

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические особенности самореализации женщин в период молодости

Обучающийся Д.А. Кучумова (Инициалы Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук И.В. Седова  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.

Целью исследования выступило: определить психологические особенности самореализации женщин в период молодости и оптимальные условия осуществления данного процесса, проверив их эффективность в ходе опытно-экспериментальной работы.

В работе решаются следующие задачи:

- изучить научную психологическую литературу по проблеме психологических особенностей самореализации женщин в период молодости;
- выявить уровень самореализации женщин в период молодости;
- определить и реализовать содержание работы по осуществлению процесса самореализации женщин в период молодости;
- оценить динамику уровня самореализации женщин в период молодости.

Для решения данных задач использовались теоретические, эмпирические методы и методы обработки полученных результатов.

В работе выявлена степень изученности проблемы психологических особенностей самореализации женщин в период молодости и апробированы оптимальные условия осуществления данного процесса.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 2 рисунка, 15 таблиц, список литературы (36 наименований), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 65 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы самореализации женщин в период молодости.....	8
1.1 Теоретические основы понятия «самореализация» в трудах отечественных и зарубежных психологов.....	8
1.2 Психологический аспект самореализации женщин молодого возраста.....	13
Глава 2 Экспериментальное исследование психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.....	23
2.1 Организация и методы исследования.....	23
2.2 Диагностика уровня самореализации женщин в период молодости.....	28
2.3 Содержание работы по осуществлению процесса самореализации женщин в период молодости.....	38
2.4 Динамика уровня самореализации женщин в период молодости.....	55
Заключение.....	61
Список используемой литературы.....	63
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	66
Приложение Б Результаты исследования на констатирующем этапе.....	67
Приложение В Результаты исследования на контрольном этапе.....	68

## Введение

Одним из наиболее острых и вечных вопросов психологии личности остается вопрос самопознания и самореализации человека, реализации своего потенциала личности в процессе жизнедеятельности во всех ее сферах, нахождение собственного предназначения и призвания. Актуальность данного вопроса обусловлена сложностью личности как объекта психологических исследований в целом, ее постоянным стремлением к познанию, поиску себя и смысла жизни, установлению социальных связей, реализации в профессиональной деятельности и прочее. Кроме того, самореализация предполагает гармоничное проявление личностью своих возможностей во всех основных сферах жизни - социальной, профессиональной, семейной, в сфере интересов и увлечений.

Изучению сущности самореализации человека как полноценной личности посвящены научные работы таких отечественных авторов, как - К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.И. Кудинов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, а также зарубежных исследователей - А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и многих других. Прежде всего, исследователями приводятся различные научные трактовки понятия «самореализация», особенности ее осуществления в зависимости от внешних и внутренних факторов, сущность мотивов и тех сфер жизнедеятельности, в которых может протекать данный процесс.

Несмотря на то, что проблема самореализации личности в принципе является крайне емкой и обширной, ее осложнение обуславливается в особенности индивидуально-личностными аспектами, а также возрастными и гендерными факторами. В целом следует отметить, что процесс самореализации и поиска самого себя различен у каждого человека, при этом могут наблюдаться общие особенности и закономерности для категорий людей определенного возраста (в частности – подростки, молодежь, взрослые и пожилые люди), а также половой принадлежности.

В связи с этим особо актуален и при этом сложен вопрос самореализации женщин в период молодости, а также психологических особенностей осуществления данного процесса.

Традиционно общество приписывает молодым женщинам определенные характеристики, обязанности и стандарты поведения – найти спутника жизни, выйти замуж, родить ребенка, реализуя при этом роль хорошей хозяйки и хранительницы домашнего очага. Однако наряду с данными пунктами в последние десятилетия отмечается возрастание значимости профессиональной самореализации молодых женщин, поиска и реализации своего личного потенциала вне зависимости от стереотипов общества. Современные молодые женщины стремятся к независимости и саморазвитию, им важно реализоваться как полноценная личность.

При этом, несмотря на общемировые тенденции в обществе, традиционная модель жизни все же оказывает весомое давление на молодых женщин, а в значительном числе регионов и вовсе такая модель является преобладающей. Данные особенности осложняют изучение процесса самореализации женщин в период молодости. Так анализу данной проблемы посвящены современные научные исследования, в частности таких авторов, как – Ю.Е. Алешиной, В.В. Гордеевой, Е.А. Денисовой, О.В. Кабайкиной, а также А.М. Коноваловой, И.В. Михеевой, Е.С. Плотниковой и других. Однако при этом требуется проведение актуальных практических исследований психологических особенностей самореализации женщин в период молодости и условий осуществления данного процесса во всех основных сферах жизнедеятельности молодой женщины.

Изучение и анализ психологической литературы способствовало выявлению противоречия между необходимостью реализации процесса самореализации женщин в период молодости и отсутствием оптимальных условий осуществления данного процесса.

Обозначенное противоречие обусловило актуальность данной проблемы исследования: каковы психологические особенности

самореализации женщин в период молодости и оптимальные условия осуществления данного процесса?

Исходя из данной проблемы, была сформулирована тема исследования: «Психологические особенности самореализации женщин в период молодости».

Цель исследования: определить психологические особенности самореализации женщин в период молодости и оптимальные условия осуществления данного процесса, проверив их эффективность в ходе опытно-экспериментальной работы.

Объект исследования: самореализация личности.

Предмет исследования: психологические особенности самореализации женщин в период молодости.

Гипотеза исследования: процесс самореализации женщин в период молодости, различающийся в зависимости от семейного положения и наличия детей, может быть успешно осуществлен при соблюдении следующих оптимальных условий:

- учет индивидуально-возрастных и психологических особенностей молодых женщин, включая их удовлетворенность потребностей;
- учет уровня развития отдельных видов самореализации (личностной, социальной и профессиональной) и осуществление работы над теми из них, по которым наблюдается нереализованность;
- повышение энергичности, оптимистичности и креативности личности молодых женщин;
- снижение личностных и социальных барьеров процесса самореализации.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

- изучить научную психологическую литературу по проблеме психологических особенностей самореализации женщин в период молодости;

- выявить уровень самореализации женщин в период молодости;
- определить и реализовать содержание работы по осуществлению процесса самореализации женщин в период молодости;
- оценить динамику уровня самореализации женщин в период молодости.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: беседа, наблюдение, психологический эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Экспериментальная база исследования: ООО «Клиника репродукции «Философия жизни»», в исследовании приняли участие 20 молодых женщин – сотрудниц организации, возрастом от 24 до 30 лет.

Новизна исследования: выявлена степень изученности проблемы психологических особенностей самореализации женщин в период молодости и апробированы оптимальные условия осуществления данного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения практическими психологами организаций апробированных оптимальных условий осуществления процесса самореализации женщин в период молодости.

Структура бакалаврской работы: введение, две главы, заключение, список используемой литературы (36 наименований), три приложения.

## **Глава 1 Теоретические аспекты проблемы самореализации женщин в период молодости**

### **1.1 Теоретические основы понятия «самореализация» в трудах отечественных и зарубежных психологов**

Вопрос самопознания и самореализации человека, реализации своего потенциала личности в процессе жизнедеятельности, нахождение собственного предназначения и признания остается одним из наиболее острых и вечных вопросов психологии личности. Актуальность данного вопроса обусловлена сложностью личности как объекта психологических исследований в целом, ее постоянным стремлением к познанию, поиску себя и смысла жизни, установлению социальных связей, реализации в профессиональной деятельности и прочее. Кроме того, самореализация предполагает гармоничное проявление личностью своих возможностей во всех основных сферах жизни – социальной, профессиональной, семейной, в сфере интересов и увлечений.

Изучению процесса самореализации человека как полноценной личности, его сущности и особенностей протекания посвящены научные работы таких отечественных авторов, как – К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Е.А. Денисова, С.И. Кудинов, А.Н. Леонтьев, С.Ю. Николаева, С.Л. Рубинштейн, а также зарубежных исследователей – А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и многих других. Прежде всего, исследователями приводятся различные научные трактовки понятия «самореализация», особенности ее осуществления в зависимости от внешних и внутренних факторов, сущность мотивов и тех сфер жизнедеятельности, в которых может протекать данный процесс.

В целом следует отметить сложность личности как объекта психологических исследований. Для личности свойственно стремление к познанию, поиску себя и смысла жизни, установлению социальных связей,



реализации в профессиональной деятельности [28], [29]. Кроме того, самореализация предполагает гармоничное проявление личностью своих возможностей во всех основных сферах жизни – социальной, профессиональной, семейной, в сфере интересов и увлечений, что не всегда возможно в полной мере.

Прежде всего, следует рассмотреть само понятие «самореализация» в различных трудах отечественных и зарубежных авторов.

Так первое применение термина «самореализация» отмечено в научных трудах А. Адлера, который отмечал, что: «человек формирует свою личность самостоятельно посредством постановки целей и определения путей их достижения» [3, с. 74]. Соответственно процесс самореализации предполагает реализацию собственной личности самостоятельно, включая постановку целей и определения задач для ее реализации.

По научному определению Л.А. Коростылевой, самореализация – это: «осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, сотворчества, содеятельности с другими людьми, социумом и миром в целом» [21, с. 119]. Отсюда следует, что в основе самореализации лежит внутреннее желание, потребность личности к реализации своего личностного потенциала, а также осуществление данного процесса под влиянием внешних факторов, в частности социума и ближайшего окружения.

С научной позиции М.М. Кашапова, самореализация – это: «реализация своих возможностей, стремление человека стать тем, кем он способен стать. Она включает в себя развитие творческого и духовного потенциала, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности» [17, с. 47].

При этом В.А. Жмуров [13] отмечает, что самореализация включает в себя реализацию как врожденных, так и приобретенных способностей.

В основном самореализация в научных трудах трактуется как процесс, однако некоторые рассматривают с других позиций.

Так самореализацию как потребность рассматривают Е.И. Горячева, А.Г. Маслоу, В.Н. Наумчик, К. Роджерс и другие авторы. В частности согласно концепции потребностей личности А. Маслоу, самореализация – это: «высшее желание человека реализовать свои таланты и способности. Стремление человека проявить себя в обществе, отразив свои положительные стороны» [26, с. 137].

Также с точки зрения Э. Фромма, самореализация – это: «наличие продуктивной активности, свойственной каждому человеку. Раскрытие человеческой души происходит через удовлетворение потребностей, вызванных условиями существования» [35, с. 143].

При этом в психологических исследованиях также встречается позиция, согласно которой самореализация трактуется как ценность, отражающую личностную зрелость человека. Данная позиция выражена в трудах и исследовательских работах Н.Р. Битяновой, М.А. Недашковской и Э. Фромма.

Наиболее обще и при этом точно самореализация характеризуется в трудах Б.Г. Ананьева и Г. Олпорта: «это гармония и единство всех элементов личности» [5, с. 216]. Исходя из данного определения, самореализация предполагает единый гармоничный процесс развития собственной личности, ее свойств и качеств в основных сферах человеческой жизнедеятельности.

Анализ научных исследований показал, что самореализация зачастую выступает важным свойством полноценной жизнедеятельности человека, то есть когда он может реализовать свой собственный потенциал во всех основных сферах жизни, и может рассматриваться как полноценная реализовавшаяся личность.

Однако следует отметить, что процесс самореализации является достаточно продолжительным, и не ограничивается одним возрастным периодом. В частности С.Л. Рубинштейн, описывая особенности самореализации, отмечает, что: «данный процесс занимает всю жизнь человека, состоящей из последовательных этапов, способных привести

определенные изменения. Жизненный путь представляет собой не простую сумму событий, действий или продуктов творчества, а целостное явление, отражающее отдельную историю каждого человека» [31, с. 237]. Таким образом, человек может самореализовываться на протяжении всей жизни.

Аналогичная позиция приведена в работах Б.Г. Ананьева, который представлял собой самореализацию как: «процесс, сопровождающий человека на всем жизненном пути – личность может стать целостным субъектом познания, деятельности и общественного развития именно в процессе жизненного пути. Помимо набора черт и свойств, которым человеку необходимо обладать, важно также владеть техническими средствами труда, которые позволяют усовершенствовать его функции» [5, с.186]. Соответственно автор считал самореализацию процессом становления личности как целостного субъекта познания и общественной жизни, и включал в нее не только процессуальную сторону, но и те средства, благодаря которым она осуществляется.

Одним из распространенных подходов к трактовке самореализации является экзистенциальный подход, согласно которому это процесс постижения личностью смысла своего существования.

С научной позиции К.А. Абульхановой-Славской: «самореализация возможна лишь тогда, когда самопознание и проба своих способностей уже окончены, полностью сформирован образ «Я» и человек готов обеспечить все внешние условия для самореализации. При этом у индивида возникает необходимость строить совокупность своих внешних воздействий с миром, которая и называется самореализацией. Если же эти условия не соблюдаются, то мы наблюдаем процесс не самореализации, а самовыражения» [2, с. 154]. Основной движущей силой самореализации, по мнению автора, является: «желание достичь идеала, которое вызывает потребность в самосовершенствовании – постоянном повышении своих знаний и активной реализации себя в жизни. Самосовершенствование – неотъемлемая часть самореализации, представляющая собой высшую стадию

развития личности и результат личностного роста» [2, с. 155]. Отсюда следует, что самореализация включает в себя процесс саморазвития, самосовершенствования и самоактуализации.

В свою очередь в работах Р.А. Зобова и В.Н. Келасьева отмечено, что: «мотивом для самореализации могут выступать одновременно три аспекта – требования социальных структур, реализация ценностных установок и желание свободного раскрытия способностей. Однако при возникновении такой ситуации появляется риск возникновения противоречий между этими типами самореализации. Может случиться так, что реализация способностей проходит успешно, но ценностные установки уходят на второй план» [14, с. 208]. В последнем случае самореализация будет неполноценной.

Таким образом, самореализация является неоднозначным и сложным объектом психологических исследований, что также обусловлено взаимосвязью данного процесса с такими понятиями, как – самовыражение, самовоплощение, самоактуализация. Как отмечают С.И. Кудинов и Д.А. Леонтьев: «изучение данного феномена осложнено невозможностью непосредственного и объективного его наблюдения. Наблюдать можно лишь отраженные в психике субъекта эффекты и результаты» [24, с. 173].

Изучая сущность и структуру самореализации, С.И. Кудинов разработал системный подход: «были выделены психологические, психофизиологические, психоэкологические, социальные и педагогические условия. Среди форм самореализации выделена внешняя и внутренняя, а среди видов – деятельностная, личностная и социальная» [23, с. 8]. С учетом этого автор определяет самореализацию как: «совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих успешность самовыражения личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза» [23, с. 8].

При этом многие авторы приводят циклические схемы саморазвития и самореализации личности. Так Н.Г. Григорьева включает в данный процесс следующие действия: «рефлексия и самооценка, формирование потребностей

в самовоспитании, программа саморазвития, самовоспитание, самокоррекция и самовоздействие, самоконтроль» [10, с. 13]. Фактически последние три пункта и представляют собой истинный процесс самореализации согласно авторской позиции.

Согласно Н.Р. Битяновой, самореализации предшествуют три важных процесса: «самопознание, самопобуждение и программирование личностного и профессионального роста» [7, с. 25]. Обозначенные процессы в целом соотносятся с рефлексией и самооценкой.

Проанализировав теоретические основы понятия «самореализация» в фундаментальных и современных трудах отечественных и зарубежных психологов, было отмечено, что в научных трактовках данного понятия отечественных исследователей существуют наибольшие различия в определении сущности, структуры и факторов самореализации. В зарубежных исследованиях основной акцент сделан на восприятии самореализации как потребности личности приобрести новый статус, проявить свои способности и свой потенциал.

Таким образом, в общем виде под самореализацией следует понимать внутреннее стремление, потребность человека к реализации своего потенциала личности в процессе жизнедеятельности, нахождение собственного предназначения и призвания. Для личности свойственно стремление к познанию, поиску себя и смысла жизни, установлению социальных связей, реализации в профессиональной и иных личностно значимых видах деятельности.

## **1.2 Психологический аспект самореализации женщин молодого возраста**

Несмотря на то, что проблема самореализации личности в принципе является крайне емкой и обширной, ее осложнение обуславливается в особенности индивидуально-личностными аспектами, а также возрастными и

гендерными факторами. В целом следует отметить, что процесс самореализации и поиска самого себя различен у каждого человека, при этом могут наблюдаться общие особенности и закономерности для категорий людей определенного возраста, а также половой принадлежности.

В связи с этим особо актуален и при этом сложен вопрос самореализации женщин в период молодости, а также психологического аспекта осуществления данного процесса.

Традиционно общество приписывает молодым женщинам определенные характеристики, обязанности и стандарты поведения – найти спутника жизни, выйти замуж, родить ребенка, реализуя при этом роль хорошей хозяйки и хранительницы домашнего очага [8]. Однако наряду с данными пунктами в последние десятилетия отмечается возрастание значимости профессиональной самореализации молодых женщин, поиска и реализации своего личного потенциала вне зависимости от стереотипов общества. Современные молодые женщины стремятся к независимости и саморазвитию.

При этом, несмотря на общемировые тенденции в обществе, традиционная модель жизни все же оказывает весомое давление на молодых женщин, а в значительном числе регионов и вовсе такая модель является преобладающей. Данные особенности осложняют изучение процесса самореализации женщин в период молодости.

Аналізу данной проблемы посвящены многие современные научные исследования и работы, в частности таких авторов, как – Ю.Е. Алешина, В.В. Гордеева, Е.А. Денисова, О.В. Кабайкина, а также А.М. Коновалова, И.В. Михеева, Е.С. Плотникова и другие. Исследователи определяют особенности осуществления процесса самореализации молодых женщин, факторов и условий, влияющих на данный процесс, а также общие характеристики для различных категорий молодых женщин, в частности для замужних и незамужних, с детьми и без них, а также для молодых женщин с различным родом деятельности.

Однако, прежде всего, необходимо определить общие особенности и возрастные границы молодого возраста. Так, несмотря на обилие в психологии различных возрастных периодизаций, до сих пор не существует единого подхода к определению границ молодости, а также к ее содержанию и основным характеристикам [32].

Средние значения молодости определяются периодом от 18 до 30 лет (по А.В. Толстых [34]). Однако некоторые исследователи определяют молодость как более длительный возрастной этап. В частности В.Н. Квинн [18] отодвигает верхнюю границу молодого возраста до 40 лет в своих исследованиях, а Г. Крайг [22] определяет границы молодости в рамках 20-40 лет (ранняя зрелость).

При этом в подходах отечественных авторов можно заметить обратную тенденцию – как правило, границы молодости здесь часто сужаются. Например, Г.С. Абрамова [1] определяет ее границы как 23-30 лет, а В.И. Слободчиков [33] – как 19-28 лет.

В целом как таковой период молодости в возрастных периодизациях встречается редко. Как правило, авторы описывают данный возраст как ранняя зрелость или ранняя зрелость.

Однако, как правило, авторы определяют границы молодого возраста от окончания подросткового возраста (около 18 лет) и в среднем до 30 лет, когда человек в определенной степени уже самоутвердился в жизни, добился определенных высот, реализовал свои возможности и потенциал, в частности в профессиональной и семейной сфере. Как отмечают авторы: «фактически все материальные психические структуры, необходимые для полноценного «включения» в активную социальную действительность, сформировались. Теперь основная задача человека – обрести те социальные навыки, которые необходимы ему для поддержания гомеостаза следующего порядка, социального (профессия, социальный статус, семейная жизнь, дети)» [6, с. 78]. Соответственно важными вопросами периода молодости являются – выбор спутника жизни и создание семьи, а также осуществление

профессиональной деятельности, в частности – самореализация себя в ней. Соответственно данные аспекты обуславливают особенности самореализации человека в молодом возрасте, и в целом можно отметить, что молодость – это период активной самореализации личности.

В свою очередь верхняя граница молодости также обусловлена началом возникновения периода кризиса молодости в 30 лет, когда происходит: «изменение представлений о своей жизни, иногда утрата интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях – разрушение прежнего образа жизни. Иногда происходит пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей. Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости» [12, с. 50]. Данный переход также подразумевает и новый этап самореализации – либо в тех сферах, которые были реализованы неполноценно, либо в новых сферах.

При этом описывая молодой возраст, стоит отметить, что это в большей степени понятие социальное и историческое [16]. Несмотря на различия в возрастных периодизациях в определении границ молодости, для молодых людей свойственны определенные социальные характеристики, отличающие их от юношеского и зрелого возраста.

Так основными возрастными задачами молодости большинство авторов называют: «включение во все виды социальной, профессиональной, семейной жизни, освоение многообразия социальных и межличностных ролей. Экспансия молодости проявляется во всех жизненных сферах. Совместно с деланием карьеры, происходит создание собственной семьи, освоение супружеских и родительских прав и обязанностей» [19, с. 73]. Соответственно период молодости является наиболее продуктивным этапом жизни человека, когда происходит активное развитие и преобразование всех его жизненных сфер.

В своих исследованиях Б. Ливехуд приводит гендерные различия при описании особенностей самореализации людей молодого возраста: «для



мужчины важнейшей задачей становится основание жизненного сообщества и начало профессиональной карьеры, а для женщины наиболее значимым является создание собственного окружения – как социального, так и материального. Даже профессиональная деятельность приносит удовлетворение женщине только в том случае, когда налажены отношения с коллегами» [25, с. 99]. На основе этого можно отметить наиболее сложную структуру самореализации молодых женщин, которая зависит от множества как внешних, так и внутренних факторов.

Таким образом, несмотря на обилие различных возрастных периодизаций, до сих пор не существует единого подхода к определению границ молодости, а также к ее содержанию и основным характеристикам. Средние значения молодости определяются периодом от 18 до 30 лет – от окончания подросткового возраста до самоутверждения личности в определенной степени. Данный возрастной период является определяющим в самореализации личности. Наиболее важными вопросами периода молодости являются – выбор спутника жизни и создание семьи, а также самореализация в профессиональной деятельности.

В связи с обозначенными особенностями встает важным вопрос рассмотрения процесса самореализации у молодых женщин.

В современном обществе сферы, в которых женщины стремятся самореализоваться, значительно расширились. По мнению О.В. Кабайкиной и О.А. Сущенко: «если раньше традиционно женщина ассоциировалась с ведением домашнего очага и рождением детей, то сейчас эта сфера жизни отошла на второй план. Однако ошибочным считается мнение, что для большинства людей женского пола в современном мире считается главной карьера. Женская часть населения стремится создать семью, но при этом может успешно зарабатывать деньги, работая на любимой работе» [15, с. 143]. Однако зачастую профессиональная деятельность рассматривается молодыми женщинами не просто как средство заработка, а как сфера самореализации и саморазвития собственной личности.

При этом стоит отметить, что самореализации молодой женщины будет полноценна в том случае, когда будет наблюдаться гармония во всех сферах жизнедеятельности. В обратном случае женщины будут ощущать психологический дискомфорт, стресс и тревожность, они будут заиклены на нереализованных сферах. Так молодая женщина, состоявшаяся как мать и супруга, будет испытывать потребность в саморазвитии и самореализации в профессиональной сфере, сфере интересов и хобби, и напротив, молодая женщина, состоявшаяся как успешный специалист, может испытывать чувство одиночества, неудовлетворенность личной жизнью [9]. В том и другом случае женщина дополнительно испытывает также давление со стороны общества.

С позиции И.В. Михеевой и Ю.В. Шведенко: «полноценный образ Я может сформироваться только при условии профессиональной самореализации, поскольку она направлена на развитие чувства собственной значимости, востребованности, нужности и общественной полезности. Несмотря на характер профессиональной деятельности и степень удовлетворения ею, она является источником общения и поддержки. Однако при попытке совмещения профессиональной и семейной роли часто возникает межролевой конфликт, который сказывается на отношениях с супругом и членами семьи» [27, с. 108]. Последнее может способствовать ухудшению психологического состояния молодой женщины. При этом авторы, акцентируя внимание на профессиональной самореализации, отмечают ее положительное влияние на личностную и социальную самореализацию, поскольку женщина имеет постоянные социальные контакты и взаимодействия, занимается саморазвитием, отрабатывает не только профессиональные, но и личностные качества.

В свою очередь как отмечают Ю.Е. Алешина и Е.В. Лекторская: «совмещение профессиональной и семейной роли может сопровождаться низким уровнем ролевого конфликта женщины при условии высокой удовлетворенности браком и положительным отношением мужа к работе

жены, благоприятном семейном климате и высоком общем эмоциональным тонусом. Высокого ролевого конфликта не избежать в случае, если наблюдается пониженный эмоциональный фон, вызванный неудовлетворенностью своей деятельностью и в семейной, и в профессиональной сфере. Все это приводит к ощущению жизненного неблагополучия у женщин» [4, с. 135]. Соответственно в психологическом плане большое значение имеет степень удовлетворенности женщины своих потребностей, от чего также зависит и общее ее психоэмоциональное состояние, а также внешняя поддержка близкого окружения.

При этом если молодые женщины делают исключительный упор на профессиональную сферу и карьерный рост, то у них происходит потеря смысла материнства и отказ от рождения детей. Это описывает А.М. Коновалова, которая объясняет данную тенденцию следующим образом: «в качестве основной выделяется финансовая независимость. Благодаря такой автономности, женщина чувствует большую уверенность в завтрашнем дне и осознает ответственность за принятие важных материальных решений. Помимо этого, для тех, кто не имеет своей семьи, работа способствует удовлетворению потребности быть кому-то нужной, что очень важно для поддержания эмоционального баланса. Также одной из важнейших функций является компенсаторная, обеспечивающая «подушку безопасности» в случае неудач в других сферах жизни» [20, с. 36]. То есть в такой ситуации у молодой женщины происходит смещение фокуса, в результате чего потребность в материнстве выражена слабо.

Более глубокий анализ особенностей самореализации молодых женщин и их различия в менталитетах отражены в работах Е.А. Денисовой и С.Ю. Николаевой: «несмотря на необходимость совмещения материнства и карьеры, некоторые российские женщины снижают значимость развития в пространстве профессиональной деятельности – с точки зрения россиянок, женское счастье особенно полно может быть реализовано в семье. Счастлива женщина, имеющая возможность посвятить свою жизнь семье, быть

домохозяйкой, заниматься рукоделием, кулинарией. Респонденты из Америки придерживаются обратной точки зрения и выделяют в качестве главного источника счастья продвижение по карьерной лестнице» [11, с. 5]. Результаты исследований данных авторов подчеркивают значимость регионального аспекта в преобладающих видах самореализации молодых женщин.

При этом Ю.Е. Алешина и А.С. Волович [4] отмечают двойную нагрузку на молодых женщин в плане самореализации, проявляющуюся в совмещении функции матери и жены с профессиональной деятельностью, которая проецируется еще с детского возраста, когда девочки наблюдают за матерями, ловко справляющимися с семейными и трудовыми обязанностями, в то время как отцы выполняют преимущественно только трудовые обязанности.

Психологические особенности самореализации молодых женщин, обусловленные гендерным фактором, выделяли В.В. Гордеева, Е.А. Денисова и Е.С. Плотникова. Согласно им: «если мужчины в процессе самореализации руководствуются субъектно-личностными установками, то женщины, выступающие за интересы общества, поступают в соответствии с социально-корпоративными установками. Психологическая структура самореализующихся девушек и юношей характеризуется социально значимыми установками и целями самоосуществления, творческим взглядом на мир, активностью личности и сопровождением самовыражения позитивными эмоциями. Объединяющим оба пола фактором также является ценность креативности и конструктивности как личностных качеств» [30, с. 359].

Описывая психологические особенности молодых женщин в целом, К. Хорни отмечал, что для них свойственно: «направленность вовнутрь, через внимание к глубоким переживаниям и инсайтам» [36, с. 164].

Заметные различия в психологических особенностях самореализации молодых женщин вносят семейное положение, наличие детей и род

деятельности. Это выявили в результате эмпирического исследования И.В. Михеева и Ю.В. Шведенко: «самореализация женщин молодого возраста различна у работающих женщин, состоящих в браке, и у работающих женщин, не состоящих в браке – многие молодые незамужние работающие женщины переживают внутриличностный конфликт по соотношению значимости и доступности ценностей «семья» и «дети» – эти ценности не доступны, хотя имеют для них большую значимость. Самореализация незамужних женщин имеет горизонтальную траекторию, то есть предполагает освоение жизненного пространства посредством выстраивания взаимодействий с микроокружением. Замужним женщинам чаще свойственна «вертикальная» самореализация, отражающая личностное развитие, повышение уровня осмысленности и ответственности за свою жизнь» [27, с. 106].

В целом для молодых женщин свойственна активность, инициативность, оптимистичность, самоконтроль и самоорганизация, креативность, которые благоприятствуют процессу самореализации. Однако данные особенности могут иметь индивидуальный характер, и различаться у молодых замужних и незамужних женщин.

Таким образом, вопрос самореализации женщин в период молодости, а также психологических особенностей данного процесса, актуален и при этом очень сложен. Для многих современных молодых женщин семейная роль теперь не является главной, на первое место зачастую выходит профессиональная деятельность. Молодые женщины стремятся к самореализации в различных сферах жизнедеятельности, не ограничивая себя только ролью матери и жены. По этой причине структура самореализации молодых женщин усложнилась.

Проведенный анализ теоретических аспектов проблемы самореализации женщин в период молодости, которому была посвящена первая глава работы, позволил сформулировать следующие основные выводы:

- в научных трактовках понятия «самореализация» отечественных исследователей существуют наибольшие различия в определении сущности, структуры и факторов самореализации. У зарубежных авторов основной акцент сделан на понимании самореализации как потребности личности приобрести новый статус, проявить свои способности и свой потенциал;
- под самореализацией понимается внутреннее стремление, потребность человека к реализации потенциала личности в процессе жизнедеятельности, нахождение собственного предназначения и призвания;
- средние значения молодости определяются периодом от 18 до 30 лет, данный период является определяющим в самореализации личности, наиболее важными вопросами периода являются – выбор спутника жизни и создание семьи, и профессиональная деятельность;
- процесс самореализации различен у каждого человека, при этом могут наблюдаться общие особенности для категорий людей определенного возраста, а также половой принадлежности;
- так общество приписывает молодым женщинам определенные характеристики, обязанности и стандарты поведения, однако в психологическом плане большое значение имеет степень удовлетворенности женщины собственных потребностей, от чего также зависит и общее ее психоэмоциональное состояние;
- в последнее десятилетие отмечается возрастание значимости профессиональной самореализации женщин в период молодости, поиска и реализации своего личного потенциала, что усложняет структуру самореализации молодых женщин.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование психологических особенностей самореализации женщин в период молодости**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Цель исследования: выявление психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.

Задачи исследования:

- подобрать показатели диагностики особенностей самореализации женщин в период молодости;
- отобрать диагностические методики для выявления особенностей самореализации женщин в период молодости;
- провести первичную диагностику особенностей самореализации женщин в период молодости в рамках констатирующего эксперимента, представив количественные и качественные результаты исследования;
- разработать и апробировать содержание работы по коррекции психологических особенностей самореализации женщин в период молодости в рамках формирующего эксперимента;
- выявить динамику уровня самореализации женщин в период молодости в рамках контрольного эксперимента.

На основе этого были определены ключевые этапы предстоящего экспериментального исследования. Ими выступили.

Первый этап – организационно-подготовительный. В рамках данного этапа была проанализирована научная литература и эмпирические исследования по теме психологических особенностей самореализации женщин в период молодости, в результате чего были подобраны показатели для дальнейшей диагностики. С учетом этого были отобраны диагностические методики для выявления особенностей самореализации женщин в период молодости, представлено описание содержания и

интерпретации результатов по ним. Также была представлена характеристика выборки исследования.

Второй этап – диагностирующий (констатирующий эксперимент). В рамках данного этапа была проведена первичная диагностика особенностей самореализации женщин в период молодости, представлены количественные и качественные результаты исследования.

Третий этап – формирующий (формирующий эксперимент). В рамках данного этапа было разработано и апробировано содержание работы по коррекции психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.

Четвертый этап – оценочный (контрольный эксперимент). В рамках данного этапа была выявлена динамика уровня самореализации женщин в период молодости.

Пятый этап – заключительный. В рамках данного этапа были подведены итоги исследования, его значимость и определена достоверность гипотезы исследования.

Базой исследования выступило ООО «Клиника репродукции «Философия жизни»».

Выборка исследования: 20 молодых женщин, сотрудниц ООО «Клиника репродукции «Философия жизни»», возрастом от 24 до 30 лет, разделенные поровну на экспериментальную и контрольную группы (по 10 человек соответственно). Состав экспериментальной группы – замужние молодые женщины, с детьми, состав контрольной группы – незамужние молодые женщины, без детей.

Характеристика выборки исследования представлена в таблице А.1 приложения А.

В исследовании использовались такие методы исследования, как – эмпирические (беседа, наблюдение, психологический эксперимент), методы обработки полученных результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).



Критерии и показатели диагностики были определены на основе исследовательских работ Т.П. Опекиной [28]. Так ключевыми критериями уровня самореализации выступили – ценностно-ориентационный (самоактуализация), мотивационный (удовлетворенность потребностей) и деятельностный (виды самореализации личности). Диагностическая карта исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта психологического эксперимента

Критерий	Показатель	Диагностическая методика
ценностно-ориентационный	уровни самоактуализации	Диагностическая методика 1. «Самоактуализационный тест» (авторы: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман)
мотивационный	уровни удовлетворенности потребностей	Диагностическая методика 2. Тест «Парные сравнения» (автор: А.Н. Ладанов)
деятельностный	уровни самореализации	Диагностическая методика 3. «Тест суждений самореализации личности» (автор: С.И. Кудинов)
	уровни развития видов самореализации	

Ниже представлена краткая характеристика отобранных диагностических методик, особенностей их проведения, обработки и интерпретации результатов.

Диагностическая методика 1. «Самоактуализационный тест» (авторы: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман).

Цель методики: выявить актуальные уровни самоактуализации личности, степень ее сформированности (ценностно-ориентационный критерий).

Содержание методики: испытуемому предлагается опросник из 126 пунктов, в каждом из которых по два высказывания, из которых испытуемый выбирает одно [4].

Особенности обработки и интерпретации результатов: полученные ответы соотносятся с 14 шкалами, каждая из которых соответствует определенному свойству самоактуализирующейся личности. Баллы

начисляются согласно ключу диагностической методики, после баллы по всем шкалам суммируются, и определяется общий уровень самоактуализации личности:

- низкий уровень (20-45 баллов), человек демонстрирует отсутствие стремления к выявлению и развитию своего личностного потенциала;
- средний уровень (45-55 баллов), человек демонстрирует умеренное стремление к выявлению и развитию личностного потенциала;
- высокий уровень (56-70 баллов), человек демонстрирует выраженное стремление к выявлению и развитию личностного потенциала.

Диагностическая методика 2. Тест «Парные сравнения» (автор: А.Н. Ладанов).

Цель методики: выявить актуальные уровни удовлетворенности основных потребностей личности (мотивационный критерий).

Содержание методики: испытуемому предлагается 15 утверждений, которые он должен оценить попарно сравнивая между собой [23].

Особенности обработки и интерпретации результатов: подсчитывается количество баллов, выпавших на каждое утверждение, сначала подсчитывается сумма баллов по пяти категориям потребностей (материальные, потребности в безопасности, общении, признании, самовыражении), а затем баллы по всем потребностям суммируются, и определяется общий уровень удовлетворенности основных потребностей личности:

- низкий уровень (1-15 балла), человек демонстрирует неудовлетворенность основных потребностей;
- средний уровень (16-24 баллов), человек демонстрирует частичную удовлетворенность потребностей;
- высокий уровень (25-30 баллов), человек демонстрирует удовлетворенность потребностей.

Диагностическая методика 3. «Тест суждений самореализации личности» (автор: С.И. Кудинов).

Цель методики: выявить актуальные уровни развития различных видов самореализации личности и общий уровень самореализации (мотивационный критерий).

Содержание методики: испытуемому предлагается опросник, состоящий из 102 утверждений, каждое из которых он должен оценить, используя варианты ответов – «нет», «чаще нет», «когда как», «чаще да», «да», «однозначно да» [23].

Особенности обработки и интерпретации результатов: сначала по ключу методики начисляются баллы по 17 шкалам, затем баллы по всем шкалам суммируются, и определяется общий уровень самореализации личности:

- низкий уровень (1-50 баллов), соответствующий инертному и иррациональному уровню самореализации;
- средний уровень (51-100 баллов), соответствующий гармоничному уровню самореализации;
- высокий уровень (101-160 баллов), соответствующий интенсивному и гармоничному уровню самореализации.

Затем по ключу методики определяется степень развитости различных видов самореализации (личностная, социальная и профессиональная), каждая из которых может быть выражена на следующих уровнях:

- низкий уровень (1-20 баллов), демонстрирующий невыраженность того или иного вида самореализации;
- средний уровень (21-59 баллов), демонстрирующий умеренную выраженность того или иного вида самореализации;
- высокий уровень (60-84 балла), демонстрирующий выраженность того или иного вида самореализации.

Общий уровень самореализации личности определяется путем суммирования показателей по трем исследуемым критериям – ценностно-

ориентационному, мотивационному и деятельностному. В результате выделяются следующие уровни развития самореализации личности:

- низкий уровень (22-110 баллов), демонстрирующий отсутствие стремления к самореализации;
- средний уровень (111-180 баллов), демонстрирующий умеренное стремление к самореализации;
- высокий уровень (181-260 балла), демонстрирующий выраженное стремление к самореализации.

## **2.2 Диагностика уровня самореализации женщин в период молодости**

Целью констатирующего этапа эксперимента выступила первичная диагностика особенностей самореализации женщин в период молодости для выявления ее уровня.

Полученные и обработанные количественные результаты на констатирующем этапе исследования по всем диагностическим методикам представлены в таблице Б.1 приложения Б.

Количественные результаты диагностики по методике Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана на констатирующем этапе эксперимента наглядно отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты уровня самоактуализации женщин в период молодости (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	3	30	2	20
Средний	5	50	4	40
Высокий	2	20	4	40

В экспериментальной группе, в которой представлены замужние молодые женщины с детьми, были получены следующие уровни:

Низкий уровень самоактуализации выявлен у 30 % молодых женщин (или 3 человека). Они не демонстрируют стремление к выявлению и развитию своего личностного потенциала и возможностей, не нацелены на самопознание, саморазвитие и самореализацию как таковую. У таких молодых женщин нет устойчивой и сформированной ценностной ориентации, у них снижены познавательные потребности, креативность, контактность. Шкалы самопринятия и самоуважения у них имеют достаточно низкие показатели, что говорит о наличии каких-либо личностных черт, качеств и склонностей, которые женщины не принимают в себе.

Средний уровень самоактуализации выявлен у 50 % молодых женщин группы (или 5 человек). Они стремятся к выявлению своего личностного потенциала, однако не всегда нацелены на его развитие и реализацию практическими методами. Это говорит об умеренной самоактуализации, показатели по основным шкалам методики у таких женщин имеют средние значения, у них развиты познавательные потребности, контактность, креативность, однако самопринятие сформировано еще не в полной степени.

Высокий уровень самоактуализации выявлен у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека). Они проявляют выраженное стремление к выявлению своего личностного потенциала и возможностей и дальнейшего его развития, что является необходимым условием самореализации личности. Такие молодые женщины активны, целеустремленны в познании себя, у них сформированы четкие ценностные ориентации, представления о собственной личности, они полностью принимают себя со всеми своими качествами. Основные шкалы диагностики имеют высокие показатели, молодым женщинам свойственны выраженные познавательные потребности, креативность мышления, развитые коммуникативные навыки, самоуважение.

В контрольной группе, в которой представлены незамужние молодые женщины без детей, были получены следующие уровни:

Низкий уровень самоактуализации выявлен у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека). Они демонстрируют отсутствие как такового

стремления к выявлению и развитию своего личностного потенциала, самопознание, саморазвитие и самореализация у них не в приоритете.

Средний уровень самоактуализации выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). Они демонстрируют умеренное стремление к выявлению и развитию личностного потенциала, у них достаточно сформированы познавательные потребности, контактность, однако некоторые личностные качества и особенности в себе они еще принимают не до конца.

Высокий уровень самоактуализации выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). Они демонстрируют выраженное стремление к выявлению и развитию личностного потенциала, основные шкалы диагностики у них имеют высокие показатели.

Количественные результаты диагностики по методике А.Н. Ладанова на констатирующем этапе эксперимента, отражающие уровни удовлетворенности отдельных потребностей у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты уровня удовлетворенности отдельных потребностей у женщин в период молодости (констатирующий этап)

Потребности	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
материальные	20 %	40 %	40 %	10 %	40 %	50 %
в безопасности	10 %	50 %	40 %	20 %	40 %	40 %
в общении	30 %	40 %	30 %	10 %	40 %	50 %
в признании	30 %	40 %	30 %	20 %	30 %	50 %
в самовыражении	40 %	30 %	30 %	20 %	30 %	50 %

В экспериментальной группе, в которой представлены замужние молодые женщины с детьми, удовлетворенность материальных потребностей развита в равной степени на среднем и высоком уровне – по 40 %, что составляет по 4 человека соответственно. У оставшихся 20 % женщин преобладает низкий уровень удовлетворенности данной потребности.

Удовлетворенность потребности в безопасности развита преимущественно на среднем уровне – у 50 % (или 5 человек), однако еще 40 % молодых женщин (или 4 человека) имеют высокий уровень удовлетворенности данной потребности. Это обусловлено их семейным положением (замужество).

Удовлетворенность потребности в общении у молодых женщин экспериментальной группы выражена преимущественно на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), еще по 30 % женщин (или по 3 человека) имеют низкий и высокий уровни удовлетворенности данной потребности.

Удовлетворенность потребности в признании у молодых женщин группы также выражена преимущественно на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), еще по 30 % женщин (или по 3 человека) имеют низкий и высокий уровни удовлетворенности данной потребности.

Удовлетворенность потребности в самовыражении у молодых женщин группы выражена преимущественно на низком уровне – у 40 % (или 4 человека), еще по 30 % женщин (или по 3 человека) имеют средний и высокий уровни удовлетворенности данной потребности.

В контрольной группе, в которой представлены незамужние молодые женщины без детей, удовлетворенность материальных потребностей развита преимущественно на высоком уровне – у 50 %, что составляет 5 человек от группы. Еще 40 % женщин (или 4 человека) имеют средний уровень удовлетворенности данной потребности и 10 % (или 1 человек) – низкий.

Удовлетворенность потребности в безопасности развита на среднем и высоком уровне – по 40 % (или по 4 человека), у оставшихся 20 % молодых женщин (или 2 человека) преобладает низкий уровень удовлетворенности данной потребности.

Удовлетворенность потребности в общении у молодых женщин контрольной группы развита преимущественно на высоком уровне – у 50 %, что составляет 5 человек от группы. Еще 40 % женщин (или 4 человека)

имеют средний уровень удовлетворенности данной потребности и 10 % (или 1 человек) – низкий.

Удовлетворенность потребности в признании у молодых женщин группы развита на высоком уровне – у 50 % (или 5 человек), у 30 % молодых женщин (или 3 человека) преобладает средний уровень удовлетворенности данной потребности, и у 20 % (или 2 человека) – низкий уровень.

Удовлетворенность потребности в самовыражении у молодых женщин развита на высоком уровне – у 50 % (или 5 человек), у 30 % молодых женщин (или 3 человека) преобладает средний уровень удовлетворенности данной потребности, и у 20 % (или 2 человека) – низкий уровень.

Количественные результаты диагностики по методике А.Н. Ладанова на констатирующем этапе эксперимента, отражающие уровни удовлетворенности потребностей у женщин в период молодости в целом, наглядно отображены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты уровня удовлетворенности потребностей женщин в период молодости (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	3	30	1	10
Средний	4	40	4	40
Высокий	3	30	5	50

В экспериментальной группе, в которой представлены замужние молодые женщины с детьми, были получены следующие уровни.

Низкий уровень удовлетворенности потребностей выявлен у 30 % молодых женщин группы (или 3 человека). Они не демонстрируют стремление к удовлетворению основных потребностей, соответственно у них наблюдается неудовлетворенность базовых потребностей, в особенности – потребностей в самовыражении, признании и общении.

Средний уровень выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). Они стремятся к удовлетворению основных потребностей, однако



не всегда это получается в полной мере. Вследствие этого у таких женщин наблюдается средний уровень удовлетворенности основных потребностей личности.

Высокий уровень удовлетворенности потребностей выявлен у 30 % молодых женщин группы (или 3 человека). Они демонстрируют стремление к удовлетворению основных потребностей, в особенности в общении, признании и самовыражении. Соответственно у таких женщин наблюдается полная удовлетворенность основных потребностей.

В контрольной группе, в которой представлены незамужние молодые женщины без детей, были получены следующие уровни:

Низкий уровень удовлетворенности потребностей выявлен у 10 % молодых женщин группы (или 1 человек), что выражается в демонстрации неудовлетворенности основных потребностей и отсутствия стремления к их удовлетворению.

Средний уровень выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). Они демонстрируют частичную удовлетворенность потребностей и умеренное стремление к их удовлетворению.

Высокий уровень удовлетворенности потребностей выявлен у 50 % молодых женщин группы (или 5 человек). Они демонстрируют полную удовлетворенность основных потребностей личности.

Количественные результаты диагностики по методике С.И. Кудинова на констатирующем этапе эксперимента, отражающие уровни развития видов самореализации у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты уровня развития видов самореализации у женщин в период молодости (констатирующий этап)

Виды самореализации	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
личностная	40%	40%	20%	20%	50%	30%
социальная	20%	50%	30%	40%	40%	20%
профессиональная	40%	40%	20%	20%	40%	40%

В экспериментальной группе, в которой представлены замужние молодые женщины с детьми, были получены следующие уровни по каждому виду самореализации.

Личностная самореализация на низком уровне развита у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека), на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), на высоком – у 20 % (или 2 человека). Соответственно молодые женщины с развитой личностной самореализацией постоянно стремятся к личностному совершенству, самовыражению своих личностных качеств. И, напротив, молодые женщины с низкой личностной самореализацией не демонстрируют этого стремления.

Социальная самореализация на низком уровне развита у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека), на среднем уровне – у 50 % (или 5 человек), на высоком – у 30 % (или 3 человека). Молодые женщины с развитой социальной самореализацией стремятся к социальной активности, выстраиванию взаимоотношений, установлению социальных контактов. Они отличаются коммуникативностью, общительностью, у них достаточно широкий круг общения и знакомых, имеются группы общения по интересам и прочее. И, напротив, низкая социальная самореализация говорит об отсутствии широкого круга общения, близких друзей и подруг, о некоторой социальной отгороженности и нежелании заводить и поддерживать знакомства.

Профессиональная самореализация на низком уровне развита у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека), на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), на высоком – у 20 % (или 2 человека). Молодые женщины с развитой профессиональной самореализацией стремятся к реализации своего потенциала в профессиональной сфере, они имеют четкие цели в профессиональной деятельности, они идейны, стремятся к продвижению по карьерной лестнице. И, напротив, низкая профессиональная самореализация говорит об отсутствии активной профессиональной деятельности, удовлетворенности своей профессией и выполняемыми обязанностями, об

осознании того, что они не реализовались как профессионалы. Это обусловлено как смещением внимания к семейной жизни, замужеству и материнству, так и потерей интереса к своей профессиональной сфере.

В контрольной группе, в которой представлены незамужние молодые женщины без детей, были получены следующие уровни по каждому виду самореализации:

Личностная самореализация на низком уровне развита у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека), на среднем уровне – у 50 % (или 5 человек), на высоком – у 30 % (или 3 человека). То есть молодые женщины с развитой личностной самореализацией постоянно находятся в стремлении к личностному саморазвитию, совершенствованию и самовыражению своих личностных качеств, они знают свои сильные и слабые стороны, работают над собой. Женщины с низкой личностной самореализацией такого стремления не демонстрируют.

Социальная самореализация на низком уровне развита у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека), на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), на высоком – у 20 % (или 2 человека). Молодые женщины с развитой социальной самореализацией стремятся к активной социальной жизни, при этом неразвитость данного вида самореализации говорит порой об отсутствии долгих доверительных отношений, семьи и постоянных контактов.

Профессиональная самореализация на низком уровне развита у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека), на среднем уровне – у 40 % (или 4 человека), на высоком – у 40 % (или 4 человека). Соответственно женщины с развитой профессиональной самореализацией нацелены на свою профессиональную деятельность, они стремятся к карьерному росту.

Количественные результаты диагностики по методике С.И. Кудинова на констатирующем этапе эксперимента, отражающие уровни развития самореализации у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты уровня самореализации женщин в период молодости (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	3	30	2	20
Средний	4	40	4	40
Высокий	3	30	4	40

В экспериментальной группе, в которой представлены замужние молодые женщины с детьми, были получены следующие уровни:

Низкий (инертный и иррациональный) уровень самореализации выявлен у 30 % молодых женщин группы (или 3 человека). Они демонстрируют отсутствие стремления к самореализации, они неактивны, не стремятся к выявлению и развитию своего личностного потенциала. Как правило, они неудовлетворены основными сферами своей жизни.

Средний (адаптивный) уровень самореализации выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). Они демонстрируют умеренное стремление к самореализации, при этом не по всем сферам жизнедеятельности наблюдается баланс и удовлетворенность в самореализации.

Высокий (интенсивный и гармоничный) уровень самореализации выявлен у 30 % молодых женщин группы (или 3 человека). Они демонстрируют выраженное стремление к самореализации, самовыражению, выявлению и развитию своего личностного потенциала во всех основных сферах жизни.

В контрольной группе, в которой представлены незамужние молодые женщины без детей, были получены следующие уровни.

Низкий (инертный и иррациональный) уровень самореализации выявлен у 20 % молодых женщин группы (или 2 человека). Соответственно у них отсутствует стремление к самореализации по всем основным сферам жизнедеятельности, даже при низкой удовлетворенности данными жизненными сферами.

Средний (адаптивный) уровень самореализации выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). У них преобладает умеренное стремление к самореализации в тех или иных сферах жизнедеятельности.

Высокий (интенсивный и гармоничный) уровень самореализации выявлен у 40 % молодых женщин группы (или 4 человека). У них преобладает выраженное стремление к самореализации по всем основным сферам жизнедеятельности.

Общий уровень самореализации женщин в период молодости на констатирующем этапе, полученный на основе суммирования показателей по трем критериям (ценностно-ориентационному, мотивационному, деятельностному), отображен на рисунке 1.

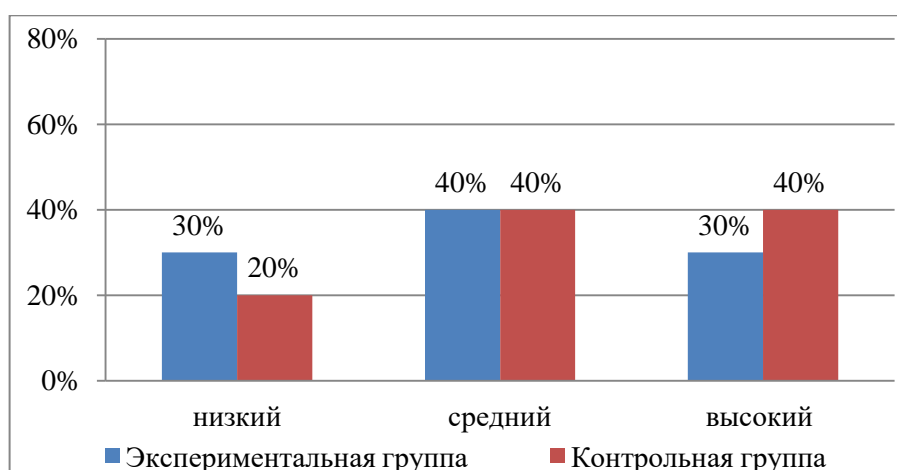


Рисунок 1 – Уровень самореализации женщин в период молодости (констатирующий этап)

Низкий уровень самореализации женщин в период молодости (22-110 баллов). Молодые женщины данной категории демонстрируют нереализованность в основных сферах жизнедеятельности – личностной, социальной и профессиональной. У них отсутствует стремление к выявлению и развитию личностного потенциала, что говорит о низкой самоактуализации, также у них наблюдается неудовлетворенность основных потребностей личности, в особенности – в признании, самовыражении и

общении, но при этом у них также низкое стремление к удовлетворению данных потребностей. Данный уровень был выявлен у 30 % молодых женщин экспериментальной и у 20 % контрольной группы, что составляет 3 и 2 человека соответственно.

Средний уровень самореализации женщин в период молодости (111-180 баллов). Молодые женщины данной категории демонстрируют частичную реализованность собственной личности, либо реализованность в отдельных сферах жизнедеятельности. При этом они демонстрируют умеренное стремление к самореализации и самоактуализации, удовлетворению основных потребностей личности. Данный уровень был выявлен у 40 % молодых женщин экспериментальной и контрольной группы, что составляет по 4 человека в каждой группе соответственно.

Высокий уровень самореализации женщин в период молодости (181-260 балла). Молодые женщины данной категории демонстрируют реализованность собственной личности в основных жизненных сферах. У них выражено стремление к выявлению и развитию личностного потенциала, также у них наблюдается удовлетворенность основных потребностей личности. Данный уровень был выявлен у 30 % молодых женщин экспериментальной и у 40 % контрольной группы, что составляет 3 и 4 человека соответственно.

Таким образом, преобладающим уровнем самореализации у молодых женщин обеих групп является средний. Однако низкий уровень выявлен у 30 % экспериментальной и у 20 % контрольной группы.

### **2.3 Содержание работы по осуществлению процесса самореализации женщин в период молодости**

Формирующий этап эксперимента предполагает выявление и апробацию оптимальных условий осуществления процесса самореализации женщин в период молодости.

Данный этап эксперимента был реализован с молодыми женщинами экспериментальной группы, 10 сотрудницами ООО «Клиника репродукции «Философия жизни»». Это замужние молодые женщины с детьми, у которых был выявлен преобладающих средний уровень самореализации (у 40 %), а также низкий уровень практически у трети женщин (у 30 %).

Формирующая работа, ее направление и содержание, была выстроена с учетом гипотезы исследования. Согласно ей – процесс самореализации женщин в период молодости, различающийся в зависимости от семейного положения и наличия детей, может быть успешно осуществлен при соблюдении следующих оптимальных условий:

- учет индивидуально-возрастных и психологических особенностей молодых женщин, включая их удовлетворенность потребностей;
- учет уровня развития отдельных видов самореализации (личностной, социальной и профессиональной) и осуществление работы над теми из них, по которым наблюдается нереализованность;
- повышение энергичности, оптимистичности и креативности личности молодых женщин;
- снижение личностных и социальных барьеров процесса самореализации.

Обозначенные условия легли в основу подготовленных мероприятий для молодых женщин, направленных на повышение у них уровня самореализации.

Соответственно целью мероприятий выступило – способствовать развитию стремления молодых женщин к самореализации, самоактуализации и самовыражению, а также повышению у них общего уровня самореализации и удовлетворенности основными сферами жизнедеятельности.

Задачи мероприятий:

- развить активность, целеустремленность, желание работать над собой;
- активизировать процесс самопознания;

- помочь осознать собственный потенциал своей личности, раскрыть ее возможности;
- сформировать устойчивые ценностные ориентации;
- активизировать познавательные потребности;
- развить креативность, творческое стремление к самореализации;
- развить коммуникативные навыки, общительность, открытость;
- сформировать интерес к собственной жизни и различным ее аспектам;
- способствовать гармоничному развитию личностной, социальной и профессиональной сферы жизни;
- развить стремление удовлетворить собственные потребности личности;
- развить самоуважение и самопринятие.

Всего было подготовлено 10 мероприятий для молодых женщин, способствующих развитию стремления к самореализации, самоактуализации и самовыражению. Они проводились дважды в неделю на протяжении пяти недель. Перечень и краткое содержание данных мероприятий представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Содержание формирующего этапа эксперимента

Мероприятие	Цель	Краткое содержание мероприятия
Мероприятие 1. «Самоактуализация»	Активизировать самопознание, помочь осознать собственный потенциал своей личности, раскрыть ее возможности.	1.Беседа на тему «Самоактуализация: основные понятия». 2.Упражнения: «Мнение о жизни», «Эмоциональный интеллект», «360 градусов». 3.Практическое задание «Волшебная лавка». 4.Самоанализ.
Мероприятие 2. «Что такое самореализация?»	Расширить представления о самореализации, сформировать стремление к ней.	1.Беседа на тему «Самореализация: основные понятия». 2.Упражнения: «Заглянем в прошлое», «Свобода выбора», «Мое сознание». 3.Практическое задание «Мои жизненные цели в рисунке». 4.Самоанализ.



Продолжение таблицы 7

Мероприятие	Цель	Краткое содержание мероприятия
Мероприятие 3. «Виды самореализации»	Расширить представления о видах самореализации	1.Беседа на тему «Виды самореализации». 2.Упражнения: «Ожидания», «Смысл жизни», «Детские мечты». 3.Практическое задание «Превращаем проблемы в цели». 4.Самоанализ.
Мероприятие 4. «Личностная самореализация»	Способствовать гармоничному развитию личностной сферы жизни.	1.Беседа на тему «Самореализация личности». 2.Упражнения: «Переход», «Зеркало», «Назад в прошлое». 3.Практическое задание «Роль мечты». 4.Самоанализ.
Мероприятие 5. «Социальная самореализация»	Способствовать гармоничному развитию социальной сферы жизни.	1.Беседа на тему «Социальная самореализация». 2.Упражнения: «Я – хозяин», «Я в обществе», «Как видят меня другие». 3.Практическое задание «Анализ ситуаций». 4.Самоанализ.
Мероприятие 6. «Профессиональная самореализация»	Способствовать гармоничному развитию профессиональной сферы жизни.	1.Беседа на тему «Профессиональная самореализация». 2.Упражнения: «На какой я ступеньке?», «Зато...», «Работа мечты». 3.Практическое задание «Самопрезентация как специалиста». 4.Самоанализ.
Мероприятие 7. «Удовлетворенность потребностей»	Развить стремление удовлетворить собственные потребности личности.	1.Беседа на тему «Удовлетворенность потребностей». 2.Упражнения: «Шкала удовлетворенности потребностей», «Мои тревоги», «Ключи». 3.Практическое задание «Программа действий». 4.Самоанализ.
Мероприятие 8. «Активность личности»	Развить активность, целеустремленность.	1.Беседа на тему «Активность личности». 2.Упражнения: «Могущество», «Я – это Я». 3.Практическое задание «Генеральная уборка». 4.Самоанализ.
Мероприятие 9. «Творческое саморазвитие»	Развить креативность, творческое стремление к самореализации.	1.Беседа на тему «Творческий аспект самореализации». 2.Упражнения: «Многогранный образ Я», «Подарок», «Послание самому себе». 3.Практическое задание «Коллаж желаний». 4.Самоанализ.
Мероприятие 10. «Самоуважение и самопринятие»	Развить самоуважение и самопринятие.	1.Беседа на тему «Как принять себя?». 2.Упражнения: «Мотивы принятия», «Мои ошибки», «Избавление от багажа». 3.Практическое задание «Воспитание самоуважения». 4.Самоанализ.

Каждое мероприятие было подготовлено с учетом оптимальных условий, которые будут способствовать эффективной самореализации молодых женщин. В частности первым таким условием выступило – учет индивидуально-возрастных и психологических особенностей молодых женщин, включая их удовлетворенность потребностей. В данном случае содержание мероприятий было определено возрастом женщин – это молодые женщины в возрасте от 24 до 30 лет, их индивидуальными особенностями, а именно – семейным положением (это замужние молодые женщины с детьми), а также психологическими особенностями, выявленными на этапе констатирующего эксперимента. Так было диагностировано, что у основной части группы молодых женщин (у 40 %) выявлен средний уровень удовлетворенности основных потребностей личности, а также у 30 % женщин был выявлен низкий уровень. В особенности это наблюдается по потребностям в самовыражении, признании и общении.

Соответственно в мероприятия были включены задания и упражнения, способствующие развитию самовыражения молодых женщин, их стремления к развитию собственной личности.

Вторым условием выступило – учет уровня развития отдельных видов самореализации (личностной, социальной и профессиональной) и осуществление работы над теми из них, по которым наблюдается нереализованность. В ходе диагностики было выявлено, что у молодых женщин экспериментальной группы наблюдаются проблемы в личностной и профессиональной самореализации, они развиты преимущественно на низком и среднем уровне (по 40 % соответственно). Социальная самореализация развита преимущественно на среднем уровне (у 50 %). Таким образом, в мероприятия были включены задания и упражнения, способствующие развитию личностной и профессиональной самореализации.

Третьим условием выступило – повышение энергичности, оптимистичности и креативности личности молодых женщин. То есть важно способствовать формированию активной личности со своими целями,

интересами, желаниями и творческими планами, которые бы ей хотелось реализовать. По этой причине в мероприятия были включены соответствующие задания и упражнения, в том числе, творческого характера, способствующие раскрытию творческого потенциала личности, развитию целеустремленности и активности.

Четвертым условием выступило – снижение личностных и социальных барьеров процесса самореализации. А именно – обремененность семейной жизнью и материнством, стереотипность общества по отношению к самореализации женщин, отсутствие желания к изменениям и саморазвитию, боязнь ответственности, нерешительность и иные факторы. Для этого в мероприятия были включены беседы с молодыми женщинами, лекции по проблеме самореализации, а также практические упражнения на снятие барьеров самореализации.

Ниже представлено описание каждого проведенного мероприятия с молодыми женщинами экспериментальной группы.

Мероприятие 1. Тема: «Самоактуализация». Его целью выступило – активизировать самопознание, помочь осознать собственный потенциал своей личности, раскрыть ее возможности. Для этого первоначально с группой была проведена беседа на тему «Самоактуализация: основные понятия», в которой молодым женщинам были освещены вопросы самоактуализации, ее важность и методы осуществления. В беседе наибольшую активность проявили Алина К., Олеся Б. и Полина Е. Они задавали уточняющие вопросы, делились представлениями и опытом.

После молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Мнение о жизни» позволило им описать свою жизнь в настоящий момент, сформулировать свое мнение на этой основе, а также дать оценку тому, насколько они довольны своей жизнью. Так Алина К., Олеся Б. и Полина Е. выразили наиболее положительное мнение о себе, в то время как Виктория Р. и Лариса Х. более негативное.

Второе упражнение «Эмоциональный интеллект» позволило молодым женщинам лучше понять себя. Им было предложено ответить на несколько вопросов по типу – «Насколько вы умеете адаптироваться?», «Как хорошо вы контролируете себя, понимаете свои эмоции и потребности?», «Насколько вы знаете свои сильные и слабые стороны» и прочее. Наиболее развернутые ответы на вопросы давали Алина К., Дарья Ю., Олеся Б. и Полина Е., наименее активны были Лариса Х. и Ульяна Р.

Третье упражнение «360 градусов» позволило молодым женщинам посмотреть на себя со стороны под различным углом (позициями) и оценить свои возможности и личностный потенциал. Им было предложено выписать, каким потенциалом они обладают, в каких сферах и насколько они могли бы себя проявить. Наиболее разнообразные и обширные сферы были озвучены Алиной К., Олесей Б., Елизаветой Т. и Полиной Е. Они считают, что обладают достаточно высоким потенциалом, который они хотели бы реализовать в полной мере.

Также молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Волшебная лавка». В нем молодым женщинам необходимо было представить себя в волшебной лавке, в которой можно получить все, что угодно, но за каждую вещь нужно отдать что-то или отказаться навсегда от чего-либо. В результате женщинам необходимо было решить, воспользовались бы они такой возможностью, и если да – то чем бы они отплатили взамен. В итоге большинство женщин отказались от такой возможности, а Виктория Р. отметила, что отказалась бы от встреч с друзьями, чтобы всегда путешествовать, а Татьяна А. отдала бы годы, потраченные исключительно на учебу, и получила бы взамен жизненный и профессиональный опыт.

В конце мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, для этого им были заданы наводящие вопросы по типу – «Какие аспекты своей личности мне удалось рассмотреть?», «Какие эмоции и чувства они вызывают у меня?», «Какие выводы я могу сделать на сегодня?».

Мероприятие 2. Тема: «Что такое самореализация?» . Его цель – расширить представления молодых женщин о самореализации, сформировать стремление к ней. Для этого сначала с группой была проведена беседа на тему «Самореализация: основные понятия», в которой молодым женщинам были освещены вопросы самореализации, ее важность и методы осуществления. В беседе наибольшую активность проявили Анастасия М., Дарья Ю., Олеся Б. и Полина Е. Они задавали уточняющие вопросы, делились собственными представлениями, мнением и опытом.

После молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Заглянем в прошлое» предполагало молодых женщин вспомнить и записать все то, о чем они когда-либо мечтали, чего хотели. А затем напротив каждой записи поставить галочки, если это удалось реализовать. В итоге наибольшее число галочек было у Алины К., Олеси Б., Елизаветы Т. и Полины Е. Наименьшее число – у Виктории Р., Ларисы Х., Татьяны А. и Ульяны Р.

Второе упражнение «Свобода выбора» предполагало представить женщинам, что у них нет никаких ограничений и обременений в действиях. В результате они поделились, чтобы сделали, чем бы занялись. Так Анастасия М., Виктория Р. и Дарья Ю. отметили, что все время путешествовали, Алина К., Елизавета Т., Олеся Б. и Полина Е. – занялись бы любимым делом, творчеством, Алина К., Лариса Х. и Ульяна Р. – проводили бы время с друзьями и семьей.

Третье упражнение «Мое сознание» предполагало формирование молодыми женщинами положительных установок на свою жизнь, снижение тревожности и беспокойства. В нем женщины выписывали те положительные мысли, которые бы их могли мотивировать каждый день. В результате все женщины справились с данным упражнением.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Мои жизненные цели в рисунке». В нем женщины с помощью рисунка изображали свои главные значимые цели. Так Анастасия М.,

Дарья Ю., Елизавета Т. и Ульяна Р. разделили рисунок на несколько частей, каждая из которых соответствовала определенной цели, остальные нарисовали цели в общем рисунке. Наибольшее число целей изобразили Алина К., Олеся Б. и Полина Е., наименьшее – Лариса Х. и Ульяна Р.

В конце мероприятия также был проведен самоанализ деятельности каждой участницей по следующим вопросам – «Какие аспекты своей личности мне удалось рассмотреть?», «Какие эмоции и чувства они вызывают у меня?», «Какие выводы я могу сделать на сегодня?» и прочее.

Мероприятие 3. Тема: «Виды самореализации». Его целью выступило – расширить представления о видах самореализации, сформировать ценностные ориентации. Для этого первоначально была проведена беседа на тему «Виды самореализации», в ней были освещены вопросы видов самореализации и их значимости. В беседе были активны практически все женщины, за исключением Виктории Р.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Ожидания» предполагало выявление женщинами собственных ожиданий от жизни, себя, своих планов. Данные ожидания женщины оформляли письменно, а затем оценивали, насколько быстро они могли бы их оправдать. Наибольшее число ожиданий перечислили Алина К., Дарья Ю., Олеся Б. и Полина Е., наименьшее – Виктория Р. и Лариса Х.

Второе упражнение «Смысл жизни» предполагало размышление женщин по таким вопросам, как – «Что для меня главное сейчас в жизни?», «Каких ценностей я придерживаюсь?», «Захотела ли я что-то поменять» и прочее. В итоге большинство женщин ответили, что в приоритете у них семья и дети, Елизавета Т. и Татьяна А. отметили личностное саморазвитие.

Третье упражнение «Детские мечты» позволило женщинам вспомнить свое детство, свои детские желания и мечты о будущей жизни, а затем сопоставить с реальностью, оценить актуальность данных желаний в настоящий момент. Многие женщины отметили, что их детские желания

реализовались частично, Виктория Р., Татьяна А. и Ульяна Р. отметили, что данные желание не реализовались, а Анастасия М. и Дарья Ю. – что они неактуальны.

Далее молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Превращаем проблемы в цели». В нем женщины сначала выписывали перечень актуальных и насущных проблем в своей жизни, а затем выбирали наиболее важную проблему и перечисляли те задачи и цели, которые позволили бы решить эту проблему. В итоге все женщины смогли справиться с заданием, определив перечень важных задач.

В завершении мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось выявить направления самореализации, испытываемые эмоции, а также сформулировать личностные выводы на основе выполненных упражнений и заданий.

Мероприятие 4. Тема: «Самореализация личности». Его целью выступило – способствовать гармоничному развитию личностной сферы жизни. Так сначала с молодыми женщинами была проведена беседа на тему «Личностная самореализация», в ней была освещена сущность личностной самореализации, а также ее значимости. В беседе были активны практически все женщины, за исключением Виктории Р. и Ларисы Х.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Переход» предполагало женщинам оценить, где они сейчас находятся, на каком отрезке своего жизненного пути. Для этого из предложенных метафорических карт они выбирали одну, анализировали и уточняли свое место в этой жизни (все ли устраивает, хотелось бы совершить переход). В результате удовлетворенность своим положением выразили Олеся Б. и Полина Е., а совершить переход были готовы Алина К., Анастасия М., Дарья Ю. и Татьяна А.

Второе упражнение «Зеркало» предполагало посмотреть на себя со стороны, в «зеркало», и описать свои личностные качества, как положительные, так и отрицательные, а затем записать то, что им нравится и

не нравится в себе, и как можно было бы это развить или скорректировать, а также плюсы от такого саморазвития. В итоге Алина К., Елизавета Т. и Олеся Б. смогли выявить плюсы как от положительных, так и от отрицательных качеств. Остальные определили те аспекты, которые требуют развития и корректировки.

Третье упражнение «Назад в прошлое» предполагало вспомнить женщинам моменты жизни, в которых их все устраивало, и описать их, свои эмоции и состояние в тот период, и хотели бы они вернуться туда. В итоге Лариса Х. и Ульяна Р. хотели бы пережить такие моменты снова, а остальные отметили, что такие моменты были прекрасными, но нужно жить дальше.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Роль мечты». В нем женщинам необходимо было выбрать одну роль по жизни, которую им бы хотелось выполнять (например, роль мамы, карьеристки, успешного писателя, путешественника и прочее). А затем оценить, насколько эту роль они реализуют в реальной жизни. В результате у многих женщин данные роли не соответствуют друг другу, многие отмечали, что это не позволяют реализовать нынешние условия жизни, в том числе, материнство.

В завершении мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось уточнить направления личностной самореализации, а также сформулировать личностные выводы на основе выполненных упражнений и заданий.

Мероприятие 5. Тема: «Социальная самореализация». Его целью выступило – способствовать гармоничному развитию социальной сферы жизни. Для этого с группой была проведена беседа на тему «Социальная самореализация», в которой была освещена сущность данного вида самореализации, а также ее значимости. В беседе были активны практически все женщины, за исключением Виктории Р.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Я – хозяин» предполагало представить



ситуацию, в которой женщины собирались принять гостей у себя дома. Им нужно было решить, сколько и каких гостей они бы пригласили, о чем бы поговорили, насколько бы это принесло им удовольствие, и есть ли такие встречи и разговоры в реальной жизни. Так Алина К., Елизавета Т., Олеся Б. и Полина Е. отметили, что гостеприимны, у них много знакомых, они любят проводить время в компании людей, а Виктория Р. и Дарья Ю., напротив, отметили, что сильное удовольствие от встреч не испытывают.

Второе упражнение «Я в обществе» предполагало оценку женщинами себя в обществе, среди знакомых, в том числе, оценку взаимоотношений с ними, а после оценить удовлетворенность данными отношениями. В итоге наибольшую оценку дали Алина К., Анастасия М., Елизавета Т., Олеся Б. и Полина Е., а наименьшую – Виктория Р. и Дарья Ю.

Третье упражнение «Как видят меня другие» позволило женщинам описать себя со стороны близких людей и знакомых – характер, особенности поведения и прочее. С данным упражнением успешно справилась вся группа.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Анализ ситуаций». Было описано две ситуации – первая – вас пригласило на ужин начальство вашего мужа, как бы вы отреагировали и повели бы себя на встрече; вторая – вам досталась роль организатора детского мероприятия в детском саду или школе вашего ребенка, как бы вы отреагировали на это, и как бы выстроили взаимодействие с другими. Так в каждой ситуации Алина К., Елизавета Т., Олеся Б. и Полина Е. отметили, что подошли бы ответственно, завели знакомства, взаимодействовали с другими людьми, а Виктория Р. и Лариса Х. отказались бы в обеих ситуациях.

В конце мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось выявить и уточнить направления социальной самореализации, а также сформулировать выводы на основе выполненных упражнений и заданий.

Мероприятие 6. Тема: «Профессиональная самореализация». Его целью выступило – способствовать гармоничному развитию профессиональной

сферы жизни. Для этого была проведена беседа на тему «Профессиональная самореализация», в которой была освещена сущность данного вида самореализации, а также ее значимости. В беседе были активны практически все женщины, за исключением Ларисы Х.

После молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «На какой я ступеньке?» позволило женщинам оценить себя и свое положение в профессиональной сфере с помощью схемы лестницы. В итоге Алина К. и Олеся Б. отметили себя на высоких позициях, а Виктория Р., Лариса Х. и Ульяна Р. на низких, остальные женщины отметили средние значения.

Второе упражнение «Зато...» предполагало, отталкиваясь от результата предыдущего упражнения, выявить плюсы своего положения в профессиональной сфере (например, я мало работаю, зато у меня много времени на себя). С этим справились все женщины, каждая смогла выявить положительные стороны и плюсы.

Третье упражнение «Работа мечты» позволило женщинам описать ту работу и сферу профессиональной деятельности, о которой они сейчас мечтают, а затем сопоставить это с реальностью. В результате мечты и реальность в наибольшей степени совпали у Алины К., Олеси Б. и Полины Е., а в наименьшей – у Виктории Р., Ларисы Х. и Ульяны Р.

Далее молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Самопрезентация как специалиста». На настоящий момент времени женщинам необходимо было кратко самопрезентовать себя как специалиста – что они умеют, какие достижения у них были, какие планы в сфере профессии они имеют. С данным заданием справились все женщины, они смогли назвать свои сильные профессиональные стороны и достижения, наметить планы.

В конце мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось выявить направления профессиональной самореализации, сформулировать выводы на основе выполненных заданий.

Мероприятие 7. Тема: «Удовлетворенность потребностей». Его целью выступило – развить стремление удовлетворить собственные потребности личности. Сначала с группой была проведена беседа на тему «Удовлетворенность потребностей», в которой была освещена суть проблемы, а также ее важность в общей самореализации личности. В беседе были активны все женщины группы.

После молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Шкала удовлетворенности потребностей» предполагало выявление удовлетворенности потребностей по предложенной шкале, женщины также указывали желаемый уровень и определяли перечень действий, который бы позволил достичь этого уровня. В результате наибольшие значения получились у Алины К., Олеси Б. и Полины Е., а наименьший – у Виктории Р., Ларисы Х. и Ульяны Р. Также все женщины смогли определить ряд действий для достижения желаемого уровня удовлетворенности потребностей.

Второе упражнение «Мои тревоги» позволило молодым женщинам выявить те сферы и потребности, неудовлетворенность которых вызывают наибольшие тревоги, а затем совместно с ними были определены способы снижения данной тревоги. Так Татьяна А. отметила, что наибольшая тревожность у нее в плане потребности в общении, а Лариса Х. и Ульяна Р. – в нереализованности как личности.

В третьем упражнении «Ключи» женщины для каждой основной потребности личности подбирали «ключи», которые позволяли бы чувствовать удовлетворенность данных потребностей (например, материальные потребности – пассивный доход, доход от творчества, подработки, проценты и прочее). В итоге все справились с заданием.

Далее молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Программа действий». В нем каждая женщина составляла программу действий, которая бы позволили всегда ощущать удовлетворенность основных потребностей.

В конце мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось определить свои потребности, сформулировать выводы на основе выполненных заданий.

Мероприятие 8. Тема: «Активность личности». Его целью выступило – развить активность, целеустремленность, желание работать над собой. Для этого первоначально была проведена беседа на тему «Активность личности», в которой была освещена данного вопроса, необходимости развития активности и вовлеченности. В итоге участие в беседе приняли все женщины.

Затем группе было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Могущество» предполагало записать перечень из 20 утверждений, начинающихся с фразы «Я могу...». Затем из всего списка им необходимо было выбрать только те утверждения, которые могут делать лишь немногие и озвучить их. В результате все женщины проявили интерес к данному упражнению, смогли составить такой список (лишь у Виктории Р. возникли трудности записать все 20 утверждений). А затем каждая из них поделилась наиболее редкими «могуществами».

Во втором упражнении «Я – это Я» женщинам было предложено определить свои личностные качества, которые способствуют активной деятельности и продуктивности. Необходимо было записать минимум 10 таких качеств, а если их нет, то записать те, которых не хватает. В итоге Алина К., Дарья Ю., Елизавета Т., Олеся Б. и Полина Е. смогли записать все качества, которыми они обладают, а остальные женщины дописывали также и те качества, которые им необходимо развить (например, инициативность, ответственность, воодушевленность и прочее).

После молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Генеральная уборка». В нем женщинам сначала предлагалось взять три корзинки и подписать их – «Мусор», «Сейф», «Чердак». Затем они на листочках записывали те моменты, события, предметы, места и прочее, которые они хотели бы забыть и избавиться, которые ценны, которые не очень нужны и ценны, но не решаются избавиться. И распределить по трем

соответствующим корзинкам. С данным заданием успешно справились все женщины, они проявили вовлеченность в задание. В результате у Алины К., Анастасии М., Елизаветы Т. и Татьяны А. больше всего листочков было в корзинке «Мусор», у Дарьи Ю., Олеси Б. и Полины Е. – в корзинке «Сейф», а у остальных – в корзинке «Чердак».

В завершении мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось сформулировать личностные выводы на основе выполненных упражнений и заданий.

Мероприятие 9. Тема: «Творческое саморазвитие». Его целью выступило – развить креативность, творческое стремление к самореализации. Для этого сначала была проведена беседа на тему «Творческий аспект самореализации», в ней была освещена необходимость творческого развития. В итоге участие в беседе приняли все женщины группы.

Затем молодым женщинам было предложено выполнить несколько упражнений. В первом упражнении «Многогранный образ Я» женщины должны были разделить листок на четыре части и описать четыре своих «Я» – реальное, идеальное, внешнее и семейное. В наибольшей степени все образы Я соотносились между собой у Алины К., Дарьи Ю., Елизаветы Т., Олеси Б. и Полины Е., а в наименьшей – у Виктории Р. и Ларисы Х.

Во втором упражнении «Подарок» женщинам предполагалось для каждой сферы жизнедеятельности определить ценный для себя подарок, которым бы они могли вознаградить себя за достижение намеченных в них целей. С данным упражнением успешно справились все женщины.

Третье упражнение «Послание самому себе» предполагало самостоятельную работу молодых женщин – они на альбомном листе писали себе послание в будущее (через 5 лет), в котором они описывали все, что им хотелось – свои мысли, желания, идеи, цели и прочее. В результате все женщины смогли написать такое развернутое послание.

После молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Коллаж желаний». В нем женщины с помощью заготовленных

различных иллюстраций, картинок, вырезок из журналов, мотивирующих цитат составляли свой коллаж желаний.

В конце мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось определить направления творческого развития личности, сформулировать выводы на основе выполненных заданий.

Мероприятие 10. Тема: «Самоуважение и самопринятие». Его целью выступило – развить самоуважение и самопринятие. Для этого была проведена беседа на тему «Как принять себя?», в которой были освещены вопросы самопринятия и самоуважения. Участие в беседе приняли все женщины.

Далее группе было предложено выполнить несколько упражнений. Первое упражнение «Мотивы принятия» предполагало работу молодых женщин с дневником мотивов принятия тех или иных решений – в нем они записывали мотивы тех действий и решений, которыми ими двигали в той или иной ситуации (например, записаться на творческие курсы – мотив саморазвития). В результате каждая женщина смогла определить свои мотивы и составить общую картину своих решений.

В упражнении «Мои ошибки» женщины должны были вспомнить свои недавние ошибки и неудачи, проанализировать их, предположить, что следовало изменить, а затем принять то, как вышло на самом деле, учесть выводы. Так каждая женщина смогла проанализировать минимум по две-три неудачи, причем Алана К. и Полина Е. отметили, что им удалось сразу же принять и отпустить неудачный опыт, сделав определенные выводы.

В третьем упражнении «Избавление от багажа» женщины выписывали все то, что им до сих пор мешает самореализоваться, а затем либо принять это и постараться изменить, либо избавиться. В итоге Анастасия М., Лариса Х. и Татьяна А. сразу же смогли четко обозначить такие факторы и перечень действий, которые им необходимо осуществить.

После молодым женщинам было предложено выполнить практическое задание «Воспитание самоуважения». В нем женщины перечисляли все то, за

что ни себя уважают или могли бы уважать (например, за воспитание детей, крепкую семью, помощь животным и прочее).

В завершении мероприятия был проведен самоанализ деятельности каждой участницей, им удалось сформулировать личностные выводы на основе выполненных упражнений и заданий, а также общие выводы о проведенных мероприятиях и их результативности.

## 2.4 Динамика уровня самореализации женщин в период молодости

Целью контрольного этапа эксперимента выступило определение динамики уровня самореализации женщин в период молодости.

Полученные и обработанные количественные результаты на контрольном этапе исследования по всем диагностическим методикам представлены в таблице В.1 приложения В.

Количественные результаты диагностики по методике Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана на контрольном этапе эксперимента наглядно отображены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты уровня самоактуализации женщин в период молодости (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	1	10	2	20
Средний	4	40	4	40
Высокий	5	50	4	40

В экспериментальной группе молодых женщин доля низкого уровня самоактуализации сократилась до 10 % (с 30 % на констатирующем этапе), доля среднего уровня осталась прежней (40 %) и доля высокого уровня возросла до 50 % (с 20 % на констатирующем этапе). Это говорит о выраженном стремлении половины молодых женщин группы к выявлению своего личностного потенциала и возможностей и дальнейшего его развития,

а также об осознании и принятии личностного потенциала. Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней самоактуализации не наблюдаются.

Количественные результаты диагностики по методике А.Н. Ладанова на контрольном этапе эксперимента, отражающие уровни удовлетворенности отдельных потребностей у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты уровня удовлетворенности отдельных потребностей у женщин в период молодости (контрольный этап)

Потребности	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
материальные	10 %	30 %	60 %	10 %	40 %	50 %
в безопасности	0 %	40 %	60 %	20 %	40 %	40 %
в общении	10 %	30 %	60 %	10 %	40 %	50 %
в признании	10 %	40 %	50 %	20 %	30 %	50 %
в самовыражении	10 %	30 %	60 %	20 %	30 %	50 %

В экспериментальной группе молодых женщин значительно увеличилась доля высокого уровня удовлетворенности отдельных потребностей. В частности доля высокого уровня удовлетворенности материальных потребностей, потребностей в безопасности, общении и в самовыражении возросла до 60 %, а потребности в признании – до 50 %. При этом среди молодых женщин группы низкий уровень потребности в безопасности не был выявлен, а остальных потребностей составил по 10 % соответственно. Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней удовлетворенности отдельных потребностей не наблюдаются.

Количественные результаты диагностики по методике А.Н. Ладанова на контрольном этапе эксперимента, отражающие уровни удовлетворенности потребностей у женщин в период молодости в целом, наглядно отображены в таблице 10.



Таблица 10 – Количественные результаты уровня удовлетворенности потребностей женщин в период молодости (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	1	10	1	10
Средний	3	30	4	40
Высокий	6	60	5	50

В экспериментальной группе молодых женщин доля низкого уровня удовлетворенности потребностей в целом сократилась до 10 % (с 30 % на констатирующем этапе), доля среднего уровня сократилась до 30 % (с 40 % на констатирующем этапе), и доля высокого – возросла до 60 % (с 30 %). Соответственно молодые женщины группы стали демонстрировать стремление к удовлетворению основных потребностей, в особенности в общении, признании и самовыражении, в результате у таких женщин наблюдается полная удовлетворенность основных потребностей личности. Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней удовлетворенности потребностей в целом не наблюдаются.

Количественные результаты диагностики по методике С.И. Кудинова на контрольном этапе эксперимента, отражающие уровни развития видов самореализации у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты уровня развития видов самореализации у женщин в период молодости (контрольный этап)

Виды самореализации	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
личностная	20 %	30 %	50 %	20 %	50 %	30 %
социальная	10 %	40 %	50 %	40 %	40 %	20 %
профессиональная	20 %	40 %	40 %	20 %	40 %	40 %

В экспериментальной группе молодых женщин значительно увеличилась доля высокого уровня развития личностной и социальной самореализации – до 50 % (с 20 % и 30 % соответственно), а также

профессиональной самореализации – до 40 % (с 20 % на констатирующем этапе). При этом доля низкого уровня развития личностной и профессиональной самореализации составила по 20 %, а социальной – 10 %. Это говорит об улучшении развития основных сфер жизнедеятельности молодых женщин группы. Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней развития видов самореализации не наблюдаются.

Количественные результаты диагностики по методике С.И. Кудинова на контрольном этапе эксперимента, отражающие уровни развития самореализации у женщин в период молодости, наглядно отображены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты уровня самореализации женщин в период молодости (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество человек	%	Количество человек	%
Низкий	2	20	2	20
Средний	3	30	4	40
Высокий	5	50	4	40

В экспериментальной группе молодых женщин доля низкого (инертный и иррациональный) уровня самореализации по основным сферам жизнедеятельности сократилась до 20 % (с 30 % на констатирующем этапе), доля среднего (адаптивный) уровня сократилась до 30 % (с 40 % на констатирующем этапе), и доля высокого (интенсивный и гармоничный) – возросла до 50 % (с 30 %). Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней самореализации по основным сферам жизнедеятельности не наблюдаются.

Общий уровень самореализации женщин в период молодости на контрольном этапе, полученный на основе суммирования показателей по трем критериям (ценностно-ориентационному, мотивационному, деятельностному), отображен на рисунке 2.

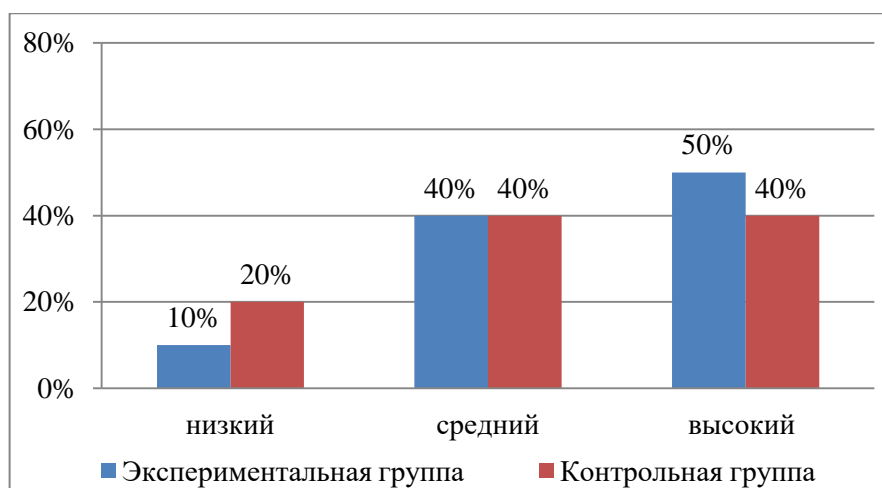


Рисунок 2 – Уровень самореализации женщин в период молодости (контрольный этап)

В экспериментальной группе молодых женщин доля низкого уровня самореализации сократилась до 10 % (с 30 % на констатирующем этапе), доля среднего уровня осталась прежней (40 %), и доля высокого – возросла до 50 % (с 30 % на констатирующем этапе). Среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней самореализации не наблюдаются.

Представленная динамика демонстрирует эффективность реализованной формирующей работы с молодыми женщинами экспериментальной группы. Это доказывает положения гипотезы исследования. Значит, процесс самореализации женщин в период молодости, различающийся в зависимости от семейного положения и наличия детей, может быть успешно осуществлен при соблюдении следующих оптимальных условий: учет индивидуально-возрастных и психологических особенностей молодых женщин, включая их удовлетворенность потребностей; учет уровня развития отдельных видов самореализации (личностной, социальной и профессиональной) и осуществление работы над теми из них, по которым наблюдается нереализованность; повышение энергичности, оптимистичности и креативности личности молодых женщин; снижение личностных и социальных барьеров процесса самореализации.

Проведенное экспериментальное исследование психологических особенностей самореализации женщин в период молодости, которому была посвящена вторая глава работы, позволило сформулировать следующие **ВЫВОДЫ:**

- на констатирующем этапе эксперимента низкий уровень самореализации был выявлен у 30 % молодых женщин экспериментальной и 20 % контрольной группы, средний уровень был выявлен у 40 % обеих групп, и высокий уровень – у 30 % экспериментальной и 40 % контрольной группы;
- формирующий этап эксперимента был посвящен выявлению и апробации оптимальных условий осуществления процесса самореализации женщин в период молодости – было подготовлено и проведено 10 мероприятий, направленных на развитие стремления молодых женщин к самореализации и самоактуализации, а также на повышение у них общего уровня самореализации и удовлетворенности основными сферами жизнедеятельности;
- на контрольном этапе эксперимента низкий уровень самореализации был выявлен у 10 % молодых женщин экспериментальной группы, средний уровень был выявлен у 40 % группы, и высокий уровень – у 50 % экспериментальной группы, среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней самореализации не наблюдаются;
- проведенный эксперимент подтвердил гипотезу исследования.

## Заключение

В научных трактовках понятия «самореализация» отечественных исследователей существуют наибольшие различия в определении сущности, структуры и факторов самореализации. У зарубежных авторов основной акцент сделан на понимании самореализации как потребности личности приобрести новый статус, проявить свои способности и свой потенциал.

Под самореализацией понимается внутреннее стремление, потребность человека к реализации потенциала личности в процессе жизнедеятельности, нахождение собственного предназначения и призвания.

Средние значения молодости определяются периодом от 18 до 30 лет, данный период является определяющим в самореализации личности, наиболее важными вопросами периода являются – выбор спутника жизни и создание семьи, и профессиональная деятельность.

Процесс самореализации различен у каждого человека, при этом могут наблюдаться общие особенности для категорий людей определенного возраста, а также половой принадлежности.

Так общество приписывает молодым женщинам определенные характеристики, обязанности и стандарты поведения, однако в психологическом плане большое значение имеет степень удовлетворенности женщины собственных потребностей, от чего также зависит и общее ее психоэмоциональное состояние.

В последнее десятилетие отмечается возрастание значимости профессиональной самореализации женщин в период молодости, поиска и реализации своего личного потенциала, что усложняет структуру самореализации молодых женщин.

Для выявления психологических особенностей самореализации женщин в период молодости и оптимальных условий осуществления данного процесса было проведено экспериментальное исследование.

Так на констатирующем этапе эксперимента низкий уровень самореализации был выявлен у 30 % молодых женщин экспериментальной и 20 % контрольной группы, средний уровень был выявлен у 40 % обеих групп, и высокий уровень – у 30 % экспериментальной и 40 % контрольной группы.

Формирующий этап эксперимента был посвящен выявлению и апробации оптимальных условий осуществления процесса самореализации женщин в период молодости – было подготовлено и проведено 10 мероприятий, направленных на развитие стремления молодых женщин к самореализации и самоактуализации, а также на повышение у них общего уровня самореализации и удовлетворенности основными сферами жизнедеятельности.

На контрольном этапе эксперимента низкий уровень самореализации был выявлен у 10 % молодых женщин экспериментальной группы, средний уровень был выявлен у 40 % группы, и высокий уровень – у 50 % экспериментальной группы, среди молодых женщин контрольной группы изменения в соотношении уровней самореализации не наблюдаются.

Была доказана гипотеза исследования – процесс самореализации женщин в период молодости, различающийся в зависимости от семейного положения и наличия детей, может быть успешно осуществлен при соблюдении следующих оптимальных условий: учет индивидуально-возрастных и психологических особенностей молодых женщин, включая их удовлетворенность потребностей; учет уровня развития отдельных видов самореализации (личностной, социальной и профессиональной) и осуществление работы над теми из них, по которым наблюдается нереализованность; повышение энергичности, оптимистичности и креативности личности молодых женщин; снижение личностных и социальных барьеров процесса самореализации.

## Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. : Смысл, 2019. 702 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
3. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребенка. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. 165 с.
4. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М. : Класс, 2004. 202 с.
5. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии. Том 2: Развитие и воспитание личности. М. : Издательство Юрайт, 2019. 562 с.
6. Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. Психологические особенности развития личности в период молодости // Образовательные технологии. 2020. № 4. С. 77–86.
7. Битянова Н. Р. Проблема саморазвития личности в психологии. М. : МПСИ : Флинта, 1998. 46 с.
8. Богатырева Л. Г. Вопросы корректировки жизненного пути современной женщины // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. С. 51–55.
9. Бозоров А. А. Закономерности развития профессиональной самореализации личности // Наука и образование сегодня. 2019. № 3 (38). С. 15–16.
10. Григорьева Н. Г. Саморазвитие личности учащегося среднего специального учебного заведения как педагогическая проблема : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. Хабаровск, 1995. 24 с.
11. Денисова Е. А., Николаева С. Ю. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин // Концепт. 2015. № 4. С. 1–7.
12. Дудаль Н. Н. Особенности переживания жизни на разных возрастных этапах // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. С. 48–57.

13. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии. М. : Джангар, 2012. 864 с.
14. Зобов Р. А., Келасьев В. Н. Человечествознание: самореализация человека. СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2008. 459 с.
15. Кабайкина О. В., Сущенко О. А. Трансформация роли женщины в современном обществе: в семье и на работе // Вестник Московского университета. 2017. С. 140–155.
16. Карелин А. А. Энциклопедия психологических тестов : Личность. Мотивация. Потребность. М. ; Назрань : АСТ, 1997. 299 с
17. Кашапов М. М. Основы конфликтологии. Ярославль : Ярославский гос. ун-т, 2006. 115 с.
18. Квинн В. Н. Прикладная психология. СПб. : Питер, 2000. 558 с.
19. Колосова В. В. Исследования стереотипов возраста в новой социально психологической реальности (взгляды отечественных ученых) // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. С. 72–84.
20. Коновалова А. М. Жизненные стратегии женщин: выбор и его последствия // Психология зрелости и старения. 2011. № 3. С. 34–49.
21. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Речь, 2005. 220 с.
22. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2004. 939 с.
23. Кудинов С. И., Ежова Н. А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник российского университета дружбы народов. 2011. № 2. С. 5–11.
24. Леонтьев Д. А. Современная психология мотивации. М. : Смысл, 2002. 342 с.
25. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни: развитие человека между детством и старостью. Калуга: Духов. познание, 1994. 217 с.
26. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. М. : Издательство Юрайт, 2018. 371 с.



27. Михеева И. В., Шведенко Ю. В. Траектории самореализации молодых женщин // Система ценностей современного общества. 2014. №37. С. 104–114.
28. Опекина Т. П. Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения и субъективного счастья // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. С. 35–42.
29. Печеркина А. А., Катькало К. Д. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов // Психолого-педагогическое образование. 2021. № 1. С. 88–95.
30. Плотникова Е. С., Гордеева В. В. Гендерные различия самореализации и самоактуализации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2(31). С. 358–362.
31. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : Издательство Юрайт, 2019. 722 с.
32. Селезнева Е. В. Возрастные и культурные особенности представлений о возрастных границах молодости // Вестник Московского государственного областного университета. 2022. С. 203–225.
33. Слободчиков В. П., Исаев В. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М. : Изд-во ПСТГУ, 2013. 395 с.
34. Толстых А. В. Возрасты жизни. М. : Издательство Юрайт, 2018. 223 с.
35. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М. : АСТ, 2004. 635 с.
36. Хорни К. Собрание сочинений. М. : Смысл, 1997. 381 с.

## Приложение А

### Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Список людей, участвующих в экспериментальном исследовании

Имя Ф. испытуемого	Возраст
Экспериментальная группа	
Алина К.	24 года
Анастасия М.	30 лет
Виктория Р.	26 лет
Дарья Ю.	29 лет
Елизавета Т.	27 лет
Лариса Х.	25 лет
Олеся Б.	28 лет
Полина Е.	27 лет
Татьяна А.	24 года
Ульяна Р.	28 лет
Контрольная группа	
Анна П.	29 лет
Валерия С.	27 лет
Елена О.	24 года
Каролина Б.	27 лет
Мария Г.	25 лет
Ольга Д.	30 лет
Светлана Р.	28 лет
София Н.	24 года
Юлия В.	29 лет
Яна И.	26 лет

## Приложение Б

### Результаты исследования на констатирующем этапе

Таблица Б.1 – Количественные результаты на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф. испытуемого	Диагностическая методика			Количество баллов	Уровень
	№ 1	№ 2	№ 3		
Экспериментальная группа					
Алина К.	58	25	122	205	высокий
Анастасия М.	48	17	78	143	средний
Виктория Р.	27	10	37	74	низкий
Дарья Ю.	51	20	83	154	средний
Елизавета Т.	49	18	88	155	средний
Лариса Х.	32	12	42	86	низкий
Олеся Б.	60	26	131	217	высокий
Полина Е.	53	25	117	195	высокий
Татьяна А.	50	14	59	123	средний
Ульяна Р.	35	17	48	100	низкий
Контрольная группа					
Анна П.	52	25	89	166	средний
Валерия С.	63	27	115	205	высокий
Елена О.	61	27	126	214	высокий
Каролина Б.	46	18	80	144	средний
Мария Г.	39	14	39	92	низкий
Ольга Д.	65	26	117	208	высокий
Светлана Р.	48	21	91	160	средний
София Н.	42	17	47	106	низкий
Юлия В.	50	19	78	147	средний
Яна И.	58	27	138	223	высокий

## Приложение В

### Результаты исследования на контрольном этапе

Таблица В.1 – Количественные результаты на контрольном этапе эксперимента

Имя Ф. испытуемого	Диагностическая методика			Количество баллов	Уровень
	№ 1	№ 2	№ 3		
Экспериментальная группа					
Алина К.	60	26	130	216	высокий
Анастасия М.	49	25	81	155	средний
Виктория Р.	35	14	42	91	низкий
Дарья Ю.	57	25	105	187	высокий
Елизавета Т.	60	26	103	189	высокий
Лариса Х.	52	17	46	115	средний
Олеся Б.	64	27	135	226	высокий
Полина Е.	59	27	126	212	высокий
Татьяна А.	52	18	68	138	средний
Ульяна Р.	45	20	59	124	средний
Контрольная группа					
Анна П.	54	25	89	168	средний
Валерия С.	65	28	119	212	высокий
Елена О.	62	27	128	217	высокий
Каролина Б.	48	19	80	147	средний
Мария Г.	41	15	42	98	низкий
Ольга Д.	65	27	120	212	высокий
Светлана Р.	51	22	91	164	средний
София Н.	43	17	49	109	низкий
Юлия В.	53	20	78	151	средний
Яна И.	59	28	138	225	высокий