

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН  
В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ**

Студент

В. О. Прокопьева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псх.н., доцент В.В. Пантелеева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## Аннотация

В бакалаврской работе изучены особенности самореализации женщин молодого возраста. Актуальность темы обусловлена смещением роли женщины в современном мире. Если раньше ее призванием считалось рождение и воспитание детей, то сейчас на первое место зачастую выдвигается карьера и личностное развитие.

Целью работы является изучение психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.

Исследование основано на следующей гипотезе: мы предполагаем, что особенностями самореализации женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности эгоцентризма, интернальности и креативности. Высокий уровень выраженности имеет связь с такими ценностями, как независимость, развитие и материально обеспеченная жизнь.

В ходе работы решаются следующие задачи: проведение анализа теоретико-методологических подходов отечественных и зарубежных психологов к понятию самореализации и раскрытие психологических особенностей самореализации женщин молодого возраста в рамках эмпирического исследования, проведение анализа данных с помощью количественного, качественного и корреляционного анализа.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 наименование). Текст проиллюстрирован 11 рисунками. Объем работы – 61 страница, включая 3 приложения.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Теоретико-методологические подходы к самореализации личности в психологии.....	7
1.1 Теоретические основы понятия самореализации в трудах отечественных и зарубежных психологов.....	7
1.2 Психологические особенности самореализации женщин молодого возраста.....	16
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей самореализации женщин в период молодости.....	23
2.1 Организация и методы исследования .....	23
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования .....	25
Заключение .....	49
Список используемой литературы .....	53
Приложение А Уровень самореализации респондентов.....	58
Приложение Б Степень развитости видов самореализации .....	59
Приложение В Уровень выраженности переменных самореализации .....	61

## Введение

В последние годы интерес к изучению самореализации возрос как среди отечественных, так и среди зарубежных ученых. Прежде всего это связано с повышенным запросом общества на продуктивную личность, способную быстро ориентироваться в стремительно меняющемся мире. Появление все новых форм и видов деятельности вызывает у людей стремление ознакомиться с ними, что часто является следствием приобретения как минимум нового хобби. В психологической науке термин «самореализация» появился впервые в 1902 году в «Словаре по философии и психологии». Согласно Л.А. Коростылевой, самореализация – это осуществление возможностей развития Я посредством собственных усилий, сотворчества, содейтельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом. Началу самореализации способствует желание человека максимально воплотить свой потенциал и изменить жизнь в лучшую сторону. Исходя из этого, можно выделить два аспекта изучаемого феномена: внутреннее стремление достижения цели, роста, результата и направленность на преобразование внешней среды.

**Актуальность исследования.** Поскольку к настоящему времени мир достиг высокого научно-технического уровня, то мы приобрели возможность улучшать свои умения и навыки с помощью новых способов и средств. Использование не только книг, журналов и статей, но и компьютерных технологий влияет на психологическое состояние человека. Это актуализирует потребность разностороннего подхода к изучению самореализации личности. Однако тема нашего исследования предполагает изучение не просто самореализации в целом, а самореализации женщин в период молодого возраста. Если говорить о наиболее распространенном исходе жизни молодых женщин, то, как правило, в этот период их основной деятельностью становится профессиональная. Не малая часть молодых женщин продолжает создавать семью и рожать детей вопреки построению карьеры, а некоторые даже

способны совмещать эти две важные сферы жизни. Таким образом проявляется потребность в любви и размножении. При этом реализация лишь в семейной сфере и не дает полноценного ощущения счастья и наполненности, девушки зачастую чувствуют желание развиваться дальше.

Исходя из вышеописанного противоречия, актуальность бакалаврской работы заключается в том, что самореализация является неотъемлемой частью жизни большинства людей на земле. Она необходима для ощущения максимального раскрытия собственного потенциала и полноты жизни. Изучение психологических особенностей процесса самореализации позволит понять истинные мотивы к ее осуществлению.

**Цель исследования** – изучение психологических особенностей самореализации женщин в период молодости.

**Объект исследования** – самореализация.

**Предмет исследования** – психологические особенности самореализации женщин в период молодости.

**Гипотеза исследования** строится на следующих предположениях: особенностями самореализации женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности оптимистичности, эгоцентризма, креативности и личностных барьеров; более высокий уровень самореализации связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе; самореализация женщин молодого возраста имеет специфику в зависимости от наличия детей, семейного положения и рода деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования**:

- провести анализ теоретико-методологических подходов психологов к понятию самореализации;
- раскрыть психологические особенности самореализации женщин молодого возраста;

- провести исследование по выявлению психологических особенностей самореализации молодых женщин;
- представить полученные результаты и проанализировать их.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются работы отечественных (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Л.А. Коростылева и др.) и зарубежных (А. Адлер, Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу и др.) авторов, изучавших особенности и структуру феномена самореализации.

Для достижения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие **методы и методики исследования:**

- методы теоретического анализа, систематизации, обобщения научных источников, соответствующих теме бакалаврской работы;
- психодиагностические методики: «Тест суждений самореализации личности» С.И. Кудинова, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- методы обработки данных: качественный метод; корреляционный анализ, осуществленный путем расчета коэффициента корреляции Спирмена в программе IBM SPSS Statistics 26.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** в качестве базы исследования выступила организация МБУ ММЦ «Шанс». Выборка состояла из 40 женщин в возрасте от 20 до 30 лет. Для отбора респондентов использовался метод анкетирования, в котором изучались семейное положение, возраст респондентов, род деятельности и наличие у них детей.

**Теоретическая значимость** работы заключается в обобщении концепций по выбранной теме, категоризации объекта и предмета исследования.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что его результаты помогут скорректировать методы психологического консультирования женщин в процессе самореализации.

**Структура бакалаврской работы:** введение, две главы, заключение, список используемой литературы (31 источник), 3 приложения. Текст работы проиллюстрирован 11 рисунками, изложен на – 61 странице.

## **Глава 1 Теоретико-методологические подходы к самореализации личности в психологии**

### **1.1 Теоретические основы понятия самореализации в трудах отечественных и зарубежных психологов**

Изучать феномен самореализации в отечественной психологии начали сравнительно недавно. Методологическую базу исследования составляют труды таких ученых, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Л.А. Коростылева.

Л.С. Выготский развивал культурно-историческую концепцию развития психики и личности. В его теории присутствует три основных методологических аспекта, касающихся проблемы самореализации. Во-первых, характерной чертой творчества человека является нацеленность на высшее. Высшее – есть ключ к познанию и преобразованию низшего [4]. Во-вторых, в поведении наблюдается субъектность, которая возникает под воздействием стимул-средства, идеальной формы. По Л.С. Выготскому, идеальная форма представляет собой культуру, овладение которой является и целью, и средством развития, и самим развитием. В-третьих, высшая психическая функция человека в процессе выбора преобразуется в «социальный способ поведения, примененный к самому себе». Это происходит благодаря созданию и использованию культурных средств.

Обобщив ключевые положения данной концепции, можно сказать, что основными компонентами самореализации индивида в культурно-исторической теории являются следующие: направленность на высшее, взаимодействие индивида с культурными формами, реакция выбора и наличие ориентиров и идеалов.

Знаменитый советский психолог С.Л. Рубинштейн, будучи сторонником субъектной парадигмы, рассматривал самореализацию в рамках концепции жизненного пути личности. Он считает, что процесс самореализации 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.

Согласно С.Л. Рубинштейну, человека можно назвать самореализующимся субъектом жизни в зависимости от его способа разрешения жизненных противоречий и осознания ответственности перед собой и другими людьми за его последствия. Для реализации потенциала на каждом этапе жизненного пути человеку необходимо обладать определенной совокупностью характеристик. В представлении ученого окончание жизненного пути должно сопровождаться стремлением к нравственным, этическим ценностям [14].

Являясь последователем С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьев считал самореализацию процессом, сопровождающим человека на всем жизненном пути. По мнению ученого, личность может стать целостным субъектом познания, деятельности и общественного развития именно в процессе жизненного пути [20]. Помимо набора черт и свойств, которым человеку необходимо обладать, важно также владеть техническими средствами труда, которые позволяют усовершенствовать его функции.

По итогу жизненного пути, по мнению Б.Г. Ананьева, человек должен достичь четырех видов зрелости: физической, гражданской, умственной, трудоспособной. Наступление зрелости не синхронизируется со временем, что отмечается на любой стадии развития. В финале человеческой жизни, хоть мы и наблюдаем смерть как олицетворение конца всему материальному, творческая составляющая человека оставляет потомкам духовные ценности, характеризующиеся социальным бессмертием. Таким образом, Б.Г. Ананьев раскрывал становление личности как целостного субъекта познания и общественной жизни.

С наступлением 1990-х годов начались попытки изучения самореализации в качестве самостоятельного предмета изучения. Однако, по



мнению Э.В. Галажинского, С.И. Кудинова, Д.А. Леонтьева и других, изучение данного феномена осложнено невозможностью непосредственного и объективного его наблюдения. Наблюдать можно лишь отраженные в психике субъекта эффекты и результаты [29]. Вследствие этого возникают трудности измерения самореализации из-за высокой доли субъективности, ее контроля в экспериментальных условиях за счет влияния множества различных факторов.

Одной из наиболее развитых в современной отечественной психологии является системный подход С.И. Кудинова, в контексте которого была создана структурная модель самореализации, описывающая ее условия, формы и виды [13]. В результате исследования данного феномена автором были выделены психологические, психофизиологические, психозкологические, социальные и педагогические условия. Среди форм самореализации он выделил внешнюю и внутреннюю, а среди видов –деятельностную, личностную и социальную. Исходя из этого, С.И. Кудинов определяет самореализацию как «совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих успешность самовыражения личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза» [13].

Главная идея внесшего значительный вклад в науку Д.А. Леонтьева заключается в том, что личность необходимо рассматривать во взаимосвязи с окружающим обществом. Он занимается изучением отношений индивида с человеческим родом, в результате чего выделяет понятие «сущностные силы», под которыми понимает универсально-деятельностные способности, наполненные конкретным историческим содержанием [18]. Для Д.А. Леонтьева самореализация является опредмечиванием сущностных сил человека, «мотивом которого выступает стремление продолжить свое бытие как личности в других людях, транслируя свою индивидуальность через создаваемые произведения» [29]. Таким образом, российский психолог предполагает наличие тесной связи между самореализацией и

происхождением, сущностью и характером творческих сил человека и возможностью их воплощения в деятельности.

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, самореализация для человека является целью всей жизни. Однако возможна она лишь в том случае, если человек осознает все свои способности и имеет полностью сформированный «образ Я» и, соответственно, готов обеспечить всю совокупность внешних условий самореализации [28]. Двигателем человеческого процесса, как считает К.А. Абульханова-Славская, является желание достичь идеала, которое вызывает потребность в самосовершенствовании – постоянном повышении своих знаний и активной реализации себя в жизни [2]. Самосовершенствование – неотъемлемая часть самореализации, представляющая собой высшую стадию развития личности и результат личностного роста. Таким образом, стремление к саморазвитию позволяет человеку осознать то, что именно он является источником своих жизненных изменений, и обрести гармонию.

В трудах Р.А. Зобова и В.Н. Келасьева можно обнаружить попытки определения факторов, критериев и показателей самореализации. Согласно их точке зрения, 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.

Завоевавшая известность среди современных психологов Л.А. Коростылева определяет самореализацию как сбалансированное и гармоничное развитие различных аспектов личности путем приложения адекватных усилий, направленных на развитие индивидуальных и личностных потенциалов [по 11]. Ей была разработана уровневая структура самореализации, включающая в себя четыре уровня: примитивно-

исполнительский, индивидуально-исполнительский, уровень реализации ролей и норм в социуме и уровень смысложизненной и ценностной реализации как высший. Уровень развития личности, согласно Л.А. Коростылевой, определяется исходя из уровня ее самореализации.

Таким образом, в теоретических подходах отечественных ученых мы видим неоднозначность исследования самореализации, проявляющуюся в различиях определений феномена, структурной организации, условиях и факторов его проявления.

В зарубежной психологии основоположниками изучения самореализации стали А. Адлер, Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу.

Впервые термин «самореализация» можно заметить в трудах А. Адлера по психологии личности. Согласно фундаментальному закону человеческой жизни, главное стремление людей заключается в достижении превосходства. Такое стремление свойственно человеку с самого рождения, так как это и есть ее смысл. По мнению А. Адлера, человек формирует свою личность самостоятельно посредством постановки целей и определения путей их достижения. Человек обладает способностью к самореализации, благодаря наличию таких качеств, как самосознание и способность планировать свои действия и управлять ими. Хотя цель является субъективной характеристикой, она может быть недостижимой, но все же является реальным стимулом и мотивирует человека на определенные действия [25].

Развивал идею самореализации также психоаналитик Э. Фромм. Как пишет немецкий психолог, самореализация представляет собой наличие продуктивной активности, свойственной каждому человеку [15]. Раскрытие человеческой души происходит через удовлетворение потребностей, вызванных условиями существования. Первая, выделенная Э. Фроммом потребность, потребность в установлении связей и в привязанности, направлена на преодоление чувства отчужденности. Человеку необходимо также ощущать единение с миром, поскольку он нуждается в «продуктивной любви», способствующей совместному труду и сохранению собственной

уникальности. Стремление к трансцендентности, которое психолог выделял как еще одну потребность, отражает созидательный процесс, направленный на достижение чувства свободы и собственной значимости. Желание ощущать себя частью мира отражает потребность в корнях, которые вызывают чувство стабильности и прочности. Потребность в идентичности заключается в стремлении к собственной идентичности, а также к соотнесению себя с другими людьми или группами. И последнее, что необходимо человеку для целеустремленного проживания – наличие определенной системы ориентиров [9].

Таким образом, самореализация, по Фромму, имеет социально детерминированный характер. Неотъемлемым атрибутом самореализации выступает продуктивность, которая предполагает «быть» и «иметь», вместо «казаться».

Концепция самореализации развивалась также зарубежными психологами гуманистического направления – К. Роджерсом и А. Маслоу. Однако они делали акцент на самоактуализации личности, которая отражает практический результат вклада в собственное развитие, тогда как самореализация носит в большей мере когнитивный, интеллектуальный аспект.

Стремление к самоактуализации, по К. Роджерсу, является врожденным и описывается понятиями «организм», Я, «идеальное Я», «реальное Я», «конгруэнтность – неконгруэнтность» [26]. Основу последнего составляет представление о максимальном смысле цели человека как желания стать «самим собой», которое используется для определения условий восприятия и символизации личностью своих выборов. Неконгруэнтность выражается в проявлении переживаний, чувств, ценностей тревоги и угрозы, конгруэнтность становится отражением адекватности и гармоничности.

Как считает К. Роджерс, самоактуализация – это «свойственная организму тенденция развивать все свои способности, чтобы сохранять, развивать личность». Она включает в себя аспекты среды, способствующие

конструктивному продвижению человека, ее завершенности и нераздельности. Именно процесс личностного роста приводит к реализации и самореализации личностных возможностей.

А. Маслоу под самоактуализацией понимал стремление самосовершенствоваться, воплощать в жизнь свой потенциал, в общем стать всем тем, чем возможно. Хотя выбор жизненного пути в пользу саморазвития сложен, но он ведет к насыщенной, внутренне наполненной и разнообразной жизни. Самоактуализация – это и потребность, и процесс, и высший уровень развития.

По мнению А. Маслоу, люди, достигшие наиболее максимального уровня жизни и функционирования, составляют ничтожное меньшинство – около 1% населения. В деятельности самоактуализирующихся людей отмечается общая особенность – все без исключения заняты каким-то делом, способным увлечь и захватить их надолго. Это становится для них призванием судьбы, любовь к которой сильна настолько, что разделение «труд – радости» вовсе исчезает [30].

Концепция А. Ангяла рассматривает феномен самореализации с помощью термина «биосфера» и ее динамики. Системный подход к описанию жизни человека представляет собой сочетание фаз, приводящее к ассимиляции среды и составляющее базу для автономии и продуктивности. Ученым выделяется фаза входа, которая отражает стремление к соответствию окружающей среде, и фаза выхода, предполагающая саму детерминацию. Согласно А. Ангялу, этот процесс усложнен существующим между окружающей средой и организмом напряжением из-за различия нужд каждого из них. Получается так, что человек, благодаря собственной автономии, характеризующейся стремлением к превосходству и достижениям, удовлетворяет свои интересы путем подчинения среды. Исходя из этого, самореализация человека основана на том, что он берет и отдает, развивая свою биосферу, то есть организм и среду, в которой он находится [25].

Итальянский ученый Р. Ассаджолли в изучении самореализации использовал самостоятельно разработанный метод психотерапии – психосинтез. В этом контексте под он понимает «...психическое развитие и созревание личности, проявление и пробуждение скрытых способностей человека, например, относящихся к этическому и религиозному опыту или деятельности» [3].

Им были разработаны также четыре «критические стадии» данного феномена, суть которых выражена в следующих тезисах:

- на первой стадии происходит кризис духовного пробуждения, вследствие которого человек ощущает нереальность и пустоту жизни;
- на второй стадии наступает духовное пробуждение, во время которого открываются каналы между сознательным сверхсознательным, между Я и Высшим Я. У человека появляется чувство облегчения;
- третья стадия характеризуется реакцией на духовное пробуждение. Человек испытывает болезненные переживания, устранить которые возможно путем понимания, что это нормально и что это принесет успокоение и интеллектуальное облегчение;
- завершающая стадия предполагает преобразование личности. Она наступает при условии осознания человеком необходимости всех предыдущих стадий.

Среди современных прикладных исследований в области самореализации в зарубежной психологии можно выделить работы Дж.А. Кремса, Д.Т. Кенрика, Р. Нила, П. Микелона, Р.Ж. Валлерана, А. Уотермана, С.Дж. Шварца, Э. Гольдбахер [21].

Исходя из результатов исследования Дж.А. Кремса, Д.Т. Кенрика, Р. Нила, у группы студентов, принимавшей участие в опросе, самореализация чаще всего ассоциируется с поиском статуса. Они считают, что другие виды благополучия, такие как эвдемонические, субъективные и гедонистические не могут выступать способами достижения чего-то связанного со статусом.

П. Микелон и Р.Ж. Валлеран проводили исследование, направленное на изучение влияния самореализации на физическое здоровье с помощью интегративной модели, в рамках которой феномены счастья и самореализации выступали в виде психологических ресурсов, опосредованных мотивами и целью, психологическим благополучием и физическим здоровьем. Выяснилось, что люди, цели которых мотивированы личным интересом или выбором, имеют более высокое чувство счастья и самореализации. Но поскольку самореализация сопровождается стрессом, люди используют более адаптивные формы совладания. Соответственно, самореализация положительно ассоциируется с улучшением здоровья.

Группа ученых, состоящая из А. Уотермана, С.Дж. Шварца, Э. Гольдбахер, изучала влияние самореализации на внутреннюю мотивацию. Они использовали модифицированный опросник, включающий перечень разнообразных видов деятельности и дополненный двумя оценками самореализации. В качестве возможностей самореализации были отобраны две – «это возможность для развития моих лучших способностей» и «это возможность для меня, чтобы добиться прогресса в достижении моих целей». В качестве переменных результата использовались три показателя субъективного опыта внутренней мотивации: интерес, поток переживаний и ощущение личной выразительности. Ценности самореализации в наибольшей степени были отражены в потоке переживаний и личной выразительности, чем в интересе. Хотя у воспринимаемой компетентности были выявлены значимые корреляции со всеми субъективными показателями опыта, однако она все же играла меньшую роль в прогнозировании внутренней мотивации.

Проведя анализ работ отечественных и зарубежных ученых, посвященных самореализации, можно сделать следующие выводы. Большинство психологов сходятся в том, что самореализация отражает внутреннее стремление человека к чему-то более высокому, чем он имеет на данный момент. Склонность к достижению чего-то большего вызвана, как правило, желанием воплотить свой потенциал и повысить уровень жизни.

Исходя из исследований зарубежных авторов, можно сказать, что самореализация мотивирована приобретением нового статуса.

## **1.2 Психологические особенности самореализации женщин молодого возраста**

Самореализация – процесс, охватывающий большой слой населения разного возраста. Поскольку возрастные периоды отличаются друг от друга, то и характеристика процесса самореализации будет различна. В данной работе мы рассмотрим психологические особенности самореализации молодых женщин.

Сегодня у женщин наблюдается большее стремление к независимости, чем было ранее. Они ощущают необходимость собственной реализации в нескольких сферах. 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 [7].

Выбор доминирующей сферы развития зачастую является вынужденным решением, далеким от осознанного предпочтения. Вследствие этого человек начинает ощущать психологический дискомфорт и стресс. В жизни молодых женщин присутствуют две основные области жизни – семейная и профессиональная. Углубленное развитие карьеры чревато ощущением одиночества, бесперспективности в личной жизни и давлением окружающих людей. Проблема в том, что и полная отдача себя семье точно также имеет свои нюансы – материальная зависимость, неполное раскрытие женского потенциала, отсутствие разнообразия как в общении, так и в жизни в целом, невозможность реализовать себя в социальной и профессиональной сферах и другое.



С. Ашвин считает, что 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.

По мнению Ю.Е. Алешиной и Е.В. Лекторской, 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 эмоциональном тоне [5]. Высокого ролевого конфликта не избежать в случае, если у вас наблюдается пониженный эмоциональный фон, вызванный неудовлетворенностью своей деятельностью и в семейной, и в профессиональной сфере. Все это приводит к ощущению жизненного неблагополучия у женщин.

Осуществление выбора траектории развития в пользу профессиональной сферы наиболее активными женщинами приводит к потере смысла материнства и отказу от рождения детей. Однако такое решение имеет ряд значимых причин [10]. 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.

Если обратиться к исследованию Е.А. Денисовой и С.Ю. Николаевой, можно увидеть разницу в предпочтениях русских и американских женщин

относительно процесса самореализации. 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» [5]. Респонденты из Америки придерживаются обратной точки зрения и выделяют в качестве главного источника счастья продвижение по карьерной лестнице.

На самореализацию также оказывает большое влияние гендерная идентичность, т. е. внутреннее самоощущение человека как представителя того или иного гендера. Важность наличия у женщин сформированной позитивной гендерной идентичности, ее сложная структура и неоднозначный путь развития позволяют говорить о гендерной идентичности как о самостоятельном явлении [8].

Изучением гендерных различий занимались такие ученые, как В.В. Гордеева, Е.А. Денисова, Е.С. Плотникова. Они выявили, что юноши в процессе самореализации руководствуются субъектно-личностными установками, в то время как 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 [21]. Объединяющим оба пола фактором также является ценность креативности и конструктивности как личностных качеств.

Е.А. Денисова отмечает, что гендерная идентичность затруднена существующими стереотипами. Считается, что мужчиной движет потребность в профессиональной самореализации, а женщиной – ценность отношений и реализации в семейной сфере [6]. На самом деле происходит смена

ценностных ориентаций, что приводит к отсутствию четко структурированных нормативных гендерных моделей [12]. Современный мир предоставляет женщинам большое многообразие путей реализации заложенного в них потенциала. Каждая может выбрать для себя то, в чем видит свое истинное предназначение. Одни женщины обретают счастье в любви, вторые – в материнстве, а третьи – в карьере и социальной пользе. При этом выбор основной сферы своего развития не ограничивает возможности роста в других. Для описания современной женщины отлично подходит знаменитая фраза – «и коня на скаку..., и в горящую избу...». Женщинам приходится тяжело, поскольку они вынуждены переживать давление собственной силы и даже иногда жертвовать семьей ради карьеры или наоборот. Поэтому проблема самореализации женщины в 21 веке состоит в поведении, характерном мужскому темпераменту. Это выражается в стремлении быть активной, подчинять себе ситуации и людей [27].

Ю.Е. Алешина и А.С. Волович в статье «Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины» раскрывают особенности социализации мальчиков и девочек под влиянием гендерных стереотипов. В современном обществе девочки с детства наблюдают за совмещением женской роли с профессиональной, благодаря семейному опыту и средствам массовой информации. При этом мужская и профессиональная роли отождествляются, потому что они представляют собой одно целое. Таким образом, в отличие от мужской роли, женская включает в себя двойную нагрузку. Поэтому мы нередко сталкиваемся с проявлением гиперактивности у девушек, стремящихся везде успеть, и пассивности у юношей. Это зачастую усложняет им жизнь, потому что мешает жить в обществе, привыкшему к традиционным ролям. Однако, как считает ряд исследователей, традиционные роли являются ограничивающим и сдерживающим фактором развития не только женщин, но и мужчин. Они служат источником психической напряженности мужчин и часто непригодны для воспитания мальчиков.

В научных трудах К. Хорни содержится описание различий в самореализации мужчины и женщины, исходя из характера творческого импульса. Женская стратегия жизни, как правило, реализуется через направленность вовнутрь, через внимание к глубоким переживаниям и инсайтам. Мужчины выстраивают траекторию жизненного пути так, чтобы взаимодействовать с внешним миром и утверждать себя в нем. Таким образом, мужчина ориентирован на определенные поступки, а женщина на духовность, процесс самосознания [17].

Несмотря на стремление женщины развиваться в нескольких направлениях одновременно, важную часть в их жизни занимает материнство. При этом некоторые женщины не осознают того, что рождение детей – навязанное обществом правило, которому они непременно должны следовать. Безусловно, большая часть из них искренне хотят рано или поздно обзавестись потомством, поскольку хочет реализовать себя в жизни полностью и испытать счастье материнства. Создание крепкой и дружной семьи подобно дереву с большими и прочными корнями, которые обеспечивают ему сильную поддержку и уверенность. Отсутствие семьи и детей может приводить к нарушению внутренней гармонии и чувству социальной слабости. Хотя сторонники феминистической концепции равняют мужской и женский пол во всем без исключения, уход за детьми остается прерогативой женщин [1]. Для успешного воспитания ребенка родителю необходимо иметь тот уровень развития личности, чтобы вырастить психически здорового и эмоционально благополучного ребенка. Соответственно, самореализация здесь играет ключевую роль.

И.В. Михеевой и Ю.В. Шведенко в 2014 году было проведено исследование с целью выявления специфики траектории самореализации молодых женщин [16]. Выборка составила 60 женщин, по 20 в каждой из трех групп: работающие женщины, состоящие в браке, работающие женщины, не состоящие в браке, замужние и работающие женщины.

Большая часть от числа всех респондентов имеет высокий уровень эмпатии, стремится к любви и близости и обладает способностью идти на компромиссы. 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. В развитии женщин главенствующую позицию занимают ценности, имеющие направленный на будущее вектор. По мнению женщин этой группы, эти ценности должны способствовать личностному росту и самосовершенствованию.

В результате исследования также было выявлено, что самореализация незамужних женщин имеет горизонтальную траекторию, то есть предполагает освоение жизненного пространства посредством выстраивания взаимодействий с микроокружением, достижения. Замужним женщинам чаще свойственна «вертикальная» самореализация, отражающая личностное развитие, повышение уровня осмысленности и ответственности за свою жизнь. Группа замужних работающих женщин в силу их статуса занимается самореализацией в нескольких направлениях, делая упор и на достижения, и на развитие своего внутреннего мира.

Как считает Е.П. Кораблина, смысл существования женщины состоит в самоотречении, собственном растворении, посвящении себя кому-то через принятие объекта своей любви в свой душевный мир [24]. Все перечисленное для мужчин всего лишь часть жизни, потому что главная задача их заключается в построении внешнего мира и поиске в нем смысла своего существования.

Таким образом, особенности самореализации молодых женщин в современной психологии описаны с точки зрения внутренней мотивации. Большая часть исследователей отмечает, что семейная роль для женщины теперь не является главной, на первое место все чаще выходит профессиональная деятельность. Женщине очень важно достичь максимального баланса во всех сферах для того, чтобы ощутить полноценность и насыщенность жизни, а также чтобы достойно воспитать своих детей.

## Выводы по первой главе

В первой главе данной выпускной квалификационной работы мы изучили теоретико-методологические подходы зарубежных и отечественных психологов к понятию самореализации и рассмотрели ее психологические особенности. Обобщив взгляды ученых, можно сказать, что самореализация является целью всей жизни женщин и представляет собой осуществление возможностей развития Я, сопровождающееся раскрытием собственного потенциала, посредством собственных усилий.

В процессе анализа трудов психологов было выявлено, что современные молодые женщины все больше стремятся к разностороннему развитию. Если раньше традиционная роль женщины состояла в хранении очага и воспитании детей, то сейчас она обязательно включает в себя построение карьеры. При этом совмещение данных ролей часто приводит к внутриличностному конфликту, поскольку женщины выполняют двойную нагрузку. Это может влиять на как их моральное состояние, вызывая стресс, тревогу, неуверенность, так и на социальную сторону их жизни, приводя к конфликтам в семье или в кругу друзей. Таким образом, мы имеем два аспекта в проблеме самореализации молодых женщин – рождение детей и построение карьеры.

Важной психологической особенностью самореализации молодых женщин, по мнению, К. Хорни, считается направленность творческого импульса вовнутрь. Первое место в саморазвитии для женщин занимает его осознанность и духовность в отличие от мужчин, для которых основное значение представляет окружающий мир и контакты с людьми.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей самореализации женщин в период молодости**

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

Нами было проведено исследование с целью выявления психологических особенностей самореализации женщин в период молодости. Взаимодействие с респондентами осуществлялось в индивидуальной форме с применением бланков опросников и инструктажа к ним. В качестве базы исследования выступила организация МБУ ММЦ «Шанс». Выборка состояла из 40 женщин в возрасте от 20 до 30 лет. Для отбора респондентов использовался метод анкетирования, в котором изучались семейное положение, возраст респондентов, род деятельности и наличие у них детей.

Исследование было разделено на четыре этапа.

Этап 1. Определение темы, целей, задач, выдвижение гипотез и отбор методов исследования.

Этап 2. Теоретический обзор существующих теоретико-методологических подходов зарубежных и отечественных ученых относительно феномена самореализации.

Этап 3. Проведение эмпирического исследования по двум выбранным методам:

- тесту суждений самореализации личности С.И. Кудинова,
- методике «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Этап 4. Представление результатов и их анализ.

Первым методом исследования стал «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова». Он направлен на исследование особенностей самореализации и представляет собой бланк из 102 утверждений, распределенных по 17 шкалам, одна из которых является контрольной и отражает концептуальный подход полисистемной модели самореализации

личности. Последняя называется шкалой искренности и позволяет выявить степень достоверности данных.

В тесте присутствуют следующие типы шкал: социально-корпоративные установки, субъектно-личностные установки, активность, инертность, оптимистичность, пессимистичность, интернальность, экстернальность, социоцентрическая мотивация, эгоцентрическая мотивация, креативность, консервативность, конструктивность, деструктивность, социальные барьеры, личностные барьеры. В качестве вариантов ответа присутствуют следующие позиции: 1 – нет; 2 – чаще нет; 3 – когда как; 4 – чаще да; 5 – да; 6 – однозначно, да. Тест позволяет выявить актуальный уровень самореализации, среди которых – иррациональный, инертный, адаптивный, гармоничный и интенсивный.

Помимо этого, качественный анализ результатов данного теста способен выявить доминирующий вид самореализации – личностный, социальный или профессиональный. Личностная самореализация отражает стремление человека к личностному росту и самосовершенствованию, социальная означает высокую социальную активность и занятие общественной деятельностью, а профессиональная представляет собой направленность развития собственной карьеры.

Вторая использованная нами методика «Ценностные ориентации» М. Рокича использовалась для диагностики ценностно-смысловой сферы личности. Опросник состоит из 36 ценностей, разделенных на две группы – терминальные и инструментальные. Первые являются убеждениями, выражающими стремление человека достичь чего-то определенного, а вторые выступают средствами по достижению первых. Опрашиваемому необходимо проранжировать каждый из этих списков по значимости.

В список терминальных ценностей входят такие, которые представляют духовную составляющую благополучия – активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, здоровье, соответствующая ожиданиям и интересам работа, эстетическая красота природы и искусства, любовь, успешная



экономическая составляющая жизни, наличие друзей, признание со стороны социума, познание, продуктивность в течение всей жизни, саморазвитие, интересный досуг, свобода, счастье в семейной жизни, счастье других, творчество, уверенность в себе. Инструментальные ценности служат вспомогательным элементом в деятельности, направленной на достижение чего-либо в жизни. К ним относятся аккуратность, воспитанность, высокие запросы в отношении окружающего мира и себя, жизнерадостность, исполнительность, независимость, непримиримость к недостаткам, образованность, рационализм, самоконтроль, смелость в отстаивании своих взглядов, твердая воля, терпимость, широта взглядов, честность, эффективность в делах, чуткость.

## **2.2 Анализ результатов эмпирического исследования**

Первой использованной нами методикой стал «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова». Анализ результатов данного теста разделен на этапы, в первом из которых выявляется уровень самореализации каждого из участников исследования (см. приложение А).

По результатам исследования были выявлены четыре уровня самореализации у респондентов (см. рисунок 1). Пятый возможный уровень под названием «иррациональный» не присущ ни одному из опрошенных. Людям с таким уровнем свойственно желание побольше отдыхать и развлекаться, но не заниматься активной деятельностью, направленной на свое развитие.



Рисунок 1 – Уровни самореализации

Исходя из рисунка 1, наибольший процент респондентов (50%) имеют адаптивный уровень саморазвития. Он считается самым оптимальным, поскольку характеризуется умеренностью поведения человека во всех видах деятельности. Люди с таким уровнем не тратят время на трудоемкие задачи, стараясь при этом не отставать от других и превосходить хотя бы в некоторых сферах. Они развиваются по мере личной необходимости, так как саморазвитие не является смыслом их жизни.

На втором месте расположился гармоничный уровень, он наблюдается у 28% участников исследования. Они знают, каких целей хотят достичь, и обладают знаниями по их достижению. Ими движет позитивный взгляд на мир и умение грамотно распределять собственные ресурсы. Присутствует высокий уровень осознанности своих достоинств и недостатков и желание развивать личностную, профессиональную и социальную сферы равномерно.

Инертный уровень самореализации наблюдается у 12% опрошенных. Находясь на нем, люди не отличаются особой активностью по изменению собственной личности. Они не испытывают сильного желания в повышении каких-либо способностей и не проявляют интереса к участию в общественных мероприятиях. Такие люди могут самосовершенствоваться лишь при сильной необходимости.

На последней позиции оказались респонденты, имеющие интенсивный уровень самореализации – 10%. Именно они максимально прибегают к всевозможным способам саморазвития, потому что стремятся занимать лидирующие позиции в обществе. Им свойственна повышенная потребность в самовыражении и раскрытии собственного потенциала, а также в достижении наилучших результатов среди всех возможных.

Второй аспект, на который направлен «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова» – выявление доминирующего вида самореализации (см. приложение Б).

Обратившись к рисунку 2, мы видим, что у большинства респондентов (37,5%) личностная самореализация находится на среднем уровне. Это означает, что они повышают собственные навыки и развивают личность, когда чувствуют в этом потребность. 22,5% опрошенных имеют низкий уровень, который отражает отсутствие мотивации к личностному росту и повышение его только при крайней необходимости. На третьем месте находятся люди с высоким уровнем данного вида самореализации, что характеризует их как регулярно развивающуюся и стремящуюся к выработке новых качеств и навыков социальную группу. Наиболее активной частью людей стали 12,5% респондентов, имеющие очень высокий уровень развития в личностной сфере. Они пытаются везде все успеть, поскольку им важно оставаться везде на первых местах. Их жизнедеятельность ориентирована на регулярное наращивание знаний, умений, опыта, квалификации. Меньшинство среди опрошенных (12,5%) обладают очень низким уровнем, что отражает их нежелание самосовершенствоваться, апатию к чему-то неизведанному, отсутствие интереса к развитию себя как личности.

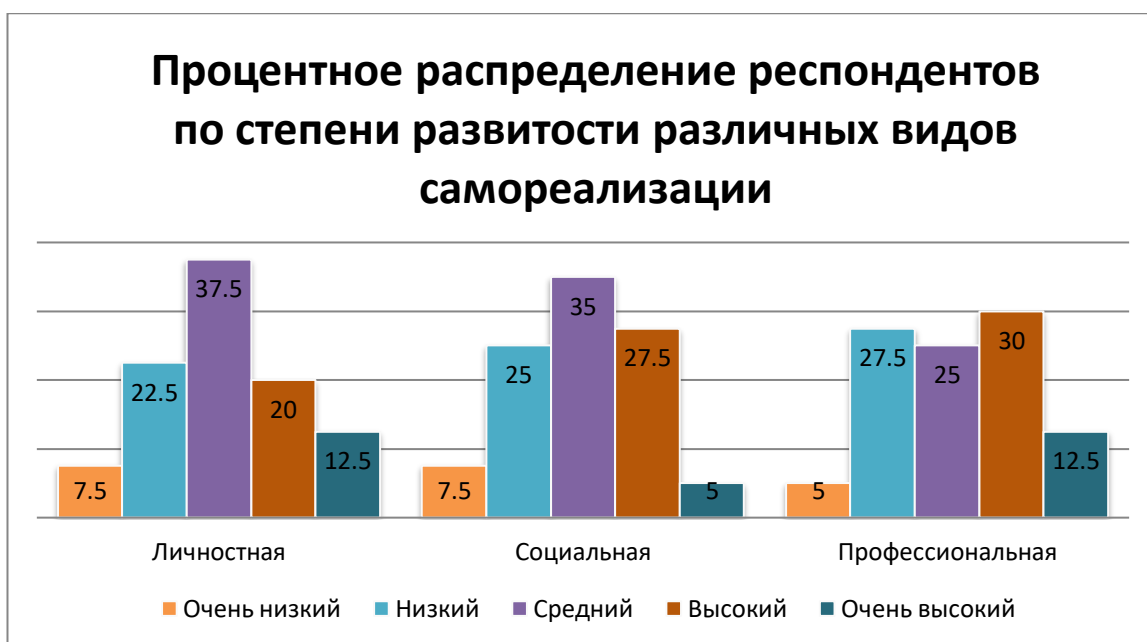


Рисунок 2 – Степень развитости видов самореализации

В социальной сфере также преобладают женщины со средним уровнем самореализации – 35%. Они придерживаются гармоничного, размеренного продвижения в общественной деятельности. Почти треть, 27,5% опрошенных, имеют высокий уровень, который описывает их как активных участников социальной составляющей жизни. Эти люди зачастую самостоятельно проявляют инициативу в помощи окружающим, занимаются волонтерством, организуют мероприятия. То же самое можно отнести к 5% участников исследования, так как им присущ очень высокий уровень социальной самореализации. Они могут являться основателями каких-то общественных движений или их участниками. К примеру, в нашем исследовании было опрошено 13 человек, относящихся к этой деятельности. Четверть респондентов (25%) находятся на низком уровне этого вида самореализации, поэтому редко интересуются происходящими в мире событиями, связанными с социальной сферой. У 7,5% отсутствует намерение развиваться в этой области.

В результате подсчета шкал, направленных на исследование профессиональной самореализации, был выявлен доминирующий уровень самореализации – 30% женщин обладают высоким уровнем. Для них карьера

имеет важное значение, поэтому им свойственно повышение квалификации и последующее должностное продвижение. Еще более активными в этой сфере являются 12,5% опрошенных, поскольку имеют очень высокий уровень развитости. Любые новые возможности они воспринимают как шанс стать лучше и добиться лучших результатов. Почти равное количество женщин разделились на две группы – 27,5% находятся на низком уровне и 25% – на среднем. Низкий уровень самореализации в профессиональной сфере характеризуется нежеланием развивать свои профессиональные качества и расти по карьерной лестнице. Средний уровень отражает умеренное стремление к достижению успеха в данной области. Последнюю позицию занимают женщины незаинтересованные в карьере как в сфере, которая может развивать их личность – это 5% всех опрошенных.

Исходя из полученных данных опровергается наша первая гипотеза. На высоком и очень высоком уровне находятся 42,5% молодых женщин, 17 опрошенных из 40, а это меньше половины. Если учесть, что исследование было проведено с выборкой от 20 до 30 лет, можно предположить, что через пару лет данная статистика изменится в лучшую сторону, поскольку увеличится время для повышения собственного уровня самореализации в этой сфере. Заметим, что уделяют профессиональному развитию гораздо больше трети опрошенных, что означает наличие стремления к движению по карьерной лестнице

Завершающий этап исследования по методике «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова» состоял в определении степени выраженности переменных самореализации. На рисунке 3 представлены результаты исследования, разделенные по шкалам на три уровня – низкий, средний и высокий.

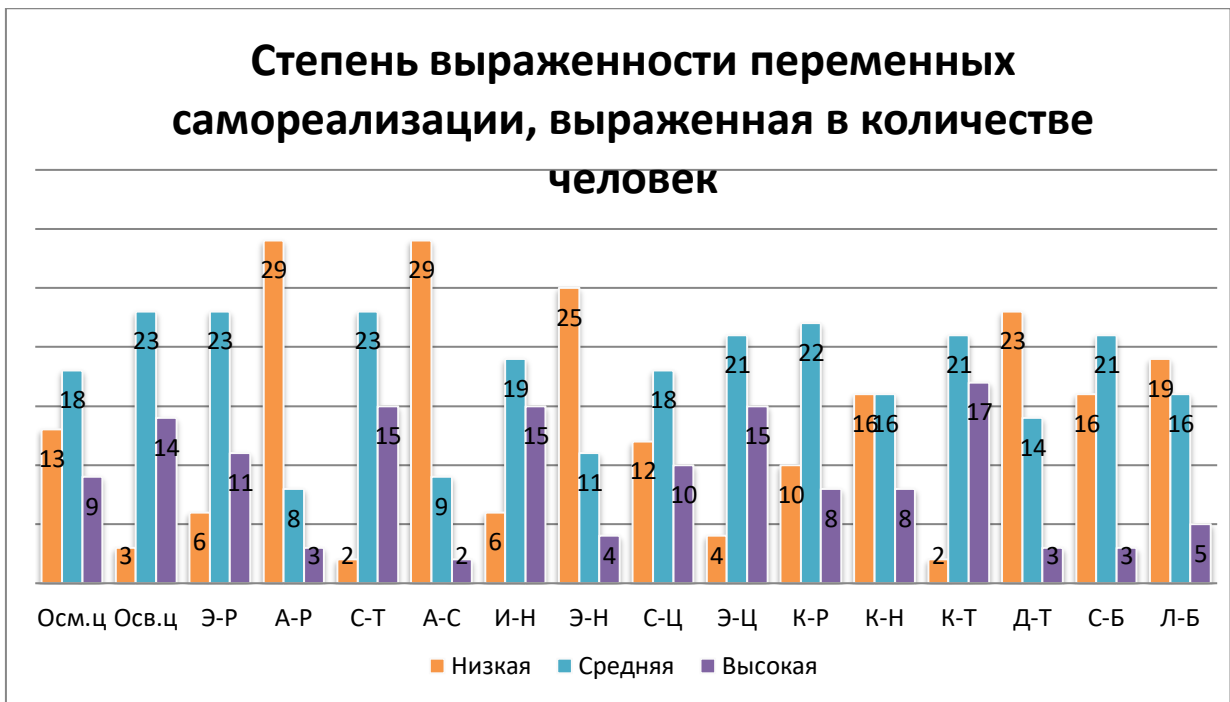


Рисунок 3 – Степень выраженности переменных самореализации

Первая шкала под названием «осмысленность целей-ценностей» (Осм. ц) отражает социально-корпоративные установки самореализации. Эти установки представляют собой проявление своих возможностей, знаний и опыта для улучшения окружающей обстановки. Это может быть повышение производительности труда, улучшение атмосферы в коллективе, помощь в развитии коллег и т. п. Как видим по рисунку 3, такую направленность имеют 9 опрошенных на высоком уровне, 18 – на среднем, 13 – на низком.

Во второй шкале «осведомленность целей-ценностей» (Осв. ц) изучаются субъектно-личностные установки самореализации. В этом случае человек развивается только для собственной выгоды, не учитывая интересы других людей. Ему важно раскрыть свой потенциал в различных сферах и добиться личностного роста. Наибольшее количество опрошенных в размере 23 человек имеют средний уровень выраженности таких установок, 14 – высокий и 3 – низкий.

Следующие две шкалы являются противоположными. Третья – «активность» (Э-Р) – отражает такие качества человека, как целенаправленность, настойчивость, инициативность, энергичность и т. п.

Наиболее активными среди опрошенных являются 11 человек, 23 – слабоактивные, а 6 – совсем не выражающие стремления к самореализации. Четвертая шкала – «инертность» (А-Р) – представляет собой пассивность, лень и отсутствие желания выполнять любую деятельность. Это очень характерно для 3 женщин, 8 иногда испытывают апатию, а 29 не сталкиваются с ее проявлением в самореализации.

По шкале «оптимистичность» (С-Т) мы получили следующие результаты. 15 респондентов очень позитивно смотрят на собственные перспективы развития, у 23 человек обычно проявляется также позитивный настрой, а 2 не ощущают чего-то положительного в их самореализации. Далее, на рисунке 3, представлен антипод вышеописанной шкале – «пессимистичность» (А-С). В данном случае мы видим, что 2 женщины настроены очень пессимистично, 9 время от времени омрачены, а 29 не ассоциируют свою самореализацию с негативом.

Далее следуют также две взаимообратные шкалы «интернальность» (И-Н) – «экстернальность» (Э-Н). Первая характеризуется высоким самоконтролем и самоорганизацией человека во время работы над собой, что присуще 15 опрошенным. 19 иногда сталкиваются с трудностями в этом плане, а 6 имеют низкую степень самоконтроля и склонны перекладывать ответственность на других людей. «Экстернальность» (Э-Н) означает низкую организационную составляющую процесса самореализации. Люди с высоким уровнем (4 респондента) даже при возможности сделать все самостоятельно будут пытаться передать свои обязанности другим. 11 человек иногда обращаются к другим за помощью, а 25 привыкли все делать самостоятельно.

Следующими шкалами стали – «Социоцентризм» (С-Ц) и «Эгоцентризм» (Э-Ц). Первая означает направленность на внешний мир, его преобразование. Вторая отражает интерес исключительно к собственной личности, исходящей из узколичностных мотивов. Таким образом, приоритет социума наблюдается у 10 опрошенных, 18 обращают внимание на некоторые его потребности, а 12 не желают заниматься общественной деятельностью.

Эгоцентризм свойственен 15 опрошенным женщинам, 21 иногда пренебрегает интересами других людей в пользу собственных, 4 не представляют свою самореализацию без направленности на окружающих.

Шкалы «креативность» и «консервативность» представляют когнитивный компонент самореализации. Креативные люди чувствительны к обстоятельствам и используют нестандартные способы самовыражения. Консерваторы действуют же по стандартным путям и схемам, не желая создавать что-то уникальное. Среди опрошенных было выявлено 8 женщин с высоким уровнем креативности, 22 – со средним и 10 – с низким. Консервативность ярко выражена у 8 человек, 16 – имеют стереотипность в некоторых аспектах, 16 – не могут представить однообразную жизнь.

Об успехе результативности процесса самореализации можно судить по шкалам «конструктивность» (К-Т) и «деструктивность» (Д-Т). Под первой понимается высокая результативность и полная удовлетворенность человеком своих достижений. Вторая шкала отражает непродуктивность, узконаправленные увлечения, а также испытываемое вследствие этого разочарование и пониженное состояние. Положительной динамикой самореализации могут похвастаться 17 человек, 21 вместе с хорошими результатами терпят и неудачи, 2 респондента имеют низкий уровень конструктивности. Что касается шкалы деструктивности, то 3 женщины сталкиваются с невозможностью достижения желаемого результата, 14 опрошенных время от времени утрачивают веру в себя, а у 23 усилия редко остаются безрезультатными.

Последние две шкалы представляют из себя барьеры, встающие на пути человека в процессе самореализации. На предпоследнем месте находится шкала «социальные барьеры» (С-Б), на последнем – «личностные барьеры» (Л-Б). Если первые означают трудности, обусловленные неблагоприятными внешними условиями, то вторые – препятствия, связанные с личностными особенностями человека. Социальные барьеры оказывают сильное влияние на 3 женщин, 21 иногда сталкивается с ними, а 16 не испытывают трудностей,



влияющих на процесс самореализации извне. Социальные барьеры на высоком уровне препятствуют 5 респондентам, на среднем уровне – 16, на низком – 19.

Вторым методом исследования стала методика М. Рокича «Ценностные ориентации». Данная методика позволила нам выявить главные жизненные ориентиры женщин, занимающихся саморазвитием. Перейдем к анализу полученных с ее помощью результатов (см. рисунок 4).



Рисунок 4 – Средние значения рангов терминальных ценностей среди всех опрошенных

Лидирующие позиции среди всех респондентов заняли здоровье и счастливая семейная жизнь. На втором месте, исходя из средних значений результатов, оказались такие терминальные ценности, как любовь и материально обеспеченная жизнь. Далее по значимости расположились активная деятельная жизнь и развитие. Женщинам в период молодости важно, чтобы они не стояли на месте и развивались. На восьмой позиции оказались интересная работа и наличие хороших и верных друзей, что показывает потребность женщин в поддержке. Наименее значимыми стали следующие

ценности: красота природы и искусства, развлечения и общественное признание. Что касается первых двух, то это совсем не удивительно, поскольку участниками нашего исследования стали люди, стремящиеся к самосовершенствованию, так что тяга к природе и развлечениям у них не проявлена в сильной степени. Отсутствие общественного признания среди важнейших ценностей говорит о том, что в первую очередь женщины реализуют личные потребности.

Главной инструментальной ценностью для большинства респондентов стала ответственность (см. рисунок 5). Это значит, что женщины серьезно подходят к целям, которые они себе поставили. Большое значение для них имеет независимость, образованность и эффективность в делах.

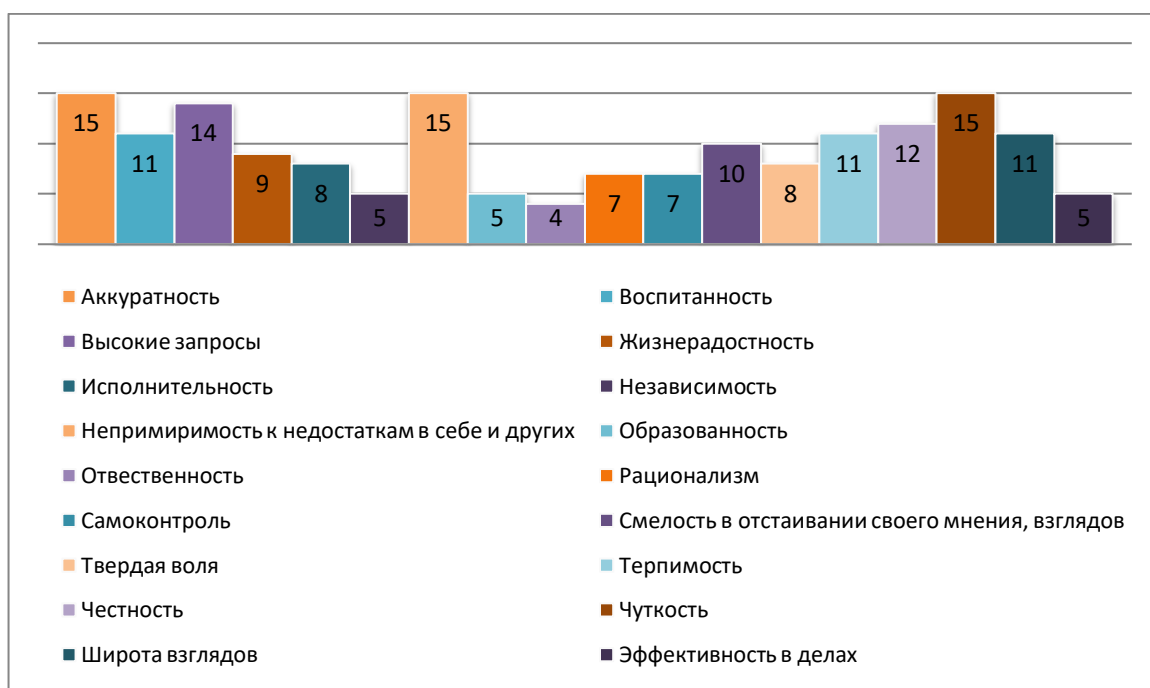


Рисунок 5 – Средние значения рангов инструментальных ценностей среди всех опрошенных

Для обеспечения независимости очень важна рациональность и самоконтроль. Именно эти ценности получили седьмой ранг. Немного менее значимой для опрошенных стала твердая воля и исполнительность. Ценность аккуратности, непримиримости к недостаткам в себе и в других и чуткости для нашей выборки оказались совсем не важны.

Далее представлены результаты, разделенные по двум группам респондентов – имеющие и не имеющие детей женщины. Сначала более подробно рассмотрим терминальные ценности (см. рисунок 6).

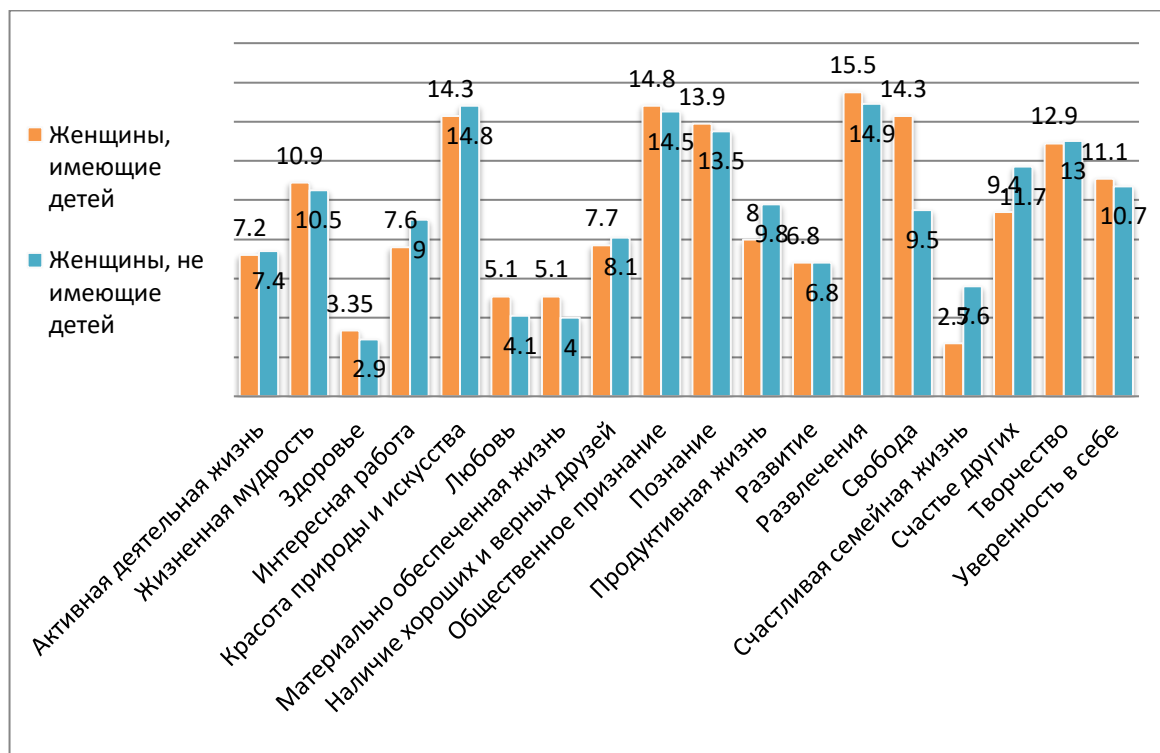


Рисунок 6 – Средние значения рангов терминальных ценностей имеющих и не имеющих детей женщин

На первой позиции у женщин с детьми находится ценность счастливой семейной жизни, а у женщин без детей – здоровье. Это легко объяснить тем, что женщины, имеющие ребенка, стремятся создать максимально благоприятную атмосферу в семье для успешного воспитания. Ценность здоровья для женщин без детей становится важной, потому что роды им только предстоят. Если же ребенок не планируется, то беспокойство о здоровье вполне может быть навязано современной тенденцией к здоровому образу жизни. Наименее важными для обеих групп респондентов стали развлечения. Как правило, тяга к ним обычно наблюдается у детей и подростков, а поскольку в нашу выборку вошла лишь молодежь, мы получили такие результаты.

Наибольшие расхождения были замечены в таких ценностях, как свобода, счастливая семейная жизнь и интересная работа. Свобода ценится женщинами без детей больше, потому что, вероятнее всего, они не готовы к созданию семьи и заведению детей. Ценность семейной жизни заняла лидирующую позицию у женщин с детьми – их семья уже начала формироваться, благодаря рождению ребенка, а им важно его развивать. Интересная работа стала также важнее для женщин с детьми. По нашему предположению, рутинная жизнь, связанная с воспитанием ребенка и поддержанием чистоты в доме, разожгла интерес молодых женщин в получении заработка интересным способом.

Далее сравним результаты инструментальных ценностей имеющих и не имеющих детей женщин, представленных на рисунке 7.

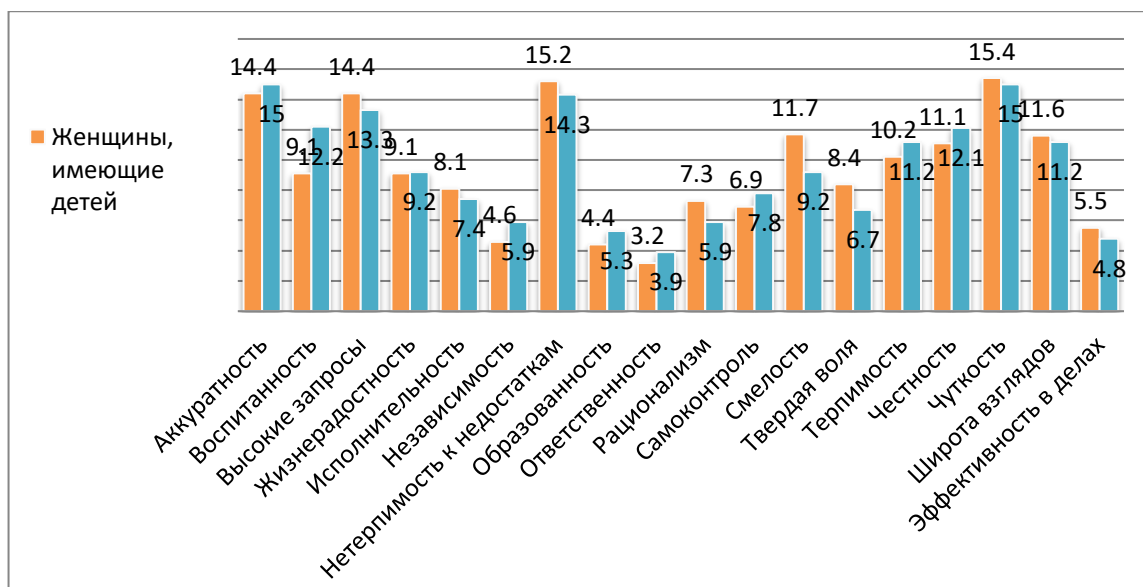


Рисунок 7 – Средние значения рангов инструментальных ценностей имеющих и не имеющих детей женщин

Обе группы респондентов в качестве главной ценности выделили ответственность. Это говорит о высоком уровне осознанности собственных действий. Наименее важной для обеих групп оказалась ценность чуткости. По мнению молодых женщин, она не является значимой в процессе самореализации.

Сильные расхождения во мнениях были замечены в отношении следующий ценностей: воспитанность и твердая воля. Женщины с детьми считают, что твердая воля не имеет большого значения для успешной самореализации. По среднему значению ранга воспитанность занимает еще более низкую позицию, однако для женщин с детьми она является более приоритетной, чем для женщин, не имеющих детей.

Рассмотрим предпочтения терминальных ценностей молодых женщин, разделенных на замужних и незамужних (см. рисунок 8).

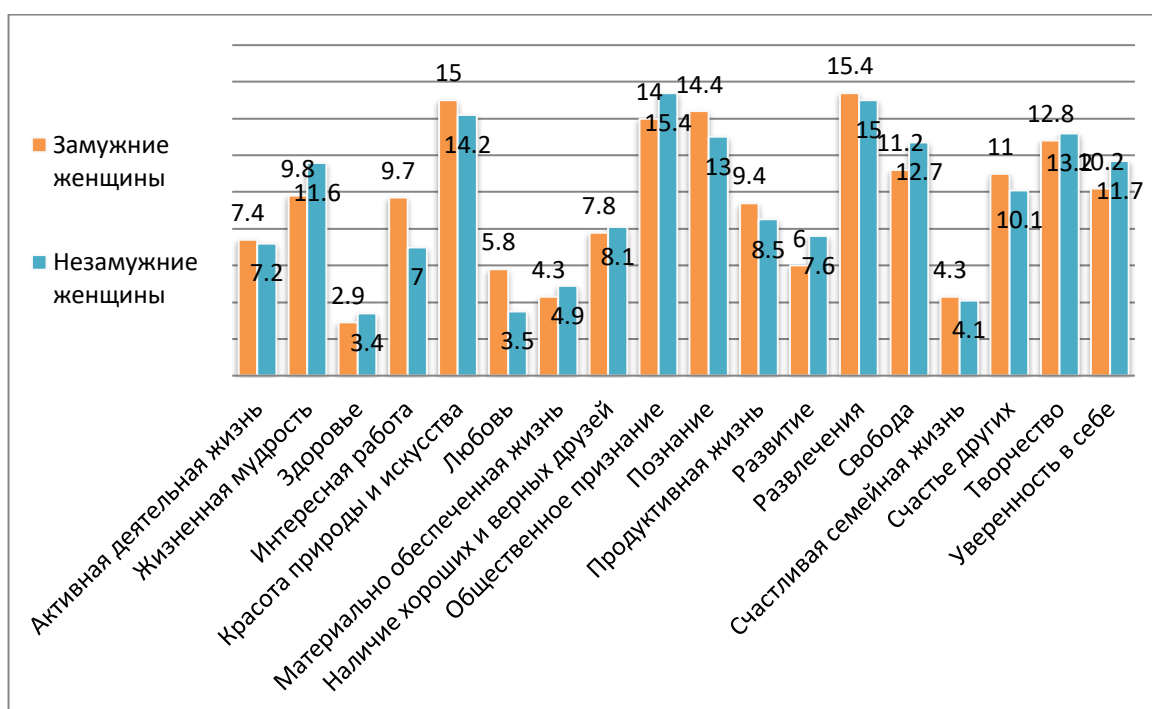


Рисунок 8 – Средние значения рангов терминальных ценностей замужних и незамужних женщин

Лидируют ценности здоровья и счастливой семейной жизни. На последних местах расположены ценности красота природы и искусства и развлечения. Большая разница в предпочтениях оказалась среди ценностей интересной работы и любви.

На рисунке 9 отражены средние значения рангов инструментальных ценностей замужних и незамужних молодых женщин.

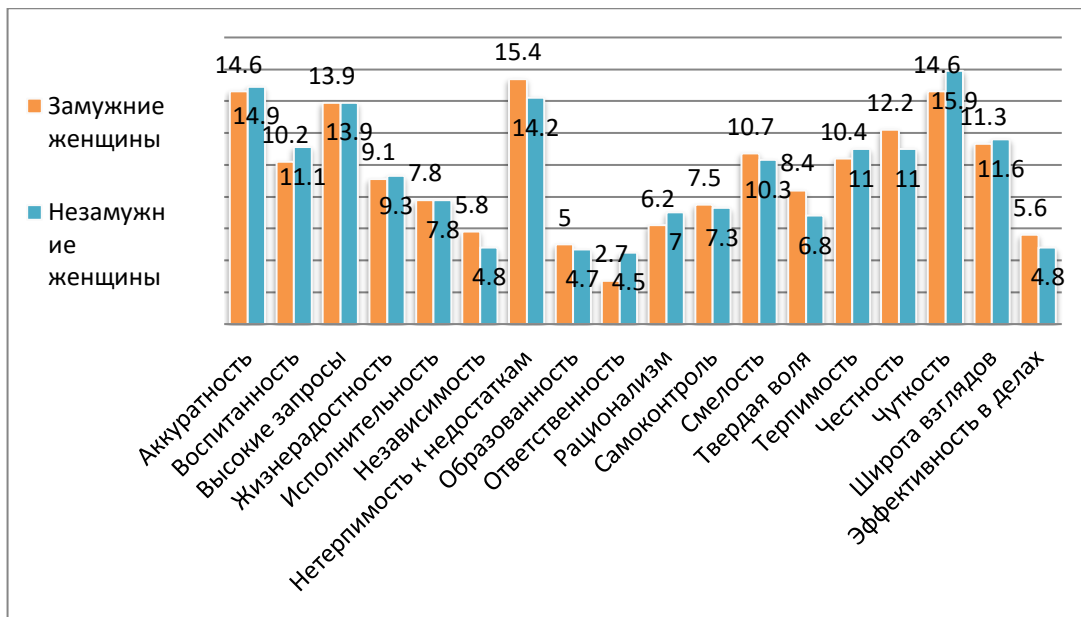


Рисунок 9 – Средние значения рангов инструментальных ценностей замужних и незамужних женщин

Лидирующие позиции оказались у ценностей ответственности, образованности и эффективности в делах. В качестве незначимых респонденты выделили нетерпимость к недостаткам в себе и других и чуткость. Наибольшие расхождения проявились в ценности ответственности.

Далее рассмотрим предпочтения терминальных и инструментальных ценностей студентов и женщин разных профессий (см. рисунок 10 и 11).

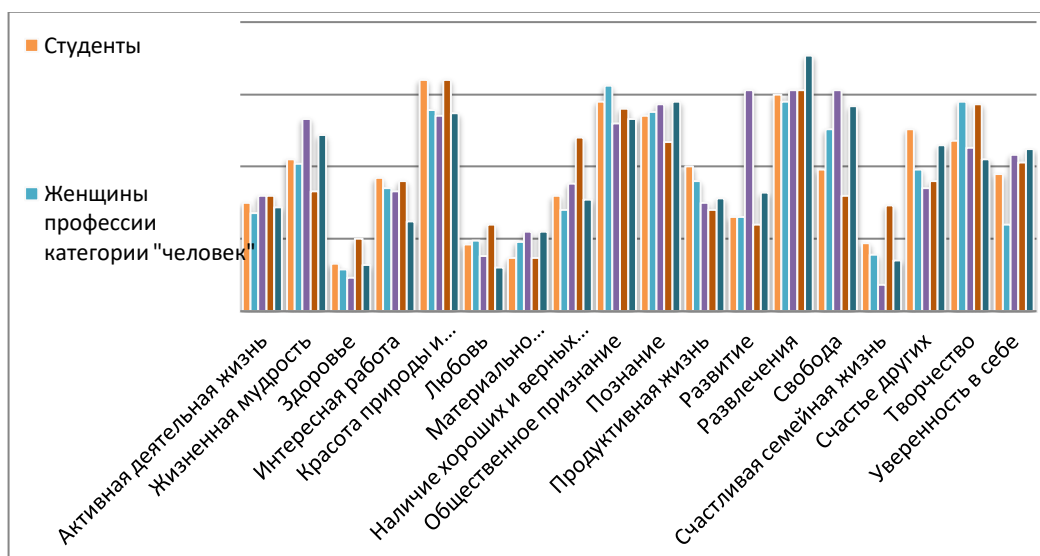


Рисунок 10 – Средние значения рангов терминальных ценностей женщин, разделенных по роду деятельности

Как видим, на первых местах расположились здоровье, любовь и материально обеспеченная жизнь. Наименее значимыми стали ценности красоты природы и искусства, общественного признания и развлечений. Наибольшую разницу в предпочтениях разных групп респондентов можно увидеть в ценностях жизненной мудрости и счастливой семейной жизни.

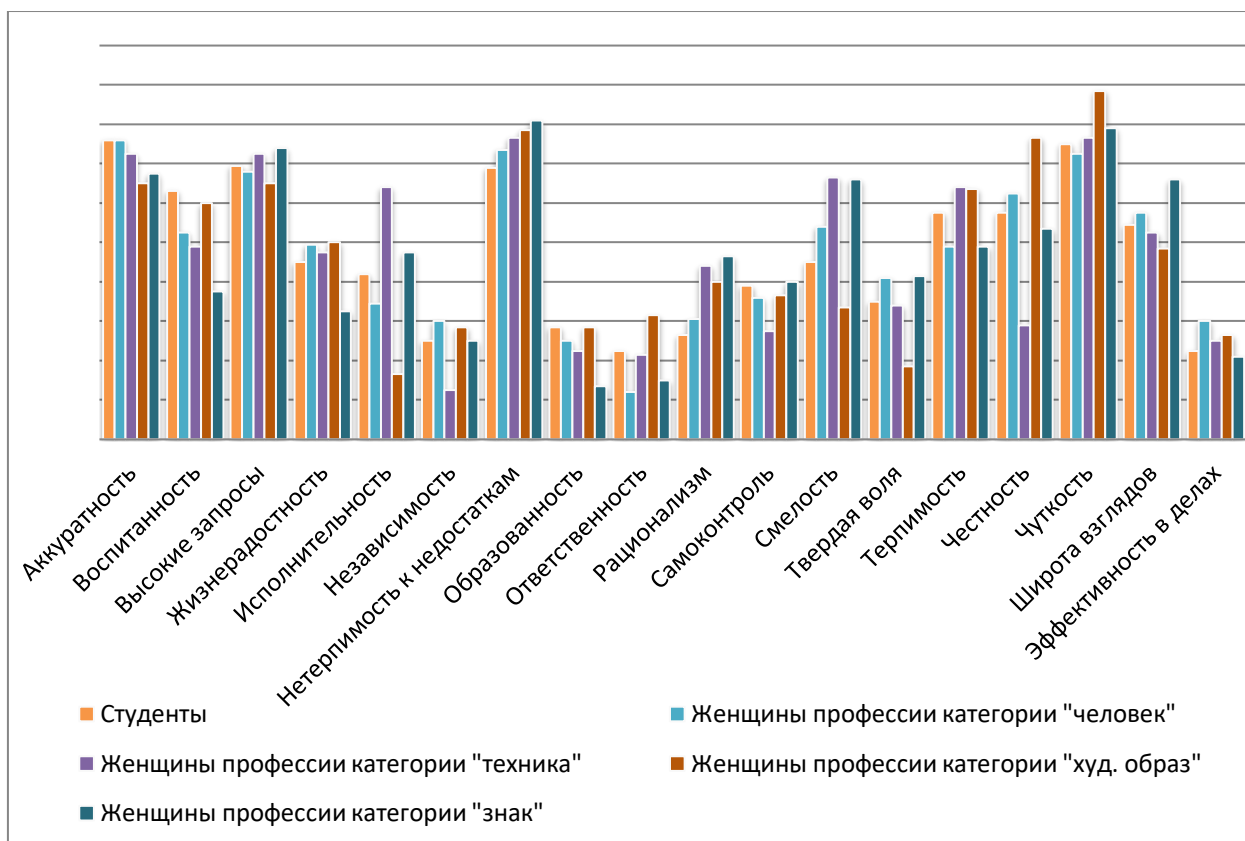


Рисунок 11 – Средние значения рангов инструментальных ценностей женщин, разделенных по роду деятельности

Среди инструментальных ценностей значимыми стали ответственность, образованность и эффективность в делах. Менее важными можно считать нетерпимость к недостаткам в себе и других и чуткость. Самый большой разрыв в предпочтениях разных групп респондентов наблюдается в ценностях исполнительности и смелости.

Важно отметить, что терминальные и инструментальные ценности делятся по содержательным блокам. Первые включают в себя «конкретные и абстрактные ценности» и «ценности профессиональной самореализации и личной жизни». Вторые группируются в блоки под названием «этические

ценности, ценности общения, ценности дела», «индивидуалистические, конформистские и альтруистические ценности» и «ценности самоутверждения, ценности принятия других».

Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что у респондентов преобладают здоровье, счастливая семейная и материально обеспеченная жизнь в группе конкретных ценностей. Среди абстрактных расположились на первых позициях любовь и познание. В профессиональной сфере молодым женщинам наиболее важна активная деятельная жизнь и возможность развиваться. В личной жизни главными ценностями в результате проведения метода «ценностных ориентаций» были выявлены счастливая семейная жизнь и любовь.

Наиболее важными этическими ценностями для респондентов стали ответственность и независимость. В общении у опрошенных преобладает жизнерадостность. В ценностях дела лидирующие позиции заняли эффективность в делах и образованность. В блоке индивидуалистических ценностей первые места заняли независимость, образованность и эффективность в делах. Самоконтроль выступил в качестве главной конформистской ценности. Терпимость и чуткость как альтруистические ценности оказались для опрошенных не значимыми.

Среди ценностей самоутверждения респондентами были выделены как наиболее важные независимость, эффективность в делах и образованность. В группе ценностей принятия других людей завоевал внимание самоконтроль.

Для выявления тесноты связей между результатами первой и второй методики был произведен расчет коэффициента корреляции Спирмена с помощью программы IBM SPSS Statistics 26.

Для начала мы определили ряд переменных самореализации, имеющие высокую степень выраженности у опрошенных. Среди таких показателей были выделены следующие: конструктивность – у 42,5% респондентов, эгоцентризм, интернальность, оптимистичность – у 37,5%, субъектно-личностные установки самореализации – у 35%.



Затем нами были выбраны наиболее значимые ценности. Это счастливая семейная жизнь, здоровье, любовь, материально обеспеченная жизнь, ответственность, независимость, образованность и эффективность в делах.

В результате расчета коэффициента Спирмена нами были выявлены статистически значимые корреляции между высоким уровнем выраженности переменных самореализации, исследуемых в методике «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова», и доминирующими ценностями респондентов, обнаруженными в результате проведения методики «Ценностные ориентации» М. Рокича.

В группе женщин с детьми была замечена положительная корреляция эгоцентризма и любви ( $r=0,438$ ). Поскольку ценностям респондентами были присвоены ранги, где низкий ранг означал большую значимость, то можно говорить о том, что при повышении уровня эгоцентризма ценность любви снижается, так как ее ранг растет. В такой ситуации поведение человека регулируется исключительно в соответствии с личными интересами и потребностями, поэтому ценность любви здесь уходит на второй план. Такая закономерность объясняется тем, что в настоящее время присутствует тенденция самодостаточности, к которой стремятся многие женщины.

Также в данной группе опрошенных была обнаружена положительная и статистически значимая корреляция между конструктивностью и любовью ( $r=0,562$ ), что является значимым на уровне  $p > 0,01$ . Такая взаимосвязь проявляется в ситуации, когда человек ощущает собственные успехи и достижения, в связи с чем собственное внимание в первую очередь обращает на дальнейшие перспективы развития. Таким образом, любовь для них перестает иметь важное значение. Такое поведение свойственно одиноким людям, поскольку у них отсутствует окружение, которое может удовлетворить их потребность в заботе и любви.

В группе молодых женщин, не имеющих детей, были выявлены следующие положительные корреляционные связи, являющиеся значимыми на уровне  $p > 0,01$ :

- эгоцентризм и независимость ( $r=0,402$ ).
- интернальность и независимость ( $r=0,404$ ).
- конструктивность и материально обеспеченная жизнь ( $r=0,415$ ).
- интернальность и материально обеспеченная жизнь ( $r=0,459$ ).
- оптимистичность и семейная жизнь ( $r=0,560$ ).

Первая закономерность проявляется в том, что женщины без детей часто ориентируются только на себя и свои интересы, при этом у них присутствует желание создать семью для оказания друг другу поддержки и взаимопомощи. Связь интернальность и независимости объясняется тем, что заслуги, обеспеченные внутренними факторами и качествами человека, не могут происходить без помощи окружающей среды, способствующей наилучшему исходу деятельности человека. Снижение ценности материальной жизни при высоком уровне конструктивности и интернальности может быть объяснено стремлением человека к личностному развитию, а не к большому заработку. Как правило, эти два качества принято улучшать, когда твоей конечной целью становится повышение знаний, умений, навыков, которые развивают тебя как личность. Умение воплотить их с сфере заработка становится второстепенным эффектом. Рост оптимистичности при снижении ценности семейной жизни происходит чаще всего вследствие осознания собственных возможностей по достижению личных целей, относящихся к собственному развитию. Здесь также прослеживается наличие адекватной самооценки и уверенности в себе.

Помимо этого, нами был осуществлен корреляционный анализ между уровнем самореализации и ценностями молодых женщин. Рассмотрим полученные результаты.

В категории женщин с детьми существует отрицательная взаимосвязь уровня самореализации и ценности активной жизни ( $r=-0,402$ ), являющаяся значимой на уровне  $p > 0,01$ . Взяв во внимание распределение ценностей по рангам, где низкий означает большую значимость, можно сделать данный вывод: с повышением уровня самореализации возрастает ценность активной жизни, поскольку ее ранг снижается. Дело в том, что человек с высоким

уровнем самореализации не мог его достигнуть, не прилагая усилий и не проявляя активность, поэтому эти два фактора всегда неразрывно связаны.

В группе женщин без детей были определены связи между четырьмя ценностями и уровнем самореализации:

- познание ( $r = -0,444$ );
- воспитанность ( $r = -0,449$ );
- терпимость ( $r = -0,475$ );
- свобода ( $r = -0,478$ ).

Все вышеперечисленные ценности возрастали по значимости для респондентов при повышении уровня самореализации. Познание является одним из основополагающих мотивов к самореализации, так как оно выступает первым шагом к осознанию себя и своих желаний. По мнению молодых женщин, воспитанность как умение достойно вести себя в кругу людей помогает добиваться больших успехов в самореализации, поскольку она зависит не только от внутренних факторов, но и от взаимодействия с окружением. Значимость терпимости отмечается у женщин с высоким уровнем самореализации, потому что она является составляющей волевого действия, без которого успешность деятельности остается под вопросом. Свобода также приобретает важность для категорий женщин без детей, так как они ценят возможность того, что большую часть времени они могут посвящать себе и своему развитию.

Также нами был осуществлен корреляционный анализ по результатам двух методик исследования у женщин, разделенных по принципу семейного положения – замужних и незамужних. В первой группе была замечена отрицательная взаимосвязь интернальности и образованности ( $r = -0,585$ ). Это означает, что уровень образованности влияет на способность активизации внутреннего локуса контроля. Это происходит за счет умения человека ориентироваться в различных ситуациях, благодаря имеющимся знаниям и умениям. Им не составляет труда грамотно распланировать свою деятельность, логически структурировать и следовать определенному плану.

Во второй группе обнаружена отрицательная связь эгоцентризма и жизненной мудрости ( $r = -0,673$ ). Такая связь обусловлена умением человека не зависеть от мнения окружающих и учиться на собственных ошибках, извлекать уроки из полученного опыта.

Последнее, что нами было изучено в рамках корреляционного анализа, взаимосвязь переменных самореализации респондентов с доминирующими ценностями, разделенных по профессиональным группам. За основу деления была взята классификация Е.А. Климова. Таким образом, мы получили пять групп для сравнения: студенты, люди с профессией категории «человек», «техника», «художественный образ» и «знак». В результате расчета корреляции Спирмена мы выявили статистически значимые взаимосвязи.

В группе студентов прослеживается статистически значимая положительная корреляция оптимистичности с ценностью счастливой семейной жизни ( $r = 0,725$ ). При позитивном взгляде на жизнь у женщин снижается значимость семейной жизни. Это происходит вследствие принятия нынешнего положения и осознания жизненной перспективы. Оптимистичный подход к жизни открывает множество других возможностей для женщин, помимо создания семьи и реализации себя в ней.

Также в группе студентов была обнаружена отрицательная корреляция конструктивности с ценностью счастливой семейной жизни ( $r = -0,648$ ). Такая связь обусловлена чувством собственной силы и эффективности, что порождает уверенность в способности создания крепкой и дружной семьи.

В группе с категорией профессии «человек» также были обнаружены две разные связи:

- субъектно-личностные установки самореализации и материально обеспеченная жизнь ( $r = 0,505$ );
- интернальность и образованность ( $r = 0,623$ ).

В первом случае человек, стремящийся реализовать свой потенциал в разных сферах, прежде всего нацелен на получение нематериальных заслуг. К примеру, сюда относится: повышение должности, признание коллектива,

выигрыш в конкурсе и т. д. Во втором случае, у женщин профессии категории «человек», при высокой интернальности наблюдается низкая ценность образованности. Такая закономерность может быть объяснена тем, что умение брать на себя ответственность за свои действия не обязательно должно быть обеспечено знаниями и навыками в какой-либо области. Интернальность развивается за счет осознания того, что все зависит только от тебя.

У женщин, работающих в категории профессии «техника», была обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция интернальности и ответственности ( $r = -0,949$ ). Взаимосвязь объясняется тем, что эти два понятия являются тождественными, поскольку интернальность означает способность нести ответственность за себя и свои поступки, а также подвергать их внутреннему контролю.

В группе женщин с профессией из категории «художественный образ» были обнаружены следующие корреляции:

- оптимистичность и ответственность, эффективность в делах (по  $r = 0,9$ );
- эгоцентризм и здоровье, образованность (по  $r = 0,9$ ).

Оптимистичный взгляд на жизнь прибавляет человеку веру в лучшее и на удачу, поэтому осознание ответственности приходит далеко не всем. То же самое можно отнести к корреляции с эффективностью в делах. Зачастую люди привыкли думать, что все само собой «образуется», нужно просто время. Однако, без приложения усилий большого успеха достичь крайне тяжело и маловероятно. Связь эгоцентризма и здоровья обусловлена тем, что эгоцентричный человек зачастую уверен, что у него все лучше, чем у остальных. Ему гораздо важнее убедить окружающих в своей правоте, чем задуматься о собственных проблемах и неполадках. У людей творческой профессии часто обнаруживается нетерпимость к критике, поэтому происходит такая реакция. Корреляция эгоцентризма и образованности проявляется в том, что человек считает, что он уже все знает и не нуждается в

дополнительном просвещении. Он привык манипулировать, раздавать советы, но не улучшать собственные навыки и знания.

В категории профессий «знак» были обнаружены две значимые взаимосвязи:

- эгоцентризм и любовь ( $r = 0,826$ );
- конструктивность и любовь ( $r = 0,890$ ).

Поскольку любовь в принципе предполагает ориентированность на другого человека, то противоположное чувство, эгоцентризм, просто не может положительно сказываться на ценности любви. Зависимость выраженности конструктивности от ценности любви объясняется тем, что конструктивностью называется способность создавать основу для дальнейшей плодотворной работы, рационального и целесообразного поведения, которую любовь способна либо улучшать, либо ухудшать. Поскольку в данном случае наблюдается снижение ценности любви, то он отрицательно сказывается на человеке в плане деятельной эффективности. Такое происходит, вероятнее всего, из-за плохих взаимоотношений с партнером, невозможности найти общий язык.

Таким образом, проведение корреляционного анализа путем расчета коэффициента Спирмена позволило выявить статистически значимые взаимосвязи переменных самореализации и ценностных ориентиров респондентов.

### **Выводы по второй главе**

Преобладающее большинство женщин, находясь на среднем уровне самореализации, отдает предпочтение профессиональному развитию. Уже около половины респондентов достигли высокого уровня в этой сфере, остальные нацелены на развитие личностных качеств. 95% опрошенных оптимистично смотрят на собственные перспективы развития и на самом деле имеют высокую продуктивность и эффективность в делах.

Представляют большую ценность среди инструментальных ценностей как для женщин, имеющих детей, так и женщин, не имеющих детей, ответственность. Без нее успешность самореализации остается под вопросом. Не менее важным качеством для достижения высоких результатов, по мнению большинства, становится образованность.

В результате корреляционного анализа данных нам удалось выявить статистически значимые связи переменных самореализации и ценностей. Исходя из гипотезы исследования, можно сделать следующие выводы.

Особенностями самореализации женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности оптимистичности, эгоцентризма, конструктивности интернальности и субъектно-личностных установки самореализации. Предполагаемый высокий уровень выраженности креативности и личностных барьеров был опровержен. Респонденты имеют средний уровень развитости креативности, а личностные барьеры не возникают на пути к самореализации, поскольку их мотивация к этому идет изнутри.

Более высокий уровень самореализации связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, познание, воспитанность, терпимость и свобода. Таким образом, предположение о связи уровня самореализации и деятельной активной жизни оказалось верным. Связь со здоровьем, интересной работой, развитием и уверенностью в себе отсутствует.

Самореализация женщин молодого возраста действительно имеет специфику в зависимости от наличия детей, семейного положения и рода деятельности:

- в группе женщин с детьми повышение эгоцентризма и конструктивности ведет к снижению ценности любви; то же самое было выявлено у женщин в категории профессий «знак»,
- в группе молодых женщин, не имеющих детей, прослеживается тенденция того, что с ростом эгоцентризма и интернальности снижается значимость независимости, с ростом конструктивности и

интернальности уменьшается ценность материально обеспеченной жизни, то же самое происходит с оптимистичностью и семейной жизнью,

- в группе замужних женщин повышение интернальности ведет к значимости образованности, а в группе незамужних – рост эгоцентризма ведет к росту ценности жизненной мудрости,
- в группе студентов при повышении оптимистичности ценность счастливой семейной жизни снижается, а при повышении конструктивности, наоборот,
- в группе с категорией профессии «человек» также были обнаружены две разные связи: повышение субъектно-личностных установок самореализации ведет к снижению ценности материально обеспеченной жизни, такая же взаимосвязь между интернальностью и образованностью,
- у женщин, работающих в категории профессии «техника», повышение интернальности ведет к повышению ответственности,
- в группе женщин с профессией из категории «художественный образ» были обнаружены следующие корреляции: рост оптимистичности приводит к снижению и ответственности и эффективности в делах. То же самое прослеживается между эгоцентризмом и здоровьем, образованностью.



## Заключение

Нами было проведено исследование по изучению психологических особенностей самореализации женщин молодого возраста. Методологической базой исследования послужили работы таких авторов, как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская, Л.А. Коростылева, А. Адлер, Э. Фромм, К. Роджерс и другие.

Самореализация представляет собой процесс повышения собственных знаний, улучшения умений и навыков посредством собственных усилий, а также взаимодействия с другими людьми, представляющими для вас интерес. Самореализация молодых женщин характеризуется направленностью вовнутрь, высоким уровнем осознанности и желанием развивать все сферы одновременно.

В качестве методов исследования были выбраны две методики – тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова и методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Результаты первой методики позволили узнать уровень самореализации, доминирующий вид и степень выраженности переменных самореализации. Большая часть, половина опрошенных, находится на адаптивном, то есть среднем уровне, меньшая часть, одна десятая, развивается в интенсивном темпе. Наиболее активно женщины проявляют себя в профессиональной сфере, но личностная и социальная сфера также не обделены вниманием. Однако из последних сфер, личностная самореализация преобладает. Мы предполагаем, что данная тенденция связана с появлением за последние несколько лет очень многих новых возможностей для повышения квалификации и личностного роста. К примеру, сейчас очень актуальны онлайн-курсы, марафоны и вебинары, направленные на саморазвитие. Что касается переменных самореализации, то большая часть опрошенных имеет высокую степень выраженности конструктивности, эгоцентризма, интернальности, оптимистичности и субъектно-личностных установок.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича позволила рассмотреть ценностную сферу самореализующихся молодых женщин. В качестве наиболее значимых ценностей респондентами были выделены здоровье и счастливая семейная жизнь, далее по списку расположились любовь и материально обеспеченная жизнь. Женщинам в период молодости важно, чтобы они не стояли на месте и развивались, имея уверенность в завтрашнем дне. Интересная работа и наличие хороших и верных друзей заняли восьмой ранг среди всех опрошенных. Наименее значимыми стали ценности красоты природы и искусства, развлечения и общественное признание. Отсутствие общественного признания среди важнейших ценностей говорит о том, что в первую очередь женщины реализуют личностные потребности. Главной инструментальной ценностью для большинства респондентов стала ответственность. Это говорит о целеустремленности и направленности на конкретный результат. Для того, чтобы добиться высот, необходимо обладать высоким уровнем независимости и образованности, потому эти ценности также выделены в качестве достаточно значимых для молодых женщин.

В результате корреляционного анализа данных нам удалось выявить статистически значимые связи переменных самореализации и ценностей. В группе женщин с детьми была замечена тенденция снижения ценности любви при повышении уровня эгоцентризма. Такая же корреляция отмечается между конструктивностью и любовью. В группе женщин без детей при повышении уровня эгоцентризма и интернальности происходит снижение значимости независимости. Повышение уровня конструктивности и интернальности снижает значимость материально обеспеченной жизни. При высоком уровне оптимизма снижается ценность семейной жизни.

Помимо этого, нами был произведен корреляционный анализ между уровнем самореализации и ценностями. Было выявлено, что с повышением уровня самореализации возрастает ценность активной жизни у женщин с детьми. У группы женщин, не имеющих детей, наблюдается тенденция

повышения уровня самореализации с параллельным повышением ценности познания, терпимости, воспитанности и свободы.

Также корреляционный анализ был произведен среди ответов женщин, разделенных на замужних и незамужних. В первой группе с повышением интернальности повышается ценность образованности. Во второй группе с возрастанием эгоцентризма растет ценность жизненной мудрости.

Последнее, что нами было изучено в рамках корреляционного анализа, взаимосвязь переменных самореализации респондентов с доминирующими ценностями, разделенных по профессиональным группам. В результате расчета корреляции Спирмена мы выявили статистически значимые взаимосвязи:

- в группе женщин с детьми обнаружена положительная корреляция эгоцентризма и любви, а также конструктивности и любви; то же самое было выявлено у женщин в категории профессий «знак»,
- в группе молодых женщин, не имеющих детей, были выявлены другие положительные корреляционные связи: эгоцентризма и интернальности с независимостью, конструктивности и интернальности с материально обеспеченной жизнью, а также оптимистичности и семейной жизнью,
- в группе замужних женщин была замечена отрицательная взаимосвязь интернальности и образованности, а в группе незамужних – отрицательная связь эгоцентризма и жизненной мудрости,
- в группе студентов была выявлена статистически значимая положительная корреляция оптимистичности с ценностью счастливой семейной жизни и отрицательная корреляция конструктивности с ценностью этой же ценностью,
- в группе с категорией профессии «человек» также были обнаружены две связи: положительная связь между субъектно-личностными

установками самореализации и материально обеспеченной жизнью и между интернальностью и образованностью,

- у женщин, работающих в категории профессии «техника», была обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция интернальности и ответственности,
- в группе женщин с профессией из категории «художественный образ» были обнаружены следующие корреляции: положительная между оптимистичностью и ответственностью, эффективностью в делах, а также между эгоцентризмом и здоровьем, образованностью.

Таким образом, проведение корреляционного анализа путем расчета коэффициента Спирмена позволило выявить статистически значимые взаимосвязи переменных самореализации и ценностных ориентиров респондентов.

## Список используемой литературы

1. Алиулова Г. М. Женская успешность – самореализация и удовлетворенность // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2018. Т.4. №1. С. 9–13. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007762> (дата обращения: 12.02.2021).
2. Бозоров А. А. Закономерности развития профессиональной самореализации личности // Наука и образование сегодня. 2019. № 3(38). С. 15–16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-razvitiya-professionalnoy-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 20.01.2021).
3. Владимирова Ю. В. Ретроспективный анализ изучения феномена самореализации личности // Вестник Башкирского университета. 2014. Т.19. №2. С. 703–708. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnyy-analiz-izucheniya-fenomena-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 30.01.2021).
4. Выготский Л. С. Анализ знаковых операций у ребенка // Психологическая наука и образование. 1997. Т. 2. № 3. С. 5-17. URL: [https://psyjournals.ru/psyedu/1997/n3/Vygotsky\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu/1997/n3/Vygotsky_full.shtml) (дата обращения: 15.01.2021).
5. Денисова Е. А., Николаева С. Ю. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин // Концепт. 2015. №4. С. 1–7. URL: <https://e-koncept.ru/2015/15117.htm> (дата обращения: 10.02.2021).
6. Жабаква Т. В., Ворожейкина А. В. Гендерные особенности представлений о самореализации личности у студентов высших учебных заведений // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2018. Т. 10. №2. С. 42–49. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-predstavleniy-o-samorealizatsii-lichnosti-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 05.02.2021).

7. Женская самореализация [Электронный ресурс] : Особенности женской психологии. URL: <https://psy-files.ru/rerelations/zenskaa-samorealizacia.html> (дата обращения: 02.02.2021).

8. Женская успешность – самореализация и удовлетворенность [Электронный ресурс]: Самореализация. URL: <https://www.b17.ru/article/110863/#:~:text=Другим%20фактором%2C%20оказывающим%20вливание%20на,идентичности%20как%20о%20самостоятельном%20явлении> (дата обращения: 05.02.2021).

9. Исакова Е. В. Размышления о проблеме самореализации женщин и мужчин в сфере труда современного российского общества // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razmyshleniya-o-probleme-samorealizatsii-zhenschin-i-muzhchin-v-sfere-truda-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva> (дата обращения: 27.01.2021).

10. Коновалова А. М. Жизненные стратегии женщин: выбор и его последствия // Психология зрелости и старения. 2011. №3. С. 34–49. URL: [file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F/Downloads/11.\\_Zhiznennyie\\_strategii\\_zhenschin\\_vyibor\\_i\\_ego\\_posledstviya.pdf](file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F/Downloads/11._Zhiznennyie_strategii_zhenschin_vyibor_i_ego_posledstviya.pdf) (дата обращения: 02.02.2021).

11. Костакова И. В., Белоусова (Григорьева) С. С. Психологическая основа профессиональной самореализации личности // Национальный психологический журнал. 2014. №3(15). С.84–89. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5084> (дата обращения: 23.01.2021).

12. Кудинов С. И., Ежова Н. А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник российского университета дружбы народов. 2011. №2. С. 5–11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16354177> (дата обращения: 05.02.2021).

13. Кудинов С. И., Крупнов А. И. Системная модель самореализации личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. 2008. №1. С. 28–35. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnaya-model-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 20.01.2021).

14. Лекции по дисциплине «Психология личности» [Электронный ресурс] : Концепция жизненного пути С. Л. Рубинштейна. URL: <https://students-library.com/library/read/65193-koncepcia-ziznennogo-puti-sl-rubinstejna> (дата обращения: 15.01.2021).

15. Луговская Т. В., Паркайкина Г. А. Философские аспекты самореализации человека // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов : Грамота. 2009. № 1(2). С. 68–71. URL: [https://www.gramota.net/articles/issn\\_1997-292X\\_2009\\_1\\_18.pdf](https://www.gramota.net/articles/issn_1997-292X_2009_1_18.pdf) (дата обращения: 27.01.2021).

16. Михеева И. В., Шведенко Ю. В. Траектории самореализации молодых женщин // Система ценностей современного общества. 2014. №37. С.104–114. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22365319> (дата обращения: 15.02.2021).

17. Особенности направленности личности у мужчин и женщин [Электронный ресурс]. URL: [https://psyera.ru/osobennosti-napravlennosti-lichnosti-u-muzhchin-i-zhenshchin\\_14009.htm](https://psyera.ru/osobennosti-napravlennosti-lichnosti-u-muzhchin-i-zhenshchin_14009.htm) (дата обращения: 08.02.2021).

18. Панкратова В. В. Сравнительный анализ концептуальных подходов к изучению самореализации личности в отечественной и зарубежной психологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. 2013. №1. С. 75–79. URL: <https://repository.rudn.ru/ru/records/article/record/56812/> (дата обращения: 25.01.2021).

19. Парайкина Г. А. Уровневая природа самореализации личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. С. 438–442. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/urovnevaya-priroda-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 23.01.2021).

20. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : Понятие о самореализации в отечественных психологических исследованиях. URL: <http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/pages/view/680> (дата обращения: 17.01.2021).

21. Печеркина А. А., Катъкало К. Д. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов // Психолого-педагогическое образование. 2021. № 1. С. 88–95. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15258/1/povr-2021-01-11.pdf> (дата обращения: 05.02.2021).

22. Печеркина А. А. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 88–95.

23. 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-razlichiya-samorealizatsii-i-samoaktualizatsii> (дата обращения: 20.01.2021).

24. Половые особенности мотивационной сферы [Электронный ресурс] : Особенности направленности личности у мужчин и женщин. URL: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/46474/ogl.shtml> (дата обращения: 17.02.2021).

25. Представления о самореализации личности в психологических теориях [Электронный ресурс]. URL: [https://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya\\_693/predstavleniya-samorealizatsii-lichnosti-35687.html](https://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya_693/predstavleniya-samorealizatsii-lichnosti-35687.html) (дата обращения: 27.01.2021).

26. Психологические подходы к проблеме самореализации [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/01/11/psikhologicheskie-podkhody-k-probleme-samorealizatsii> (дата обращения: 29.01.2021).



27. Пути женской самореализации в контексте сказкотерапии [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberpedia.su/13x3244.html> (дата обращения: 05.02.2021).

28. Самореализация личности в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, РУДН, 24 января 2018 г. / науч. ред. С. С. Кудинов. – Москва : РУДН, 2018. 183 с.

29. Хаммад С. М. Исследования самореализации личности в России и за рубежом // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2013. №3. С. 44–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-samorealizatsii-lichnosti-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 20.01.2021).

30. Шинкоренко, А. В. Самоактуализация как фактор профессионального развития педагога общеобразовательной школы // Проблемы и перспективы развития образования: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). Т. 1. Пермь : Меркурий, 2011. С. 189–192. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/112/> (дата обращения: 29.01.2021).

31. Ярославова Е. Н. Готовность личности к самореализации в профессиональной сфере как педагогическая проблема // Человек. Спорт. Медицина. 2007. №13. С. 61–66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-lichnosti-k-samorealizatsii-v-professionalnoy-sfere-kak-pedagogicheskaya-problema/viewer> (дата обращения: 10.01.2021).

Приложение А  
Уровень самореализации респондентов

Таблица А.1 – Уровень самореализации респондентов

№ респондента	Сырой балл	Шкальная оценка	Уровень самореализации
1	97	3	Адаптивный
2	53	3	Адаптивный
3	42	2	Инертный
4	128	4	Гармоничный
5	157	5	Интенсивный
6	33	2	Инертный
7	67	3	Адаптивный
8	52	3	Адаптивный
9	102	4	Гармоничный
10	58	3	Адаптивный
11	88	3	Адаптивный
12	110	4	Гармоничный
13	166	5	Интенсивный
14	148	4	Гармоничный
15	36	2	Инертный
16	74	3	Адаптивный
17	98	3	Адаптивный
18	113	4	Гармоничный
19	69	3	Адаптивный
20	82	3	Адаптивный
21	94	3	Адаптивный
22	112	4	Гармоничный
23	86	3	Адаптивный
24	139	4	Гармоничный
25	70	3	Адаптивный
26	91	3	Адаптивный
27	152	5	Интенсивный
28	170	5	Интенсивный
29	124	4	Гармоничный
30	108	4	Гармоничный
31	62	3	Адаптивный
32	78	3	Адаптивный
33	115	4	Гармоничный
34	39	2	Инертный
35	48	2	Инертный
36	90	3	Адаптивный
37	142	4	Гармоничный
38	59	3	Адаптивный
39	66	3	Адаптивный
40	80	3	Адаптивный

## Приложение Б

### Степень развитости видов самореализации

Таблица Б.1 – Степень развитости видов самореализации

№ респондента	Виды самореализации					
	Личностная		Социальная		Профессиональная	
	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень
1	3	Средний	2	Низкий	3	Средний
2	3	Средний	1	Оч. низкий	2	Низкий
3	2	Низкий	2	Низкий	1	Оч. низкий
4	4	Высокий	3	Средний	4	Высокий
5	4	Высокий	4	Высокий	2	Низкий
6	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий	2	Низкий
7	4	Высокий	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий
8	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
9	4	Высокий	2	Низкий	3	Средний
10	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
11	3	Средний	2	Низкий	4	Высокий
12	2	Низкий	3	Средний	5	Оч. высокий
13	5	Оч. высокий	3	Средний	4	Высокий
14	3	Средний	4	Высокий	4	Высокий
15	1	Оч. низкий	3	Средний	2	Низкий
16	2	Низкий	4	Высокий	2	Низкий
17	4	Высокий	3	Средний	3	Средний
18	3	Средний	3	Средний	5	Оч. высокий
19	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
20	2	Низкий	4	Высокий	2	Низкий
21	4	Высокий	4	Высокий	3	Средний
22	5	Оч. высокий	4	Высокий	2	Низкий
23	3	Средний	3	Средний	3	Средний
24	3	Средний	5	Оч. высокий	4	Высокий
25	3	Средний	3	Средний	4	Высокий
26	3	Средний	4	Высокий	4	Высокий
27	2	Низкий	5	Оч. высокий	5	Оч. высокий
28	5	Оч. высокий	4	Высокий	5	Оч. высокий
29	4	Высокий	4	Высокий	4	Высокий
30	5	Оч. высокий	3	Средний	3	Средний
31	3	Средний	2	Низкий	3	Средний
32	2	Низкий	3	Средний	4	Высокий
33	3	Средний	4	Высокий	4	Высокий
34	1	Оч. низкий	2	Низкий	3	Средний
35	2	Низкий	3	Средний	2	Низкий
36	4	Высокий	3	Средний	4	Высокий
37	5	Оч. высокий	3	Средний	5	Оч. высокий

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

№ респондента	Виды самореализации					
	Личностная		Социальная		Профессиональная	
	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень
38	2	Низкий	2	Низкий	3	Средний
39	2	Низкий	3	Средний	4	Высокий
40	3	Средний	4	Высокий	3	Средний

## Приложение В

### Уровень выраженности переменных самореализации

Таблица В.1 – Уровень выраженности переменных самореализации

№ респ.	Осм. Ц	Осв. Ц	Э-Р	А-Р	С-Т	А-С	И-Н	Э-Н	С-Ц	Э-Ц	К-Р	К-Н	К-Т	Д-Т	С-Б	Л-Б	И-Т
1	1	3	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	7
2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	4
3	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	9
4	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2
5	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	1	1	6
6	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	2	10
7	1	2	2	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4
8	1	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2
9	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	1	5
10	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3
11	1	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	8
12	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	9
13	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	6
14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	8
15	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	3
16	3	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	10
17	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	6
18	2	3	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	9
19	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	7
20	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2
21	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	1	3	1	1	3	8
22	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	2	10
23	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	8
24	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	7
25	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4
26	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	9
27	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	10
28	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	2	1	1	1	6
29	3	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	8
30	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	6
31	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	8
32	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	5
33	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	7
34	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	9
35	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	6
36	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	1	3	1	2	1	10
37	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	8
38	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	1	4
39	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3
40	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	7