

Стебакова Дарья Александровна

кандидат психологических наук, доцент,
АНО ВО «Московский международный университет»
mangomagistr@mail.ru

Daria.A. Stebakova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
ANO VO "Moscow International University"
mangomagistr@mail.ru

**Взаимосвязь особенностей темперамента и специфики
самореализации личности во взрослом возрасте**

**The relationship between the characteristics of temperament
and the specifics of personal self-realization in adulthood**

***Аннотация:** актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью саморазвития личности в процессе осуществления профессиональной деятельности в обществе с интенсивно развивающимися технологиями и инновациями. Зачастую, бывает так, что выбор нерелевантной среды, не отвечающей в полной мере интересам субъекта, приводит к существенным ограничениям в сфере его самореализации. Целью исследования было выявить взаимосвязь особенностей темперамента с проявлениями специфики самореализации личности во взрослом возрасте. Задачами исследования было выявить и описать гендерную специфику взаимосвязи между темпераментальными особенностями и стратегиями самореализации испытуемых, с разным социальным положением и профессиональным статусом. Основным методом исследования было тестирование, направленное на диагностику темпераментальных черт личности и особенностей самореализации личности. В качестве испытуемых были выбраны две полярные по своим характеристикам группы: мужчин с высокой деловой активностью и высоким профессиональным статусом и женщин- домохозяйек. Результаты показали, что у мужчин преобладал тип темперамента «сангвиник» и такие параметры темперамента, как эргичность и пластичность в предметной сфере деятельности, тогда как у женщин наиболее распространенным оказался неопределенный тип темперамента и доминировали такие темпераментальные особенности, как: эмоциональность и социальная эмоциональность. Мужчины проявляли более активные и продуктивные стратегии самореализации, чем женщины, поэтому их уровень реализации личностного потенциала – был выше, чем у женщин. Были сделаны выводы о том, что у мужчин степень реализации личностного потенциала - выше, чем у женщин, так как они склонны самостоятельно выбирать среду для общения, профессиональной деятельности и личностного роста, а также ориентироваться на собственные потребности развития, в отличие от женщин, которые более склонны ориентироваться на требования и условия сре-*

ды, на оценку и ожидания общества, а также на потребности своих близких и значимых для них лиц.

Ключевые слова: широта пространства самореализации, уровень реализации личностного потенциала, гендерные различия, типы темперамента, сферы самореализации, стратегии самореализации, уровень раскрытия личностного потенциала, эргичность, пластичность, эмоциональность, сфера управления и бизнеса, профессиональный статус.

Abstract: *the relevance of the research is due to the increasing role of personal self-development in the process of professional activity in a society with intensively developing technologies and innovations. It often happens that the choice of an irrelevant environment that does not fully meet the interests of the subject leads to significant limitations in the field of his self-realization. The aim of the study was to identify the relationship between the characteristics of temperament and the manifestations of the specifics of personal self-realization in adulthood. The objectives of the study were to identify and describe the gender specificity of the relationship between temperamental characteristics and strategies of self-realization of subjects with different social status and professional status. The main research method was testing aimed at diagnosing temperamental personality traits and personality self-realization features. Two groups with polar characteristics were selected as subjects: men with high business activity and high professional status and women housewives. The results showed that the "sanguine" type of temperament prevailed in men and such temperament parameters as ergicity and plasticity in the subject area of activity, whereas in women the most common type of temperament turned out to be an indeterminate type of temperament and such temperamental features as emotionality and social emotionality dominated. Men showed more active and productive strategies of self-realization than women, so their level of realization of personal potential was higher than that of women. It was concluded that men have a higher degree of personal potential realization than women, since they tend to independently choose an environment for communication, professional activity and personal growth, as well as focus on their own development needs, unlike women, who are more inclined to focus on the requirements and conditions of the environment, on the assessment and expectations of society, as well as the needs of their loved ones and those important to them.*

Keywords: *the breadth of the space of self-realization, the level of realization of personal potential, gender differences, types of temperament, spheres of self-realization, strategies of self-realization, the level of disclosure of personal potential, ergicity, plasticity, emotionality, the sphere of management and business, professional status.*

Актуальность. В современном обществе, в эпоху интенсивного развития технологий и знаний в разных областях науки и практики, люди вынуждены стремительно развиваться, в соответствии с быстро изменяющимися требованиями профессиональной среды. Однако для того, чтобы достичь баланса между удовлетворением личных потребностей и достижением эффективности в избранной сфере деятельности, человеку необходимо хорошо понимать свои интересы, объективно оценивать свой личностный и интеллектуальный потенциал

и уметь правильно выбирать сферу для реализации своих индивидуальных возможностей. Иными словами, люди должны обладать определенным уровнем рефлексии и активности, в отношении поиска релевантной среды для реализации своего личностного потенциала. Зачастую, бывает так, что выбор нерелевантной среды, не отвечающей в полной мере интересам субъекта, приводит к существенным ограничениям в сфере его самореализации.

Целью нашего исследования было выявить взаимосвязь особенностей темперамента с проявлениями специфики самореализации личности во взрослом возрасте. С этой целью была подобрана соответствующая выборка: мужчины и женщины с разным социальным положением, разным профессиональным статусом и разными сферами самореализации.

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что особенности самореализации личности во взрослом возрасте, во многом, обусловлены гендерными, темпераментальными особенностями, а также особенностями профессиональной деятельности субъекта.

Материалы и методы исследования

Выборка: в соответствии с целью исследования, в группу мужчин были отобраны испытуемые, занимающие руководящие должности, а также бизнесмены, в возрасте 24-64 лет; а в группу женщин -замужние домохозяйки, примерно такого же возраста, занимающиеся, преимущественно, детьми и домом. Всего, в исследовании принимали участие -40 человек (24 женщины и 16 мужчин).

Методики: для определения доминирующего типа темперамента был использован «Личностный опросник» Г. Айзенка; для диагностики темпераментальных особенностей испытуемых- «Опросник структуры темперамента» В.М. Русалова; для определения особенностей самореализации, а также уровня и типа самореализации - «Тест суждений самореализации личности» С.И. Кудинова; для определения сфер самореализации и диагностики широты пространства самореализации - «Методика на изучение пространства самореализации» М.Р. Гинзбурга.

Методы статистической обработки данных: корреляционный анализ Спирмена, анализ средних показателей, процентный метод.

Основные результаты исследования и их обсуждение:

Среди женщин преобладающим типом оказался– неопределенный тип темперамента (57,1% испытуемых), все остальные типы темперамента в этой группе были представлены -примерно поровну (рис. 1).



Рис. 1 Соотношение типов темперамента в группе женщин



Рис. 2 Соотношение типов темперамента в группе мужчин

В группе мужчин преобладающим типом темперамента оказался сангвиник, все остальные типы были представлены примерно поровну (рис. 2). Таким образом, среди мужчин -предпринимателей и руководителей подавляющее большинство оказалось с типом темперамента «сангвиник» (72,7% испытуемых), среди женщин- домохозяек – подавляющее большинство -оказалось с неопределенным типом темперамента.

Неопределенный тип темперамента, как правило, связан - с диффузной идентичностью, с недостаточным уровнем самореализации, с нечетким пониманием своих собственных потребностей, интересов и возможностей, с неумением отстаивать свои личностные границы, с недостаточной суверенностью психологического пространства личности.

У мужчин оказались более выраженными эргичность (активность, выносливость), темп деятельности и все показатели темперамента в предметной деятельности (рис. 3).



Рис. 3 Темпераментальные особенности мужчин и женщин

У женщин более выражена- эмоциональность, в том числе, в социальной сфере. Иными словами, женщины- оказались более эмоционально чувствительными, в том, числе, в отношениях с другими людьми. Они острее воспринимали критику и «косые взгляды», но лучше разбирались в эмоциональных проявлениях других людей, лучше считывали социальный контекст ситуации, более бурно выражали свои чувства.

Далее, был проведен анализ соотношения типов самореализации в группах испытуемых с разными темпераментальными особенностями.

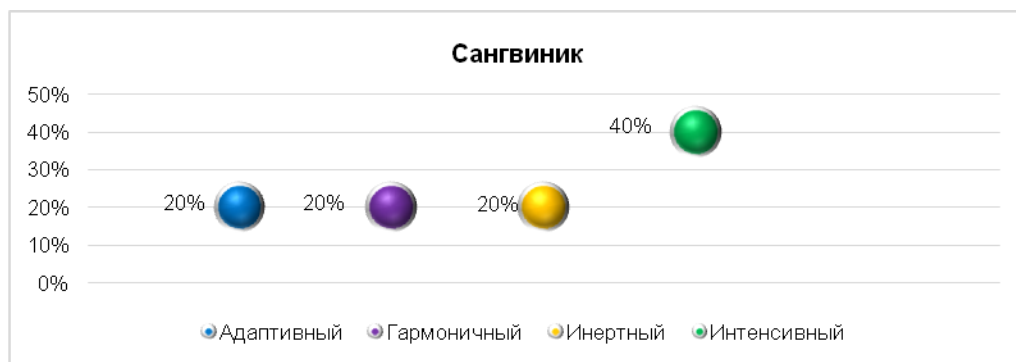


Рис. 4 Соотношение типов самореализации у испытуемых- сангвиников.

У сангвиников преобладающим оказался интенсивный тип самореализации (40%), остальные типы были выражены в меньшей степени (рис. 4).

При неопределенном типе темперамента доминировали инертный и иррациональный типы самореализации (рис.5).



Рис. 5 Соотношение типов самореализации у испытуемых с неопределенным типом темперамента.

Это- не удивительно, учитывая, что эта группа в основном состояла из женщин- домохозяек, у которых самореализация происходила в основном в сфере семьи, личной жизни и общественной работы.



Рис. 6 Соотношение типов самореализации у испытуемых- флегматиков.

У флегматиков преобладающим оказался адаптивный тип самореализации. Иными словами, их доминирующая стратегия самореализации заключалась в приспособлении к существующим условиям и требованиям окружающей среды.

У меланхолика представлены, в равной степени, - адаптивный, инертный и иррациональный типы самореализации (рис.7).



Рис. 7 Соотношение типов самореализации у испытуемых- меланхоликов.

Таким образом, для сангвиников- характерен наиболее продуктивный и активный тип самореализации (интенсивный), у флегматиков – преобладает более пассивная стратегия самореализации- адаптивная, у испытуемых с неопределенным типом темперамента– наблюдаются наименее продуктивные стратегии самореализации: инертный и иррациональный, а у меланхоликов наблюдаются пассивные типы самореализации адаптивно- иррационального типа.

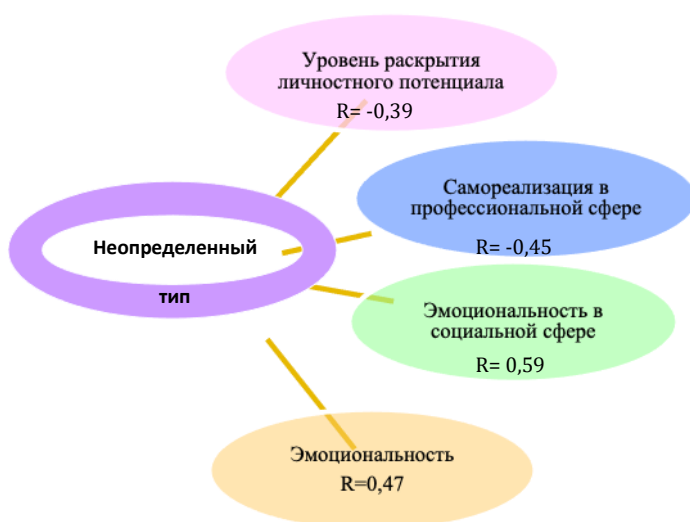
На диаграммах ниже, представлены результаты корреляционного анализа Спирмена между наиболее распространенными типами темперамента в выборке, темпераментальными особенностями испытуемых и особенностями их самореализации.



Примечание: в диаграмме представлены только значимые корреляции, $p < 0,05$

Рис. 8 Взаимосвязи типа темперамента «сангвиник» с параметрами самореализации и темпераментальными особенностями испытуемых.

На графике видно, что испытуемые с типом темперамента «сангвиник», большая часть из которых - мужчины, отличаются высокой активностью и скоростью деятельности, особенно, в профессиональной и социальной сферах жизни, а также достаточно глубоким уровнем реализации своего личностного потенциала.



Примечание: в диаграмме представлены только значимые корреляции, $p < 0,05$

Рис. 9 Взаимосвязи неопределенного типа темперамента с параметрами самореализации и темпераментальными особенностями испытуемых.

На диаграмме видно, что испытуемые с неопределенным типом темперамента, большая часть из которых - женщины, не склонны к глубокому раскрытию личностного потенциала, особенно, в профессиональной сфере жизни. В то же время, для данной группы испытуемых характерна повышенная эмоциональность, особенно, в сфере социальных отношений.

На диаграмме ниже представлены доминирующие сферы самореализации у мужчин и женщин.



Рис. 10, 11 Доминирующие сферы самореализации у мужчин (справа) и у женщин (слева). Суммарные баллы по типам самореализации С.И. Кудинова.

Было выявлено, что у мужчин доминирует профессиональная самореализация, а у женщин – личностная.

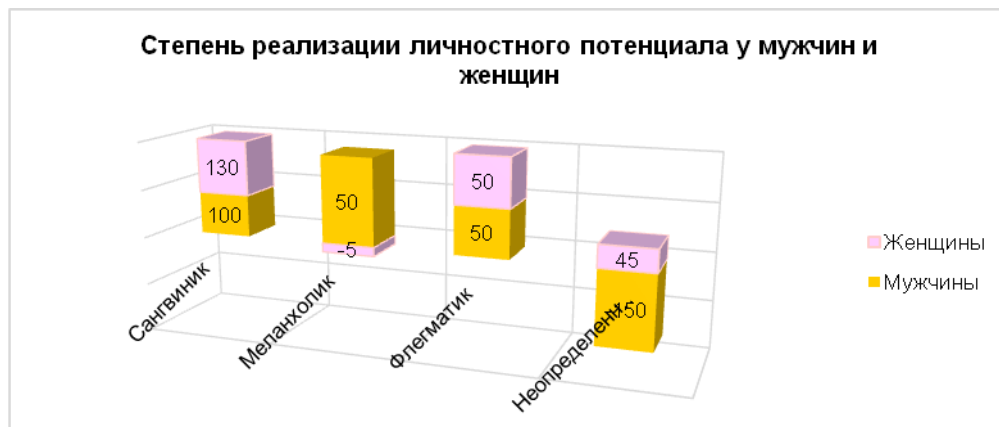


Рис. 12 Уровень самореализации у мужчин и женщин, в зависимости от доминирующего типа темперамента (средние баллы по опроснику С.И. Кудинова)

Как мужчины, так и женщины, обладающие типом темперамента «сангвиник» — лучше других групп реализуют свой личностный потенциал, так как занимают активную жизненную позицию. Флегматики, как мужчины, так и женщины, реализуют свои личностные возможности - в недостаточной степени. Женщины с типом темперамента «меланхолик» - недостаточно самореализуются, видимо, потому что они ориентированы в основном - на семью, где их могут эмоционально подавлять близкие с более сильными типами темперамента. Дискриминация меланхоликов другими членами семьи с более сильными типами нервной системы встречается довольно часто. Мужчины- меланхолики реализуют свой личностный потенциал лучше женщин с аналогичным типом темперамента, т.к. они самореализуются, преимущественно, в профессиональной сфере и умеют выбирать род занятий, подходящий для их способностей и интересов. Мужчины с неопределенным типом темперамента реализуют свой личностный потенциал – в наименьшей степени, в сравнении с мужчинами с другими типами темперамента и в сравнении с женщинами с аналогичным типом темперамента. Это означает, что спутанная (диффузная) идентичность и неопределенный тип темперамента - более негативно сказывается на мужчинах, чем на женщинах. Вероятно, женщины, подстраиваясь под общество и требования окружающей среды, все же находят какую-то нишу для самореализации и раскрывают часть своего личностного потенциала (например, в семье и в хобби). Мужчины же –отличаются меньшей гибкостью, поэтому, не имея возможности самостоятельно воздействовать на среду, они просто отказываются от самореализации. Не исключено, что это может выражаться в зависимом поведении или различных девиациях.

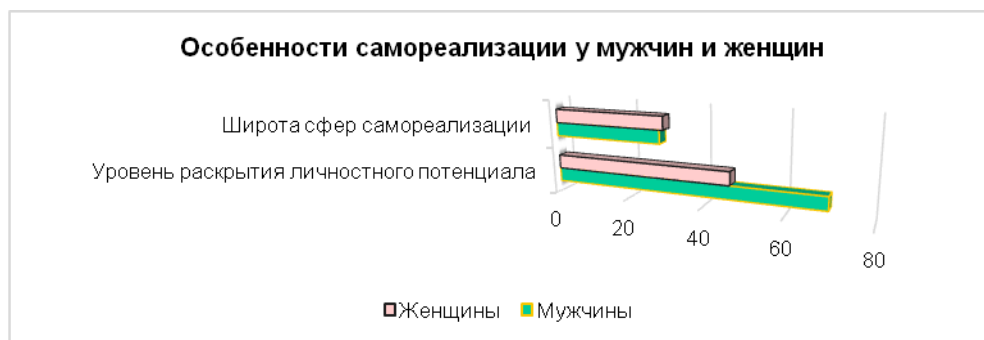


Рис. 13 Сравнительный анализ уровня реализации личного потенциала и широты пространства самореализации у мужчин и женщин (суммарный балл по опроснику М.Р. Гинзбурга, средний балл по опроснику Кудинова С.И.)

Несмотря на то, что у мужчин - выше уровень самореализации, т.е. полнота раскрытия ими своего личного потенциала, у женщин - немного шире пространство самореализации.

Выводы. У мужчин и женщин различаются, как уровень самореализации, так и широта сфер самореализации. Связано это с тем, что у мужчин - руководителей и бизнесменов - более сильный тип нервной системы и преобладающий тип темперамента – «сангвиник». Женщины в выборке, являющиеся домохозяйками, в силу доминирующего у них - неопределенного типа темперамента, - менее эргичные (активные), менее пластичные (гибкие и адаптивные), у них - ниже темп деятельности, чем у мужчин.

У мужчин — немного более узкое пространство самореализации, чем у женщин, но зато — больше полнота раскрытия личного потенциала и способностей в избранных сферах жизни (преимущественно, в профессиональной сфере, в сфере личной и социальной жизни). Это связано с тем, что мужчины занимают более активную позицию и сами выбирают себе среду для самореализации, в соответствии со своими потребностями и возможностями. А женщины- домохозяйки, занимают - более пассивную позицию и самореализуются, как правило, стихийно, в тех сферах, которые им доступны, и в той среде, в которой они оказались. Поэтому, женщины- хуже осознают свои истинные возможности и потребности и реализуют в меньшей степени свой потенциал, чем мужчины. В то же время, в связи с тем, что женщины с неопределенным типом темперамента, как правило, ориентированы больше на внешние критерии оценки и на чужие требования или потребности других людей, они - стихийно вовлекаются в самые разнообразные сферы жизни, и, как следствие, реализуют какую- то часть своего личного потенциала. Женщины –меланхолики, в отличие от мужчин- меланхоликов, занимают более пассивную позицию в жизни, поэтому, зачастую, испытывают психологическое давление со стороны близких с более сильными типами темперамента, что приводит к ограничению сфер их самореализации.

Литература

1. Агзамова Б.А. Характеристики и типы темперамента // *Мировая наука* №9 (54). 2021. С. 14-17

2. Александрова Е.А. Проблемы самореализации мужчин и женщин в контексте отношений в семейной жизни // *Социология*. 2023. №2 С. 144-155
3. Базаева Ф.У. Самореализация как философская, психологическая и педагогическая категория // *Образование и наука*. 2019. №9. С. 47-54
4. Вязовова Н.В., Романова Л.В. Психология самореализации и самоактуализации личности. Факторы самореализации личности. Сборник «Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право» // *Сборник статей и тезисов*, 2022. С. 157-163
5. Кудинов С. И., Айбазова С. Р., Архипочкина К. В. Темпераментальные предпосылки самореализации личности // *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. 2020. №1. С. 18-25
6. Кудинов С.И. Психологическая структура самореализации личности // *Самореализация личности в современных социокультурных условиях: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – Тольятти: Тольяттинский гос. ун-т*, 2007. С. 84-89
7. Кривцова М. А., Авраменко А.В. Темперамент личности и его свойства // *Уникальные исследования XXI века*. 2019. №5 (5). С. 105-111
8. Латынова А. С. Значение типа темперамента при профессиональном самоопределении // *Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания*. 2020. №5. С. 275-279
9. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. - М.: Проспект, 2015. – 269с.
10. Шалонько Е.Б. К вопросу о современном представлении темперамента в отечественной и зарубежной психологии // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. - 2015. - № 9. – С. 447-450

Literature

1. Agzamova B.A. Characteristics and types of temperament // *World science No.9 (54)*. 2021. pp. 14-17
2. Alexandrova E.A. Problems of self-realization of men and women in the context of relationships in family life // *Sociology*. 2023. No.2 pp. 144-155
3. Bazaeva F.U. Self-realization as a philosophical, psychological and pedagogical category // *Education and science*. 2019. No.9. pp. 47-54
4. Vyazova N.V., Romanova L.V. Psychology of self-realization and self-actualization of personality. Factors of personal self-realization. Collection "Actual problems of modern Russia: psychology, pedagogy, economics, management and law" // *Collection of articles and abstracts*, 2022. pp. 157-163
5. Kudinov S. I., Aibazova S. R., Arkhipochkina K. V. Temperamental prerequisites for personal self-realization // *Bulletin of the RUDN. Series: Psychology and Pedagogy*. 2020. No.1. pp. 18-25
6. Kudinov S.I. Psychological structure of personality self-realization // *Personality self-realization in modern socio-cultural conditions: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference – Tolyatti: Tolyatti State University*, 2007. pp. 84-89

7. Krivtsova M. A., Avramenko A.V. *Personality temperament and its properties // Unique studies of the XXI century. 2019. No.5 (5). pp. 105-111*

8. Latypova A. S. *The meaning of the type of temperament in professional self-determination // The intellectual potential of the XXI century: the stages of knowledge. 2020. No.5. pp. 275-279*

9. Strelau Ya. *The role of temperament in mental development. - M.: Prospekt, 2015. – 269s.*

10. Shalonko E.B. *On the question of the modern representation of temperament in domestic and foreign psychology // Izvestia of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen. - 2015. - No. 9. – pp. 447-450*