

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Известия Балтийской государственной академии
рыбопромышленного флота. 2026. № 3(77). С. 218–227

Научная статья

УДК 37.015.3 Педагогическая психология

Doi:10.46845/2071-5331-2026-3-77-218-227

Взаимосвязь профессиональной самореализации и самооценки у женщин

Анна Валентиновна Бабаджанова-Павлова¹, Елена Александровна Торпакова²,
Елизавета Андреевна Чиркина³

^{1,2,3}Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

¹z7617@yandex.ru

²etorpakova@kantiana.ru

³chireliz@yandex.ru

Аннотация. Анализируются отечественные и зарубежные исследования, посвященные изучению особенностей взаимосвязи самооценки и профессиональной самореализации у женщин. Актуализация гендерной специфики в этом контексте обусловлена необходимостью более глубокого понимания механизмов, способствующих полноценной самореализации современной женщины в профессии и в обществе в целом. Полученные результаты могут быть эффективно использованы в психологической практике при разработке методов коррекции, в индивидуальной психотерапевтической работе, а также в программах самопомощи и личностного роста женщин. На основании проведенного эмпирического исследования описаны результаты показателей самооценки и профессиональной самореализации у женщин.

Практическое применение результатов будет способствовать совершенствованию системы психологической поддержки женщин.

Ключевые слова: профессионально-важные качества, профессиональная самореализация, профессиональный опыт, профессиональное самоопределение, барьеры профессиональной реализации, прокрастинация, выученная беспомощность, ролевые установки, карьерная адаптивность, самоотношение, самопринятие, самопрезентация, адекватная самооценка, гендерные стереотипы, «нематеринские» практики

Для цитирования: Бабаджанова-Павлова, А. В. Торпакова, Е. А., Чиркина, Е. А. Взаимосвязь профессиональной самореализации и самооценки у женщин // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. – 2026. – № 3(77). – С. 218–227.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время наблюдается устойчивый рост интереса научного сообщества к проблемам самореализации и самооценки личности. Особое место занимает изучение данных феноменов в контексте жизни женщин, которые представляют собой особую социальную группу, выделяемую на основе гендерной принадлежности, особенностей образа жизни и социальных ролей. Современные женщины активно вовлечены во множество сфер общественной жизни и занимают значимые позиции в различных секторах экономики, таких как индустрия красоты, образование, здравоохранение и другие области профессиональной деятельности.

Степень разработанности данной проблемы достаточно высока. Самореализация как феномен личности является ключевой для гуманистического направления психологии, основу которого заложили американские ученые К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, И. Ялом. Среди отечественных ученых, внесших существенный вклад в изучение самореализации личности, следует выделить Н. А. Ежова, С. И. Кудинова, Л. А. Коростылеву, М. О. Вахрушину, Е. А. Сорокумова, которые изучали различные социальные и психологические факторы, влияющие на профессиональную самореализацию женщин. Вместе с тем, несмотря на накопленные знания, вопрос взаимосвязи профессиональной самореализации и самооценки женщины остается недостаточно раскрытым, что обуславливает необходимость его дальнейшего исследования.

Новизна исследования заключается в том, что полученные в ходе эмпирического исследования данные могут быть использованы в практической деятельности психологов, консультантов по профессиональному и личностному развитию, специалистов в области карьерного сопровождения женщин. Результаты работы могут лечь в основу разработки коррекционных программ, направленных на повышение уровня самооценки, профилактику эмоционального выгорания и стимулирование полноценной профессиональной самореализации женщин в разных возрастных категориях.

Таким образом, **теоретическая значимость** исследования заключается в обогащении научных представлений о проблеме самооценки. Вопросы самооценки у женщин в различных аспектах рассматриваются с позиций отечественных ученых в области семейной психологии у Е. А. Андреева, Л. Ю. Айснер, Т. В. Терешонок. Зарубежными исследователями, значительно повлиявшими на понимание феномена самооценки, являются М. Ларивье и М. Мрук, которые изучали влияние социальных факторов и гендерных стереотипов на самооценку женщин, психологические механизмы адаптации специалистов к профессиональному стрессу.

Целью нашего исследования было – выявление и описание взаимосвязи профессиональной самореализации и самооценки у женщин.

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение о наличии прямой взаимосвязи между профессиональной самореализацией и самооценкой у женщин. Также мы предположили, что показатели самооценки и профессиональной самореализации могут различаться в зависимости от возрастной группы, отражая особенности жизненного этапа, личностной зрелости и профессионального опыта.

В нашем исследовании были использованы следующие **методы**. Теоретические методы: анализа и обобщения научной психологической литературы по теме исследования, систематизация и классификация теоретических подходов. Эмпирические методы: личностные опросники. Методы обработки и интерпретации результатов: качественный и количественный анализ эмпирических данных, математико-статистические методы с использованием пакета SPSS for Windows (версия 26.0).

К методам статистической обработки, которые мы взяли для обработки данных исследования относятся:

- метод описательной статистики – для вычисления средних значений, медиан, стандартных отклонений, а также минимальных и максимальных показателей по каждой переменной (уровень самооценки и степень профессиональной самореализации).

- коэффициент ранговой корреляции Спирмена – применялся для определения наличия взаимосвязей между самооценкой и компонентами профессиональной самореализации. Использование данного метода обусловлено порядковым типом шкал и отклонением распределения от нормального.

- критерий Крускала–Уоллиса – использовался для выявления различий между тремя независимыми возрастными группами по показателям самооценки (по шкале М. Розенберга) и уровня профессиональной самореализации (по методике Е. А. Гавриловой). Обращение к данному непараметрическому критерию объясняется ограниченным объемом выборок и гетерогенностью подгрупп.

Значимость различий интерпретировалась на уровне $p < 0.05$. При значениях $p > 0.05$ различия считались статистически незначимыми.

Ключевым принципом эмпирического исследования выступает соответствие методологической базы и применяемых диагностических процедур. Соблюдение данного принципа обеспечило обоснованность выбора исследовательских инструментов.

В эмпирической части исследования были применены следующие **методики исследования**: стандартизированная шкала самооценки М. Розенберга, методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» (Е. А. Гаврилова).

В выборку испытуемых вошли: 114 испытуемых – женщины в возрасте от 18 до 67 лет, проживающих на территории Белгородской области. Сбор эмпирического материала проводился в период с января по март 2026 года. Критерии включения: добровольное согласие на участие.

Итогом теоретического анализа литературы по проблеме исследования стали следующие положения. Проблема профессиональной самореализации занимает важное место в современной психологической науке, особенно в контексте исследования развития идентичности у женщин. Исторически понятие самореализации постепенно формировалось в рамках различных психологических школ и подходов.



В российской психологии профессиональная самореализация рассматривается как неотъемлемый компонент личностного роста. По мнению Л. М. Митиной, профессиональная самореализация проявляется в активности субъекта и его стремлении к личностному и профессиональному развитию. Важную роль играет также внутреннее осмысление целей и ценностей, которое помогает человеку согласовывать профессиональные ориентиры с личными убеждениями и мотивацией, создавая основу для гармоничного и устойчивого развития. [5, с. 282].

Развивая эту мысль, Н. С. Пряжников и Е. Ю. Пряжникова подчеркивают, что профессиональное самоопределение – это не просто выбор профессии, а длительный, многоуровневый процесс, включающий в себя осознание своих интересов, склонностей, ценностей и способностей; формирование адекватного образа Я и профессиональных притязаний; соотнесение индивидуальных ресурсов с требованиями и условиями рынка труда; принятие ответственных решений о профессиональном пути, а также постоянную готовность к личностному и профессиональному развитию в меняющихся жизненных обстоятельствах.

Такой подход позволяет учитывать не только внутреннюю мотивацию человека, но и требования социального контекста, в котором происходит реализация женщины [7, с. 23].

Обращаясь к барьерам профессиональной реализации, В. И. Губанова выделяет их внешние и внутренние проявления.

Исследование А. Швецово и И. Симоновой предлагает возможные стратегии преодоления подобных ограничений. Авторы описывают «нематеринские» практики – формы самореализации женщин в период материнства, включая дистанционную занятость, предпринимательство и творческую деятельность. Эти формы помогают сохранить профессиональную идентичность и ощущение личной значимости, несмотря на ожидания общества.

Таким образом, женщины находят гибкие способы совмещения различных ролей, что способствует устойчивому чувству личностной целостности и расширяет представление о возможностях женской самореализации [10, с. 34].

Другой ракурс исследования самореализации представлен в работах И. В. Костаковой и С. С. Белоусовой (Григорьевой). Они придают большое значение деятельностным и эмоционально-личностным факторам. По мнению авторов, высокий уровень самореализации основан на креативности, целеустремленности и осознанности. Эти качества позволяют формулировать значимые цели, проявлять гибкость в нестабильных условиях и выстраивать устойчивую жизненную стратегию, что особенно актуально в контексте профессиональных вызовов [2, с. 85].

Созвучные взгляды можно найти в работах Л. М. Митиной и Г. В. Митина, где анализируются психологические препятствия, такие как прокрастинация, выученная беспомощность.

Авторы обращают внимание на важность формирования активной жизненной позиции и развития субъектной позиции личности, способной осмысленно управлять своей профессиональной траекторией [6, с. 29].

Вклад в понимание роли семьи в процессе самореализации вносят исследования Е. А. Сорокоумовой и М. О. Вахрушиной. Они выделяют три ключевых аспекта: мотивационно-ценностный – ориентирующий женщину на значимые цели в семье и карьере; смысловой – отражающий способность придавать личностный смысл жизненным событиям; и рефлексивный – позволяющий анализировать собственный опыт и делать осознанный выбор. Эти компоненты усиливают способность женщины совмещать профессиональные и семейные роли без ущерба для ощущения целостности [9, с. 43].

Сходные выводы содержатся в работах Н. А. Ежовой и С. И. Кудинова, которые показывают, что высокая самооценка и зрелая Я-концепция тесно связаны с уверенностью в себе, способностью к принятию решений и устойчивостью к внешним трудностям. Такие качества повышают вероятность активной жизненной позиции и стремления к профессиональному успеху [4, с. 8].

Коростылева Л. А. обращает внимание на необходимость согласования ролевых установок женщины: личная и семейная жизнь, при правильном балансе, не только не мешают, но и способствуют раскрытию потенциала. Её подход позволяет рассматривать семью как ресурс, а не исключительно как ограничение [3, с. 124].

Концептуальные основания зарубежных исследований также указывают на многогранность и глубину феномена самореализации. Её трактовка начинается с идей К. Гольдштейна и А. Маслоу, для которых самореализация – это высшее проявление человеческой природы.

К. Роджерс дополняет это видение, интерпретируя самореализацию как стремление к аутентичности, внутреннему согласию и открытости опыту.

Модель Д. Супера описывает профессиональное развитие как процесс, включающий несколько стадий: рост (Growth) – примерно от рождения до 14 лет, исследование (Exploration) – от 15 до 24 лет, установление (Establishment) – от 25 до 44 лет, поддержание (Maintenance) – от 45 до 64 лет, спад/уход (Decline/Disengagement) – от 65 лет и далее. Особое внимание он уделяет концепции «Я-образа», предполагая, что человек стремится к реализации тех профессиональных ролей, которые соответствуют его представлениям о себе.

Более современный взгляд представлен в теории карьерной адаптивности М. Савикаса. Он предлагает рассматривать карьеру как серию адаптивных решений, принимаемых человеком в ответ на изменения внешней среды и внутренних потребностей. В центре его модели – понятие карьерной адаптивности, включающее четыре ключевых компонента: обеспокоенность будущим, контроль над выбором, любопытство к возможностям и уверенность в своих действиях.

Психолог и нейробиолог Дж. Риппон идёт дальше, демонстрируя, что распространённые гендерные различия в сфере профессиональных притязаний и достижений имеют социальную природу. Следовательно, ключевым фактором самореализации становится не пол, а доступ к равным возможностям и поддерживающей среде [8, с. 301].

Таким образом, коррекция самооценки – это комплексный процесс, основанный на сочетании психологических, социальных и личностных ресурсов. Успешная работа в этом направлении способствует укреплению профессиональной уверенности, развитию мотивации и личностному росту женщин, что в конечном счёте положительно сказывается и на качестве их жизни, и на достижении карьерных целей.

Современные исследования подчёркивают, что профессиональное самоопределение включает осознание своих ресурсов (знаний, умений, личностных качеств), согласование их с внешними требованиями профессиональной среды и развитие устойчивой мотивации. Оно опирается на самоанализ, прогнозирование будущего, способность к принятию решений и ориентацию на ценности труда [1, 2].

Самооценка выступает важнейшим фактором психологического благополучия женщин, определяя их способности эффективно адаптироваться к изменениям и успешно достигать целей в профессиональной и личной жизни. Позитивная самооценка формирует уверенность и мотивацию, в то время как низкая самооценка препятствует полноценной реализации потенциала, подчеркивая необходимость системной психологической поддержки и создания условий для её укрепления.

Результаты теоретического анализа показывают, что профессиональная самореализация и самооценка женщин являются важными и взаимосвязанными аспектами психологической науки.

Во-первых, профессиональная самореализация и самооценка представляют собой тесно взаимосвязанные понятия, существенно влияющие на личностное и профессиональное развитие женщин.

Во-вторых, профессиональная самореализация рассматривается как сложный и динамичный процесс, который не только охватывает достижение карьерных целей, но и включает формирование личностной зрелости, способности к рефлексии, самоуправлению и осмыслению своих жизненных ценностей.

В-третьих, позитивная самооценка является важным регулятором активности и мотивации женщин, способствуя их успешной адаптации к изменениям и профессиональным вызовам, в то время как низкая самооценка затрудняет профессиональное развитие, вызывая неуверенность и ограничения в действиях.

В-четвёртых, эффективными методами повышения самооценки и поддержки профессиональной самореализации женщин являются психологическое консультирование, тренинги личностного роста и коучинг, ориентированные на развитие уверенности и преодоление негативных убеждений.

Полученные теоретические данные указывают на необходимость диагностики взаимосвязи самооценки и профессиональной самореализации у женщин.

В ходе эмпирического исследования были получены следующие результаты.

Анализ профессиональной самореализации в данной работе был проведён с использованием методики Е.А. Гавриловой «Тип и уровень профессиональной самореализации», разработанной на основе структурной модели, включающей три ключевых компонента: целевой, ресурсный и феноменологический.



Анализ данных по методике Гавриловой «Тип и уровень профессиональной самореализации» показал, что наиболее выраженным оказался ресурсный компонент – он проявился у большей части испытуемых.

Это говорит о том, что женщины обладают достаточным уровнем волевой регуляции, мотивации, адекватной самооценкой и энергетическими ресурсами, которые позволяют им продуктивно функционировать в профессиональной среде. На втором месте по степени выраженности – целевой компонент, включающий жизненные цели, профессиональные смыслы и мотивационные установки. Это означает, что значительное число участников имеют внутреннюю ориентацию на развитие, осознанно подходят к профессиональному выбору и стремятся к реализации своих ценностей через труд.

Менее всего выражен феноменологический компонент, отражающий внешние проявления успешности, такие как карьерный рост, профессиональное признание и удовлетворённость трудом. Это может указывать на то, что несмотря на наличие внутренних ресурсов и целевых установок, не все испытуемые видят объективное подтверждение своей профессиональной реализации во внешней среде.

Такое распределение может свидетельствовать о наличии потенциальных возможностей для профессионального роста и удовлетворённости, которые ещё не в полной мере реализованы. Это может быть связано как с объективными внешними барьерами (условия труда, отсутствие карьерных возможностей), так и с личностными факторами (неуверенность, недостаток времени на самореализацию).

Анализ результатов проявления уровней профессиональной самореализации показал, что в исследуемой выборке респондентов представлены все четыре уровня. Каждый уровень отражает степень включённости личности в профессиональную деятельность, осмысленности, зрелости и согласованности внутренней мотивации с профессиональными задачами.

Успешная профессиональная самореализация фиксируется в тех случаях, когда все компоненты выражены. Это означает, что человек осознаёт личностную значимость профессии (целевой компонент), обладает необходимыми внутренними ресурсами для её осуществления (ресурсный компонент) и демонстрирует внешние признаки эффективности и удовлетворённости (феноменологический компонент). Такой тип самореализации характерен для профессионально зрелых, мотивированных и целеустремлённых испытуемых – женщин. В представленной выборке он составил 9,6 %.

Прогнозируемая успешная самореализация отмечается тогда, когда выражены целевой и ресурсный компоненты, но отсутствует феноменологический. Это указывает на то, что у человека есть внутренняя готовность к самореализации, сформирована система ценностей и мотиваций, однако пока отсутствуют устойчивые внешние результаты – возможно, в силу молодого профессионального возраста или неблагоприятных условий труда. Данный тип встречается реже всего – 0,9 %, что подчёркивает редкость сбалансированной внутренней готовности при отсутствии видимых результатов.

Романтический тип самореализации характеризуется выраженностью только целевого компонента. Это указывает на наличие профессиональных стремлений, мечтаний, ценностей, но при этом отсутствуют как ресурсы, так и результативность. Люди с таким типом часто испытывают мотивацию к профессии, но сталкиваются с трудностями в реализации своих устремлений, что может быть связано с низкой самооценкой, дефицитом компетенций или слабой волевой регуляцией. В выборке данный тип составил 8,8 %.

Астеническая профессиональная самореализация проявляется при выраженности целевого и феноменологического компонентов при отсутствии ресурса. Человек осознаёт смысл своей деятельности, добивается определённых результатов и даже может быть удовлетворён ими, но одновременно испытывает нехватку внутренних ресурсов, физическое или эмоциональное истощение. Этот тип может указывать на состояние профессионального выгорания. Он зафиксирован у 11,4 % участников.

Прогнозируемая ложная самореализация наблюдается в случае выраженности ресурсного и феноменологического компонентов без целевого. Это может свидетельствовать о ситуации, когда человек эффективно справляется с профессиональными задачами и обладает волевыми качествами, но его деятельность не имеет внутреннего смысла, ценности и личностной значимости. Часто такой тип сопровождает работу «на автомате» или под давлением внешних требований. Его частота в выборке составила 12,3 %.

Ложная профессиональная самореализация предполагает наличие исключительно феноменологического компонента. В этом случае человек может достигать определённых профессиональных результатов, но при этом не испытывает ни внутренней вовлечённости, ни устойчивой мотивации. Зачастую речь идёт о ситуации, когда профессия выбрана случайно, либо в силу внешних обстоятельств, не поддерживается личностным смыслом и энергетикой. В выборке этот тип составляет 8,8 %.

Нерефлексируемая (мнимая) самореализация отмечается, когда выражен только ресурсный компонент. Это означает наличие потенциала к работе и способности выполнять профессиональные обязанности, но без чёткого понимания ценностей и целей, а также без заметных результатов. Такой тип характерен для людей, которые «просто работают», не задаваясь вопросом о значимости своей деятельности. В выборке он оказался одним из наиболее распространённых – 13,2 %.

Формальное выполнение деятельности – это тип, при котором ни один из компонентов не выражен. Такой человек не видит смысла в своей работе, не обладает достаточными внутренними ресурсами и не достигает значимых результатов. Это наиболее дисфункциональный тип, связанный с утратой интереса, профессиональной неудовлетворённостью и риском выгорания. Он является наиболее массовым в исследуемой выборке – 35,1 %.

Далее было проведено анализ уровня самооценки и профессиональной реализации по возрастным группам. Респонденты-женщины были распределены на три группы: молодые, средний возраст и старшая возрастная группа.

Анализ данных, полученных с использованием шкалы самооценки Розенберга, позволяет выделить характерные особенности самовосприятия у женщин в разных возрастных группах.

В группе молодых женщин 87,5 % продемонстрировали адекватную самооценку, а 12,5 % – низкую. Несмотря на то, что большая часть молодых женщин показывает адаптивный уровень самовосприятия, наличие заниженной самооценки у отдельных испытуемых может свидетельствовать о трудностях, характерных для раннего взрослого периода. На этом этапе жизни личность сталкивается с вопросами самоопределения, выбора профессионального пути, адаптации к требованиям взрослой жизни и оценке себя в сравнении с другими. Повышенная чувствительность к внешним оценкам и неопределённость будущего нередко способствуют внутренним сомнениям, что и может объяснять наличие низких показателей у части испытуемых.

Однако общее преобладание адекватной самооценки указывает на формирование чувства собственной значимости и рост уверенности в себе у большинства молодых женщин.

Аналогичное распределение наблюдается в категории женщин среднего возраста: 87,5 % продемонстрировали адекватный уровень самооценки, и 12,5 % – заниженный. Этот возрастной период, как правило, характеризуется стабилизацией жизненных и профессиональных позиций. Испытуемые в данной группе, как можно предположить, уже обладают определёнными профессиональными достижениями, социальным признанием и опытом, что способствует более устойчивому и сбалансированному восприятию себя.

Снижение неуверенности, приобретение статуса и компетенций, а также успешное совмещение профессиональной и семейной сфер поддерживают позитивное отношение к себе. Тем не менее, наличие отдельных случаев заниженной самооценки может быть связано с неудачным профессиональным опытом, внутрисемейными трудностями или неуверенностью в возможности дальнейшего развития.

У женщин старшего возраста наблюдается наибольшая доля адекватной самооценки: 92,3 % участниц показали адекватный уровень, и лишь 7,7 % – заниженный. Это может свидетельствовать о внутренней зрелости, переоценке жизненного пути и принятии себя. С возрастом у женщин может формироваться более устойчивое отношение к себе, основанное не на внешних достижениях, а на глубинных ценностях и личном опыте.

Кроме того, снижение социальной конкуренции и ожиданий может способствовать росту внутренней стабильности. Однако даже в этой группе сохраняется незначительный процент респонденток с заниженной самооценкой, что может быть связано с возрастными изменениями, ограничением карьерных перспектив, ощущением утраты социальной значимости или переходом к новой жизненной роли.

Процентное распределение уровней профессиональной самореализации по возрастным категориям, полученное по методике Е.А. Гавриловой показало.



Участницы в возрасте от 18 до 29 лет в большинстве случаев продемонстрировали ролевой, нормативный, уровень профессиональной самореализации, что говорит о способности выполнять профессиональные функции и соответствовать социальным ожиданиям. Значительная часть этой группы оказалась также на индивидуально-исполнительском уровне, где деятельность носит скорее инструментальный, чем ценностно-значимый характер.

Смыслжизненный уровень профессиональной самореализации встречается у молодых женщин крайне редко, а примитивно-исполнительский практически не зафиксирован, что можно рассматривать как позитивный индикатор осознанного профессионального движения.

У женщин среднего возраста (30–44 года) также преобладает ролевой уровень профессиональной самореализации, однако в этой группе заметно возрастает доля смыслжизненного уровня. Это отражает более глубокую интеграцию профессиональной деятельности в систему личных ценностей и целей. Количество индивидуально-исполнительских проявлений снижается, что может свидетельствовать о большей профессиональной устойчивости, осознанности и зрелости. Примитивно-исполнительские модели в этой группе практически отсутствуют.

Среди женщин старшей возрастной группы (45 лет и старше) доминирует ролевой уровень, однако в ряде случаев наблюдается возвращение к индивидуально-исполнительскому уровню. Это может быть связано с переоценкой жизненных приоритетов, снижением энергетических и ресурсных возможностей, ограничением карьерного роста и неудовлетворённостью текущим положением.

Тем не менее, в этой группе также присутствуют случаи смыслжизненной реализации, что свидетельствует о глубокой ценностной включённости в профессиональную деятельность и способности к внутренней согласованности на поздних этапах жизни.

Таким образом, наиболее устойчивым и распространённым уровнем профессиональной самореализации во всех возрастных категориях оказывается ролевой, нормативный. Он особенно выражен в период от 30 до 44 лет, когда личность достигает баланса между требованиями внешней среды и собственными возможностями.

Смыслжизненная реализация остаётся относительно редким, но важным явлением, чаще встречающимся в среднем возрасте. Индивидуально-исполнительский уровень чаще наблюдается у молодых и старших участниц, что может быть связано с возрастной неуверенностью, поиском профессионального пути или переоценкой результатов. Примитивно-исполнительский уровень практически не встречается, что говорит о достаточной степени осознанности и зрелости профессионального выбора в исследуемой выборке.

Для выявления взаимосвязи между уровнем самооценки (измеренным по шкале М. Розенберга) и профессиональной самореализацией женщин (по методике Е. А. Гавриловой) был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В качестве показателя самооценки выступала итоговая сумма баллов по шкале Розенберга, варьирующаяся от 0 до 30 и отражающая общий уровень самоуважения и принятия себя.

Профессиональная самореализация, в свою очередь, анализировалась на основе трёх структурных компонентов: целевого, ресурсного и феноменологического.

Целевой компонент отражает осмысленность профессиональных целей и наличие внутренней направленности в деятельности; ресурсный связан с наличием необходимых условий, средств и личностных ресурсов для достижения поставленных задач; феноменологический компонент описывает субъективное переживание профессиональной успешности и значимости труда. Интегральным показателем выступал суммарный уровень профессиональной самореализации (S), объединяющий значения всех трёх компонентов.

Таблица 1

Взаимосвязь уровня самооценки и профессиональной самореализации у женщин

Связь	Коэффициент Спирмена	Интерпретация
Самооценка ↔ Целевой компонент	– 0.05	Связь отсутствует
Самооценка ↔ Ресурсный компонент	– 0.02	Связь отсутствует
Самооценка ↔ Феноменологический компонент	+ 0.04	Очень слабая положительная связь
Самооценка ↔ Общий уровень (S)	– 0.02	Связь отсутствует

Анализ показал, что в данной выборке статистически значимая связь между самооценкой и профессиональной самореализацией отсутствует.

Другими словами, женщины с адекватной самооценкой не демонстрируют устойчиво более высокий уровень самореализации, и наоборот – заниженная самооценка не обязательно сопровождается низким уровнем профессиональной самореализации.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что самооценка и профессиональная самореализация женщин не находятся в прямой зависимости. Возможно это указывает на многофакторность личностной и профессиональной реализации, где самооценка играет важную, но не исключительную роль. Для более точного понимания механизмов самореализации необходим учёт дополнительных факторов: личностных особенностей, жизненных стратегий, профессиональной мотивации и социальных условий.

Для уточнения возможных возрастных различий был проведён непараметрический анализ различий (критерий Крускала-Уоллиса) по уровню самооценки и профессиональной самореализации между возрастными группами. Это позволило проверить, не является ли возраст модератором взаимосвязи между изучаемыми переменными.

Таблица 2

**Анализ различий между уровнем самооценки и профессиональной самореализации
среди трех возрастных групп**

Показатель	Н	р-значение	Значимость
Уровень профессиональной самореализации	5.00	0.0820	Статистически не значима
Самооценка (Розенберг)	3.43	0.1797	Статистически не значима

Результаты анализа показали, что статистически значимых различий между возрастными группами по уровню, как профессиональной самореализации, так и самооценки не выявлено ($p > 0.05$).

Несмотря на выявленные возрастные тенденции в распределении показателей профессиональной самореализации и самооценки, различия не достигли уровня статистической значимости. Это может указывать на то, что возраст не является определяющим фактором в формировании самооценки и профессиональной реализации у женщин в данной выборке.

Подводя итоги результатов эмпирического исследования, мы пришли к следующим выводам.

В результате проведённого эмпирического исследования была подтверждена актуальность изучения взаимосвязи между самооценкой и профессиональной самореализацией у женщин. Применение шкалы самооценки Розенберга показало, что у большинства испытуемых наблюдается адекватный уровень самооценки, тогда как завышенный уровень не был зафиксирован ни у одной женщины. Это может свидетельствовать о сдержанности в самовосприятии и зависимости самооценки от внешних факторов и социальной поддержки.

Анализ по методике Е.А. Гавриловой продемонстрировал преобладание у женщин среднего уровня профессиональной самореализации – ролевого, нормативного, при этом наивысший, смысловой уровень, встречается редко. Это может указывать на недостаточную глубину личностной включённости в профессию или наличие внешних и внутренних барьеров, препятствующих полной реализации потенциала.

Типологический анализ выявил преобладание формального и нерефлексируемого типов самореализации, что также подчёркивает тенденцию к адаптивному, но не всегда осмысленному выполнению профессиональных задач. Тип «успешной профессиональной самореализации» оказался представлен лишь у ограниченного числа респонденток, а «прогнозируемая успешная» – наименее распространённым.

Несмотря на отсутствие статистически значимых корреляций между показателями самооценки и компонентами профессиональной самореализации, в распределении типов и уровней профессиональной самореализации по возрастным группам прослеживаются содержательные различия, позволяющие предположить наличие определённых тенденций. Это может свидетельствовать о сложном, многофакторном характере взаимосвязи между самовосприятием и реализацией в профессии, требующем дальнейшего изучения на расширенной выборке.



В заключении сделаем следующие выводы.

Данная статья была посвящена изучению взаимосвязи уровня самооценки и особенностей профессиональной самореализации у женщин. В нашем исследовании был представлен теоретический анализ понятий «самооценка» и «профессиональная самореализация», раскрыта их взаимосвязь и значимость в структуре личности. На основе изучения научных источников установлено, что самооценка выступает важным регулятором поведения, влияющим на уверенность в себе, постановку целей и отношение к профессиональной деятельности.

Профессиональная самореализация, в свою очередь, представляет собой сложный процесс, включающий осознание профессионального смысла, наличие ресурсов и субъективное ощущение собственной успешности. Обобщённый обзор теоретических подходов позволил выделить структурные компоненты самореализации, такие как целевой, ресурсный и феноменологический, а также подчеркнуть роль самооценки как возможного предиктора глубины и характера реализации личности в профессии.

Подводя итоги эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем самооценки и особенностями профессиональной самореализации у женщин хотелось бы отметить следующее. Результаты показали, что среди испытуемых преобладают адекватные уровни самооценки, в то время как завышенная самооценка не была зафиксирована ни в одной возрастной группе. Анализ по методике Е. А. Гавриловой продемонстрировал, что наиболее распространённым уровнем профессиональной самореализации является ролевой (нормативный), тогда как смысложизненная реализация встречается редко.

В структуре типов профессиональной самореализации преобладают формальные, нерелексированные и частично реализованные формы самореализации, что указывает на ограниченную включённость личности в профессию на глубинном уровне.

Корреляционный анализ не выявил статистически значимой зависимости между уровнем самооценки и профессиональной самореализацией, однако были зафиксированы определённые тенденции, особенно в возрастном распределении. Женщины среднего возраста чаще демонстрируют устойчивую самооценку и более зрелые формы самореализации, тогда как в младшей и старшей возрастных категориях наблюдаются как эпизоды заниженной самооценки, так и признаки частичной реализации в профессиональной сфере. Это может свидетельствовать о влиянии жизненного этапа, профессиональной стабильности и социальной поддержки на формирование представлений о себе и своей деятельности.

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в практике психологического консультирования и разработки программ поддержки профессионального развития женщин. Они подчёркивают значимость формирования устойчивой самооценки, внутренней мотивации и осмысленного отношения к труду как условий полноценной профессиональной самореализации.

Выдвинутая гипотеза о наличии взаимосвязи между самооценкой и профессиональной самореализацией получила частичное подтверждение: несмотря на отсутствие статистически значимой корреляции, качественный анализ данных выявил содержательные тенденции, позволяющие говорить о потенциальной психологической связи между исследуемыми переменными. Цель исследования достигнута, задачи реализованы, а проведённый анализ позволил углубить представление о психологических механизмах, лежащих в основе профессионального самоопределения и самореализации личности женщин.

Результаты исследования могут быть использованы в практике семейного консультирования, а также при разработке коррекционных программ, направленных на повышение уровня самооценки. Исследование подтвердило необходимость профилактики эмоционального выгорания и стимулирование полноценной профессиональной самореализации женщин в разных возрастных категориях.

Список источников

1. Возняк, О. В., Занин, Д. С. Особенности профессиональной самореализации женщин-предпринимателей // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnoy-samorealizatsii-zhenschin-predprinimateley> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Костакова, И. В., Белоусова (Григорьева), С. С. Психологическая основа профессиональной самореализации личности // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2014. – № 3. – С. 84–89. – DOI:10.11621/npj.2014.0310.
3. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. – Санкт-Петербург, 2000. – 289 с.
4. Кудинов, С. И., Ежова, Н. А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник Российского университета дружбы народов. – Серия «Психология и педагогика». – 2011. – № 2. – С. 5–12.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.
6. Митина, Л. М., Митин, Г. В. Прокрастинация и маргинализм как барьеры профессионального самоопределения // Психология образования в XXI веке. – 2020. – № 3.
7. Печерская, А. А. Психолого-акмеологические аспекты профессиональной самореализации женщин // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-akmeologicheskie-aspekty-professionalnoy-samorealizatsii-zhenschin> (дата обращения: 21.03.2026).
8. Пряжников, Н. С., Пряжникова, Е. Ю. Профессиональное самоопределение: теория и практика : учебно-методическое пособие. – Москва : Академия, 2007. – 499 с.
9. Савикас, М. Л. Теория построения карьеры: применение на практике / М. Л. Савикас // Journal of Career Development. – 2013. – Т. 40. – № 1. – С. 5–22.
10. Тихонова, Н. Е. Жизненный успех: что он означает для россиян? // ВТЭ. – 2025. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznenny-uspeh-cto-on-oznachaet-dlya-rossiyan> (дата обращения: 27.03.2026).

Информация об авторах

А. В. Бабаджанова-Павлова – кандидат психологических наук, доцент;
Е. А. Торпакова – кандидат филологических наук, доцент;
Е. А. Чиркина – студентка.

Статья поступила в редакцию 01.07.2026; одобрена после рецензирования 03.08.2026; принята к публикации 10.08.2026.