

**САМООРГАНИЗАЦИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ФРИЛАНСЕРОВ  
SELF-ORGANIZATION AND SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE IN  
THE PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF FREELANCERS***Аннотация:*

Представлены первичные результаты диагностики самоорганизации и субъективного качества жизни у фрилансеров, а также их взаимосвязь с профессиональной самореализацией. Использована батарея из пяти психодиагностических методик. Диагностическое исследование позволило составить психологический портрет современного фрилансера. Выявлены средний уровень самоорганизации деятельности, преобладание выраженного и умеренного субъективного благополучия, высокий уровень психологического благополучия, высокий индекс качества жизни (ИКЖ) в исследуемой группе фрилансеров. Профессиональная самореализация выражена в группе на двух высших уровнях из четырех: на уровне реализации ролей и норм в организации; на уровне смысложизненной и ценностной реализации. Выявлена сильная положительная связь между субъективным благополучием и профессиональной самореализацией. Обнаружена отрицательная корреляция между целевым компонентом профессиональной самореализации и личностным ростом.

Исследование подчеркивает важность субъективного благополучия для профессиональной самореализации фрилансеров и необходимость баланса между профессиональными целями и личностным развитием. Открываются новые взгляды на то, как фрилансеры самоорганизуются и оценивают качество своей жизни, что способствует лучшему пониманию психологических и социальных динамик свободной трудовой занятости.

*Ключевые слова:* фриланс, самоорганизация деятельности, субъективное качество жизни, субъективное благополучие, психологическое благополучие, профессиональная самореализация.

*Abstract:*

The primary results of the diagnosis of self-organization and subjective quality of life among freelancers, as well as their relationship with professional self-realization, are presented. A battery of five psychodiagnostic methods was used. The diagnostic study allowed for the creation of a psychological portrait of the modern freelancer. The findings include an average level of activity self-or-

ganization, a predominance of pronounced and moderate subjective well-being, a high level of psychological well-being, and a high Quality of Life Index (QLI) in the studied group of freelancers. Professional self-realization is expressed in the group at the two highest levels out of four: the level of role and norm realization in the organization and the level of meaning and value realization. A strong positive relationship between subjective well-being and professional self-realization was identified. A negative correlation was found between the target component of professional self-realization and personal growth.

The study emphasizes the importance of subjective well-being for the professional self-realization of freelancers and the necessity of balancing professional goals and personal development. New insights are provided into how freelancers organize themselves and evaluate their quality of life, contributing to a better understanding of the psychological and social dynamics of freelance employment.

*Keywords:* freelance, activity self-organization, subjective quality of life, subjective well-being, psychological well-being, professional self-realization.

Актуальность темы исследования обусловлена стремительным ростом числа фрилансеров в России: за последние несколько лет оно увеличилось с 5 млн в 2019 г. до 71 млн в 2022 г. Фриланс как форма трудовой занятости позволяет специалистам работать внештатно, имея высокую мобильность и гибкий график, что обеспечивает баланс между работой и личной жизнью. Данная форма занятости предоставляет значительные преимущества не только специалистам, но и работодателям, а также государству, способствуя экономии ресурсов и снижению безработицы.

О.Л. Чуланова дает следующее определение фриланса: это вид занятости, который характеризуется самостоятельностью выбора формы и места ее реализации и низкой степенью зависимости от работодателя<sup>89</sup>. Соответственно, фрилансер — независимый профессионал интеллектуального труда высокой квалификации, обладающий всем набором компетенций, необходимым работодателю; он не состоит в штате организаций и не включен в традиционные трудовые отношения, а самостоятельно реализует свои услуги на рынке различным клиентам, не являясь субподрядчиком единственного заказчика<sup>90</sup>.

---

<sup>89</sup> Чуланова О.Л., Чуланов Д.В. Применение фриланса на современном рынке труда: подходы, преимущества и недостатки // Материалы Афанасьевских чтений. 2017. № 3 (20). С. 31—39.

<sup>90</sup> Мухин И.В. Фриланс — современный тренд в обеспечении занятости на-

Фриланс как сфера трудовой деятельности в большинстве случаев реализуется с помощью ресурсов интернета и в рамках интернет-пространства, объединяя представителей различных социальных групп, родов деятельности и возрастов. Именно такая форма занятости, как фриланс, в отличие от традиционной формы занятости, выступает своеобразной платформой для комплексной самореализации человека.

Анализ современных источников позволил вывести следующее определение фриланса: это форма трудовой занятости, при которой специалист не состоит в штате организации, обладает высокой мобильностью и реализует свою деятельность в рамках интернет-пространства.

Стоит отметить преимущества, которые имеет данная форма занятости для всех субъектов рынка труда:

— для специалиста — это гибкий график, достаточно высокая заработная плата, территориальная независимость от места работы, возможность совмещения работы и различных жизненных обстоятельств (например, декретный отпуск или инвалидность);

— для работодателя — возможность экономии на офисных помещениях и обслуживающем персонале, найм работников на более выгодных для себя условиях оплаты труда, с более выгодным сроком выполнения работ;

— для государства — снижение ежедневного транспортного потока и выброса углекислого газа в городах, новые возможности для трудоустройства ранее незанятых категорий населения, снижение безработицы.

Фриланс завоевывает большую популярность еще и потому, что люди отдают предпочтение высокой мобильности, гибкому графику и органическому карьерному росту, а не иерархическому продвижению, низкой мобильности и организационному управлению карьерой. Если еще недавно карьерный успех, как правило, измерялся объективно (заработная плата, продвижение по службе), то сегодняшние реалии привели к изменению взгляда на успешность — больше внимания уделяется субъективному компоненту, а именно удовлетворенности качеством жизни в целом (баланс между работой и личной жизнью, т. е. мера, в какой люди чувствуют, что контролируют свою жизнь).

По результатам исследования социального самочувствия российских фрилансеров В.С. Харченко<sup>91</sup> было выявлено, что соотношением сво-

---

селения // Образование. Наука. Производство. Сб. докладов XIV Международного молодежного форума. Т. 17. Белгород, 2022. С. 473—484.

<sup>91</sup> Харченко В.С. Социальное самочувствие российских фрилансеров // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий. Материалы II Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 18—20 апреля 2016 г. В 2-х т. Т. 1. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016.

его рабочего и свободного времени удовлетворены 61 % фрилансеров, при этом большинство фрилансеров (73 %) считают себя успешными.

В целом исследования показали, что фриланс как стиль жизни выбирают те, кто разделяет ценности свободного труда, те, кто успешно управляет своей занятостью и жизнью. Важным фактором, влияющим на социальное самочувствие человека, является погруженность во фриланс: чем больше времени занимает фриланс и чем выше доходы от него, тем выше удовлетворенность во всех сферах жизни. Статистически доказано, что удовлетворенность своей работой у фрилансеров тесно связана с их социальным самочувствием и представлением об успешности.

Важным элементом успешности фрилансеров и удовлетворенности жизнью в целом является мотивация. Мотивация фрилансеров неоднородна, но на начальном этапе определяется преимущественно желанием обрести независимость. А.В. Филиппова<sup>92</sup> в своих исследованиях выявила определенные различия в мотивационных факторах мужчин и женщин фрилансеров. Так, были обнаружены различия в таких мотивах профессиональной деятельности, как высокий заработок, физические условия, структурированность деятельности, социальные контакты, взаимоотношения, признание, власть и влияние, а также самосовершенствование.

Таким образом, в современных условиях, когда цифровые технологии и изменяющийся характер трудовой деятельности меняют представления о карьерном успехе, изучение психологических аспектов фриланса, особенностей профессиональной самореализации фрилансеров, степени их удовлетворенности субъективным качеством жизни и психологического благополучия приобретает особую значимость.

Основная цель данного исследования — изучение взаимосвязи между самоорганизацией, субъективным качеством жизни и профессиональной самореализацией фрилансеров.

Одним из основных понятий, рассматриваемых в данном исследовании, является «самоорганизация». Концепции самоорганизации рассматриваются как в контексте общей психологии, так и в специализированных областях, таких как психология личности, педагогика, социальная психология и др. На основе анализа работ В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, Л.И. Божович, А.А. Ухтомского и представителей гештальт-психологии выявлены ключевые аспекты психической самоорганизации. Исследование охватывает разнообразные подходы к опре-

---

С. 215—227.

<sup>92</sup> Филиппова А.В. Особенности профессиональной мотивации у фрилансеров // Шаг в науку. 2022. № 2. С. 84—96.

делению самоорганизации, включая личностный, деятельностный, интегральный и технический.

Изучение публикаций по психологии выявляет четыре ключевых метода концептуализации термина «самоорганизация»: личностно-ориентированный, основанный на деятельности, комплексный (объединяющий личностные и деятельностные аспекты) и технический подход.

Самоорганизация может рассматриваться как процесс и как явление. Как процесс самоорганизация заключается в формировании, поддержании или ликвидации совокупности действий, ведущих к созданию устойчивых, производственных и межличностных отношений в коллективе на основе свободного выбора принятых правил и процедур. Ю.А. Цагарелли<sup>93</sup> акцентирует внимание на том, что самоорганизация личности является процессом, когда индивид активно и осознанно формирует свою личностную структуру, опираясь на существующие стандарты и выводы собственной самооценки. В качестве ведущего паттерна для самоорганизации может быть принят образец (прототип) профессионала или идеализированные взгляды на значимость профессионального и социального вклада. Самоорганизация есть осмысленное и целенаправленное формирование индивидуальности через призму личных убеждений и оценок собственных достижений.

Как явление самоорганизация представляет собой набор элементов, служащих для реализации программы или достижения цели. К таким элементам относятся неформальные структуры управления, участники этого процесса, ресурсы и т. д.

В результате проведения сравнительного анализа компонентов процесса самоорганизации было выделено пять наиболее значимых функциональных компонентов процесса самоорганизации: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция.

Анализ отечественных и зарубежных источников позволил сделать следующий вывод: самоорганизация определяется как интегральный аспект личностной зрелости, предполагающий активное самосоздание себя как личности и выбор жизненных путей, соответствующих индивидуальным особенностям.

Изучая понятие субъективного качества жизни, мы опирались на труды Г.М. Зараковского, Э. Алларда, О.В. Васильевой, Т.В. Коротаевой, С.Ф. Шаймухаметовой, М.И. Волковой, А.И. Россошанского, Т.Н. Савчен-

---

<sup>93</sup> Цагарелли Ю.А. Процессы самоорганизации, самоуправления и саморегуляции в музыкальной деятельности // Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции: тезисы докладов научной конференции. Казань: КГУ, 2014. С. 115—121.

ко и Г.М. Головиной, а также использовали модель субъективного качества жизни В.Б. Рябова<sup>94</sup>. По определению последнего, субъективное качество жизни складывается из эмоциональной/рациональной удовлетворенности/неудовлетворенности, результирующей оценки человеческого потенциала (внутренней и внешней), ценностных условий обеспечения/развития, процесса жизни, условий жизни, смысла жизни, жизненных стратегий, внутренних и внешних ресурсов и потребностей.

Понятие «качество жизни» представляет собой многоаспектный феномен, который подвержен интерпретации в различных областях научного знания. С учетом множества факторов, влияющих на восприятие и оценку собственной жизни, становится ясно, что субъективное измерение качества жизни представляет собой сложную и многогранную конструкцию. Для анализа и измерения этого явления применяются различные методы, включая опросники, анкеты, интервью и дневники, которые позволяют исследователям оценить как общее субъективное восприятие жизни, так и отдельные ее аспекты, такие как здоровье, социальные отношения, финансовое положение и др.

На практике качество жизни не ограничивается каким-то одним из перечисленных факторов, а формируется за счет комплексного отношения к различным аспектам жизни человека. Качество жизни определяет ощущение благополучия или неблагополучия, удовлетворенности или неудовлетворенности актуальной жизненной ситуацией, в конечном итоге — ощущение счастья или отсутствие его. Субъективное качество жизни можно охарактеризовать как обобщенную эмоциональную оценку ресурсов и возможностей человека<sup>95</sup>.

Имеется ряд исследований, посвященных взаимосвязи субъективного качества жизни с психологическими характеристиками личности. Среди таких характеристик выделяют направленность личности на внешние или внутренние стимулы, умение справляться со стрессовыми ситуациями, степень выраженности тревожной реакции на внешние раздражители, предрасположенность к депрессивным состояниям, а также степень и качество социальной поддержки, получаемой индивидом<sup>96</sup>.

В своем исследовании под удовлетворенностью субъективным качеством жизни мы будем понимать комплексную оценку, которую

---

<sup>94</sup> Рябов В.Б. Субъективное качество жизни и дауншифтинг // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 3. С. 99—110.

<sup>95</sup> Савченко Т.Н., Головина Г.М. Взаимосвязь идентичности личности, субъективного качества жизни и удовлетворенности ею // Прикладная юридическая психология. 2019. № 4 (49). С. 102—112.

<sup>96</sup> Abbey A., Andrews F.M. Modeling the psychological determinants of Life Quality // Social Indicators Research. 1985. Vol. 16. P. 1—34.

делает индивид относительно своего общего благополучия и удовлетворенности качеством жизни: она включает субъективное восприятие и отношение к происходящим событиям, когнитивные и аффективные аспекты, личные ожидания и притязания, взаимодействие с социальным и культурным контекстом.

Что касается основного объекта нашего исследования — профессиональной самореализации, то основной упор был сделан на труды отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, отмечающих важность социального контекста и взаимодействия с окружающей средой. В зарубежной психологии были исследованы работы таких авторов, как Э. Фромм, А. Адлер, К. Роджерс и К. Гольдштейн. Эти ученые трактовали самореализацию как основополагающую, врожденную характеристику человека, влечение или стремление, при этом они опирались в своих разработках скорее на философские аспекты, нежели на строго психологические<sup>97</sup>.

Концепция профессиональной самореализации наиболее полно раскрыта в работах О.О. Богатыревой<sup>98</sup>, где она определяется как осознанный и направленный на достижение целей процесс, в ходе которого человек раскрывает свой внутренний потенциал и воплощает ключевые аспекты своей личности в профессиональной деятельности. Важным показателем успешности в этом плане является карьерный рост, который отражает не только наличие компетенций, но и личное удовлетворение от результатов работы. Тем не менее, профессиональную самореализацию зачастую путают с понятием самоактуализации — несмотря на то что эти явления взаимосвязаны, они не идентичны. Самоактуализация связана с внутренней мотивацией и стремлением индивида познать и исследовать свои возможности, в то время как самореализация ориентирована на эффективное использование и применение этих возможностей в конкретной профессиональной сфере, акцентируясь на внешних достижениях и признании.

Проблематика достижения баланса между профессиональной реализацией и личностным развитием представляет собой важную область психологического исследования. Концепция, предполагающая наличие взаимосвязи между этими двумя аспектами развития человека, дает перспективы для глубокого анализа. Такой подход в исследованиях

---

<sup>97</sup> Брунер Т.И. К вопросу о профессионально-личностной самореализации // Актуальные проблемы психологии личности. Сб. научных трудов. Екатеринбург, 2013. С. 17—28.

<sup>98</sup> Богатырева О.О., Марцинковская Т.Д. Профессиональная самореализация в пространстве личностного развития // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 1 (3). С. 3—15.

позволяет оценить, как профессиональная реализация индивида влияет на его личностное обогащение и взаимодействие в широком социальном контексте.

Под профессиональной самореализацией мы будем понимать интегрированный и многогранный процесс, в ходе которого человек развивает и воплощает свои естественные способности в рамках трудовой деятельности, нацелен на нахождение баланса между личными интересами и профессиональными стремлениями; этот процесс включает в себя также рефлексирование над собственными убеждениями и целями, а также стремление к психологическому благополучию и чувству удовлетворенности жизнью.

В целях изучения взаимосвязи между самоорганизацией, субъективным качеством жизни и профессиональной самореализацией фрилансеров было проведено эмпирическое исследование на выборке из 50 фрилансеров — 25 мужчин и 25 женщин в возрасте от 18 до 43 лет, занятых в перечисленных сферах фриланса (Таблица 1).

Табл. 1. Соотношение сфер фриланса, возраста и стажа во фрилансе.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Средний возраст</b>	<b>Средний стаж работы во фрилансе</b>
Копирайтинг	29 лет	6 лет
IT	30 лет	8 лет
Дизайн	34 лет	10 лет
Маркетинг	35 лет	9 лет

Как видно из Таблицы 1, в сфере копирайтинга преобладают молодые фрилансеры до 30 лет, так как эта профессия не требует глубоких технических знаний, что привлекает студентов и недавних выпускников. В IT-сфере средний возраст фрилансеров составляет 30 лет, поскольку эта работа требует технических навыков, которые приобретаются в вузе и на практике. В сфере дизайна средний возраст фрилансеров составляет 34 года, что связано с необходимостью накопления значительного опыта и портфолио. Наивысший средний возраст (35 лет) наблюдается среди фрилансеров в сфере маркетинга, где требуются глубокие знания и многолетний практический опыт.

Психодиагностическое исследование включало в себя пакет из пяти методик:

1. опросник «Тип и уровень профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой;

2. опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой;
3. шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Бадю и др. в адаптации М.В. Соколовой;
4. шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко;
5. шкала оценки качества жизни (Q-LES-Q) Дж. Эндикотт.

Результаты, полученные по опроснику самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (Рисунок 1), позволяют увидеть, что уровень самоорганизации распределен между респондентами следующим образом: 20 % имеют низкий уровень самоорганизации, 44 % — средний, 36 % — высокий. Это указывает на преобладание среднего уровня развития способности планировать свою деятельность, ставить и достигать цели, настойчивости и адаптации к изменениям.

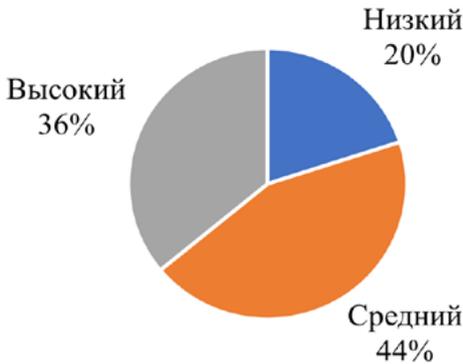


Рис. 1. Результаты по опроснику самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

Результаты распределения респондентов по выраженности уровней компонентов самоорганизации представлены в Таблице 2.

Табл. 2. Распределение респондентов по опроснику самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

Компоненты самоорганизации	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планомерность	7	18	25
Целеустремленность	12	20	18

Настойчивость	10	17	22
Фиксация	10	21	21
Самоорганизация	7	19	24
Ориентация на настоящее	6	15	29
Общий индекс самоорганизации	7	21	22

Таким образом, исследование показало, что фрилансеры достаточно успешно справляются с требованиями своей профессии, при этом имеют потенциал для дальнейшего улучшения навыков самоорганизации и целеустремленности.

Результаты по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду представлены в Таблице 3.

Табл. 3. Результаты по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду.

Стены	Выраженность	Количество человек
1	Полное субъективное благополучие	0
2-3	Выраженное субъективное благополучие	18
4-7	Умеренное субъективное благополучие	15
8-9	Субъективное неблагополучие	14
10	Значительный эмоциональный дискомфорт	3

Анализ результатов позволяет отметить следующее:

— Примерно у трети респондентов (36 %) отмечается выраженное субъективное благополучие. Вероятно, эти люди ощущают себя уверенно, оптимистично смотрят на жизнь и не испытывают серьезных эмоциональных проблем.

— Еще около трети участников (30 %) демонстрируют умеренное субъективное благополучие. Это говорит о том, что у них есть некоторые эмоциональные проблемы, хотя и не настолько серьезные, чтобы полностью нарушить общее благополучие.

— Субъективное неблагополучие характерно примерно для четверти испытуемых (28 %). Эти люди могут часто быть замкнутыми, пессимистичными и испытывать трудности в управлении своими эмо-

циями, что негативно сказывается на качестве их жизни и взаимоотношениях с окружающими.

— Значительный эмоциональный дискомфорт отмечен у 6 % респондентов. Это говорит о серьезных эмоциональных проблемах у людей данной группы.

Результаты по шкале психологического благополучия К. Рифф представлены в Таблице 4.

Табл. 4. Результаты по шкале психологического благополучия К. Рифф.

Показатели психологического благополучия	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Позитивные отношения с другими	1	2	47
Автономия	1	3	46
Управление средой	2	0	48
Личностный рост	2	1	47
Цели в жизни	1	0	49
Самопринятие	3	2	45
Общий показатель психологического благополучия	0	1	49

Как можно видеть, у 49 человек из 50 выявлен высокий уровень общего психологического благополучия. Это характеризует данную выборку фрилансеров как людей, имеющих положительные и доверительные отношения с окружающими, обладающих высокой степенью независимости, способных противостоять социальному давлению и эффективно управлять своим окружением.

Далее рассмотрим результаты по шкале оценки качества жизни Дж. Эндикотта (Таблица 5) и распределение испытуемых по категориям общего уровня индекса качества жизни (ИКЖ) на основе средних значений баллов по девяти субшкалам. Как видим, по 6 сферам жизни из 9 опрошенные фрилансеры имеют высокий уровень удовлетворенности. По 3 сферам из 9 выявлен средний уровень удовлетворенности. Это такие сферы, как «работа (карьера)», «поддержка (внутренняя и внешняя)» и «напряженность».

Это может означать, что респонденты в целом довольны своей профессиональной жизнью, но могут испытывать некоторую неудовлетворенность, связанную с условиями труда или другими аспектами

работы. Также они не полностью удовлетворены степенью поддержки, которую получают, могут чувствовать нехватку внимания к себе или помощи. Средний уровень по шкале «напряженность» говорит о том, что участники опроса испытывают умеренный стресс и беспокойство, что не является критичным.

Табл. 5. Результаты по шкале оценки качества жизни Дж. Эндикотта.

<b>Сферы оценки качества жизни</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
Работа (карьера)	5	44	1
Личные достижения и устремления	0	16	34
Здоровье	0	1	49
Общение с друзьями (близкими)	0	2	48
Поддержка	3	44	3
Оптимистичность	0	4	46
Напряженность	2	44	4
Самоконтроль	0	3	47
Негативные эмоции	0	5	45

43 человека из 50 имеют высокий индекс качества жизни, 7 человек — средний. Ни у кого из опрошенных фрилансеров не выявлен низкий и очень низкий ИКЖ. Полученные результаты по методике подтверждают, что в группе имеет место общее выраженное благополучие и удовлетворенность жизнью.

Результаты по опроснику «Тип и уровень профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой представлены на Рисунке 2.

По степени выраженности выделяют четыре уровня профессиональной самореализации: примитивно-исполнительский уровень; индивидуально-исполнительский уровень; уровень реализации ролей и норм в организации; уровень смысложизненной и ценностной реализации.

Результаты показывают, что ни у кого из опрошенных фрилансеров профессиональная самореализация не выражена на примитивно-исполнительском и индивидуально-исполнительском уровнях. То есть среди респондентов отсутствуют профессионалы со слабо выраженной рефлексией, малоактивной и малоосознаваемой профессиональной позицией, низкой саморегуляцией и самоуправлением, неуверенные в сво-

ей компетентности, неспособные справиться с трудными профессиональными задачами.



Рис. 2. Результаты по опроснику «Тип и уровень профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой.

Большинство респондентов (66 %) находятся на уровне реализации ролей и норм в организации, что характеризуется восприятием профессиональной деятельности как обязанности, долженствования. Эта часть опрошенных склонна идентифицировать себя с профессиональной группой, без выраженной личной аутентичности.

Примерно треть респондентов (34 %) достигает наивысшего, четвертого уровня профессиональной самореализации — уровня смысложизненной и ценностной реализации. По исследованиям автора методики Е.А. Гавриловой, этот уровень встречается очень редко. Это означает, что данная часть опрошенных выбрала свою профессиональную деятельность при ведущей роли осознанных ценностных и смысложизненных ориентаций. Эти люди не только выполняют свои задачи на высоком уровне, но и вносят собственный вклад в развитие норм и стандартов в профессиональных сообществах. Они активно участвуют в формировании и развитии профессиональных практик, что, в свою очередь, способствует их смысложизненной и ценностной самореализации.

Полученные результаты по трем ключевым компонентам профессиональной самореализации — целевому, ресурсному и феноменологическому — позволили сделать несколько выводов (Таблица 6):

— большинство респондентов осознает свои профессиональные цели и приоритеты, что помогает им формировать четкий план профессионального развития;

— большая часть респондентов успешно мобилизует необходимые ресурсы для достижения профессиональных целей и адекватно оценивает свои компетенции;

— большинство респондентов эффективно рефлексировало по поводу своей профессиональной реализации, что приводит к высоким результатам и удовлетворенности трудом.

Табл. 6. Результаты по опроснику «Тип и уровень профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой.

<b>Компоненты профессиональной самореализации</b>	<b>Компонент отсутствует</b>	<b>Компонент не выражен</b>	<b>Компонент выражен</b>
Целевой компонент	0	22	28
Ресурсный компонент	0	16	34
Феноменологический компонент	0	15	35

Также интересно было посмотреть, имеются ли значимые различия в профессиональной самореализации фрилансеров мужчин и женщин. Результаты статистической проверки показали наличие значимых различий только по одному компоненту профессиональной самореализации — ресурсному (Уэмп 185\*\*): более высокая степень выраженности этого компонента наблюдается у мужчин. Среднее значение у мужчин — 26,6; у женщин — 23,6. Предположительно, ресурсный компонент выражен у мужчин-фрилансеров сильнее потому, что мужчины, как правило, тратят меньше временных и физических ресурсов на выполнение семейных обязанностей, воспитание детей и домашнее хозяйство. Они также имеют более стабильные физические и психические ресурсы, а их уверенность в своих профессиональных навыках и эффективные стратегии саморегуляции позволяют им более полно использовать свои возможности для профессиональной самореализации.

Таким образом, используя методику Е.А. Гавриловой, можно утверждать, что ключевые компоненты профессиональной самореализации у большинства исследуемых фрилансеров достаточно выражены, что характеризует их как профессионально успешных, реализованных и удовлетворенных своей работой.

Основная гипотеза исследования заключалась в идее наличия взаимосвязи между показателями самоорганизации, субъективного качества жизни и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров. При этом основная гипотеза была разбита на две частные:

- существует взаимосвязь между показателями самоорганизации и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров;
- существует взаимосвязь между уровнем субъективного качества жизни и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров.

Для проверки гипотезы был применен критерий корреляции Спирмена, позволяющий оценить наличие и силу связи.

Анализ связей между показателями самоорганизации и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров показал, что значимые связи отсутствуют. Таким образом, первая частная гипотеза не подтвердилась.

Согласно анализу эмпирических исследований, проводимых ранее, мы предполагали, что более выраженные навыки самоорганизации и такие ее компоненты, как планомерность, целеустремленность и настойчивость, должны быть связаны с более высоким уровнем профессиональной самореализации. Но результаты показали, что для нашей выборки фрилансеров такая связь не характерна.

Это позволяет предположить, что фрилансеры достигают высокого уровня профессиональной самореализации не через высокоразвитые навыки самоорганизации. Им необязательно детально и пошагово планировать все свои профессиональные действия, владеть навыками постановки краткосрочных и долгосрочных целей, использовать различные цифровые приложения и ежедневники, проявлять настойчивость в поэтапном достижении цели. Возможно, высокоразвитая самоорганизация имеет большее значение для профессиональной самореализации у работающих по найму, у менеджеров различных уровней, несущих ответственность не только за результаты своего труда, но и за коллектив подчиненных, за общий результат.

Предположим, что для фрилансеров более важна самомотивация, включающая в себя такие компоненты: личный стимул достигать и совершенствоваться, приверженность личным целям, инициативу как способность использовать открывающиеся возможности, способность продолжать идти вперед невзирая на неудачи.

Далее рассмотрим выявленные корреляции между субъективным благополучием по шкале А. Перуэ-Баду и профессиональной самореализацией по опроснику Е.А. Гавриловой (Таблица 7). Следует отметить, что при расчете корреляций авторская шкала А. Перуэ-Баду была подвергнута обратному ранжированию, в результате чего наименьший ранг присвоен выраженному субъективному благополучию, а максимальный ранг — выраженному субъективному благополучию.

Табл. 7. Связь между субъективным благополучием и профессиональной самореализацией.

<b>Компоненты профессиональной самореализации</b>	<b>Общий уровень субъективного благополучия</b>
Целевой	0,515***
Ресурсный	0,576***
Феноменологический	0,427**
Общий уровень самореализации	0,763***

Прим.: \*\* — на уровне  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* — на уровне  $p \leq 0,001$ .

Корреляционный анализ показал наличие сильных положительных связей между субъективным благополучием и профессиональной самореализацией (0,763\*\*\*), а также со всеми ее тремя компонентами. Это может указывать на то, что чем большую удовлетворенность и самореализованность в профессии испытывают фрилансеры, тем более у них выражено субъективное благополучие. Такие профессионалы, скорее всего, обладают позитивной самооценкой, оптимистичны, уверены в своих способностях, эффективно действуют в условиях стресса.

Чем более четкие профессиональные цели имеют фрилансеры, чем более их ценности и мотивы соответствуют их деятельности, тем более они субъективно благополучны (0,515\*\*\*). Выраженная положительная связь между ресурсным компонентом и субъективным благополучием (0,576\*\*\*) показывает, что чем большими ресурсами обладают фрилансеры, чем более адекватно они оценивают свои профессиональные компетенции, тем более они субъективно благополучны. Связь между феноменологическим компонентом и субъективным благополучием (0,427\*\*) демонстрирует, что положительное восприятие и осознание своих профессиональных достижений, карьеры, эффективности, успешности в профессии связаны с высоким уровнем субъективного благополучия.

Таким образом, гипотеза о наличии взаимосвязи между субъективным благополучием и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров подтвердилась.

Далее рассмотрим наличие связей между уровнем психологического благополучия по К. Рифф и выраженностью профессиональной самореализации фрилансеров (Таблица 8).

Табл. 8. Анализ связей между психологическим благополучием и профессиональной самореализацией.

Компоненты проф. самореализации	Показатели психологического благополучия	Позитивные отношения с другими	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Целевой компонент		,323*	-,269	,020	-,296*	,035	-,090	-,082
Ресурсный компонент		-,147	-,104	-,071	-,218	-,198	,102	-,262
Феноменологический компонент		,038	-,190	,001	-,086	-,038	,035	-,126
Общий уровень проф. самореализации		,108	-,278	-,003	-,292*	-,099	,021	-,222

Прим.: \* — значимы на уровне  $p \leq 0,05$ .

Анализ корреляционных связей между психологическим благополучием и профессиональной самореализацией у фрилансеров выявил несколько ключевых моментов. Целевой компонент профессиональной самореализации демонстрирует значимую положительную корреляцию со шкалой «Позитивные отношения с другими» (0,323\*). Это может говорить о том, что чем более четко у фрилансеров определены профессиональные цели, ценности и мотивы труда, тем более доверительные отношения с окружающими они выстраивают, допускают привязанности и близкие отношения в своей жизни, готовы заботиться о благополучии других.

В то же время выявлена выраженная отрицательная корреляция между общим уровнем профессиональной самореализации и шкалой «Личностный рост» (-0,292\*). И если смотреть более детально, то это корреляция имеется между целевым компонентом и личностным ростом (-0,296\*). Это может указывать на то, что чем более четкие профессиональные цели ставят перед собой фрилансеры, чем конкретнее определяют содержание своего труда, тем меньше места остается для их

собственного развития, оптимизации своих действий, открытия нового опыта, реализации своего потенциала. Выраженная фокусировка на профессиональных целях оставляет меньше времени и ресурсов для саморазвития и личностного роста, обучения новым навыкам, не связанным напрямую с текущими проектами. Отрицательная связь между целевым компонентом профессиональной самореализации и личностным ростом указывает на необходимость фрилансерам уделять внимание не только своим профессиональным целям, но и личному развитию. Это может помочь им сохранять мотивацию, избегать выгорания и поддерживать высокое психологическое благополучие.

Таким образом, исследование, направленное на изучение взаимосвязи между самоорганизацией, субъективным качеством жизни и профессиональной самореализацией фрилансеров, позволило сделать ряд выводов.

Во-первых, гипотеза о связи навыков самоорганизации (таких как планомерность, целеустремленность и настойчивость) с высоким уровнем профессиональной самореализации не подтвердилась. Это свидетельствует о том, что фрилансеры могут достигать значительных успехов в своей профессиональной деятельности без детальной и пошаговой организации своих действий. Для них более важными факторами являются самомотивация, инициатива и способность преодолевать трудности, а не строго структурированные организационные навыки.

Во-вторых, обнаружена сильная положительная связь между субъективным благополучием и профессиональной самореализацией. Корреляционный анализ показал, что чем выше уровень субъективного благополучия у фрилансеров, тем больше они удовлетворены своей профессиональной деятельностью и тем успешнее они ощущают себя в своей работе. Это указывает на то, что удовлетворенность жизнью и профессией является важным компонентом для достижения профессиональных высот.

В-третьих, анализ выявил положительную корреляцию между профессиональными целями фрилансеров и их способностью выстраивать позитивные отношения с другими людьми. Это говорит о том, что четкие профессиональные цели способствуют развитию доверительных отношений и близких связей. В то же время обнаружена отрицательная корреляция между целевым компонентом профессиональной самореализации и личностным ростом; это может свидетельствовать о том, что высокая концентрация на профессиональных целях ограничивает возможности личностного развития и саморазвития.

В целом результаты исследования подчеркивают важность субъективного благополучия для профессиональной самореализации фри-

лансеров, а также необходимость баланса между профессиональными целями и личностным развитием. Полученные результаты могут быть использованы практикующими психологами и коучами при разработке программ психологического сопровождения, которые не только способствуют развитию ключевых навыков фрилансеров для эффективной работы, но и помогут им глубже понять свои личные ценности, возможности и ограничения.

*Список литературы*

1. *Богатырева О.О., Марцинковская Т.Д.* Профессиональная самореализация в пространстве личностного развития // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 1 (3). С. 3—15.
2. *Брунер Т.И.* К вопросу о профессионально-личностной самореализации // Актуальные проблемы психологии личности: Сб. научных трудов. Екатеринбург, 2013. С. 17—28.
3. *Мухин И.В.* Фриланс — современный тренд в обеспечении занятости населения // Образование. Наука. Производство. Сб. докладов XIV Международного молодежного форума. Т. 17. Белгород, 2022. С. 473—484.
4. *Рябов В.Б.* Субъективное качество жизни и дауншифтинг // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. № 3. С. 99—110.
5. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Взаимосвязь идентичности личности, субъективного качества жизни и удовлетворенности ею // Прикладная юридическая психология. 2019. № 4 (49). С. 102—112.
6. *Филиппова А.В.* Особенности профессиональной мотивации у фрилансеров // Шаг в науку. 2022. № 2. С. 84—96.
7. *Харченко В.С.* Социальное самочувствие российских фрилансеров // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий. Материалы II Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 18—20 апреля 2016 г. В 2-х т. Т. 1. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016. С. 215—227.
8. *Цагарелли Ю.А.* Процессы самоорганизации, самоуправления и саморегуляции в музыкальной деятельности // Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции: тезисы докладов научной конференции. Казань: КГУ, 2014. С. 115—121.
9. *Чуланова О.Л., Чуланов Д.В.* Применение фриланса на современном рынке труда: подходы, преимущества и недостатки // Материалы Афанасьевских чтений. 2017. № 3 (20). С. 31—39.
10. *Abbey A., Andrews F.M.* Modeling the psychological determinants of Life Quality // Social Indicators Research. 1985. Vol. 16. P. 1—34.

*Сведения об авторах*

*Левадняя Майя Олеговна*, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии и образования Дальневосточного федерального университета (ДФУ). E-mail: [levadniaia.mo@dvfu.ru](mailto:levadniaia.mo@dvfu.ru)

*Зинченко Мария Владимировна*, студент магистратуры Дальневосточного федерального университета (ДФУ) по направлению подготовки «Психология», профиль «Психология менеджмента». E-mail: [zinchenko.mv@students.dvfu.ru](mailto:zinchenko.mv@students.dvfu.ru)

*Information about the authors*

*Levadnyaya Maya Olegovna*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Education of Far Eastern Federal University. E-mail: [levadniaia.mo@dvfu.ru](mailto:levadniaia.mo@dvfu.ru)

*Zinchenko Mariya Vladimirovna*, Master's student of Far Eastern Federal University, Educational program «Psychology», track «Psychology of Management». E-mail: [zinchenko.mv@students.dvfu.ru](mailto:zinchenko.mv@students.dvfu.ru)