

DOI 10.58351/2949-2041.2025.23.6.005

Риттер Елена Викторовна, магистрант
институт психологии ХГПУ

Ерина Инобат Аъзамкуловна
кандидат психологических наук, доцент
ХГПУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье рассматривается психологическое благополучие как фактор самореализации женщин. Анализируются различные подходы к пониманию благополучия и социокультурные барьеры, препятствующие его достижению. Подчеркивается, что устойчивое психологическое благополучие способствует самореализации женщины в разных сферах жизни.

Ключевые слова: Психологическое благополучие, самореализация, благополучие женщин, специфические особенности, карьера, семья.

Введение

Современное общество предъявляет противоречивые требования к женщине, создавая "двойную нагрузку" и препятствуя гармоничному развитию [5]. Психологическое благополучие (ПБ) рассматривается как ресурс для самореализации, включающий самооценку, автономию, целеустремленность и личностный рост [29, 41], способствующий мобилизации внутренних ресурсов [32].

Е. Деци и Р. Райан подчеркивают роль автономии, компетентности и связанности в мотивации к самореализации [38], в то время как российские психологи указывают на уникальные барьеры для женщин, связанные с социальной идентичностью [14, 24].

М.В. Бучацкая акцентирует внимание на субъективной оценке жизненного пути и самоэффективности [8], а на смысловой составляющей ПБ – Д.А. Леонтьев и В.Франкл [26, 36]. Анализ "парадоксов женского благополучия" выявляет социокультурные и психологические противоречия [37].

Необходим комплексный анализ влияния ПБ на самореализацию женщин, требующий теоретического и эмпирического изучения [2, 35].

Цель и задачи исследования

Цель настоящего исследования – выявить особенности взаимосвязи психологического благополучия и самореализации женщин в современном обществе, а также определить, в какой степени компоненты благополучия способствуют успешной самореализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию психологического благополучия и самореализации личности в трудах зарубежных и отечественных авторов (К. Рифф, Э. Деци и Р. Райан, А. Маслоу, Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов и др.).

2. Выявить специфические особенности самореализации женщин, связанные с социокультурными и возрастными факторами, уровнем мотивации, трудностями и жизненными целями.

3. Эмпирически исследовать уровень психологического благополучия женщин и его связь с уровнем их самореализации.

4. Провести сравнительный анализ полученных данных и определить, какие компоненты благополучия больше связаны с успешной самореализацией.

5. Обосновать практическую значимость психологического благополучия как ресурса для развития и реализации женского потенциала.



Методы и методики исследования

В рамках эмпирического этапа исследования были использованы валидные и широко применяемые в психологической науке методики, позволяющие оценить уровни как психологического благополучия, так и самореализации личности.

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф (The Psychological Well-being Scales by C. Ryff)

Методика позволяет получить количественные показатели по каждому из компонентов, а также интегральный уровень благополучия.

2. Методика оценки уровня самореализации по С.И. Кудинову

Методика позволяет определить не только уровень самореализации, но и её ведущие компоненты.

Выбор указанных методик обусловлен их теоретической обоснованностью, проверенной диагностической ценностью и возможностью сопоставления количественных показателей в рамках корреляционного анализа, что позволяет точно исследовать взаимосвязь между психологическим благополучием и уровнем самореализации женщин.

Понятие и структура психологического благополучия

Психологическое благополучие (ПБ) в современной научной литературе рассматривается как сложное и многомерное явление, отражающее не только субъективное чувство удовлетворённости жизнью, но и глубинные характеристики личности, её самоотношение, уровень самореализации и переживание смысла жизни. Несмотря на разнообразие подходов, исследователи сходятся во мнении, что ПБ – это не просто отсутствие психологических проблем, но позитивное состояние внутренней целостности, осмысленности существования и социальной включённости [29;32].

Одним из наиболее влиятельных теоретиков в данной области является Кэрл Рифф, которая предложила модель психологического благополучия, включающую шесть ключевых компонентов: автономия, контроль над окружением, личностный рост, позитивные отношения с другими, цели в жизни и принятие себя [41]. Эта концепция стала основой многочисленных исследований в разных культурах и признана универсальной в понимании зрелого и полноценного функционирования личности [41].

В отечественной психологии к изучению ПБ подходят с учётом историко-культурного и смыслового контекста. Так, Д.А. Леонтьев подчеркивает значение личностного смысла и субъективной включённости в жизненные события как ключевых детерминант ПБ. Он предлагает рассматривать благополучие как интегративный показатель успешного существования человека в индивидуальном и социальном измерениях [26, с.16].

С позиций системного анализа, ПБ рассматривает как динамическую систему, состоящую из когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов. Где выделяется три уровня: актуальное благополучие (переживаемое здесь и сейчас), стабильное (базирующееся на устойчивых личностных установках) и экзистенциальное (основанное на переживании смысла жизни) [2, с.230]. Подобный подход поддерживается и другими авторами, подчеркивающими необходимость учитывать ценностно-смысловой уровень [15, 35].

Интересен также взгляд Б.Ю. Берзина, который рассматривает ПБ как функциональное состояние, возникающее при согласовании личностных целей, мотивов и внешних условий. В его концепции занимает идея субъективной адекватности: насколько жизненные обстоятельства соответствуют внутренним ожиданиям и ценностям личности [4, с.75].

Альтернативные подходы акцентируют внимание на дуализме гедонистического и эвдемонистического понимания благополучия, где гедонизм фокусируется на удовольствии и снижении страданий, в то время как эвдемонизм связан с реализацией потенциала личности, стремлением к самосовершенствованию и смыслу. Большинство современных теорий ПБ, включая модель Ryff, объединяют эти два подхода [16, с.17].

Психологическое благополучие опосредуется такими социально-психологическими характеристиками, как самооценка, уровень притязаний, толерантность к неопределённости и



степень социальной поддержки. Это позволяет рассматривать ПБ как результат взаимодействия внутреннего мира личности и внешней среды, что особенно важно в условиях социальной нестабильности и гендерных вызовов современности [30].

Отмечается специфика отечественных исследований ПБ, акцентируя внимание на влиянии культурных норм, семейных традиций и исторического контекста. Такая позиция усиливает значимость учета социокультурной обусловленности при исследовании женского психологического благополучия [20, с.134].

Понятие «психологического благополучия» в современной науке включает в себя как индивидуально-личностные, так и социально-средовые аспекты. Его структура представляет собой сложную конфигурацию компонентов, обеспечивающих устойчивое ощущение полноты жизни, внутренней целостности и способности к самореализации. Подобное понимание создаёт прочную теоретическую базу для анализа его роли в развитии личности женщины в условиях трансформирующегося общества.

Модели самореализации личности

Самореализация в современной психологии изучает личностное развитие и раскрытие потенциала человека. Несмотря на многообразие трактовок, большинство авторов сходятся во мнении, что самореализация представляет собой стремление личности к максимальному раскрытию своих способностей, смыслов и жизненных целей [1, с. 112].

Одним из первых системных подходов к самореализации предложил А. Маслоу, поместив её на вершину своей иерархии потребностей. В его понимании самореализация – это потребность «стать тем, кем человек может стать» [39]. Это включает в себя творческое самовыражение, личностный рост, автономию и реализацию заложенного потенциала. Маслоу подчёркивал, что лишь немногие достигают этой вершины, поскольку процесс требует осознанности, свободы и внутренней мотивации.

Развивая гуманистическую традицию, Роджерс определял самореализацию как движение к становлению полноценной личности, в процессе которого человек становится более открытым опыту, более автономным и интегрированным [40, с.187]. Он подчёркивал важность безоценочной поддержки и подлинности в личностном развитии.

В таблице, можно увидеть сравнительную модель самореализации (табл.1)

Таблица 1

Сравнительная модель самореализации

Модель А. Маслоу	☐ Иерархия потребностей ☐ Личностный рост ☐ Автономия и творчество
Модель Леонтьева Д.А.	☐ Смысл жизни, Динамика ☐ Ценности и смысл ☐ Социокультурное пространство
Модель Кудинова С.И.	☐ Многоуровневая структура ☐ Личностный и профессиональный уровни ☐ Внутренние и внешние факторы
Модель К. Роджерса	☐ Социальная обусловленность ☐ Профессиональный рост ☐ Семейные ожидания

В отечественной психологии значительный вклад в осмысление самореализации внес Д.А. Леонтьев, интерпретируя её как осмысленное и ценностно обусловленное раскрытие возможностей личности в социокультурном пространстве. Он подчёркивал, что самореализация невозможна без включения в процессы, наполненные личным смыслом, и трактовал её как смысложизненную динамику [26, с.20]. В этом контексте самореализация тесно сопряжена с ощущением счастья и субъективного благополучия.



Современная многоуровневая модель самореализации, которая опирается на системный подход, определяет самореализацию как интегративный процесс, включающий личностный, профессиональный, социальный и экзистенциальный уровни. Каждый из уровней представляет собой самостоятельное, но взаимосвязанное пространство реализации индивидуального потенциала [25]. В модели особое внимание уделяется внутренним (мотивация, смысл, ценности) и внешним (социальная поддержка, условия среды) факторам.

С позиции личностно-профессионального подхода, самореализация рассматривается как единство личностных и профессиональных компонентов. Авторы подчеркивают важность согласованности между внутренними стремлениями личности и требованиями профессии, что особенно значимо в контексте женской самореализации, когда профессиональная активность нередко сопровождается дополнительными семейными нагрузками [21, с 159].

Особое внимание заслуживает анализ феномена женской самореализации. Как показывает К.Н. Леонтьева, в современной России женщины сталкиваются с противоречивыми требованиями: с одной стороны – социальное ожидание успешной карьеры, с другой – традиционная установка на приоритет семейной роли. Это формирует уникальные траектории самореализации, часто сопряжённые с риском личностной фрустрации или псевдосамореализации [27].

В обзоре зарубежных концепций доминируют два направления: гуманистическое (Маслоу, Роджерс) и когнитивно-поведенческое. Она отмечает, что в западной психологии особое внимание уделяется индивидуальной ответственности за жизненный путь, в то время как в отечественных моделях большее значение придаётся средовым условиям и социокультурным ограничениям [7, с.48].

Современные модели самореализации, опирающиеся на работы Маслоу, Роджерса, Леонтьева, Кудинова и других исследователей, подчеркивают, как внутренние (мотивационные, смысловые), так и внешние (социальные, профессиональные) детерминанты процесса. Женская самореализация в этом контексте требует особого внимания к балансу между личным и социальным, между профессиональным ростом и семейными ожиданиями, между индивидуальной автономией и коллективными нормами.

Взаимосвязь самореализации и субъективного/психологического благополучия

Современные исследования в области психологии личности всё чаще акцентируют внимание на взаимозависимости между психологическим благополучием и уровнем самореализации индивида. В контексте женского развития эта взаимосвязь приобретает особую значимость, поскольку женщины чаще сталкиваются с необходимостью интеграции различных социальных ролей – профессиональных, семейных, личностных, – что требует устойчивого внутреннего ресурса, которым и выступает психологическое благополучие.

Психологическое благополучие, представляет собой сложную структуру; включающую когнитивные и аффективные компоненты, удовлетворённость жизнью, ощущение смысла, личностного роста и автономии [29, с. 29]; перекликается с критериями успешной самореализации, где самореализация рассматривается как процесс раскрытия потенциала личности, достижения целей, соответствующих внутренним стремлениям [13, с. 56-57]; напрямую связано с её жизненной активностью, стремлением к смыслу, цели и ценностям, что, в свою очередь, создает основу для эффективной самореализации [3, с. 191].

Такое понимание позволяет рассматривать благополучие не как пассивное состояние комфорта, а как активную психологическую установку, способствующую личностному росту и проявлению индивидуальности в социально значимых сферах.

Субъективное благополучие женщин имеет ряд уникальных характеристик, таких как высокая чувствительность к межличностным отношениям, эмоциональное насыщение социальной среды, а также наличие устойчивых жизненных целей [10, с.310]. Эти аспекты способствуют более высокому уровню самопонимания и формируют внутреннюю опору, необходимую для осознанной самореализации.

Особое внимание в контексте самореализации женщин уделяется профессиональной сфере. Исследование женщин-предпринимателей, отмечает, что высокий уровень



психологического благополучия способствует более уверенной и устойчивой реализации профессиональных задач, расширению сферы влияния и укреплению социальной идентичности [11]. Женщины, испытывающие удовлетворение от жизни, демонстрируют высокую мотивацию к достижению профессиональных целей, что в свою очередь усиливает ощущение собственной значимости и удовлетворённости.

А также подтверждается связь между психологическим благополучием и самореализацией, – это возрастные особенности. Как показывают исследования, у женщин разных возрастных групп уровень переживания благополучия связан с доминирующими формами самореализации. Так, молодые женщины чаще связывают своё благополучие с карьерным ростом, тогда как у женщин среднего возраста акцент смещается в сторону гармонии в семейной и личной жизни [12, с. 61-63].

Женщины же с карьерной ориентацией демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия, по сравнению с теми, чья самореализация преимущественно реализуется в семейной сфере [17, с. 282]. Эти данные подтверждают, что благополучие может служить как предпосылкой, так и следствием успешной самореализации, особенно в социально и профессионально значимых контекстах.

Самореализация современных женщин немыслима без внутренней удовлетворенности, уверенности в своих возможностях и психологической устойчивости, составляющих ядро психологического благополучия [24, с. 6]. Можно говорить о двусторонней связи: самореализация способствует росту благополучия, а высокий уровень психологического благополучия, в свою очередь, открывает новые горизонты личностного и профессионального развития.

Подтверждением взаимовлияния этих двух феноменов является также исследование, в котором установлено, что психологически благополучные женщины чаще добиваются успеха в предпринимательстве, так как они обладают высокой стрессоустойчивостью, мотивацией и способностью к целеполаганию [19, с 106].

В совокупности представленные исследования демонстрируют устойчивую связь между уровнем психологического благополучия и степенью реализации личностного и профессионального потенциала женщин. Эта взаимосвязь важна как для научного понимания закономерностей развития личности, так и для практической психологии, ориентированной на поддержку женщин в процессе самореализации в условиях современного общества.

Особенности самореализации у женщин (в свете трудностей, мотивации, жизненных целей)

Самореализация женщины в современном обществе – это процесс, связанный с её внутренними мотивациями, жизненными приоритетами, социальным контекстом и психологическим состоянием. Он отражает не только степень реализации её личностного и профессионального потенциала, но и становится компонентом субъективного благополучия.

Одним из существенных аспектов женской самореализации являются мотивационные установки. Самореализация предполагает наличие устойчивых внутренних стремлений к личностному росту, профессиональному успеху, социальной значимости [13, с.56]. Для женщин эти мотивации часто оказываются полифункциональными: наряду с профессиональными целями, значимыми остаются ценности семьи, гармоничных отношений, а также социальной справедливости и помощи другим. Таким образом, самореализация женщины требует баланса между различными сферами жизни, что создает особые условия и, одновременно, определённые трудности.

Исследуя женщин-предпринимателей, основным препятствием в их профессиональной самореализации становятся не внешние барьеры, а внутренние ограничения: неуверенность в себе, страх неуспеха, а также необходимость справляться с многозадачностью и социальной стигматизацией активной женской позиции [11]. При этом женщины, обладающие высоким уровнем осознанности своих целей и поддерживающие баланс между внутренними и внешними требованиями, демонстрируют более успешную реализацию в профессиональной сфере.



Трудности самореализации усиливаются и в связи с возрастными и социальными этапами, такими как материнство. Так, исследование показано, что женщины в декретном отпуске зачастую переживают снижение ощущения собственной значимости, что негативно влияет на субъективную оценку самореализации. Однако при наличии эмоциональной поддержки, позитивной идентичности и осознания ценности материнства как части жизненного пути, женщины могут воспринимать данный период как временную, но важную часть своей личностной реализации [28, с 160-165].

Женская самореализация также варьируется в зависимости от социально-профессионального статуса. Женщины, занимающие более высокие профессиональные позиции, проявляют большую удовлетворённость жизнью и более активно реализуют свой потенциал. Однако при этом растёт и уровень ответственности, тревожности и социальной изоляции, что требует устойчивых механизмов саморегуляции [34, с.344].

Роль психологических предпосылок в процессе самореализации женщин, выделяют такие факторы, как самооценка, личностная автономия, уровень притязаний и толерантность к неопределённости как критически важные для успешной реализации целей [24, с. 7-8]. Женщины, обладающие высоким уровнем внутренней мотивации и устойчивой «Я-концепцией», чаще добиваются успеха в самореализации, независимо от внешних условий.

Жизненные цели женщин также оказываются разносторонними, женская самореализация не ограничивается профессиональными или карьерными достижениями. Для многих женщин важно ощущение значимости в межличностных отношениях, возможность быть полезной обществу, реализовать себя в воспитании детей или творческой деятельности [33, с.161]. Такой подход подчёркивает индивидуальность траекторий самореализации и необходимость учитывать личностные приоритеты при исследовании этого феномена.

Самореализация женщин в педагогической деятельности, где педагоги-женщины зачастую видят смысл жизни в передаче знаний и формировании личностей учеников, воспринимая свою деятельность как источник внутреннего роста и самоуважения. Однако нередко самореализация в данной сфере тормозится недостаточной внешней поддержкой, эмоциональным выгоранием и недооценкой их труда со стороны общества [9, с.15-18].

Удовлетворённость трудом и уровень психологического благополучия женщин варьируются по возрасту: молодые женщины чаще стремятся к карьерному росту и новым достижениям, тогда как зрелые женщины ориентируются на стабильность, признание и гармонию. При этом обе возрастные группы отмечают важность чувства реализации как показателя осмысленной жизни [22, с. 118–119].

Влияние карьерной ориентации на тип самореализации, женщины с выраженной карьерной мотивацией чаще достигают высокой степени реализации, но при этом могут испытывать трудности в эмоциональной сфере, связанные с ролевыми конфликтами и высоким уровнем требований к себе [17, с.281-283].

Самореализация женщин связана с её психологическим благополучием. Женщины, достигшие гармонии между личными и профессиональными установками, демонстрируют высокий уровень внутреннего удовлетворения, мотивации и жизненной активности. Они легче справляются с трудностями, более устойчивы к стрессу и открыты к новым вызовам [19].

Особенности самореализации женщин обусловлены целым рядом факторов: от индивидуальных психологических установок до социальных ожиданий и жизненных обстоятельств. Учитывая уникальность каждого женского опыта, становится очевидной необходимость персонализированного подхода в сопровождении и поддержке процесса женской самореализации, особенно в условиях современной многозадачности и изменяющихся социальных норм.

Анализ результатов эмпирического исследования

Корреляционный анализ (метод Пирсона) позволил оценить статистическую взаимосвязь между уровнями самореализации и компонентами психологического благополучия.

Результаты корреляционного анализа показали наиболее положительные связи.



Таблица 2

Взаимосвязь шкал психологического благополучия и самореализации

Шкалы	Личностный рост	Самопринятие	Позитивные отношения
Интернальность	0.55	0.50	0.23

Данный результат свидетельствует о том, что женщины с выраженной интернальностью (установкой на контроль над собственной жизнью, ощущением ответственности за происходящее) склонны интенсивнее развиваться как личности. Они чаще осмысленно стремятся к самосовершенствованию, воспринимают изменения как возможности для роста, а не как угрозу. Женщины в большей степени принимают себя такими, какие они есть, с достоинствами и недостатками. Ощущение контроля над своей жизнью способствует внутреннему согласию и принятию своего «Я». Они в целом настроены более позитивно по отношению к жизни и с уверенностью в возможности влиять на собственную судьбу и изменять обстоятельства в желаемом направлении (таб.2).

Таблица 3

Взаимосвязь шкал психологического благополучия и самореализации

Шкалы	Цели в жизни	Личностный рост	Позитивные отношения
Социоцентризм	0.31	0.25	0.35

Женщины, ориентированные на других, склонны иметь более чёткие и значимые жизненные цели. Это может быть связано с их стремлением быть полезными, реализовать себя через взаимодействие с другими людьми, также склонны к саморазвитию. Их рост может быть обусловлен стремлением стать лучше ради значимых других или для успешной реализации в социальной среде. Также демонстрируют более позитивное восприятие жизни. Общение и участие в жизни других людей, вероятно, способствуют ощущению смысла, поддержки и удовлетворённости (таб.3).

Таблица 4

Взаимосвязь шкал психологического благополучия и самореализации

Шкалы	Самопринятие	Позитивное отношение
Конструктивность	0.26	0.15

Женщины, обладающие конструктивным стилем поведения (умением решать жизненные задачи адаптивно, гибко и эффективно), в большей степени склонны принимать себя. Вероятно, умение справляться с трудностями снижает внутреннюю критику и способствует большей гармонии с собой.

Конструктивный стиль поведения способствует более оптимистичному восприятию жизни. Женщины, способные адекватно реагировать на жизненные вызовы, испытывают меньше стресса и тревоги, что благоприятно сказывается на общем эмоциональном фоне.

Для данных компонентов психологического благополучия рассчитаем среднее арифметическое между шкалами самореализации, это позволит сравнить относительное влияние шкал самореализации на выбранные компоненты благополучия и выделить те, которые наиболее тесно связаны самореализацией.

Таблица 5

Показатели между шкалами

Компоненты благополучия	Средние значения
Позитивное отношение	≈0.110
Цели в жизни	≈0.102
Личностный рост	≈0.085
Самопринятие	≈0.071



Результаты показали:

1. Высокий уровень самореализации связан с позитивным восприятием жизни, оптимизмом и удовлетворённостью.
2. Самореализация умеренно связана с ощущением целей и смысла жизни, но не всегда является определяющим фактором.
3. Личностный рост, вероятно, является частью самореализации, но не самым важным для большинства женщин в выборке.
4. Связь между самореализацией и самопринятием слабая; самореализация не гарантирует принятия себя.

Заключение

Исследование выявило статистически значимую взаимосвязь между самореализацией и компонентами психологического благополучия женщин. Интернальность, ориентация на других и конструктивное поведение связаны с более высоким уровнем самореализации, позитивным восприятием жизни и самопринятием. С успешной самореализацией связаны позитивное отношение и наличие целей, но не всегда самопринятие.

Психологическое благополучие является важным ресурсом для реализации женского потенциала и может быть использовано в программах психологической поддержки для повышения самооценки, уверенности и развития навыков управления стрессом.

Список литературы:

1. Анцыферова, Л.И. Личность в динамике // Психология формирования и развития личности. Москва, 1981. С. 3-18.
2. Асадуллин, М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 228-240. DOI: 10.34670/AR.2023.78.44.025
3. Барышева, Е.И. Психологическое благополучие личности: во взаимосвязях особенностей // Психологическое благополучие современного человека. Екатеринбург, 2019. С. 190-195.
4. Берзин, Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия / Б. Ю. Берзин // Известия Уральского Федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2018 – № 4 – 74–81 с.
6. Берн, Ш. Гендерная психология. 2-е изд. Москва: Прайм-Еврознак, 2004. 320 с.
7. Борисов, Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития: монография. Екатеринбург: Изд во Урал. ун та, 2020. С. 157–174. DOI: 10.15826/B 978 5 7996 3101
8. Булгакова Д.В. Проявление феномена самореализации в зарубежной психологии. URL: <https://golnk.ru/E5aEW> (дата обращения: 16.12.2024)
9. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 25 с.
10. Васягина Н.Н. Саморазвитие и самореализация педагогических работников в профессиональной деятельности // Педагогическое образование в России. 2019. № 2. С. 10-30.
11. Виноградова Г.А. Психологические особенности субъективного благополучия женщин // Психологическое благополучие современного человека. Екатеринбург, 2019. С. 309-314.
12. Возняк О.В., Занин, Д.С. Особенности профессиональной самореализации женщин-предпринимателей // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 1.
13. Гавриченко О.В., Семенова, Д.А. Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 50–69. DOI: 10.28995/2073-6398-2023-1-50-69



14. Галушкин П.А., Исаев, Е.И. Самореализация личности как психологическая проблема // Самореализация личности в современном мире. Москва, 2018. С. 55-60.
15. Гусельцева М. Идентичность в транзитивном обществе: трансформация ценностей // Психологические исследования. 2017. № 10 (54). С. 5.
16. Данилова, М. А. Психологическое благополучие личности: понятие и основные уровни [Текст] / М. А. Данилова // Форум молодых ученых. – 2019. – № 4 (32). – С. 285-289.
17. Деменев А.Г. Эвдемонистические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия. 2016. № 4 (22). С. 15-23.
18. Егорова, С.В., Семенова, Л.Э. Психологическое благополучие и личностные особенности женщин с разной карьерной ориентацией // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-3. С. 280-283.
19. Ершова, Н.Н., Вепрева, Ю.С. Связь профессиональной самореализации и удовлетворенности брачно-семейными отношениями супругов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. № 12 (декабрь).
20. Казакова, Е.О., Ершова, Н.Н. Связь психологического благополучия и профессиональной самореализации женщин-предпринимателей // Международная научно-практическая конференция. Пенза: Наука и Просвещение, 2023. С. 105-108.
21. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 2 (40). С. 132-137.
22. Катькало, К.Д., Печеркина, А.А. Теоретическая модель личностно-профессиональной самореализации // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2022. № 2. С. 6-19. DOI: 10.18384/2310-7235-2022-2-6-19
23. Козьмина, Л.Б. Особенности психологического благополучия и удовлетворенности трудом женщин разных возрастных групп // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 2. С. 116–121.
24. Котлярова В.В., Шепелев, М.Е., Мильцева, Е.А. Самореализация личности в обществе // APRIORI. СЕРИЯ: ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. 2016. № 5. С. 22.
25. Кудинов, С.И., Ежова, Н.А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник российского университета дружбы народов. 2011. № 2. С. 5–11.
26. Кудинов С.И., Кудинов С.С. Системный подход самореализации личности // Российский научный журнал. 2015. № 2 (45). С. 138–143.
27. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2002.
28. Леонтьева К.Н. Психологические особенности и типы самореализации женщины в современной России // Междисциплинарный студенческий научный вестник. 2021. № 5.
29. Морева Г.И., Саночкина, А.В. Связь субъективной оценки самореализации женщин и отношения к разным сторонам действительности в периоде отпуска по уходу за ребенком. Экспериментальная психология. 2020. Т. 13, № 3. С. 156–168.
30. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–35
31. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 160 с.
32. Печеркина А. А., Катькало, К. Д. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов / А. А. Печеркина, К. Д. Катькало // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 1. – С. 88-95.



33. Самойлова Е. Ю. Психологическое благополучие: контекст изучения и теоретические подходы / Е. Ю. Самойлова // Сборник научных трудов по материалам XXII международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ЦНК МОАН, 2019. – С. 28.
34. Серебрянникова Е. П. Особенности реализации женщин / Е. П. Серебрянникова // XXV Международная научно-практическая конференция: в 2 ч. Том Часть 2. – Пенза: Наука и Просвещение, 2022. – С. 160-163.
35. Тарасова Е. М., Григорьева, А. М. Показатели профессионально самореализации женщин с разным социально-профессиональным статусом / Е. М. Тарасова, А. М. Григорьева // Человеческий капитал. – 2023. – № 5 (173). – С. 340-347.
36. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии / О. О. Фомина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – Т. 4. – №. 6. – С. 1-12.
37. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2018. – 227 с.
38. Caspar Kaiser, Naomi Muggleton, Edika Quispe-Torreblanca, Jan-Emmanuel De Neve Two paradoxes in women's well-being
39. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.
40. Maslow A. H. Motivation and personality / A. H. Maslow. – New York: Harper, 1954. – 411 p
41. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy / C. R. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
42. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.

