

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Сафина Кристина Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Индивидуальное консультирование как средство повышения мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование -
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы:

к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.2024 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель:

к. п. н., доцент Н.А Мосина

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 Мосина
(дата, подпись)

Обучающийся: Сафина К.А.

(фамилия, инициалы)

Сафина
(дата, подпись)

Красноярск 2024

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	9
ГЛАВА I. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОРАЗВИТИЯ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ.....	14
1.1 Теоретическое понятие мотива, мотивации, мотивационной сферы и методы их формирования	14
1.2 Мотивация саморазвития в отечественных и зарубежных источниках. Специфика мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет.....	22
1.3 Специфика индивидуального консультирования женщин 25-30 лет по вопросам мотивации саморазвития	45
Выводы по Главе I.....	54
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ МОТИВОВ САМОРАЗВИТИЯ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ.....	57
2.1.Методическая организация исследования влияния консультирования на формирование мотива саморазвития	57
2.2.Программа индивидуального консультирования по вопросам саморазвития женщин 25-30 лет.....	69
2.3.Анализ и выявление корреляции между ростом мотива саморазвития и индивидуальным консультированием у женщин 25-30 лет.....	97
Выводы по Главе II.....	103
Заключение.....	105
Список используемой литературы.....	108
Приложения.....	115

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное консультирование как средство повышения мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет».

Объем – 143 страниц, включая 10 рисунков, 5 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников – 77.

Цель исследования: теоретически обосновать и практически подтвердить положительное влияние индивидуального психологического консультирования на повышение мотивов саморазвития у женщин 25-30 лет.

Объект исследования: мотивы саморазвития у женщин 25-30 лет.

Предмет исследования: психологическое консультирование как средство повышения уровня мотивов саморазвития у женщин 25-30 лет.

Гипотеза состоит в том, что индивидуальное психологическое консультирование женщин в возрастном промежутке 25-30 лет позволяет структурировать мотивы саморазвития если:

1. особенностями саморазвития женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности, эгоцентризма, креативности и низкие личностные барьеры
2. более высокий уровень саморазвития связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе;
3. существует зависимость между возрастом и саморазвитием.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды таких ученых, как В.Г. Асеев Л.И. Божович, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев М.Ш. Магомед-Эминов, А. Маслоу, В.Н. Мясищев, В.А. Терентьев Д. Н. УзнадзеХ. Хекхаузен,А. Шопенгауэри др.

Подходы к мотивации саморазвития в работах В.Б. Бондарева, О.А. Карабановой, Н. А. Курдюковой, А.И. Кочетова, Я.Л. Коломенского, Ю.М. Орлова, А.А. Реан, Л.Н. Рожиной, и др.

В работе были применены следующие **методы** исследования:

1. методы теоретического анализа, систематизации, обобщения научных источников,
2. психодиагностические методики: «Тест суждений самореализации личности» С.И. Кудинова, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
3. методы обработки данных: качественный метод; корреляционный анализ, осуществленный путем расчета коэффициента корреляции rho-Спирмена.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций на базе Спортивного клуба «Багира», всего было проведено 15 консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована научная литература по проблеме исследования.
2. Определены методы изучения диагностики мотивации саморазвития.
3. Изучено и описано актуальное состояние женщин до прохождения программы индивидуального консультирования.
4. В процессе консультирования обозначены основные возрастные потребности и ценности;
5. Проведен ряд индивидуальных консультаций с женщинами 25-30 лет, направленные на определение направления и истинных мотивов саморазвития.
6. Подтверждена гипотеза исследования с помощью эмпирических и статистических методов.

Таким образом, достигнута основная цель проведения **консультирования**, заключающаяся в создании условий для повышения уровня саморазвития, структурирования мотивов и повышения самого уровня саморазвития.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, заключающуюся в рассмотрении психологического содержания понятия «мотивация саморазвития» и ее структуры, в углублении понимания особенностей ее повышения, влияния в последствии на безболезненное прохождение возрастного кризиса.

Практическое значение заключается в изучении особенностей формирования ложных целей саморазвития для женщин. А так же выработке последующих рекомендаций и программ по работе с женщинами в рамках индивидуального консультирования.

Abstract.

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education "Individual counseling as a means of increasing motivation for self-development in women aged 25-30 years".

The volume is 143 pages, including 10 figures, 5 tables, 5 appendices. The number of sources used is 77.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and practically confirm the positive effect of individual psychological counseling on increasing the motives of self-development in women aged 25-30 years.

The object of the study: the motives of self-development in women aged 25-30 years.

The subject of the study: psychological counseling as a means of increasing the level of self-development of women aged 25-30 years.

The hypothesis is that individual psychological counseling of women in the age range of 25-30 years allows you to structure the motives of self-development if:

- 1.** The features of women's self-development during youth are a high level of expression, egocentrism, creativity and low personal barriers;
- 2.** A higher level of self-development is associated with the following values: active active life, health, interesting work, development and self-confidence;
- 3.** There is a relationship between age and self-development.

The theoretical and methodological basis of the research was the works of such scientists as V.G. Aseev L.I. Bozhovich, E.P. Ilyin, A.N. Leontiev M.S. Magomed-Eminov, A. Maslow, B.N. Myasishchev, V.A. Terentyev D. N. Uznadze X. Heckhausen, A. Schopenhauer, et al.

Approaches to self-development motivation in the works of V.B. Bondarev, O.A. Karabanova, N. A. Kurdyukova, A.I. Kochetova, Ya.L. Kolomenskoye, Yu.M. Orlov, A.A. Rean, L.N. Rozhina, etc.

The following research methods were used in the work:

1. methods of theoretical analysis, systematization, generalization of scientific sources,
2. psychodiagnostic techniques: "The test of judgments of self-realization of personality" by S.I. Kudinov, the method of "Value orientations" by M. Rokich;
3. Data processing methods: qualitative method; correlation analysis carried out by calculating the ro-Spearman correlation coefficient.

The approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of individual consultations on the basis of the Bagheera Sports Club, a total of 15 consultations were held. 2 articles on the research topic have been published in scientific publications.

As a result of the conducted research, the following results were achieved:

1. The scientific literature on the research problem is analyzed.
2. The methods of studying the diagnosis of self-development motivation are defined.
3. The current state of women has been studied and described before completing the individual counseling program.
4. In the process of counseling, the main age-related needs and values are identified;
5. A number of individual consultations were held with women aged 25-30 years, aimed at determining the direction and true motives of self-development.
6. The hypothesis of the study was confirmed using empirical and statistical methods.

Thus, the main goal of **counseling** has been achieved, which is to create conditions for increasing the level of self-development, structuring motives and increasing the very level of self-development.

The results of the study have **theoretical significance**, which consists in considering the psychological content of the concept of "motivation for self-development" and its structure, in deepening the understanding of the features of its increase, and subsequently its impact on the painless passage of the age crisis.

The **practical significance** lies in the study of the peculiarities of the formation of false self-development goals for women. As well as the development of follow-up recommendations and programs for working with women in the framework of individual counseling.

Введение

Не секрет, что каждая историческая эпоха имеет свои отличительные особенности. Они проявляются во всем: политическая обстановка, технический прогресс, экономические особенности, мультикультурные изменения. Особенно сейчас, в век глобального обмена информацией, общедоступности эфиров и массового информационного шума. Именно в этих условия формируется личность. Б.Г. Ананьев писал, что: «Личность, как мы хорошо знаем, не только продукт истории, но и участник ее движения, объект и субъект современности [83].

Однако в разные возрастные периоды меняются не только направленности личности, но и доминирующие потребности, о чем писал Е.П. Ильин в своих трудах «Мотивация и мотивы». «Мотивы всегда формируются в индивидуальной жизни человека, а не имеются в готовом виде уже при рождении»[23, с 113].

И вот сочетание влияния внешних факторов как сильнейших стимулов навязанных извне на влияние мотивации, и вместе с тем личностно-культурологические требования к личности женщины нередко вызывают диссонанс в жизни. Теряются ориентиры, выстраиваются ложные цели, происходит подмена понятий. В погоне за внешней атрибутикой, материальными благами и карьерными достижениями в сочетании с требованиями социума быть матерью, женой и красавицей приводят к тому, что нередко женщина подавляет в себе часть нереализованных амбиций, желаний, перестает развиваться, или делает это однобоко, в угоду требованию социума. Как результат процветание такого явления, как инфоциганство, вовлечение женщин в секты и на ложные курсы «как стать богиней», и масса других негативных проявлений в обществе, где жертвами в основном становятся женщины.

В рамках нашего исследования мы придерживаемся комплексного определения понятия "саморазвитие" – это активный,

целенаправленный, последовательный и в целом необратимый процесс изменения психологического статуса личности. Саморазвитие личности является одним из проявлений деятельностной сущности человека. Оно направлено на изменение самого субъекта. Это внутренняя духовно – практическая деятельность субъекта, в результате которой изменяется его внутренний мир. Эти положения принимаются всеми исследователями и не подвергаются сомнению. Но при этом остается невыясненной природа самой этой деятельности, ее источник.

Сэмюэль Глэддиг представлял процесс индивидуального консультирования как движение из точки «А» в точку «Б», где оба (консультант и клиент) знают где они находятся и куда движутся [12]. Наличие таких четко прописанных «дорожных карт» дает четкое, структурированное понимание куда и как расти и развиваться личности, как реализоваться, что для этого сделать. Как в любой другой сфере структурирование и систематизация приводят к ясности и упрощенному пониманию. Но почему именно этот вопрос мы взяли для рассмотрения?

Данная тема является весьма актуальной именно в том разрезе, что 25-30 лет для женщин это период приближения к возрастному кризису. Так называемому кризису 30 лет. На наш взгляд своевременное и качественное консультирование помогает женщинам не просто легко подойти к этому кризису, но и принципе его пройти успешно, будучи подготовленной и мотивированной на те достижения и сферы развития, которые отражают ее личностные потребности в полном объеме.

Уникальность нашего исследования заключается в том, индивидуальное консультирование женщин 25-30 лет по вопросам саморазвития является эффективным средством профилактики негативного проживания кризиса средних лет.

Цель исследования: теоретическая обосновать и практически подтвердить положительное влияние индивидуального психологического консультирования на повышение мотивов саморазвития у женщин 25-30 лет.

Объект исследования: мотивы саморазвития у женщин 25-30 лет.

Предмет исследования: психологическое консультирование как средство повышения уровня саморазвития женщин 25-30 лет.

Основная **гипотеза исследования** состоит в том, что индивидуальное психологическое консультирование женщин в возрастном промежутке 25-30 лет позволяет структурировать мотивы саморазвития если:

1. особенностями саморазвития женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности, эгоцентризма, креативности и низкие личностные барьеры;
2. более высокий уровень саморазвития связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе;
3. существует зависимость между возрастом и саморазвитием.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования.
2. Определить методы изучения диагностики мотивации саморазвития.
3. Изучить и описать актуальное состояние женщин до прохождения программы индивидуального консультирования.
4. В процессе консультирования обозначить основные возрастные потребности и ценности;
5. Провести ряд индивидуальных консультаций с женщинами 25-30 лет, направленные на определение направления и истинных мотивов саморазвития.
6. Направить психологическое сотрудничество и коррекцию на изменение ожиданий от социума и «должностной» картина мира клиента;
7. В содержание индивидуального психологического консультирования включить практические психотехники и упражнения, влияющие на создание благоприятной картины мира для дальнейшего успешного саморазвития.

8. Подобрать комплекс методик и психотехник для диагностики мотивации и уровня саморазвития.
9. Подтвердить гипотезу исследования с помощью эмпирических и статистических методов.
10. Сделать научный вывод, подтверждающий либо опровергающий нашу гипотезу.

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

1. методы теоретического анализа, систематизации, обобщения научных источников,
2. психодиагностические методики: «Тест суждений самореализации личности» С.И. Кудинова, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
3. методы обработки данных: качественный метод; корреляционный анализ, осуществленный путем расчета коэффициента корреляции Спирмена.

Теоретическая значимость и новизна исследования состоит в рассмотрении психологического содержания понятия «мотивация саморазвития» и ее структуры, в углублении понимания особенностей ее повышения, влияния на безболезненное прохождение возрастного кризиса.

Практическая значимость работы заключается в изучении особенностей формирования ложных целей саморазвития для женщин. А так же выработке последующих рекомендаций и программ по работе с женщинами в рамках индивидуального консультирования.

Эмпирическая база исследования: в качестве базы исследования выступил спортивно-оздоровительный комплекс «Багира». Выборка состояла из 5 женщин в возрасте от 25 до 30 лет. Для отбора респондентов использовался метод анкетирования, в котором изучались возраст респондентов, и особенности саморазвития. Все участницы имели потребность в саморазвитии и были заинтересованы в индивидуальном консультировании.

Апробация результатов исследования проходила входе организации и проведения 15 индивидуальных консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Структура работы. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА I. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОРАЗВИТИЯ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ

1.1. Теоретическое понятие мотива, мотивации, мотивационной сферы и методы их формирования.

Изучение мотивов поведения и деятельности является одним из основных направлений в психологии. В силу этого, большое количество монографий как отечественных, так и зарубежных ученых посвящено вопросам мотивации.

Одной из первых работ, посвященных этому вопросу, был труд юриста Л.И. Петражицкого «О мотивах человеческих поступков, в особенности об этических мотивах и их разновидностях» (1904) [81]. В настоящее время теорий мотивов и мотивации насчитывается около десяти. Мы же в свою очередь, рассматривать будем лишь основные, базовые, дающие представления о понятии мотив, мотивация и мотивационная сфера. Такое обилие теоретических подходов характеризует эти феномены прежде всего, как очень неоднозначные, многофункциональные и междисциплинарные.

Наиболее традиционным является определение, предложенное Е.П. Ильиным: мотив - это субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека - психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору способа действия и его осуществления. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения, направленные на определенный объект эмоции, установки, идеалы, элементы мировоззрения [23, с 80]. Однако, это не есть единственное и правильное. Иногда, как например, в теории Д.Н. Узнадзе (1969), понимание мотива описано как сложное психическое образование, возникающее в результате многоэтапного процесса мотивации [68]. И тогда возникает вопрос, что же первично, мотив, или мотивация. Мы рассмотрим эти влияние

комплексно, не вдаваясь в первопричину, а сделав акцент на влиянии мотива и мотивации на формирование саморазвития.

О сложной многомерной структуре мотива говорят М.Ш. Магомед-Эминов (1987) и В.А. Терентьев (1970), но первый не раскрывает его структуру, а второй подходит к ее раскрытию с традиционных общепсихологических позиций, постулирующих трехкомпонентность всякого психического явления, т. е. наличие в мотиве интеллектуального, волевого и эмоционального компонентов [23]. Отметим, что автор считает, что в одних случаях в мотивах преобладает интеллектуальное начало, в других — эмоциональное. Возможно и их равновесие, но, как правило, они находятся в антагонизме друг к другу.

В.Г. Асеев Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, и другие считают, что мотивы — это и осознаваемые, и неосознаваемые побуждения. Наиболее полным является определение мотива, предложенное одной из ведущих исследователей этой проблемы — Л.И. Божович. «Мотив — это то, ради чего осуществляется деятельность, «в качестве мотива могут выступать предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания. Словом, все то, в чем нашла свое воплощение потребность»» [8, с. 53]. Такое определение мотива объединяет энергетическую, динамическую и содержательную стороны. При этом подчеркнем, что понятие «мотива» уже включает в себя компоненты понятия «мотивация», которое «выступает тем сложным механизмом соотнесения личностью внешних и внутренних факторов поведения, который определяет возникновение, направление, а также способы осуществления конкретных форм деятельности» [8, с. 148]. Как и у Л.И. Божович, основной внутренней характеристикой личности у А.Н. Леонтьева является мотивационная сфера личности

В свою очередь В.Г. Леонтьев (1992) рассматривает мотив как системное образование личности, как системный способ организации активности человека [23]. В нашем исследовании мы будем опираться на это определение, как наиболее полно отражающее понятие мотив. Внутренняя

психологическая структура мотива состоит, пишет он, из двух подструктур: подструктуры свойств, образующих мотивационное ядро, и подструктуры функций, в которых проявляются его свойства. В свою очередь, в ядерной части мотива им выделяются такие свойства, как содержательные, установочные, волевые, а также направленность, значимость, динамичность, эмоциональность. Среди этих свойств В.Г. Леонтьев наиболее важными считает содержательные свойства, которые включают в себя первичные побудители. Именно они задают, по мысли автора, другие компоненты ядерной части мотива. Например, на основе потребности или какого-либо другого побудителя формируются: направленность — как избирательная форма активности; значимость — как личностный смысл побудителя; динамичность — как сила, напряженность, подвижность, устойчивость действия мотива [23].

Функциональная подструктура тоже состоит из целого ряда взаимосвязанных функций: селективной, когнитивной, целемоделирующей, смыслообразующей, регуляторной и побудительной. Надо отметить, что эти представления В.Г. Леонтьева о структуре мотива не отличаются логичностью [23]. Функция не может быть структурой или подструктурой. Функция показывает лишь, для чего нужна та или иная часть структуры (образования). Включение же автором функций в структуру произошло потому, что он рассматривает мотив как тип мотивации, а мотивация — это динамичный процесс. Отсюда свойства мотивации как процесса перенесены автором на структуру мотива как психологического образования.

Х. Хекхаузен рассматривает функции мотива только в связи с этапами действия — началом, выполнением, завершением. На начальной стадии мотив инициирует действие, стимулирует, побуждает его. Актуализация мотива на стадии выполнения обеспечивает постоянно высокий уровень активности действия. Поддержание мотивации на стадии завершения действия связано с

оценкой результатов, с успехом, что способствует подкреплению мотивов [73].

Мотив более узок. Мотив есть «психологический фон, на котором разворачивается процесс мотивации поведения в целом» [13, с. 148 — 149].

Рассмотрим внимательно понятие «*мотивация*», уже упоминавшееся выше, и так неразрывно связанное с мотивом. Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных. А. Мюррей внес в психологию мотивации понятие потребности как определяющего мотивацию человека (вместо понятий инстинкта и влечения), показав, что именно потребности связывают его с миром [84].

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. Существующие на данный момент описания мотивационной феноменологии отличаются большим разнообразием, многоаспектностью, понятийной пестротой, отчего в психологии не удастся прийти к достаточно непротиворечивым и целостным представлениям о структуре и функциях мотивации и вытекающей из нее мотивационной сферы.

Таблица 1 Виды трактовок мотивации.

Трактовка мотивации	Суть явления	Авторы трактовки
совокупность факторов, поддерживающих и направляющих	факторы определяющие поведение	К.Мадсен, Ж.Годфруа
совокупность мотивов	побудительная движущая сила	К.К.Платонов
побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность	как процесс психической регуляции конкретной деятельности	М.Ш.Магомед-Эминов
Процесс действия мотива	механизм, определяющий	И.А.Джидарьян

	возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности	
Совокупная система процессов	отвечает за побуждения и деятельность	В.К.Вилюнас

Совокупность всех мотивов к данной деятельности называется мотивацией деятельности данного индивида [66, с.107].

Таким образом, можно сделать вывод, что «мотивация» — это процесс, увязывающий воедино личностные и ситуационные параметры на пути регуляции деятельности, направленной на преобразование предметной ситуации для реализации релевантного мотива, для осуществления определенного предметного отношения личности к окружающей ситуации. [85]. А.Н. Леонтьев указывал на необходимость анализа системных связей деятельности, на процесс увязывания в единое целое объектных и субъектных полюсов деятельности. В.Н. Мясищев, который так же широко трактует волевые процессы, раскрывает в них некоторые аспекты динамики мотивации. Можно говорить не только о мотивации какой-либо деятельности, но и об общей мотивации, характерной для данного человека, имея в виду совокупность стойких мотивов, соответствующих направленности его личности и определяющих видов его основных деятельностей [44].

Система всех побуждений — мотивов, потребностей, диспозиции, интересов, стремлений, намерений, идеалов, норм, самооценок, оценок других людей, уровня притязаний, установок и т.п. — называется «мотивационной сферой личности» [82]. При этом они являются мотивационными переменными, или детерминантами, входящими в структуру мотивации.

Иными словами, являясь неременным элементом развития личности, мотивация способствует тому, чтобы человек двигался вперед, постоянно улучшал себя, достигал новых целей и реализовывал свой потенциал. В

контексте саморазвития, мотивация, является особенно важным фактором. Ведь саморазвитие – это процесс, связанный с постоянным развитием и улучшением собственных навыков, знаний, умений. Если человек не испытывает желания улучшить свои способности, он не будет двигаться вперед и развиваться.

Исходя из вышеперечисленного мы будем рассматривать мотивацию как динамический процесс. Не секрет, что мотивация, как одна из наиболее изучаемых психических явлений в психологии, является мощным движущим фактором для любой деятельности, и саморазвитие не является исключением. Именно поэтому мотивацию саморазвития мы определяем как внутреннюю динамическую систему потребностей, ориентированных на личностный рост и развитие индивидуума. В общих чертах человек стремится к саморазвитию, чтобы реализовать свой потенциал, улучшить свою жизнь и достичь личной гармонии и удовлетворения.

Роль мотивации в саморазвитии заключается в том, что она является основой для формирования целей, направленных на развитие. Если у личности присутствует мотивация, она будет стремиться саморазвиваться, будет ставить перед собой цели и добиваться их. Важно отметить, что мотивация может быть, как внутренним, так и внешним фактором. И тут стоит рассмотреть эти понятия.

Внутренняя мотивация – это когда человек движется к цели, потому что это приносит ему удовольствие, удовлетворяет его потребности, приносит пользу окружающим.

Внешняя мотивация – это когда человек старается достичь цели, потому что это связано с каким-то внешним стимулом (например, финансовым вознаграждением или похвалой).

Однако в научной литературе отмечают, что понятие мотивации намного обширней и многомерней. В.Г. Алексеев отмечает, что мотивационная система человека имеет, гораздо более сложное строение, чем простой ряд заданных мотивационных констант. Она описывается

исключительно широкой сферой, включающей в себя и автоматически осуществляемые установки, и текущие актуальные стремления, и область идеального, которая в данный момент не является актуально действующей, но выполняет важную для человека функцию, давая ему ту смысловую перспективу дальнейшего развития его побуждения, без которой текущие заботы повседневности теряют свое значение [71]. Таким образом формируется уже мотивационная сфера. Где, с одной стороны, мотивация определяется как сложная, многоуровневая неоднородная система побудителей, включающую в себя потребности, мотивы, интересы, идеалы, стремления, установки, эмоции, нормы, ценности и т.д., а с другой — полимотивированная деятельность, поведение человека и доминирующий мотив в их структуре. «Иерархическая структура мотивационной сферы определяет направленность личности человека, которая имеет разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы по своему содержанию и строению стали доминирующими» [8, с. 52]. Самым широким является понятие мотивационной сферы, включающее и аффективную, и волевую сферу личности (Л.С. Выготский), переживание удовлетворения потребности. В общепсихологическом контексте мотивация представляет собой сложное объединение, «сплав» движущих сил поведения, открывающийся субъекту в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов, которые непосредственно детерминируют человеческую деятельность. Мотивационная сфера или мотивация в широком смысле слова с этой точки зрения понимается как стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. Таким образом, можно утверждать, что, несмотря на разнообразие подходов, мотивация понимается большинством авторов как совокупность, система психологически разнородных факторов, детерминирующих поведение и деятельность человека.

В своей работе «Мотивация и личность» (1954) А. Маслоу предположил, что все потребности человека являются врождёнными или инстинктивными и что они организованы в иерархическую систему приоритета или доминирования. Данные работы продолжили и другие учёные Теория А. Маслоу достаточно чётко сочетается с теорией мотивационного комплекса, которая также предполагает наличие пяти групп потребностей. Это модель предложенная Леонардом, Бивайсом и Сколлом, интегрирующая взгляды различных ученых на мотивацию[59, с.221-227]. В этой модели выделяются пять источников мотивации:

- 1) идущая изнутри;
- 2) инструментальная;
- 3) внешняя самоконцепция;
- 4) внутренняя самоконцепция;
- 5) интернализация цели.

В нашей работе мы будем опираться на эту концепцию, соотнося её со всем выше перечисленным, а так же теорией А.Маслоу и концепцией Г. Мюррея.

Мотивация, идущая изнутри, имеющая своим источником сам процесс. Если человек мотивируется к выполнению той или иной работы или тому или иному поведению только удовольствием, которое он получает от этой работы или от этого поведения, тогда речь идет о мотивации, проистекающей из самого процесса. Сама работа действует как источник мотивации: работающие наслаждаются тем, что они делают. В других описаниях - это ранние потребности существования, потребности внутреннего удовлетворения - по Г. Мюррею, физиологические потребности - по А. Маслоу[62,с.165].

Инструментальная мотивация. Инструментальные награды мотивируют индивидуумов, когда они чувствуют, что их поведение будет вести к определенным внешним осязаемым результатам, таким как оплата, продвижение по службе, премии и т.д. Этот источник мотивации объединяет отчужденную и расчетливую включенность, теорию обмена, легальное

послушание и внешнее вознаграждение. Эту мотивацию можно описать как стадию конкретных операций. По А. Маслоу, это потребность безопасности[39].

Мотивация, проистекающая из внешней концепции «Я». В ее основе внешние источники: индивидуум ориентирован прежде всего на других, ища у них подтверждения своих черт, компетентности и ценностей.

Идеальное «Я» усваивается из ролевых ожиданий референтных групп. Этот источник мотивации аналогичен социально-моральной вовлеченности, внешней межличностной мотивации, следованию групповым аттитюдам. По Г. Мюррею - это потребность в аффилиации, по А. Маслоу - это потребность в любви, привязанности и принадлежности.

Мотивация, проистекающая из внутренней концепции «Я». Индивидуум внутренне ориентирован, он сам устанавливает внутренние стандарты черт, компетентности и ценностей, которые становятся основанием для идеала «Я». Впоследствии личность мотивируется к такому поведению, которое подкрепляет эти стандарты и позволяет достичь более высоких уровней компетентности. Этот источник аналогичен высокой потребности достижения, потребности уважения, по А. Маслоу, потребности роста, связанным с развитием индивидуального потенциала [39].

Мотивация интернализации цели. Индивидуумы усваивают аттитюды и виды поведения, конгруэнтные их личной системе ценностей.

Каждый верит в цель и поэтому мотивирован целью своего коллектива. Этот источник аналогичен системе ценностей, интернальной ценности результата и чистой моральной вовлеченности. По А. Маслоу - близко к самоактуализации.

Таким образом, мотивационная сфера личности является предметом исследования многих отечественных и зарубежных психологов, философов, социологов. Основной чертой всех этих теоретических концепций является то, что мотивационная сфера включает в себя мотивы и мотивации в разных их проявлениях. Она динамична и многокомпонентна.

1.2. Мотивация саморазвития в отечественных и зарубежных источниках. Специфика мотивации саморазвития женщин 25-30 лет

Проанализировав научную литературу, мы приходим к мнению, что на современном этапе становления научного знания обнаруживается активное использование понятий "саморазвитие". Изучение феномена, в том числе активно осуществляющееся и в психологии. Рассмотрим коротко, как психологи понимают этот феномен.

Наиболее известная концепция, где саморазвитие рассматривалось через самопонимание, самоактуализацию и самореализацию (А. Маслоу, Э. Эриксон, К. Роджерс). А. Маслоу, который разработал теорию иерархии человеческих потребностей, согласно которой саморазвитие является высшей ступенью на пути к самореализации [45].

С ориентацией на процесс саморазвития связаны работы за рубежом таких психологов, как К. Роджерс, А. Бек, И. Сейдж, А. Элис, и других авторов.

В отечественной психологии большой вклад в теорию саморазвития внесли Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, В. Д. Шадриков, Д. А. Леонтьев. Работы Л. И. Божович по проблеме развития личности и самоопределения, а также труды Д. Б. Эльконина по образованию и развитию личности являются фундаментальными для отечественной психологии.

Следует отметить, что отличительной чертой современных исследований в области саморазвития является переход от привлечения категорий группового консультирования к глубокому пониманию индивидуальных особенностей личности и возможности индивидуального консультирования в личностном росте. В свете этого большое значение приобретают работы М. Хагена, Д. Пежо, Б. Джонсона, И. Шмидта, о чем так же отмечает Болотникова О.П. посвященных внедрению индивидуальных подходов в консультирование в контексте повышения мотивации саморазвития[9].

В исследованиях В.Б. Бондарева, А.И. Кочетова, Я.Л. Коломенского, Ю.М. Орлова, А.А. Реан, Л.Н. Рожиной выделены и описаны компоненты саморазвития, среди которых – самопознание, самоанализ, самопрогноз, самовоспитание, самовнушение, самоорганизация, самоисповедь, самосознание, самоочищение и др.

Все современные исследования саморазвития личности условно можно выделить в следующие понимания саморазвития:

- функциональный подход,
- субъектно-целевой подход,
- системологический подход.

1. Функциональный (каузальное, причинное рассмотрение человека), рассматривающее человека, прежде всего как сугубо функциональное существо во всех сферах его жизнедеятельности. В отечественной психологии идеи функционального подхода связаны с представлением о функциональной тенденции как источнике саморазвития (Божович Л.И., Лисина М.И, Асеев В.Г., Узнадзе Д.Н., Мясищев В.Н., Петровский В.А., Мид Дж., Рокич и др.). В.Г. Асеев предполагает, что условием инициации развития является наличие неиспользованной резервной зоны функциональных возможностей, которые потенциально содержат в себе источники развития личности [47]. В.А. Петровским на материале экспериментального анализа «бескорыстного риска» вводится представление о «надситуативной активности» как источнике зарождения новой деятельности личности [50]. То есть человеку присуща явно неадекватная по своей природе тенденция постановки сверхзадач. Возникающие противоречия между уже сложившимися установками и «надситуативной активностью» выступают в качестве одного из механизмов развития личности. Представляет интерес мысль, высказанная Б. Г. Ананьевым, о том, что личность «не есть отдельная (саморегулирующая) система, не есть единичный элемент общества», а таким элементом является группа[4].

Формирование личности происходит путем интериоризации–присвоения продуктов общественного опыта, освоения определенных позиций, ролей и функций. «Все сферы мотивации и ценностей детерминированы именно этим общественным становлением личности». Возрастная эволюция и накопление опыта позволяют переходить от одной функции к другой, от одного уровня обязанностей к другому. Б.Г. Ананьев определяет, личность как общественный индивид, представляющий определенную совокупность общественных функций, «Каждая из этих функций осуществляется путем своеобразного общественного поведения, строится в виде известных процедурповедения и обуславливающих их мотивацией», отмечает, что уровень активности человека и социальный уровень его существования в общем совпадают, хотя совпадение субъекта и личности относительно [4].

Структура личности, согласно В.Н. Мясищеву это «соотношение содержательных тенденций» реализованных в различных видах деятельности[44].

Многообразные связи личности с окружающим миром определяют интегративную структуру личности, ее внутренний мир. В свою очередь, сформировавшиеся устойчивые личностные свойства регулируют объем и меру активности социальных контактов, образуя собственную среду развития. При этом происходит взаимообусловленность двух интегративных структур – самой личности и социального окружения.

Концепция отношения личности В.Н. Мясищева – одна из первых в отечественной психологической науке. Говоря о личности как о системе отношений, он постулировал в качестве центрального личностного образования («ядра») индивидуальную целостную систему субъективно-оценочных отношений к действительности, являющихся интериоризованным бытием ее внешних социальных связей в условиях ближайшего окружения[42].

2. *Субъектно-целевой*, делающий акцент, прежде всего, на ценностно-смысловых характеристиках личности, ставя ее в центр культурных идеалов

(А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.) Психологическим предметом анализа личностного саморазвития в субъектно-целевом направлении исследований становятся смысловые образования личности, потребности и интересы самоактуализации, личностные значения, смыслы [55].

3. *Системологический*, объединяющий два предыдущих подхода на основе принципа системной детерминации любого события, таким образом, обеспечивая целостное видение изучаемого явления.

Системологическое направление, учитывающее принцип дополнительности ранее описанных подходов, интегрируя причинность и цель, подчеркивает примат системной детерминации любого события. Системологический анализ есть анализ движения, порождающего явления, составляющие предмет познания, то есть раскрытие сущности этих явлений (их сущности), которая включает в себя и сами эти явления (А.Н. Леонтьев)[3]. В рамках данного подхода исследовали проблем саморазвития, движущих детерминант, личностной системы и т.п. С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, К.А. Абульханова-Славская, Т.И. Артемьева, А.А. Бодалев и др [4].

При решении вопроса о месте саморазвития в системе понятий, определяющих развитие личности, необходимо учитывать, во-первых, характер соответствующих понятий личность – индивидуальность в контексте индивидуального развития личности, во-вторых, структурную организацию личности, в-третьих, меру целостности движения личности.

Основными понятиями, отражающими личностное развитие, личностный рост, в отечественной психологии являются: самосовершенствование, саморазвитие, жизненный путь, развитие потенциала личности, творческая деятельность.

К.А. Абульханова-Славская рассматривает саморазвитие как жизненную стратегию, «в которой человеком осуществляется поиск болееадекватных своим возможностям путей их реализации, воплощения в жизни!». Стратегия саморазвития обеспечивает качественнопреобразование отношений человека

с действительностью, давая существу новое решение проблемы, «выход» за пределы ситуации, задавая для индивида организацию «нового пространства», нового измерения жизни и, соответственно, новых возможностей, которые выводят индивида на качественно новый уровень жизнедеятельности – творческий, преобразующий общественную сущность» [4].

Саморазвитие в трудах Л.И. Анцыферовой рассматривается как атрибут высшего уровня развития личности, когда человек становится субъектом жизненного пути, что определяется степенью индивидуальности и личностной свободой – свободой выявлять, переживать и собственными действиями разрешать назревшие противоречия, изменяя уровень организации личности как системы, менять режим ее функционирования. По мере становления категории субъекта за ним все больше закрепляется иницирующее, авторско-начало, что находит отражение в появлении таких понятий, как «субъектность», которое понимается как «целостная характеристика человека, обнаруживаемая в деятельности и поведении человека», «особые личностные качества, связанные с активно-преобразующими свойствами и способностями», и «субъектная активность» (Осницкий А.К., Татенко В.О. и др.) как активность «по созданию и развитию собственной психики», «развиваемая самим субъектом, им организуемая и контролируемая» [3].

Логику субъектного подхода выделяют В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев. Рассматривая развитие человека, его субъектность, наряду с естественным развитием, которое разворачивается по сущности природы и отражается в последовательности ступеней, периодов, стадий, искусственным развитием, которое разворачивается по сущности социума и задано структурой деятельности, где следование их друг за другом имеет не временную, а целевую детерминацию, учеными вводится особое, третье представление "о развитии вообще" – о саморазвитии. Саморазвитие ими понимается как овладение и развитие самим человеком своей собственной самости. В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев отмечают: "В психологии должна идти речь о развитии по сущности человека – о саморазвитии как фундаментальной

способности человека становиться и быть подлинным субъектом своей собственной жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Это означает, что в развитие человека включается еще одна детерминанта – ценностно-смысловая. Развитие для человека – это и цель, ценность, а иногда – и смысл его жизни" [3].

В своем исследовании М.А. Щукина показывает самостоятельный онтологический статус понятия "саморазвитие", выделяя его специфические черты, такие как позитивная направленность изменений, целенаправленный характер саморазвития, субъектный характер изменений (совмещение объекта и субъекта в акте развития), осознанность, опосредованность. Автор заключает, что «саморазвитие проявляется в осознанном самоизменении», «именно в процессе саморазвития человек максимально реализуется как творец своего «Я» и своего жизненного пути». При этом автор устанавливает связь между двумя понятиями – «саморазвитие» и «субъект развития», указывая на то, что саморазвитие в такой его трактовке становится доступно человеку по мере становления его субъектом развития, когда происходит переход от развития при помощи внешних посредников к саморазвитию как самостоятельному осознанному процессу самоизменения [4].

Другую логику рассмотрения проблемы саморазвития можно увидеть культурно – исторической психологии. Культурно-историческая психология изначально взяла вектор на становление и развитие человека, говоря о культурном развитии, одной из принципиальных является идея о развитии высших психических функций, за феноменологией которой и скрывается понимание не только становления человека, но и выделение характера и механизмов этого становления, «интимных механизмов» психической жизни человека.

Становление человека Л.С. Выготский связывает с двумя процессами: овладения орудиями и знаками. Использование орудий и знаков создает принципиальную обусловленность системы активности человека, основная

особенность которой состоит в том, что человек «безгранично расширяет посредством орудий радиус своей активности», что «в корне перестраивает психику, усиливая и расширяя систему психической активности», раскрывая тем самым «авторский характер социальной жизни человеческих индивидов и человеческих общностей». Таким образом, в работах Л.С. Выготского формируется представление о развитии как о саморазвертывании, самодвижении, самореализации, где основными источниками развития выступают противоречия между новыми возможностями, связанными с появившимися новообразованиями, и старой социальной ситуацией развития.

Существует три основных методологических аспекта, касающихся проблемы самореализации:

- Во-первых, характерной чертой творчества человека является нацеленность на высшее. Высшее – есть ключ к познанию и преобразованию низшего [11].
- Во-вторых, в поведении наблюдается субъектность, которая возникает под воздействием стимул-средства, идеальной формы. По Л.С. Выготскому, идеальная форма представляет собой культуру, овладение которой является и целью, и средством развития, и самим развитием.
- В-третьих, высшая психическая функция человека в процессе выбора преобразуется в «социальный способ поведения, примененный к самому себе».

Рассмотрев только две тенденции анализа саморазвития как психологического феномена в рамках субъектно-деятельностного и культурно- исторического подходов, отметим, что для нас актуально это определение, так как в нашей работе мы будем придерживаться субъектно-деятельностного подхода, который рассматривает саморазвитие как осознанное самоизменение. При этом отметим, что такая тенденция задает лишь один из возможных ракурсов анализа феноменологии саморазвития.

Далее следует отразить наполнение раскрытого нами понятия, и определить содержательные характеристики саморазвития личности. Прежде всего, необходимо отметить, что для анализа саморазвития наиболее общим является понятие жизнедеятельность как непрерывный процесс целеполагания, деятельности и поведения человека. В рамках жизнедеятельности осуществляется и процесс саморазвития. Поэтому человек уже с раннего, в пределах трехлетнего, возраста, с момента выделения своего «Я» из окружающего мира (образование системы «Я»), становится субъектом своей жизнедеятельности, поскольку начинает ставить цели, подчиняться собственным желаниям и устремлениям с учетом требований других.

Однако, как отмечают исследователи, в частности, Г.А. Цукерман, субъектом саморазвития ребенок становится только в подростковом возрасте, когда происходят кардинальные изменения в самосознании, возникает чувство взрослости, идет процесс переориентации с детских норм на взрослые. Субъектом саморазвития человек становится только тогда, когда он более или менее осознанно начинает ставить цели по самоутверждению, самосовершенствованию, самореализации, т. е. определять перспективы того, к чему он движется, чего добивается, что желает или, наоборот, не желает менять в себе [79].

Другой характеристикой саморазвития является активность личности, которая может быть или социальной активностью, или социальной реактивностью. Единицей анализа социальной активности является оптимальное сочетание инициативы и исполнительности. Социальная реактивность проявляется либо в виде социальной импульсивности, либо в виде пассивности, но в обоих случаях она не характеризует человека как субъекта жизнедеятельности. Социальная активность проходит в своем развитии ряд уровней. Для дошкольника и младшего школьника характерен нормативный уровень, когда ребенок лишь повторяет, имитирует даже в своих инициативах то, что усваивает в результате взаимодействия со взрослыми. Нормативно-личностный уровень

свойствен в основном подросткам и юношам. Здесь происходит выход за пределы нормативно-заданного, проявляется свое собственное отношение к тому, что человек делает, познает. Личностно-продуктивный и продуктивно-творческий уровни свойственны для взрослых людей, когда человек посредством своей деятельности дает существенную прибавку обществу, социуму, создавая, например, что-то новое, оригинальное или усовершенствуя старое. Понятно, что нормативный уровень – это уровень воспроизводства (пусть и в авторском исполнении того, что уже известно), а вот нормативно – личностный уровень позволяет личности проявиться в полной мере как индивидуальности, заявить о себе. Именно поэтому в подростковом возрасте ребенок может стать субъектом не только своей жизнедеятельности, но и саморазвития. Применительно к проблеме саморазвития способность к личной инициативе распространяется на организацию самопознания и самовоспитания. Однако если в подростковом возрасте самовоспитание носит все-таки черты формирования в себе отдельных свойств и качеств, то уже в юношеском возрасте пересмотру подвергается личность в целом. Неотъемлемыми атрибутами социальной активности являются сознательность и самостоятельность, которые укрепляют позиции личности как субъекта саморазвития.

Наконец, важной характеристикой саморазвития является уровень развития самосознания, способности к самопознанию. Развитая способность к самопознанию с ее механизмами (идентификация и рефлексия) органически включается в процесс самопостроения личности, определения перспектив, способов и средств саморазвития.

Основными содержательными характеристиками саморазвития выступают: ценностные ориентации, личностные смыслы, самооценка, мотивационно-волевые компоненты, целеполагание. Именно они определяют направленность и динамику саморазвития, дают возможность человеку преобразовывать себя, организовывать самостоятельную деятельность по собственному самосовершенствованию [4].

Так, рассматривая *ценностные ориентации*, выдающийся советский психолог А.Н. Леонтьев отмечал: «... – это ведущий мотив – цель возвышается до истинно человеческого и не обособливает человека, сливает его жизнь с жизнью людей, их благом... такие жизненные мотивы способны создать внутреннюю психологическую оправданность его существования, которая составляет смысл жизни» [34]. Ценностные ориентации – сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл и направление личным позициям, поведению, поступкам. Система ценностных ориентаций имеет многоуровневую структуру. Ее вершина – ценности, связанные с идеализациями и жизненными целями личности. Ценностные ориентации, являясь одним из центральных личностных новообразований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и "философию жизни". Ценностные ориентации – способ дифференциации объектов действительности по их значимости (положительной или отрицательной). Направленность личности выражает одну из самых существенных ее характеристик, определяющую социальную и нравственную ценность личности. Содержание направленности – это, прежде всего доминирующие, социально обусловленные отношения личности к окружающей действительности. Именно через направленность личности ее ценностные ориентации находят свое реальное выражение в активной деятельности человека, то есть должны стать устойчивыми мотивами деятельности и превратиться в убеждения.

В деятельностном подходе А.Н. Леонтьева порождение *личностного смысла* происходит на основании постановки цели по отношению к мотиву, и смыслы трактуются единицами человеческого сознания. Это индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность, осознаваемое как «значение для меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные нормы, роли, ценности и идеалы [34].

Самооценка – представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценивания выступает систематичность смыслов индивида.

Функции самооценки:

- регуляторная, на основе которой происходит решение личностного выбора;
- защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности;
- функция развития – самооценка является толчком к развитию личности.

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. В теории, самооценка — это оценивание человеком самого себя. Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Человек как личность — самооценивающее существо. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые

догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. По мнению А.Г. Спиркина, максимально адекватное отношение к себе – высший уровень самооценки [34].

Глубина и разносторонность процесса познания человеком самого себя и уровень его саморазвития, в значительной степени, определяются своеобразием его *мотивационно-потребностной сферы*. Потребность – это необходимое условие любой деятельности, потребность сама по себе еще не способна предоставить деятельность четкого направления. А.Н. Леонтьев считает, что потребность побуждает человека к активности, а направленная деятельность обеспечивается мотивом, в дальнейшем, на основе базовых потребностей формируются производные потребности (например, эстетическая). Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта. Мотивация – совокупность побуждающих факторов, вызывающих активность организма и определяющих ее направленность [34].

Таким образом, побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса:

1. Потребностей и инстинктов как источников активности.
2. Мотивов как причин, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Иерархия мотивов не является абсолютно стабильным мотивационным комплексом, она меняется со временем и возрастом. Относительная стабильность иерархии мотивов определяется тем, что личность в целом и мотивы в частности (НО не мотивация, которая зависит и от ситуативных факторов) не так легко подвергаются изменению. Процесс саморазвития

невозможен без трудностей и кризисов, преодоление которых требует от человека определенных волевых усилий или «силы воли». Воля – наиболее активная сторона сознания, его деятельностное и регулирующее начало, призванное создавать усилие и удерживать его так долго, как это необходимо для достижения цели. Воля проявляется в способности человека к самодетерминации и саморегуляции деятельности. Благодаря воле, человек способен к собственной инициативе, исходя из осознанной необходимости, выполнять действия в заранее спланированной последовательности и с необходимой интенсивностью. Преодоление препятствий требует усилия воли – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Таким образом, в процессе саморазвития личности все компоненты ее структуры имеют свою функцию:

1. Процесс самопознания пробуждает высшие потребности личности (потребность в саморазвитии, самоутверждении, достижении и т.д.), которые, в свою очередь, актуализируют смыслообразующие мотивы деятельности, в которых заключаются значение и смысл саморазвития для личности.

2. Направленность указывает пути саморазвития личности, согласно ее интересов, склонностей и мировоззренческих убеждений.

3. Темперамент, типологические и характерологические особенности личности обуславливают качественное своеобразие и способы реализации процесса саморазвития.

4. Способности обеспечивают быстроту и эффективность этого процесса.

5. Воля мобилизует психофизиологические ресурсы личности для преодоления внутренних и внешних преград достижения целей саморазвития.

Саморазвитие – это поэтапный процесс, в котором каждый этап проявляется в определенной форме. Выделяют три *формы саморазвития*:

- Самоутверждение, дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности.
- Самосовершенствование, выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу.
- Самоактуализация. выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни.

Все три формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. Поэтому именно они адекватно характеризуют процесс саморазвития в целом, где внутренним моментом движения является самопостроение личности.

Указанные три основные формы саморазвития тесно связаны друг с другом. Первичным, с одной стороны, является самоутверждение. Чтобы совершенствоваться и актуализироваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самоактуализирующаяся личность объективно является и самоутверждающейся, вне зависимости от того, насколько сам человек на этих этапах развития испытывает потребность в самоутверждении. В то же время акты первичного утверждения себя есть и акты самоактуализации.

Специфика мотивации саморазвития.

Учитывая все вышеизложенное, проанализируем цели, мотивы, способы и результаты саморазвития в формах самоутверждения, самосовершенствования и самоактуализации.

Самоутверждение

Важность рассмотрения подробно этой сферы заключается в том, что особенно в подростковом возрасте, в период ранней юности, да и в последующем, самоутверждение нередко принимает негативный характер в виде наркомании, употребления алкоголя и табака, совершения противоправных действий. Что же такое самоутверждение? Исходя из структуры термина, он состоит из двух частей: «само» – самостоятельно, без

чьей-либо помощи «утверждение» – стремление сделать нечто в себе твердым. Следовательно, самоутвердиться – это самостоятельно сделать нечто себе или личность в целом твердой, чтобы это качество не поколебали ни обстоятельства, ни другие люди, ни сам утверждающийся субъект. Так, взрослый, чтобы утвердиться в своем уме, ставит перед собой все более трудные интеллектуальные задачи; решая их, он убеждается в том, что действительно умен. Подросток, чтобы утвердиться в своем чувстве взрослости, начинает курить, сквернословить, т.е. делать то, что по существующим нормам запрещено детям. Самоутверждение – это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности. У человека оно приобретает форму трех мотивов: быть, как все; быть лучше, чем другие; и в негативном плане – быть хуже всех. Первые два мотива характеризуют самоутверждение, последний – самоотрицание. Цели самоутверждения могут быть различными. В зависимости от особенностей сфер самоутверждения, мотивов и потребностей они могут значительно варьировать. Для одного человека цель – приобрести уверенность, для другого – доказать, что он не хуже других, для третьего – во что бы то ни стало испытать чувство превосходства, своей исключительности, а значит, обоснованности права руководить другими.

Способы самоутверждения также многообразны. Они зависят от выбранных сфер и видов самоутверждения. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость: для кого-то это работа или учеба; для кого-то – спорт, искусство, наука; для кого-то – противоправные действия.

Результаты самоутверждения очевидны – они дают человеку ощущение своей нужности, полезности, «оправдывают» в его глазах смысл собственной жизни и деятельности; начинает срабатывать установка «я не хуже других» или чувство превосходства, своей исключительности, преодолевающее любые

поступки и действия. В случае самоотрицания человек утверждает себя в своей никчемности, ненужности, низости, что порой также может давать свои преимущества.

Самосовершенствование

Самосовершенствование – это, пожалуй, наиболее адекватная форма саморазвития. Оно означает, что человек сам (самостоятельно) стремится быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает черты и качества личности, которых у него пока нет, овладевает теми видами деятельности, которыми он не владел. Другими словами, самосовершенствование – это процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей. Хотя идеал, как правило, недостижим и понимается каждым человеком по-своему, тем не менее, тенденция к развитию, если она имеется, придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью [39].

Самосовершенствование может идти разными путями: в одном случае – приобретение социально значимых свойств и качеств, в другом – овладение негативными способами жизни и деятельности. Одно дело, когда личность самосовершенствуется в приобретении профессиональной компетентности, другое – оттачивает воровское мастерство или способы манипулирования людьми.

В качестве целей самосовершенствования выступают не только и не столько цели самоутверждения — быть не хуже других, быть лучше других, сколько цели – быть лучше, чем ты был; достигать более значимых результатов, чем ты достигал. Способы самосовершенствования также многообразны. Они могут быть определены в самых различных видах деятельности.

К результатам самосовершенствования относятся: удовлетворенность собой, своими достижениями, тем, что ты справляешься со своими собственными требованиями; удовлетворенность жизнью, деятельностью, отношениями с окружающими людьми.

Самоактуализация

Самоактуализация является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом с ней общие цели и мотивы. Отличие же самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация – это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т.д. Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка. Способ, с помощью которого отыскивается смысл, В. Франкл называет совестью [4].

Результаты самоактуализации: ощущение осмысленности жизни и полноты своего бытия, понимания, что ты все сделал правильно, несмотря на ошибки, что другие признали в тебе личность, твою уникальную индивидуальность и одновременно универсальность.

Таким образом, мы попытались показать, что саморазвитие — это сложный, нелинейный, многоплановый процесс, который может идти как в положительном направлении, так и в отрицательном с точки зрения соответствия высшим образцам и идеалам, выработанным человечеством. Оно как процесс имеет: свои цели, мотивы, способы, результаты, которые определяются формами саморазвития.

Охарактеризовав саморазвитие как процесс, остановимся теперь на проблеме психологических механизмов, которые дают возможность человеку самоутверждаться, самосовершенствоваться, самоактуализироваться, т.е. саморазвиваться.

Механизмы саморазвития

Психологическими механизмами саморазвития выступают самопринятие и самопрогнозирование.

Самопринятие личности дает возможность человеку получить ответы на вопросы:

- Что я в себе безусловно принимаю? К чему положительно отношусь?
- Что во мне есть негативного, вызывающее отрицательные переживания? Что мешает мне, и что я хочу преодолеть в себе?
- Какой Я (в плане самооценки)?
- Почему разные люди по-разному принимают или не принимают одни и те же мои качества и свойства личности?

Самопрогнозирование дает возможность осуществлять выходы за пределы себя сегодняшнего, предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития. Самопрогнозы могут быть проанализированы с точки зрения их содержания, направленности, определенности — неопределенности, устойчивости, расположенности на временной оси. В практике выделяют три группы самопрогнозов: ситуативные (на самое ближайшее время), перспективные (на ближайшие годы) и жизненно-целевые (связанные с постановкой и реализацией задач самосовершенствования и самореализации).

Разнообразная деятельность и сочетание механизмов самопринятия и самопрогнозирования порождают разные стратегии саморазвития. Оптимальной считается ситуация, когда человек принимает в себе как отрицательные, так и положительные свойства и качества, но, тем не менее, четко, определенно и реалистично ставит проблемы по формированию и реформированию себя (не отрицая себя сегодняшнего, знает, каким он хочет быть завтра).

Барьеры саморазвития

Процесс саморазвития сопряжен с определенными трудностями, которые осознанно или неосознанно воспринимаются личностью как барьеры

саморазвития. Таких барьеров много, одни из них человек может преодолеть самостоятельно, если у него есть на это достаточная мотивация и воли, другие – лишь с помощью значимых людей, которые возьмут на себя ответственную роль, миссию по тактичному руководству саморазвитием человека.

Наиболее серьезным и труднопреодолимым барьером саморазвития являются:

- барьер отсутствия ответственности за собственную жизнь (т.е. стечение случайных событий и обстоятельств, когда человек не способен не может по объективным причинам нести ответственность за все, что с ним происходит);
- неразвитость способности к самопознанию;
- влиянием сложившихся стереотипов и установок;
- несформированность механизмов саморазвития;
- препятствиями, которые создают другие люди, для которых саморазвитие, самосовершенствование кого-либо, кроме них, вызывают реакцию противодействия, осложненную чувством зависти и стремлением к личностному превосходству.

Мотивация саморазвития и личностного роста обеспечивает самостоятельное и относительно независимое поведение и деятельность, которые не всегда полностью осознаются личностью, формируя то, что в психологии называется жизненным путём.

Именно теперь, в контексте нашего исследования, стоит внимательней рассмотреть возрастные особенности женщин 25 – 30 лет, и факторы, влияющие на их саморазвитие. Женщины в возрасте 25-30 лет являются особой группой, поскольку они находятся на перекрестке многих направлений в своей жизни. Большинство женщин сталкиваются с кризисом в возрасте от 25 до 30 лет. Это связано с переходом к сознательному пониманию своей роли в обществе. В советской психологии в первой половине XX века выделение критических, «переходных возрастов» впервые предложил П.П. Блонский, который ввел понятие «критический период», связанный с прерывистостью

развития. П.П. Блонский определял *кризис* как скачок в развитии человека [1]. По мнению И. Кона «слово «кризис» подчеркивает момент нарушения равновесия, появления новых потребностей и перестройки мотивационной сферы личности».

Женщины начинают задаваться вопросами о своём месте в жизни, о том, что они уже достигли, чего им еще не хватает, и как они смогут добиться большего. Они оценивают свои профессиональные, личные и семейные достижения, сопоставляют их с достижениями, транслируемыми извне, и задумываются о том, что они хотят дальше делать. Одной из основных особенностей кризиса возраста является неуверенность в себе. Женщины начинают сравнивать себя с другими людьми, часто преувеличивая свои неудачи и недостатки. Они сталкиваются со стрессом и тревогой, которые могут приводить к психологическим расстройствам, таким как депрессия и тревожность. По мнению Карпинского К.В. [3], изучавшего проблему возрастных и ситуативных кризисов в начале XXI века, *смыслжизненный кризис* это такое событие жизненного пути, которое возбуждает персонотенные переживания, связанные с глубокой и интенсивной переработкой ценностно-смыслового опыта личности.

Психолог Дэниел Дж. Левинсон выделяет в жизни человека «*переход 30-летия*», происходящий в возрасте от 28 до 33 лет [32]. Этот период Левинсон называет «*время сомнений и неудовлетворенности*». Гейл Шихи в книге «*Возрастные кризисы*» пишет о переходе 28–32 лет, в котором наиболее ярко идут процессы по переоценке жизненных ценностей, целей, окончательно решаются конфликты юношеского периода, идет поиск места в обществе взрослых и приобретаются новые обязанности [1]. Психолог Б.С. Братусь выделяет один из периодов жизни, с прохождением которого часто связаны личностные сдвиги: возраст 28–34 года [1]. По мнению Братуся негативные переживания в кризисах связаны с осознанием человеком угнетающего расхождения между «Я-реальным» и «Я-идеальным», между желаемым и возможным. Моргун В.Ф. и Ткачева Н.Ю. переход к «расцвету» (около 30 лет)

определяют как возрастной кризис, связанный с пересмотром сложившихся представлений о жизни. Психологи отмечают, что тяжесть кризиса является следствием недостаточной подготовленности личности к жизни и деятельности, и недостаточно благополучно прошедшей эпохи самоопределения.

Психологи В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев считают кризис 27-33 лет одним из кульминационных моментов в развитии, когда заканчивается освоение новых способов взаимодействия и начинается развитие человека внутри общности. Именно по этому одним из факторов, способствующих кризису возраста, является культура общества. Женщины ожидают, что они должны удалиться от дома, завести семью и иметь успешную карьеру. Такие ожидания создают дополнительное давление на женщин, что может приводить к кризису возраста. По мнению психологов Абрамовой Г.С. [1] и Тенн О.Р. женщины более тонко и глубоко осознают негативное развитие жизненного плана и отсутствие реализации основных профессиональных и возрастных программ переходного периода развития в возрасте от 25 до 30 лет. В этот период, женщинам нужно найти баланс между карьерой, личной жизнью и саморазвитием. Систематизируем проявления кризиса 25-30 лет с содержательными характеристиками саморазвития.

Таблица 2 .Соотнесение характеристик саморазвития с возрастными особенностями женщин 25-30 лет

Содержательные характеристики саморазвития	Возрастные особенности женщин 25-30 лет
Ценностные ориентации	Женщины этого возраста обычно ощущают рост своей ответственности за себя и за свой будущий успех В связи с этим, они стремятся к пониманию своих ценностей, поиску своей миссии и затем — к развитию сил и навыков, которые помогут им достичь своих целей

Личностные смыслы	проблемами в отношениях с партнерами, родителями и другими людьми На этом этапе жизни сформировались уже определенные роли — в качестве дочери, возможно, сестры, а также, возможно, партнера в серьезных отношениях, - но, при этом, ощущается нехватка уверенности в своих силах, ряда навыков и опыта
Сомооценка и ее функции	находятся в поиске своей идентичности и нервно реагируют на оценки со стороны окружающих феноменология кризиса 30 лет связана с рефлексивной оценкой пройденного пути и осознанием возможностей и перспектив дальнейшего развития Если у женщин есть высокий уровень самооценки и уверенности в себе, то они легче справляются с кризисом возраста
Мотивационно волевые компоненты	могут столкнуться с неудачами и препятствиями, но важно не опускать руки и продолжать двигаться вперед относится не только к личностным аспектам, но и к внешнему виду средства для создания собственного стиля, которые помогут им выразить себя .
Целеполагание	Женщины 25-30 лет руководствуются принципом сохранения своих достижений и баланса в жизни. стремятся создать основу для определения своих предпочтений, ценностей и потребностей, которая будет помогать им добиваться успеха в будущем. Стремятся к стабильности, развитию своей карьеры и построению крепких отношений, которые могут привести к созданию семьи.

Итак, установление своего места в жизни и достижение жизненных целей - это важный этап в жизни женщин. Женщины должны определить свои приоритеты, столкнуться с препятствиями, но не сдаваться и продолжать двигаться вперед, находя время для удовлетворения своих социальных, эмоциональных потребностей. Саморазвитие может стать инструментом в достижении жизненных целей, помогая лучше понять свои ценности и

научиться действовать в соответствии с ними. Оценка происходящих событий является еще одним поводом для сомнений и ощущений неудачи у женщин этого возраста. Часто женщины относятся к себе критично и неощутимо думают, что могли действовать лучше. Это влияет на жизненную эффективность и на показатели самооценки. Однако, при правильном подходе к управлению своими эмоциями и механизмами работы со стрессом, можно обрести гармонию в жизни и достичь успеха. Несмотря на затруднения и неопределенность, этот возраст может быть временем большого личностного роста и духовного развития, и это можно достигнуть через индивидуальное консультирование.

Ключевые изменения, которые происходят у женщин на этом этапе жизни:

1. Понимание ценностей

На этом этапе жизни женщины уже понимают, какие ценности для них наиболее важны, а какие нет. Они начинают задумываться о смысле своей жизни и том, чего они хотят достичь. Однако систематизировать и четко сформулировать их они еще не способны.

2. Установление баланса между работой и личной жизнью

Для большинства женщин 25-30 лет работа является приоритетом. Однако, они также понимают, что им необходимо уделять внимание своей личной жизни и развитию отношений. Именно поэтому они часто испытывают трудности в балансировании между работой и личной жизнью.

3. Необходимость саморазвития

Женщины 25-30 лет уже достигли определенных успехов в карьере, но это не означает, что они довольны своим текущим положением. Они хотят расти как профессионалы и как личности.

4. Самостоятельность

Женщины 25-30 лет уже достаточно зрелые и самостоятельные, чтобы принимать собственные решения и ответственность за свою жизнь.

Индивидуальное консультирование может быть эффективным способом помочь женщинам в этом возрасте разобраться в своих приоритетах и целях, чтобы те стали основой для успешного балансирования между карьерой, личной жизнью и саморазвитием.

1.3. Специфика индивидуального консультирования женщин 25-30 лет по вопросам мотивации саморазвития

Индивидуальное консультирование является лишь одним из методов помощи людям в решении личных проблем. Оно основано на взаимодействии профессионального консультанта и клиента с целью выявления и анализа проблемы, внесения корректив в поведение и достижения конкретных целей. Принципы индивидуального консультирования включают в себя конфиденциальность, доверие, уважение и избежание суждений со стороны консультанта. Существует несколько видов индивидуального консультирования:

- клиент-ориентированного,
- когнитивно-поведенческого,
- психодинамического,
- рационально-эмоционального и других.

В зависимости от проблемы, которую нужно решить, консультант может выбрать подходящий вид консультирования для достижения наилучших результатов

Поскольку индивидуальное консультирование - это процесс, в рамках которого консультант помогает клиенту достичь желаемых изменений в своей жизни или разрешить проблему, которая мешает ему жить полной жизнью, то главной целью этого процесса является развитие личности клиента, путем помощи ему в осознании своих ценностей, установлении целей и приобретении навыков, необходимых для успешного саморазвития.

Индивидуальное консультирование может иметь различные формы и направлено на решение разных проблем - от личностных до профессиональных. Однако, несмотря на разнообразие форм и целей консультирования, его роль в развитии личности клиента остается неизменной. Кроме того, безусловная позитивная оценка, поддержка и конфиденциальность в индивидуальном консультировании помогают клиенту обрести уверенность в своих силах и найти решение своих проблем. Одним из важнейших аспектов индивидуального консультирования является сотрудничество и взаимодействие между консультантом и клиентом. Они работают сообща, чтобы достичь общей цели - улучшения психологического состояния и развития личности клиента [29].

В профессии консультанта, как и во многих профессиях, существуют свои этические принципы и профессиональные требования. Следование им является прежде всего основой для успешности самого консультирования. Перечислим основные этические требования и подходы в консультировании [6].

- Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту
- Ориентация на нормы и ценности клиента
- Запрет давать советы
- Анонимность
- Разграничение личных и профессиональных отношений
- Включенность клиента в процесс консультирования

Важно понимать, что никакой процесс консультирования не может быть успешным без участия *клиента*. Именно он является основным активным участником процесса, а консультант - скорее как наставник, помогающий ему найти путь к решению проблемы. Помимо прочего, индивидуальное консультирование может включать в себя разнообразные методы и техники работы с клиентом, например, психотерапию или карьерное консультирование.

Необходимо подчеркнуть, что индивидуальное консультирование отличается от других видов помощи в личностном росте, таких как тренинг, коучинг или менторство. В отличие от этих методов, индивидуальное консультирование ориентировано на решение конкретных проблем и направлено на развитие личности клиента. Что полностью отвечает поставленным задачам саморазвития. Также, важно отметить, что многие люди могут обратиться за помощью индивидуального консультирования, включая тех, кто столкнулся с конкретными психологическими проблемами, испытывает трудности в личных отношениях или желает улучшить свои профессиональные навыки.

Рассмотрим особенности консультирования женщин в вопросах саморазвития. Основной задачей психолога в помощи клиенту встать на путь саморазвития является прояснение истинных целей и мотивов этого процесса. На этом этапе психолог помогает осознать женщине формы саморазвития, через которые она может проявить свою направленность. Также важно обсудить возможные способы достижения поставленных целей и доступные для этого мероприятия ресурсы личности. Конечная цель – повышение уровня осознания процесса саморазвития.

Задача психолога помочь подобрать психологические техники необходимые клиенту для достижения целей саморазвития. Целью саморазвития может быть стремление усовершенствовать свои когнитивные процессы (познавательная сфера), развить способности, обрести уверенность и навыки саморегуляции (личностная сфера), научиться конструктивной коммуникации (сфера межличностного взаимодействия), сформировать необходимые в данной трудовой деятельности компетенции (сфера учебной и трудовой деятельности).

Каждая женщина может предоставить свой список целей саморазвития, в зависимости от ее индивидуальных психологических и личностных черт. Задачами психолога - консультанта являются сопровождение клиента в процессе саморазвития, коррекция программы саморазвития, отслеживание

эффективности применяемых средств и техник. На основе этого списка можно применить матрицу, составленную на основе форм саморазвития и целей

Таблица 3. Матрица форм саморазвития и целей.

Цели саморазвития	Формы саморазвития		
	самоутверждение	самосовершенствование	самоактуализация
Когнитивные процессы	Заявить о себе как об умной личности	Приблизиться к идеалу в процессе познания	Найти свой интеллектуальный потенциал и использовать его в жизни
Развитие способностей	Заявить о себе и своих способностях, как данности	Приблизиться к идеалу в реализации способностей	Найти свой потенциал в развитии способностей
Уверенность и самореализация	Проявить себя как уверенную личность	Приблизиться к идеалу самоуверенной личности	Найти потенциал для дальнейшего развития уверенности в себе
Конструктивная коммуникация	Заявить о себе как о полноправном партнере в коммуникации, отражать манипулирование	Уверенная аргументация, уместное манипулирование, достижение поставленных целей	Найти сферу развития для дальнейшего совершенствования навыков продуктивной коммуникации.
Профессиональные навыки	Заявить о себе как о профессионале, смело взглянуть на свои навыки.	Приблизиться к идеалу	Найти в себе потенциал и использовать его для совершенствования в профессиональной сфере.

На наш взгляд индивидуальное консультирование является одним из наиболее эффективных методов формирования мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет. В рамках консультирования эксперт может персонализировать программу консультирования и разработать индивидуальный план действий для достижения цели, основываясь на поставленных целях в области саморазвития. Более того, консультант может помочь клиентам идентифицировать проблемы, связанные со стимулированием мотивации, и поделиться своими знаниями и опытом, чтобы избежать тривиальных ошибок, связанных с формированием мотивации.

Алгоритм работы над прояснением жизненных целей и целей саморазвития, предложенный М.Р. Битяновой, на наш взгляд весьма удобен:

1. Сформулируйте три-пять главных жизненных целей. Для каждой напишите почему она важна для вас и к какому сроку должна осуществиться.
2. Перечислите факторы, способствующие и препятствующие достижению ваших жизненных целей.
3. Выделите наиболее сложные препятствия на пути к вашей цели и продумайте способы их преодоления.
4. Какой ресурс вам потребуется для достижения ваших целей (время, деньги, здоровье, другая жертва)?
5. Обдумайте, готовы ли вы задействовать данный ресурс для достижения ваших целей. Если не готовы, то нужно откорректировать цели.
6. Сформулируйте частные цели и планы деятельности, ведущие вас к достижению ваших жизненных целей.
7. Детально опишите каким образом вы будете реализовывать частные цели, в какое время и как будете производить самоконтроль.

Психолог может помочь в прояснении пунктов из данного списка и при необходимости скорректировать траекторию саморазвития клиента

Справедливости ради отметим, что существует несколько недостатков индивидуального консультирования.

- Во-первых, это высокая стоимость процесса консультирования, так как работа консультанта является дорогостоящей услугой. Для молодых женщин это может быть неподъёмной суммой.
- Кроме того, возможно, что клиент не захочет раскрывать свои внутренние мысли и чувства в рамках консультирования из-за чувства стыда или невозможности довериться консультанту. Как правило женщине сложно довериться кому либо постороннему, кого она не считает подружкой. И здесь важное значение имеет личность консультанта, его навыки расположения личности к себе.
- Так же результаты консультирования не всегда могут быть гарантированы, и иногда клиент может потребовать большего времени на реализацию результатов. Женщине сложно выстаивать долгосрочные планы с промежуточными целями, ей хочется всего и сразу, а потому часто женщина прерывает процесс, не достигая результата.

При рассмотрении преимуществ использования индивидуального консультирования для формирования мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет, можно отметить следующее.

- Во-первых, индивидуальное консультирование может предоставить клиенту особый уровень индивидуального внимания и поддержки, который может помочь ему достигнуть более высоких результатов с меньшим ущербом для здоровья.
- Кроме того, индивидуальное консультирование может помочь клиенту найти более эффективные стратегии и техники, которые он может использовать для достижения своих целей и преодоления своих барьеров.

Однако при использовании индивидуального консультирования также могут возникнуть определенные проблемы. Например, если консультант не

имеет органического понимания сложившейся у женщины ситуации и ее потребностей, может произойти неправильное оценивание своих возможностей и способностей, что может привести к неверным советам. Кроме того, использование индивидуального консультирования для формирования мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет может привести к возникновению конфликтов в отношениях. В целом, индивидуальное консультирование имеет как плюсы, так и минусы при формировании мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет, и его эффективность может сильно зависеть от качества сотрудничества консультанта и клиента, а также от специфических потребностей и возможностей клиента. Важно также учитывать не только экономические, но и этические проблемы, связанные с использованием индивидуального консультирования при формировании мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет.

Мотивация саморазвития у женщин 25-30 лет играет ключевую роль в их успехе и личностном росте. Индивидуальное консультирование, как важный инструмент формирования мотивации саморазвития, предоставляет уникальные возможности взаимодействия психолога и клиента. Вопрос, который лежит в основе данного пункта, касается выбора техник индивидуального консультирования, которые могут оказать наибольшее влияние на мотивацию саморазвития у женщин 25-30 лет.

- Одина из возможных техник- это использование метода *"целостного подхода"*. Этот подход предполагает рассмотрение всех аспектов личности женщины как целостной личности и как субъекта развития и саморазвития. Об этом методе пишет Л.М. Попов [51]. Основная функция психолога-консультанта сводится при этом к тому, чтобы сосредоточить внимание не на отдельных способностях, сторонах личности женщины, а на ней, как системно-структурном образовании. Более того, подталкивая женщину к самоопределению, самостоятельности, созидательной деятельности следует сместить акцент с наполнения её знаниями (созерцательная деятельность) к преобразованию её как

личности, к самопреобразованию, к побуждению её саму преобразовать окружающий мир, учет ее взаимодействия с окружающим миром и ориентацию на создание условий для саморазвития.

- Вторая техника - это использование методики *«внутренней мотивации»*. Эта методика описана В.А Климчук [25] и подразумевает, что мотивация должна приходить изнутри, а не извне. То есть, женщина не должна просто выполнять задания и достигать целей ради похвалы от других людей или желаемой награды, но должна почувствовать, что она сама хочет достичь этих целей для своего собственного личностного роста.

- Еще одна техника - это использование техники *«рефрейминга»*, основателем которого является Милтон Эриксон [58]. Суть этой техники заключается в переосмыслении ситуаций и событий с целью изменить негативное восприятие. Например, если женщина испытывает страх перед новым предприятием, консультант может помочь ей переоценить эти чувства, рассматривая их как естественную реакцию на новую ситуацию, а не как доказательство ее невозможностей.

Каждый подход имеет свои преимущества и помогает добиться определенных результатов в формировании мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет. Отметим еще раз, что все подходы могут быть эффективны только при индивидуальном подходе, учитывающем индивидуальные индивидуальные консультирования в качестве инструмента формирования мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет необходимо учитывать ряд практических рекомендаций.

Таким образом, использование индивидуального консультирования для формирования мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет является эффективным инструментом, однако требует выполнения ряда практических рекомендаций. Реализация данного подхода с практической точки зрения позволит повысить мотивацию женщин к саморазвитию и достижению новых высот в различных сферах жизнедеятельности.

Выводы по Главе I

В первой главе мы рассмотрели понятие мотива и мотивации. В самом общем плане мотив понимается как то, что определяет, стимулирует, побуждает человека к совершению какого-либо действия, включенного в определяемую этим мотивом деятельность.

Наиболее традиционным является определение, предложенное Е.П. Ильиным: мотив - это субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека - психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору способа действия и его осуществления. В нашем исследовании мы будем опираться на определение мотивации, данное В.Г. Леонтьевым (1992), который рассматривает мотив как системное образование личности, как системный способ организации активности человека [23]. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные отношения человека к окружающей среде. Отметим, что мотив более узок. Мотив есть «психологический фон, на котором разворачивается процесс мотивации поведения в целом».

Теоретическая определенность и однозначность взглядов на явления мотивации еще далеки от своего завершения. Это, в частности, отражается и в многозначности определений основных понятий этой области психологии, таких, как мотив, потребность, мотивация.

Анализ основных теоретических подходов к определению мотивации показал, что в структуре личности мотивация занимает особое место и является основным понятием, используемым для объяснения движущих сил поведения и деятельности человека.

Мы будем рассматривать мотивацию как динамический процесс. Мотивация, как одна из наиболее изучаемых психических явлений в психологии, является мощным движущим фактором для любой деятельности, и саморазвитие не является исключением. Именно поэтому мотивацию

саморазвития мы определяем как внутреннюю динамическую систему потребностей, ориентированных на личностный рост и развитие индивидуума.

С ориентацией на процесс саморазвития связаны работы за рубежом таких психологов, как К. Роджерс, А. Бек, И. Сейдж, А. Элис, и других авторов.

В отечественной психологии большой вклад в теорию саморазвития внесли Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, В. Д. Шадриков, Д. А. Леонтьев. Работы Л. И. Божович по проблеме развития личности и самоопределения, а также труды Д. Б. Эльконина по образованию и развитию личности являются фундаментальными для отечественной психологии.

Роль мотивации в саморазвитии заключается в том, что она является основой для формирования целей, направленных на развитие. Важно отметить, что мотивация может быть, как внутренним, так и внешним фактором. Мы опирались на модель Леонарда, Бивайса и Сколла, что у мотивации есть 5 источников (идущая изнутри, инструментальная, внешняя самокоррекция, внутренняя самокоррекция и интериоризация цели.) [59].

В разных по исходным методологическим позициям концепциях мотивации побудительная и направляющая функции мотивов представлены в качестве достаточно общего звена.

Смыслообразующая функция, которой также в теоретических разработках уделяется достаточно внимания, в диагностическом аспекте почти не рассматривается, что, на наш взгляд, не в последнюю очередь связано с несоответствием представлений о ней и сложившихся подходов к качественной идентификации мотивов личности. Поэтому именно указанные первые два аспекта выделяются обычно в качестве наиболее важных для задачи идентификации мотивов.

Саморазвитие нами рассмотрено как это процесс, связанный с постоянным развитием и улучшением собственных навыков, знаний, умений (А.А. Оплетин). В работе опираемся на субъектно-деятельностный подход, который рассматривает саморазвитие как осознанное самоизменение.

Индивидуальный подход является одним из факторов, определяющих эффективность индивидуального консультирования. Результаты анализа методической литературы показывают, что использование индивидуального консультирования способствует формированию мотивации к саморазвитию, что необходимо для достижения личных и профессиональных целей. В частности, индивидуальное консультирование помогает женщинам осознать свои ценности, определить профессиональные приоритеты и научиться управлять своими ресурсами. Кроме того, использование индивидуального консультирования также способствует развитию личных качеств, необходимых для достижения успеха. Консультант может помочь женщинам улучшить коммуникативные навыки, развить лидерские качества и научиться управлять своими эмоциями. При этом следует учитывать некоторые недостатки данного подхода, такие как высокая стоимость индивидуального консультирования и необходимость персональной встречи (даже в режиме online). Однако, несмотря на это, индивидуальное консультирование является эффективным и перспективным вариантом для повышения мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет. В целом, можно сделать вывод, что использование индивидуального консультирования является эффективным подходом к формированию мотивации саморазвития у женщин 25-30 лет.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ МОТИВОВ САМОРАЗВИТИЯ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ

2.1. Методическая организация исследования влияния консультирования на формирование мотивов саморазвития

С целью выявления фактического влияния индивидуального консультирования на психологические особенности саморазвития нами было проведено исследование 40 женщин возрасте от 25 до 30 лет на предмет определения их уровня саморазвития. По итогам диагностики была проведена корреляция всех критериев на предмет определения наиболее значимых взаимосвязей. После чего нами были отобраны 5 женщин с самыми низкими показателями., либо с контрастными, когда имеется очень низкий или очень высокий уровень. Для консультирования их по вопросам саморазвития нами была разработана программа индивидуального консультирования. По итогам реализации которой проведена повторная диагностика этих пяти участниц.

Для удобства работы, мы выделили уровни саморазвития в отдельную таблицу, где для их диагностики подобрали методики (см таблица 4).

Взаимодействие с респондентами осуществлялось в индивидуальной форме с применением бланков опросников и инструктажа к ним, а так же индивидуальных сеансов психологического консультирования (от 2 до 8 сеансов, в зависимости от потребности клиента). В качестве базы исследования выступил спортивно-оздоровительный центр «Багира».

Исследование было разделено на шесть этапов.

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

Таблица 4 Уровни мотивации саморазвития и методы диагностики.

Вид мотивации саморазвития	Уровень мотивации			Методика изучения
	высокий	средний	низкий	
Личностная самореализация	постоянство стремлений к личностному совершенству и росту, самовыражению своих личностных качеств с целью достижения высоких результатов в личностном и духовном развитии.	характерна умеренность во всем. Сталкиваясь с большими трудностями в каком либо деле отказ от него и не тратить долго время на решение проблемы. Личностное, совершенство не является архиважной целью. В то же время стремление быть не хуже других и в чем-то многих превосходить. Периодически развивают в себе какие-либо качества, желают добиться уважения и признания в социуме.	не проявляете особой активности, чтобы изменить себя, расширить свой кругозор, развить эрудицию и другие интеллектуальные, личностные и морально-нравственные качества, не беспокоит уровень развития, склонны считать, что все само собой происходит, поэтому не нужно прилагать каких-либо усилий для своего развития, так как это скучно и неинтересно.	тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова
Ценности-цели, как элемент личностной самореализации	убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;	Ситуативное достижение целей, если нет препятствий, или сложились удачно обстоятельства	Уверенность в том, что нет конкретной цели существования, нет стремления к её построению и тем более достижению	методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
Социальная самореализация	свидетельствует о значимости для индивида общественной деятельности. Самовыражение субъекта в данном случае связано с	социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом жизни. Периодически старается развить в себе какие-либо качества, и добиться	Проявление себя в общественной жизни коллектива, города и т. д. не характерно, стремится избегать участия в массовых социально	тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова

	социальной активностью. Субъект все свои усилия направляет на реализацию своих возможностей в социальной, общественной, политической сфере.	уважения или признания в социуме.	значимых мероприятиях. Общественная деятельность представляется малопривлекательной и абсолютно бессмысленной. Доминирует убеждение, что главное в жизни – это отдых, развлечения, веселое времяпрепровождение, к чему и стремится	
Ценности –действия, как элемент социальной самореализации	внутренний самоконтроль над соблюдением нравственных и моральных устоев общества	Частичное соблюдение нравственных и моральных норм и устоев общества	Полное несоблюдение нравственных и моральных устоев общества	методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.
Профессиональная самореализация	способствует достижению значительных результатов в той или иной деятельности (профессиональной, творческой, спортивной, учебной и т. д.)	профессиональное совершенство не является архиважной целью и смыслом всей жизни. Периодически старается овладеть профессиональным мастерством для признания профессионального признания.	профессия выступает лишь как необходимость, с которой приходится мириться, поэтому не испытывает особого желания повышать свое мастерство, делает это лишь тогда, когда вынуждены, не стремится быть профессионально компетентным и сделать карьеру, поскольку это сопряжено с трудностями, и так хорошо	тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова

Этап 2. Теоретический обзор существующих теоретико-методологических подходов зарубежных и отечественных ученых к изучению мотивации саморазвития.

Этап 3. Проведение эмпирического исследования по двум выбранным методам:

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

Этап 4. Анализ результатов и проведение серии индивидуальных консультаций

Этап 5. Повторное исследование по выбранным методикам

Этап 6. Анализ и обобщение результатов, подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы.

Поскольку самореализация рассматривается нами как часть саморазвития, то первым методом исследования стал «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова».

Качественный анализ результатов данного теста способен выявить доминирующий вид самореализации – личностный, социальный или профессиональный. Помимо этого, методика позволяет диагностировать уровень выраженности самореализации. Что в свою очередь позволяет более точно составить психологический портрет испытуемого, и исходя из понимания его уровня выраженности самореализации более точно строить программу консультирования (Приложение I).

Вторая использованная нами методика «Ценностные ориентации» М. Рокича использовалась для диагностики ценностно-смысловой и ценностно-деятельностной сферы личности.

Рассмотрим результаты распределения видов самореализации на начальном этапе эмпирического исследования, в группе из 40 человек, согласно методике «тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова» (см. приложение I).

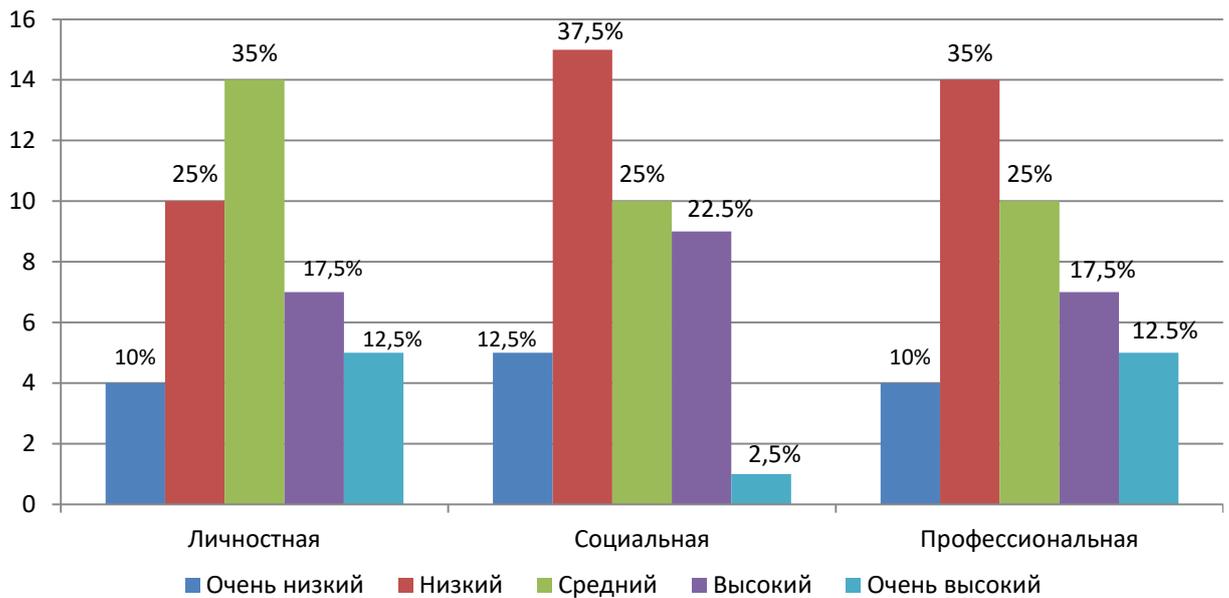


Рис 1. Распределение видов самореализации до консультирования

На рисунке 1 видно, что у большинства респондентов личностная самореализация на среднем уровне (35%), Это означает, что они повышают собственные навыки и развивают личность, когда чувствуют в этом потребность, 25% на низком уровне, что отражает отсутствие мотивации к личностному росту и повышение его только при крайней необходимости.

В социальной сфере преобладают женщины с низким уровнем самореализации – 37,5%. Они редко интересуются происходящими в мире событиями, связанными с социальной сферой. У 12,5% отсутствует намерение развиваться в этой области. 25% находятся на среднем уровне развития личностной самореализации. Они придерживаются гармоничного, размеренного продвижения в общественной деятельности. 22,5% опрошенных, имеют высокий уровень, который описывает их как активных участников социальной составляющей жизни. Эти люди зачастую самостоятельно проявляют инициативу в помощи окружающим, занимаются волонтерством, организуют мероприятия. То же самое можно отнести к 2,5% участников исследования, так как им присущ очень высокий уровень социальной

самореализации. Они могут являться основателями каких-то общественных движений или их участниками.

В результате подсчета шкал, направленных на исследование профессиональной самореализации 35% женщин обладают низким уровнем, 10% на очень низком. Низкий уровень самореализации в профессиональной сфере характеризуется нежеланием развивать свои профессиональные качества и расти по карьерной лестнице.

25% находятся на среднем уровне. Средний уровень отражает умеренное стремление к достижению успеха в данной области. 17,5% имеют высокий уровень, для них карьера имеет важное значение, поэтому им свойственно повышение квалификации и последующее должностное продвижение.

Еще более активными в этой сфере являются 12,5% опрошенных, поскольку имеют очень высокий уровень развитости. Любые новые возможности они воспринимают как шанс стать лучше и добиться лучших результатов.

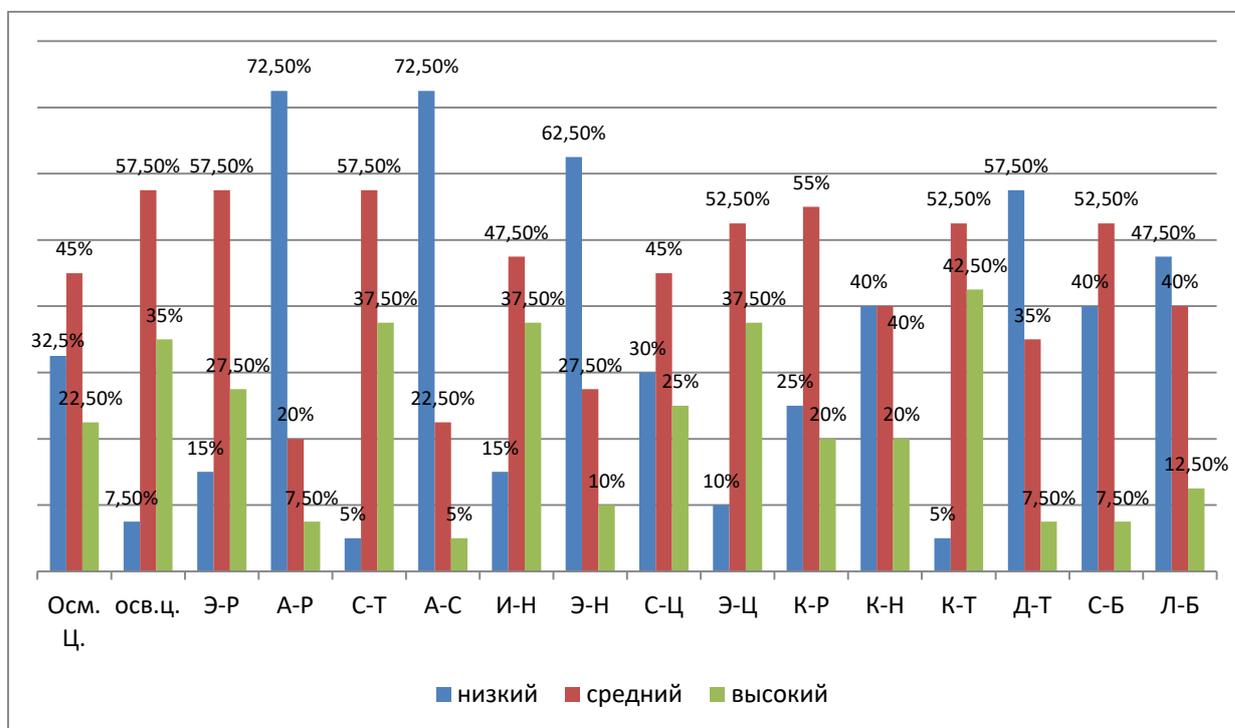


Рис.2. Степень выраженности переменных самореализации

Для объективного рассмотрения причин низких показателей самореализации рассмотрим степень выраженности переменных самореализации. 17 шкал группируются попарно в целостно-целевой компонент, динамический, эмоциональный, организационный, мотивационный, когнитивный, прогностический, компетентно-личностный и последняя шкала искренность. На рисунке 2 представлены результаты исследования, разделенные по шкалам на три уровня – низкий, средний и высокий (см. рис.2).

Полученные данные по этим компонентам мы прокоррелируем с результатами диагностики второй методики, для выявления наглядных взаимосвязей в этих показателях.

Вторым методом исследования стала методика М. Рокича «Ценностные ориентации». Данная методика позволила нам выявить главные жизненные ориентиры женщин, занимающихся саморазвитием. Перейдем к анализу полученных с ее помощью результатов (см. рисунок 3).



Рис.3. Средние значения рангов терминальных ценностей среди всех опрошенных, как проявления критерия ценности-цели.

Лидирующие позиции среди всех респондентов заняли здоровье и счастливая семейная жизнь. На втором месте, исходя из средних значений результатов, оказались такие терминальные ценности, как любовь и

материально обеспеченная жизнь. Далее по значимости расположились активная деятельная жизнь и развитие. Женщинам в период молодости важно, чтобы они не стояли на месте и развивались. На восьмой позиции оказались интересная работа и наличие хороших и верных друзей, что показывает потребность женщин в поддержке. Наименее значимыми стали следующие ценности: красота природы и искусства, развлечения и общественное признание. Что касается первых двух, то это совсем не удивительно, поскольку участниками нашего исследования стали люди, стремящиеся к самосовершенствованию, так что тяга к природе и развлечениям у них не проявлена в сильной степени. Отсутствие общественного признания среди важнейших ценностей говорит о том, что в первую очередь женщины реализуют личные потребности.

Главной инструментальной ценностью, как проявления критерия ценности-действия для большинства респондентов стала ответственность (см. рисунок 4). Это значит, что женщины серьезно подходят к целям, которые они себе поставили. Большое значение для них имеет независимость, образованность и эффективность в делах.



Рис.4 – Средние значения рангов инструментальных ценностей среди всех опрошенных до консультирования, как проявление критерия ценностей-действий.

Результаты корреляционного анализа

Для более четкого понимания структурированности мотивов саморазвития, мы провели корреляционный анализ всех показателей с помощью коэффициента корреляции Спирмена (Приложении III), что позволило нам выделить наиболее важные взаимосвязи между показателями.

Так нам удалось достоверно определить, что возраст участниц связан с восприятием красоты природы и искусства, познанием, с достоверностью 95%, и обратную зависимость о здоровье, любовью, наличием друзей, жизнерадостностью, честностью, с достоверностью 95%. Это говорит о том, что женщины чем старше становятся, тем меньше верят в любовь, друзей и честность, накапливая негативный опыт взаимодействия с людьми, и больше уделяют времени самопознанию и красоте природы и искусства.

Личностная, профессиональная и социальная самореализация имеют прямую, связь с достоверностью 99%. Иными словами, самореализация, хоть и делится условно на составляющие, тем не менее, целостное понятие.

Личностная самореализация имеет прямую взаимосвязь с целостно-целевым компонентом (осведомленность целей-ценностей), динамическим компонентом (энергичность, активность), организационным (интернальность), мотивационным (эгоцентризм) с достоверностью в 99%. Обратная связь просматривается с личностными барьерами и составляющей целей-ценностей счастьем других. С достоверностью в 95%. Таким образом женщины 25-30 лет с высокой степенью самореализации имеют низкие личностные барьеры, мало задумываются о счастье других, эгоцентричны, интернальны, активны, хорошо представляют себе свои цели. Личностная самореализация женщин не имеет личностных барьеров и понятия о продуктивной жизни, она базируется на четких целях, оптимизме и эгоцентричности. Это то, что надо, чтобы полюбить себя и начать реализовываться.

Социальная самореализация показала прямую связь с целостно-целевым компонентом (осмысленность целей), динамическим компонентом (активностью, энергичностью), мотивационным компонентом (социоцентризм)

с достоверностью в 99%. Обратная связь с целями-ценностями (счастье других) 95%. Чем активней, социально направленной женщина, тем она удачней реализуется в обществе. При этом социум ей важен в принципе, как нечто общее, а не как частный случай, например конкретное счастье конкретных людей.

Профессиональная самореализация коррелирует с целостно-целевым компонентом (осмысленность целей-ценностей, осведомлённость целей-ценностей), мотивационным компонентом (социоцентризм 99%, эгоцентризм 95%), прогностическим компонентом (конструктивность) с достоверностью в 99%. Организационный компонент (интернальность) и когнитивный (креативность) показала достоверность 95%. Достоверная взаимосвязь с ценностями – целями на уровне любви и наличия хороших и верных друзей с достоверностью в 95%.

Данные корреляционного исследования позволяют нам сделать вывод, что наша гипотеза, предполагающая в саморазвитии высокий уровень эгоцентризма, креативности и низкие личностные барьеры подтвердилась. Так же нашло подтверждение в нашей гипотезе положения о том, что высокий уровень саморазвития связан с активной деятельностью, и есть взаимосвязь между возрастом и саморазвитием.

Положения нашей гипотезы о том, что высокий уровень саморазвития связан с ценностью здоровья, и интересной работы, а так же уверенностью в себе нам предстоит доказать или опровергнуть посредством реализации нашей программы индивидуального консультирования.

Мы можем предположить, что работа с личностным саморазвитием возможна через анализ активности, осознанием целей-ценностей, работа над структурированием мышления и планированием.

Работа с социальным саморазвитием возможна через анализ активности, мотивационную сферу, осмысленность целей-ценностей.

Работа с профессиональным саморазвитием через коррекцию ценностно-целевого компонента, когнитивного компонента, внутренних целей-ценностей.

Коррекция ценностей-целей возможна через когнитивный компонент, работа над структурированным мышлением и уверенности в себе.

Ценности-действия корректировать возможно через эмоциональные составляющие(работа с травмирующими воспоминаниями), снижение личностных барьеров, усилением самоконтроля, работой с познанием, оптимистичностью, эгоцентричностью.

Таким образом, в основе нашей программы индивидуального консультирования будут лежать решение этих задач.

По итогам проведенных методик нами были выбраны 5 женщин с наиболее интересными для нас показателями.

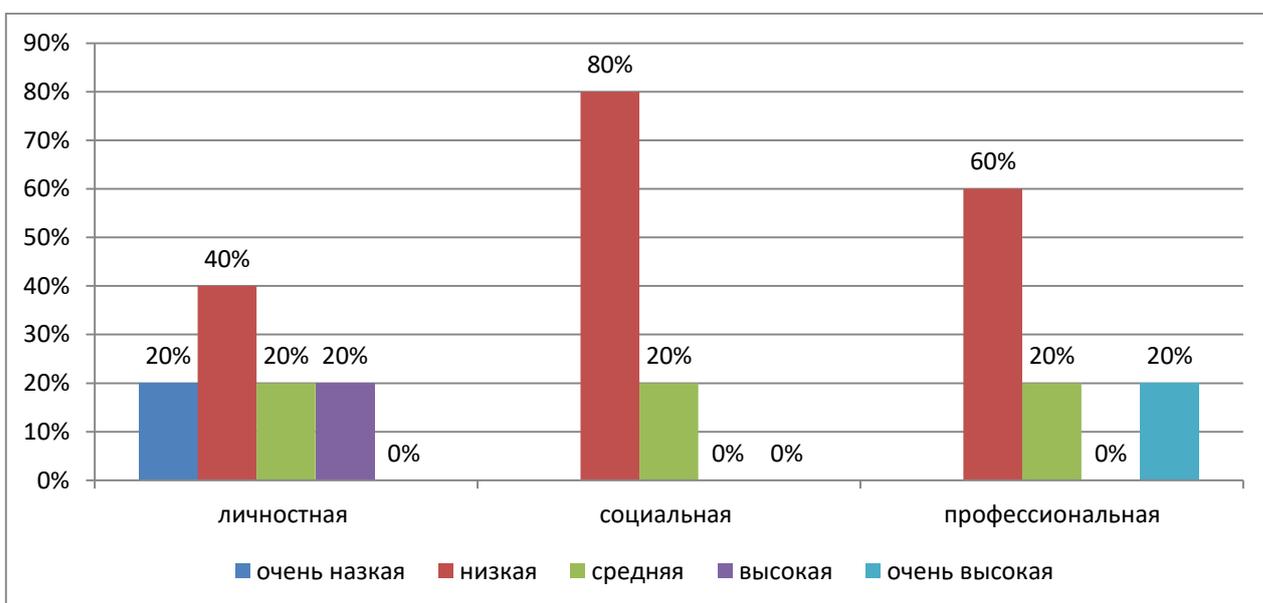


Рис 5. Распределение видов самореализации в группе исследования до консультирования

Как видно из диаграммы развитие самореализации в группе не равномерно, социальная самореализация у женщин в большинстве низкая, профессиональная низкая, социальная распределение таким образом, что суммарно очень низкая и низкая больше чем половина группы.

Рассмотрим распределение ценностей-целей у данной группы испытуемых.

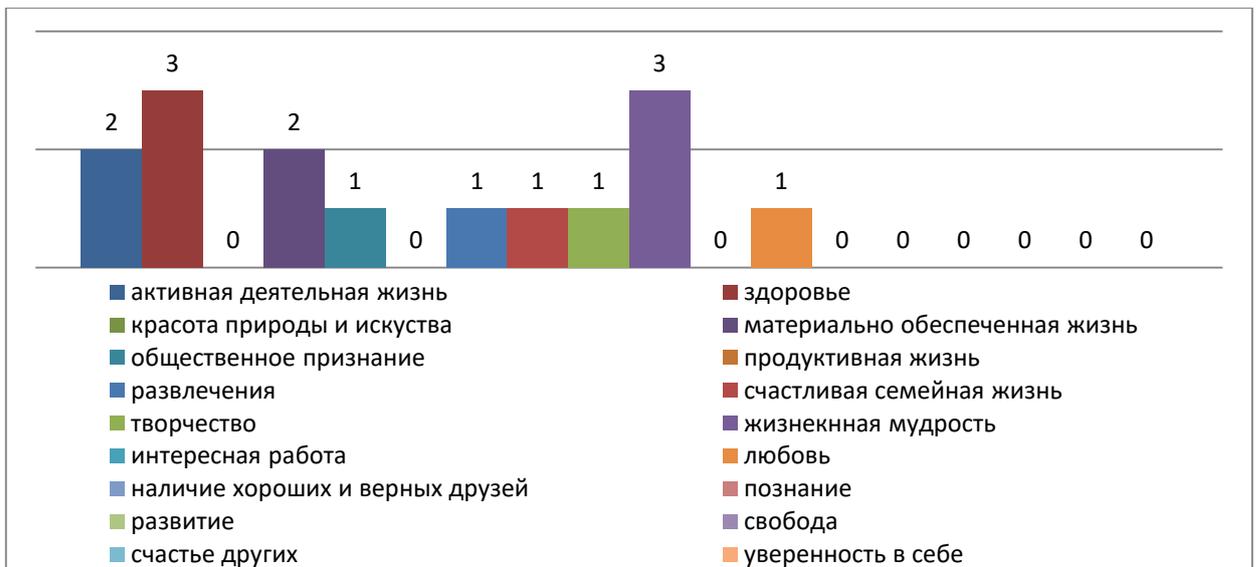


Рис. 6. – Распределение первых трех значимых терминальных ценностей в группе исследования, как проявлении критерия ценности-цели.

Как видно, ведущие ценности-цели в группе проявляются в активной деятельности, здоровье, материальной обеспеченности, жизненной мудрости, общественное признание, развлечения, творчество, и любовь.

Рассмотрим ведущие ценности–действия, характерные для нашей группы.

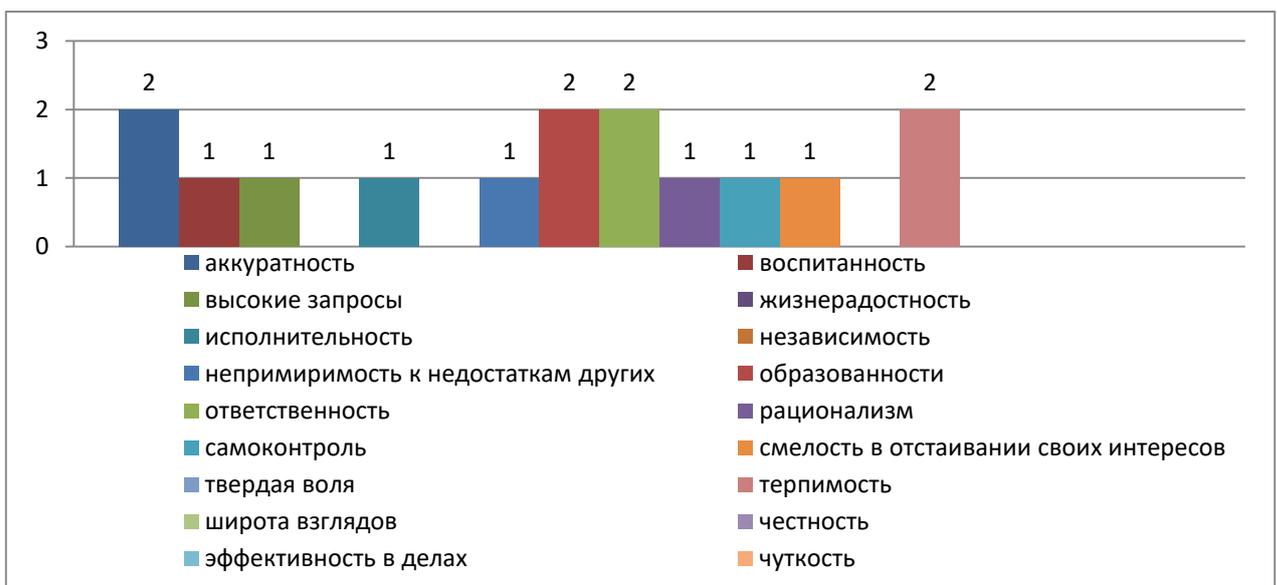


Рис.7. – Распределение первых трех значимых инструментальных ценностей в группе исследования, как проявлении критерия ценности-действия.

Как видно из рисунка в группе преобладают такие ценности-действия как аккуратность, образованность, ответственность, терпимость, воспитанность, высокие запросы, исполнительность, непримиримость к недостаткам других, рационализм, самоконтроль, смелость в отсеивании своих интересов.

2.2 Программа индивидуального консультирования по вопросам саморазвития женщин 25-30 лет.

На основании всех данных полученных на этапе констатирующего эксперимента, была построена дальнейшая работа по индивидуальному консультированию, с целью повышения мотивации к саморазвитию.

Цель программы – повышения уровня мотивации саморазвития посредством личных психологических консультаций.

Задачи программы:

- оказание психологической помощи женщинам через консультационно-просветительскую деятельность;
- обучение женщин навыкам постановки и структурированию целей, самоконтроля,
- развитие уверенности в себе, снижения личностных барьеров, освоение навыков позитивного мышления.

Программа позволяет проводить разовые консультации по темам, в зависимости от запроса клиента, а так же может использоваться как модульный комплекс последовательных консультаций, прорабатывающих каждую из обозначенных тем. В этом случае программа включает в себя пять индивидуальных встреч (при невозможности личной встречи консультации проходят в режиме онлайн, посредством видеообщения), каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – поднятие мотивации саморазвития.

Продолжительность каждой встречи – около 40-50 минут.

Периодичность: два раза в неделю

Участники: женщины посетители фитнес центра «Багира», прошедшие первичную диагностику. В исследовании приняли участие 5 женщин. Реализации программы состоялась в период с апреля по август 2024 года.

Тематика консультативных встреч:

Тема 1. «Я хочу, и что именно я хочу»

Встреча посвящена, установлению контакта, конкретизации запроса, построению ближайших целей саморазвития и отдаленной перспективы на ближайший год, два, пять лет.

Методы: беседа, метод постановки целей (smart), разбиение конечной цели на подцели, конкретизация, актуализация, ограничение по времени достижения.

Тема 2. «Что такое структурированное мышление?»

Встреча посвящена повышению уровня самоорганизации, соблюдению режима и правил в быту, так как, структурно мыслящие люди умеют упорядочить пространство вокруг себя и оптимизировать все процессы.

Методы: разделение на важное и второстепенное, большое на мелкие, (принцип пирамиды Милто), упражнение на нестандартное мышление «придумать 10 способов добыть воду в пустыне»

Тема 3. «Уверенность в себе, навыки и упражнения»

Встреча посвящена отработке навыков уверенного поведения, внутренней уверенности в себе снижение личностных барьеров.

Методы и упражнения:

Беседа, интервью, консультация.

Физические упражнения: Осанка (метод ежедневного отслеживания осанки) Прямо сейчас встаньте поднимите подбородок, расправьте плечи и

прижмитесь ягодицами и лопатками к стене и выровнивайтесь. Чувствуете, как улучшается ваше настроение – дааа))

Контакт глазами. Контакт глазами, это всегда ощущение уверенности. 60-70% от общего времени разговора держите контакт глазами – сохраняя на лице доброжелательную нейтральность и легкую полуулыбку.

Ирония. С помощью иронии снижаете для себя значимость любых событий и ситуаций. Что позволяет себя чувствовать свободно и раскрепощено.

Задание на самовыполнение

Общение с незнакомыми. Вступать в разговор с незнакомыми людьми. Вы спрашиваете, что угодно) от «Который час?» до «Как пройти в библиотеку?». И вы почувствуете, как гора из тревог и мнительности падает с ваших плеч.

Аутогенная тренировка. Каждый день нужно делать аутогенную тренировку. Суть любого аутотренинга – это упражнения, основанные на волевом психофизическом расслаблении, которые закрепляют на бессознательном условные рефлекс, личностные качества и положительные эмоции которые вы себе создаете.

Якорь. За секунду во всех стрессовых ситуациях проговариваете эту фразу «Я уверен в себе». Здесь смысл в том, что в такие моменты уходит защиты и установка идет сразу на подкорку в бессознательное. И то, о чем вы подумаете в этот момент, потом вы в это будете склонны верить.

Тема 4. «Навыки позитивного мышления, и мне всё лъзя!»

Встреча посвящена отработке навыков позитивного и оптимистичного мышления, навыков эгоцентричного мышления, снятия психологических блокирующих убеждений.

Методы и упражнения:

Теоретический блок о том, как у нас формируются негативные установки и блокирующие убеждения.

Упражнение «Зато». Женщина выписывает 10 не нравящихся в себе качества, а затем к каждому из них приписывает фразу: зато... и положительно переформулированная контр установка.

Упражнение. Представьте себя в пустом зрительном зале, и вы сидите там один. На сцену выходи невероятно успешный человек, и вы понимаете, что это вы. Ваша задача привести аргументы, почему это именно вы!

Задание на дом.

Позитивные установки

Нужно написать на листе бумаги формулы, противоположные тем, которые мешают вам идти вперед. Например, если в голове постоянно всплывает «Обеспеченность— не для меня», то хорошим вариантом будет «Я заслуживаю богатства», еще лучше— «Я успешна и зарабатываю много денег». Формул может быть несколько, на каждую из важных сфер жизни.

Ежедневно повторять и перечитывать эти установки. Они быстро запомнятся наизусть, и можно будет делать это, пока, например, занимаетесь домашними делами. Главное— не халтурить, не проявлять иронии и скепсиса.

Это не какая-то магия, а перенастройка собственного мозга.

Метод резиночки

Для этой техники потребуется обыкновенная резинка для волос или хозяйственная. Суть в том, чтобы носить ее на руке, оттягивая и отпуская каждый раз, когда в сознании мелькает мысль из серии «У меня не получится», «Я этого не заслуживаю», «Я недостаточно хороша». Мозг учтет регулярность мелкого болевого импульса, построит связь и постепенно избавится от причины— то есть, перестанет подкидывать формулы блокирующих убеждений. Важно не перестараться, чтобы не нанести вред кожным покровам.

Тема 5.(применима только в том случае, если число консультаций было более, чем две) «Подведение итогов встреч, рефлексия, построение программы саморазвития для самостоятельной реализации»

Встреча посвящена рефлексии и резюмированию пройденного курса консультаций, проговаривание моментов, требующих уточнения.

Методы:

Упражнение «Я до и после». Что именно во мне изменилось, что я готова делать, какие выводы я сделала, что мне предстоит сделать, чтобы двигаться дальше.

Таблица 5. Матрица индивидуального консультирования женщин 25-30 лет по вопросам оптимизации саморазвития

<i>Тема 1. «Я хочу, и что именно я хочу» 40-50 минут</i>		
Знакомство, прояснение проблемы, сбор данных. 8 минут	Выделение некоторого значимого симптома: чувства или состояния, которое переживается клиентом как нежелательное	беседа
конкретизации запроса 5 минут	на этой стадии формируется первичная гипотеза о структуре проблемы клиента, то есть об основных импульсах, требующих реализации и препятствиях на их пути	беседа, интервью
построению ближайших целей саморазвития и отдаленной перспективы на ближайший год, два, пять лет. 20 минут	Анализ структурного мышления клиента, способность мыслить логически, конкретизация запроса исходя из озвученных целей.	метод постановки целей (smart), разбиение конечной цели на подцели, конкретизация, актуализация, ограничение по времени достижения
Подведение итогов	Рефлексия, анализ деятельности	беседа

проделанной работы 10-12 минут	сегодня, резюмирование и построение планов на следующую встречу. Озвучивание домашнего задания, если есть такое	
<i>Тема 2. «Что такое структурированное мышление?» 40-50 мин</i>		
Встреча, приветствие. 5 мин	Обмен приятными фразами, для настроя на позитивный контакт	беседа
Краткое повторение итогов предыдущей встречи. 2 мин.	Актуализация знаний, полученных в прошлую встречу	беседа
Введение понятия структурного мышления, для чего цели разбивать на подцели, особенности мозга воспринимать маленькие цели как наиболее достижимые. 10 мин	Теоретическая часть	
Практическое освоение навыков структурирования мышления 20 мин	повышение уровня самоорганизации	«разделение на важное и второстепенное», большое на мелкое, (принцип пирамиды Милто), упражнение на нестандартное мышление «придумать 10 способов добыть воду в пустыне»
Подведение итогов проделанной работы 10-12 минут	Рефлексия, анализ деятельности сегодня, резюмирование и построение планов на следующую встречу. Озвучивание домашнего задания, если есть такое	беседа
<i>Тема 3. «Уверенность в себе, навыки и упражнения» 40-50 мин</i>		

Встреча, приветствие. 5 мин	Обмен приятными фразами, для настроя на позитивный контакт	беседа
Краткое повторение итогов предыдущей встречи. 2 мин.	Актуализация знаний, полученных в прошлую встречу	беседа
Отработка уверенности в себе, как фактора внешней мотивации саморазвития. 25 мин	отработке навыков уверенного поведения, внутренней уверенности в себе.	Осанка (метод ежедневного отслеживания осанки) Контакт глазами. Ирония.
Подведение итогов проданной работы 10-12 минут	Рефлексия, анализ деятельности сегодня, резюмирование и построение планов на следующую встречу. Озвучивание домашнего задания, если есть такое	беседа Задание на самовыполнение Общение с незнакомыми. Аутогенная Тренировка. Якорь
<i>Тема 4. «Навыки позитивного мышления, и мне всё лъзя!» 40-50 мин</i>		
Встреча, приветствие. 5 мин	Обмен приятными фразами, для настроя на позитивный контакт	беседа
Краткое повторение итогов предыдущей встречи. 2 мин.	Актуализация знаний, полученных в прошлую встречу	беседа
Теоретический блок о том, как у нас формируются негативные установки и блокирующие убеждения. 5-7 мин		беседа
Практический блок 20 мин	отработка навыков позитивного и оптимистичного мышления, навыков эгоцентричного мышления, снятия психологических блокирующих убеждений.	Упражнение «Зато». Упражнение. «Представьте себя...»
Подведение итогов	Рефлексия, анализ деятельности	Беседа

проделанной работы 10-12 минут	сегодня, резюмирование и построение планов на следующую встречу. Озвучивание домашнего задания, если есть такое	Задание на дом. Позитивные установки Метод резиночки
<i>Тема 5. «Подведение итогов встреч, рефлексия, построение программы саморазвития для самостоятельной реализации» 40-50 мин</i>		
Встреча, приветствие. 5 мин	Обмен приятными фразами, для настроя на позитивный контакт	беседа
Краткое повторение итогов предыдущей встречи. 2 мин.	Актуализация знаний, полученных в прошлую встречу	беседа
Практический блок 30 мин	рефлексии и резюмированию пройденного курса консультаций, проговаривание моментов, требующих уточнения	Упражнение «Я до и после». Что именно во мне изменилось, что я готова делать, какие выводы я сделала, что мне предстоит сделать, чтобы двигаться дальше.

Приведем пример консультирования по первым четырем темам. Протоколы публикуются с разрешения клиенток.

Случай №1

Женщина. 25 лет.

К: Хотела попросить совета. У меня сейчас такая ситуация, что я никак не могу определиться. У меня много всяких интересов, но многое с возрастом стало уходить на второй план. А сейчас у меня в голове только одна мысль: деньги, деньги, деньги. Я хочу купить квартиру, машину, одеваться хорошо, ездить за границу. Работаю в банке, менеджером. Но чувствую, что это не моё. Допоздна задерживают, сдавать смену надо долго. Это не дает мне заниматься тем, что мне нравится. Я в свободное время люблю делать ногти подругам, мне нравится заниматься их дизайном, хочу запустить параллельно проект с в

интернете, чтобы зарабатывать на этом, продвижение и контент в соцсетях, прошла онлайн обучение этому, но попробовать себя в этом нет пока времени. Это мне надо для дополнительного дохода. Уходить с работы в банке боюсь. Все говорят, что это стабильная работа, деньги приносит. Но мне не хватает все равно. А если я уволюсь, то на ногтях много не заработаешь.

Запрос. В процессе беседы, для уточнения запроса клиентка пришла к пониманию, что ей нужна от психолога помощь в определении дальнейшего развития.

Задачи консультирования: самоопределение, построение ближайших целей развития, отдаленной перспективы.

Результат диагностики. Уровень самореализации: личностная средняя, социальная низкая, профессиональная низкая. Ценности-цели: творчество, активная деятельность, развлечения. Ценности-действия: смелость в отстаивании, высокие запросы, аккуратность. Уровень самореализации адаптивный. Характерна умеренностью во всем. Сталкиваясь с большими трудностями в каком-либо деле, предпочитает отказаться от него и не тратить долговремя на решение проблемы. Личностное, профессиональное и социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом жизни. В то же время стремится быть не хуже других и в чем-то многих превосходить. Периодически старается развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиться уважения или признания в социуме.

Первый этап проходил в рамках знакомства, выслушивания клиента, прояснения запроса, а также психологического информирования о формах работы.

П: Попробуйте сформулировать, пожалуйста, о чем конкретно мы сегодня будем говорить, потому, что я услышала две проблемы: вы говорите, что у вас в голове одна мысль про деньги, и что вы боитесь уходить с работы в банке. Верно? Давайте попробуем определить, с чем именно мы будем сегодня работать.

К: Это можно сказать проблема с самоопределением. В первую очередь в профессиональном плане, с работой. Т.е. не могу найти себя и постоянно чувствую себя не на своем месте.

П: Как давно вы это ощущаете? Когда начались такие мысли?

К: Ну как бы давно, но в последний год, прям пришло понимание, что, что я не на своем месте. Раньше было просто дискомфортно, не уютно на работе, думала что молодая, после института, привыкну, взрослая жизнь началась, надо потерпеть. А сейчас это все усугубляется, и по этому мысль про деньги приходит в голову в том числе.

П: Я правильно понимаю, что Вы хотите понять, чем вам стоит заниматься, какое дело будет приносить вам удовольствие и материальную отдачу, верно?

К: Да. Это, наверное, главное сейчас.

П: Скажите, чем еще вы занимались, чтобы сделать вывод, что вам это нравится, а это нет, есть такие профессии или увлечения?

К: Тут ситуация такая, что я просто зачастуюрываюсь. Хочется попробовать то одно, то второе. Я берусь пробовать, мне интересно, хотя бывает, что и бросаю что-то. Сейчас по душе больше иностранные языки, я изучаю их понемногу, испанский, английский. Вот ногти тоже нравилось делать, и сейчас. Нравится в ай-ти сфере что-то узнавать. Учиться продвижению. Это интересно, но времени нет, и кажется что может из-за этого я себя выматываю, надо на чем то одном сконцентрироваться, чтобы денег зарабатывать, а не расплываться.

П: Давайте попробуем определить, что именно вам интересно. Для этого возьмите лист бумаги, пожалуйста, вот вам ручка. Чтобы понять ваше призвание, вам надо ответить на вопросы:

1. Чем мне проще всего заниматься? в профессиональном плане (люди, вещи, языки, услуги, всё, что придумаете)
2. Что из этого больше всего нравится? Пронумеровать

3. Если попробовать хочется всё, важно расставить приоритеты. Что на первом месте? В чем чувствую большую уверенность?

Давайте, попробуем определить.

К: Большая уверенность все же в ногтях. Тут я набила руку, и могу спокойно гарантировать результат. На втором месте иностранный язык. На английском я говорю и могу поддерживать переписку.

П: Если это большая уверенность, тогда это одна из главных ваших способностей, на мой взгляд, которую в первую очередь нужно развивать. Какие профессии и сферы деятельности вы для себя видите в этом плане?

К: Ну мастер ногтевого сервиса. Это первое. Самое банальное. Но тут я думаю много денег не получится заработать. Хотя говорят, что если раскрутить профессионально страничку – можно набрать клиентов, вести блог на эту тему, еще в этой области подрабатывать. Я уже думала, что надо запустить этот проект, только мне не хватает на это время.

П: А если работать мастером ногтевого сервиса, можно самостоятельно регулировать свою занятость? Планировать запись клиентов так, чтобы хватало время на сведение социальных сетей?

К: ну можно, наверное, на первом этапе их и так не много будет, только те, что сейчас, знакомые да подружки.

П: Что вас пугает и мешает начать работать мастером по ногтям сейчас?

К: остаться без денег.

П: Понимаете, наши, ошибки и неудачи – это опыт, который был в прошлом, и будет в будущем. Ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. А в настоящем это ваши знания и навыки, которые растут и накапливаются, и ваши эмоции и состояния, которые множатся и копятся. Нынешнее ресурсное состояние вас не устраивает, и вы готовы измениться. Останавливает вас лишь ваше отношение к вашим ошибкам.

Скажите, какой критерий будет указывать на то, что вы уже готовы стать мастером маникюра? Например, вы уже будете иметь финансовый запас, или у

вас будет столько клиентов, что вы можете выбирать, кого брать, а кому отказать?

К: скорее, когда у меня будет финансовый запас на пол года, если я не раскручусь.

П: Смотрите, чтобы цель осуществилась нужно разбить ее по шагам. Обозначить задачи на год, например, для каждого месяца поставить задачу минимум и задачу максимум. Попробуем? Сейчас получается у вас глобальная задача для достижения цели – накопление финансового запаса. Что нужно делать, чтобы это выполнить?

К: откладывать деньги, я раньше делала так, но у меня не получается копить, я все время на что-нибудь перенаправляю.

П: А что нужно сделать, чтобы накопления стали целевыми? Только для того, чтобы уйти в новую профессию? Как думаете?

К: Для начала взять себя в руки.

П: Это будет первый шаг. Вторым шагом что нужно сделать?

К: Затрудняюсь ответить. Может просчитать комфортный «взнос» на мечту?

П: Может. Дальше?

К: Ммм, найти на чём экономить, чтобы можно откладывать внепланово... Пока копят деньги надо накопить материал для странички в соцсети, фото работ красивых подкоптить, статьи про уход и инструменты подготовить, на месяц контент план, чтоб потом размещать без перерыва. Просчитать алгоритм размещения хэштегов, просчитать аудиторию рекламного приложения...

П: Чтобы его сдать, что нужно сделать? Вернее, что вы можете сделать в ближайшие дни?

К: Ну статьи начать писать уже могу, по рекламе там не долго, почитать еще могу что в группах и пабликах советуют для продвижения

П: Да, лучше накопительный материал уже начать делать. Также найти друзей, которые занимаются тем, что вам нравится. За какое время реально

подготовить материал для продвижения в сетях? Когда вы его планируете сдать?

К:Скорее всего, если мобилизовать силы, то в течение полугода – четырех месяцев.

П:Если временные рамки уже есть, то это уже хорошо. Теперь хотелось бы сказать о нюансах, чтобы процесс достижения цели у вас пошел быстрее.

1. Ведите план, что нужно сделать за неделю, (2 недели или месяц) как вам удобнее.

2. Ставьте задачи минимум и максимум. Все мы люди, иногда болеем, ленимся, есть форс-мажоры и т.д. В случае, когда все у вас пойдет хорошо, не будет форс-мажоров и обстоятельства сложатся благоприятно, вы выполните столько-то. Написать статью, сделать маникюр для рекламы... Задача минимум тоже самое только на 20-30 % меньше.

3. Вашу работу сейчас воспринимайте как площадку для дальнейшего старта, так вам будет проще к ней относиться.

К:хорошо, теперь буду думать о работе как о временной. (улыбается)

П:Тогда могу добавить психологическую рекомендацию: выделять свои сильные стороны и успехи в новой профессии, почаще думать о них, представлять, как вы уже достигли цели. Это ресурсное состояние поможет вам в работе.

К:Хорошо, сделаю.

П:Скажите, есть ли у вас еще ко мне вопросы? Смогла ли я вам помочь?

К:Да, смогли. Во всяком случае, я прописала себе план действий. Это прям маршрут на ближайшие 4 месяца! Спасибо вам! Вопросов пока нет.

П:Было приятно с вами работать) Успехов вам!

К:И вам!

На последующих личных консультациях предложено разобраться со структурным мышлением, проработать снятие психологических блокирующих убеждений. Всего было проведено 3 консультации

Результат диагностики после консультирования. Уровень самореализации: личностная средняя, социальная низкая, профессиональная средняя. Цели-действия: смелость в отстаивании, высокие запросы, аккуратность. Ценности-цели: творчество, интересная работа, познание. Ценности-действия: жизнерадостность, смелость в отстаивании, честность. Уровень самореализации адаптивный. Характерна умеренность во всем. Сталкиваясь с большими трудностями в каком-либо деле, предпочитает отказаться от него и не тратить долго время на решение проблемы. Личностное, профессиональное и социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом жизни. В то же время стремится быть не хуже других и в чем-то многих превосходить. Периодически старается развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиться уважения или признания в социуме.

Случай №2

Женщина, 29 лет.

К: У меня проблемы я бы сказала, в работе. Я уже несколько раз меняла работу, и везде мне очень сложно прижиться в коллективе. Люди не хотят меня принимать как руководителя, все время идут против меня, недовольны, собирают какие-то сплетни, и жалуются руководству. Формально нет претензий у руководства к выполнению работы мною, но из-за того, что весь коллектив против, я вынуждена менять уже четвертый филиал. Я думаю мне надо научиться управлять людьми или что-то в этом роде, чтобы они понимали, что все, что требует руководитель от них это не придирки, необходимость.

Запрос: навык управления людьми, коллективом.

Задачи консультирования: повышение уровня самореализации, структурировать мышление.

Результат диагностики. Уровень самореализации: личностная низкая, социальная низкая, профессиональная очень высокая. Ценности-цели: здоровье, материальная обеспеченность, жизненная мудрость. Ценности-действия:

воспитанность, образованность, ответственность. Уровень самореализации иррациональный. Не характерно проявление личной инициативы и активности как в деятельности, так и в самосовершенствовании, не беспокоит уровень развития, склонна считать, что все само собой происходит, поэтому не нужно прилагать каких-либо усилий для своего развития. Общественная деятельность представляется малопривлекательной и абсолютно бессмысленной.

П: Давайте проясним ситуацию. Расскажите мне примеры ваших отношений с коллективом. Как выражается нелюбовь коллектива. Приведите пример ваших отношений.

К: ну, например, я отправляю курьера в Емельяново, отвезти документы для подписания. При этом, я говорю ему, чтобы он ехал через Еловку, потому что другая, короткая дорога размылась после ливня. Этот недоумок меня не слушает, и звонит через пол часа, что он забуксовал в грязи, не может выбраться самостоятельно, и теперь надо вызывать эвакуатор. Я же говорила, я ему так и говорю, какого фига так происходит, что он за идиот такой, ну если ты на испытательном сроке, ты можешь хотя бы в этот период думать так, как тебе говорят. Этот идиот не может даже вызвать эвакуатор. Для этого звонит в офис, при чем, не руководителю, мне, а другим сотрудникам, отвлекает их от работы, в итоге я разгребаю эти проблемы, весь коллектив уже думает о нем, а не о работе, и план на день валится. Я предупреждаю всех, что так дело не пойдет, я считаю, что если делаешь дело, то надо делать дело, на работе, по крайней мере. За это меня невзлюбили на последнем месте, где я сейчас. Я считаю, что моя принципиальность и требовательность причина недопонимай. Люди не хотят принимать правила работы на работе, хотят везде халявы. Разве я не права?

П: Ого. То есть вы отчитали курьера, который находился на стажировке, и попал в затруднительную ситуацию?

К: Ну да

П: Он там сидел беспомощный, понимая, что накосячил, желая выслужиться на испытательном сроке, чтобы вам понравиться, и закрепиться на работе?

К: Ну да

П: Кроме этого, ему добавилось чувство вины за весь коллектив, который хотел ему помочь и тоже получил выговор?

К: ну да

П: А после вашего разговора ваш курьер-идиот будет соображать лучше, и сразу вас полюбит, как вы думаете?

К: ну он сам сообразить должен был

П: а ваш коллектив, как вы заметили, после вашего запрета помогать ему стал работать лучше?

К: ну допустим хуже...

П: а когда они плохо работают вы их за это же и похвалите, верно?

К: нет, поругаю

П: Иными словами, вы создали ситуацию, когда они поступив определенным образом (откровенно говоря, по человечески) стали работать хуже, усилили это, снова их же поругав, и после этого обвинили в плохой работе. И теперь задумались, а чего это они вас не любят, верно?

К: ну это вы к чему?

П: это я к тому, что ситуацию вашу стоит рассмотреть как нечто большое, которое необходимо рассматривать по частям. Смотрите, у нас есть проблема: весь коллектив в этот день плохо сработал. В чем причина?

К: Они отвлеклись от работы на решение задач им не предназначенных

П: Указав им на это вы не получили положительного результата, а получили усиление негативного, так?

К: ну допустим.

П: Что можно было сделать в этой ситуации?

К: не ругать их?

П: а ещё? Предполагайте любые варианты

К: разрешить им бегать с эвакуатором и курьером, вы на это намекаете?

П: а ещё?

К: Самой решать проблемы курьера, чтобы он их не отвлекал?

П: так, мы видим как минимум три варианта развития событий, верно?

К:ну

П: Если один из этого варианта дал негативный результат, рассмотрим остальные, как возможные для решения.

К: позволить им помочь курьеру.

П: Какие потеря принесет этот вариант?

К: они на час-полтора выпадут из процесса.

П: Это лучше, чем весь день рабочий?

К: лучше, наверное.

П: третий вариант?

К: если я буду решать его проблемы? Тогда они начнут на мне ездить.

П: Возможно. Мы не можем утверждать этого, но вероятность есть. Это скажется на эффективности работы коллектива?

К: ну нет, но мне этот вариант не подходит. Тогда, наверное, тут лучше второй вариант, потерять час, а не весь день, и свою репутацию и авторитет

П: Я вам больше скажу, этот вариант даст вам дополнительный бонус, по сплочению коллектива, так как пережитый совместно проблемный момент в работе отдела даст им повод для совместных воспоминаний, контактов между собой, шуток. Все это сплачивает коллектив. И если даже не формирует любовь к руководителю, то, и не формирует негатив. Как думаете?

К: наверное.

П: В любой ситуации, которую вы рассматриваете, всегда есть система. Так уж устроена наша жизнь, что все подчиняется системе. Из вашего рассказа я понимаю, что в разных коллективах все повторяется. Значит, в разных не связанных между собой коллективах происходит одно и то же, систематически. Что же может объединять все эти коллективы? Их обедняет вы. И тут важно рассмотреть, как мы сделали с вами на примере курьера, что в вашем

руководстве можно разложить на мелкие детали, и проанализировать их, с точки зрения создания конфликтных ситуаций. Так уж получается, что рабочий коллектив, это не только функциональное выполнение рабочих задач. Это человеческие взаимоотношения. Нет, я ни в коем случае не хочу сказать, что вы плохой руководитель, не или тем более плохой человек. Раз руководство так за вас держится, вы отличный начальник. Но. Человек так создан, что у него всегда есть мотивы. У курьера мотив выслужиться, понравиться, зацепиться. Да, он совершает ошибки, и понимает их, и даже осознает последствия, которые это повлечет, но то, почему он их совершает, важно для него. И если уж он их совершил, он сам себя и наказал. И есть коллеги его, которое хотят ему помочь. У них есть свои мотивы: возможно это человеческое сочувствие к новичку, возможно это боль за коллективный успех, чтобы все сработали эффективно и всем было хорошо. Возможно это страх остаться без премии и получить от вас нагоняй. Но и их мотивы поведения им важны. Когда у людей обесценивают то, что для них важно, они обижаются, негодуют, расстраиваются. Вам важно, что бы вас уважали?

К: Важно

П: Вы расстраиваетесь, когда вместо признания на вас обижаются?

К: расстраиваюсь

П:И обижаетесь на бывших коллег за это

К: да...

К: если посмотреть с этой ситуации, что мы сейчас рассмотрели, возможно я сама была не права, мне даже жалко стало курьера...

П: о, это прекрасно, что вы так смело об этом говорите, это ваш опыт, который говорит, что вы на правильном пути, и выбрали правильное решение развивать себя и совершенствовать в работ с людьми. Это такой же тренируемый навык, как и все другие.

П: Я хочу порекомендовать вам практиковать системный подход к мышлению. Делать это в виде упражнений, каждый день. Раскладывать любую, можно придуманную ситуацию на несколько вариантов решения, даже

фантастических. Придумать по этим вариантам итог ситуации и проанализировать их все. С точки зрения эффективности коллектива и отношения к вам. Со временем продумывание этих вариантов в уме будет проходить автоматически, и поможет вам в вашем коллективе.

К: Спасибо вам. Я прям сейчас подумала, что может это я такая косячная, после того, как вы так жестко мне все разложили, а потом так плавно вывели на то, что мне ошибаться это нормально, и даже хорошо... прям как то по другому задуматься заставили, что ли о себе... И сначала выбесили, а теперь, почему-то мне хочется вам такое спасибо сказать, так воодушевили, что прям плакать хочется... (плачет)

П: Это нормально. Так у вас спало напряжение, которое вы копили, внутри, связанное с конфликтами и которое подспудно вы считали своей виной. Когда вы увидели возможный выход из ситуации ваше напряжение вышло таким способом.

К: Спасибо вам еще раз.

П: Пожалуйста. Давайте обнимемся!

П: У вас есть ко мне вопросы?

Всего проведено две консультации, вторая была посвящена так же проработке структурированности мышления.

Результат диагностики после консультирования. Уровень самореализации: личностная низкая, социальная средняя, профессиональная очень высокая. Ценности-цели: жизненная мудрость, здоровье, активная деятельность. Ценности-действия: образованность, рационализм, эффективность в делах. Уровень самореализации гармоничный. Характерен тем, что не только имеет хорошее представление о своих стремлениях, но и знает, как их реализовать. Полна оптимизма и здравого рационализма. В большой мере характерно гармоничное развитие. Хорошо знает свои достоинства и недостатки, стремится к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

Случай №3

Женщина, 25 лет

Тяжелое состояния (подавленность, бессилие – практически обычное состояние, я стараюсь менять мысли, концентрируюсь на хорошем, мне очень сложно расслабляться, всё время в напряжении). Я как бы знаю чего хочу, но ничего из этого не получается. Может это потому, что я хочу, неправильно хочу или потому что усталость от постоянной борьбы с проблемами, с собой, с обстоятельствами своей жизни. Сил нет, ни для движения ни для достижения желаний.

Запрос: поднять уверенность в себе, найти силы для движения вперед, разгрести проблемы.

Задачи консультирования: уверенность в себе, навыки уверенного поведения, внутренняя уверенность

Результат диагностики. Уровень самореализации: личностная низкая, социальная низкая, профессиональная низкая. Ценности-цели: здоровье, материальная обеспеченность, жизненная мудрость. Ценности-действия: аккуратность, рационализм, самоконтроль. Уровень развития самореализации иррациональный. Не характерно проявление личной инициативы и активности как в деятельности, так и в самосовершенствовании, не беспокоит уровень развития, склонна считать, что все само собой происходит, поэтому не нужно прилагать каких-либо усилий для своего развития. Общественная деятельность представляется малопривлекательной и абсолютно бессмысленной.

П: Я услышала ваш запрос. Сразу хочу сказать, что он очень обширный, сегодня мы можем коснуться и разобраться лишь с частью его. Вы не возражаете?

К: Нет, конечно, сразу ничего не происходит. Я понимаю.

П: Давайте еще раз попробуем сформулировать, что именно вас сейчас беспокоит, вот прямо сейчас?

К: Неуверенность в себе, наверно. Остальное – как следствие.

П: Расскажите поподробнее. Когда началось, как сейчас беспокоит, в чем мешает?

К: Наверное послешколы. Когда закончилась учеба стали взрослые проблемы в жизни, стало все не весело и печально. Сил у меня физических становится как будто меньше, я ничего не успеваю, не собрана. Мне 29. Я понимаю, что вся жизнь впереди, но теряется даже желание жить. Может у меня депрессия начинается?

П: Неуверенность в себе пришла после какой-то конкретной неудачи? Можете припомнить ее?

К: Мне кажется, когда сорвалась медаль, я это плохо пережила, хотя старалась делать вид, что все равно. Учеба в институте была уже бессмысленной, и я не закончила ее – когда поняла что нет сил вернуться и закончить институт – уверенности и не осталось.

П: Т.е. Вы не закончили институт?

К: Не закончила, это больше всего влияет, наверно.

П: Вспомните, пожалуйста, как вы поставили себе цель получить медаль? Зачем вам это было нужно было получить медаль?

К: Я не ставила, это само так получалось, что, оценки были отличные. Просто во время экзаменов было много стресса, я перенервничала и все провалила – и получилось, что я вроде как была ненастоящей отличницей. Я думаю это все ерунда какая-то. Просто я вспомнила, потому что вы спросили – когда началось.

П: Почему ерунда? По-моему, это очень болезненный опыт для Вас, не так ли?

К: Возможно. Но сейчас это выглядит неважным.

П: Я правильно понимаю, что вы не хотите проработать эту историю? Погружаться в те воспоминания? Может у Вас поднимаются какие-то эмоции?

К: Ну да, это как бы неприятно вспоминать. Я просто не вижу смысла в этом.. У меня очень много болезненных историй, и возвращаясь в них я не

справляюсь с эмоциями, заново их переживаю. Если бы был смысл вернуться – пережить и идти дальше – но они же бездонные какие-то, эти эмоции. Поэтому, зачем?

П: Ваше нежелание сталкиваться с болью мне очень понятно. Однако, если туда не заглянуть, эта боль останется внутри – там куда ее затолкали, чтобы больше не чувствовать. Вам кажется, что если Выпустите их – эти эмоции, то они проглотят Вас? Бездонные – это как будто они никогда не кончатся?

К: Да, как будто не кончатся. Не совсем – проглотят. Скорее, я устала возвращаться и жить прошлым. И думаю, что может надо просто перестать оглядываться. Я говорю обо всем в целом, не про медаль.

П: Значит, Вы все таки не можете отпустить ту ситуацию, забыть ее?

К: Наверно не могу. Что это значит – отпустить? Как отпустить? Я регулярно пытаюсь что-нибудь отпустить. Меня раздражает эти слова, отпустить, я наверное не понимаю их

П: А что было бы если бы Вы все таки тут медаль получили?

К: Было бы на одну печальную ситуацией меньше, но в целом это вряд ли что-то изменило бы кардинально.

П: Тогда почему это было так важно?

К: Это было важно тогда – потому что стало свидетельством моей нечужности. В том что было важно – в учёбе.

П: Значит, тогда в прошлом медаль была символом Вашей успешности?

К: Да, оценки значили очень много, к сожалению. И не только для меня. Вы же всегда живем в системе оценивания. Все нас оценивают.

П: Был ли кто-то, кто осуждал вас кроме Вас самой?

К: нет

П: Можно сказать про вас, что вы из тех людей, кто предъявляет к себе высокие требования?

К: Да, но я очень быстро от этого устала. Для кого-то такой двигатель работает годами, а я сдалась.

П:Представляю Вашу усталость от жизни. Тем более что идеальных людей не бывает, которые всегда выигрывают.

К: Точно.

П:получается, что Вашим мотиватором по-жизни были внешние достижения. А как насчет внутренних желаний?

К: Да никак, все мои мечты это фантазии из книг, мне очень нравилось желать того, что в реальной жизни не достигнуть.

П:поэтому Вас сейчас ничего не двигает? Потому что внешние цели рухнули, а внутренние не достигнуть никогда?

К:Да, я мечтала только о чем-то волшебном, магическом и ненастоящем, – из книжек. Желаний относительно земной нормальной жизни не было. Сейчас я вроде как понимаю, чего хочу – но почему то не двигает, да.

П: а когда вы перестали мечтать?

К:в 13 лет. Я подумала, что пора взрослеть. Сестра высмеивала всегда в детстве, юности – мой интерес, далекий от ее (компании, прогулки, журналы, косметика, парни).

П:Вам было стыдно за свои интересы, мечты и желания когда сестра их высмеивала?

К:Меня обижала несправедливость ее суждений. Я считала, что каждый в праве интересоваться чем ему угодно. Нет, не думаю, что мне было стыдно. Я просто поняла, что они далеки от реальности.

П:И решили что непременно нужно стать реалисткой? Зачем?

К:Потому что миры из книжек и фантазий нереальны. Я в них честно верила, а когда поняла, что их нет – вроде как не было другого выбора, кроме как принять жизнь такой – реальной. Но у меня плохо получилось.

П:тогда в детстве Вы пытались отстоять себя перед сестрой?

К:Да, мы ссорились, дрались даже.

П:Родная сестра? Старше вас?

К:На полтора года, родная. Думаю, я всегда немного ей завидовала, – тому что она была “нормальной”.

П:Сейчас какие с ней отношения?

К:Обычной, можно и так сказать. Это то чего мне хотелось, всё же да – быть нормальной и обычной. Наверно всё же немного меня смущали мои интересы, в том числе. Сейчас – отстранённые, далёкие. Мы нормально общаемся, но крайне редко.

П:у нас время заканчивается. Давайте резюмировать нашу беседу. Итак, я начну. Мы начали с неуверенности в себе. Вышли на значимую ситуацию с медалью. И мне кажется, что эта ситуация еще значима, т.е. тянется из прошлого и мешает предпринимать действия. Здесь рекомендую поработать с возможным чувством страха и стыда.

Я стала спрашивать Вас о более далеком детстве, так как у меня возникло ощущение, что неуверенность в себе появилась раньше, чем история с медалью. Предполагаю, что это может быть связано с чувством “необычности, странности”.

В детстве такие вещи легко компенсируются, но с возрастом и учетом требований общества, это выливается в острые конфликты с социумом. По описанию, Ваш конфликт пассивный, т.е. Вы как бы протестуете, но не агрессивно, а просто ничего не делаем. Ну это только теория. Конечно, нужно проверять.

Скажите теперь свои ощущения и наблюдения?

К:Я хочу понять, может ли работа с психологом помочь мне вообще сбалансировать свою жизнь. Сейчас я в очень расстроенных чувствах, как всегда когда думаю или говорю о прошлом. И не понимаю, есть ли какая-то последовательность и возможность “отпустить” всё. Вы правы. Но если честно, я так и не поняла сути. Как прийти к самому себе, но я как будто хожу по кругу.

Спасибо Вам за консультацию.

П:Работа с психологом может Вам помочь, да. Я понимаю Ваше разочарование, что все не быстро и не сразу.

Более конкретно, могу сказать что готовых решений не существует. И чтобы решение найти, сначала нужно исследовать прошлое – что в нем есть

такого, что не дает нам идти вперед, держит как аркан. Отпустить, это значит этот опыт принять, как факт истории, и вспоминая о нем, не чувствовать стыда и страха и т.п. Это принятие. Сейчас для Вас это неудача, а цель – сделать это опытом, просто частью жизни. И вот чтобы это сделать, с этими чувствами сначала надо столкнуться, прожить их, и тогда они пройдут. Потому что Вы больше чем Ваши эмоции и чувства. Можно и самостоятельно, но как говорится, лечить самому себе зубы неудобно и чревато последствиями.

Уверенность в себе – это ресурс. Он дается каждому от рождения. Но мы лишаемся его в процессе жизни, потому что значимые для нас люди утверждают, что такие какие мы есть – мы не нужны, мы не правильные, не удобные. Ну и вот неуверенность в себе. Схема примерно такая. Но она ложится в индивидуальную историю каждого с различными вариациями.

К: теперь более менее понятно. Я должна это продумать. Спасибо!

П: Пожалуйста! Спасибо вам за то, что не оставляете попытки работать над собой.

Для проработки проблем уверенности в себе понадобилось 8 консультаций, 3 из которых были посвящены работе непосредственно с самой уверенностью с себе, остальные консультации по темам программы.

Результат диагностики после консультирования. Уровень самореализации: личностная низкая, социальная высокая, профессиональная низкая. Ценности-цели: материальная обеспеченность, продуктивная жизнь, свобода. Ценности-действия: аккуратность, независимость, ответственность. Уровень развития самореализации адаптивный. Характерна умеренность во всем. Сталкиваясь с большими трудностями в каком-либо деле, предпочитает отказаться от него и не тратить долго время на решение проблемы. Личностное, профессиональное и социальное совершенство не является архиважной целью и смыслом жизни. В то же время стремится быть не хуже других и в чем-то многих превосходить. Периодически старается развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиться уважения или признания в социуме.

Случай №4

Женщина, 26 лет.

Я никак не могу начать жить. Понимаете, мне все время кажется, что я как бабушка. Вот читаешь в интернете статьи, что надо начать жить сейчас, все лучшее важно носить сразу, пить из красивого сервиза. И все такое. А я так не могу. Хочу, но у меня все время есть страх, что внезапно закончатся деньги, или вдруг понадобится, а у меня нет запаса. Вот реально, у меня лежат дома всегда на запас трусы новые, если вдруг к гинекологу пойду, и колготки с носками назапас. И новые вещи есть, лежат, а выйти в них жалко, потому что повода нет, а на работу одеть жалко, они же дорогие...

Запрос: снятие ограничивающих убеждений.

Задачи проработка ограничивающих убеждений, навык оптимистического мышления.

Результат диагностики. Уровень самореализации: высокая, социальная средняя, профессиональная средняя. Ценности-цели: жизненная мудрость, активная деятельность, общественное признание. Ценности-действия: исполнительность, терпимость, ответственность. Уровень самореализации гармоничный. Имеет хорошее представление о своих стремлениях, знает как их реализовать. Полна оптимизма и здравого рационализма. В большой мере характерно гармоничное развитие, умеет распределять собственные ресурсы. Хорошо знает свои достоинства и недостатки, постоянно стремиться к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

П:А почему вы решили, что вам надо изменить такое течение жизни?

К:Ну, как бы, я с одной стороны хочу наслаждаться жизнью, я для этого же работаю, с другой, мне .. я и так скупая, жалко тратить на себя, так еще если и куплю вещь, она может пролежать до тех времен, пока не выйдет из моды... Самое интересное, мне не жалко на детей, на мужа, на подарки другим, а на себя никак не могу. Полюбить себя не могу, что ли...

П: что вы чувствуете, когда понимаете, что в очередной раз себе отказываете?

К: Что разочаровываюсь, но с другой стороны, я себе говорю, ай, ладно, я обойдусь. Вдруг денег не хватит до конца месяца, или срочно понадобится еще...

П: Были случаи, когда понадобились?

К: Да, был период, когда поставили начальную стадию онкологии. Срочно надо было лечение, и вот деньги понадобились, я легко эти траты себе позволила, ездила на лечение на такси, после процедур такое состояние плохое, что домой тяжело добираться одной, и для печени лекарства, капельницы чистящие. Знаете, все это требовало затрат

П: И вы легко с этим справились? С тратами?

К: Да, тогда мне казалось, что я трачу на нужное, у меня не было ощущения вины, что я трачу на себя. Я тогда спасала жизнь себе.

П: А для чего вы ее себе спасали?

К: Ну что бы жить потом, чтобы детям быть опорой, чтобы радость испытывать?

П: И ограничили себя во всем и не испытываете? Верно?

К: пауза

П: Понимаете, есть такое мнение, что болезнь не дается человеку просто так. Это наши плохие мысли, не пережитые обиды, гнев, эмоции, которые нас разрушают изнутри. Вот мне кажется, что ваши ограничения в получении радости от жизни, от того, что вы можете ощущать себя любимой без вины за траты, вот это все накопилось в вас и вышло болезнью. И как только вы, на грани смерти разрешили себе себя любить – у вас прошло излечение. Вы на себя тогда не жалели. Но это было лечение. А почему, черт возьми, вы жалеете денег на профилактику этого лечения? Неужели вы снова готовы пережить ужас терапии, вместо того, получать профилактику лечения в позитивном виде?

К: я как то не задумывалась посмотреть на это с этой стороны... А ведь действительно... отказывая себе накопила...

П: я понимаю, вам сейчас нужно время на осознание. Пока мы прервем это разговор, отвлечемся на небольшое упражнение. Возьмите, пожалуйста лист бумаги. Напишите фразу: «я не могу себе позволить это купить»

К: написала

П: зачеркните слово не . Прочитайте

К:я могу себе позволить это купить

П: зачеркните слово могу, сверху напишите хочу. Прочитайте

К:я хочу себе позволить это купить

П: зачеркните слово позволить

К:я хочу себе это купить

П:к слову хочу допишите сверху могу

К:я хочу и могу себе это купить!

П: после предложения допишите фразу потому, что я себя люблю

К: улыбаясь . Я хочу и могу себе это позволить, потому что я себя люблю.

П: Мои рекомендации вам: всегда, что бы вы ни делали, добавлять фразу «потому, что я себя люблю». Разбили вазу, погуляли с детьми, потратили денег, испекли пирог. Все, что бы вы ни делали, должно быть под девизом, «потому, что я себя люблю!» Вот техника постепенной переработки фраз, блокирующих ваши убеждения потребует немного терпения, навык придет не сразу.

К: Спасибо большое! Мне понравилось, как меняется смысл фразы, постепенно и так интересно, прям ощущаешь прилив когда меняется фраза.

П: Все верно, каждое слово, которое мы произносим оказывает на нас влияние, а значит меняя формулировку, мы можем и менять свое состояние! Я уверена, что у вас все получится!

К: Спасибо вам огромное!

С данной женщиной проведено три консультации, вторая, так же на личностные барьеры, третья на структурированность мышления.

Результат диагностики. Уровень самореализации: высокая, социальная средняя, профессиональная средняя. Ценности-цели: активная деятельность, красота природы и искусства, любовь. Ценности-жизнерадостность, смелость в отстаивании своих интересов, чуткость. Уровень самореализации гармоничный. Имеет хорошее представление о своих стремлениях, знает как их реализовать. Полна оптимизма и здравого рационализма. В большой мере характерно гармоничное развитие, умеет распределять собственные ресурсы. Хорошо знаете свои достоинства и недостатки, постоянно стремитесь к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

Как видно из приведенных примеров данная программа консультирования дает женщинам понимание того, что знания сами по себе не являются способом решения проблем. Они становятся эффективны лишь тогда, когда они применяются системно, целенаправленно, и с помощью специалиста. Система процесса трансформации личности проходит при волевом усилии человека и реализовываются в действии. Так же важно, чтобы действия закрепились на уровне привычек.

В общей сложности было проведено 15 консультативных встреч. Итоги и эффективность программы консультирования рассмотрены нами в следующем разделе.

2.3 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

По итогам консультирования нами была проведена повторная диагностика женщин, принявших участие в исследовании. Обратившись к рис. 8 можно наблюдать, как поменялось процентное распределение уровней самореализации после прохождения индивидуального консультирования.

Проанализировав рис. 8, мы видим, что после ряда индивидуальных консультаций в личностной сфере показатели саморазвития не изменились, в социальной самореализации резко снизился уровень низкой самореализации, с 80% до консультирования до 20% после, средний уровень выраженности

социальной самореализации в группе увеличился с 20% до 60%, появился высокий уровень, равный 20% отпущенных. Так же наблюдаются изменения в профессиональной самореализации: низкий уровень снизился с 60% до 40%, появился высокий уровень, равный 20 %

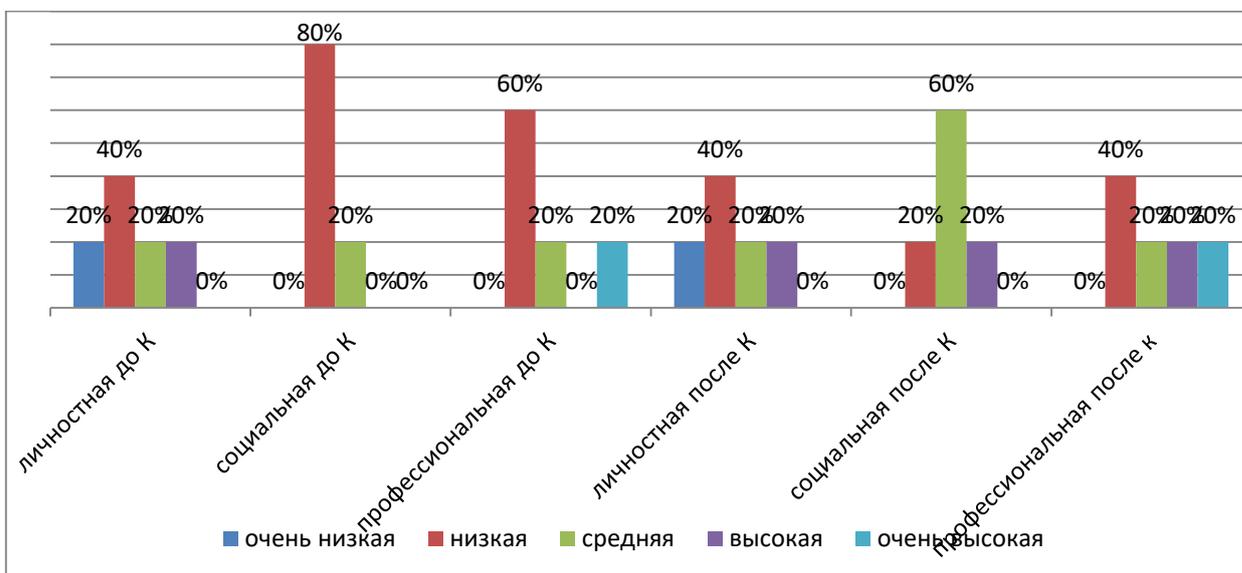


Рис 8. Распределение видов самореализации до и после консультирования «Тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова»

Отсутствие изменений в личностной самореализации мы можем объяснить краткосрочностью программы консультирования в купе с индивидуальным запросом каждой их клиенток. Важно отметить, что находясь в прямой корреляционной зависимости с профессиональной и социальной самореализацией этот вид самореализации так же будет изменен по прохождении некоторого времени. Изменения в социальной сфере самореализации связаны с обучением женщин навыкам постановки и структурированию целей, самоконтроля, развитию уверенности в себе в процессе осуществления межличностного взаимодействия, что в свою очередь повлияло на улучшение отношений в социуме, реализации своих целей через социальное взаимодействие. Изменения в сфере профессиональной самореализации произошли благодаря тому, что запрос на работу в этой

области был самым частым, тесно связан с социальным взаимодействием и самореализацией, и показал быструю динамику изменений.

Рассмотрим изменения в целях-ценностях.



Рис. 9 Распределение первых трех значимых терминальных ценностей в группе исследования, как проявлении критерия ценности-цели после консультирования.

На Рис 9 отображено распределение первых трех значимых ценностей в группе опрошенных. Лидируют ценности-цели: активная деятельность, творчество, интересная работа, уверенность в себе. Далее следуют такие показатели, как здоровье, красота, материальная обеспеченность, развлечение, жизненная мудрость, любовь, познание, свобода. Что говорит о работе женщин над своей эгоцентричностью, и активным развитием в когнитивном плане в сфере познания, уверенности в себе и жизненной мудрости.

Данные изменений стали возможны благодаря развитию уверенности в себе у женщин, прошедших программу консультирования, снижения личностных барьеров, мешающих самореализации, освоение навыков позитивного мышления, ведущих к переоценке ценностей.

На рис .10 отражены ценности-действия после консультирования.

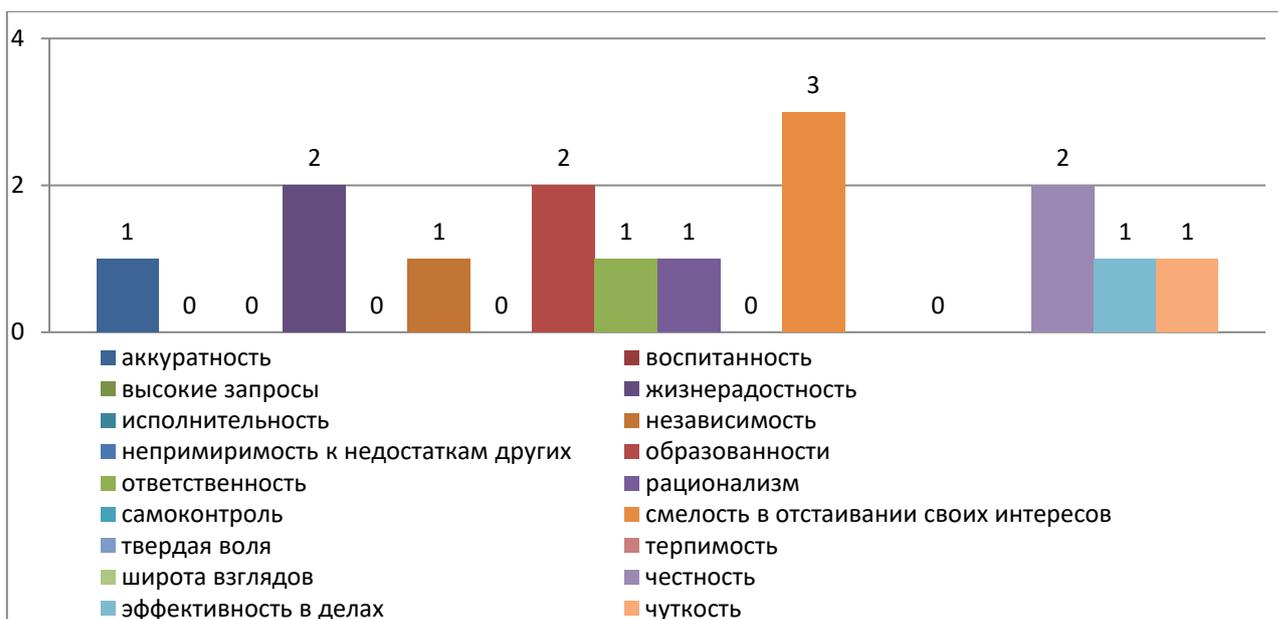


Рис. 10. Распределение первых трех значимых инструментальных ценностей в группе исследования, как проявления критерия ценности-действия после консультирования.

Среди инструментальных ценностей, как проявления критерия ценности-действия значимыми стали смелость в отстаивании своих интересов, жизнерадостность, образованность, честность. Кроме того значимы аккуратность, независимость, ответственность, рационализм, эффективность в делах, чуткость. Данных изменений удалось достичь через консультационно-просветительскую деятельность, направленную на изменения ценностей и мотивов, побуждающих к действию. Проработка мотивационно-ценностной составляющей личности в процессе консультирования не выделялась в отдельную задачу консультирования, но не работать с данной сферой не возможно, так как она подразумевается в формировании саморазвитии априори.

Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что у женщин, участвующих в исследовании преобладают независимость, образованность, жизнерадостность. Наиболее важными этическими ценностями-целями для респондентов стали активная деятельность, творчество, интересная работа.. В

общении у опрошенных преобладает жизнерадостность. В ценностях-действиях лидирующие позиции заняли смелость в отстаивании своих интересов, эффективность в делах и образованность и честность.

Исходя из полученных данных подтверждается наша гипотеза, что уровень саморазвития связан с наличием интересной работы. Высокий уровень в данной сфере является доминантным, однако не превышает половины опрошенных. Если учесть, что исследование было проведено на выборке от 25 до 30 лет, можно предположить, что через пару лет данная статистика изменится в лучшую сторону, поскольку увеличится время для повышения собственного уровня самореализации в этой сфере. Заметим, что уделяют профессиональному развитию гораздо больше трети опрошенных, что означает наличие стремления к движению по карьерной лестнице.

Достижение полученных результатов удалось добиться благодаря структурированию понятия саморазвитие на личностную, социальную, профессиональную ценности цели и ценности-действия, выделению уровней мотивации саморазвития, проведенной диагностике и разработанной программы индивидуального консультирования, применимой как комплексно, так и согласно индивидуальному запросу клиента исходя из запроса и диагностической ситуации.

Отсутствие изменений в показателях личностного саморазвития мы можем объяснить тем, что данная составляющая саморазвития в целом является наиболее глубокой, включает массу показателей и в силу сложных психических процессов не меняется так быстро, как социальная и профессиональная. Для коррекции этой сферы необходимо большее число консультаций, с более глубокой проработкой личностной сферы. Однако, заметим, что имея четко выраженную прямую корреляционную зависимость от социальной и профессиональной самореализации мы полагаем, что с усилением изменений в этих двух сферах личностная самореализация так же будет изменяться.

Кроме того, нам удалось в нашем исследовании определить, что ценности – цели и ценности – действия не оказывают влияния на прямую на саморазвитие, а лишь являются инструментом для ее коррекции, у каждого индивидуально. Понимая закономерность их влияния можно корректировать мотивацию саморазвития через изменения данных ценностей. Корреляционные связи не показали ни какой зависимости между саморазвитием и ценностями - действиями, однако отметим, что есть доказанное влияние их на ценности-цели, которые, в свою очередь оказывают влияние на сферы саморазвития, такие как личностная, социальная, профессиональная.

Интересным, на наш взгляд, показался тот факт, что с повышением уровня эгоцентризма в группе исследования снизились такие показатели, как наличие хороших друзей и счастливая семейная жизнь, что казалось бы, характерно для женщин данной возрастной категории, а так же материальной обеспеченности. Объяснить этот факт мы можем тем, что мотив творчества в саморазвитии, интересная работа, как способ достижения гармоничных отношений с самой собой здесь перекрывает природное стремление восзданию семьи и поиску опоры в друзьях. Это объяснимо тем, что снижается давление общества на женщин в вопросах деторождения, женщины уверены, что время у них еще есть, и для них более важно найти опору в себе, и обрести независимость как состоявшаяся личность в профессии и жизни, чем следовать природной программе. Кроме того, обозначенные нами в начале работы факторы, оказывающие влияния на представления женщин о ценностях и значимости в жизни, формирующие их интересы и потребности тоже нашли отражение в том, что нет друзей и детей, да им это и не важно. Является ли это глобальной проблемой для женщин – время покажет.

Выводы по Главе II

Эмпирическая часть нашего исследования содержала в себе диагностику уровней саморазвития, основанной на классификации мотивации развития по В.Г. Орешкину. Были применены следующие диагностические методики:

- тест суждений самореализации личности С.И. Кудинова для диагностики внешней мотивации саморазвития
- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича для диагностики внутренней мотивации саморазвития.

Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Есть зависимость между возрастом и саморазвитием женщин 25-30 лет.
2. Снижение ценности материальной жизни при высоком уровне личностных барьеров может быть объяснено стремлением женщины к личностному развитию, а не к большому заработку. Как правило, эти два качества принято улучшать, когда конечной целью становится повышение знаний, умений, навыков, которые развивают личность. Умение воплотить их в сфере заработка становится второстепенным эффектом. Рост оптимистичности при снижении ценности семейной жизни происходит чаще всего вследствие осознания собственных возможностей по достижению личных целей, относящихся к собственному развитию. Здесь также прослеживается наличие адекватной самооценки и уверенности в себе.

Помимо этого, нами был осуществлен корреляционный анализ между уровнем самореализации и ценностями молодых женщин. Рассмотрим полученные результаты. Преобладающее большинство женщин, находясь на среднем уровне самореализации, отдает предпочтение профессиональному развитию. Представляют большую ценность среди инструментальных ценностей ответственность. Без нее успешность самореализации остается под вопросом.

Не менее важным качеством для достижения высоких результатов, по мнению большинства, становится образованность.

В результате корреляционного анализа данных нам удалось выявить статистически значимые связи переменных самореализации и ценностей: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе.

Особенностями саморазвития женщин в период молодости являются увеличение ценности материально обеспеченной жизни, то же самое происходит с оптимистичностью на фоне безразличия к счастью других.

Рост эгоцентризма ведет к росту ценности жизненной мудрости, при повышении оптимистичности ценность счастливой семейной жизни снижается, а при повышении конструктивности, наоборот.

Повышение субъектно-личностных установок саморазвития ведет к снижению ценности материально обеспеченной жизни.

Более высокий уровень саморазвития связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, познанию. Таким образом, предположение о связи уровня саморазвития и деятельной активной жизни оказалось верным. Связь с интересной работой, развитием и уверенностью в себе так же подтвердилась. Таким образом, положения нашей гипотезы о том, что:

1. индивидуальное психологическое консультирование женщин в возрастном промежутке 25-30 лет позволяет структурировать мотивы саморазвития.
2. особенностями саморазвития женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности оптимистичности, эгоцентризма, креативности при сниженном уровне личностных барьеров;
3. более высокий уровень саморазвития связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе удалось подтвердить.

Заключение

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

Саморазвитие было определено нами как поэтапный процесс, в котором выделяют три формы саморазвития:

- Самоутверждение, дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности.
- Самосовершенствование, выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу.
- Самоактуализация. выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни.

Все три формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. Поэтому именно они адекватно характеризуют процесс саморазвития в целом, где внутренним моментом движения является самопостроение личности. Таким образом саморазвитие представляет собой процесс повышения собственных знаний, улучшения умений и навыков посредством собственных усилий, а также взаимодействия с другими людьми, представляющими для вас интерес.

Самореализация женщин 25-30 лет характеризуется направленностью вовнутрь, высоким уровнем осознанности и желанием развивать все сферы одновременно.

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

Результаты первой методики позволили узнать уровень самореализации, доминирующий вид и степень выраженности переменных самореализации. Большая часть, половина опрошенных, находится на адаптивном, то есть

среднем уровне, меньшая часть, одна десятая, развивается в интенсивном темпе. Наиболее активно женщины проявляют себя в профессиональной сфере, но личностная и социальная сфера также не обделены вниманием.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича позволила рассмотреть ценностную сферу самореализующихся молодых женщин.

Женщинам в период молодости важно, чтобы они не стояли на месте и развивались, имея уверенность в завтрашнем дне. Интересная работа и уверенность в себе показали наибольшую значимость. Отсутствие общественного признания среди важнейших ценностей говорит о том, что в первую очередь женщины реализуют личностные потребности. Для того, чтобы добиться высот, необходимо обладать высоким уровнем независимости и эгоцентричности, потому что эти ценности также выделены в качестве достаточно значимых для женщин 25-30 лет.

По итогам корреляционного анализа было выявлено, что такие положения нашей гипотезы о саморазвитии, как предположение о том, что высокий уровень оптимистичности, эгоцентризма, креативности и низкие личностные барьеры являются особенностями саморазвития – подтвердились. Так же нашло подтверждение предположения о том, что есть взаимосвязь между возрастом и саморазвитием. При высоком уровне оптимизма снижается ценность семейной жизни. Помимо этого, нами был произведен корреляционный анализ между уровнем самореализации и ценностями. Было выявлено, что с повышением уровня самореализации происходит повышение ценности познания, терпимости, воспитанности и свободы, с ростом эгоцентризма растет ценность жизненной мудрости.

Положение нашей гипотезы о том, что более высокий уровень связан с активностью, здоровьем, интересной работой и уверенностью в себе, нам удалось подтвердить после применения программы индивидуального консультирования на 5 женщинах. По итогу проведено было 15 консультаций, и сделаны следующие выводы:

- что у женщин, участвующих в исследовании преобладают независимость, образованность, жизнерадостность. Наиболее важными этическими ценностями-целями для респондентов стали активная деятельность, творчество, интересная работа. В общении у опрошенных преобладает жизнерадостность. В ценностях-действиях лидирующие позиции заняли смелость в отстаивании своих интересов, эффективность в делах и образованность и честность;
- достижение полученных результатов удалось добиться благодаря структурированию понятия саморазвитие на личностную, социальную, профессиональную ценности цели и ценности-действия, выделению уровней мотивации саморазвития, проведенной диагностике и разработанной программы индивидуального консультирования.

Таким образом наша гипотеза том, что индивидуальное психологическое консультирование женщин в возрастном промежутке 25-30 лет позволяет структурировать мотивы саморазвития, если:

1. особенностями саморазвития женщин в период молодости являются высокий уровень выраженности, эгоцентризма, креативности и низкие личностные барьеры;
2. более высокий уровень саморазвития связан со следующими ценностями: активная деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, развитие и уверенность в себе;
3. существует зависимость между возрастом и саморазвитием подтвердилась.

Наше исследование показало свою эффективность, и может быть рекомендовано для применения практическим психологам.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. – Изд. 7-е., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2002. – 496 с. - (Gaudeamus)
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр.и доп. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 364 с.
3. Артюхова Т.Ю., Шелкунова Т.В., Бенькова О.А. психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017 – 230
4. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. – Л., 1965.
5. Бодалев А.А. Об исследованиях формирования первого впечатления о человеке в зарубежной психологии. // Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 4. – Л., 1971.
6. Бодалев А.А. Формирование понятия одругом человеке как личности. – Л., 1970.
7. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и клиентами в гуманистической терапии / Пер. с англ. А.Б. Фенько. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.
8. Выготский Л. С. Анализ знаковых операций у ребенка // Психологическая наука и образование. 1997. Т. 2. № 3. С. 5-17. URL: [электронный ресурс] https://psyjournals.ru/psyedu/1997/n3/Vygotsky_full.shtml (дата обращения: 15.01.2022).
9. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
10. Джонсон Б [электронный ресурс] <http://ibcm.biz/управление-полярностью-барри-джонсо><https://lektsii.org/17-1691.html>(дата обращения 23.09.2023)

11. Дмитриева Т. Б. Психиатрия. Национальное руководство. Краткое издание / Т. Б. Дмитриева, В. Н. Краснов, Н. Г. Незнанов, В. Я. Семке, А. С. Тиганов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 624 с.
12. Доморацкий В. А. Современная психотерапия: краткосрочные подходы. Минск: БГУ, 2008. 219 с.
13. Дружинин В. Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПЕРСЭ, 2001. 224 с.
14. Душков Б.А. Психология менталитета и нооменталитета. Учебное пособие для вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 448 с. – (Gaudeamus)
15. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. – М.: «Издательства ПРИОР», 2002. – 560 с.
16. Забродин Ю. М., Бороздина Л. В., Мусина И. А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психологический журнал. 1989. Т.10. №5. С. 87–94.
17. Зейг Дж. Испытание Эриксоном. Личность мастера и его работа. Пер. с англ. М.: Класс, 1999. 192 с.
18. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
19. Ильин Е.П. мотивация и мотивы – СПб: Питер, 2000. – 512 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
20. Карвасарский Б. Д., Ледер С. Групповая психотерапия. М.: Медицина, 1990. 384 с.
21. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. — СПб.: Речь, 2005 — 76 с.]
22. Клиническая психология: учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2002. - 960 с. (Серия «Национальная медицинская библиотека»)
23. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста. – М.: АСТ-ПРЕСС-КНИГА, 2003.

24. Козлов Н.И. Формула успеха, или Философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-ПРЕСС-КНИГА, 2003.
25. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академический Проект; ОППЛ, 2003. – 464 с. – (Серия «Gaudeamus»).
26. Крайг Г. Психология развития. – Спб.: Питер, 2002. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
27. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
28. Леонтьев А.А. Психология общения. 3 изд. – М.: Смысл, 1999.
29. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
30. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2018. 384 с.
31. Лурье С.В. психологическая антропология: история, современное состояние, перспективы: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 624 с. - (Gaudeamus)
32. Майерс Д Социальная психология. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 794 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
33. Мартыанова Г.Ю. – Мотивационная активность клиента психологического консультирования: аспекты исследовательской проблемы // Психолог. – 2015. - № 6. – С. 56 – 75. DOI: 10.7256|2409-8701.2015.6.17099 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=17099 (дата обращения: 10.09.2023)
34. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. 1986. 256 с.
35. Михеева И. В., Шведенко Ю. В. Траектории самореализации молодых женщин // Система ценностей современного общества. 2014. №37. С.104–114. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22365319> (дата обращения: 15.12.2022).

36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студентов вузов . – 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
37. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / Гос. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева. — Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1960 — 426 с.
38. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (112) – 2014 год)
39. Орешкин В.Г. Self-менеджмент: Мотивация самообразования, саморазвития и личностного роста: Учебное пособие. – СПб.: Университет при МПА ЕврАзЭС, 2018. — 245 с.
40. Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГАРМОНИИ ЛИЧНОСТИ // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-15. – С. 3399-3403; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37794> (дата обращения: 24.05.2024)
41. Панкратова В. В. Сравнительный анализ концептуальных подходов к изучению самореализации личности в отечественной и зарубежной психологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2013. №1. С. 75–79. URL: <https://repository.rudn.ru/ru/records/article/record/56812/> (дата обращения: 25.01.2023).
42. Петровский А.В., Ярошевкий М.Г. Основы теоретической психологии. – М.: ИНФРА-М, 1999. – 528с.
43. Петровский В.А. Очерк теории свободной причинности// Вестник СамГУ. 1996 (6) №1. С.57-80.
44. Психологическое консультирование. Справочник практического психолога Соловьева С. Л. [электронный ресурс] <https://psy.wikireading.ru/1054> (дата обращения 25.09.2023)

45. Психологическое консультирование. Справочник практического психолога Соловьева С. Л. [электронный ресурс] <https://psy.wikireading.ru/1054> (дата обращения 25.09.2023)
46. Психология личности в трудах отечественных психологов. Составитель Куликов Л.В. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
47. Психология: концепции, подходы, технологии. Выпуск 11 Материалы XI Краевой научно-практической конференции, 29 февраля 2024 г. – Пермь: ГБПОУ ПТТК, 181 с.
48. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 1024 с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб: Питер, 2000. – 720 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
50. Семинар «Основы успешного публичного выступления» ЧАСТЬ 4: <http://proza.ru/2020/04/11/2296>
51. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. - СПб.: Речь, 2000. - С. 221-227
52. Сильва Х., Голдман Б. Метод Сильвы. Управление реальностью. Минск: Попурри. 2010. 256 с.
53. Синельников В.В. Прививка от стресса, или Психоэнергетическое Айкидо.-М.: ЗАО Центрполиграф, 2004. – 207 с. – (Тайны подсознания).
54. Слотина, Т.В. Психология личности: учебное пособие/ Т.В. Слотина–СПб.: Питер, 2008. – 304 с. с.165
55. Соловьев В. Н. Адаптация, стресс, здоровье: учебно-методическое пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2005
56. Социальная психология: Учебное пособие для вузов / сост.: Р.И. Мокшанцев, А.В. Мокшанцева. – Новосибирск: Сибирское соглашение; М.: ИНФРА-М, 2001. – 408 с.

57. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов/Сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 475 с.
58. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 284., с.107
59. Столяренко Л.Д. Основы психологии 4-е изд., перераб. и доп. (Серия «Учебники учебные пособия».) – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 672 с.
60. Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001 416 с.
61. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога // Истерия и страх / Фрейд З. / пер. с нем. М.: Фирма СТД, 2006. С. 227–308.
62. Хаген М [электронный ресурс] [https://dl.booksee.org/genesis/88000/d79e85a3b03d8e18ed76ff80e2e8d2fe/_as/\[Kochyunas_R.\]_Psihologicheskoe_konsultirovanie_i_\(BookSee.org\).Pdf](https://dl.booksee.org/genesis/88000/d79e85a3b03d8e18ed76ff80e2e8d2fe/_as/[Kochyunas_R.]_Psihologicheskoe_konsultirovanie_i_(BookSee.org).Pdf) (дата обращения 25.09.2023)
63. Хейли Д. Необычайная психотерапия: психотерапевтические техники Милтона Эриксона. 2012. 143 с.
64. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Смысл, 2003. 860 с.
65. Холлис Д. Душевные омуты: возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2014. 191 с
66. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2009. 208 с.
67. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер. 2014. 607 с.
68. Шабельников В.К. Ш12 Психология души: Учеб. Пособие для студ. Психол. Фак. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
69. Шмидт И. [электронный ресурс] <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/247/1/Болотникова%201-103-10.pdf>, (дата обращения 25.09.2023)

70. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер. 2000. 640 с.
71. <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/81745-petrazhitskiy-l-i-o-motivah-chelovecheskih-postupkov-v-osobennosti-ob-eticheskikh-motivah-i-ih-raznovidnostyah-spb-1904>
72. <https://cyberleninka.ru/article/n/motivy-kak-osnova-stanovleniya-emotivno-aksiologicheskoy-sfery-subekta/viewer>
73. https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_38081092.pdf
74. <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/2242528>
75. https://pedlib.ru/Books/6/0238/6_0238-86.shtml
76. https://www.psycentre26.ru/docs/iPSID/books/AleshinaU_IndiSemPsyhKons.pdf (дата обращения 25.09.2023)
77. https://www.psycentre26.ru/docs/iPSID/books/AleshinaU_IndiSemPsyhKons.pdf (дата обращения 25.09.2023)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

Таблица .1 – Уровень самореализации респондентов до индивидуальных консультаций Тест суждений самореализации личности (С.И. Кудинов)

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

Таблица 2. Степень развитости видов самореализации до консультирования.
Тест суждений самореализации личности (С.И. Кудинов)

№ респондента	Виды самореализации					
	Личностная		Социальная		Профессиональная	
	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень	Шкальная оценка	Уровень
1	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
2	3	Средний	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий
3	2	Низкий	2	Низкий	1	Оч. низкий
4	4	Высокий	3	Средний	3	Средний
5	4	Высокий	4	Высокий	2	Низкий
6	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий	2	Низкий
7	4	Высокий	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий
8	3	Средний	2	Низкий	1	Оч. низкий
9	3	Средний	1	Оч. низкий	3	Средний
10	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
11	3	Средний	2	Низкий	3	Средний
12	2	Низкий	2	Низкий	5	Оч. высокий
13	5	Оч. высокий	3	Средний	4	Высокий
14	3	Средний	4	Высокий	3	Средний
15	1	Оч. низкий	2	Низкий	2	Низкий
16	2	Низкий	4	Высокий	2	Низкий
17	4	Высокий	2	Низкий	3	Средний
18	3	Средний	2	Низкий	5	Оч. высокий
19	1	Оч. низкий	2	Низкий	2	Низкий
20	2	Низкий	2	Низкий	2	Низкий
21	4	Высокий	4	Высокий	3	Средний
22	5	Оч. высокий	4	Высокий	2	Низкий
23	3	Средний	3	Средний	2	Низкий
24	3	Средний	5	Оч. высокий	4	Высокий
25	2	Низкий	3	Средний	4	Высокий
26	3	Средний	4	Высокий	4	Высокий
27	2	Низкий	4	Высокий	5	Оч. высокий
28	5	Оч. высокий	4	Высокий	5	Оч. высокий
29	4	Высокий	4	Высокий	4	Высокий
30	5	Оч. высокий	3	Средний	3	Средний
31	3	Средний	2	Низкий	2	Низкий
32	2	Низкий	3	Средний	4	Высокий
33	3	Средний	3	Средний	4	Высокий
34	1	Оч. низкий	1	Оч. низкий	2	Низкий
35	2	Низкий	2	Низкий	2	Низкий
36	4	Высокий	3	Средний	3	Средний
35	5	Оч. высокий	3	Средний	5	Оч. высокий
38	2	Низкий	2	Низкий	2	Низкий
39	2	Низкий	2	Низкий	3	Средний
40	3	Средний	3	Средний	3	Средний

Шкалы диагностики Тест суждений самореализации личности (С.И. Кудинов)

«осмысленность целей-ценностей» (Осм. ц)

«осведомленность целей-ценностей» (Осв. ц)

«активность» (Э-Р)

«инертность» (А-Р)

«оптимистичность» (С-Т)

«пессимистичность» (А-С).

«интернальность» (И- Н)

«экстернальность» (Э-Н).

«социоцентризм» (С-Ц)

«эгоцентризм» (Э-Ц)

«креативность» (К-Р)

«консервативность» (К-Н)

«конструктивность» (К-Т)

«деструктивность» (Д-Т).

«социальные барьеры» (С-Б)

«личностные барьеры» (Л- Б)

«искренность» (И-Т)

Таблица 3. Диагностика по шкалам «Тест суждений самореализации личности»
(С.И. Кудинов)

№ респ.	Осм.Ц	Осв.Ц	Э-Р	А-Р	С-Т	А-С	И-Н	Э-Н	С-Ц	Э-Ц	К-Р	К-Н	К-Т	Д-Т	С-Б	Л-Б	И-Т
1	7	4	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	7
2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	4
3	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	9
4	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2
5	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	1	1	6
6	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	2	10
7	1	2	2	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4
8	1	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2
9	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	1	5
10	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3
11	1	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	8
12	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	9
13	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	6
14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	8
15	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	3
16	3	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	10
17	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	6
18	2	3	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	9
19	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	7
20	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2
21	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	1	3	1	1	3	8
22	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	2	10
23	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	8
24	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	7
25	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4
26	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	9
27	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	10
28	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	2	1	1	1	6

29	3	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	8
30	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	6
31	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	8
32	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	5
33	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	7
34	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	9
35	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	6
36	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	1	3	1	2	1	10
37	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	8
38	1	2	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	1	4
39	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3
40	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	7

Таблица 1. Показатели исследования ценностных ориентаций М.Рокича (терминальные ценности) до консультирования

№	Возраст	Активная деятельность	Жизненная мудрость	Здоровье	Интересная работа	Красота природы и искусства	Любовь	материально обеспечен	Наличие хороших и верных	Общественное признание	Познание	Продуктивная жизнь	Развитие	Развлечен	Свобода	Счастливая семейная жизнь	Счастье других	Творчество	Уверенность в себе
1	25	2	17	18	10	5	16	14	15	9	12	8	4	3	11	13	6	1	7
2	30	6	4	2	11	12	1	13	5	18	10	7	9	16	14	3	17	15	8
3	27	12	8	1	15	13	3	4	6	7	14	9	16	11	10	2	18	17	5
4	26	2	1	18	14	9	15	17	16	3	4	10	11	5	6	12	7	8	17
5	30	10	6	1	11	18	2	12	4	5	13	9	15	16	8	3	14	17	7
6	26	5	14	4	10	15	6	16	11	18	9	12	1	17	2	7	13	8	3
7	30	12	7	2	13	17	3	9	6	14	8	4	10	15	11	1	16	18	5
8	30	15	14	1	5	17	3	6	4	11	10	16	9	18	12	2	8	13	7
9	29	5	6	1	11	18	3	12	8	15	10	13	9	16	7	2	17	14	4
10	27	5	8	4	9	10	2	3	7	6	14	13	16	17	18	1	11	15	12
11	26	5	15	1	8	16	7	9	14	17	6	2	10	13	11	3	18	12	4
12	29	5	3	1	6	7	4	2	8	10	9	18	11	17	12	13	14	15	16
13	29	2	16	1	9	12	6	15	7	11	10	8	3	17	13	5	14	18	4
14	25	11	16	18	10	1	12	9	6	5	4	14	15	3	8	17	7	2	13
15	25	11	16	1	12	13	2	5	6	17	18	14	9	7	15	3	18	10	4
16	30	14	7	2	11	18	3	12	4	13	8	10	9	16	5	1	15	17	6
17	25	14	7	3	8	18	1	4	5	11	10	9	15	13	12	2	16	17	6
18	25	9	10	3	11	15	12	2	13	14	4	6	7	16	8	1	17	18	5
19	25	4	3	9	10	17	2	11	12	13	1	14	5	15	6	7	18	16	8
20	25	5	3	1	6	7	4	2	8	10	9	18	11	17	12	13	14	15	16
21	30	5	9	1	8	15	4	3	7	6	13	12	10	14	17	2	18	16	11
22	27	12	13	1	6	17	3	5	4	18	14	8	7	16	9	2	10	11	15
23	26	8	9	1	5	17	3	16	2	7	6	11	10	18	15	4	13	14	12
24	25	12	2	1	14	16	3	12	13	17	7	10	9	18	8	4	16	15	11
25	30	11	17	1	2	18	4	3	9	8	10	12	13	14	7	5	15	16	6
26	25	12	11	1	16	9	13	15	10	14	3	7	6	17	8	2	5	18	4
27	25	5	6	1	12	13	4	14	15	16	7	10	11	18	8	2	9	7	3

28	25	12	7	3	10	16	2	6	11	15	9	8	5	17	13	1	14	18	4
29	28	10	11	17	15	2	16	14	3	12	13	5	9	4	8	18	7	3	6
30	25	12	3	7	4	14	6	15	5	10	13	1	11	17	8	2	16	18	9
31	29	6	13	1	3	17	2	8	7	14	9	10	4	12	15	5	18	16	11
32	28	9	13	10	11	14	4	12	17	16	3	7	2	8	6	5	18	15	1
33	30	6	7	1	5	16	2	9	4	15	14	8	12	18	17	3	10	11	13
34	30	3	4	1	11	8	2	5	12	9	10	15	13	16	14	6	17	18	7
35	30	5	14	3	9	18	2	4	10	11	13	6	12	15	8	1	16	17	7
36	28	11	4	3	9	6	2	8	13	10	12	16	14	17	18	1	5	7	15
37	30	7	4	1	12	18	3	9	8	17	16	10	13	11	5	2	14	15	6
38	30	13	6	3	7	16	1	15	8	9	14	10	11	18	12	2	5	17	4
39	30	10	2	1	8	13	4	9	5	14	12	11	16	18	6	3	15	17	7
40	29	10	6	1	7	18	3	4	9	8	5	4	15	16	17	2	14	13	12

Таблица 2. Показатели исследования ценностных ориентаций М. Рокича (инструментальные ценности) до консультирования

№	возраст	аккуратность	воспитанность	Высокие запросы	жизнерадостность	исполнительность	независимость	Непримиримость к недостаткам	образованность	ответственность	рационализм	самоконтроль	Смелость в отстаивании	Твердая воля	терпимость	Широта взглядов	честность	Эффективность в делах	чуткость
1	25	3	16	2	15	14	13	4	12	11	5	10	1	9	8	7	18	6	17
2	30	4	2	18	3	13	14	17	5	6	7	15	8	16	9	10	1	11	12
3	27	13	1	17	8	9	10	18	12	3	15	7	6	5	11	16	2	14	4
4	26	15	14	18	12	1	9	6	4	3	7	10	11	5	2	16	13	8	17
5	30	6	5	18	7	8	14	17	9	3	10	13	16	15	4	11	1	12	2
6	26	12	17	5	6	7	14	18	8	10	9	11	15	13	1	2	3	16	4
7	30	11	17	14	6	16	3	18	4	8	5	7	12	9	10	2	1	13	15
8	30	9	2	16	1	15	14	18	10	8	7	13	12	3	4	11	5	17	6
9	29	5	1	18	10	15	9	11	4	3	12	16	13	14	6	17	2	8	7
10	27	4	3	18	13	10	1	15	2	5	6	12	7	14	11	16	8	17	9
11	26	2	3	17	4	6	16	18	11	5	12	15	9	7	8	13	1	10	14
12	29	6	1	9	7	8	10	18	2	3	4	5	11	16	17	12	14	15	13
13	29	1	2	4	3	5	6	8	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
14	25	10	6	8	2	14	5	17	9	3	4	11	16	15	7	12	1	13	8
15	25	15	16	4	5	18	12	1	2	17	9	11	10	6	3	14	7	8	13
16	30	3	4	15	10	5	18	11	16	6	12	13	14	17	7	9	1	8	2
17	25	15	7	18	11	10	8	17	12	1	9	4	16	3	6	5	2	14	13
18	25	3	13	18	14	8	17	16	7	1	6	5	15	10	2	11	4	12	3
19	25	9	14	4	16	18	10	17	12	15	13	1	6	5	7	8	2	11	3
20	25	1	11	17	12	13	7	18	9	8	2	3	9	10	14	15	4	5	6
21	30	11	17	14	6	16	3	18	4	8	5	7	12	9	10	2	1	13	15
22	27	8	9	18	7	15	14	16	6	17	4	10	11	3	12	1	13	2	5
23	26	4	3	18	5	2	11	17	12	1	13	14	15	10	6	16	7	8	9
24	25	4	3	7	6	5	15	18	1	2	17	8	9	10	16	14	11	12	13
25	30	16	1	18	3	6	10	17	2	4	7	5	11	12	15	6	8	14	9
26	25	4	3	18	16	15	5	17	6	7	8	13	2	9	10	12	1	14	11
27	25	1	4	18	10	9	17	16	11	12	2	3	14	13	5	8	15	6	7

28	25	9	1	17	2	18	10	11	3	12	4	13	14	15	5	6	7	16	8
29	28	13	6	17	7	14	10	18	11	5	1	9	16	8	4	12	2	15	3
30	25	12	11	7	8	10	6	5	13	1	9	16	4	17	15	3	14	18	2
31	29	6	1	11	7	8	13	2	15	3	9	17	10	16	14	12	18	4	5
32	28	13	11	14	8	12	15	16	1	2	3	4	5	6	17	7	18	10	9
33	30	5	3	11	2	15	10	17	12	4	14	13	6	7	8	9	1	18	16
34	30	9	4	1	2	3	14	18	10	1	11	12	8	13	5	15	6	17	7
35	30	9	1	8	10	11	2	18	12	3	17	4	5	13	7	14	6	15	16
36	28	2	1	9	13	3	5	12	4	8	14	15	18	10	16	11	6	7	17
37	30	6	17	7	12	4	16	8	14	3	9	15	10	11	5	13	1	18	2
38	30	7	8	18	9	4	14	17	10	1	12	11	5	6	13	15	2	16	3
39	30	8	5	18	6	7	15	17	11	2	3	14	16	4	13	12	1	9	10
40	29	4	3	18	5	6	17	16	7	8	9	2	10	11	12	13	1	14	15

Таблица 1. Вычисления корреляционной зависимости (РоСпирмена)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	-0,056	-0,019	-0,171	-0,221	-0,228	-0,231	-0,220	-0,210	-0,200	-0,190	-0,181	-0,171	-0,161	-0,151	-0,141	-0,131	-0,121	-0,111	-0,101	-0,091	-0,081	-0,071	-0,061	-0,051	-0,041	-0,031	-0,021	-0,011	0,000	0,010	0,020	0,030	0,040	0,050	0,060	0,070	0,080	0,090	0,100	0,110	0,120	0,130	0,140	0,150	0,160	0,170	0,180	0,190	0,200	0,210	0,220	0,230	0,240	0,250	0,260	0,270	0,280	0,290	0,300	0,310	0,320	0,330	0,340	0,350	0,360	0,370	0,380	0,390	0,400	0,410	0,420	0,430	0,440	0,450	0,460	0,470	0,480	0,490	0,500	0,510	0,520	0,530	0,540	0,550	0,560	0,570	0,580																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
2		0,471*	0,424*	0,395*	0,381*	0,394*	0,402*	0,411*	0,420*	0,429*	0,438*	0,447*	0,456*	0,465*	0,474*	0,483*	0,492*	0,501*	0,510*	0,519*	0,528*	0,537*	0,546*	0,555*	0,564*	0,573*	0,582*	0,591*	0,600*	0,609*	0,618*	0,627*	0,636*	0,645*	0,654*	0,663*	0,672*	0,681*	0,690*	0,699*	0,708*	0,717*	0,726*	0,735*	0,744*	0,753*	0,762*	0,771*	0,780*	0,789*	0,798*	0,807*	0,816*	0,825*	0,834*	0,843*	0,852*	0,861*	0,870*	0,879*	0,888*	0,897*	0,906*	0,915*	0,924*	0,933*	0,942*	0,951*	0,960*	0,969*	0,978*	0,987*	0,996*	1,005*	1,014*	1,023*	1,032*	1,041*	1,050*	1,059*	1,068*	1,077*	1,086*	1,095*	1,104*	1,113*	1,122*	1,131*	1,140*	1,149*	1,158*	1,167*	1,176*	1,185*	1,194*	1,203*	1,212*	1,221*	1,230*	1,239*	1,248*	1,257*	1,266*	1,275*	1,284*	1,293*	1,302*	1,311*	1,320*	1,329*	1,338*	1,347*	1,356*	1,365*	1,374*	1,383*	1,392*	1,401*	1,410*	1,419*	1,428*	1,437*	1,446*	1,455*	1,464*	1,473*	1,482*	1,491*	1,500*	1,509*	1,518*	1,527*	1,536*	1,545*	1,554*	1,563*	1,572*	1,581*	1,590*	1,599*	1,608*	1,617*	1,626*	1,635*	1,644*	1,653*	1,662*	1,671*	1,680*	1,689*	1,698*	1,707*	1,716*	1,725*	1,734*	1,743*	1,752*	1,761*	1,770*	1,779*	1,788*	1,797*	1,806*	1,815*	1,824*	1,833*	1,842*	1,851*	1,860*	1,869*	1,878*	1,887*	1,896*	1,905*	1,914*	1,923*	1,932*	1,941*	1,950*	1,959*	1,968*	1,977*	1,986*	1,995*	2,004*	2,013*	2,022*	2,031*	2,040*	2,049*	2,058*	2,067*	2,076*	2,085*	2,094*	2,103*	2,112*	2,121*	2,130*	2,139*	2,148*	2,157*	2,166*	2,175*	2,184*	2,193*	2,202*	2,211*	2,220*	2,229*	2,238*	2,247*	2,256*	2,265*	2,274*	2,283*	2,292*	2,301*	2,310*	2,319*	2,328*	2,337*	2,346*	2,355*	2,364*	2,373*	2,382*	2,391*	2,400*	2,409*	2,418*	2,427*	2,436*	2,445*	2,454*	2,463*	2,472*	2,481*	2,490*	2,499*	2,508*	2,517*	2,526*	2,535*	2,544*	2,553*	2,562*	2,571*	2,580*	2,589*	2,598*	2,607*	2,616*	2,625*	2,634*	2,643*	2,652*	2,661*	2,670*	2,679*	2,688*	2,697*	2,706*	2,715*	2,724*	2,733*	2,742*	2,751*	2,760*	2,769*	2,778*	2,787*	2,796*	2,805*	2,814*	2,823*	2,832*	2,841*	2,850*	2,859*	2,868*	2,877*	2,886*	2,895*	2,904*	2,913*	2,922*	2,931*	2,940*	2,949*	2,958*	2,967*	2,976*	2,985*	2,994*	3,003*	3,012*	3,021*	3,030*	3,039*	3,048*	3,057*	3,066*	3,075*	3,084*	3,093*	3,102*	3,111*	3,120*	3,129*	3,138*	3,147*	3,156*	3,165*	3,174*	3,183*	3,192*	3,201*	3,210*	3,219*	3,228*	3,237*	3,246*	3,255*	3,264*	3,273*	3,282*	3,291*	3,300*	3,309*	3,318*	3,327*	3,336*	3,345*	3,354*	3,363*	3,372*	3,381*	3,390*	3,399*	3,408*	3,417*	3,426*	3,435*	3,444*	3,453*	3,462*	3,471*	3,480*	3,489*	3,498*	3,507*	3,516*	3,525*	3,534*	3,543*	3,552*	3,561*	3,570*	3,579*	3,588*	3,597*	3,606*	3,615*	3,624*	3,633*	3,642*	3,651*	3,660*	3,669*	3,678*	3,687*	3,696*	3,705*	3,714*	3,723*	3,732*	3,741*	3,750*	3,759*	3,768*	3,777*	3,786*	3,795*	3,804*	3,813*	3,822*	3,831*	3,840*	3,849*	3,858*	3,867*	3,876*	3,885*	3,894*	3,903*	3,912*	3,921*	3,930*	3,939*	3,948*	3,957*	3,966*	3,975*	3,984*	3,993*	4,002*	4,011*	4,020*	4,029*	4,038*	4,047*	4,056*	4,065*	4,074*	4,083*	4,092*	4,101*	4,110*	4,119*	4,128*	4,137*	4,146*	4,155*	4,164*	4,173*	4,182*	4,191*	4,200*	4,209*	4,218*	4,227*	4,236*	4,245*	4,254*	4,263*	4,272*	4,281*	4,290*	4,299*	4,308*	4,317*	4,326*	4,335*	4,344*	4,353*	4,362*	4,371*	4,380*	4,389*	4,398*	4,407*	4,416*	4,425*	4,434*	4,443*	4,452*	4,461*	4,470*	4,479*	4,488*	4,497*	4,506*	4,515*	4,524*	4,533*	4,542*	4,551*	4,560*	4,569*	4,578*	4,587*	4,596*	4,605*	4,614*	4,623*	4,632*	4,641*	4,650*	4,659*	4,668*	4,677*	4,686*	4,695*	4,704*	4,713*	4,722*	4,731*	4,740*	4,749*	4,758*	4,767*	4,776*	4,785*	4,794*	4,803*	4,812*	4,821*	4,830*	4,839*	4,848*	4,857*	4,866*	4,875*	4,884*	4,893*	4,902*	4,911*	4,920*	4,929*	4,938*	4,947*	4,956*	4,965*	4,974*	4,983*	4,992*	5,001*	5,010*	5,019*	5,028*	5,037*	5,046*	5,055*	5,064*	5,073*	5,082*	5,091*	5,100*	5,109*	5,118*	5,127*	5,136*	5,145*	5,154*	5,163*	5,172*	5,181*	5,190*	5,199*	5,208*	5,217*	5,226*	5,235*	5,244*	5,253*	5,262*	5,271*	5,280*	5,289*	5,298*	5,307*	5,316*	5,325*	5,334*	5,343*	5,352*	5,361*	5,370*	5,379*	5,388*	5,397*	5,406*	5,415*	5,424*	5,433*	5,442*	5,451*	5,460*	5,469*	5,478*	5,487*	5,496*	5,505*	5,514*	5,523*	5,532*	5,541*	5,550*	5,559*	5,568*	5,577*	5,586*	5,595*	5,604*	5,613*	5,622*	5,631*	5,640*	5,649*	5,658*	5,667*	5,676*	5,685*	5,694*	5,703*	5,712*	5,721*	5,730*	5,739*	5,748*	5,757*	5,766*	5,775*	5,784*	5,793*	5,802*	5,811*	5,820*	5,829*	5,838*	5,847*	5,856*	5,865*	5,874*	5,883*	5,892*	5,901*	5,910*	5,919*	5,928*	5,937*	5,946*	5,955*	5,964*	5,973*	5,982*	5,991*	6,000*	6,009*	6,018*	6,027*	6,036*	6,045*	6,054*	6,063*	6,072*	6,081*	6,090*	6,099*	6,108*	6,117*	6,126*	6,135*	6,144*	6,153*	6,162*	6,171*	6,180*	6,189*	6,198*	6,207*	6,216*	6,225*	6,234*	6,243*	6,252*	6,261*	6,270*	6,279*	6,288*	6,297*	6,306*	6,315*	6,324*	6,333*	6,342*	6,351*	6,360*	6,369*	6,378*	6,387*	6,396*	6,405*	6,414*	6,423*	6,432*	6,441*	6,450*	6,459*	6,468*	6,477*	6,486*	6,495*	6,504*	6,513*	6,522*	6,531*	6,540*	6,549*	6,558*	6,567*	6,576*	6,585*	6,594*	6,603*	6,612*	6,621*	6,630*	6,639*	6,648*	6,657*	6,666*	6,675*	6,684*	6,693*	6,702*	6,711*	6,720*	6,729*	6,738*	6,747*	6,756*	6,765*	6,774*	6,783*	6,792*	6,801*	6,810*	6,819*	6,828*	6,837*	6,846*	6,855*	6,864*	6,873*	6,882*	6,891*	6,900*	6,909*	6,918*	6,927*	6,936*	6,945*	6,954*	6,963*	6,972*	6,981*	6,990*	7,000*	7,009*	7,018*	7,027*	7,036*	7,045*	7,054*	7,063*	7,072*	7,081*	7,090*	7,099*	7,108*	7,117*	7,126*	7,135*	7,144*	7,153*	7,162*	7,171*	7,180*	7,189*	7,198*	7,207*	7,216*	7,225*	7,234*	7,243*	7,252*	7,261*	7,270*	7,279*	7,288*	7,297*	7,306*	7,315*	7,324*	7,333*	7,342*	7,351*	7,360*	7,369*	7,378*	7,387*	7,396*	7,405*	7,414*	7,423*	7,432*	7,441*	7,450*	7,459*	7,468*	7,477*	7,486*	7,495*	7,504*	7,513*	7,522*	7,531*	7,540*	7,549*	7,558*	7,567*	7,576*	7,585*	7,594*	7,603*	7,612*	7,621*	7,630*	7,639*	7,648*	7,657*	7,666*	7,675*	7,684*	7,693*	7,702*	7,711*	7,720*	7,729*	7,738*	7,747*	7,756*	7,765*	7,774*	7,783*	7,792*	7,801*	7,810*	7,819*	7,828*	7,837*	7,846*	7,855*	7,864*	7,873*	7,882*	7,891*	7,900*	7,909*	7,918*	7,927*	7,936*	7,945*	7,954*	7,963*	7,972*	7,981*	7,990*	8,000*	8,009*	8,018*	8,027*	8,036*	8,045*	8,054*	8,063*	8,072*	8,081*	8,090*	8,099*	8,108*	8,117*	8,126*	8,135*	8,144*	8,153*	8,162*	8,171*	8,180*	8,189*	8,198*	8,207*	8,216*	8,225*	8,234*	8,243*	8,252*	8,261*	8,270*	8,279*	8,288*	8,297*	8,306*	8,315*	8,324*	8,333*	8,342*	8,351*	8,360*	8,369*	8,378*	8,387*	8,396*	8,405*	8,414*	8,423*	8,432*	8,441*	8,450*	8,459*	8,468*	8,477*	8,486*	8,495*	8,504*	8,513*	8,522*	8,531*	8,540*	8,549*	8,558*	8,567*	8,576*	8,585*	8,594*	8,603*	8,612*	8,621*	8,630*	8,639*	8,648*	8,657*	8,666*	8,675*	8,684*	8,693*	8,702*	8,711*	8,720*	8,729*	8,738*	8,747*	8,756*	8,765*	8,774*	8,783*	8,792*	8,801*	8,810*	8,819*	8,828*	8,837*	8,846*	8,855*	8,864*	8,873*	8,882*	8,891*	8,900*	8,909*	8,918*	8,927*	8,936*	8,945*	8,954*	8,963*	8,972*	8,981*	8,990*	9,000*	9,009*	9,018*	9,027*	9,036*	9,045*	9,054*	9,063*	9,072*	9,081*	9,090*	9,099*	9,108*	9,117*	9,126*	9,135*	9,144*	9,153*	9,162*	9,171*	9,180*	9,189*	9,198*	9,207*	9,216*	9,225*	9,234*	9,243*	9,252*	9,261*	9,270*	9,279*	9,288*	9,297*	9,306*	9,315*	9,324*	9,333*	9,342*	9,351*	9,360*	9,369*	9,378*	9,387*	9,396*	9,405*	9,414*	9,423*	9,432*	9,441*	9,450*	9,459*	9,468*	9,477*	9,486*	9,495*	9,504*	9,513*	9,522*	9,531*	9,540*	9,549*	9,558*	9,567*	9,576*	9,585*	9,594*	9,603*	9,612*	9,621*	9,630*	9,639*	9,648*	9,657*	9,666*	9,675*	9,684*	9,693*	9,702*	9,711*	9,720*	9,729*	9,738*	9,747*	9,756*	9,765*	9,774*	9,783*	9,792*	9,801*	9,810*	9,819*	9,828*	9,837*	9,846*	9,855*	9,864*	9,873*	9,882*	9,891*	9,900*	9,909*	9,918*	9,927*	9,936*	9,945*	9,954*	9,963*	9,972*	9,981*	9,990*	10,000*	10,009*	10,018*	10,027*	10,036*	10,045*	10,054*	10,063*	10,072*	10,081*	10,090*	10,099*	10,108*	10,117*	10,126*	10,135*	10,144*	10,153*	10,162*	10,171*	10,180*	10,189*</

Список шкал для корреляции

1. Возраст
2. уровень самореализации
3. личностная самореализация
4. социальная самореализация
5. профессиональная самореализация
6. осмысленность целей-ценностей» (Осм. Ц)
7. осведомленность целей-ценностей» (Осв. Ц)
8. активность» (Э-Р
9. инертность» (А-Р
10. оптимистичность» (С-Т
11. пессимистичность» (А-С
12. интернальность» (И- Н
13. экстернальность» (Э-Н
14. социоцентризм» (С-Ц)
15. эгоцентризм» (Э-Ц
16. креативность» (К-Р)
17. консервативность» (К-Н
18. конструктивность» (К-Т)
19. деструктивность» (Д-Т).
20. социальные барьеры» (С-Б
21. личностные барьеры» (Л- Б
22. И-Т
23. Активная деятельность
24. Жизненная мудрость
25. Здоровье
26. Интересная работа
27. Красота природы и искусства
28. Любовь
29. Материально обеспеченная жизнь

30. Наличие хороших и верных друзей
31. Общественное признание
32. Познание
33. Продуктивная жизнь
34. Развитие
35. Развлечения
36. Свобода
37. Счастливая семейная жизнь
38. Счастье других
39. Творчество
40. Уверенность в себе
41. аккуратность
42. воспитанность
43. Высокие запросы
44. жизнерадостность
45. исполнительность
46. независимость
47. Непримируемость к недостаткам себя и других
48. образованность
49. ответственность
50. рационализм
51. самоконтроль
52. Смелость в отстаивании своего мнения
53. Твердая воля
54. терпимость
55. Широта взглядов
56. честность
57. Эффективность в делах
58. Чуткость

Результаты корреляционного анализа.

Данные этого анализа показали прямую зависимость в группе между возрастом и восприятием красоты природы и искусства ($0,345^*$) познанием ($0,378^*$) с достоверностью 95%, и обратную зависимость о здоровьем ($-0,313^*$), любовью ($-0,325^*$), наличием друзей ($-0,336^*$), жизнерадостностью ($-0,328^*$), честностью ($-0,340^*$), с достоверностью 95%. Это говорит о том, что женщины чем старше становятся, тем меньше верят в любовь, друзей и честность, накапливая негативный опыт взаимодействия с людьми, и больше уделяют времени самопознанию и красоте природы и искусства.

Между уровнем самореализации и личностной самореализацией ($0,471^{**}$), социальной ($0,424^{**}$), осведомленностью целей ($0,439^{**}$), активностью ($0,494^{**}$), интернальностью ($0,503^{**}$), эгоцентризмом ($0,617^{**}$) прямая зависимость с достоверностью 99% и с достоверностью в 95% с профессиональной самореализацией ($0,395^*$). Обратная зависимость обнаруживается между инертностью ($-0,424^{**}$) и личностными барьерами ($-0,442^{**}$) – 99%, счастье других ($-0,316^{**}$) – 95%. Таким образом женщины 25-30 лет с высокой степенью самореализации имеют низкие личностные барьеры, мало задумываются о счастье других, эгоцентричны, интернальны, активны, хорошо представляют себе свои цели.

Личностная самореализация как и её уровень так же коррелирует с осведомленностью целей ($0,584^{**}$), и активностью ($0,475^{**}$), а так же социальной самореализацией ($0,414^{**}$), оптимистичностью ($0,468^{**}$), эгоцентричностью ($0,635^{**}$) с достоверностью в 99%, и имеют обратную зависимость с продуктивной жизнью ($-0,410^{**}$) и личностными барьерами ($-0,323^{**}$) в достоверностью в 99% и 95% соответственно. Личностная самореализация женщин не имеет личностных барьеров и понятия о продуктивной жизни, она базируется на четких целях, оптимизме и эгоцентричности. Это то, что надо, чтобы полюбить себя и начать реализовываться.

Социальная самореализация имеет прямую зависимость от профессиональной ($0,499^{**}$), осмысленности целей ($0,703^{**}$), активностью ($0,470^{**}$), и

социоцентризмом (0,654**) с достоверностью в 99%, обратная зависимость обнаружена с инертностью (-0,406**) с достоверностью в 99%, и счастьем других (-0,346**) с достоверностью в 95%. Чем активней, социально напрувленной женщина, тем она удачней реализуется в обществе.

Профессиональная самореализация показывает прямую зависимость с осмысленностью целей (0,518**), осведомленностью целей (0,518**), активностью (0,496**), социоцентризмом (0,462**), конструктивностью (0,404**) с достоверностью 99%, с интернальностью (0,342*), эгоцентризмом (0,390*), креативностью (0,375*), любовью (0,389*), наличием хороших друзей (0,348*) с достоверностью 95%. Обратная зависимость наблюдается с инертностью (0,436**) с достоверностью в 99%.

Осмысленность целей-ценностей на прямую коррелирует с активностью (0,442**) и социоцентризмом (0,956**) с достоверностью в 99%, и обратно коррелирует с инертностью (-0,341*) с достоверностью в 95%.

Осведомленность целей-ценностей коррелирует напрямую с активностью (0,444**), оптимистичностью (0,452**), интернальностью (0,504**), эгоцентризмом (0,783**) с достоверностью в 99%, креативностью (0,331*) и честностью (0,347*), с 95%, обратная зависимость у этого показателя со счастьем других (-0,313*) непримиримостью к чужим недостаткам (-0,341*) и рационализмом (-0,353**).

Активность показала прямую зависимость с оптимистичностью (0,514**), интернальностью (0,513**), эгоцентризмом (0,441**), конструктивностью (0,442**) с достоверностью в 99%, с социоцентризмом (0,374*) с достоверностью в 95%; обратная зависимость с инертностью (-0,479**), экстернальностью (-0,512**), личностными барьерами (-0,600**), аккуратностью (0,547**) с достоверностью в 99%. Чем активнее женщина, тем она эгоистичней, конструктивней, и не зависит от личностных барьеров. А инертность значительно снижается при этом.

Инертность показывает прямую зависимость с эгоцентризмом (0,331*) с достоверностью в 95% и обратную с интернальностью (-0,617**) и

конструктивностью (-0,486^{**}) с достоверностью в 99%. Иными словами, женщины, подверженные инертности не конструктивны и не направлены вовнутрь своего познания.

Оптимистичность напрямую связана с экстернальностью (0,446^{**}) и креативностью (0,515^{**}) с достоверностью в 99%, и обратная зависимость с деструктивностью (-0,337^{*}) и счастливой семейной жизнью (-0,375^{*}).

Интернальность имеет прямую зависимость с конструктивностью (0,490^{**}) с достоверностью в 99%, с эгоцентризмом (0,333^{*}) с достоверностью в 95%, и обратную зависимость с экстернальностью (-0,442^{**})(99%), личностными барьерами (-0,356^{*}), жизненной мудростью (-0,316^{*}), счастьем других (-0,338^{*}) и непримиримостью к недостаткам в себе и других (-0,312^{*}) с достоверностью в 95%. Женщины, ориентированы на свой внутренний мир конструктивны, эгоцентричны, не обращают внимание на личностные барьеры, счастье других и недостатки, не считаются с жизненной мудростью.

Экстернальность имеет зависимость от личнастных барьеров (0,376^{*}) с вероятностью в 95%.

Социоцентризм показал зависимость прямую от активной деятельности (0,361^{*}) и высоких запросов (0,335^{*}) с достоверностью в 95%.

Эгоцентризм показал зависимость с любовью (0,422^{**}) с вероятностью в 99%, с конструктивностью (0,316^{*}) и социальными барьерами (0,315^{*}) с вероятностью в 95%, и обратную зависимость с личностными барьерами (-0,423^{**}) (99%), продуктивной жизнью (-0,312^{*}) рационализмом (-0,394^{*}) с достоверностью в 95%. Эгоистичные женщины не обращают внимание на рационализм и продуктивность с логикой в жизни.

Креативность имеет прямую зависимость с конструктивностью (0,402^{**}) и обратную зависимость с консерватизмом (0,509^{**}) на 99%,

Конструктивность имеет прямую зависимость с наличием хороших друзей (0,330^{*}) с достоверностью 95%, обратную зависимость с аккуратностью (-0,409^{**})(99%) и личностными барьерами (-0,376^{*})(95%).

Деструктивность показала прямую зависимость с интересной работой (0,328*) с вероятностью в 95%.

Социальные барьеры имеют прямую зависимость с искренностью (0,366*) и обратную с высокими запросами (-0,385*) с вероятностью 95%.

Личностные барьеры напрямую коррелируют с аккуратностью (0,571**) с достоверностью в 99%, и обратную зависимость с материально обеспеченной жизнью (-0,328*) и самоконтролем (-0,310*) с достоверностью в 95%.

Активная деятельность показала не совместимость с такими понятиями, как наличие хороших и верных друзей (-0,431**) и счастливой семейной жизнью (-0,451**). Нам думается, что слишком активных женщин просто не остается времени на эти сферы своей жизни. Жизненная мудрость тем меньше у женщин, чем выше развитие (-0,344*), развлечения (-0,358*) и уверенность в себе (-0,366*) с достоверностью в 95%.

Здоровье имеет прямую корреляционную зависимость между воспитанностью (0,346*), жизнерадостностью (0,345*) и обратную зависимость с развлечениями (-0,342*) и широтой взглядов (-0,371*) с достоверностью в 95%.

Интересная работа показала обратную зависимость от уверенности в себе (-0,406**)(99%), развлечений (-0,318*), свободы (-0,380*), терпимости (-0,395*).

Красота природы и искусства коррелирует со счастьем других (0,316*) с вероятностью в 95%, и обратно коррелирует с любовью (-0,422**) и счастливой семейной жизнью (-0,426**).

Любовь имеет прямую зависимость со счастливой семейной жизнью (0,384*) с вероятностью в 95% и обратную зависимость от свободы (-0,428**) с вероятностью в 99%, с познанием (-0,358*) и рационализмом (-0,396*) с вероятностью в 95%.

Материально обеспеченная жизнь коррелирует с самоконтролем (0,364*), и обратно коррелирует со свободой (-0,360*) с достоверностью в 95%.

Наличие хороших и верных друзей на прямую коррелирует с жизнерадостностью (0,335*) и честностью (0,336*) с достоверностью 95%, обратно коррелирует с познанием (-0,447*) с достоверностью в 99%.

Общественное признание на прямую коррелирует с независимостью (0,418**) и обратно с развитием (-0,525**) и уверенностью в себе (-0,432**) с достоверностью 99%.

Познание коррелирует с развитием (0,333*) с достоверностью 95%, развитие обратно коррелирует с ответственностью (-0,379*) и честностью (-0,336*).

Развлечения обратно коррелируют с аккуратностью (-0,449*) с достоверностью 99%,

Свобода коррелирует с чуткостью (0,475**)(99%) и уверенностью в себе(0,337*) (95%).

Счастливая семейная жизнь имеет обратную зависимость с творчеством (-0,388*) с достоверностью 95%,

Счастье других напрямую коррелирует с творчеством (0,395*) с достоверностью 95%.

Творчество имеет прямую зависимость с эффективностью в делах (0,351*) и отрицательную с ответственностью (-0,334*) с достоверностью в 95%.

Аккуратность имеет обратную зависимость от широты взглядов (-0,363*) с достоверностью 95%.

Воспитанность обратную от широты взглядов (-0,409**)(99%), твердой воли (-0,330*)(95%).

Исполнительность коррелирует с ответственностью напрямую (0,481**) с достоверностью 99%, и обратная зависимость с независимостью (-0,349*) с достоверностью 95%

Непримиримость к недостаткам себя и других показало обратную зависимость от самоконтроля (-0,323*) и честности (-0,368*) с вероятностью 95%.

Образованность обратную зависимость от чуткости (-0,351*)(95%)

Рационализм напрямую зависим от широты взглядов (0,475**), достоверность 99%.

Смелость в отстаивании себя обратно коррелирует с терпимостью (-0,350*) с достоверностью в 95%.

Таблица 1. Диагностика по шкалам «Тест суждений самореализации личности» (С.И. Кудинов) после консультации.

№ респ.	Осм.Ц	Осв.Ц	Э-Р	А-Р	С-Т	А-С	И-Н	Э-Н	С-Ц	Э-Ц	К-Р	К-Н	К-Т	Д-Т	С-Б	Л-Б	И-Т
1	4	3	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	7
2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	4
3	2	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	9
4	7	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2
5	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	1	1	6
6	6	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	2	10
7	4	2	2	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4
8	2	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2
9	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	1	5
10	8	6	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3
11	7	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	8
12	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	9
13	3	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	6
14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	8
15	6	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	3
16	4	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	10
17	4	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	6
18	8	3	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	9
19	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	7
20	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2
21	6	2	2	1	3	2	1	3	2	2	3	1	3	1	1	3	8
22	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	2	10
23	9	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	8
24	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	1	7
25	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4
26	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	9
27	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	10
28	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	2	1	1	1	6

29	3	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	8
30	8	7	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	6
31	9	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	8
32	6	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	5
33	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	7
34	5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	9
35	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	6
36	4	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	1	3	1	2	1	10
37	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	8
38	8	2	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	1	4
39	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3
40	7	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	7

Таблица 1. Показатели критериев уровня самореализации у женщин, отобранных для консультирования.

№	Виды самореализации			Ценности цели			Ценности дей-я			Уровен ь саморе ализ
	Личн.	Соц.	Проф.	1	2	3	1	2	3	
1	средн	низк	низк	творч ество	Активна я деят-ть	Сачстл ив. сем жизнь	Смел в отстай в	Выс запрос ы	аккура тность	адапт
4	выс	средн	средн	Жизн мудро сть	Активнд аят-ть	Общес тв призна ние	исполн ительн ость	терпим ость	ответст веннос ть	гарм.
12	низк	низк	Очвы с.	здоро вье	Мате-я обеспече нность	жизнер адостн ость	воспит анност ь	образо ваннос ть	ответств енност ь	иррац
15	Оч. низк	низк	низк	здоро вье	любовь	Счаст сем жизнь	Непри м к недост аткам др	образо ваннос ть	терпим ость	инерт
20	низки й	низк	низк	здоро вье	Мат обеспеч	Жизн мудр	аккура тность	рацион ализм	самкон троль	иррац