема саморазвития обычно рассматривается в контексте субъектности. Потребность в саморазвитии проявляется в желании и способности человека быть подлинным субъектом своей жизни, ее активным творцом, создателем; реализуется в поиске, нахождении и воплощении действий, позволяющих преобразовать реальность, окружающую действительность в соответствии с собственным замыслом. В субъектном подходе саморазвитие определяется как «сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности; это форма житнетворчества человека, культивирования собственной уникальности путем расширения собственных возможностей» [5, с. 141].

Важным признаком саморазвития является направленность воздействия человека на самого себя в течение некоторого достаточно длительного отрезка

времени и подчиненного определенной цели [3]. Саморазвитие осуществляется человеком по собственной воли, без принуждения или руководства извне, направляется мотивами, смыслами и ценностями личности [1].

Процесс саморазвития характеризуется появлением качественно новых образований в психике человека (в сознании, отношениях, переживаниях, поведении), которые согласуются с его жизненными целями и проблемами / задачами возраста [10].

В зарубежной психологии наибольшее внимание проблема саморазвития получила в социально-когнитивном (А. Бандура), гуманистическом (А. Маслоу) и экзистенциальном (В. Франкл) направлениях. Гуманистическая психология рассматривает потребность в саморазвитии как врожденное стремление личности к росту; экзистенциальная психология связывает саморазвитие с поиском и открытием смысла жизни в контексте проблемы личной свободы и ответственности. В социально-когнитивной теории личности разработана концепция преднамеренного саморазвития, в которой метакогнитивные способности к самоорганизации, саморегуляции и саморефлексии рассматриваются как основа саморазвития [15].

Период жизни от 30 до 40 лет относится к среднему и личность характеризуется как «взрослый человек». Понятие взрослости имеет биологический, социальный и психологический аспекты. В двух последних критерием взрослости рассматриваются психологическая и социальная зрелость. Эти два вида зрелости не имеют четких критериев, однако чаще всего определяются по прогностической компетентности, волевым качествам, уровню мышления, ценностно-смысловой сфере, мировоззрению человека, а также выполнению им социальных ролей, принятию на себя ответственности за свои поступки, наличию активной жизненной и гражданской позиции, просоциального поведения (забота о других) [14].

Психологические изменения возраста 30–40 лет охватывают сенсорную, когнитивную, эмоциональную и личностные сферы: снижается цветовая чувствительность, произвольное внимание и память; креативное мышление достигает своего пика в возрасте 40 лет; у женщин не умственного труда начинается

постепенно снижаться когнитивная функция; длительность переживания эмоции увеличивается, снижается эмоциональная чувствительность при высоком уровне эмпатии; ценности семьи и здоровья становятся приоритетными, растет уровень удовлетворенности жизнью; уменьшается важность внешних оценок своей внешности, личности и поведения; снижается мотивация достижения [13].

В 30 лет и 40 лет женщина переживает кризисные периоды, которые связаны с переоценкой ценностей, изменением отношения к себе и образа жизни [11]. Эти перемены не обязательно происходят резко, они могут протекать плавно и в этом случае негативные эмоциональные переживания слабо выражены. Тяжесть проживания кризисных периодов во многом зависит от жизненной позиции, социальных и личных достижений, предыдущего жизненного опыта. Благополучное проживание кризисов способствует достижению идентичности.

Для осуществления эмпирической части исследования мы выбрали методики, описанные ранее.

В исследовании приняли участие 84 женщины в возрасте от 30 до 40 лет (средний возраст – 35,83 лет). Наиболее часто встречающиеся в выборке возраста – 34 и 35 лет, 40 лет.

После ответов на вопросы авторской анкеты респондентам было предложено ответить на вопросы по представленным выше методиками. Далее полученные данные были обработаны, согласно ключу представленной методики.

Перед тем как перейти к корреляционному анализу, мы изучили распределение в выборке, в частности, отвечает ли оно требованию нормального распределения. Для этого применялся одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Расчеты подтвердили, что выборка нормально распределена по показателям выбранных методик, что позволило применять не только непараметрические, но и параметрические методы математической статистики.

Для корреляционного анализа между показателями удовлетворенности жизнью, личностной зрелости и потребности в саморазвитии применялся коэффициент корреляции Пирсона.

Для корреляционного анализа между показателями ценностных ориентаций и потребности в саморазвитии применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В данном случае коэффициент Пирсона не подходит, т.к. по методике Рокича данные представлены в порядковой шкале, что не позволяет применить параметрический коэффициент Пирсона.

Для анализа уровня удовлетворенности жизни, потребности в саморазвитии и личностной зрелости у женщин с разными социодемографическими характеристиками применялись непараметрический критерий U-Манна-Уитни (в случае, когда сравнивались две группы женщин, например, замужем – не замужем) и непараметрический критерий Н-Краскела-Уоллиса (в случае, когда сравнивались три и более групп женщин, например, нет детей – один ребенок – двое детей – более двух детей).

Проведенное психологическое исследование было направлено на изучение реализации потребностей в саморазвитии, уровней жизненной удовлетворенности личностной зрелости, а также ценностных ориентаций женщин в возрасте 30–40 лет. На основании полученных данных был проведен анализ, по результатам которого можно сделать следующие выводы.

1. Личностная зрелость, реализация потребности в саморазвитии и удовлетворенность жизнью – прямо коррелирующие показатели в выборке женщин от 30 до 40 лет ( $p \leq 0,001$ ).

2. Реализация потребности в саморазвитии обратно коррелирует с терминальной ценностью «любовь», понимаемой как духовная и физическая близость с любимым человеком ( $p \leq 0,01$ ). Чем выше личностная зрелость, тем более значима ценность «жизнерадостность», понимаемая как чувство юмора ( $p \leq 0,01$ ).

С удовлетворенностью жизнью прямо связаны ценности «жизнерадостность», «продуктивная жизнь», «рационализм» ( $p \leq 0,05$ ) и «широта взглядов» ( $p \leq 0,01$ ). С возрастом уменьшается значимость ценностей «счастье других», «высокие запросы» и «наличие хороших и верных друзей» ( $p \leq 0,05$ ).

3. Женщины 30–40 лет реализуют потребность в саморазвитии через замужество, обучение, творческое хобби, свободный график работы, взаимодействие со специалистами помогающих профессий.

Потребность в саморазвитии реализована в большей мере у женщин: замужних, по сравнению с незамужними ( $p \leq 0,05$ ); проходящих дополнительное обучение, по сравнению с теми, которые нигде не учатся ( $p \leq 0,001$ ); обучающихся в магистратуре или аспирантуре, по сравнению с теми, которые там не обучаются ( $p \leq 0,05$ ); участниц тренингов и краткосрочных программ, по сравнению с теми, которые в них не принимают участия ( $p \leq 0,05$ ); проходящих переподготовку или повышение квалификации, по сравнению с теми, кто в подобных программах не участвует ( $p \leq 0,05$ ); имеющих свободный график работы, по сравнению с теми, кто не работает или работает полный / неполный рабочий день ( $p \leq 0,05$ ); имеющих творческое хобби, по сравнению с теми, кто его не имеет или занимается творчеством в профессиональной деятельности ( $p \leq 0,01$ ); регулярно обращающихся к специалистам помогающих профессий (психолог, коуч и пр.), по сравнению с теми, кто к ним не обращается или обращается не регулярно ( $p \leq 0,01$ ).

4. Удовлетворенность жизнью выше у тех женщин, которых проходят дополнительное обучение по какой-либо программе, по сравнению с теми, кто не обучается ( $p \leq 0,01$ ).

5. Личностная зрелость выше у женщин, которые проходят какое-либо обучение, по сравнению с теми, кто нигде не учится ( $p \leq 0,001$ ); имеют свободный график работы, по сравнению с теми, кто не работает или работает полный / неполный рабочий день ( $p \leq 0,05$ ); прибегают к практике медитации ежедневно, по сравнению с теми, кто не практикует, редко или несколько раз в неделю применяет медитативные техники ( $p \leq 0,001$ ).

6. Гипотезы исследования полностью подтверждены.

На основании полученных данных была разработана программа группового коучинга, рассчитанная на 12 недель, включающая в себя:

1) теоретические материалы особенностей данного возрастного периода, что соответствует потребности в обучении;

- 2) проведение двух психологических игр в коучинговом формате в начале программы и в конце, как элемент творческой части (2 онлайн-встречи);
- 3) групповые встречи в коучинговом формате 1 раз в 2 недели (4 встречи);
- 4) сопровождение в групповом чате.

В группе приняли участие 12 женщин, которые прошли опросы представленного исследования в начале программы и в завершении.

Все участницы посмотрели теоретическую часть программы.

Группа 1 принимала участие в онлайн встречах и показала рост уровня удовлетворённости от 6 до 9 пунктов,

Группа 2 не принимала участие в онлайн встречах и рост уровня удовлетворённости составил 1–2 пункта,

Результатами программы стало изменение образа жизни в части новых привычек: налаживание режима сна; корректировка питания; более осознанное занятие спортом и поиск новых хобби.

Программа была направлена также на работу с мышлением участниц и по результатам они отметили формирование новых паттернов мышления, которые оказывают положительное влияние на новое поведение.

Все участницы отметили, что возможность общения и взаимной поддержки явилось ключевой ценностью данной группы и это повлияло на их субъективное ощущение удовлетворённости.

### ***Список литературы***

1. Аракчеева С.А. Саморазвитие как межнаучная категория / С.А. Аракчеева // Вестник КГУ. – 2017. – №5. – С. 23–27.
2. Архипова М.Ю. Подходы к изучению качества и уровня жизни населения в России / М.Ю. Архипова, В.П. Сиротин // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. – 2020. – №4 (101). – С. 34–54. DOI 10.22204/2587-8956-2020-101-04-34-44. EDN NASIVT
3. Валиуллина Е.В. Реализация потребности в саморазвитии в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина // Актуальные вопросы современной науки и

образования: сборник статей. – Петрозаводск: Новая наука, 2020. – С. 109–113.

EDN TXXWOC

4. Диагностика реализации потребностей в саморазвитии // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп; сост. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 311.

5. Иванова И.В. Саморазвитие как создание и реализация проекта собственной жизни / И.В. Иванова // Сборник научных работ лауреатов областных премий и стипендий. – Вып. 13. – Калуга: Калужский государственный институт развития образования, 2017. – С. 140–149. EDN UQPZOE

6. Меренкова В.С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В.С. Меренкова, О.Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. – Т. 2. – С. 4–13. DOI 10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13. EDN BVOORH

7. Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича // Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – С. 456–457.

8. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности / Н.В. Панина // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути; ред. А.А. Кроник. – М.: Прогресс, 1993. – С. 107–114.

9. Руженков В.А. Методы диагностики личностной зрелости / В.А. Руженков, В.В. Руженкова, И.С. Лукьянцева // Актуальные проблемы медицины. – 2016. – №26 (247). Вып. 36. – С. 65–70. EDN XTDIPB

10. Сибилева Л.В. Саморазвитие как объективная потребность личности / Л.В. Сибилева, Д.А. Арсеньева // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей. – Пенза: Наука и просвещение, 2017. – С. 249–251. EDN YTIRSX

11. Слободчиков В.И. Содержание возрастов и возрастных переходов в антропологической теории развития / В.И. Слободчиков // Деятельностный подход в образовании : коллективная монография; сост. Л.А. Львовский. – М.: Авторский клуб, 2020. – С. 160–197. EDN JSVGDA

12. Черткова Ю.Д. Взаимосвязь авторитаризма, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью / Ю.Д. Черткова, О.С. Алексеева, А.Я. Фоминых // Известия уральского федерального университета. Серия 1: проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – №3 (153). – С. 109–114. EDN WWPEQF

13. Шатская С.В. Особенности эмоциональной сферы женщин среднего возраста / С.В. Шатская // Молодой ученый. – 2018. – №37 (223). – С. 142–145. EDN OZTHTP

14. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – М.: Книга-пресс, 2019. – 448 с.

15. Bandura A. Going global with social cognitive theory: From prospect to pay dirt // The rise of applied psychology: New frontiers and rewarding careers; Eds. S.I. Donaldson, D.E. Berger, & K. Pezdek. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006. Pp. 53–79.