

УДК 159.9.07

Наталья Алексеевна Спицына
Елена Петровна Ивутина
г. Киров

Взаимосвязь самооотношения и профессиональной самореализации женщин среднего возраста

В статье рассматривается взаимосвязь самооотношения и профессиональной самореализации женщин среднего возраста. В ходе эмпирического исследования, проведенного с участием 100 женщин, изучены компоненты самооотношения и их связь с уровнем профессиональной самореализации. Выявлено, что компоненты самооотношения, такие как самоуверенность, самопривязанность и самооценность, положительно коррелируют с уровнем профессиональной самореализации. В то же время внутренняя конфликтность оказывает отрицательное влияние на самореализацию. Также был проведен анализ различий по трудовому статусу, который показал, что женщины, занимающие более высокие профессиональные позиции, характеризуются более высокими показателями самоуверенности и саморуководства. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и разработки программ для женщин среднего возраста, направленных на развитие позитивного самооотношения и профессиональной самореализации.

Ключевые слова: самооотношение, профессиональная самореализация, женщины, взаимосвязь, самооценность, самоуверенность, самопривязанность, внутренняя конфликтность, сравнительный анализ.

Natalia Alekseevna Spitsyna
Elena Petrovna Ivutina
Kirov

The relationship between self-esteem and professional self-realization in middle-aged women

This article examines the relationship between self-esteem and professional fulfillment in middle-aged women. An empirical study involving 100 women examined the components of self-esteem and their relationship with professional fulfillment. It was found that self-esteem components such as self-confidence, self-attachment, self-acceptance, and self-worth correlate positively with professional fulfillment. However, internal conflict has a negative impact on self-fulfillment. An analysis of differences by employment status also revealed that women in higher professional positions are characterized by higher levels of self-confidence and self-direction. The study's findings can be used in psychological counseling and the development of programs for middle-aged women aimed at developing a positive self-esteem and professional fulfillment.

Keywords: self-esteem, professional self-realization, women, interconnection, self-worth, self-confidence, self-attachment, internal conflict, comparative analysis.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современных социально-экономических условиях профессиональная самореализация является важнейшим показателем личностного и профессионального развития, а самооотношение выступает ключевым внутренним фактором, определяющим её успешность. Для женщин среднего возраста, находящихся на этапе переоценки жизненных и профессиональных ценностей, взаимосвязь самооотношения и профессиональной самореализации приобретает особое значение, однако остаётся недостаточно изученной, что и определяет необходимость дальнейшего комплексного теоретического и эмпирического изучения данной проблемы.

Любое проявление личности как социального субъекта в целом и субъекта профессиональной деятельности в частности неизбежно сопряжено с включением её самоотношения. Осуществляя себя в деятельности, наращивая свою субъектность, углубляя свои отношения и самоотношение, человек самореализуется [2], предъявляя себя обществу в результатах своей деятельности, своего творчества и тем самым утверждая себя в обществе и осуществляя условия своего «социального бытия, выполнение которых обеспечивается заложенными в основание системной целостности человека свойствами» [9].

Если самоотношение в качестве состояния – процесса – свойства отражает специфику отношения личности к самой себе, обеспечивая переживание собственной самости, осознание своего места в социуме и предназначения в существующем миропорядке, а также ощущение себя как носителя опыта субъектной саморегуляции и самоорганизации жизнедеятельности [4]; центрирование внутреннего пространства и непосредственную представленность в сознании личностного смысла Я; построение индивидуальной траектории взаимосвязанных процессов саморазвития и самореализации [6], то самореализация как ценность – потребность – возможность – процесс – результат определяет динамику движения личности к раскрытию её потенциала. Она обеспечивает выход за пределы актуальных возможностей, максимальное осуществление самости через трансформацию собственного «Я», влияние на других людей, а также через социально значимые результаты деятельности и достижение акме [5; 7].

При этом самоотношение выступает одновременно и фактором самореализации (поскольку уровень его развития и структура определяют сформированность потребности в самореализации и степень её осуществимости), и её показателем (так как качественные и количественные характеристики самоотношения изменяются в зависимости от уровня достигнутой самореализации) [1; 3].

В психологической литературе отношение человека к самому себе описывается с использованием различных понятий, среди которых наиболее часто встречаются самоуважение, самооценка и самоотношение.

По мнению Н. И. Сарджвеладзе, самоотношение представляет собой целостную систему оценок, переживаний и установок субъекта по отношению к самому себе, формирующуюся под влиянием социальных и индивидуальных факторов [12]. В. В. Столин рассматривает самоотношение как проявление личностного смысла, отражающего отношение человека к собственному «Я» и выполняющего регулятивную функцию в его деятельности [13]. С. Р. Пантеев трактует самоотношение как динамическую иерархическую систему, включающую когнитивные, эмоционально-ценностные и поведенческие компоненты, при этом выделяет его положительные, отрицательные и амбивалентные модальности [14]. Таким образом, самоотношение представляет собой важнейший личностный ресурс, определяющий внутреннюю согласованность, уровень самопринятия и уверенности в собственных возможностях. От характера и структуры самоотношения во многом зависит способность личности к саморазвитию и реализации своего потенциала в различных сферах жизнедеятельности.

Поскольку профессиональная деятельность является одной из ведущих форм самореализации человека, именно через неё осуществляется воплощение его личностных смыслов, ценностей и установок. Согласно Л. А. Коростылёвой, профессиональная самореализация включает три взаимосвязанных уровня – внутриличностный, деятельностный и социальный, отражающих внутреннюю мотивацию, активность в профессиональной сфере и признание результатов со стороны общества [10]. В. Е. Ключко определяет профессиональную самореализацию как процесс и результат активного саморазвития личности в профессии, проявляющийся в стремлении к максимальному использованию своих возможностей, способностей и компетенций [11]. По мнению Е. В. Гавриловой, она выражается в достижении внутреннего удовлетворения от труда, чувства личной значимости и соответствия профессиональной деятельности индивидуальным ценностям [8].

Согласно методике, разработанной Е. В. Гавриловой, в структуре профессиональной самореализации личности выделяются четыре уровня её проявления [8]. В описании каждого уровня прослеживаются устойчивые качества личности, которые отражают специфику самоотношения и обуславливают особенности саморегуляции в профессиональной сфере. Конструктивные качества (уверенность в себе, самопринятие, стремление к развитию, адекватная самооценка) способствуют более высокому уровню самореализации, тогда как деструктивные (неуверенность, склонность к самообвинению, неудовлетворённость собой, отрицательная самооценка) сдерживают её развитие. Таким образом, можно говорить о том, что самоотношение личности влияет на уровень ее профессиональной самореализации.

Целью эмпирического исследования является изучение взаимосвязи самоотношения и профессиональной самореализации женщин среднего возраста.

В исследовании приняли участие 100 женщин, средний возраст которых составил 28 лет. Все участницы имеют стаж профессиональной деятельности не менее одного года. Большинство участниц (67%) имеют высшее образование, 21% – среднее специальное, 9% – неполное высшее и 3% – среднее образование. Замужем состоят 49% женщин, 40% имеют детей. По трудовому статусу участницы распределились следующим образом: 48% работают в качестве специалистов (учителя, врачи, инженеры и др.), включая тех, кто позиционирует себя как свободно практикующих специалистов (бьюти-мастера, психологи с частной практикой, фрилансеры и др.). Около 20% женщин занимают руководящие должности, в том числе являются собственницами бизнеса или индивидуальными предпринимателями. 32% занимают исполнители, работающие по найму (менеджеры, администраторы, секретари и др.).

Для диагностики были отобраны методики:

- психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» по Е. А. Гавриловой;
- методика исследования самоотношения (многомерный опросник из 110 утверждений), созданная С. Р. Пантеевым.

Результаты исследования.

По результатам эмпирического исследования установлено, что у большинства женщин среднего возраста (66%) уровень профессиональной самореализации соответствует реализации ролей и норм в организации, что отражает ориентацию на эффективное выполнение профессиональных обязанностей и соответствие ожиданиям рабочего коллектива. У 25% зафиксирован индивидуально-исполнительский уровень, отражающий неуверенность, затруднения в принятии решений и пассивность в профессиональной сфере. Высокий уровень профессиональной самореализации обнаружен всего у 9% женщин, он проявляется в осознанном выборе профессионального пути, устойчивости к внешним трудностям и ориентации на внутренние ценности и смыслы. Полученные результаты представлены на рисунке 1.

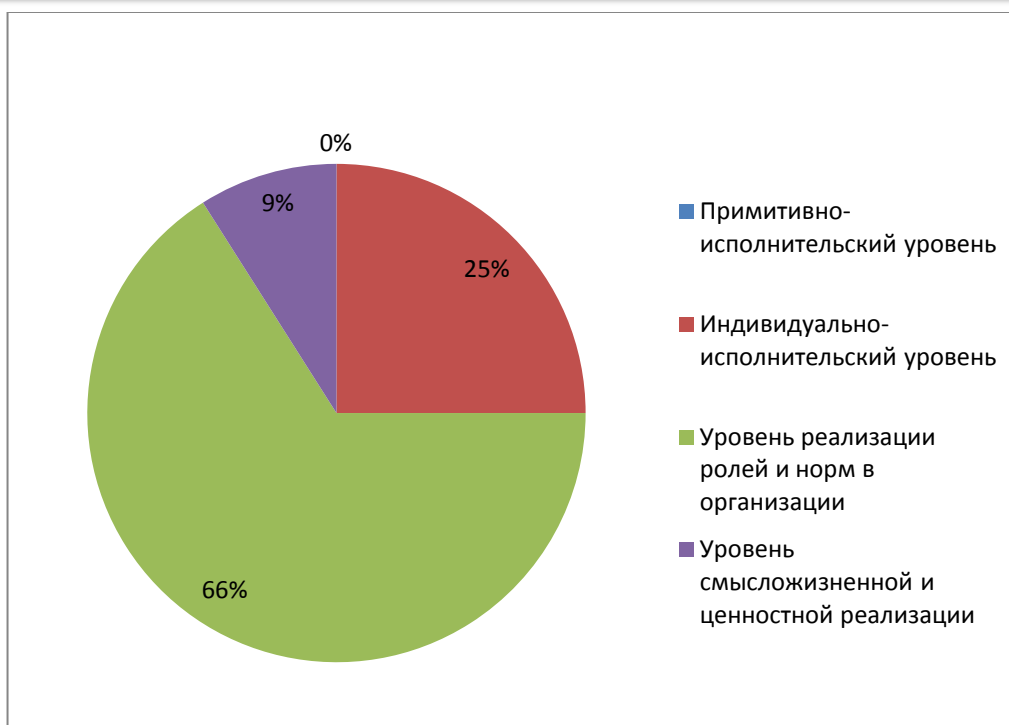


Рис.1. Распределение выборки исследуемых женщин по уровню профессиональной самореализации

По результатам анализа уровней выраженности компонентов самоотношения у женщин среднего возраста установлено, что по большинству шкал преобладают средние значения, что говорит о сбалансированном и преимущественно положительном отношении к себе. Высокий уровень самообвинения выявлен лишь у 9 % участниц, внутренней конфликтности – у 12 %, что указывает на низкую склонность к самокритике и внутренним противоречиям. Позитивные компоненты, напротив, выражены значительно сильнее: высокий уровень самооценности отмечен у 68 % женщин, самопринятия – у 38 %, саморуководства – у 51 %, самоуверенности – у 40 %. Большинство участниц демонстрируют устойчивую эмоциональную привязанность к себе и положительное восприятие через мнение окружающих. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

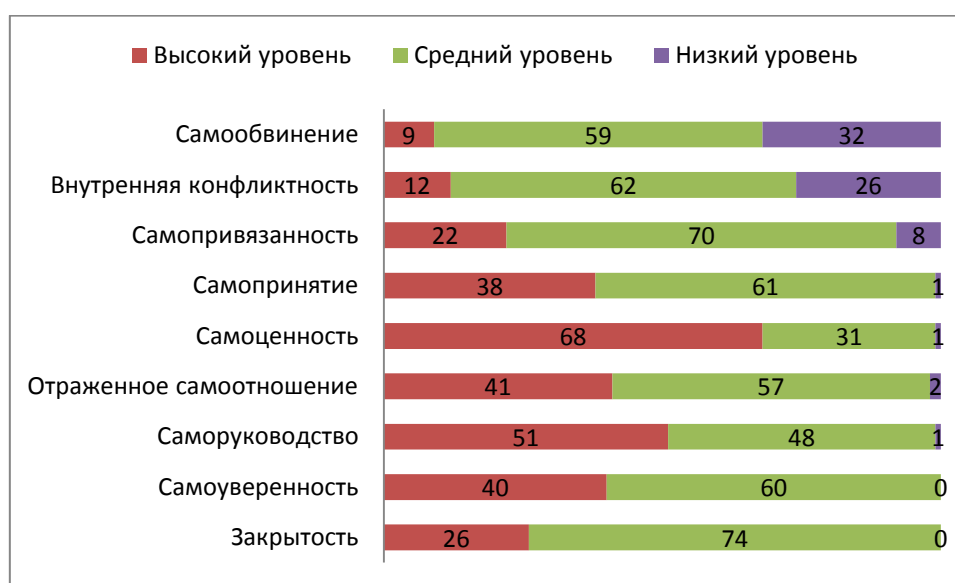


Рис.2. Выраженность компонентов самоотношения у женщин среднего возраста, %

Чтобы выявить взаимосвязь между компонентами самооотношения и уровнем профессиональной самореализации, результаты исследования по методикам были подвергнуты корреляционному анализу. Для анализа взаимосвязей применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, не требующий соблюдения условия нормального распределения данных.

Результаты корреляционного анализа между компонентами самооотношения, с одной стороны, уровнем и компонентами профессиональной самореализации, с другой стороны, отражены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязи компонентов самооотношения с уровнем и компонентами профессиональной самореализации

Шкалы самооотношения	Уровень ПС	Компоненты ПС		
		Целевой	Ресурсный	Феноменологический
Самообвинение	-,109	-,075	-,175	-,074
Внутренняя конфликтность	,188	-,125	-,222**	-,134
Самопривязанность	,155	,027	,177	,216*
Самопринятие	-,029	-,051	-,039	,023
Самоценность	,302**	,158	,326**	,283**
Отраженное самооотношение	-,023	,047	-,015	-,022
Саморуководство	,073	,049	,075	,051
Самоуверенность	,143	,134	,156	,068
Закрытость	-,060	-,024	-,017	-,068

** Примечание – значимость взаимосвязи при $p \leq 0,01$

* Примечание – значимость взаимосвязи при $p \leq 0,05$

Наиболее выраженные положительные корреляции выявлены между показателем «Самоценность» и уровнем профессиональной самореализации, а также её компонентами – ресурсным и феноменологическим. Это указывает, что чувство собственной значимости, уверенность в себе и осознание личной ценности способствуют эффективному использованию профессиональных ресурсов, внутренней устойчивости и удовлетворённости деятельностью. Отрицательная взаимосвязь между «Внутренней конфликтностью» и профессиональной самореализацией свидетельствует о том, что внутренние противоречия и напряжённость снижают способность личности к самореализации. В то же время положительная связь показателей «Самопривязанность» и «Самоценность» с феноменологическим компонентом отражает, что эмоциональное принятие себя и позитивное восприятие собственной значимости усиливают субъективное ощущение реализованности и профессионального удовлетворения.

Эти результаты подтверждают, что успешная профессиональная самореализация сопряжена с позитивным самооотношением и формированием устойчивого чувства личной значимости, что позволяет рассматривать компоненты самооотношения как важные психологические ресурсы профессионального развития женщин.

С целью уточнения результатов исследования был проведён анализ различий в уровне выраженности компонентов самооотношения у женщин с разным трудовым статусом. Для оценки статистической значимости различий между тремя независимыми группами –

«исполнители» (32), «специалисты» (48) и «руководители» (20) – использовался непараметрический критерий Краскела–Уоллиса, применяемый при ненормальном распределении данных. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Значимость различий среди групп женщин, занимающих разный трудовой статус

Шкалы	Н (Краскела–Уоллиса)	р	Различия
Самообвинение	3,232	,199	Нет
Внутренняя конфликтность	1,172	,557	Нет
Самопривязанность	4,255	,119	Нет
Самопринятие	,949	,622	Нет
Самоценность	3,916	,141	Нет
Отраженное самоотношение	4,630	,099	Нет
Саморуководство	6,183	,045	Есть
Самоуверенность	12,109	,002	Есть
Закрытость	2,114	,348	Нет

Результаты анализа показали, что значимые различия между женщинами с разным трудовым статусом проявляются преимущественно по шкалам, отражающим **саморуководство** и **самоуверенность**. Следовательно, женщины, занимающие более высокий профессиональный статус, характеризуются более выраженными показателями самоуверенности и саморуководства.

Для уточнения направленности выявленных различий по данным шкалам был проведён дополнительный анализ с использованием **попарных сравнений** (критерий Манна–Уитни с поправкой Бонферрони). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты попарных сравнений по критерию Манна–Уитни с поправкой Бонферрони

Шкалы	Сравниваемые группы	Статистика критерия	р	Скорректированное р (Бонферрони)	Различия
Саморуководство	Исполнители - Специалисты	-1,878	,060	,181	Нет
	Исполнители - Руководители	12,550	,019	,048	Есть
	Специалисты - Руководители	2,525	,636	1,000	Нет
Самоуверенность	Исполнители - Специалисты	-16,245	,004	,012	Есть
	Исполнители - Руководители	19,596	,001	0,03	Есть
	Специалисты - Руководители	3,352	,507	1,000	Нет

Анализ показал, что по шкале «**Саморуководство**» статистически значимые различия обнаружены между группами между исполнителями и руководителями – последние демонстрируют несколько более высокий уровень саморуководства. Это может быть связано с особенностями управленческой деятельности, требующей большей самостоятельности, организованности и самоконтроля.

По шкале «**Самоуверенность**» статистически значимые различия выявлены между исполнителями и специалистами, а также между исполнителями и руководителями, при отсутствии различий между последними двумя группами.

Это позволяет сделать вывод, что женщины, занимающие более высокие должности (специалисты и руководители), характеризуются более выраженной самоуверенностью, чем женщины, работающие на исполнительских позициях. Более высокая самоуверенность может быть связана с профессиональным опытом, уверенностью в своих компетенциях, а также с большей степенью ответственности и автономности, свойственной специалистам и руководителям. В целом результаты подтверждают, что повышение профессионального статуса и уровня самореализации сопровождается ростом уверенности в себе и развитием личностных качеств, связанных с саморуководством.

Для дальнейшего анализа был применён **метод контрастных групп**. На основании распределения показателей уровня профессиональной самореализации были сформированы две подгруппы – с **высокими** и **низкими** значениями данного показателя. Сравнение групп проводилось с использованием **критерия Манна–Уитни** для независимых выборок. Результаты анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты метода контрастных групп по показателям самоотношения (средние значения в стенах; U-критерий Манна–Уитни)

Шкалы	Группы		U-критерий	p
	Высокий уровень ПС	Низкий уровень ПС		
Самообвинение	3,4	4,6	78,5	,240
Внутренняя конфликтность	3,5	5,6	46,5	,010
Самопривязанность	6,8	6	75,0	,182
Самопринятие	7,1	6,7	88,5	,463
Самоценность	8,9	7,2	53,5	,021
Отраженное самоотношение	7,2	6,6	85,5	,387
Саморуководство	7,6	6,6	74,0	,166
Самоуверенность	7,5	6,8	70,0	,114
Закрытость	6,9	6,7	99,5	,806

Анализ данных, проведённый с использованием критерия Манна–Уитни, показал наличие статистически значимых различий по двум шкалам самоотношения – «Внутренняя конфликтность» ($U=46,5$; $p=0,010$) и «Самоценность» ($U=53,5$; $p=0,021$). Женщины с высоким уровнем профессиональной самореализации характеризуются более низкими показателями внутренней конфликтности (3,5 против 5,6), что свидетельствует о большей внутренней согласованности, эмоциональной стабильности и меньшей выраженности самообвиняющих тенденций. По шкале «Самоценность», напротив, у женщин с высоким

уровнем профессиональной самореализации отмечаются значительно более высокие значения (8,9 против 7,2), что отражает развитое чувство личной значимости, уверенность в собственных возможностях и позитивную самооценку.

По остальным шкалам различия статистически незначимы, однако прослеживаются определённые тенденции: женщины с высоким уровнем самореализации демонстрируют более высокие показатели по шкалам «Саморуководство» и «Самоуверенность», что отражает большую самостоятельность и уверенность в принятии решений. Участницы с низким уровнем профессиональной самореализации имеют несколько более высокие показатели по шкале «Самообвинение», что может свидетельствовать о выраженной самокритичности и внутренней неуверенности.

На рисунке 3 представлены различия в профилях самоотношения у женщин с высоким и низким уровнями профессиональной самореализации.

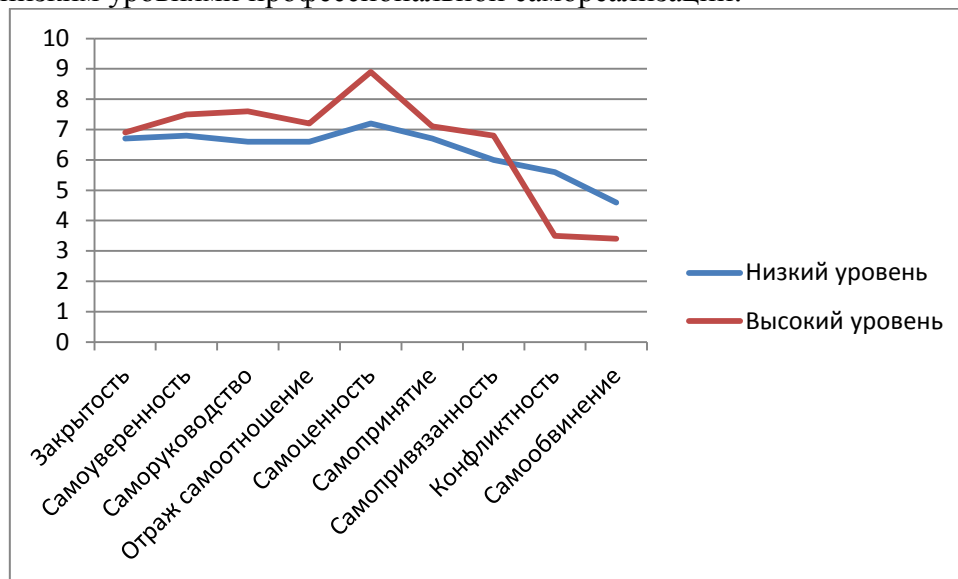


Рис.3. Распределение средних значений показателей самоотношения у женщин с высоким и низким уровнем профессиональной самореализации, в стенах

Таким образом, применение метода контрастных групп показало, что высокая профессиональная самореализация связана с меньшей внутренней конфликтностью и более выраженным чувством самооценности. Полученные результаты подтверждают, что у женщин, достигших высокого уровня самореализации, формируется позитивное и устойчивое отношение к себе, характеризующееся чувством личной значимости, внутренней согласованностью и уверенностью в собственных возможностях. Напротив, у женщин с низким уровнем профессиональной самореализации отмечается тенденция к самообвинению и внутренним противоречиям, что может выступать фактором, ограничивающим их личностный и профессиональный рост.

Полученные данные частично подтвердили наличие статистически значимой связи между уровнем развития позитивного самоотношения и степенью выраженности профессиональной самореализации. Было установлено, что такие компоненты, как саморуководство, самооценность и самоуверенность, положительно коррелируют с уровнем профессиональной самореализации, проявляясь в большей удовлетворённости профессиональной деятельностью, стремлении к самосовершенствованию и ощущении собственной компетентности. В то же время показатель внутренней конфликтности имеет отрицательную связь с профессиональной самореализацией, что свидетельствует о том, что внутренние противоречия и неустойчивость самоотношения затрудняют реализацию личностного и профессионального потенциала.

Полученные результаты могут быть использованы в практике психологического консультирования женщин среднего возраста, а также при разработке программ,

направленных на развитие позитивного самоотношения и повышение уровня профессиональной самореализации. В перспективе возможно проведение исследований, направленных на изучение особенностей самоотношения и профессиональной самореализации у женщин разных возрастных категорий, профессиональных сфер и с различным трудовым стажем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиулова, Г.М. Женская успешность – самореализация и удовлетворенность / Г.М. Алиулова. – Текст : электронный // Студенческий научный форум – 2018 : материалы X Междунар. студенч. науч. конф. – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007762/comments>.
2. Астрецов, Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Д.А. Астрецов. – Текст : непосредственный // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8, № 1. – С. 62–78.
3. Афанасенко, И.В. Специфика самоотношения и способов его формирования у субъектов разного возраста в связи с полом / И.В. Афанасенко. – Текст : электронный // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samootnosheniya-i-sposobov-ego-formirovaniya-u-subektov-raznogo-vozrasta-v-svyazi-s-polom>.
4. Березина, Т.Н. Личностные стратегии жизненного пути и их связь с биологическим возрастом / Т.Н. Березина. – Текст : электронный // Психология и психотехника. – 2020. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-strategii-zhiznennogo-puti-i-ih-svyaz-s-biologicheskim-vozrastom>.
5. Бутовская, Е.А. Подходы к понятию самоотношение / Е.А. Бутовская. – Текст : электронный // Аллея Науки : науч.-практ. электрон. журнал. – 2019. – № 7(34). – URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/02July2019/PODHODY%20K%20PONYaTIYu%20_SAMOOTNOShENIE_.pdf.
6. Ванчинова, А.А. Особенности самоотношения в подростковом возрасте / А.А. Ванчинова. – Текст : электронный // Научные высказывания. – 2023. – № 4 (28). – С. 33-36. – URL: https://nvjournal.ru/article/Osobennosti_samootnosheniya_v_podrostkovom_vozraste/.
7. Возняк, О.В. Особенности профессиональной самореализации женщин-предпринимателей / О.В. Возняк, Д.С. Занин. – Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnoy-samorealizatsii-zhenschin-predprinimateley>.
8. Гаврилова, Е.А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия / Е.А. Гаврилова. – Текст : электронный // Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология (3). – 2015. – С. 19–34. – URL: <https://journal.tversu.ru/index.php/psychology/article/view/2442>.
9. Герасимов, П.Е. Теоретические аспекты проблемы «Самоотношения» / П.Е. Герасимов. – Текст : электронный // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-problemy-samootnosheniya/viewer>.
10. Зуева, С.В. Самореализация человека в профессиональной деятельности / С.В. Зуева. – Текст : электронный // Концепт. – 2013. – №2 (18). – URL: <https://e-koncept.ru/2013/13027.htm>.
11. Жокина, П.А. Анализ научных подходов к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии / П.А. Жокина. – Текст : непосредственный // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья : сб. науч. ст. Ч. 2. – Москва : МГПУ, 2016. – С. 46–59.
12. Сарджвеладзе, Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / Н.И. Сарджвеладзе. – Текст : непосредственный // Проблемы формирования социогенных потребностей. – Тбилиси : Мецниереба, 1974. – С. 103-107.

13. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – Москва : Изд-во Московского университета, 1983. – 288 с. – Текст : непосредственный.
14. Пантеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантеев. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с. – Текст : непосредственный.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Н.А. Спицына, магистрант факультета педагогики и психологии, направление подготовки: психология личности, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: natashaspitsyna@rambler.ru.

Е.П. Ивутина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: usr07916@vyatsu.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

N.A. Spitsyna, Master's Student, Faculty of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: natashaspitsyna@rambler.ru.

E.P. Ivutina, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor, Department of Psychology Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: usr07916@vyatsu.ru.