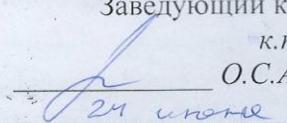


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой
к. психол. н.
О.С. Андреева

24 июня 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)
**СВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН И
ОТНОШЕНИЯ К РАЗНЫМ СТОРОНАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ В
ПЕРИОДЕ ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ**
37.04.01 Психология
Магистерская программа «Психологическое консультирование»

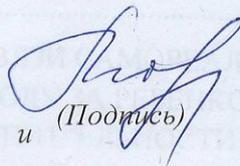
Выполнил (а) работу
Студент (ка) 2 курса
очной формы обучения



(Подпись)

Саночкина
Анна
Владимировна

Научный руководитель
канд. психол. н.,
доцент кафедры общей
и социальной психологии



(Подпись)

Морева
Галина
Ивановна

Рецензент
(педагог- психолог отделения
профилактики, социального
сопровождения, срочных
социальных услуг АУ СОН ТО и
ДПО «Региональный
социально-реабилитационный
центр для
несовершеннолетних «Семья»



(Подпись)

Козырева
Евгения
Юрьевна

Г. Тюмень, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ, СОПУТСТВУЮЩИХ МАТЕРИНСТВУ	6
1.1. Проблематика самореализации женщин в периоде отпуска по уходу за ребенком.....	6
1.1.1. <i>Описание характера жалоб у женщин в периоде отпуска по уходу за ребенком</i>	6
1.1.2. <i>Особенности самореализации женщин во время отпуска по уходу за ребенком.....</i>	11
1.1.3. <i>Возможные трудности психологов-консультантов при работе с женщинами в послеродовом периоде</i>	12
1.2. Феномен «самореализации» в научных исследованиях	14
1.2.1. <i>Подходы к определению понятия «самореализации»</i>	14
1.2.2. <i>Типологии самореализации</i>	17
1.2.3. <i>Значение самореализации для женщин.....</i>	21
1.2.4. <i>Особенности самореализации женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.....</i>	23
1.3. Система отношений к действительности.....	28
1.4. Методологическое обоснование эмпирического исследования.....	32
Выводы по 1 главе.....	35
Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН В ПЕРИОДЕ ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ И ОТНОШЕНИЯ К РАЗНЫМ СТОРОНАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.....	36
2.1. Планирование исследования.....	36
2.2. Организация исследования	37
2.3. Результаты и обсуждения исследования	40
Выводы по 2 главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

После рождения ребенка жизнь женщины значительно меняется. До этого ее жизнь подчинялась общим законам: работа, учеба, хобби, встречи с друзьями и родственниками. Теперь мама практически все время проводит со своим чадом, ограничивая свои личные интересы, особенно первое время. Смена приоритетов и ценностей, деятельности предопределяет изменения психологического статуса женщины.

По статистике, от 10 до 15% процентов мам сталкиваются с депрессией. Она вызвана рядом причин: психологическими (изменением образа жизни, статуса), химическими (изменением гормонального фона); физическими (восстановлением сил после родов, нарушением ритма сна и бодрствования, становлением лактации); социальными (соответствие ожиданиям общества, отсутствие времени, изменение финансовой ситуации).

Актуальность изучения самореализации в послеродовом периоде обусловлена высокой распространенностью проблемы снижения самовосприятия у женщин и формированием негативных социальных последствий, влиянием депрессии у женщины на занятие с ребенком и нарастанием проблем в семье, с мужем.

Самореализация – «рост изнутри», результат полноценно себя реализующей творческой личности, обладающей активным и продуктивным характером ее развития (Гиппенрейтер, 2007, с. 63).

Изучением самореализации занимались А.Маслоу, К.Роджерс, Л.Н.Коган, Л.И.Анцыферова, А.Н.Леонтьев, В. В. Байлук, С.И. Кудинов. Самореализация женщин в профессиональной деятельности подробно исследован Л.А.Коростылевой. Вопрос особенности совмещения женщиной профессиональной и семейной ролей, рассмотрены в работе М.Ю.Арутюнян. Изучением самореализации женщины в постродовом периоде и проблем в этом периоде занимались Исупова О.Г., Овчарова Р. В, Филиппова Г. Г., Прибытков А.А.

Однако рассматривается главным образом вопрос самореализация женщин с точки зрения включения женщин в профессиональную сферу или ограничение семейными возможностями. Однако не рассматриваются другие виды самореализации.

Проблемой является противоречие, между необходимостью осознания того, что решение проблем, связанных с рождением ребенка связано отчасти с тем, как женщина может организовать свою активную жизнь после рождения ребенка (самореализовываться) и недостаточно полным и глубоким анализом того, как это происходит.

Объектом нашего исследования выступает вербальное описание отношения мамы к ребенку, к себе, ближайшему окружению и действительности.

Предмет – система отношения мамы к ребенку, к себе, ближайшему окружению и действительности

Цель: Определить содержание и характер представления женщин, находящихся в декретном отпуске, о самореализации.

Гипотезы

1. Ощущение самореализации или отсутствие его связано с характером отношения женщины к разным сторонам действительности.
2. Факт рождения ребенка влияет на ощущение самореализации
3. Самым главным видом самореализации для мам будет являться личностная
4. Наиболее популярными видами самореализации у мам будут являться коммуникативная, педагогическая, семейная, бытовая

Зависимая переменная: ощущение самореализации в разных видах самореализации.

Независимая переменная: социальный статус женщины.

Контролируемая переменная: возраст мамы, количество и возраст детей

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 61 женщины, находящиеся в декретном отпуске по уходу за ребенком.

Этапы и методы исследования:

На первом этапе: Для решения поставленных задач в работе был использован общенаучный поисковый метод: анализ научной, методической литературы и электронных информационных средств по ключевым для данной работы вопросам.

На втором этапе в эмпирическом исследовании были использованы анкетирование, ЭССЕ, метод цветowych метафор. Целью которых было определить представление женщин о самореализации; об ощущении самореализации до родов и после рождения ребенка и основных видах самореализации, об отношении к разным сторонам действительности.

На третьем этапе исследования результаты обрабатывались с помощью методов статистики.

Методологическая основа:

Апробация и внедрение результатов. Теоретические и некоторые эмпирические результаты исследования были представлены:

1. На Международном конкурсе «Научный мир-2018» в формате конкурсной работы, который проходил в г. Казани 21 апреля 2018 года, где работа была оценена как победитель в номинации «Лучшее научное решение».
2. На 69–й научной студенческой конференции ТюмГУ (победитель).
3. На LVIII Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика на современном этапе развития наук: актуальные вопросы теории и практики», г. Казань, 2018
4. Публикация в сборнике «Сфера знаний: вопросы современного этапа развития научной мысли», г. Казань, 2018.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования психологами при работе с матерями, находящимся в отпуске по уходу за ребенком.

Глава 1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ, СОПУТСТВУЮЩИХ МАТЕРИНСТВУ

1.1. Проблематика самореализации женщин в период отпуска по уходу за ребенком

1.1.1. Описание характера жалоб у женщин в периоде отпуска по уходу за ребенком

Декретным отпуском по беременности и родам называется период времени, который дается будущей маме для родов и восстановления сил. Он имеет продолжительность 70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов. Отпуск по уходу за ребенком предоставляется до достижения ребёнком возраста 3-х лет и начинается на следующий день после окончания декретного отпуска. По закону маме предоставляется денежное пособие в течение первых 1,5 лет ребенка.

Большинство семей имеет одного и более ребенка. После появления детей жизнь семьи кардинальным образом меняется. Особенно сложен первый год, когда приходится подстраиваться под новый режим дня и состояние ребенка, когда меняется круг общения и уменьшается количество свободного времени и другое.

Вопросы нарастания проблем в семьях, где есть грудной ребенок, определение места женщины в семье, в социальной жизни, через ретроспективу воспоминаний и предъявления взаимных упреков и обвинений зачастую можно увидеть в различных Ток-шоу на телевиденье, например, в программе «Пусть говорят». Утренние программы различных каналов так же рассматривают тему семьи с маленьким ребенком с разных ракурсов: ребенок до 1,5 лет и работа женщины, роль папы в воспитании грудного ребенка, разводы в семьях после рождения детей.

О кризисе в семейных парах, приходящихся на период рождения ребенка говорит и статистика о разводах по совместно прожитым годам. Так 16%

молодых людей разводятся после 1—2 лет брака, 18% пар – прожив вместе от 3 до 4 лет. Это время «первого кризиса семейной жизни» совместного союза. Зачастую фактически причиной решения о разводе становится изменение жизни семьи после рождения ребенка, не способностью супругов адаптироваться к возникшим проблемам. По мнению, приведенному на сайте «Семейное право» <http://razvodis.ru/> рождение ребенка может стать спасением для семьи. Но существует и альтернативная точка зрения, что если причина развода была не в отсутствии потомства, то появление ребенка отсрочит, но не предотвратит развод, а иногда и ускорит его, если не будут решены внутри, а затем и межличностные конфликты. По мнению, опубликованному в онлайн журнале «Психология и психиатрия» инициатором развода в семье, где родился ребенок, чаще становится мужчина (электронный ресурс, причины развода) Основными причинами развода в молодых семьях, приведенные в этой статье, называется рождение первенца и нереализация женщиной себя в профессиональной сфере.

С целью выяснить проблемы, с которыми сталкиваются мамы после рождения ребенка, мы провели фокус-исследование, опросив в ходе неструктурированной беседы 45 женщин возраста 20—35 лет, пребывающих в отпуске по уходу за ребенком. В результате основные жалобы женщин объединены по следующим группам:

1) Пониженный эмоциональный фон.

Это характеризуется как постоянная усталость, отсутствие свободного времени, плохое настроение, плаксивость. Многие используют понятие «депрессия», некоторые обозначают свое состояние, как «скачут гормоны». Очень многие женщины вспоминали, что в первый месяц после родов постоянно плакали, жаловались мужу и требовали от него поддержки. У трех человек эмоциональная неудовлетворенность доходила до идей самообвинения.

По статистике, от 10 до 15% процентов мам сталкиваются с депрессией. Она вызвана рядом причин: психологическими (изменением образа жизни, статуса), химическими (изменением гормонального фона); физическими

(восстановлением сил после родов, нарушением ритма сна и бодрствования, становлением лактации); социальными (соответствие ожиданиям общества, отсутствие времени, изменение финансовой ситуации).

2) Изменение отношений с мужем.

Отношения становятся менее романтическими. Субъективно женщина чувствует недостаточную помощь со стороны мужа, «неоцененность» своего труда. Приводится фраза: «он приходит с работы и говорит, что устал и не может покупать или погулять с ребенком. Но ведь я тоже устала за весь день готовить, убирать, играть с ребенком, гулять с ним!». Изменяются частота и качество сексуальных контактов. Возрастает количество ссор. Некоторые озвучивали, что семья находится на грани распада или супруги уже развелись.

3) Сужение и изменение круга общения.

У некоторых мам звучат слова «одиночество», «жизнь изменилась». Меняются интересы с прежними друзьями, особенно при отсутствии у последних семьи и детей.

При этом женщины делятся на 2 типа: одни говорят, что им хочется больше общения с другими мамами, и одних форумов и общения на детской площадке недостаточно. Другие мамы, наоборот, говорят, что им неинтересно и надоело обсуждать только темы про «режутся зубы», «как приучить к горшку», «как отучить от грудного вскармливания». Однако на детской площадке обсуждаются только эти темы, а пообщаться в более широком круге не удастся физически, т.к. «я сама себе не принадлежу и все время прикована к ребенку».

4) Отсутствие знаний по правильному уходу, воспитанию и обучению ребенка.

У многих мам звучит фраза «я думаю, что я плохая мама». Практически у всех респондентов звучит фраза «Я не знаю, как поступать правильно». С детками до года это проявляется в том, что мама не может его успокоить, иногда ест сладкое, от которого нужно воздерживаться, злится, что ребенок долго плачет и кричит. С детьми после года звучат жалобы, что они не знают, как их развивать и занимать, как воспитывать, как реагировать на капризы. А

также многих мам волнуют вопросы отучения от грудного вскармливания, от подгузников, а в последующем — от горшка и т.п.

5) Отсутствие помощи со стороны близких.

«Муж постоянно на работе», «бабушки работают», «мы живем одни в этом городе», «бабушки не хотят часто оставаться с внуками». Мамы детей, которым уже более 2—2,5 лет, говорят о том, что, несмотря на то, что ребенка взяли в детский сад, у них все равно нет возможности выйти на работу, т.к. он постоянно болеет. Особенно остро этот вопрос встает в семьях, где трудная финансовая ситуация и уже перестали выплачиваться пособия по уходу за ребенком.

б) Нежелание возвращаться к прошлому роду деятельности.

В случае, если женщины находятся в отпуске уже более года, появляется желание сменить сферу деятельности. Происходит переоценка своего предыдущего опыта. Многие женщины уже не хотят заниматься тем, что им не нравится. Кроме того, стараясь избежать ежедневную рутину, мама во время сна и игр ребенка пытается переключиться на другой вид деятельности: рукоделие, готовка тортов и булочек, изучение правил фотографии и монтажа, обучение маникюру и прическам и другое. Постепенно данные хобби начинают приносить доход и рассматриваются в качестве будущего заработка.

7) Ухудшение финансовой ситуации в семье.

Многих женщин расстраивает, что фактически остается 1 кормилец в семье, т.к. пособие по уходу за ребенком выплачивается только до 1,5 лет и является небольшим. В то же время возрастают расходы семьи: коляски, кроватки, подгузники, врачи, няни и др.

Несмотря на то, что все женщины высказывали в разном сочетании приведенные выше жалобы, многие из них, в общем, оценивали свое состояние как положительное и были удовлетворены своей жизнью.

При ответе на вопрос о занятости во время декрета, мы разделили мам на следующие группы:

1) Мама, которая сосредоточена на раннем развитии своего ребенка. Им нравится развивать ребенка: читать, петь, заниматься творчеством. Они посещают с ребенком образовательные кружки и центры, много гуляют с ним на улице. Можно сказать, они выступают для своего ребенка педагогом.

2) Мама, которая занимается личностным развитием. У них появляется хобби (шитье, кулинария, фотография и т.п.), они много читают и посещают образовательные семинары и лекции. Они увлекаются спортом, творчеством, изучением иностранных языков и т.д. – занимаются тем, чем хотели заниматься, но не было возможности до этого.

3) Мама, которая развивается профессионально. Это может быть вызвано нехваткой финансовых ресурсов в семье, а может быть и желанием работать. Притом это может быть женщина, которая продолжает свою предыдущую профессиональную деятельность или увлекается новой (что вызвано желанием сменить сферу деятельности с минимальными рисками, сменой интересов и т.д.). Иногда хобби переходит в формат самозанятости, который приносит доход.

4) Мама, которая задействована в жизни общества социально. Они наслаждаются общением с другими мамами на детской площадке, обсуждением тем в интернет-пространстве. Они посещают мероприятия, которые проводятся Клубами молодой семьи. Они ведут социальную общественную жизнь: являются активистами некоммерческих организаций, проводимых субботников и семейных мероприятий.

Можно сделать вывод, что за период ухода за ребенком женщина старается реализовать свой потенциал, раскрыть задатки и способности в различных сферах или, другими словами, самореализоваться. Выделенные выше группы отражают 3 вида самореализации: профессиональную, личностную и социальную.

Объектом нашего исследования выступает вербальное описание отношения мамы к ребенку, к себе, ближайшему окружению и действительности.

Предмет – система отношения мамы к ребенку, к себе, ближайшему окружению и действительности.

1.1.2. Особенности самореализации женщин во время отпуска по уходу за ребенком

В широком смысле цель нашей работы – описать психологическое состояние женщин в период ухода за ребенком. Общественная значимость нашего исследования — не только понять, какие причины приводят к нарастанию проблем в семье в периоде ухода за маленьким ребенком, но и исследовать значение различных вариантов саморазвития женщины на её жизнь, действительность, чтобы сделать большее количество семей счастливыми.

Проблема самореализации женщин стала широко обсуждаться в России в 80- 90-х годах 20-го века. Во многом это было связано с открывающимися границами, сравнением с Западом, эмансипацией зарубежных женщин. В одном из первых телемостов с жителями Америки, проводимых В.В. Познером, ведущий спонтанно провел блиц опрос среди женщин в двух залах, кто хотел бы не работать и заниматься семьей. Приблизительно 75% русских выбрали этот путь и только 25% американок. При вопросе о существующей ситуации цифры изменились на противоположные.

О важности самореализации женщины в послеродовом периоде встречаются статьи и в профессиональной психиатрической практике. При этом можно выделить два взгляда на проблему. С одной стороны, по эпидемиологическим данным, депрессивные расстройства, развившиеся после родов, снижают процесс самореализации женщин примерно у 10–13% женщин (Пушкарева, электронный ресурс). С другой стороны, вовлечение женщины в социальную жизнь, новые интересы и хобби приводят к стабилизации эмоционального фона. Таким образом, выстраивается логическая цепочка, что самореализации женщины в период отпуска по уходу за ребенком улучшает

настроение, и, следовательно, выстраиваются более позитивные отношения в межличностных контактах с ребенком, мужем, родственниками.

Актуальность изучения самореализации в послеродовом периоде обусловлена высокой распространенностью проблемы снижения самореализации у женщин с формированием негативных социальных последствий, влиянием депрессии у женщины на занятие с ребенком и сохранение семьи.

1.1.3. Возможные трудности психологов-консультантов при работе с женщинами в послеродовом периоде

Работая с женщинами, которые занимаются воспитанием маленького ребенка, психологи зачастую будут сталкиваться с трудностями выбора пути женщины. Можно ли выделить предпочтительную форму, куда направлять свою деятельность женщине – сосредоточиться на развитии ребенка, заняться личностным ростом, уйти в сторону профессионального роста, заняться развитием социальных проектов или сочетать несколько из этих видов. Как помочь выбрать одну из этих форм, или, наоборот, отказаться от этих процессов.

С одной стороны, существует объективная необходимость в уходе за ребенком, стремление и желание мамы воспитывать ребенка, сильные положительные эмоции от этого периода жизни. С другой стороны, трудность и монотонность этого этапа создают у женщины ощущение потерянного времени, зависимости от обстоятельств («ходячая кухня с люлькой»). Вынужденное сужение социальных контактов приводит к уменьшению восприятия обратной связи, так необходимой большинству женщин. Психологу придется работать приблизительно с такими внутрличностными конфликтами, как «Я хорошая мама, но страдаю Я» «Я с радостью повешаю себя малышу, но за счет себя». Ощущение потери своего Я на фоне соматической астенизации может приводить к снижению настроения, вплоть до депрессии, что создаст дополнительные трудности в работе практикующего психолога. Этот этап в

литературе часто оценивают, как снижение саморазвития женщин в период ухода за ребенком. Психологу будет важно помочь женщине с таким вектором восприятия или принять позицию, что она получает главный опыт, который только может существовать в жизни – становится матерью; или помочь увидеть дополнительные возможности самораскрытия: творческие, социальные, профессиональные.

Обратная сторона медали, которая значительно усложнит работу психолога — идеи виновности у мамы, которая занимается не только воспитанием ребенка, но и параллельной деятельностью. Особенно актуально и остро это будет звучать у мам, работающих в связи с экономической необходимостью. В структуре внутриличностного конфликта могут звучать идеи самообвинения: «Я плохая мать, практически не занимаюсь ребенком, но вынуждена его оставлять, т.к. вынуждена зарабатывать».

Трудности в работе психолога будут возникать с множеством «наводок», которые будут меняться у клиента при последующих посещениях. Особенно эта проблема будет остро стоять у мам, живущих в семьях своих родителей, у молодых женщин, у лиц с психостеническими особенностями личности.

В работе практикующие психологи познакомятся с видением процесса самореализации женщины, когда она организует свою жизнь так, что не просто совмещает функции материнства с профессиональной или социальной деятельностью, но и при этом внутренне развивается, испытывая радость от своего положения и принося гармонию в отношения с окружающим миром.

В своей работе с молодыми мамами психолог-консультант может столкнуться с трудностью понимания проблем пациента в связи с отсутствием личного опыта. С другой стороны, это может уменьшить количество проекций при решении ситуации. Но мы предполагаем, что у консультируемых психологов их и так не должно быть и эта проблема касается только небольшой части специалистов, преимущественно молодых мужчин-психологов.

В литературе достаточно широко представлены работы, описывающие процессы самореализации человека, рассматриваются особенности самораскрытия в зависимости от гендерных признаков, профессиональной деятельности. Однако одной из трудностей, с которой столкнулись мы при изучении данной темы, было недостаточное количество работ по самореализации женщины именно в период ухода за маленьким ребенком. Высказывания чаще появлялись как сателлиты при описании каких-либо других психологических состояний.

1.2. Феномен «самореализации» в научных исследованиях

1.2.1. Подходы к определению понятия «самореализации»

В последние годы исследовательский интерес к проблеме самореализации личности резко возрос как в отечественной, так и зарубежной психологии. Усиление внимания к этой проблеме связано с пониманием ее определяющей роли в развитии личности, предъявлением более высоких требований к таким качествам человека, как способность к саморазвитию и самосовершенствованию, что продиктовано в России социально-экономическими условиями, обострившими конкурентоспособность на профессиональном рынке труда.

На современном этапе развития представлений о самореализации невозможно даже классифицировать это понятие по форме – является ли это явлением, процессом, потребностью, свойством или чем-то иным. Одни исследователи продолжают считать самореализацию явлением, обусловленным присущей природе человека предопределенностью быть самоактуализирующимся существом, а другие, отрицая эту предопределенность, предпочитают говорить о процессуальной детерминации (Галажинский, 2002, с. 43).

Изучение самореализации личности отечественными исследователями связано с рассмотрением отдельных сторон данной проблемы. А.А. Бодалев в

своих исследованиях заострил интерес к вопросу связи познания других людей и самопознания (Бодалев, 1998, с. 168). В своей работе И.С.Кон удачно синтезировал философские, общие социальные и психологические, культурные аспекты, открыв многие новые грани связанные с личностной ответственностью, моральным выбором, моральным самосознанием (Кон, 1984). Б.Г.Ананьевым проанализирован вопрос о становлении самосознания в контексте более общей проблемы развития личности (Ананьев, 2001).

Растущий интерес отечественной науки к самореализации личности как к проблеме можно проследить в увеличивающемся числе диссертационных исследований и публикаций. Л.И.Анцыферова пишет, что – «сложившаяся личность должна представлять собой соединение младенческого доверия к миру с качеством саморегуляции и произвольности, свойственной трехлетнему ребенку, сочетающихся с уровнем компетентности подростка и т.д.» (Анцыферова, 2004, с. 215). Тем не менее, А.Н.Леонтьев, характеризовавший проблему самосознания как проблему «высокого жизненного значения, венчающую психологию личности», расценивал ее в целом как нерешенную, «ускользающую от научно-психологического анализа» (Леонтьев, 2000, с. 156).

В зарубежной практике Р.Ассаджоли рассматривал самореализацию как психический рост и созревание, пробуждение и проявление скрытых возможностей человека (Психологический словарь, 2002, 277). Психически полноценный человек, по А.Маслоу, это — самореализованный человек, который представляет собой гармоничную личность, достигшую вершины развития. Таких людей мало, всего 1—4 % от общего количества людей, а остальные находятся на той или иной ступени развития. Если человек стремится понять смысл жизни, максимально реализовать свои способности, он постепенно движется к высшей ступени личностного саморазвития. А.Маслоу подобно многим своим современникам признавал общность процесса психологического развития для обоих полов. Это допущение использовалось как для поощрения, так и для ограничения развития психологии женщин. (Маслоу, 2003, с. 321).

Одним из актуальных вопросов в настоящее время является, в том числе, и проблема самореализации женщины, основы изучения которой были заложены в работах К.Роджерса (Роджерс, 1957). К.Роджерс понимает самореализацию «как созидательную тенденцию бытия, которая присуща человеку, она выражается в способности создавать и преобразовывать себя. Самореализация соотносится со здоровым, полноценным развитием человека» (Шостром, 2008). Обращение отечественных исследователей к этой проблеме в конце 1970-х — начале 1980-х гг. XX века характеризовалось конкретизацией понятия самореализации применительно к разработанному в деятельностной теории пониманию личности. Эта задача была решена в работе Л.Н.Коган (1983). В.В.Лапик определяет самореализацию как актуализацию человеком себя самого: он сам развивает свои способности, сам определяет свои жизненные цели, сам их реализует и контролирует, сам отвечает за все, не перекладывая ответственность на других людей (Вахромов, 2001, с. 83).

По мнению Катаева основным условием самореализации личности является наличие у человека развитого самосознания и рефлексии с актуализированной способностью познавать себя и окружающий мир, реальные и потенциальные способности и возможности, интересы и ценности, перспективы личностного и профессионального роста (Кудинов, 2007, с. 37).

С.И. Кудинов, автор полисистемной модели самореализации, которую мы взяли за основу, обозначает, что самореализация — это совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза. Так, к инструментально-стилевым характеристикам относятся динамический, организационный, эмоциональный компонент. К мотивационно-смысловым относятся мотивационный, когнитивный, прогностический компонент. (Кудинов, 1999, с. 56)

1.2.2. Типологии самореализации

Различные психологические школы занимались изучением самореализации личности, однако до сих пор не существует единой концепции самореализации. У этого понятия нет четкого определения, что несет за собой определенную проблему в изучении самореализации. Это связано с тем, что самореализация не может наблюдаться непосредственно и объективно, мы можем наблюдать лишь ее эффекты и результаты, отраженные в психике субъекта. Самореализацию трудно измерить в силу ее высокой субъективности, трудно контролировать в ходе эксперимента из-за влияния большого количества факторов. Применение измерительных и экспериментальных параметров для классификации очень затруднены. В целом, теоретические проблемы исследования самореализации заключаются в том, что при огромном многообразии теоретических подходов к ее пониманию на сегодняшний день в науке не существует не только теории самореализации, но и сколько-нибудь единого подхода к определению этого понятия.

Другими словами, методологическая сторона проблемы изучения самореализации личности состоит в недостаточной определенности этого понятия. Это касается и типологии самореализации.

Так, В. В. Байлук в своей статье «сущность самореализации личности и ее структура» выделяет три группы видов самореализации:

- 1) базовая (познавательная, нравственная, эстетическая);
- 2) эзотерическая (самопознавательная, самообразовательная, самовоспитательная, самооздоровительная)
- 3) экзотерическая (профессиональная, гражданская, правовая, семейная, коммуникативная и бытовая, экономическая и досуговая). (Байлук, 2011, с. 119)

Таким образом, по его мнению, самореализация возможна во всех сферах общества. Байлук В.В. выделяет даже реализацию в семейной и бытовой сферах. Самым главным, системообразующим видом самореализации он

выделяет самопознание. Ведь благодаря собственной рефлексии, оценке собственных действий и постановке новых целей возможно развитие. Получается, что все остальные сферы находятся в зависимости по отношению к самопознавательной самореализации.

В рамках анализа теоретических и эмпирических исследований С.И. Кудинов свидетельствует о том, что при рассмотрении самореализации авторы не фиксируют формы проявления, виды и структурные характеристики, а также не выделяют вполне однозначно условия и факторы ее оптимизации. В связи с этим он выделяет полисистемную модель самореализации личности (рис.1), т. е. отдельные микро и макросистемы, обеспечивающие вариативность, масштабность и степень интенсивности самореализации личности.

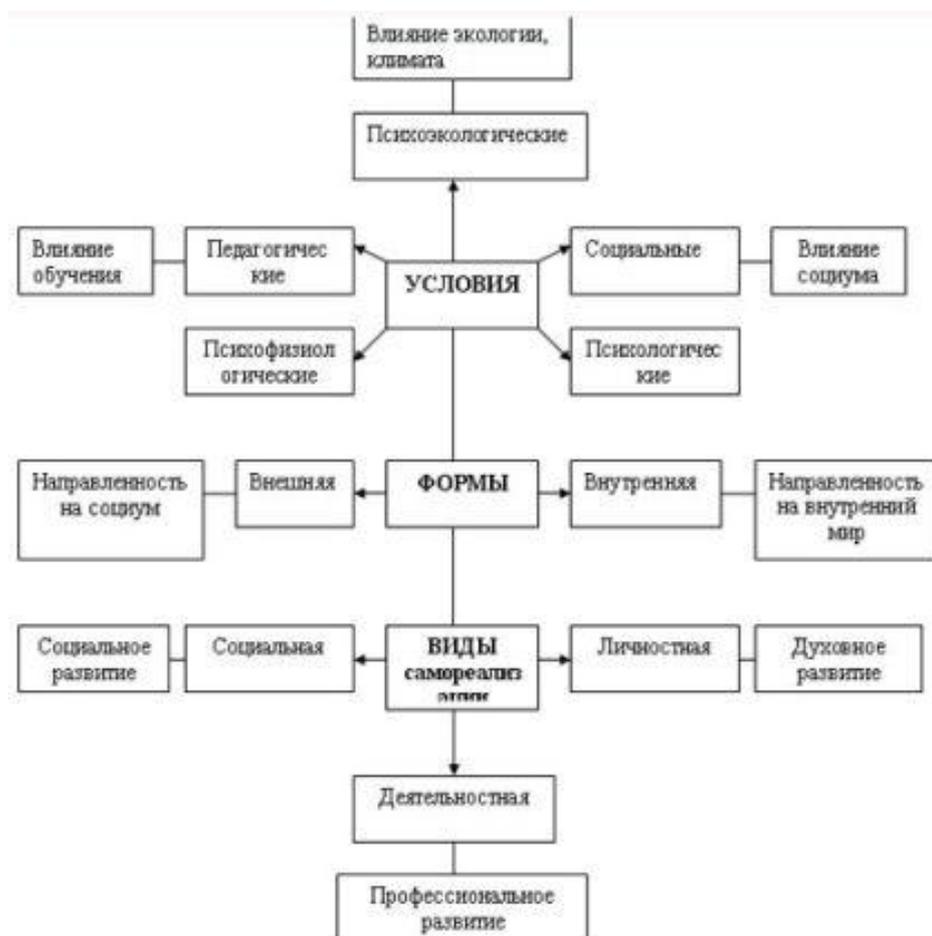


Рисунок 1. Полисистемная модель самореализации С.И. Кудинова (1999)

Среди видов проявления самореализации личности автор выделяет деятельностную, социальную и личностную. Деятельностная самореализация субъекта характеризуется самовыражением в различных видах деятельности и обеспечивает высокий уровень профессиональной компетенции. Причем деятельность не всегда и не обязательно может быть связана с официальной профессией субъекта, это может быть любительский спорт, художественное творчество, учеба и т.д.

Социальная самореализация связана с выполнением гуманитарной миссии, общественно-хозяйственной, общественно-политической, общественно-педагогической либо любой иной общественно-полезной деятельностью.

Личностная самореализация способствует духовному росту человека, обеспечивая на первых этапах развитие личностного потенциала: ответственности, любознательности, общительности, трудолюбия, настойчивости, инициативности, эрудиции, креативности, нравственности и т.д.

Также Кудинов выделяет внешнюю и внутреннюю формы самореализации личности. Внешняя направлена на самовыражение индивида в различных сферах жизнедеятельности: профессии, творчестве, спорте, искусстве, учебе, политической и общественной деятельности и др. В то время как внутренняя обеспечивает самосовершенствование человека в физическом, интеллектуальном, эстетическом, нравственном и духовном аспектах (Кудинов, 1999, с. 146).

При этом он отмечает, что для успешной самореализации личности важно иметь определенные условия:

- психозкологические (влияние климата и погоды). Об этом говорят результаты исследований Р.А. Зобова и В.И. Панова. Проявляется в следующем виде: повышенный фон радиации, загрязнение воздуха, некачественная питьевая вода, неблагоприятный температурный режим и т.д. Вследствие этого может проявляться повышение агрессивного поведения, снижение жизненного

тонуса, психологической активности, проявление депрессии и других негативных факторов, отрицательно влияющих на самореализацию личности.

- психофизиологические (особенности свойств нервной системы и свойства темперамента, анатомо-физиологические особенности)
 - Психологические (психические познавательные процессы, свойства личности и психоэмоциональные состояния)
 - педагогические (влияние обучения и воспитания)
 - социальные факторы (влияние социума). Они включают различного рода институты социализации, обеспечивающие социально-ролевые позиции участникам, способствующие или препятствующие самореализации личности)
- Данные факторы позволяют осуществляться самореализации (Кудинов, 1999, с. 178)

Таким образом, С.И. Кудинов выделяет не только виды самореализации, но также условия для ее осуществления и формы. Это дает сделать вывод, что порой женщина хочет саморазвития, однако у нее нет возможностей. Или возможно во внешнем плане можно определить, что самореализация отсутствует, а на самом деле человек ставит приоритетом развитие внутреннее. Возможна ситуация и наоборот. Поэтому важно делать замеры как личностные (как человек сам себя оценивает), так и социальные (как другие люди оценивают уровень самореализации).

Теоретические разночтения просматриваются в выделении не только видов самореализации, но и условий, оказывающих влияние на ее успешность. Так, например, в диссертационном исследовании, посвященном проблеме самореализации личности, Коростылева Л.А. (2001) отмечает две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

1. зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к самостроительству, гибкость мышления, воля и др.);

2. не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой

информации, состояние экологической среды). Таким образом, на самореализацию влияют внутренние и внешние факторы. И если на первые можно повлиять, в том числе психологу, то вторые воспринимаются человеком автоматически и неосознанно (Коростылева, 2001, с. 7).

1.2.3. Значение самореализации для женщин

В современном мире к людям прилагаются одинаковые требования к профессиональным навыкам вне зависимости от гендерных различий. Проблема положения женщин на рынке труда подробно рассмотрена с экономической точки зрения. Вопрос самореализации женщины в профессиональной деятельности подробно исследован и в психологическом аспекте. Л.А.Коростылева изучает проблему самореализации в профессиональной деятельности говоря, что в критериях самореализации отражены такие важные для жизнедеятельности в профессиональной сфере показатели, как полезность (продуктивность) и удовлетворенность (как необходимое условие положительного самочувствия) применительно к личности и социуму. (Коростылева, 2001, с.15)

О.В. Митина считает, что для некоторых российских женщин, несмотря на необходимость совмещения ориентации семейной роли с профессиональной, снижена значимость самореализации 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. Американские респондентки, наоборот, считают, что женское счастье достижимо в профессиональной самореализации» (Митина, 2000, с. 68). По результатам диссертационного исследования Пучкова Ю.И. выявила, что замужние женщины несколько хуже смогли реализовать себя на работе, по сравнению с разведенными и незамужними. Однако женщины определили, что для них одинаково важны самореализация в семейной и профессиональной

сфере (Пучкова, 2007, с. 67). Вопрос особенности совмещения женщиной профессиональной и семейной ролей, проблемы, связанные с «двойной занятостью» женщин, делающих профессиональную карьеру, рассмотрены в работе М.Ю.Арутюнян. (1990).

Е.А. Денисова в диссертации пришла к выводу, что современные российские женщины в большей степени ориентированы на реализацию в пространстве семьи, в сравнении с европейскими женщинами, при этом у них снижена значимость самореализации в пространстве профессиональной деятельности. Однако успешность в семейной сфере позволяет им удачно сочетать семейные и профессиональные роли и эффективно реализовывать себя в привлекательной для них сфере работы (Денисова, 2015, 141).

В статье «Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины» Ю. Е. Алешина и А. С. Волович показывают специфику социализации мальчиков и девочек и влияние на этот процесс гендерных стереотипов. Они считают, что в современном обществе девочки с раннего детства через семейный опыт, через средства массовой информации усваивают необходимость совмещать женскую роль с профессиональной, «причем вопрос об их иерархии остается открытым. В то же время мужская и профессиональная роли представлены как тождественные, так как никакие иные мужские проявления практически нигде не описываются. В итоге женская роль выглядит не только второстепенной, но и более тяжелой, с двойной нагрузкой» (Алешина, 2001, с 74).

Д. А. Леонтьев говорил о том, что самореализация женщины идет путем реализации себя в форме личностных вкладов в других людях. Гендерная роль женщины неразрывно связана с материнством, как одним из способов реализации себя в другом человеке – ребенке (Леонтьев, 1997, с. 168).

Однако, как отмечает Л.Б. Шнейдер, существуют некоторые особенности развития материнства в современных условиях, в результате чего оно занимает незначительное место в иерархии ценностей женщины, оттесняется иными ценностями: профессиональными, поисками материального благополучия и др. И женщина, поддаваясь влиянию общества, теряет свое истинное

предназначение в реализации других целей, более желаемых обществом (Шнейдер, 2000, с. 348).

К. Хорни (1993) отмечает, что различия существуют и в том, куда направлен творческий импульс мужчины и женщины. Женский способ существования реализуется преимущественно через его направленность вовнутрь, через внимание к глубоким переживаниям и инсайтам. Мужской способ существования характеризуется направленностью творческого импульса вовне, на поиск возможностей преобразования внешнего мира через взаимодействие с ним и утверждение себя в нем. Таким образом, самореализация женщины в отличие от мужчины происходит не через поступки, а через процесс самосознания (Ильин, 2006, с. 173).

Все вышеперечисленные работы отражают определенные аспекты данной проблемы, связанные с изучением самореализации женщины в профессиональной деятельности. Однако социологических исследований личностной самореализации женщины, которая проявляется не только в профессиональной деятельности, но и в семейной, творческой, досуговой и др. недостаточно.

1.2.4. Особенности самореализации женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком

Изучая процесс самореализации женщины в период ухода за ребенком интересно проанализировать отечественную и зарубежную литературу, освещающую данный процесс.

В исследованиях Исуповой О.Г., Овчарова Р. В, Филиппова Г. Г. подчеркивается, что в момент, когда женщина становится матерью, в самосознании женщины происходят качественные изменения (Исупова, 2000, Овчарова, 2003, Филлипова, 2001).

Скобло Г., Баз Л.Л. и Дробинская А. рассматривают самореализацию женщины в послеродовом периоде в более узком смысле, в частности как процесс организации материнского поведения, особенности взаимоотношений с

ребенком, отмечая, что во второй половине 20 столетия в России отчетливо проявились позиции, враждебные «детоцентризму», что связано с двумя основными тенденциями в обществе: эмансипацией женщин и передачей функций воспитания в руки специалистов и на территорию соответствующих учреждений. В связи с этим женщина изменяет свое представление о ребенке и своей родительской роли: ребенок расценивается, как докучливое, ненужное создание, которое стараются отодвинуть даже чисто физически, уменьшая количество и качество телесного контакта (Скобло, 1997, с. 86)

Отечественный учёный Прибытков А.А. отмечает, что вопрос самореализации личности в современном обществе является очень важным, подчёркивая необходимость учитывать гендерные различия в вопросах самореализации. Он считает, что современное общество предъявляет одинаковые требования к функциям, которые люди выполняют вне зависимости от пола. В то время как функциональная и эмоциональная нагрузка женщины во время декретного отпуска возрастает. Большинство женщин сталкиваются с факторами, отягощающими эмоциональный фон и затрудняющими самореализацию во время декретного отпуска (Вассерман, 2004, с. 28). Так по данным Вассермана Л.И. снижение самореализации женщин за счёт депрессивных расстройств встречаются примерно у 10–13% женщин после родов. Для послеродовой депрессии характерны переживание подавленности, уныния, «отсутствие радости» в связи с рождением ребенка, чувство слабости, усталости, пессимистическая оценка жизненных перспектив, снижение или даже утрата прежних интересов, а также раздражительность, нарушение сна и ухудшение аппетита, когнитивные затруднения (вторичного генеза). Депрессивное расстройство может возникнуть как в первые недели после родов, так и в течение последующего за родоразрешением года, сочетаясь нередко с тревожными и астеническими проявлениями в эмоциональной сфере. (Вассерман, 2010, с. 14).

Актуальность проблемы по снижению самореализации в послеродовом периоде обусловлена их высокой распространенностью, негативными социальными последствиями, влиянием депрессии матери на развитие ребенка.

В зарубежных научных публикациях под редакцией Харриса и Мёрфи имеются убедительные данные о том, что ведущая роль в снижении самореализации в послеродовом периоде принадлежит гормональным изменениям, происходящим в организме родильницы (Murphy, 2005, P.402, Harris, 1994, p. 152). Ряд отечественных авторов, таких как Скобло Г. и Филлипова Г.Г. отводят важную роль психогенным факторам (Скобло, 2000; Филиппова, 2001) Очевидно, что патогенез снижения самореализации женщин во время декретного отпуска на современном этапе следует рассматривать на основе биопсихосоциального подхода (комплексного влияния биологических, психологических и социальных факторов); это особенно важно для клинических психологов и психотерапевтов. При этом социальные факторы приобретают патогенное значение опосредованно, через личность пациенток с учетом системы их значимых отношений.

Так, например, препятствия в реализации личностью своих актуальных социальных потребностей при высокой их значимости и относительно низком уровне компенсаторных возможностей фрустрирует женщин, создает условия для хронического стресса (Скобло, 1998, с. 82)

Семейное окружение играет важную роль в гармонизации эмоционального состояния женщины после рождения ребенка. Участие всех членов семьи особенно важно в формировании адаптационных механизмов к новому уровню жизненного функционирования как матери, так и ребенка, поэтому главной задачей семьи, имеющей новорожденного ребенка, является грамотное распределение обязанностей между ее членами (Эйдемиллер, 20016, с. 29).

В статье Н. Н. Васягиной и Е. Н. Рыбаковой «структурно-содержательный анализ самосознания матери» (2007) авторы также придерживаются мнения о трансформации традиционных стереотипов репродуктивного поведения и

вопрос при решении дилеммы «ребенок или карьера» все чаще решается женщиной в пользу карьеры, а также отдается предпочтение малодетности.

Авторы обосновывают трехкомпонентную структуру самосознания матери, которая представлена такими составляющими, как самопостижение (представления о себе как о матери), самоотношение (оценка женщиной того, насколько хорошо она выполняет роль матери) и самореализация (процесс организации материнского поведения, особенности взаимоотношений с ребенком).

Самореализацию мамы они понимают как процесс организации матерью своего поведения, форма регуляции взаимоотношений с ребенком, которая предполагает момент включенности в него результатов самопостижения и самоотношения (Васягина, 2007, с. 33). Содержание данного компонента – эмоциональное сопровождение процесса взаимодействия с ребенком, реагирование на поведение и эмоции ребенка, стили и способы взаимодействия с ним, тип детско-родительских отношений.

При этом при самореализации у матери возможны следующие крайности, что может привести к психологическим проблемам:

1) Концентрация на ребенке. Матери чрезмерно заботятся о своем ребенке, стараясь оберегать его даже от малейших трудностей и обид, устанавливая с ним отношения зависимости, с одной стороны, а с другой – стремятся ускорить его развитие. Практически все свое свободное время женщины посвящают заботам о ребенке, ограничивают свои интересы рамками семьи и рано или поздно начинают испытывать ощущение самопожертвования в роли матери, что приводит к раздражительности и вспыльчивости, стремлению избегать близкого контакта с ребенком

2) Доминирование и контроль. Уверенная в том, что родители должны быть абсолютным авторитетом для детей, мать чрезмерно контролирует ребенка, ограничивая в свободе выбора. Эти женщины воспринимают мужа как безучастного, безразличного, не включенного в дела семьи. Посвящая

практически все свое время заботам о семье и ребенке, женщины рано или поздно начинают испытывать ощущение самопожертвования в роли матери.

3) Высокий уровень ожиданий от ребенка. Мать предъявляет к нему высокий уровень требований, ожидает высокий уровень ответственности. Если ребенок не справляется с заданием, нарушает правила, мать достаточно строго его наказывает (Васягина, 2007, с. 75 — 84).

Э.С.Тимербулатова (2012) рассматривала, влияет ли профессиональная деятельность на степень удовлетворенности жизнью у женщин, осуществляющих актуальное биологическое материнство. В ее исследовании приняли участие 122 женщины. Возраст участниц от 28 до 40 лет, группы гомогенны между собой по ряду признаков: по характеру семейной организации – полная семья; наличие ребенка (детей); по образовательному статусу матери (высшее образование). В результате они выявили, что у женщин-матерей, с ценностной ориентацией на профессиональные достижения удовлетворенность жизнью выше, чем у женщин-матерей, сознательно выбравших для реализации своей личностной и социальной активности материнскую деятельность.

Образ «Я» женщин-матерей, неориентированных на профессиональные достижения, зависит от отношения к семье, отношения к матери, выполнения своих материнских функций, нагружен избыточным самоцениванием с наличием негативной оценки себя и результатов своей деятельности (Тимербулатова, 2012, с. 100).

Таким образом, самореализация является важной психологической детерминантой женщины после рождения ребенка. Многие авторы определяют снижение уровня самореализации у женщин в связи с внешними факторами, однако обозначают ее актуальность для матерей. И определяют важность поддержки семьи для женщины в этот период времени. При этом специфика именно материнской самореализации – во взаимоотношениях с ребенком. При этом некоторые мамы настолько могут сильно увлечься процессом, что это

также может привести к внутриличностным конфликтам или конфликтам с ребенком.

1.3. Система отношений к действительности

Фундаментальным для психологии является положение о личности как относительно стабильной системе характерных для неё отношений. Основоположниками психологии отношений в России являются А.Ф. Лазурский (1874—1917) и его ученик, и последователь В.Н. Мясищев (1893—1973).

По мнению А.Ф. Лазурского, отношение является системообразующим фактором структуры личности. Он выделили ряд характеристик отношений или, по терминологии самого А.Ф. Лазурского, "сторон" отношений:

- модальность отношений — согласно данному критерию отношения могут быть положительными, отрицательными, безразличными;
- степень интенсивности отношений;
- качественные особенности отношений;
- уровень развития и дифференцированности отношений;
- степень сознательности отношений;
- степень культурности форм отношения или его осуществления (позднее В.Н. Мясищевым, данная характеристика была трансформирована в такое понятие, как форма обращения);
- широта или объём отношения, то есть количество объектов, привлекающих интерес человека.

Разработку концепции психологии отношений продолжил В.Н. Мясищев. Он разработал одно из важнейших в психологии принципиальных положений теории личности. Согласно его точки зрения: «...Система общественных отношений, в которую оказывается включённым каждый человек со времени своего рождения и до смерти, формирует его субъективные отношения ко всем сторонам действительности. И эта система отношений человека к окружающему миру и к самому себе является наиболее специфической

характеристикой личности, более специфической, чем, например, ряд других её компонентов, таких как характер, темперамент, способности» (Мясищев, 2004, с. 42).

В системе отношений центральное место занимают отношения человека к обществу, общности, коллективу, группе, к самому себе. Самые важные и содержательные отношения складываются в межличностном взаимодействии. Для понимания личности важен характер преобладающих отношений, меняющихся по степени или уровню развития.

Отношения человека связаны с его потребностями (физиологическими и, в первую очередь с психологическими). Отношение возникает как своеобразная связь между субъектом (человеком), испытывающим потребность, и объектом (будь то человек или предмет окружающего мира), способным удовлетворить эту потребность. Система отношений образуется в результате развития, воспитания и самовоспитания человека. Эти процессы протекают в условиях общения и общественной практики (Мясищев, 2004, с. 76).

Существует ряд работ, исследующих отношения к действительности у беременных и матерей. Формирование материнского отношения происходит на протяжении почти всей жизни женщины и подвержено влиянию множества факторов. Множественные изменения, происходящие с женщиной во время беременности и после рождения ребенка, определяют необходимость целого ряда качественных преобразований в системе отношений женщины, касающихся отношений с окружающими, самоотношения и отношений с будущим ребенком (Филлипова, 2002, с. 142).

И. Н. Малькова исследовала взаимосвязь параметров системы отношений женщин в период беременности и выделила следующие отношения: отношение к беременности, отношение к образу жизни, отношение к родам, отношение к себе как к матери, отношение к своему ребенку, отношение к вскармливанию, отношение к мужу, отношение к близким родственникам, отношение к посторонним. Также она определила тип отношения к вышеперечисленным

параметрам системы отношений: оптимальное, эйфорическое, тревожное, депрессивное, гипогестогнозическое. (Малькова, 2012, с. 130)

Кроник проводила исследование женщин-матерей по следующим системам отношений:

1) Отношения «мать – ребенок». В данную категорию входит оценка и ориентация на состояние своего ребенка, эмпатия и умение оказывать эмоциональную поддержку, определение границ или полное эмоциональное слияние.

2) Отношение к семье. Выделение характеристик «самая дружная», «счастливая» и противоположных: «неполная», «практически отсутствует», «страдает». Определение своей роли в семье: «решают какие-то вопросы», «отвечают за все», «тушат конфликты». Осознание своей позиции в случае возникновения конфликта в семье: «пытаются его решить всеми силами», «потушить», то есть берут инициативу в свои руки» Выявление связей и взаимодействия между членами семьи: сильные или слабые.

3) Отношение к работе: образ жизни», «мировоззрение, философию жизни», «способ существования». Выявление значения работы: моя профессия психолога играет в моей личной жизни: «важную роль», «ведущую роль». Влияние работы: «разрушительно», «двойное: и помогает и мешает», «часто мешает». Требования к работе: «ответственность», «внутренняя гармоничность», «активность», «душевность», «сочувствие», «мягкость, добросердечность» (Кроник, 1998, с. 124).

Систему отношений диагностически возможно исследовать с помощью репертуарных решеток Келли и метода цветных метафор Соломина.

В основе когнитивной теории Дж. А. Келли лежит способ, с помощью которого индивиды постигают и интерпретируют явления (или людей) в своем окружении. Назвав свой подход теорией личностных конструктов, Дж. А. Келли концентрирует внимание на психологических процессах, которые позволяют людям организовать и понять события, происходящие в их жизни (Хьелл, 2003, с. 432). Элементы должны быть определенными – люди, события,

объекты, действия. В теории Келли, по крайней мере, три элемента (явления или предметы) необходимы для формирования конструкта: два из элементов конструкта должны быть похожими друг на друга, а третий элемент должен отличаться от этих двух. (Корнеева, 2010, с. 47)

Метод цветowych метафор создан на основе Цветового теста отношений (ЦТО), разработанного Александром Эткингом, который был предназначен для диагностики эмоциональных отношений человека к значимым для него людям. Испытуемому предлагается проранжировать 8 цветов теста Люшера в порядке их соответствия каждому человеку из заранее составленного списка. Затем испытуемый раскладывает эти цвета в порядке предпочтения. Далее для каждого человека из списка вычисляется коэффициент ранговой корреляции между раскладкой цветов, соответствующей этому человеку, и раскладкой цветов, ранжированных в порядке предпочтения испытуемым. Коэффициент корреляции является показателем эмоционального отношения испытуемого к данному человеку – чем он больше, тем лучше отношение.

Метод цветowych метафор представляет собой модифицированный вариант ЦТО, характеризующийся рядом отличительных особенностей:

- В методе цветowych метафор обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства.
- Метод цветowych метафор не опирается на стандартный психологический смысл цветов.
- Метод цветowych метафор не ограничивается выявлением отношений человека к себе, своему состоянию и другим людям, а ориентирован на диагностику более широкого круга отношений, прежде всего, к различным видам деятельности.
- Метод цветowych метафор может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. (Франселла, 1987, с. 102)

В нашей работе мы будем применять Метод цветowych метафор и будем использовать существующий список сторон действительности (Приложение 1) с дополнительными категориями, которые определены целью исследования.

1.4. Методологическое обоснование эмпирического исследования

Проанализировав имеющуюся литературу можно сделать вывод, что единого подхода к определению понятия самореализация не разработано. Не разработано и общепринятых классификационных критериев. Более того, этот вопрос недостаточно изучен в рамках применения данного понятия к женщинам, находящимся в декретном отпуске.

Определение, которое следует из самого названия самореализация – это раскрытие потенциала личности. В какой-то степени — это показатель смысла существования, ведь именно реализуя свои потенциальные возможности и способности человек становится тем, кем хочет стать или напротив прекращает быть тем, кем ему навязывает быть социум.

Соединив несколько определений, мы выработали для себя оптимальное:

Самореализация – это психологический процесс активации новых или усиление существующих направлений деятельности, который приводит к открытию и развитию новых способностей и возможностей человека

Взяв за основу полисистемную концепцию исследования самореализации личности, мы решили проанализировать основные направления, по которым проходит процесс самореализации женщины в период декретного отпуска. Для этого мы объединили виды самореализации по принципу внутреннего (направленность на внутренний мир, саморазвитие) и внешнего (направленность на социум) фактора. Этот подход позволяет объединить разнообразные грани этого понятия в единое целое.

В таком случае виды самореализации, применимые к женщинам в периоде отпуска по уходу за ребенком будут следующие:

Внутренние:

- 1) Образовательная (изучать иностранные языки, получать дополнительное образование или проходить курсы)
- 2) Оздоровительная (заниматься спортом)
- 3) Личностная (заниматься целеполаганием, планированием, ходить в театр и музеи, чтением непрофессиональной литературы)

Внешние:

- 1) Профессиональная (реализация в профессиональной сфере (как соответствующей деятельности до декрета, так и новое направление, которое женщина захотела освоить во время декрета)
- 2) Семейная (реализация в качестве жены, дочери: оказывать психологическую и физическую поддержку, читать ребенку книжку, похвалить мужа)
- 3) Педагогическая (заниматься обучением детей: учить их читать и писать, игре на музыкальных инструментах, английскому языку)
- 4) Коммуникативная (социальное взаимодействие)
- 5) Общественная (осуществлять полезные дела для социума)
- 6) Бытовая (быть образцовой хозяйкой, готовить вкусные блюда для мужа, содержать дом в идеальной чистоте)
- 7) Досуговая (например, женщина занимает призовые места в стрельбе из лука)
- 8) Творческая (рисование, шитье, игра на музыкальном инструменте)

Исходя из вышеперечисленных принципов и анализа литературных данных, можно сделать вывод, что самореализация зависит от некоторых условий, представлена разнообразными формами и видами.

Мы предлагаем выстроить полисистемную модель самореализации личности, которая включает все вышеперечисленные факторы. В рамках психологических консультаций можно демонстрировать мамам данную модель и озвучивать, что самореализация возможна не только на работе или в творческой деятельности. Но также при воспитании ребенка, при готовке новых интересных блюд, при занятии спортом и другое.

Также мы выдвигаем следующие гипотезы:

1. Ощущение самореализации или отсутствие его связано с характером отношения женщины к разным сторонам действительности.

2. Факт рождения ребенка влияет на ощущение самореализации. Достаточно часто встречается мнение, что рождение ребенка и уход за ним приводит к снижению уровня самореализации у женщины. Это связано с тем, что мама меньше занимается личным развитием, работой и творчеством. Мы исходим из понимания того, что осознание реализации одной из основных женских функций позволяет также считать себя самореализовавшейся.

3. Самым главным видом самореализации для мам будет являться личностная. Им важно ощущать личностный рост, развитие потенциала, появление новых навыков и умений, заниматься тем, что нравится.

4. Наиболее популярными видами самореализации у мам будут являться коммуникативная, педагогическая, семейная, бытовая

5. Это объективно самые популярные виды деятельности мам в периоде ухода за ребенком: мамы общаются на улице, обучают и воспитывают ребенка, готовят и следят за домашним уютом, поддерживают мужа и раскрываются как мама и жена.

Выводы по 1 главе

Таким образом, проанализировав весь спектр имеющейся информации, можно сделать следующие выводы:

- Понятие самореализации изучено недостаточно, нет единого подхода к определению данного термина, отсутствуют общепринятые классификационные критерии

- Согласно обобщенному материалу возможно построение полисистемной модели самореализации, в которой в качестве классификационных критериев можно рассматривать формы и виды самореализации.

- Во время декретного отпуска, ввиду многообразия действующих факторов, снижается способность к самореализации

- Самореализация – реализация потенциала личности, а значит, практически любая деятельность, если человек субъективно чувствует, что развивается в ней – может быть отнесена к самореализации.

- Сочетание между собой разных видов самореализации женщин во время отпуска по уходу за ребенком помогает обогатить жизнь самой женщине, ребенку и семье в целом.

Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН В ПЕРИОДЕ ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ И ОТНОШЕНИЯ К РАЗНЫМ СТОРОНАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

2.1. Планирование исследования

Эмпирическая цель: определить, каким образом ощущение самореализации женщин в периоде отпуска по уходу за ребенком влияет на их отношение к разным сторонам действительности.

Эмпирические задачи:

1) С помощью анкетирования уточнить факт ощущения самореализации женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

2) С помощью ЭССЕ узнать, что матери подразумевают под понятием «самореализация».

3) С помощью контент-анализа выявить виды самореализации, в которых мамы получают возможность реализовать себя до и после рождения ребенка.

4) Определить категории действительности, которые будут исследоваться (отношение к мужу, к ребенку, к работе).

5) С помощью метода цветowych метафор выяснить отношение женщин к разным сторонам действительности

6) Обработать первичные данные с помощью статистических методов

7) Интерпретировать полученные данные исходя из гипотез исследования

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования психологами при работе с матерями, находящимся в отпуске по уходу за ребенком

Гипотезы

1. Ощущение самореализации или отсутствие его связано с характером отношения женщины к разным сторонам действительности.
2. Факт рождения ребенка влияет на ощущение самореализации
3. Самым главным видом самореализации для мам будет являться личностная
4. Наиболее популярными видами самореализации у мам будут являться коммуникативная, педагогическая, семейная, бытовая

Зависимая переменная: ощущение самореализации женщин во время отпуска по уходу за ребенком.

Независимая переменная: система отношений женщин к разным сторонам действительности.

Контролируемая переменная: возраст мамы, количество и возраст детей.

2.2. Организация исследования

Ход исследования:

- 1) Сформировать выборку
- 2) Разделить выборку по основаниям
- 3) Определить методы исследования
- 4) Провести эмпирическое исследование
- 5) Обработать результаты при помощи математической статистики
- 6) Интерпретировать результаты

Эмпирическая база исследования: 61 мама, находящаяся в отпуске по уходу за ребенком. В исследовании принимали участие мамы с разным количеством детей, разного возраста, разного уровня дохода и образования.

Применяемые методики диагностики:

С целью определить, каким образом ощущение самореализации женщин в периоде отпуска по уходу за ребенком влияет на их отношение к разным сторонам действительности, были определены следующие методики:

- 1) Благодаря ЭССЕ выявим, что мамы имеют ввиду под понятием «самореализация»

2) Анкетирование с целью выявления ощущения самореализации до родов и после рождения ребенка

3) Метод цветowych метафор Соломина позволит определить отношение мам к разным сторонам действительности

Результаты были обработаны Критерием-знаков, кластерным анализом (SPSS) и контент-анализом.

Критерий знаков — это непараметрический критерий, предназначен для установления общего направления сдвига испытуемого. Учитывается не величина, а направленность сдвигов. Он позволяет установить, в какую сторону в выборке в целом изменяются значения признака при переходе от первого измерения ко второму: изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения или усиления или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения или ослабления. С помощью критерия знаков узнаем субъективное ощущение самореализации у женщин до родов и во время декрета.

В контент-анализе за категорию были взяты формы самореализации по С.И. Кудинову внешние и внутренние, подкатегории – это виды самореализации.

С.И. Кудинов выделяет полисистемную модель самореализации личности. Среди видов проявления самореализации личности автор выделяет деятельностьную, социальную и личностную [2, с. 37–41]. Взяв за основу полисистемную концепцию исследования самореализации личности, дополненную видами самореализации других специалистов [1, с. 119], мы решили проанализировать основные направления, по которым проходит процесс самореализации женщины в период декретного отпуска.

Внутренние: Образовательная, Оздоровительная, Личностная, Эмоциональная*

Внешние: Профессиональная, Семейная, Педагогическая, Коммуникативная, Общественная, Бытовая, Досуговая, Творческая, Деятельностная, Финансовая*

В ходе нашего были выявлены дополнительные виды самореализации,

которые не были описаны у С.И. Кудинова и других специалистов. Они также отнесены к анализу под *.

Основная задача **кластерного анализа** – это объединение объектов в кластеры (группы) по какому-то определенному принципу таким образом, чтобы в каждый из кластеров попадали наиболее сходные по характеристикам объекты.

Применительно к цветовым метафорам Соломина (Приложение 1) это означает, что в один кластер будут попадать разные стороны действительности, оцененные испытуемым схожим образом. И, напротив, в различающиеся кластеры будут попадать стороны действительности, которым испытуемый давал разные оценки.

Для цветowych метафор Соломина важным моментом при интерпретации данных выступает наличие в списке так называемых «маркерных» понятий. Их присутствие с другими понятиями в кластере позволяет дать содержательную оценочную интерпретацию немаркированным понятиям.

Помимо вышперечисленных основных диагностических категорий мы добавили дополнительные категории, которые служат для достижения цели исследования: выявить отношение матерей к разным сторонам действительности. В связи с этим добавлены категории, которые имеют отношение к семье и профессиональной реализации: мой муж, мой ребенок, мой отец, моя мать, секс, мой дом, любовь, а также проявления разных видов самореализации, которые были описаны выше (спорт, работа, развитие, карьера, деньги, знания и др).

Предложенный список категорий выглядел следующим образом:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Мое увлечение | 7. Каким я хочу быть |
| 2. Интересное занятие | 8. Моя работа |
| 3. Мое настоящее | 9. Моя учеба |
| 4. Мое будущее | 10. Спорт |
| 5. Мое прошлое | 11. Мое развитие |
| 6. Какой я на самом деле | 12. Отдых |

- | | |
|------------------|----------------|
| 13. Мои друзья | 25. Удача |
| 14. Мой муж | 26. Деньги |
| 15. Мой ребенок | 27. Секс |
| 16. Страх | 28. Общение |
| 17. Печаль | 29. Творчество |
| 18. Раздражение | 30. Моя мать |
| 19. Неприятности | 31. Мой отец |
| 20. Болезнь | 32. Мой дом |
| 21. Конфликты | 33. Карьера |
| 22. Радость | 34. Знания |
| 23. Счастье | 35. Любовь |
| 24. Достижения | |

В нашей работе первоочередное место имеет категория «Мой ребенок», которая позволит увидеть взаимосвязь между рождением ребенка и чувством самореализации и подтвердить или опровергнуть гипотезу «Факт рождения ребенка влияет на ощущение самореализации».

При анализе кластеров будем подтверждать выводы цитатами мам, полученными в рамках Контент-анализа.

2.3. Результаты и обсуждения исследования

Субъективное ощущение самореализации до и после рождения ребенка.

Респондентам было предложено написать ЭССЕ с ответом на вопрос «Что такое самореализация?» (Несколько ответов представлены в Приложении 2).

При этом их ответы можно разделить по разным критериям самореализации:

1. Виды самореализации. Мамы озвучивали конкретные сферы, где можно реализовать себя: «Она может быть в разных эпостасиях: работа, муж,

дети, родители, социальные проекты, бизнес, походы, путешествия», «чем больше сфер жизни мы охватываем, чем больше трудимся и достигаем успеха, тем больше наше чувство удовлетворения».

Формы самореализации: «эти действия приносили удовлетворение внутреннее, духовное, и внешнее, материальное», «приносить удовольствие от твоей деятельности», «Принести пользу обществу, близким»

2. Вид удовлетворения. «Это достижение поставленных целей, причём не столько личных, материальных, но и более широких, несущих социальную значимость», «Дает возможность понять, что ты живёшь не зря, что ты чего-то стоишь», «И мы чувствуем себя реализованными. Это значит, что время нашего пребывания на Земле не проходит зря!»

В рамках **анкетирования** респондентам было предложено дать ответы на 3 вопроса: По Вашему мнению, Вы самореализовывались до декрета? По Вашему мнению, Вы самореализуетесь в декрете? Что такое самореализация?

Анкета и ЭССЕ выявляют представление о самореализации у женщин, их ощущение о самореализации и вид самореализации.

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

С помощью **критерия знаков** было определено субъективное ощущение самореализации у женщин до родов и во время декрета. В результате анализа были выделены следующие группы матерей (61 испытуемый) (Приложение 3).

1. Женщины, ощутившие самореализацию после рождения ребенка (Сдвиг в положительную сторону, типичный). По всей вероятности, эти женщины не смогли найти свое место в профессии, поэтому факт рождения ребенка выступает для них как возможность в самореализации в важнейшей для женщины сфере – материнство (14 человек).

2. Женщины, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка (Сдвиг в отрицательную сторону, нетипичный сдвиг): чувствовали самореализацию до родов, но не определяют ее после рождения

ребенка. Она представлена мамами, которые до рождения ребенка сумели найти свое призвание, а рождение ребенка для них скорее – стагнация.

человек). Рождение ребенка для них является прекращением самореализации

3. Третья группа оказалась самая многочисленная — «Самореализованные» (Нулевой сдвиг). Эта группа представлена мамами, кто чувствовал самореализацию до и после рождения ребенка (33 человека). По всей вероятности они расширяют представление о самореализации: в него входит и профессиональная, и личностная самореализация. Рождение ребенка для них не является прекращением своего развития.

4. «Не самореализованные», кто не чувствовал самореализацию ни до, ни после рождения ребенка (4 человека) (Нулевой сдвиг). Объяснений подобной ситуации может быть несколько: это могут быть молодые женщины, которые не смогли себя найти в профессии, личных отношениях и неясным представлением о материнстве; либо женщины, рожаящие 3–4 ребенка и уставшие от обыденности.

В анализе методики критерий знаков необходимо учитывать только положительные и отрицательные сдвиги, а нулевые отбрасывать (в которых нет изменений). По итогу 14 человек оказались с положительным сдвигом, и 10 человек — с отрицательным. Результаты анализа методом Т-критерия Вилкоксона показали, что $p = 0.414$. Это говорит о том, что ассимптоту (сдвиг в типичную сторону) можно считать незначительной и случайной (Приложение 2). Можно предположить, что данный метод не чувствителен к анализу данной выборки.

Таким образом, критерий знаков показывает, что факт рождения ребенка не влияет на ощущение самореализации.

Однако, если учитывать наличие любых сдвигов (и отрицательных, и положительных), их количество = 24 значениям, что равняется 39% от общего числа выборки. Что свидетельствует о влиянии рождения ребенка на ощущение самореализации.

Данную гипотезу необходимо проверить более чувствительной методикой – цветовыми метафорами Соломина. Данная методика поможет изучить связь ощущения самореализации и отношения к разным сторонам действительности. Контент-анализ поможет понять, что респонденты имели ввиду под словом «самореализация».

Виды самореализации у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком

В нашей работе важно выявить связь ощущения самореализации и отношения к разным сторонам действительности. Благодаря использованию контент-анализа мы определим, что именно женщины понимают под понятием «Самореализация». В контент-анализе за категорию были взяты формы самореализации по С.И. Кудинову внешние и внутренние, подкатегории – это виды самореализации.

Анализ видов самореализации (Приложение 5,6):

1. Самым главным видом субъективной самореализации у мам является личностная самореализация (46 упоминаний). Женщинам важно лично чувствовать, что они изменяются, улучшают себя, находят свой путь, понимают себя, находят свой путь и предназначение.

2. Популярными видами самореализации у мам являются эмоциональная (23 упоминания); деятельностная (11 упоминаний). Это говорит о том, что мамы чувствуют самореализацию и в тех случаях, когда получают эмоциональное удовлетворение и радость, а также когда добиваются результатов.

3. Упомянутыми видами самореализации являются профессиональная (8 упоминаний), семейная (3 упоминания), общественная (7 упоминаний), творческая (5 упоминания), финансовая (8 упоминаний). Это может указывать на ценности (семья, деньги, помогать другим, развиваться в карьере)

4. Педагогическая, коммуникативная, бытовая не были использованы у мам. Однако данная деятельность используется у мам на

постоянной основе: ежедневно они обучают детей чему-то новому, общаются с другими мамами на улице, следят за домом. Таким образом, в случае кризиса и депрессии, важно обратить внимание на те виды самореализации, где мамы ежедневно самореализуются, однако не относят это к чему-то важному. Это дает возможность изменить у клиента его картину мира и позволит посмотреть на ситуацию с другой стороны.

5. Образовательная, оздоровительная и досуговая также не были использованы у мам. Это означает, что мамы не реализуются в данных видах (например, у них нет времени посещать спортивный зал, образовательные курсы, творческие секции и тд), либо они не относят это к самореализации (посещает спортивные секции, но не считают, что это самореализация).

Также мы произвели анализ отличия ответов в исследуемых группах респондентов, которые были разделены в соответствии с Критерием Знаков:

1.

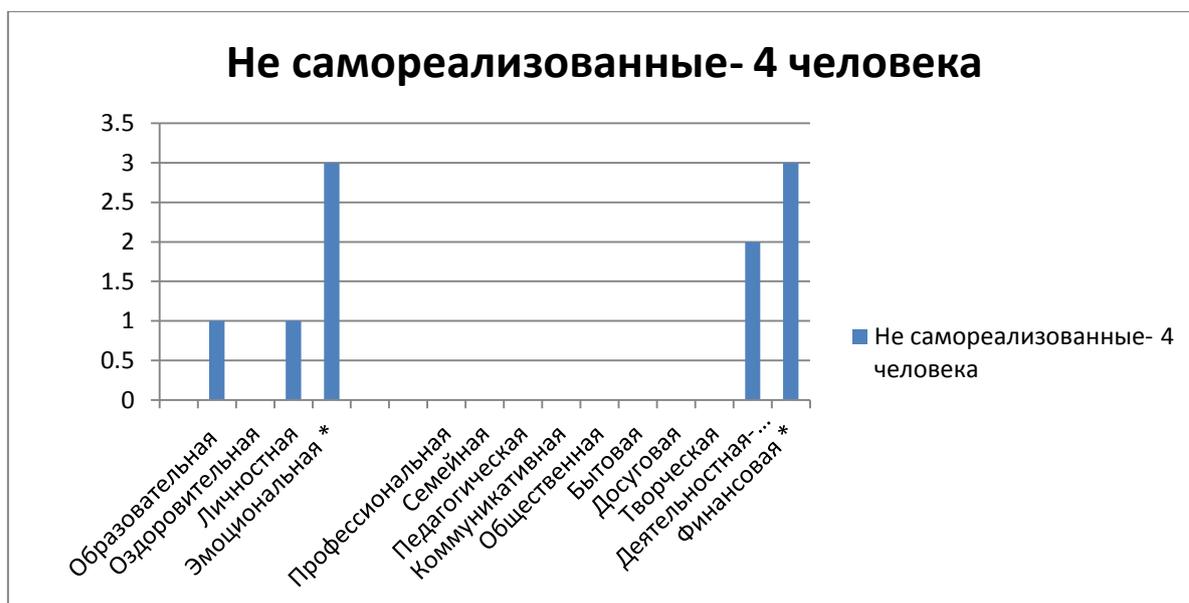


Рисунок 3. Результаты контент-анализа

В группе «Не самореализованные», кто не чувствовал самореализацию ни до, ни после рождения ребенка нет ни одного ответа в семейной, общественной, творческой. Однако для них важна эмоциональная самореализация наравне с остальными группами респондентами (их было

всего 4 человека, однако эмоциональная самореализация содержит столько же единиц анализа, сколько и у групп, продемонстрировавших сдвиг в ту или иную сторону). В связи с этим важно в этой группе респондентов уточнить их отношение к действительности. Если они не будут удовлетворены многими моментами в своей жизни, то будет понятно, что с ними необходимо работать в эмоциональном ключе и изменения отношения к жизни, что также будет влиять на чувство их самореализации.

2.

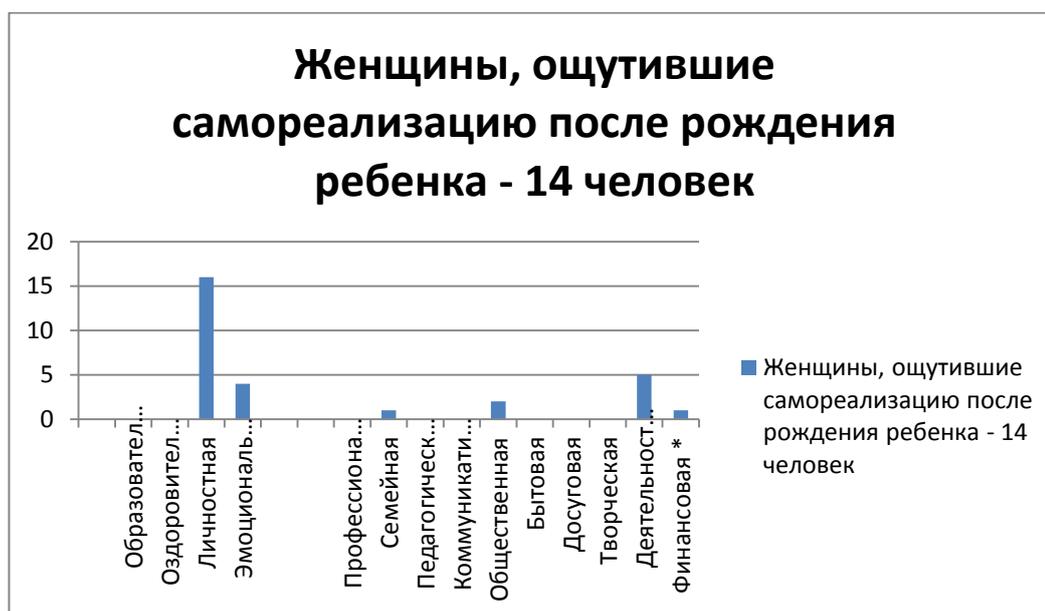


Рисунок 4. Результаты контент-анализа

В группе, куда относятся женщины, ощутившие самореализацию после рождения ребенка (сдвиг в положительную сторону) наиболее популярной по сравнению с другими группами стала деятельностная, направленность на результат. Это говорит о том, что у них получается достигать целей и результатов, осуществлять свои планы, достигать успеха. Также в сравнении с остальными группами для них важна личностная самореализация. Это означает, что для них важно именно внутреннее состояние и ощущение гармонии, а не зависимость от внешних факторов.

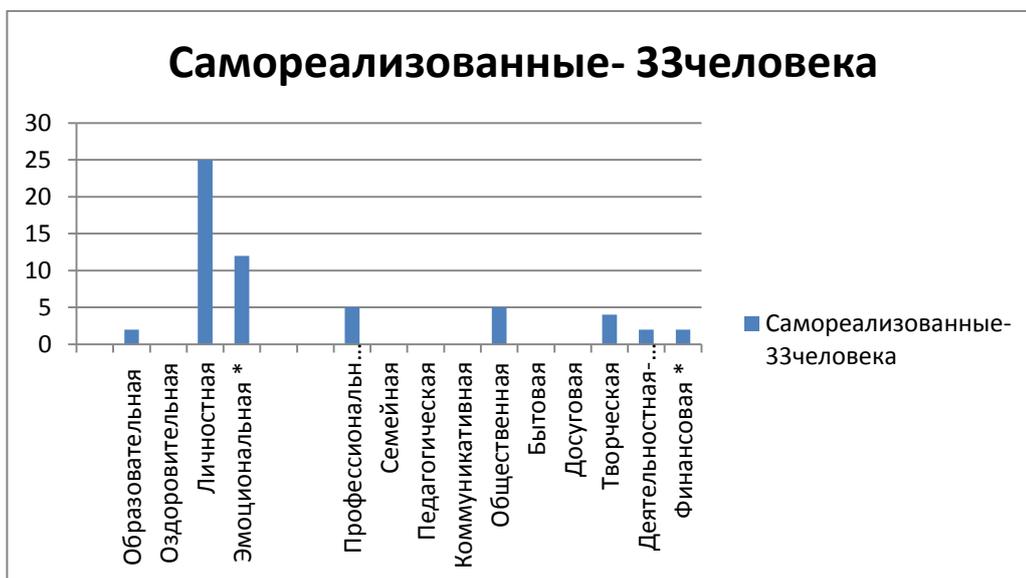
3.



Рисунок 5. Результаты контент-анализа

В группе, куда относятся женщины, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка (Сдвиг в отрицательную сторону) видно соотношение с профессиональным видом самореализации. Для них важна востребованность в своей деятельности, успех в карьере и профессиональный рост. Можно сделать зависимый вывод, что сейчас они не работают, поэтому не чувствуют самореализацию.

4.



В группе «Самореализованные», кто чувствовал самореализацию и до после рождения ребенка (нулевой сдвиг), самыми популярными являются личностная и эмоциональная самореализация. Несмотря на то, что в группе 33 человека, было мало выбрано таких видов самореализации, как деятельностная, финансовая. Это говорит о том, что люди, склонные чувствовать самореализацию постоянно, ориентируются на внутреннюю субъективную составляющую, а не на внешние достижения. И вполне возможно, что измеряя объективную самореализацию, показатели были бы изменены.

Выводы по ощущению и видам самореализации:

➤ Самым главным видом самореализации для мам будет являться личностная. Данный вид самореализации является внутренним фактором (мама лично должна ощущать самореализацию) и направлена на реализацию своих возможностей и талантов, осознание своего предназначения и пути.

➤ Группы женщин, ощутивших самореализацию после рождения ребенка (сдвиг в положительную сторону) и «Самореализованные» женщины, кто чувствовал самореализацию и до после рождения ребенка, продемонстрировали выбор внутренних видов самореализации (личностная и эмоциональная), а не внешних. Это показывает, что именно благодаря внутренней составляющей ощущения развития, изменения себя, гармонии, они ощущают самореализацию. Таким образом, психолог должен помочь маме пересмотреть зависимость ощущения от внешних факторов и перевести на внутренний уровень (женщина может чувствовать себя самореализованной, даже если не получает большой зарплаты и не развивается в карьере). Психолог должен помочь женщине пересмотреть свое отношение к самореализации и своей жизни.

➤ «Наиболее популярными видами самореализации у мам будут являться коммуникативная, педагогическая, семейная, бытовая – те виды самореализации, которые связаны с повседневной жизнью женщины, воспитывающей ребенка». Данная гипотеза не подтвердилась. В связи с этим

следует сделать вывод, что матерей необходимо больше просвещать относительно видов самореализации. Демонстрировать им, что у них есть возможность самореализовываться ежедневно во время общения с другими мамами, готовки, обучения ребенка и тд. Особенно это важно использовать в психологической работе с мамами, кто не удовлетворен своей жизнью в настоящий момент времени.

➤ Изучение данной темы показало, что в будущем важно проанализировать связь ощущения самореализации и отношения к разным сторонам действительности. Кроме того, в будущем увеличение выборки позволит нам определить еще одну контролируемую переменную – количество детей, поскольку этот факт может иметь значение в ощущении своей самореализации и выстраивании отношений с окружением.

Анализ отношения женщин к разным сторонам действительности.

С помощью метода цветовой цветовой метафор мы выявили отношение женщин к разным сторонам действительности. Данные были проанализированы с помощью кластерного анализа. За основу вновь были определены 4 группы женщин, разделенные по принципу ощущения самореализации до и после родов.

Кластерный анализ.

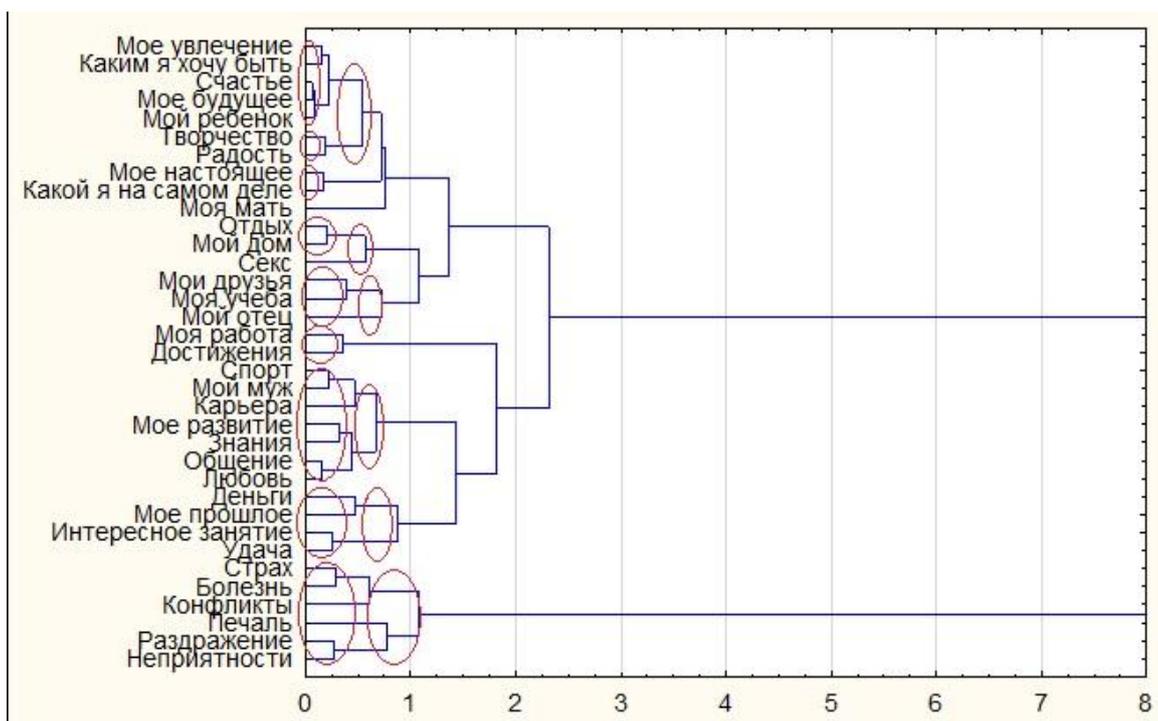


Рисунок 2. Женщины, ощутившие самореализацию после рождения ребенка (сдвиг в положительную сторону) 14 человек

1. Базовые потребности

У женщин, ощутивших самореализацию после рождения ребенка базовые потребности находятся в самом первом кластере, который также содержит понятие «Мое увлечение», что говорит об их важности. Первый крупный кластер объединяет 2 подгруппы: «Творчество и Радость» и «Мое увлечение, Каким я хочу быть, Счастье, Мое будущее и Мой ребенок». Таким образом, базовые потребности мам - это Ребенок, Творчество, Счастье и Радость. Разделение на подгруппы означает, что мамы чувствуют радость, когда занимаются творчеством. «Мой ребенок» является и счастьем, и ценностью, которая мамам нравится (Мое увлечение), и с которой они связывают свое будущее. Объединение 2х подгрупп свидетельствует о том, что мамы ожидают счастливое будущее, в котором они занимаются творчеством, любимым делом, где обязательно присутствует ребенок.

Второй маркер «Интересное занятие» находится в 5 кластере, где идет объединение 2х подгрупп: «Деньги, Мое прошлое» и «Интересное занятие и

Удача». Это говорит о том, что для мам «Деньги и Удача» также являются базовой потребностью.

2. Удовлетворенность базовых потребностей

Мамы рассчитывают, что базовые потребности «Ребенок, Творчество, Счастье и Радость» будут реализованы в будущем.

Базовые потребности «Деньги и Удача» были реализованы в прошлом. Возможно, это связано с тем, что до рождения ребенка мама работала на любимой работе, получала стабильный доход и считала себя удачливой. А возможно связано с тем, что сейчас ценности сместились в сторону Ребенка.

3. Актуальные потребности

«Мое настоящее и Какой я на самом деле» — объединяются в одну подгруппу, однако она имеет слабую связь с первым кластером. Это может говорить о том, что актуальные потребности мам связаны, но очень слабо с базовыми потребностями (Мой ребенок, Счастье, Радость, Творчество). Возможно, они не осознаются и вытесняются. Либо мамы постоянно находятся в рутине, забывают о себе и нацелены на будущее. При этом следует отметить, что мамы в целом положительно относятся к настоящему (подгруппа находится высоко, относительно прошлого).

4. Отношение к будущему

«Мое будущее» входит в самый первый кластер и объединяет базовые потребности мам (Ребенок, Творчество, Счастье и Радость). Что говорит о том, что мамы позитивно относятся к будущему и ждут, что оно будет счастливым, в котором они занимаются творчеством, любимым делом, где обязательно присутствует ребенок.

5. Отношение к себе

«Какой я на самом деле» совпадает с «Мое настоящее», что может говорить о том, что мамы имеют объективную самооценку. «Каким я хочу быть» и «Мое будущее» совпадают и соотносятся с понятиями «Счастье и Радость». Они рассчитывают, что будут удовлетворены собой и своей

жизнью. Также Я-реальное и Я-идеальное имеет слабую связь, что говорит о положительном настрое, стремлении «Я идеальное» достичь.

6. Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности

«Отдых, Мой дом и Секс» образуют второй кластер, Это говорит о том, что для женщин важен отдых и дома они чувствуют себя позитивно и отдохнувшей. В 3м кластере находится «Моя учеба», 4ый кластер включает несколько подгрупп: «Спорт, муж и карьера», «Знания, Мое развитие, Общение и Любовь». Таким образом, можно сделать вывод, что для женщин в декрете первостепенным является отдых и менее значимым в настоящий момент является карьера. Также важно отметить, что и будущее они связывают с Ребенком, а не карьерой, Учебой и развитием.

7. Отношение к различным людям

«Мой ребенок» находится в первом кластере, «Мои друзья, Моя учеба и Мой отец» организуют 3 кластер. В 4м кластере находятся «Спорт, муж и карьера» и «Знания, Мое развитие, Общение и Любовь». Таким образом, для группы мам, ощутивших самореализацию после рождения ребенка, приоритетом является Ребенок. При этом муж и любовь находятся только в 4 кластере, а Отец и Друзья являются важнее Мужа. Негативных переживаний к мужу нет, но, можно предположить, что «Отец» (как идеал мужчины) является более значимым и успешным в глазах мам, и со временем (возможно из-за повседневной рутины и долгого сожительства вместе) чувства к мужу начали угасать. В отношениях с мужем для женщин важнее удовлетворение сексуальных потребностей, нежели чем любовь.

8. Источники стресса

6 кластер объединяют «Страх, Болезнь, Конфликты» и «Печаль, Раздражение, Неприятности». Судя по этому, можно сказать, что мамы боятся болезней и конфликтов в семье, и когда они происходят, то чувствуют грусть и раздражение.

9. Вытесняемые из сознания переживания

«Моя работа и Достижения» имеют очень слабую связь с другими

кластерами. Это может говорить о том, что на работе до декрета мамы не достигали высоких результатов (возможно еще не успели).

Также следует отдельно обратить внимание на «Моя мать», которая имеет слабую связь с первым кластером (будущее и Мой ребенок). Из этого может следовать, что женщины хотели бы быть похожими на их мать (мать находится выше по значимости, чем отец, что не указывает на комплекс Электры, например), воспитывать детей так же, но пока у них это не получается (возможно, мало опыта).

Таким образом, женщины, ощутившие самореализацию после рождения ребенка, позитивно относятся и к настоящему, и к будущему. Сейчас их ребенок для них важен и играет ведущую роль в жизни и в будущем, является базовой потребностью. Карьера, знания, учеба для них не являются важными и не ассоциируются с будущим или настоящим. С мужем у них нет конфликтов, но он уступает о своей значимости ребенку и родителям.

Такие результаты соотносятся и с контент-анализом. В сравнении с остальными группами для них важна личностная самореализация. Это означает, что для них важно именно внутреннее состояние и ощущение гармонии, что они сейчас как раз испытывают с ребенком, дома с мужем (где у них нет конфликтов). Данные ответы подтверждают результаты: «Реализация внутренних качеств», «использование личных талантов», «улучшаешь себя и свои навыки», «успех в духовном плане».

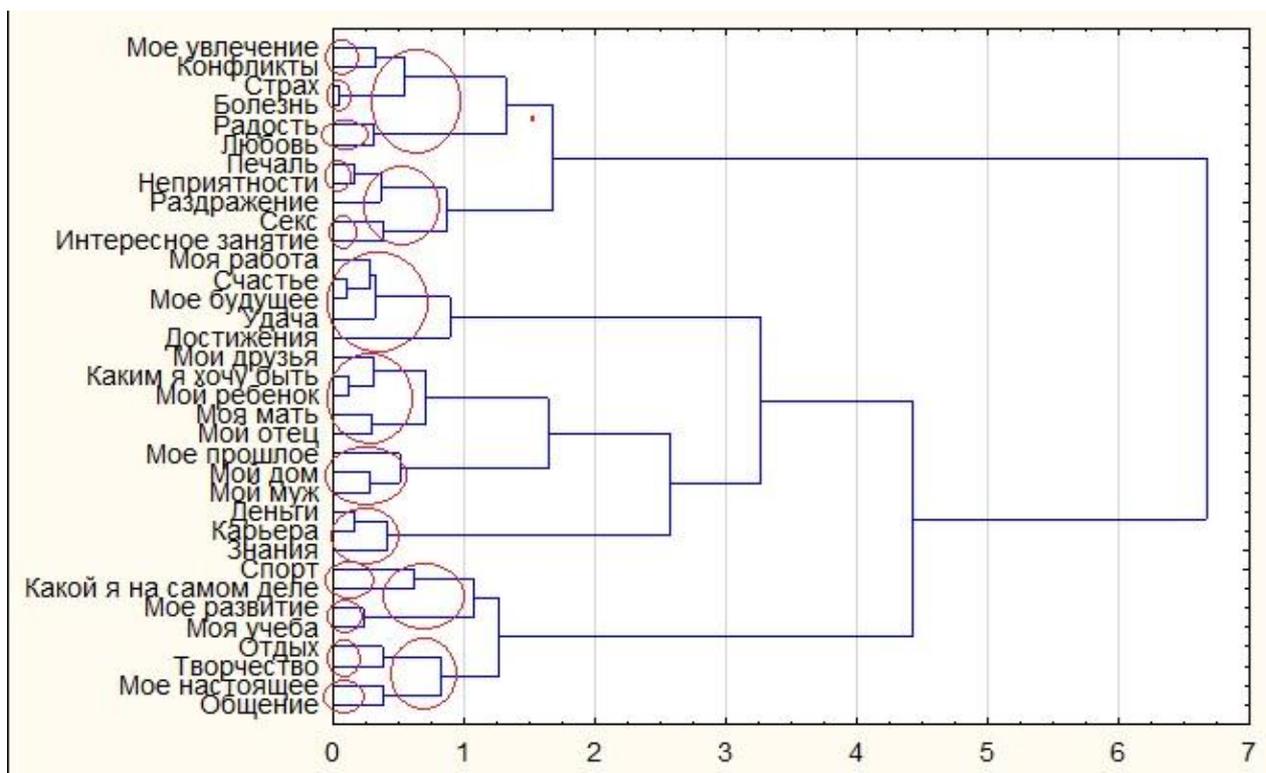


Рисунок 3. Женщины, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка (Сдвиг в отрицательную сторону) (10 человек).

Кластерное дерево содержит в себе 8 кластеров, при том слабо связанных друг с другом.

1. Базовые потребности

1 кластер объединяет несколько подгрупп «Мое увлечение и Конфликты», «Страх и болезнь», «Любовь и радость». 2 кластер объединяет «Печаль и неприятности» и «Секс и интересное занятие». Таким образом, базовыми потребностями являются «Любовь, Радость, Секс» однако они претерпевают трудности и не являются удовлетворенными, и связаны с негативными чувствами.

2. Удовлетворенность базовых потребностей

Базовые потребности не ассоциируются ни с настоящим, ни с будущим, ни с прошлым, это свидетельствует о серьезной фрустрации женщин!

3. Актуальные потребности

8 кластер объединяет 2 подкатегории: «Отдых и Творчество» и «Мое настоящее и Общение». Расположение данного кластера в самом конце

означает, что у них не получается отдыхать, заниматься творчеством, общаться, хотя для них это важно и актуально сейчас.

4. Отношение к будущему

3 кластер содержит «Моя работа, Счастье, Мое будущее, Удача, Достижения». Это говорит о том, что они ориентированы на будущее, хотят выйти на работу, ожидают удачу и продвижение по службе, результатов в деятельности.

5. Отношение к себе

4 кластер – «Мои друзья, Каким я хочу быть, Мой ребенок» и «Мой отец и Моя мать» — это говорит о том, что женщинам хотелось бы воспитывать ребенка, как и их родителям.

7 кластер объединяет «Спорт и Какой я на самом деле», «Мое развитие и Моя учеба» — что может утверждать, что считают себе спортивными, способными заниматься развитием, учебой, однако расположение данного кластера на предпоследнем месте указывает, что у них это не получается. Можно предположить, что их у них заниженная самооценка, т.к. данный пункт находится практически в последнем кластере.

6. Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности

2 кластер объединяет «Печаль и неприятности» и «Секс и интересное занятие». Таким образом, в связи с проблемами с мужем, они испытывают трудности и в сексуальной сфере, которая для них является важной.

3 кластер содержит «Моя работа, Счастье, Мое будущее, Удача, Достижения». Таким образом, работа для них важна, и они связывают с ней счастливое будущее.

6 кластер объединяет «Деньги, Карьера и Знания». 7 кластер объединяет «Спорт и Какой я на самом деле», «Мое развитие и Моя учеба». Это говорит о том, что в ситуации продвижения по карьерной лестнице, им важно не только получать деньги, но также и знания, они связывают обучение с развитием. Однако карьера и развитие не является первостепенным и находится на последних местах.

7. Отношение к различным людям

4 кластер – «Мои друзья, Каким я хочу быть, Мой ребенок» и «Мой отец и Моя мать». 5 кластер – «Мое прошлое, Мой муж, Мой дом» — таким образом, данный кластер подтверждает, что мамы испытывают трудности в семейных отношениях с мужем.

Для женщин, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка, сейчас ребенок, муж, родители не являются приоритетными и важными.

8. Источники стресса

Источники стресса у мам данной группы находятся в первых двух кластерах (самых значимых). Возможно, именно из-за них мама перестала чувствовать самореализацию после рождения ребенка.

1 кластер объединяет несколько подгрупп «Мое увлечение и Конфликты», «Страх и болезнь», «Любовь и радость» — таким образом, женщины сейчас испытывают проблемы со здоровьем, опасаются, что любовь с мужем угасает, возможно, было увлечение, а сейчас они испытывают с ним трудности или демотивацию, возможно, конфликты с другими людьми по поводу него.

2 кластер объединяет «Печаль и неприятности» и «Секс и интересное занятие». Таким образом, в связи с проблемами с мужем, они испытывают трудности и в сексуальной сфере, которая для них является важной.

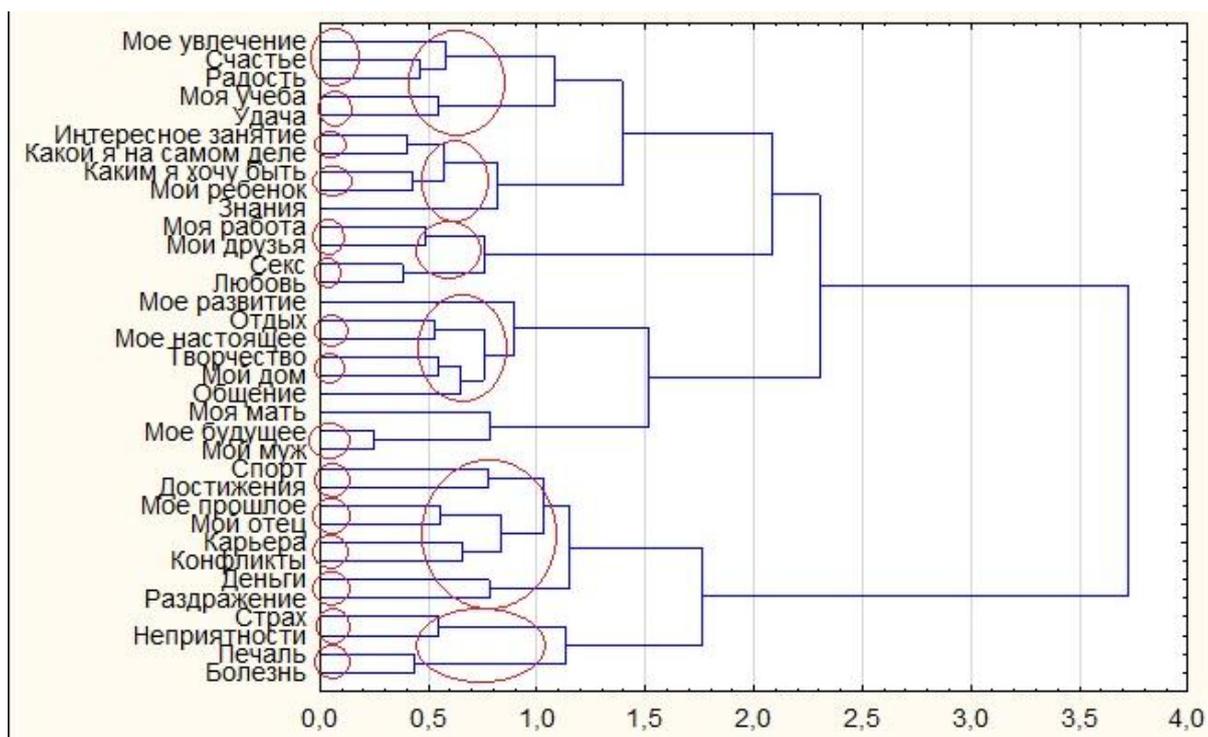
9. Вытесняемые из сознания переживания

«Деньги, карьера, знания» являются кластером, который имеет слабую связь с другими. Возможно, у них не получилось в прошлом заработать желаемое количество денег и продвинуться по службе, с чем связано то, что сейчас они не чувствуют самореализацию в декрете (был незакрытый гештальт).

Таким образом, женщины, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка сейчас находятся в ситуации стресса, испытывают трудности с мужем, со здоровьем, что влияет на их

ощущение самореализации. Ребенок не играет важной роли. Возможно, в прошлом был незакрытый гештальт, который сейчас был вытеснен (не достигли желаемого продвижения по службе, не заработали желаемое количество денег). Также их прошлое связано с мужем и Домом, что говорит о том, что раньше им было хорошо вместе. В будущем они нацелены на работу и удачу.

Контент-анализ подтверждает результаты, где видно соотношение с профессиональным видом самореализации. Для них важна востребованность в своей деятельности, успех в карьере и профессиональный рост «востребованность в своей сфере деятельности, «успех в карьере», «профессиональный рост». Можно сделать зависимый вывод, что сейчас они не работают, поэтому не чувствуют самореализацию.



Рис

унок 4. «Самореализованные», кто чувствовал самореализацию и до, и после рождения ребенка (нулевой сдвиг)

1. Базовые потребности

1 кластер объединяет несколько подгрупп: «Мое увлечение, Счастье, Радость» и «Моя учеба и Удача». 2 кластер состоит из «Интересное занятие и

Какой я на самом деле» и «Каким я хочу быть и Мой ребенок». Таким образом, базовыми потребностями мам являются «Учеба, Мой ребенок, Счастье и Радость».

2. Удовлетворенность базовых потребностей

Базовые потребности не соотносятся с понятиями «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее», однако они соотносятся с Я-реальным и Я-идеальным. Что не может говорить о фрустрации, а, наоборот, указывает на реализацию потребностей и в настоящем, и на ожидание их реализации и в будущем.

3. Актуальные потребности

4 кластер соединяет подгруппы: «Отдых и Мое Настоящее», «Творчество, Мой дом и Общение». Это говорит о том, что в декрете для мам актуальным является Творчество, отдых, общение.

4. Отношение к будущему

5 кластер состоит из «Моя мать, Мое будущее, Мой муж». Таким образом, в будущем женщины ожидают, что будут похожи на их матерей, а также связывают будущее с развитием отношений с мужем.

5. Отношение к себе

У данной группы положительная устойчивая самооценка, где Я-реальное и Я-идеальное находится в одном кластере, при том самом первом. Таким образом, они не находятся в ситуации кризиса, пребывают в гармонии с самой собой.

6. Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности

Моя учеба находится в 1м кластере. Это может свидетельствовать о том, что мамм приносит удовольствие учеба и увлечения. 3 кластер включает в себя «Моя работа и Мои друзья» и «Секс и Любовь». Это говорит о том, что для женщин связаны категории платонической и физической любви, а также для них являются важными и работа, и общение с друзьями, которые стоят на одной позиции совместно с такой потребностью, как Любовь.

6 кластер объединяет несколько подгрупп: «Спорт и Достижения»,

«Мое прошлое, Мой отец», «Карьера, Конфликты». Таким образом, можно предположить, что женщины занимались спортом и достигали определенных результатов, что в прошлом при построении карьеры они сталкивались с проблемами с другими людьми.

7. Отношение к различным людям

Мой ребенок находится во 2м кластере совместно с понятиями «Радость, Удача, Счастье». Что говорит о положительном отношении к ребенку. «Мои друзья» входят во 2 кластер, что говорит об их важности для этой группы (возможно, это также мамы, с кем они общаются на площадке и благодаря этому не чувствуют себя одиноко в декрете). «Моя мать, Мое будущее, Мой муж» — входят в 5ый кластер и связаны у мам с будущим. Однако удивительно, что они являются менее значимыми, чем Мои друзья.

В 6 кластер входит «Мой отец, Мое прошлое», что может говорить о том, что были конфликты и недопонимания в прошлом с их отцами (возможно у родителей был развод).

8. Источники стресса

7 кластер, последний, содержит «Страх и Неприятности» и «Печаль и Болезнь». Что говорит о том, что все данные негативные понятия связаны, но пока они явно в их жизни не проявляются.

9. Вытесняемые из сознания переживания

Отдельно следует обратить внимание на понятия, которые имеют слабые связи с остальными. «Деньги и раздражение» — что может говорить о том, что они подсознательно считают, что денег достигать нелегко и человек будет постоянно чувствовать раздражение. Этот вывод подтверждается связью понятий «Карьера и конфликты». Возможно женщины не хотят строить карьеру и активно продвигаться по службе, зарабатывать много денег. Этот факт подтверждает еще одна вытесненная фраза «Мое развитие».

Таким образом, группа «Самореализованные», кто чувствовал самореализацию и до после рождения ребенка, демонстрирует, что для них важен дом, муж, ребенок, с чем они связывают и свое будущее. Основная

базовая потребность – ребенок. Они довольны настоящим и ожидают позитивное счастливое будущее. Они не находятся в состоянии кризиса, их Я-идеальное и Я-реальное совпадают, самооценка положительная. Также они не настроены на карьеру и развитие и считают, что это может приносить стресс и конфликты.

Контент-анализ подтверждает результаты. Несмотря на то, что в группе 33 человека, было мало выбрано таких видов самореализации, как деятельностная, финансовая. Это говорит о том, что люди, склонные чувствовать самореализацию постоянно, ориентируются на внутреннюю субъективную составляющую, а не на внешние достижения, карьеру и развитие. Мамы активно ориентируются на личностную самореализацию «Делать то, к чему лежит твоя душа», «максимально раскрыть свой потенциал», «Добиваться моральных целей», «Получение желаемой отдачи от своих действий».

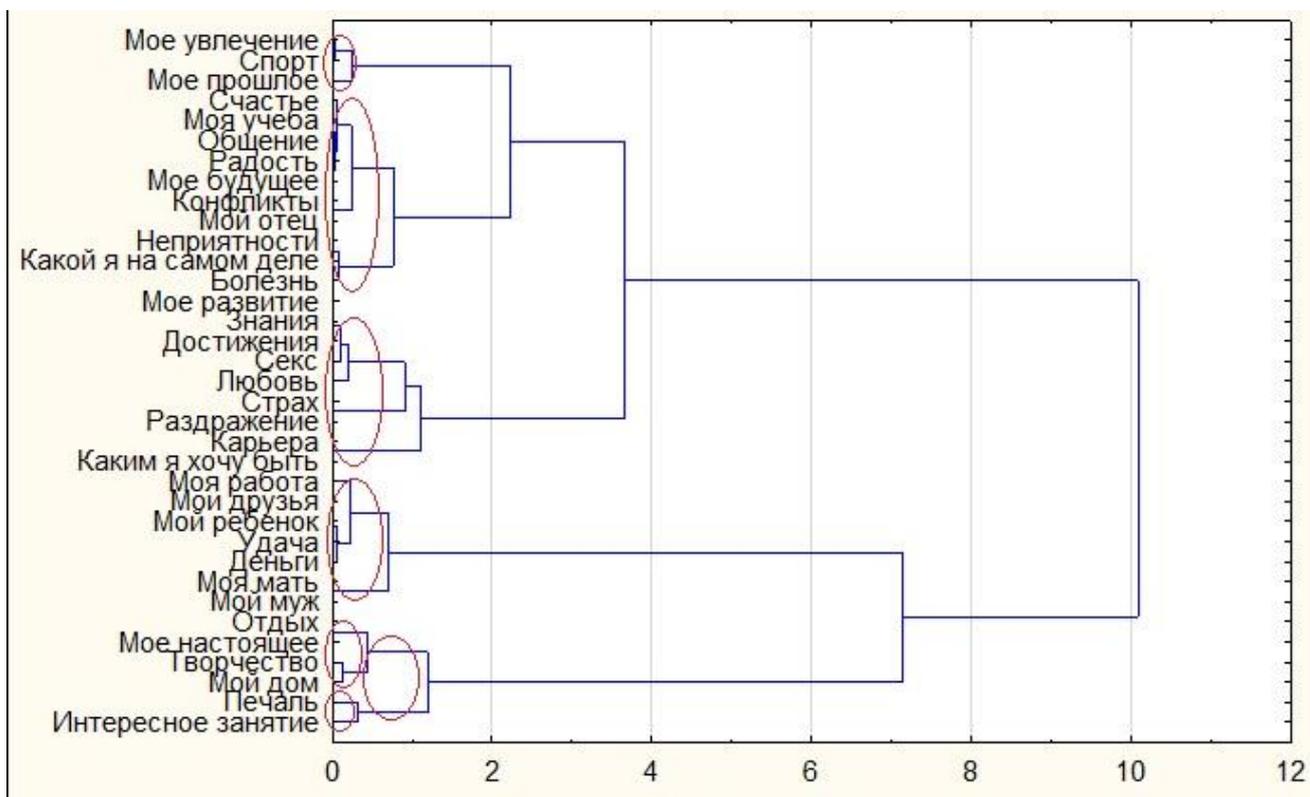


Рисунок 5. «Не самореализованные», кто не чувствовал самореализацию ни до, ни после рождения ребенка (4 человека).

1. Базовые потребности

«Мое увлечение, Спорт и Мое прошлое» находятся в 1м кластере. Последний кластер объединяет «Мое настоящее, Творчество, Мой дом» и «Печаль и интересное занятие». Таким образом, базовые потребности мам — это «Спорт, Творчество, Дом». Возможно, мамы именно поэтому и не чувствуют самореализации, что их базовые потребности находятся на самом последнем месте (вытесняемыми).

2. Удовлетворенность базовых потребностей

Анализ показывает, что базовая потребность «Спорт» была реализована в прошлом. Базовые потребности «Творчество и Мой дом» актуальны сейчас, однако они же находятся в одном кластере с Печалью — что говорит о том, что они удовлетворяются, но мама это не приносит радости, или, возможно, у них что-то не получается, как бы им хотелось.

3. Актуальные потребности

Актуальными являются «Творчество и Мой дом», однако они приносят грусть и печаль.

4. Отношение к будущему

«Мое будущее» связано с такими понятиями, как «Моя учеба, общение, Радость, Конфликты». Это может говорить о том, что женщины ожидают, что после декрета их круг общения увеличится, они будут вновь обучаться, однако они предвидят конфликты (возможно с мужем).

5. Отношение к себе

Во 2й кластер вошли «Какой я на самом деле и Болезнь», а также они находятся в близкой связи с «Мое будущее». «Каким я хочу быть» является вытесненным и не имеет прочных связей. Это может говорить о том, что женщины находятся в состоянии кризиса, возможно, сейчас они обнаружили какую-то болезнь, опасаются за свое будущее. Также женщины не понимают своего «Идеального Я» и не знают, к чему стремиться в собственном развитии.

6. Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности

Второй кластер объединяет несколько понятий «Моя учеба, общение, Радость, Мое будущее, Конфликты». Это может говорить о том, что для женщин учеба связана с общением и радостью, однако, она может приводить и к конфликтам (можно предположить, что они мамы, и опасаются, что семья не поддержит их желание обучаться).

Третий кластер объединяет несколько подгрупп «Знания и Достижения», «Секс, Любовь, Достижения, Страх» и к кластеру более слабого порядка присоединяется «Карьера и Раздражение». Это говорит о том, что, несмотря на желание достигать результатов, получать знания, есть определенные опасения и страх, что это может не случиться. Страх касается и любви, и секса. Что может говорить о ценностном уровне и потребностях: для женщин важно, чтобы они любили и чувствовали себя любимыми. Также есть ассоциация, что если заниматься собственной карьерой и продвижением по службе, то от этого будет часто чувство раздражения.

4ый кластер образуют «Моя работа, Мои друзья, Мой ребенок», «Моя мать, Деньги, Удача» Очевидно, матери женщин достигли финансовых результатов, возможно, благодаря удаче. Однако для самих респондентов Работа не является очень значимой, если она была помещена на предпоследний по значимости кластер.

7. Отношение к различным людям

4ый кластер образуют «Моя работа, Мои друзья, Мой ребенок», «Моя мать, Деньги, Удача» — что говорит о том, что к ребенку есть отношение, как и к другим людям и деятельности (ставится на одну позицию). Также следует отметить, что мамы поставили ребенка на 4 место из 6. «Мой муж» был вытеснен, а «Мой отец» находится в кластере совместно с «Неприятности, Болезнь, какой я на самом деле» — это может говорить о том, что у женщин есть проблемы во взаимоотношениях с родными людьми, либо о том, что отношения для них сейчас не являются приоритетными.

8. Источники стресса

Во 2й кластер вошли «Мое будущее, Конфликты» и «Какой я на самом деле и Болезнь». В 3ий кластер вошли «Карьера и Раздражение», в 5ый «Печаль и интересное занятие», в последний «Мое настоящее, Печаль». Можно сделать вывод, что мамы связывают и настоящее, и будущее с проблемами, конфликтами, грустью и печалью. Также Карьера связана с раздражением. Видно, что мамы находятся в состоянии фрустрации, в ситуации кризиса.

9. Вытесняемые из сознания переживания

Также следует выделить категории, которые не вошли ни в какие кластеры: Мое развитие, Каким и хочу быть и Мой муж. Таким образом, можно предположить, что у данной группы есть проблемы в отношениях с мужем (что подтверждается тем, что Страх, Секс, Мой дом вошли в одно семантическое поле с Печалью, Страхом и Раздражением). Женщины находятся на первой стадии кризиса, раз еще не определили желаемый образ «Идеального Я» и не знают, к чему стремиться.

Таким образом, в группе, где женщины не чувствуют самореализации, мамы испытывают трудности в отношениях со своим мужем, в будущем они также ожидают неприятности и трудности. Ребенок не является значимым. Женщины находятся в состоянии кризиса, не зная, к чему стремиться, не видя цель. Им не хочется общаться, карьера также связана с негативными переживаниями. Чувствуют неудовлетворенность, связанную с настоящим и будущим. Возможно, сейчас у них выявили болезнь, и они опасаются будущего.

Контент-анализ подтверждает данные выводы. Мамы считают, что самореализация это: «достижение какой-то цели», «раскрыть свои потенциал и использовать на 100%», «быть счастливым от того что делаешь». Однако в настоящий момент женщины не знают, к чему стремиться, не чувствуют радости и удовлетворения ни от деятельности, ни от общения. В рамках консультативной работы необходимо работать в эмоциональном ключе и

изменения их отношения к жизни, что также будет влиять на чувство самореализации.

Таким образом, кластерный анализ показал, что ощущение самореализации зависит от внешних факторов.

Если у женщины есть проблемы со здоровьем, в отношениях с мужем – то она не чувствует самореализации. Это также влияет на отношение к ребенку – его приоритетность снижается.

Если у женщины позитивные отношения с мужем, отсутствуют конфликты – то ребенок является приоритетным, женщина удовлетворена настоящим и ожидает счастливое будущее.

Также видна взаимосвязь, что для женщин, кто чувствуют самореализацию, важнее хобби, дом и муж, нежели чем карьера, деньги и развитие. Для женщин, которые перестали ощущать самореализацию после рождения ребенка результаты являются обратными (для них важна работа, а не семья). «Не самореализованные» женщины, кто не чувствовал самореализацию ни до, ни после рождения ребенка, находятся в состоянии кризиса. Они не знают к чему стремиться (вытесненное Я-идеальное), настоящее и будущее связано со стрессом, отношения с людьми не являются важными и значимыми. Можно предположить, что они находятся во фрустрации и на первой стадии кризиса.

Выводы по 2 главе

Мамы, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, по-разному определяют сущность самореализации, и, как следствие, ощущают (не ощущают ее) и выделяют разные виды самореализации. Контент-анализ показал, что женщины, кто чувствует самореализацию, ориентируются в первую очередь на внутреннее состояние и ощущение гармонии, а не на внешние факторы. На выбор женщин, кто не чувствует самореализацию влияют внешние факторы: отсутствие работы или не удовлетворены эмоционально своей жизнью.

Контент-анализ показал, что самым главным видом субъективной самореализации у мам является личностная самореализация (46 упоминаний). Женщинам важно лично чувствовать, что они изменяются, улучшают себя, находят свой путь, понимают себя, находят свой путь и предназначение.

Популярными видами самореализации у мам являются эмоциональная; деятельностная. Это говорит о том, что мамы чувствуют самореализацию и в тех случаях, когда получают эмоциональное удовлетворение и радость, а также когда добиваются результатов.

Педагогическая, коммуникативная, бытовая не были использованы у мам. Однако данная деятельность используется у мам на постоянной основе: ежедневно они обучают детей чему-то новому, общаются с другими мамами на улице, следят за домом. Это дает возможность психологу изменить у клиента его картину мира и позволит посмотреть на свое развитие с другой стороны.

Критерий знаков не показал наличие связи между фактом рождения ребенка и ощущением самореализации. Однако, была выделена группа женщин, которые, показали, что именно после рождения ребенка они ощущают факт своей самореализации.

Кластерный анализ показал, что женщины, кто чувствует самореализацию, позитивно относятся к настоящему и ребенку, карьера и знания не являются значимыми. Для них важная гармония и внутреннее состояние. Женщины, кто не чувствует самореализацию, сейчас находятся в ситуации стресса, испытывают трудности с мужем, хотят работать. Ребенок не является значимым.

Таким образом, субъективная оценка самореализации и отношение к разным сторонам действительности женщин в период отпуска по уходу за ребенком взаимосвязаны.

Отношение к разным сторонам действительности влияет на ощущение самореализации (на основе кластерного анализа):

Женщины, у кого есть проблемы в семейной жизни и со здоровьем (внешние факторы), и для кого важна работа (внутренний фактор) не чувствуют самореализацию.

Женщины, у кого нет проблем с мужем, а также для кого не важна работа, а важно внутреннее состояние и гармония (внутренние факторы) чувствуют самореализацию.

С другой стороны, ощущение самореализации порождает позитивное отношение к той стороне действительности, которые женщина в данный момент определяет как смысловой.

Так для одних женщин, важным становится сам факт рождения ребенка (именно этот факт и порождает ощущение самореализации), позитивные эмоции связаны именно с ребенком, его будущим, семьей.

Женщины, для которых рождение ребенка скорее препятствие на пути к самореализации, испытывают отрицательные переживания, по всей вероятности потому, что прекращается их профессиональная деятельность.

Пожалуй, самая перспективная с точки зрения развития группа, женщины, склонные чувствовать свою реализованность постоянно, Они позитивно относятся к ребенку, своей профессиональной деятельности, к людям, их окружающим, видят перспективы жизни.

Самая сложная с точки зрения развития и работы с консультантом группа женщин, которые считают, что им не удалось реализовать себя. Рождение ребенка также не дает им этого ощущения. Их отношение к разным сторонам действительности очень напряженное.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной магистерской работе была проведена попытка систематизировать знания, следуя от теоретических принципов самореализации, к анализу ощущения самореализации, а отношения к разным сторонам действительности у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Актуальность изучения самореализации в послеродовом периоде обусловлена высокой распространенностью проблемы снижения самореализации у женщин с формированием негативных социальных последствий, влиянием депрессии у женщины на занятие с ребенком и сохранение семьи.

В исследовательской работе мы описали специфику самореализации. Рассмотрели разные подходы к определению и типологии самореализации, отдельно выделили особенности самореализации у женщин и матерей.

Чтобы проанализировать связь ощущения самореализации и отношения к разным сторонам действительности мы предложили анкетирование, ЭССЕ и метод цветowych метафор 61 респонденту. С помощью критерия знака определили, что факт рождения ребенка не влияет на ощущение самореализации (сдвиг является незначительным и случайным). Однако кластерный анализ показал обратное. Тем самым, первая гипотеза была подтверждена.

С помощью контент-анализа была подтверждена вторая гипотеза: Самым главным видом самореализации для мам будет являться личностная. Действительно для мам важен внутренний фактор (мама лично должна ощущать самореализацию), женщины направлены на реализацию своих возможностей и талантов, осознание своего предназначения и пути.

Третья гипотеза не подтвердилась: Наиболее популярными видами самореализации у мам будут являться коммуникативная, педагогическая, семейная, бытовая. Несмотря на то, что это виды самореализации, которые

связаны с повседневной жизнью женщины, воспитывающей ребенка, мамы не воспринимают их как возможность самореализации. В связи с этим психологам следует больше просвещать матерей относительно видов самореализации, менять их отношение к действительности и возможности развиваться в ней.

Перспективы практического применения результатов.

1. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в работе психологов-консультантов. Составление индивидуального плана развития для мамы, изменение ее отношения к собственному развитию. Также просвещение женщин, кто не планирует беременность в связи с опасениями отсутствия развития после рождения ребенка.

2. Результаты будут интересны перинатальным и семейным психологам, кто занимается просвещением существующих и будущих мам.

В будущем увеличение выборки позволит нам определить еще несколько контролируемых переменных – количество детей, возраст мамы, поскольку этот факт может иметь значение в ощущении своей самореализации и выстраивании отношений с окружением. Также возможно организовать замеры женщин во время беременности и после рождения ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина Ю. Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович // Вопросы психологии. — 1991. — № 4. — С. 74–82
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. — СПб.: Питер. — 2001. — 272 с.
3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН» — 2004. — 512 с.
4. Байлук В.В. Человекознание. Самореализация личности: общие законы успеха: монография / В.В. Байлук. — Екатеринбург, Урал. гос. пед. ун-т, 2011. — 383 с.
5. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека / А.А. Бодалев. — М.: Наука, 1998. — 546 с.
6. Брутман В. И. Динамика психического состояния женщины во время беременности и после родов / В. И. Брутман, Г.Г. Филиппова, И.Ю. Хамитова // Вопросы психологии. — 2002. — № 1. — С. 59–69
7. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение: метод.рекоменд. / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, М.А. Беребин. — СПб.: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2004. — 28 с.
8. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А Абабков, Е.А.Трифонова. — СПб.: СПбГУ, 2010. — 192 с.
9. Васягина Н.Н. Структурно-содержательный анализ самосознания матери / Н. Н. Васягина и Е. Н. Рыбакова // Образование и наука. — 2007. — № 2 (44). — С.75–84

10. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации/ Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001 – 160 с.
11. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: Автореф. дисс.на соис. ученой степени д.псх.н./ Э.В. Галажинский. – Барнаул, БГПУ, 2002. – 43 с.
12. Денисова Е. А. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин / Е. А. Денисова, С. Ю.Николаева // Концепт. – 2015. – № 04. – С. 141–145
13. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. – 2006. – 544 с.
14. Исупова О. Г. Социальный смысл материнства в современной России / О.Г. Исупова // Социс. – 2000. – № 11. – С. 98–107.
15. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат. – 1984. – 336 с.
16. Корнеева Е.Е. Тест личностных конструктов: методы изучения личности в социальной психологии: учебное пособие / Е.Е. Корнеева. – Ярославль, 2010. – 109 с.
17. Коростылева Л.А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке / Л.А. Коростылева // Журнал психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Питер, 2001. – С. 3–19.
18. Кроник А.А. Психология человеческих отношений / Е.А. Кроник, А.А. Кроник. – Дубна: Феникс, 1998. – 224с.
19. Кудинов С.И. Психология любознательности: Теоретические и прикладные аспекты / С.И. Кудинов // Монография. – Бийск: НИЦ, БиГПИ. – 1999. – 273с.
20. Кудинов С.И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С.И. Кудинов // Наука. Образование. Практика.

Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа: Восточный университет. – 2007, С. 37–41.

21. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев, В.Г. Щур // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – Москва, 1997. – С. 156-175.

22. Малькова И. Н. Глубинные основы формирования материнского отношения / И. Н. Малькова // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия гуманитарные науки. – 2012. – № 3. – С. 130–134.

23. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. 3-е изд. (Серия «Мастера психологии»)/ А.Х. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.

24. Митина О. В. Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) / О. В. Митина, В. Ф. Петренко // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–74.

25. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды (под ред. Бодалева А. А) / В.Н. Мясищев. – М.: Модэк МПСИ. – 2004. – 400 с.

26. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.

27. Практикум по семейной психотерапии. Современные модели и методы: учебн. пособ. для врачей и психологов / под ред. Э.Г. Эйдемиллера. — СПб: Изд. Речь, 2010. — 425 с.

28. Причины развода [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psihomed.com/prichinyi-razvoda/> (дата обращения: 10.11.2017)

29. Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. - М., 2002. – 277с

30. Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. – 288 с.

31. Пучкова Ю.И. Профессиональная самореализация женщины в современных социокультурных условиях: кандидат псих.наук / Ю.И. Пучкова. – Курск, 2007. – 127с.
32. Пушкарева Н.Л. Материнство как социально-исторический феномен [Электронный ресурс] / Н.Л. Пушкарева. – Режим доступа: http://www.bim-bad.ru/biblioteka/article_full.php?aid=631%208 (дата обращения: 22.10.17)
33. Скобло Г.В. Искажение материнского поведения при послеродовых депрессиях: влияние раннего и актуального жизненного опыта женщины / Г.В. Скобло, Л.Л. Баз, Н.К. Васильковская // Социальное и душевное здоровье ребенка и семьи: защита, помощь, возвращение в жизнь: Материалы Всерос. научно-практич. конф. (22—25 сентября 1998 г., Москва). – Москва. – 1998. – С. 82–83.
34. Скобло Г.В. Одна депрессия на двоих / Г.В Скобло, Л.Л. Баз, А.О. Дробинская // Материнство. – 1997– № 5. – С. 86–88.
35. Скобло Г.В. Послеродовые материнские депрессии и психотерапия / Г.В. Скобло, Л.Л. Баз, Н.К. Васильковская // Семейная психология и семейная терапия. – 2000. – № 3. – С. 68–72.
36. Тимербулатова Э.С. Влияние профессиональной деятельности женщин-матерей на уровень их удовлетворенности жизни / Э.С.Тимербулатова // Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – № 3. – С.100–104
37. Филиппова Г. Г. Психология материнства: учебное пособие / Г. Г. Филиппова. – М. : Изд-во института психотерапии, 2002. – 240 с.
38. Филиппова Г. Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г. Г. Филиппова // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 22
39. Франселла Ф. Новый метод исследования личности. Руководство по репертуарным личностным методикам / Д. Баннистер, Ф. Франселла, – М.: Прогресс, 1987. – 236с.
40. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер. –

2003. – 608 с.

41. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с.
42. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. – Москва. — 2008 — 97 с.
43. Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная медицина. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп./ Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. — СПб.: Речь, 2006. — 336.
44. Beckwith L. Adaptive and maladaptive parenting: Implications for intervention / S. J. Meisels, J. P. Shonkoff // Handbook of early childhood intervention. — Cambridge; N. Y.: Cambr. Univ. Press, 1990. — P. 53–77.
45. Harris B. Biological and hormonal aspects of postpartum depressed mood // British Medical Journal. —1994. — 305 p.
46. Murphy P.A. Interaction of St. Jone'sWort/ P.A. Murphy, S.E. Stanczyk F.Z. Kern, C.L. Westhoff. — 2005. — 537p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Метод цветowych метафор Соломина

Диагностические категории	Показатели
Базовые потребности	В методе цветowych метафор базовыми считаются те потребности, которые обозначены самым привлекательным цветом, а также те, которые оцениваются теми же цветами, что и понятия “Мое увлечение” и “Интересное занятие”.
Удовлетворенность базовых потребностей	Если базовые потребности обозначены тем же цветом, что и понятие “Мое настоящее”, то можно считать, что человек может в достаточной мере удовлетворить их в настоящий момент. Если базовые потребности связаны с понятием “Мое будущее”, то человек рассчитывает на их будущее удовлетворение. Связь базовых потребностей с понятием “Мое прошлое” может указывать на то, что они удовлетворялись ранее. Наконец, если базовые потребности не ассоциируются ни с настоящим, ни с будущим, ни с прошлым, это свидетельствует о наибольшей степени фрустрации.
Актуальные потребности	В методе цветowych метафор актуальными считаются потребности, которые обозначены тем же цветом (падают в один кластер), что и понятие “Мое настоящее”. Это понятие

	является маркером того, что для человека актуально в данное время. Поэтому можно предположить, что потребности, которые с ним ассоциируются у испытуемого, обусловлены влиянием настоящей ситуации.
Отношение к будущему	Отношение к будущему диагностируется на основе того, какие потребности, эмоции, виды деятельности и люди обозначены таким же цветом, что и понятие “Мое будущее”
Отношение к себе	Об отношении к себе свидетельствуют те понятия людей, которые обозначаются такими же цветами, что и понятия “Какой я на самом деле” или “Каким я хочу быть”. Важным показателем отношения к себе является также степень совпадения между двумя последними понятиями, характеризующая идентичность “реального я” и “идеального я” и являющаяся показателем уровня самооценки и удовлетворенности испытуемого собой. + характеризуется видами деятельности, потребностями, эмоциональными переживаниями и людьми, которые попадают в один кластер с понятием «Я».
Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности	Определяется потребностями и эмоциональными переживаниями, которые обозначаются теми же цветами, что и понятия “Моя работа”, “Моя учеба” и т. п.
Отношение к различным людям	Включает в себя виды деятельности, потребности и эмоц. переживания, попадающие

	<p>в кластеры с понятиями «Мой начальник», «Мои сотрудники», «Мои друзья», «Моя семья» и т.д.</p>
<p>Источники стресса</p>	<p>Об источниках стресса говорят виды деятельности и люди, обозначенные самым неприятным цветом, а также связанные с понятиями “Угроза”, “Страх”, “Печаль”, “Раздражение”, “Неприятности”, “Неудача”, “Болезнь”, “Конфликты” и т. п.</p>
<p>Вытесняемые из сознания переживания</p>	<p>О вытеснении тех или иных понятий свидетельствует их изолированность, отсутствие сходства с другими понятиями. Вытесняться могут потребности, действия, события или люди, являющиеся источником неприятных болезненных переживаний, которые могут приводить к попыткам человека игнорировать соответствующие явления, не обращать на них внимание, забывать об их существовании. Другая причина изолированности понятия может быть полное безразличие испытуемого к тому, что стоит за данным понятием. Но, поскольку большинство используемых понятий характеризуют те или иные общечеловеческие ценности, маловероятно, что испытуемый будет к ним равнодушен.</p>

Приложение 2. ЭССЕ «По Вашему мнению, что такое самореализация?»

Самореализация для меня-это видеть плоды своих трудов и радоваться им. В разных сферах.

Дома я смотрю на свою дочь и радуюсь тому как она растёт и меняется, как взрослеет и развивается. На данный момент это мой самый большой и ценный труд в жизни-труд быть мамой. И я чувствую радость от самореализации в роли мамы. На работе мне нравится видеть воплощенными в жизнь мои проекты-результат кропотливого труда инженера. Здесь я чувствую радость от самореализации в роли специалиста.

Когда я во время декретного отпуска помогала одной школьнице с учебой, мне было очень приятно видеть изменения в её успеваемости, слышать о её успехах, слышать слова благодарности от её мамы. Я чувствовала радость от самореализации в роли педагога.

Чем больше сфер жизни мы охватываем, чем больше трудимся и достигаем успеха, тем больше наше чувство удовлетворения. И мы чувствуем себя реализованными. Это значит, что время нашего пребывания на Земле не проходит зря!

Меня недавно также спрашивали, что такое самореализация. Я ответила, что это достижение успеха в том деле, которое ты выбрал для себя. Но я хотела бы глубже раскрыть эту тему. Мне кажется, что самореализация по-женски и по-мужски – это разные вещи, точнее они по разному на это смотрят. Я часто работаю с молодыми мамами, которые могут ответить, что для них быть реализованной – то быть хорошей мамой, женой. Но мне кажется это не так. Семья- то только часть сферы жизни, и в нашем обществе принято «идеализировать» важность института семьи, ставя его на первое место. Я слышу, как читатель может быть не согласен со мной. Попытаюсь объяснить. У меня есть много примеров, среди подруг, которые выйдя замуж и родив ребенка первый раз, сталкиваются с тем, что их жизнь поделилась на «До» и «После». Некоторые даже признаются, что испытывают дискомфорт от того, что ребенок или муж, как будто бы забрал часть их жизни, что вернуться к привычному образу уже не получается. "А ведь раньше, до замужества, я блистала на сцене, я организовывала огромные концерты, я была в центре внимания". Не нужно винить близких или обстоятельства, что сейчас вы не можете реализовать

себя. Просто потому, что вы не пробовали. Возможно, вернуться на сцену не поучается сейчас, но если это ТА САМАЯ мечта, ТА САМАЯ цель, то можно спланировать ЛЮБОЙ день так, чтобы найти время на ее реализацию. Поменяется ВСЕ! В первую очередь настроение (НАСТРОЙ НА ЖИЗНЬ), обыденность перестанет казаться рутиной, т.к. в Ваших руках теперь окажутся краски, чтобы сделать каждый день цветным!

Для меня семья очень важна, но я сумела в один момент отделить себя как часть семьи и почувствовать отдельной единицей в этом мире. Сумела выбрать ту сферу, которая мне нравится, сумела поставить «смелую» цель, сумела получить поддержку и сейчас чувствую себя уже реализованной, находясь в пути к своей МЕЧТЕ!

Самореализация-это процесс дающий удовлетворение от того, что ты делаешь, что воплощаешь в жизнь. Твои задумки и идеи воплощённые в реальность и нашедшие применение. Она может быть в разных эпостасиях: работа, муж, дети, родители, социальные проекты, бизнес, походы, путешествия. Самореализация даёт чувство удовлетворения, повышает собственную значимость.даёт возможность понять, что ты живёшь не зря, что ты чего-то стоишь .

Самореализация - это выполнение своего предназначения. Это реализация своего таланта, призвания таким образом, чтобы эти действия приносили удовлетворение внутреннее, духовное, и внешнее, материальное. А также принесли пользу обществу, близким.

Когда ты реализуешь себя в том, что считаешь важным, "важное" у всех разное. На работе я самореализовывалась, согласно, своим чертам характера: ответственность, пунктуальность, исполнительность, работа в команде.

Это достижение поставленных целей (цели касаемые каких-либо карьерных, моральных или материальных успехов), в процессе достижения целей ощущение радости (признания, нужности и проч.)

По моему мнению, все, что бы ни делал человек - это так или иначе самореализация, потому что является выражением его желаний, чувств, стремлений и качеств характера. Даже если человек действует под чьим-то влиянием или давлением - это все равно его самореализация, как следствие его выбора

Найти свое место в мире и сделать так, чтобы в любом месте и в любой ситуации сохранилось ощущение что все идёт так как и должно, все правильно. Расширять границы своих возможностей, познавать и пробовать что то новое.

Приложение 3. Расчет критерия знаков. Сравнение между собой ощущение самореализации до и во время декрета.

Укажите Ваши Имя и Фамилию	По Вашему мнению, Вы самореализовывались до декрета?	По Вашему мнению, Вы самореализуетесь в декрете?	Разница
A.	0	0	0
B.	0	0	0
C.	0	0	0
D.	0	0	0
E.	0	1	1
F.	1	1	0
G.	1	1	0
H.	1	0	-1
I.	1	0	-1
J.	1	1	0
K.	0	1	1
L.	1	0	-1
M.	1	1	0
N.	1	0	-1
O.	1	1	0
P.	1	1	0
Q.	1	0	-1
R.	1	1	0
S.	1	0	-1
T.	1	1	0
U.	1	1	0
V.	1	0	-1
W.	1	1	0

X.	0	1	1
Y.	1	1	0
Z.	0	1	1
AA.	1	1	0
BB.	1	0	-1
CC.	1	1	0
DD.	0	1	1
EE.	1	1	0
FF.	0	1	1
GG.	1	1	0
HH.	1	0	-1
II.	1	1	0
JJ.	1	1	0
KK.	0	1	1
LL.	1	1	0
MM.	1	1	0
NN.	0	1	1
OO.	1	1	0
PP.	1	0	-1
QQ.	0	1	1
RR.	1	1	0
SS.	1	1	0
TT.	1	1	0
UU.	1	1	0
VV.	1	1	0
WW.	1	1	0
XX.	1	1	0

YY.	1	1	0
ZZ.	0	1	1
AAA.	0	1	1
BBB.	0	1	1
CCC.	0	1	1
DDD.	1	1	0
EEE.	1	1	0
FFF.	1	1	0
GGG.	1	1	0
HHH.	0	1	1
III.	1	1	0

Приложение 4. Статистические критерии

	<p>По Вашему мнению, Вы самореализуетесь в декрете?</p> <p>По Вашему мнению, Вы самореализовывались до декрета?</p>
Z	-,816 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,414

- а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
- б. На основе отрицательных рангов.

Приложение 5. Контент-анализ.

Категории Анализ	Подкатегории анализа	0-0 - 4 человека	0-1 - 14 человек	1-0 - 10 человек	1-1- 33человека
7					
8	Внешняя				
9	Профессиональная			1. Востребованность в своей сфере деятельности 2. Успех в карьере 3. профессиональный рост	1. добиваться карьерных целей 2. Ощущение себя востребованным, владеющим ситуацией, быть на своем месте, стабильно развиваться 3. дело по душе и постоянно совершенствуется в своем деле 4. Занятие любимым делом 5. любовь к миру от собственного дела.
10	Семейная		1. Во благо семьи	1. семья 2. успех в семье	
11	Педагогическая				
12	Коммуникативная				
13	Общественная		1. во благо общества 2. будет полезно другим.		2. быть полезной для окружающих 3. Быть полезным людям (семье, обществу), делать мир лучше, благодаря своим умениям, навыкам, талантам 4. принося пользу людям 5. таланты с пользой другим
14	Бытовая				
15	Досуговая				
16	Творческая			1. Способ выражать свои потребности в творчес	1. выявление творческих способностей 2. открытие в человеке каких то новых творческих способностей, научиться как то проявлять себя 3. таланты, 4. применение своих талантов
17	Деятельностная- результат	1. получает то что ему нужно 2. это достижение какой то цели	1. ты осуществляешь свои планы 2. достижения оправданного уровня успеха 3. я довольна достигнутым результатом 4. Возможность удовлетворения своих амбиций 5. человек достигает каких-то целей и становится успешным.	1. добиваешься в своем деле успехов 2. Когда есть результаты какой-либо деятельности, которыми вы гордитесь	1. Это достижение поставленных целей 2. добиться высших целей

Категории Анализ	Подкатегории анализа	0-0 - 4 человека	0-1 - 14 человек	1-0 - 10 человек	1-1- 33человека
Внутренняя	Образовательная	умственно растешь в своей сфере			1. Узнать и научиться новому 2. познавать и пробовать что то новое.
	Личностная	1. Раскрыть свои потенциал и использовать на 100%	1. Реализовать себя в жизни 2. Реализация внутренних качеств 3. Использование личных талантов 4. Улучшаешь себя и свои навыки 5. найти свой путь 6. занятие или хобби, где ты можешь проявить себя и отдался этому полностью 7. успех в духовном	1. Когда ты реализуешь себя в том, что считаешь важным, "важное" у всех разное. На работе я самореализовывалась, согласно, своим чертам характера: ответственность, пунктуальность, исполнительность, работа в команде 2. Что прекрасно умеешь делать 3. Понять себя и найти путь, движение по которому принесет успех во всех сферах жизни 4. Реализация в том, в чем он профи, то что у него получается лучше	1. Посвятить себя 2. Осознание того, жля чего мы нужны, и чего достигли 3. выполнение работы по развитию своих интересов в самых разных сферах 4. развитие себя, 5. максимально раскрыть свой потенциал. 6. Процесс осознания что ты можешь/зачем ты это делать/что нужно ещё сделать 7. Расход своей внутренней энергии, сил в деятельность, 8. развиваться в своем направлении 9. деятельность, направленная на реализацию своих идей, целей, 10. Найти своё место и предназначение в этом мире

		<p>плане 8. когда занимаешься любимым делом и 9. развиваешься в направлении 10. мои собственные интересы и цели были воплощены в жизнь. 11. Возможность удовлетворения своих амбиций 12. Возможность заниматься тем что хочешь 13. Возможность проявить себя 14. состояться в чем то 15. Уметь себя преподнести и реализовать 16. Реализовать себя в жизни</p>	<p>всего</p>	<p>11. По моему мнению, все, что бы ни делал человек - это так или иначе самореализация, потому что является выражением его желаний, чувств, стремлений и качеств характера. Даже если человек действует под чьим-то влиянием или давлением - это все равно его самореализация, как следствие его выбора 12. Умение продуктивно реализовать себя в жизни. 13. Добиваться моральных целей 14. Получение желаемой отдачи от своих действий 15. найти свое предназначение 16. развитие дополнительных навыков 17. может даже найти себя в чем то. 18. Реализация своего предназначения 19. Найти свое место в мире 20. делать мир лучше благодаря своим умениям, навыкам, талантам 21. расширять границы своих возможностей 22. Делать то, к чему лежит твоя душа 23. Раскрытие и развитие своих способностей 24. Нахождение своего места в жизни 25. развить свои таланты, способности</p>
--	--	--	--------------	--

Приложение 6. Контент-анализ Обработанные результаты

Категории	Подкатегории анализа	0-0 4 человека	0-1 14 человек	1-0 10 человек	1-1 33человека
Внутренняя					
	Образовательная	1			2
	Оздоровительная				
	Личностная	1	16	4	25
	Эмоциональная *	3	4	4	12
Внешняя					
	Профессиональная			3	5
	Семейная		1	2	
	Педагогическая				
	Коммуникативная				
	Общественная		2		5
	Бытовая				
	Досуговая				
	Творческая			1	4
	Деятельностная- результат	2	5	2	2
	Финансовая *	3	1	2	2