

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Страх нереализации личностных и профессиональных возможностей в
период ранней взрослости**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Филипповой Марии Александровны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

<u>д. психол. н., доцент</u>	<u></u>	<u>С.В. Фролова</u>
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

<u>д. психол. н., доцент</u>	<u></u>	<u>С.В. Фролова</u>
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена противоречием между культивируемым в современном обществе требованием к обязательной самореализации и объективной нестабильностью социальной среды («текущая современность» по З. Бауману). Период ранней взрослости (18–30 лет) является сензитивным для профессионального самоопределения и формирования идентичности (Э. Эриксон), однако именно в этом возрасте молодые люди сталкиваются с разрывом между долженствованием («быть успешным») и реальными возможностями, что порождает специфический феномен – страх нереализации личностного и профессионального потенциала. Несмотря на распространенность этого переживания, его психологическая структура и детерминанты остаются недостаточно изученными.

Цель исследования: изучить особенности и психологические корреляты страха нереализации личностных и профессиональных возможностей у людей в период ранней взрослости.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме страха и самореализации.
2. Выявить психологические особенности периода ранней взрослости, определяющие специфику переживания страхов.
3. Подобрать диагностический инструментарий и организовать эмпирическое исследование.
4. Выявить уровень выраженности страха нереализации и его взаимосвязь с личностной тревожностью, самооэффективностью и социально предписанным перфекционизмом.
5. Разработать практические рекомендации по снижению уровня страха нереализации.

Объект исследования: страх нереализации личностных и профессиональных возможностей.

Предмет исследования: взаимосвязь страха нереализации с личностной тревожностью, самоофективностью и социально предписанным перфекционизмом у лиц в период ранней взрослости.

Гипотезы исследования

Гипотеза 1: Существует положительная корреляция между уровнем личностной тревожности и уровнем страха нереализации. Личностная тревожность – это склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, а страх нереализации рассматривается как специфическое проявление генерализованной тревоги в сфере самореализации.

Гипотеза 2: Страх нереализации отрицательно коррелирует с уровнем самоофективности. Люди, верящие в свои силы и уверенные в способности достигать поставленных целей, менее подвержены этому страху.

Гипотеза 3: Существует положительная корреляция между уровнем социально предписанного перфекционизма и уровнем страха нереализации. Чем выше требования значимых других (родителей, партнёров, общества), тем сильнее страх не соответствовать этим ожиданиям и «потерять» свой потенциал.

Теоретическую базу исследования составляют:

- экзистенциальная психология (В. Франкл о стремлении к смыслу, И. Ялом об экзистенциальных данностях – смерть, свобода, изоляция, бессмысленность);
- гуманистическая психология (А. Маслоу о самоактуализации, К. Роджерс о стремлении к самореализации и конгруэнтности);
- эпигенетическая теория Э. Эриксона (кризис идентичности, кризис близости против изоляции);
- теория самоофективности А. Бандуры (в интерпретации Р. Шварцера и М. Ерусалема);

- концепция перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта;
- работы отечественных психологов: Д.А. Леонтьева (психология смысла, личностный потенциал), Л.И. Анцыферовой, Б.Г. Ананьева, а также современные исследования возрастных кризисов (Л.А. Головей, Д.А. Исаева, С.С. Ольховская).

Научная новизна исследования

Впервые предложено и операционализировано понятие «страх нереализации личностных и профессиональных возможностей» применительно к периоду ранней взрослости.

Разработана авторская анкета для диагностики страха нереализации, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Анкета показала приемлемую внутреннюю согласованность.

Впервые эмпирически установлены корреляционные связи между страхом нереализации и тремя психологическими переменными: личностной тревожностью, самооффективностью и социально предписанным перфекционизмом.

Выявлены содержательные характеристики страха нереализации с помощью контент-анализа открытых вопросов, включая основные барьеры и опоры, а также наиболее частые зоны нереализованных способностей.

Практическая значимость

Результаты исследования могут быть использованы:

- в практике психологического консультирования молодых людей, переживающих страх нереализации;
- при разработке тренингов и программ психологической поддержки для студентов и молодых специалистов;
- в работе психологических служб вузов;
- в курсах «Возрастная психология», «Психология личности», «Психология стресса и совладающего поведения».

Структура ВКР

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Общий объём работы – 86 страниц.

Глава 1 - «Теоретико-методологические основы изучения страха нереализации личностных и профессиональных возможностей в период ранней взрослости» – посвящена анализу психологической сущности страха, дифференциации смежных понятий, возрастной периодизации и характеристике периода ранней взрослости.

Глава 2 – «Эмпирическое исследование страха личностной и профессиональной нереализации: психологические детерминанты» – содержит описание выборки, методов, результатов корреляционного анализа, дополнительного анализа факторов беспокойства и эмоциональных реакций, а также контент-анализ открытых вопросов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Теоретический анализ проблемы

В первой главе проведён анализ психологической сущности страха личностной нереализации. Установлено, что в психологической литературе нет устоявшегося единого термина, поэтому было предложено рабочее определение: страх личностной нереализации – это устойчивое эмоциональное переживание тревоги, связанное с субъективной оценкой невозможности полного раскрытия собственного личностного и профессионального потенциала, реализацией значимых жизненных целей и смыслов, которое обостряется в контексте осознания ограниченности времени и необходимости экзистенциального выбора в период ранней взрослости.

Выделены три ключевых контекста анализа:

1. Экзистенциальный контекст. Согласно И. Ялому, страх личностной нереализации аккумулирует конфронтацию с четырьмя данностями существования: смертью (конечность времени порождает онтологическую вину), свободой (ответственность за выбор), изоляцией (страх быть

непонятым на пути самоосуществления) и бессмысленностью (страх прожить жизнь без цели). В. Франкл подчёркивал, что этот страх – по сути, страх не найти и не воплотить свой уникальный смысл, страх перед «экзистенциальным вакуумом».

2. Контекст психологии личности. В гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс) страх нереализации выступает как аффективный индикатор фрустрации потребности в самоактуализации, как сигнал о разрыве между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Э. Эриксон связывает этот страх с диффузией идентичности и страхом стагнации – состояния, при котором человек оказывается неспособен к продуктивной деятельности.

3. Контекст психологии мотивации. Страх нереализации тесно связан с мотивацией избегания неудач (Т.О. Гордеева), где в качестве «неудачи» выступает не частный провал, а глобальная жизненная несостоятельность. Д.А. Леонтьев интерпретирует этот страх как переживание смысловой недостаточности собственной жизни, как сигнал о зонах «экзистенциального вакуума».

Дифференцированы смежные понятия: страх профессиональной нереализации (частная форма, локализованная в карьерной сфере), экзистенциальный страх (онтологический фундамент), страх неудачи и страх успеха (конкретные мотивационные механизмы), FOMO (страх упущенных возможностей) как социально окрашенный аспект.

Период ранней взрослости (18–30 лет) охарактеризован как ключевой этап для самореализации. Согласно периодизации Ш. Бюлер, вторая фаза (18–30 лет) – это период проб и поисков, предварительного самоопределения. Э. Эриксон связывает этот возраст с кризисом «интимности против изоляции». В современной психологии (Л.В. Образцова, Д.Л. Иванкова) основными задачами периода являются: формирование идентичности, выбор жизненного и карьерного пути, построение долгосрочных отношений, отделение от родительской семьи. Нормативный кризис 30 лет, по описанию Л.

Тишанской, является «кризисом самореализации», когда происходит переоценка жизненных итогов и корректировка стратегий. Кризис может протекать по трём сценариям: «семейный человек», «карьерист», «искатель». Проанализированы понятия личностного потенциала и самоактуализации. А. Маслоу определял самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать, как непрерывную реализацию потенциала. Препятствием на этом пути выступает «комплекс Ионы» – страх перед собственными способностями и успехом. Профессиональное самоопределение рассмотрено как центральная задача развития в юности и ранней взрослости (И.С. Кон, П.А. Шавир). Показана тесная взаимосвязь личностной и профессиональной идентичности: становление личностной идентичности опережает и влияет на профессиональную (Д.А. Исаева).

Эмпирическое исследование

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 40 человек (11 мужчин, 29 женщин) в возрасте от 18 до 25 лет ($M = 20,8$; $SD = 1,57$). 52,5% респондентов совмещают учёбу и работу. Выборка репрезентативна для изучения заявленной проблематики, так как отражает основные характеристики лиц, находящихся в периоде ранней взрослости.

Методики исследования. Использовались следующие диагностические инструменты:

Авторская анкета для диагностики страха нереализации личностных и профессиональных возможностей, включающая 10 основных вопросов (с открытыми и закрытыми полями). Анкета измеряет интегральный показатель страха нереализации (6 вопросов), а также отдельные субшкалы: факторы беспокойства о профессиональной реализации (конкуренция, недостаток навыков, внешние ограничения) и эмоциональные реакции (страх, тревога, подавленность, разочарование в себе).

Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина (субшкала личностной тревожности).

Шкала общей самооффективности Шварцера-Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека.

Субшкала «Социально предписанный перфекционизм» из многомерной шкалы перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И.И. Грачевой.

Результаты первичного анализа. Проверка нормальности распределения (критерий Шапиро-Уилка) показала, что распределение основных переменных (страх нереализации, личностная тревожность, самооффективность, социально предписанный перфекционизм) не отличается от нормального ($p > 0,05$), что позволило использовать параметрические методы (коэффициент корреляции Пирсона) для проверки гипотез. Для субшкал (факторы беспокойства, эмоциональные реакции) использовался коэффициент Спирмена.

Описательные статистики представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Описательные статистики по исследуемым переменным

Переменная	M	SD	Min	Max
Страх нереализации (0-30)	19,08	8,29	1	34
Личностная тревожность (20-80)	46,22	9,56	26	66
Самооффективность (10-40)	31,10	4,22	24	40
Социально предписанный перфекционизм (15-105)	49,05	15,27	21	81
Недостаток навыков (0-5)	2,75	1,58	0	5

5)				
Конкуренция (0-5)	2,10	1,37	0	4
Внешние ограничения (0-5)	2,53	1,38	0	5
Тревога (эмоциональная реакция, 0-5)	2,98	1,72	0	5
Страх (эмоциональная реакция, 0-5)	2,43	1,80	0	5
Подавленность (0-5)	2,15	1,58	0	5
Разочарование в себе (0-5)	2,37	1,81	0	5

Проверка гипотез. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционная матрица (коэффициент Пирсона/Спирмена)

Переменная	Страх нереализации	Личностная тревожность	Самозффект ивность	Соц. предписанный перфекцион изм
Страх нереализации	1,000	0,685**	-0,526**	0,345*
Личностная	0,685**	1,000	-0,399*	0,364*

тревожность				
Самоэффективн ость	-0,526**	-0,399*	1,000	-0,286
Соц. предписанный перфекционизм	0,345*	0,364*	-0,286	1,000

Примечание: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. *

Выводы по проверке гипотез:

- Гипотеза 1 подтвердилась: выявлена заметная положительная корреляция между личностной тревожностью и страхом нереализации ($r = 0,685$; $p < 0,01$). Это означает, что респонденты с более высоким уровнем устойчивой тревожности демонстрируют более высокие показатели страха нереализации.
- Гипотеза 2 подтвердилась: выявлена заметная отрицательная корреляция между самооффективностью и страхом нереализации ($r = -0,526$; $p < 0,01$). Вера в собственные силы выступает протективным фактором, снижающим интенсивность страха.
- Гипотеза 3 подтвердилась: выявлена умеренная положительная корреляция между социально предписанным перфекционизмом и страхом нереализации ($r = 0,345$; $p < 0,05$). Восприятие завышенных требований со стороны значимых других усиливает страх не оправдать ожидания.

Сравнительный анализ силы связей показал, что наибольший вклад вносит личностная тревожность (0,685), затем – самооффективность (-0,526), наименьший – социально предписанный перфекционизм (0,345).

Дополнительный анализ

Анализ факторов беспокойства о профессиональной реализации (вопрос 4 анкеты) показал, что наиболее выраженным фактором является недостаток навыков ($M = 2,75$), наименее выраженным – конкуренция ($M = 2,10$). Это

свидетельствует о том, что респонденты склонны интернализировать причины затруднений, связывая их с собственным дефицитом компетенций.

Корреляционный анализ выявил умеренную положительную связь между недостатком навыков и общим страхом нереализации ($\rho = 0,491$; $p < 0,01$), а также обратную умеренную связь между самооффективностью и восприятием внешних ограничений ($\rho = -0,347$; $p < 0,05$).

Анализ эмоциональных реакций (вопрос 8 анкеты) показал, что доминирующей реакцией на мысли о возможной нереализации является тревога ($M = 2,98$), наименее выраженной – подавленность ($M = 2,15$). Это указывает на то, что переживания носят активный характер (напряжённое ожидание), а не депрессивный.

Наиболее тесные связи с общим страхом нереализации выявлены для реакций «страх» ($\rho = 0,687$; $p < 0,01$) и «тревога» ($\rho = 0,603$; $p < 0,01$). Личностная тревожность также наиболее тесно связана со страхом ($\rho = 0,552$; $p < 0,01$).

Контент-анализ открытых вопросов позволил выявить содержательные характеристики страха нереализации:

- Нереализованные способности (вопрос 2): наиболее часто респонденты указывали на творческую сферу (29,2%): «музыка», «рисование», «дизайн», а также на коммуникативно-ораторские способности (20,8%): «красиво говорить», «выступать перед людьми».
- Сомнения в профессиональном выборе (вопрос 5): основной источник – рассогласование между профессией и личными интересами (35%), страх не справиться с обязанностями (25%).
- Упущенные возможности (вопрос 6): наиболее частые сожаления – образовательные упущения (35%): неправильный выбор направления в вузе, а также творческо-спортивные возможности (25%): профессиональный спорт, музыкальная школа.

- Барьеры и опоры (вопросы 9 и 10): ключевым барьером является страх (34%), неуверенность в себе (21%); главной опорой – близкие люди (32%), внутренние ресурсы (28%). Выявлена важная асимметрия: препятствия воспринимаются как внутренние, а ресурсы – как внешние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные выводы

Проведённое теоретико-эмпирическое исследование позволило сформулировать следующие выводы.

По теоретической части:

- Страх нереализации личностных и профессиональных возможностей представляет собой многомерное психологическое образование, возникающее на пересечении экзистенциальных (тревога перед конечностью бытия, свободой, бессмысленностью), личностных (кризис идентичности, разрыв между «Я-реальным» и «Я-идеальным») и мотивационных (амбивалентность страха неудачи и успеха) детерминант.
- Период ранней взрослости (18–30 лет) является ключевым этапом для самореализации, сензитивным для формирования страха нереализации. Нормативный кризис 30 лет выступает точкой переоценки жизненных итогов где этот страх переживается наиболее остро.
- Установлена тесная взаимосвязь личностной и профессиональной идентичности в процессе самореализации: становление личностной идентичности опережает и влияет на профессиональную.

По эмпирической части:

- Разработанная авторская анкета для диагностики страха нереализации показала приемлемую внутреннюю согласованность и может быть рекомендована для дальнейшего использования.
- Гипотеза 1 подтверждена: выявлена заметная положительная корреляция между личностной тревожностью и страхом нереализации ($r = 0,685$; $p < 0,01$). Личностная тревожность выступает ключевым фактором риска.

- Гипотеза 2 подтверждена: выявлена заметная отрицательная корреляция между самоофективностью и страхом нереализации ($r = -0,526$; $p < 0,01$). Самоофективность выступает протективным фактором.

- Гипотеза 3 подтверждена: выявлена умеренная положительная корреляция между социально предписанным перфекционизмом и страхом нереализации ($r = 0,345$; $p < 0,05$). Восприятие завышенных внешних требований усиливает страх.

- Дополнительный анализ показал, что наиболее значимым фактором беспокойства о профессиональной реализации является «недостаток навыков» ($M = 2,75$), а доминирующей эмоциональной реакцией – тревога ($M = 2,98$). Контент-анализ выявил ключевую асимметрию: препятствия воспринимаются как внутренние (страх, неуверенность), а ресурсы – как внешние (поддержка близких).

Практические рекомендации

Для психологов и психотерапевтов:

1. Работа с личностной тревожностью – ключевая мишень, так как она вносит наибольший вклад в страх нереализации. Рекомендуются когнитивно-поведенческие техники, методы релаксации, практики осознанности.
2. Развитие самоофективности – постановка и достижение малых целей, анализ успешного опыта, вербальное убеждение, моделирование поведения.
3. Работа с восприятием недостатка навыков – помощь в реалистичной оценке собственных компетенций, разделение реальных дефицитов и субъективных ощущений их недостаточности.
4. Дифференцированная работа с эмоциональными реакциями – так как доминирует тревога (а не подавленность), акцент на техниках работы с тревогой (когнитивное переструктурирование, заземление).
5. Формирование внутренней опоры – смещение фокуса с поиска внешней валидации (одобрения родителей, сверстников, общества) на развитие внутреннего локуса контроля («я себе опора»).

Для самих молодых людей (рекомендации по самопомощи):

- Развивать реалистичную самооценку своих навыков, отделяя реальные дефициты от субъективных ощущений их недостаточности.
- Использовать техники снижения тревожности (дыхательные упражнения, ведение дневника тревоги).
- Ставить достижимые краткосрочные и долгосрочные цели, фиксировать даже небольшие успехи для укрепления самоэффективности.
- Ограничивать социальные сравнения в социальных сетях (осознавать, что там представлена «идеальная версия», а не реальность).
- Обращаться за психологической помощью при выраженном и длительном переживании страха нереализации, мешающем повседневной деятельности.

Ограничения исследования и перспективы

Ограничения: небольшой объём выборки ($N = 40$), преобладание респондентов женского пола (72,5%), использование самоотчётных методик (возможна социальная желательность), поперечный дизайн (не позволяющий установить причинно-следственные связи), авторская анкета, требующая дальнейшей валидации.

Перспективы дальнейших исследований: увеличение выборки, включение респондентов старше 25 лет (до 30–35 лет), лонгитюдный дизайн для изучения динамики страха нереализации, сравнительный анализ разных профессиональных групп, разработка и апробация тренинговой программы по снижению страха нереализации, изучение гендерных различий.

Дата защиты: «___» _____ 2026 г.

Автореферат составлен студенткой _____ М.А. Филипповой