

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Оригинальная статья / Original paper

doi:10.17853/1994-5639-2025-5-142-167



Самоактуализация как предиктор персонификации личности студента

В.С. Третьякова¹, А.А. Шаров², Э.Ф. Зеер³

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Уральский государственный педагогический университет,
Екатеринбург, Российская Федерация.*

E-mail: ¹tretyakova1738@gmail.com; ²Asharoff@yandex.ru; ³zeer.ewald@yandex.ru

✉ tretyakova1738@gmail.com

Аннотация. *Введение.* В статье раскрывается один из компонентов персонификации – самоактуализация как стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, способностей, своего потенциала, как ощущение собственной ценности (самоценность), как процесс самопознания и самопринятия. *Цель* заключается в определении компонентов самоактуализации и выявлении степени детерминированности зависимых переменных самоактуализации: самоценности, самопринятия, самообвинения, внутренней честности, от независимых переменных компонентов персонификации: самоотношения, мотивации, активности и самоорганизации. *Методология, методы и методики.* Теоретико-методологическую основу исследования составили концепция персонификации А. Б. Орлова, теории самоактуализации К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса. Основными методологическими подходами, примененными в исследовании, являются акмеологический подход (Б. Г. Ананьев) и ресурсный подход (Д. А. Леонтьев). Методами исследования являются: теоретико-методологический анализ научной литературы; эмпирические методы: для сбора данных – метод опроса, для обработки – методы математической статистики. *Результаты.* Определена содержательная структура самоактуализации, построена прогнозная модель, представляющая психологические факторы, от которых зависит самоактуализация студентов. Представлены аналитические данные эмпирического исследования компонентов самоактуализации, выявлено влияние определенных компонентов персонификации на зависимую переменную – самоактуализацию студентов. *Научная новизна* заключается в определении структуры самоактуализации, установлении сложного, разнонаправленного и зачастую нелинейного влияния компонентов персонификации на самоактуализацию студентов. *Практическая значимость.* Аналитические данные, полученные эмпирическим путем, могут стать основой для организации образовательного процесса с целью наиболее полного выявления и развития личностного потенциала студентов. Студенты находят на этапе личностной и профессиональной самореализации, поэтому представление реальной картины будет способствовать мобилизации ресурсов для их развития и совершенствования.

Ключевые слова: персонификация, самоактуализация, самоотношение, самоорганизация, мотивация, эмпирическое исследование, студенты вуза

Благодарности. Исследование выполнено на средства гранта РФ № 23-2800227 «Персонификация субъекта деятельности как предиктор формирования социально-профессиональной успешности студенческой молодежи».

Для цитирования: Третьякова В.С., Шаров А.А., Зеер Э.Ф. Самоактуализация как предиктор персонификации личности студента. *Образование и наука*. 2025;27(5):142–167. doi:10.17853/1994-5639-2025-5-142-167

Self-actualisation as a predictor of student personality development

V.S. Tretyakova¹, A.A. Sharov², E.F. Zeer³

Russian State Vocational Pedagogical University, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation.

E-mail: ¹tretyakova1738@gmail.com; ²Asharoff@yandex.ru; ³zeer.ewald@yandex.ru

✉ *tretyakova1738@gmail.com*

Abstract. *Introduction.* The article discusses one of the key components of personification: self-actualisation. This concept refers to an individual's desire for the complete identification and development of their personal capabilities and potential, as well as a sense of self-worth. It encompasses the processes of self-knowledge and self-acceptance. *Aim.* The aim of this research is to determine the components of self-actualisation and to identify the degree of influence that the dependent variables – self-worth, self-acceptance, self-blame, and internal honesty – have on the independent variables related to personification: self-attitude, motivation, activity, and self-organisation. *Methodology and research methods.* The theoretical and methodological foundation of this study is based on the concept of personification as proposed by A. B. Orlov, along with the self-actualisation theories of K. Goldstein, A. Maslow, and K. Rogers. The primary methodological approaches utilised in this research include the acmeological approach developed by B. G. Ananyev and the resource approach introduced by D. A. Leontyev. The research methods employed consist of a theoretical and methodological analysis of scientific literature, as well as empirical methods for data collection, specifically the survey method, and for data processing, the application of mathematical statistics techniques. *Results.* The content structure of self-actualisation has been established, and a predictive model has been developed to represent the psychological factors that influence students' self-actualisation. The analytical data from the empirical study of self-actualisation components are presented, revealing the impact of specific personal characteristics on the dependent variable – students' self-actualisation. *Scientific novelty.* The scientific novelty lies in defining the structure of self-actualisation and establishing the complex, multidirectional, and often nonlinear influences of personality components on students' self-actualisation. *Practical significance.* Analytical data obtained empirically can serve as a foundation for organising the educational process to effectively identify and cultivate students' personal potential. As students navigate the stage of personal and professional self-realisation, presenting an accurate depiction of their abilities will aid in mobilising resources for their development and enhancement.

Keywords: personification, self-actualisation, self-attitude, self-organisation, motivation, empirical research, university students

Acknowledgements. The research was conducted with financial support from the Russian Science Foundation, grant No. 23-28-00227, titled “Personification Activity as a Predictor of Socio-Professional Success in Student Youth”.

For citation: Tretyakova V.S., Sharov A.A., Zeer E.F. Self-actualisation as a predictor of student personality development. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2025;27(5):142–167. doi:10.17853/1994-5639-2025-5-142-167

Введение

В последние два десятилетия растет понимание определяющей роли феномена самоактуализации в жизнедеятельности личности. Самоактуализирующийся человек – это человек, который постоянно познает себя, понимает свои возможности и ресурсы, принимает собственную изначальную природу со всеми ее способностями и талантами, «со всеми недостатками, несовершенствами и несоответствием идеалам, не ощущая при этом особого беспокойства»¹. Это принятие себя обеспечивает ценностное отношение к себе, уверенность в себе, мотивацию к личностному росту, возможность использования своих потенциальных возможностей. Обращение к исследованию самоактуализации личности определено необходимостью системного представления структуры данного феномена, его психологических детерминант, целесообразностью изучения психологической структуры личности студента в контексте самоактуализации, а также недостаточностью экспериментальных подтверждений о взаимосвязи и взаимовлиянии компонентов самоактуализации и персонификации личности.

Самоактуализация позволяет выделить новые грани анализа процесса персонификации личности как «внутренней психологической активности в становлении личностной и социальной зрелости субъекта деятельности путем актуализации его личностного потенциала и сверхнормативной социально-профессиональной активности» [1, с. 110]. Основными характеристиками персонифицированной личности являются субъектность, идентичность и индивидуальность [1, с. 110], которые формируют целостную структуру личности, определяют ее глубинный потенциал как субъекта деятельности. Выявление взаимосвязей этих интегральных характеристик с компонентами самоактуализации позволят определить готовность личности к максимально полному раскрытию своих личностных возможностей, своего потенциала и их реализации в жизни.

Выраженность компонентов самоактуализации станет основанием, помогающим человеку осмыслить и понять свою внутреннюю жизнь, могут стать основой для организации образовательного процесса в высшем образовании с целью обнаружения скрытых возможностей отдельного обучающегося и обеспечения благоприятных условий для самостоятельного и осмысленного учения путем активизации и стимулирования мотивации к реализации его личностного потенциала.

¹ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019:192. Режим доступа: <https://enc-medica.ru/wp-content/uploads/%D0%90.%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83-%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE-D1%81%D1%82%D1%8C.pdf> (дата обращения: 20.01.2025).

Цель статьи заключается в определении компонентов самоактуализации и выявлении степени детерминированности зависимых переменных самоактуализации: самооценности, самопринятия, самообвинения, внутренней честности, от независимых переменных компонентов персонификации: самоотношения, самоорганизации, мотивации.

Проблема исследования заключается в ответе на вопросы: от каких психологических факторов зависит самоактуализация студентов и влияют ли на нее показатели самоотношения, самоорганизации, мотивации – компоненты персонификации.

Исследовательские вопросы. Какое содержание вкладывают в понятие самоактуализации классики психологической науки и ведущие современные психологи-профессионалы? Как влияют на самоактуализацию компоненты персонификации?

Гипотеза исследования: предикторами самоактуализации выступают базовые характеристики персонификации – компоненты самоотношения, самоорганизации и мотивации.

В рамках данного исследования необходимо отметить ряд *ограничений*, которые могут воздействовать на полученные результаты и их интерпретацию:

- Использование самоотчетов. В исследовании использовались самоотчеты участников о своем самоотношении, самоорганизации и мотивации. Это может привести к некоторым искажениям из-за социальной желательности или других факторов, влияющих на ответы участников.

- Отсутствие контроля за внешними переменными. Исследование не учитывало влияние внешних переменных, таких как социально-экономический статус, образование, культура и т. д., которые могут влиять на показатели самоотношения, самоорганизации и мотивации и, следовательно, на уровень самоактуализации.

- Методологические ограничения. В работе использовался определенный набор методов и методик для измерения компонентов самоактуализации – самоотношения, самоорганизации и мотивации, что могло ограничить возможность выявления других потенциальных предикторов самоактуализации.

- Ограниченность в обобщении результатов. Результаты исследования могут быть специфичными для определенной группы людей или контекста; обобщение результатов на другие группы или контексты требует осторожности и дополнительного анализа.

Таким образом, результаты нашего исследования следует интерпретировать с учетом этих ограничений.

Обзор литературы

Проблема самоактуализации личности существует много веков, не теряет она своей актуальности и сегодня [2, с. 237]. Много выполнено исследований, в которых разрабатываются идеи и концепции самоактуализации, мы же сделаем выборку основных работ и кратко перечислим полученные результаты.

Понятие «самоактуализация» довольно популярно как в научном, так и быденном использовании и, как отмечает Д. А. Леонтьев, вошло в повседневную речь, «пошло в народ», поэтому часто «используют это понятие не в его конкретно-научном значении, а в патетическом эмоциональном ореоле его быденного употребления, не отличающего самоактуализацию от самореализации, самовыражения, самоутверждения, личностного роста и развития вообще» [3]. Психологические словари трактуют этот термин весьма расплывчато, а словарная статья в Большом психологическом словаре отсылает читателя к А. Х. Маслоу. М. Колман определяет «самоактуализацию» в Оксфордском словаре психологии как «тенденция личности развивать собственные таланты и возможности»².

Отметим, что концепция самоактуализации оформилась в гуманистической психологии, и связано с именем немецкого невролога и психиатра Курта Гольдштейна, автора термина «самоактуализация» (self-actualisation). Организм, по Гольдштейну, «обладает определенными потенциями, и поэтому у него имеется потребность актуализировать, или реализовать их. Удовлетворение этой потребности представляет собой самоактуализацию организма»³. Теория К. Гольдштейна легла в основу концепции самоактуализации в дальнейших работах, в частности фундаментальной психологической теории самоактуализации Абрахама Маслоу. Его понимание самоактуализации изложено в многократно цитируемом труде «Мотивация и личность»⁴ и связано с известной не только в научных кругах иерархией потребностей, где он утверждает, что каждый индивид обладает определенными потребностями, возможностями и склонностями, заложенными природой, уникальными для данной конкретной личности, и ее «желаемое развитие состоит в реализации этих возможностей, в воплощении в действительность единственно реальной, хотя и потенциальной сущности человека»⁵. Потребность личности в развитии, самореализации, осмыслении себя в мире, стоит на высшей ступени в иерархии потребностей, и «удовлетворение любой конкретной потребности представляет собой в конечном итоге шаг на пути к самоактуализации»⁶. А. Маслоу задается вопросом: каковы те условия, которые благоприятствуют переходу врожденных потребностей и способностей индивида из потенциального состояния в актуальное? Для ответа на этот вопрос А. Маслоу проводит многолетнее исследование⁷, в результате которого приходит к выводу, что существует особый тип людей – самоактуализирующихся личностей, достигших оптимального уровня функционирования, наивысшего уровня естественного

¹ Большой психологический словарь. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; 2009:433. Режим доступа: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf> (дата обращения: 01.02.2025).

² The Oxford Dictionary of Psychology. New York: Oxford University Press; 2015. 896 p.

³ Goldstein K. *The organism*. New York: American book company; 1939. 533 p. P. 204. Accessed February 1, 2025. <file:///C:/Users/user/Desktop/%D0%9E%D0%B8%D0%9D%202025/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD.pdf>

⁴ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019. 400 с.

⁵ Там же. С. 175.

⁶ Там же. С. 82.

⁷ Как отмечает редактор американского издания его книги «Мотивация и личность» («Motivation and Personality»), исследование самоактуализирующихся людей Маслоу проводил в течение всей своей жизни с использованием специально разработанного опросника [Маслоу, С. 186].

личностного роста. А критериями самоактуализации являются, как показали исследования А. Маслоу, «развитость следующих качеств личности: удовлетворение базовых потребностей в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении, а также когнитивных потребностей в получении знаний и понимании или, в некоторых случаях, преодоление этих потребностей»¹. Обобщая результаты исследования А. Маслоу, можно дать характеристику особенностей самоактуализирующихся людей: они *уверены в себе*²; *принимают* свою человеческую природу со всеми ее недостатками, несовершенствами³; имеют определенную *цель жизни*⁴, ценят сам процесс пути к достижению цели⁵; у них приоритет *мотивации к личностному развитию*: «мотивацией для них является личностный рост, самовыражение, созревание и развитие, одним словом, самоактуализация»⁶, а «их рост и личностное развитие преимущественно зависят от собственного потенциала и скрытых ресурсов»⁷; строят глубокие *межличностные отношения*, обладают высокой «избирательностью в общении, которая «сочетается с человеческой теплотой, доброжелательностью, симпатией и дружелюбием ко всем окружающим», <...> особенное расположение они чувствуют к детям, которые не оставляют их равнодушными»⁸; демонстрируют творческие способности, изобретательность или оригинальность – *креативность* как самовыражение здоровой личности⁹; их *система жизненных ценностей* основывается на философском принятии себя¹⁰; «их индивидуальность» гораздо сильнее развита, чем у любой другой группы людей, однако они лучше социализированы и лучше идентифицированы с человечеством в целом по сравнению с обычными людьми»¹¹; их особенная черта – относительная *независимость* от физического и социального окружения, они «не нуждаются для удовлетворения своих потребностей во внешнем окружении, например в других людях, предметах культуры»¹². А. Маслоу свое исследование самоактуализирующихся индивидов завершает выводом о том, что их изучение «должно стать основой для более универсальной науки – психологии»¹³.

Как мы уже отмечали, в научной литературе, не говоря уже о повседневной речи, часто слово самоактуализация и самореализация используются как синонимы. Скорее всего, в заблуждение вводит первая часть сложных слов *само-*, которая указывает на направленность действия на самого себя, однако при самоактуализации «актуализируется самость, Я или личность» [3], т. е., как формулирует эту мысль А. Маслоу, «самоактуализация есть актуализация

¹ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019. 400 с.

² Там же. С. 190.

³ Там же. С. 192.

⁴ Там же. С. 195.

⁵ Там же. С. 203.

⁶ Там же. С. 195.

⁷ Там же. С. 197.

⁸ Там же. С. 202.

⁹ Там же. С. 204.

¹⁰ Там же. С. 209.

¹¹ Там же. С. 211.

¹² Там же. С. 197.

¹³ Там же. С. 212.

своего Я»¹, а самореализация включает процесс достижения конкретной цели, т. е. это ответ на вопрос: что я сделал? К. А. Абульханова-Славская считает, что истинная самореализация возможна только после завершения процесса самопознания своих способностей, при полной сформированности образа Я². Иными словами, «самоактуализация всегда предшествует самореализации и является ее обязательным условием. На содержательном уровне самоактуализация – это в большей степени внутренний механизм развития человека, самореализация – это продуктивный процесс осуществления человека в социально направленной деятельности, который предполагает презентацию себя и своей деятельности» [4, с. 30], а «самореализующаяся личность стремится проявить свой заложенный потенциал и воплотить его в продуктивной деятельности» [5, с. 393]. Самореализация – это осуществление действия по использованию своего потенциала, претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей «путем приложения адекватных усилий, направленных на раскрытие индивидуальных и личностных потенциалов»³.

Рассматривая «уязвимые» аспекты учений гуманистической психологии и теории А. Маслоу в частности, ученые отмечают тот факт, что психологическая структура личности включает в себя не только позитивные потребности и способности, но и порочные, и даже преступные, в связи с чем W. Weisskopf считает, что «всесторонняя самоактуализация не является ни возможной, ни желательной. В течение своей жизни человеку приходится отказываться от многих возможностей, которые несовместимы с его актуальным образом жизни» [6, с. 140]. В. В. Колпачников, анализируя теорию личности человекоцентрированного подхода Карла Роджерса, пишет, что «в разных условиях среды будут актуализироваться и развиваться разные его (человека – *прим. наше*) особенности и свойства» [7, с. 107].

К. Роджерс внес значительный вклад в теорию самоактуализации. В его книге⁴ можно выделить несколько положений, относящихся к исследуемому явлению. Во-первых, К. Роджерс считал самоактуализацию главной движущей силой жизни любого живого организма и единственным мотивом активизации возможностей своего организма в той мере, в какой это способствует развитию его личности: «Высвобождение тенденции к зрелости заключается в стремлении перестроить свою личность и свое отношение к жизни, сделав его более зрелым. Как ни называть это – тенденцией к росту, самоактуализации или движению вперед, – это главная движущая сила жизни, это стремление, от которого зависит вся психотерапия. Это стремление, которое присутствует

¹ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019:210-211.

² Абульханова-Славская К.А. *Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды*. Москва: МОДЭК; 1999. 224 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/abulhanova-ka_psihologiya-i-soznanie-lichnosti_1b693e5ad86.html (дата обращения: 01.02.2025).

³ Коростылева Л.А. *Психология самореализации личности*. Автореферат дис. ... д-ра психологических наук. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет; 2001: 6-7.

⁴ Роджерс К. *О становлении личностью. Психотерапия глазами психотерапевта*. Москва: Прогресс; 2004. 235 с. Режим доступа: http://tutorin.ru/wp-content/uploads/2023/04/rogers_becoming_a_person.pdf (дата обращения: 01.02.2025).

во всей органической и человеческой жизни, – распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть – тенденция проявлять и действовать все возможности организма до такой степени, чтобы они усиливали организм или «Я»¹. Во-вторых, К. Роджерс подчеркивает, что личность, по мере своего формирования и развития, стремится актуализировать себя, т. е. стремится к положительным изменениям, и направление этих изменений Роджерс определяет как «позитивное, конструктивное, направленное к самоактуализации, зрелости, социализации»².

Теория самоактуализации, разработанная К. Гольдштейном, А. Маслоу и К. Роджерсом, легла в основу современных исследований самоактуализации и самореализации. Значительная их часть посвящена интерпретации теории [2; 8; 7; 3; 9; 10; 11 и др.], отдельные исследования направлены на эмпирическое изучение самоактуализации. Среди работ, имеющих прикладное значение, отметим публикацию Л. М. Даукши и Т. Ю. Дрозд. В своем исследовании авторы определили взаимосвязь стрессоустойчивости с самоактуализацией учителей. В результате исследования выявлено, что «чем выше самооценка стрессоустойчивости у учителей, тем больше они стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, тем в большей степени исследуемые учителя стремятся к творческой активности в жизни» [12, с. 382]. Исследователи пришли к выводу, что учителя с высокой самооценкой стрессоустойчивости разделяют ценности самоактуализирующейся личности.

Заслуживают внимания труды профессора Н. А. Рыбаковой [13; 14; 15], в которых ученый исследует самоактуализацию как главную составляющую педагогической деятельности и ее обусловленность субъективными и объективными факторами. В качестве субъективных условий самоактуализации выступает сама самоактуализирующаяся личность педагога, ее осознанная готовность к деятельности самоактуализации [15, с. 72]. Важными «объективными источниками самоактуализации педагога выступают социальная востребованность, объективные научные знания, культура общества, сама профессионально-педагогическая деятельность» [13, с. 913]. Объективные факторы не регулируют самоактуализацию, а стимулируют и активизируют ее проявления.

Определенный интерес представляет исследование О. Бондаренко. Исследователь пришла к выводу, что качества самоактуализирующейся личности редко встречаются среди молодежи, самоактуализация свойственна людям зрелого возраста и уровень самоактуализации возрастает соответственно возрасту [16]. Данный вывод соответствует заключению А. Маслоу, который писал: «что касается самоактуализации, я снял один из источников недоразумения, отнеся концепцию с полной определенностью к людям более старшего возраста. В соответствии с критериями, которые я использовал, самоактуализация не свойственна молодым людям»³. Однако проведенное О. Бондаренко

¹ Роджерс К. *О становлении личностью. Психотерапия глазами психотерапевта*. Москва: Прогресс; 2004:22–23. Режим доступа: http://tutorin.ru/wp-content/uploads/2023/04/rogers_becoming_a_person.pdf (дата обращения: 01.02.2025).

² Там же. С. 19.

³ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019:19.

экспериментальное исследование показало, что молодые люди, реализующие себя в профессии, оказываются более гибкими к изменяющимся жизненным ситуациям, автономны в реализации своих принципов, в более полной мере осознают свои потребности и переживания [16, с. 196]. К такому же выводу пришла Е. Н. Городилова. Изучая самоактуализацию у студентов старших курсов и работающих людей, исследователь выявила, что структура самоактуализации становится более сформированной с возрастом и при повышении уровня самоактуализации¹.

Другая работа О. Бондаренко посвящена исследованию особенностей рефлексии и личностной зрелости у молодых людей с разным типом переживания одиночества². Обнаружено, что позитивное одиночество в молодом возрасте (а может быть и негативное, деструктивно влияющее на личность) – необходимый этап самопознания и самоопределения, оно имеет ведущее значение в процессе самоактуализации личности. Автор предлагает трениговую программу по развитию рефлексивности, позволяющей эффективно воздействовать на развитие позитивного переживания одиночества и способствующей повышению личностной зрелости и, как результат, самоактуализации личности³.

Изучение современных научных публикаций выявило наличие исследовательских работ, посвященных изучению самоактуализации как компоненту, встраивающемуся в более сложную структуру личности. Так Э. Ф. Зеер и его коллеги выявили, что самоактуализация является внутренним стержнем таких психологических характеристик личности, как субъектность, идентичность и индивидуальность, которые представляют характеристики персонифицированной личности [1, с. 113–114]. Понимание субъектности, идентификации и индивидуальности в психологической литературе определилось как свойства зрелой личности, которые характеризуются ее стремлением к самоактуализации, самореализации⁴, способностью осознавать свою неповторимость, уникальность, самобытность [1, с. 114], признавать свою ценность, свою значимость, принимать и ценить себя, – эти сложные личностные качества «определяют жизнеспособность и профессиональную и личностную продуктивность» [17, с. 347].

Подведем итоги обзора теоретических и прикладных публикаций, в которых разрабатывались идеи и концепции самоактуализации:

1. Самоактуализация личности признается в гуманистической психологии как компонент психологической структуры личности, эксплицирующий-

¹ Городилова Е.Н. Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью: дис. ... канд. псих. наук. Пермь: Перм. гос. ун-т; 2002. 247 с. Режим доступа: <https://i.twirpx.link/file/305381/> (дата обращения: 01.02.2025).

² Бондаренко О. Особенности рефлексии и личностной зрелости у молодых людей с разным переживанием одиночества: дис. ... д-ра. псих. наук. Кишинев: Молдавский гос. ун-т; 2021. 190 с. Режим доступа: http://www.cnaa.md/files/theses/2021/57785/olga_bondarenco_thesis.pdf (дата обращения: 01.02.2025).

³ Там же, с. 119–126.

⁴ Roger F. (ed). *Psychological Agency: Theory, Practice, and Culture*. Massachusetts: A Bradford Book. The MIT Press. – Cambridge, Massachusetts; 2008. 273 p. Accessed February 1, 2025. <https://library.uc.edu.kh/userfiles/pdf/8.Psychological%20agency.pdf>

ся в обращенности к самому себе, познанию своего Я, своих возможностей, собственного потенциала, внутренних ресурсов (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс).

2. Несмотря на наличие большого количества работ, с разной степенью глубины представляющих результаты изучения самоактуализации, единого подхода к исследованию данного психологического феномена не сложилось. Процесс осмысления и толкования теории самоактуализации продолжается в современной науке психологами-профессионалами.

3. В настоящее время не изучена содержательная структура самоактуализации, не определен механизм стимулирования потребности в самоактуализации. Трудности процесса изучения данной категории связаны с многомерностью самого явления, которое трактуется: 1) как интегративное *личностное качество*, обеспечивающее готовность и возможность реализовать свои внутренние ресурсы для решения жизненных задач; 2) как *механизм*, структурирующий последовательность процессов/действий, обеспечивающих качественное изменение саморазвития; 3) как *внутренний процесс* познания и принятия себя; 4) как целенаправленная, осознанная и управляемая *внутренняя деятельность*; 5) как движущая сила, *мотив*, который стимулирует саморазвитие. Чаще всего аспекты исследования самоактуализации определяются научными подходами и научными интересами ученых.

4. Обращение к самоактуализации как компоненту более сложного психологического образования – персонификации личности определяется возможностью представить в новой системе координат не достаточно изученное в психологии явление.

5. Исследование самоактуализации студентов имеет важное практическое значение. Студенты находятся на этапе личностной самореализации, решения жизненных и профессиональных задач, поэтому выявление своих возможностей, оценка Я реального и Я-идеального будет способствовать мобилизации ресурсов для своего развития и совершенствования, максимальному использованию своих сильных сторон и минимизации влияния слабых.

Методология, материалы и методы

Теоретико-методологическую основу исследования составила теория персонификации А. Б. Орлова¹, который персонифицированную личность определяет, как активного творца собственного развития (самопознания и самообразования)². Мы полагаем, что «целесообразно и перспективно обращение к персонификации как процессу актуализации внутренних ресурсов личности, направленных на преобразование самого себя, своей структуры личности, на внутреннюю ведущую деятельность своего развития» [1, с. 208]. В основу ис-

¹ Орлов А.Б. *Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие*. Москва: Академия; 2002. 272 с. Режим доступа: [https://psychlib.ru/mgppu/opl/OPL-001.HTM#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/opl/OPL-001.HTM#$p1) (дата обращения: 01.02.2025).

² Там же. С. 64.

следования легли также положения теории самоактуализации К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, позволившие определить основное содержание исследуемого явления и его компонентный состав.

Основным методологическим подходом, примененным в исследовании, является акмеологический подход [18], который обращен к исследованию зрелой личности, ее «способности к самореализации и стремлению к достижению личностных и профессиональных вершин, так называемых акме» [18, с. 48]. Исследование внутренних ресурсов личности с точки зрения акмеологического подхода позволяет нам обратиться к внутренней деятельности личностного развития студентов, к их потенциалу, который может реализоваться в самодвижении к акме-вершине профессионального развития.

Сравнение различных подходов выявило взаимопересечение ведущих понятий акмеологического подхода с ресурсным подходом [19; 20]. Ресурсный подход применительно к человеку обеспечивает исследование его как носителя определенных личностных структур, представляющих ресурсный потенциал – «совокупность возможностей, задатков, склонностей, способностей, которые еще не используются, не нашли применения; не реализованные они могут лежать мертвым грузом» [21, с. 212]. Обнаруживается этот потенциал в активности, направленной на преобразование самого себя, своей структуры личности, на внутреннюю ведущую деятельность своего развития, т. е. на самоактуализацию.

В своей практической реализации обозначенные концепции и подходы обеспечивают «понимание и изучение психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы»¹. Многоаспектность и многоплановость анализа исследуемого явления дают возможность системного выявления новых черт и закономерностей развития субъекта, что обеспечивает его целостность.

Теоретико-эмпирическое исследование осуществлялось посредством качественно-феноменологического метода, основывающегося на теоретико-методологическом анализе научной литературы, касающейся феноменологии, механизмов и закономерностей организации психологической структуры личности. Информационный поиск осуществлялся по базам данных Scopus, eLIBRARY.RU и РИНЦ. Выбор источников информации производился по ключевым словам: «персонификация», «самоактуализация», «самоотношение», «самоценность», «самопознание», «самопринятие», «самореализация». Проведен анализ, оценка и авторская интерпретация извлеченной информации с применением методов синтеза, конкретизации, сравнения и обобщения.

Чтобы изучить уровень самоактуализации у студентов вуза, было проведено эмпирическое исследование. Методами сбора эмпирических данных стало психологическое тестирование с применением набора стандартизированных личностных опросников, направленных на комплексную диагностику свойств

¹ Асмолов А.Г. *Разработка системно-деятельностных принципов*. Режим доступа: <http://asmolovpsy.ru/ru/ideas/121> (дата обращения: 01.02.2025).

испытуемых – самооотношения, самоорганизации и мотивации, выступающих предикторами самоактуализации. Выбор методик был основан на содержательной сущности значимых компонентов самоактуализации, которые были выделены нами в качестве базовых смыслов этого феномена.

1. «Самоактуализационный тест» САТ Э. Шострома (адаптация Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)¹ направлен на исследование показателей самоактуализации.

2. Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» А. Д. Ишкова² ориентирован на изучение личностного (развитость волевых качеств) и функциональных (самоконтроль, целеустремленность, планирование собственной деятельности и др.) компонентов самоорганизации.

3. Тест-опросник самооотношения МИС В. В. Столина, С. Р. Пантеева³ нацелен на изучение Я-образа (знание или представление о себе) и самооотношения.

4. «Методика изучения мотивации обучения в вузе» Т. И. Ильиной⁴ направлена на диагностику мотивов учебной деятельности, принятия студентами целей, задач учебной деятельности как личностно значимых. Характер мотивов соответственно влияет на актуализацию внутренних ресурсов личности: они либо стимулируют, либо сдерживают самоактуализацию.

В качестве методологии анализа данных был выбран регрессивный анализ. Он выявляет степень детерминированности зависимой переменной – ею стала итоговая шкала самоактуализации, от независимых переменных – ими стали компоненты персонификации: самооотношение, мотивация, активность и самоорганизация. Расчет данных регрессивного анализа проводился с помощью программы IBM SPSS Statistics 22.

В эмпирическом исследовании приняли участие 163 студента Российского государственного профессионально-педагогического университета 3–4 курсов, обучающихся по направлению «Профессиональное обучение» (по отраслям). Средний возраст составил 20,31 лет. Исследование проводилось с января по март 2024 года.

Результаты исследования и обсуждение

Проведенный регрессионный анализ показал, что определенные компоненты персонификации оказывают значимое влияние на зависимую переменную – самоактуализацию студентов. Причем это влияние разнонаправлено и нелинейно. Основные результаты представлены на рисунке 1.

¹ Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Загика М.В. и др. *Самоактуализационный тест*. Режим доступа: <http://www.psychology-perm.ru/T40.htm> (дата обращения: 08.12.2024).

² Ишков А.Д. *Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности*. Москва: Изд-во АСВ, 2004:107–125. Режим доступа: <https://klex.ru/bf8> (дата обращения: 08.12.2024).

³ Столин В.В., Пантеев С.Р. *Методика исследования самооотношения (тест-опросник МИС)*. Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/258-metodika-issledovaniya-samootnosheniya-test-mis-oprosnik-mis-v-v-stolin-s-rpantileev> (дата обращения: 08.12.2024).

⁴ *Методика изучения мотивации обучения в вузе Т. И. Ильиной*. Режим доступа: <https://testoteka.narod.ru/ms/1/05.html> (дата обращения: 08.12.2024).

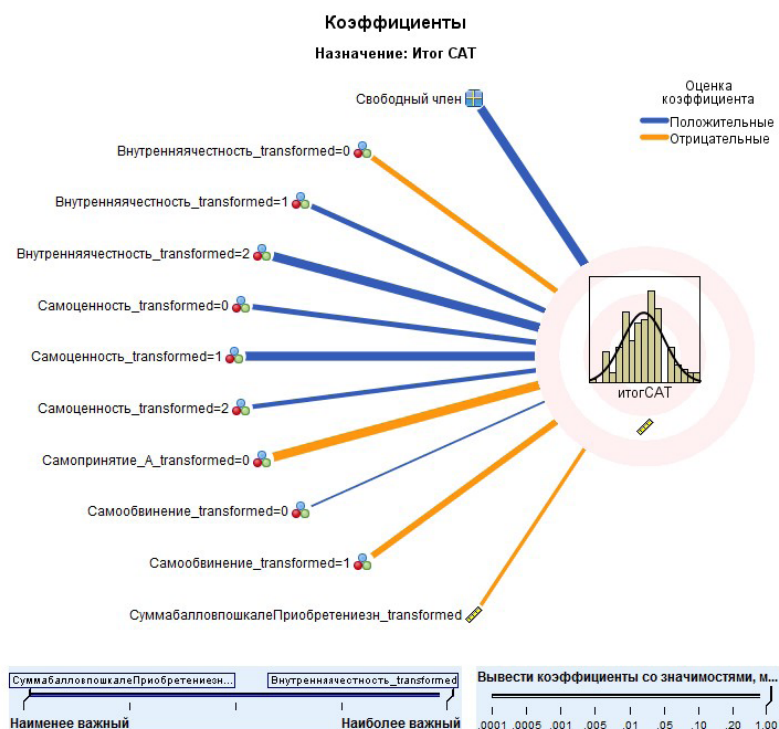


Рис. 1. Регрессионная модель влияния психологических факторов на самоактуализацию студентов

Fig. 1. Regression model of the influence of psychological factors on students' self-actualisation

Примечание / Note. Коэффициенты / *Coefficients*, Назначение: Итог CAT (Самоактуализационный тест) / *Purpose: SAT (Self-Actualisation Test) result*, Свободный член / *Absolute term*, Внутренняя честность / *Inner Honesty*, Самоценность / *Self-value*, Самопринятие / *Self-acceptance*, Самообвинение / *Self-accusation*, Сумма баллов по шкале «Приобретение знаний» / *The sum of points on the scale of "Knowledge acquisition"*.

Оценка коэффициента / *Evaluation of the coefficient*: положительная / *positive*
отрицательная / *negative*

Представленная регрессионная модель демонстрирует силу и направление влияния психологических факторов на самоактуализацию. Более подробно, в табличном виде с коэффициентами детерминации, модель представлена на рисунке 2.

Коэффициенты

Назначение: Итог САТ

Член модели	Коэффициент ►	Знач.	Важность
Свободный член	50,243	,000	
Внутренняя честность_ transformed=0	-4,345	,007	0,362
Внутренняя честность_ transformed=1	2,107	,005	0,362
Внутренняя честность_ transformed=2	5,097	,000	0,362
Внутренняя честность_ transformed=3	0,000 ^a		0,362
Самоценность_transformed=0	7,526	,006	0,339
Самоценность_transformed=1	12,054	,000	0,339
Самоценность_transformed=2	1,792	,020	0,339
Самоценность_transformed=3	0,000 ^a		0,339
Самопринятие_A_transformed=0	-3,047	,000	0,174
Самопринятие_A_transformed=1	0,000 ^a		0,174
Самообвинение_transformed=0	0,031	,980	0,098
Самообвинение_transformed=1	-2,942	,002	0,098
Самообвинение_transformed=2	0,000 ^a		0,098
Сумма баллов по шкале Приобретение зн_transformed	-0,224	,100	0,028

^aЭтому коэффициенту присвоено значение ноль, так как он является избыточным.



Рис. 2. Табличная форма модели влияния психологических факторов на самоактуализацию

Fig. 2. Tabular form of the model of the influence of psychological factors on self-actualisation

Примечание / Note. Коэффициенты / *Coefficients*, Назначение: Итог САТ (Самоактуализационный тест) / *Purpose: SAT (Self-Actualisation Test) result*, Свободный член / *Absolute term*, Внутренняя честность / *Inner Honesty*, Самоценность / *Self-value*, Самопринятие / *Self-acceptance*, Самообвинение / *Self-accusation*, Сумма баллов по шкале «Приобретение знаний» / *The sum of points on the scale of "Knowledge acquisition"*.

Рассмотрим более подробно полученные результаты. Для начала прокомментируем психологические факторы, однозначно положительно влияющие на самоактуализацию студентов:

Самоценность (тест-опросник Самоотношения). Этот показатель демонстрирует значительное влияние на самоактуализацию (три показателя влияния – все с положительным коэффициентом, уровень значимости меньше 0,05). Самоценность – это ощущение ценности собственной личности, убежденность в собственной значимости. Этот показатель является важным фактором самоотношения и может оказывать значительное влияние на процесс самоактуализации личности как стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Этот феномен является базовым для самоактуализации, что было отмечено еще А. Маслоу: «должна существовать та самость, которая актуализируется. Человек – не *tabula rasa*, не кусок глины или пластилина. Он – нечто уже существующее ... Я (*self*), и прислушаться к голосу внутренних импульсов – значит дать ему проявиться»¹.

Влияние самоценности на самоактуализацию может проявляться в следующих аспектах:

Уверенность в себе. Самоценность способствует формированию уверенности в своих силах и способностях. Человек, обладающий высокой самоценностью, более уверен в том, что он способен достичь поставленных целей и реализовать свой потенциал, что может способствовать более активной и успешной самоактуализации.

Открытость новому опыту. Люди с высокой самоценностью более открыты для нового опыта и готовы к изменениям. Они не боятся экспериментировать и пробовать новые способы действий, что может привести к более глубокому пониманию себя и окружающего мира.

Способность к самопринятию. Высокая самоценность связана со способностью к самопринятию, то есть к принятию себя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие позволяет человеку более полно реализовывать свой потенциал, так как он не тратит энергию на борьбу с самим собой.

Стремление к самореализации. Самоценность может стимулировать стремление к самореализации, то есть к реализации своих способностей и талантов в различных сферах жизни. Люди с высокой самоценностью чаще ставят перед собой высокие цели и стремятся к их достижению. Это способствует более глубокой и полной самоактуализации.

Отрицательно влияют на самоактуализацию следующие компоненты самоотношения – самопринятие и самообвинение.

Самопринятие (тест-опросник Самоотношения). Этот показатель демонстрирует отрицательное влияние на самоактуализацию. Самопринятие, как мы уже отмечали, это принятие себя таким, какой есть. Это важный аспект самоотношения, который может оказывать значительное влияние на процесс

¹ Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер; 2019:19.

самоактуализации личности. Это довольно парадоксальный результат, который тем не менее уже встречался в отечественных исследованиях [22].

Влияние самопринятия на самоактуализацию может проявляться в следующих аспектах:

Ограничение развития. Самопринятие может ограничивать развитие личности, так как человек может быть удовлетворен тем, что у него уже есть. Он не видит необходимости в дальнейшем развитии и совершенствовании, что может привести к стагнации и снижению уровня самоактуализации.

Концентрация на недостатках. Люди с низким уровнем самопринятия часто концентрируются на своих недостатках и неудачах. Они могут испытывать чувство вины, стыда или неуверенности в себе, что также может препятствовать процессу самоактуализации.

Зависимость от мнения других. Низкий уровень самопринятия может приводить к зависимости от мнения окружающих. Человек может стремиться соответствовать ожиданиям других людей, вместо того чтобы следовать своим собственным целям и ценностям. Это также может снижать уровень самоактуализации.

Отсутствие мотивации к изменениям. Люди с низким самопринятием могут быть не готовы к изменениям и не видеть в них смысла. Они могут считать, что их жизнь уже сложилась и нет необходимости что-то менять. Это может привести к снижению мотивации к саморазвитию и самоактуализации.

Отрицательно влияет на самоактуализацию – самообвинение (тест-опросник Самоотношения). Самообвинение – это склонность человека обвинять себя в неудачах и ошибках. Оно может быть связано с низкой самооценкой, неуверенностью в себе и чувством вины.

Влияние самообвинения на самоактуализацию может проявляться в следующих аспектах:

Ограничение развития. Самообвинение может ограничивать развитие личности, так как человек может быть сосредоточен на своих недостатках и неудачах. Он может испытывать чувство вины и стыда, что может привести к снижению мотивации к саморазвитию и самоактуализации.

Концентрация на недостатках. Люди с высоким уровнем самообвинения часто концентрируются на своих недостатках и ошибках. Они могут испытывать трудности в принятии себя такими, какие они есть, и в признании своих достижений. Это также может препятствовать процессу самоактуализации.

Зависимость от мнения других. Высокий уровень самообвинения может приводить к зависимости от мнения окружающих. Человек может стремиться соответствовать ожиданиям других людей, вместо того чтобы следовать своим собственным целям и ценностям. Это также может снижать уровень самоактуализации.

Отсутствие мотивации к изменениям. Люди с высоким самообвинением могут быть не готовы к изменениям и не видеть в них смысла. Они могут счи-

тать, что их жизнь уже сложилась, и нет необходимости что-то менять. Это может привести к снижению мотивации к саморазвитию и самоактуализации.

Также был исследован фактор «Внутренняя честность» (опросник Самоотношения), влияющий как положительно, так и отрицательно на самоактуализацию, т. е. влияние этой переменной носит нелинейный характер. Для анализа такого влияния был построен дополнительный график, иллюстрирующий данную зависимость (рис. 3).

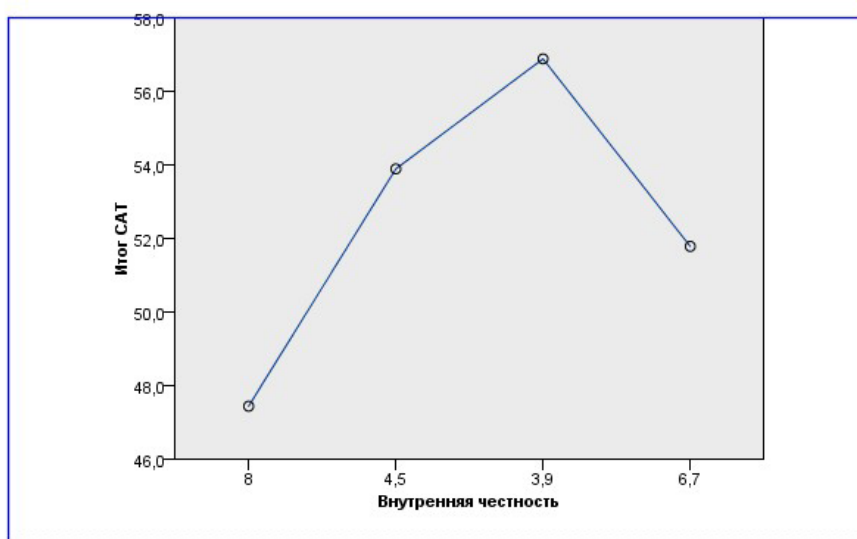


Рис. 3. График влияния внутренней честности на самоактуализацию

Fig. 3. A graph of the impact of inner honesty on self-actualisation

Примечание / Note. Итог CAT (Самоактуализационный тест) / SAT (Self-Actualisation Test) result, Внутренняя честность / Inner Honesty.

На рисунке 3 видно, что внутренняя честность на начальном этапе очень значительно повышают уровень самоактуализации. Однако при достижении оптимума происходит остановка, а затем и снижение уровня самоактуализации. Внутренняя честность – это способность человека быть искренним с самим собой, признавать свои чувства, мысли и мотивы.

Влияние внутренней честности на самоактуализацию может проявляться в следующих аспектах:

Признание своих потребностей. Внутренняя честность позволяет человеку лучше понимать свои потребности и желания. Он может более осознанно выбирать свой путь развития и следовать своим целям. Это способствует более полной самоактуализации.

Открытость новому опыту. Люди, обладающие внутренней честностью, более открыты для нового опыта и готовы к изменениям. Они не боятся экспериментировать и пробовать новые способы действий, что может привести к более глубокому пониманию себя и окружающего мира. Это, в свою очередь, способствует более полной самоактуализации.

Способность к самопринятию. Внутренняя честность связана со способностью к самопринятию, то есть к принятию себя таким, какой ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Самопринятие позволяет человеку более полно реализовывать свой потенциал, так как он не тратит энергию на борьбу с самим собой.

Стремление к самореализации. Внутренняя честность может стимулировать стремление к самореализации, то есть к реализации своих способностей и талантов в различных сферах жизни. Люди, которые обладают внутренней честностью, чаще ставят перед собой высокие цели и стремятся к их достижению. Это способствует более глубокой и полной самоактуализации.

Однако при достижении определенного уровня самоактуализации, внутренняя честность может начать оказывать негативное влияние. Это связано с тем, что человек может стать слишком критичным к себе и своим достижениям. Он может начать сомневаться в своих способностях и возможностях, что может снизить его мотивацию к дальнейшему развитию. Кроме того, человек может начать сравнивать себя с другими людьми, что также может привести к снижению самооценки и уверенности в себе.

Этот результат также может быть интерпретирован на основе закона оптимума активации Йеркса – Додсона [23], согласно которому в контексте психологической дихотомии «норма – патология» существует оптимум – «количественная характеристика психических процессов, состояний и свойств, которая соответствует лучшему варианту психической нормы и является наиболее благоприятствующей для полноценного существования, прогрессивного развития и эффективного функционирования психики» [24]. Иными словами, необходимо поддерживать в качестве оптимального средний уровень внутренней честности для достижения высоких показателей самоактуализации. Подобная закономерность свойственна не только мотивационным компонентам, но и эмоциональным и оценочным процессам, к которым относится внутренняя честность. Если же рассматривать самоактуализацию в целом, то показатели САТ у самоактуализирующейся личности не должны принимать очень высоких значений. Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией») свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности или о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60

¹ Алешина Ю.Е. *Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии*. Москва: Изд-во МГУ; 1987. 120 с.

Т-баллов, то есть ближе к средним значениям. В этом Э. Шостром как автор измерительной методики расходится с базовым конструктом самоактуализации А. Маслоу, согласно которому, во многом предела самоактуализации нет¹.

В целом можно констатировать, что показатели самоотношения являются ключевыми для самоактуализации личности, однако это влияние является сложным, разнонаправленным и порой нелинейным. Использование модели регрессионного анализа позволяет доказать данное положение. На самоактуализацию положительно влияет самооценнность, отрицательно – самообвинение и самопринятие (парадоксальное самопринятие), нелинейно – внутренняя честность. В целом высокие показатели самоактуализации по методике САТ не всегда говорят о высокой самоактуализации. Полученные результаты частично совпадают с моделью самоактуализации А. Маслоу и К. Роджерса. Вместе с тем отсутствие влияния других психологических компонентов, которые были заложены в регрессионную модель (самоорганизация и мотивация) демонстрируют тот факт, что на оценку самоактуализации (как компонента персонификации) влияние оказывает наиболее субъективный фактор – самоотношение. То есть именно отношение человека к самому себе оказывает наибольшее влияние на то, как он оценивает свою самоактуализацию. Этот вывод подтверждает античный афоризм: «Познай себя» (лат. *scire te ipsum*). Это не просто фраза, это призыв к действию, который легко адаптируется в различных культурах, доказывая свою универсальность и безграничную актуальность, вдохновляет на позитивные изменения и саморазвитие. Афоризм подчеркивает, что для достижения больших целей нужно начать с себя, что приводит к расширению влияния на окружающий мир. В древнекитайской философии у Лао Цзы есть фраза: «Хочешь изменить мир – начни с себя. Знающий людей разумен, а знающий себя самого прозорлив. Побеждающий других силен, побеждающий самого себя могуществен»²; а в древнегреческой философии у Сократа: «Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя»³. В учениях великих философов подчеркивается первопричина субъектности самоактуализации – познание себя, понимание себя, принятие себя. Истинное преобразование начинается изнутри, переходя не просто в раскрытие собственного потенциала, но и в самотрансценденцию⁴ как «субъектное свойство личности, обеспечивающее выход за пределы действительного (осознанного) себя, как постижение собственных возможностей, как показателя личностной зрелости, как механизма постижения самоактуализации» [25, с. 122–123]. Способность к самоактуализации, отмечает А. А. Реан, «вне связи с феноменом самотрансцендентности является

¹ Маслоу А. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: Смысл; 1999. 425 с.

² *Древнекитайская философия* : собрание текстов : в двух томах. Москва: Мысль; 1972—1973. 2 т.

³ *Цитаты известных личностей: Сократ*. Режим доступа: <https://ru.citaty.net/tsitaty/628825-sokrat-kto-khochet-sdvinut-mir-pust-sdvinet-sebia/> (дата обращения: 01.02.2025).

⁴ А. Маслоу, исследуя самоактуализацию, в своих поздних работах вводит понятие трансцендентности, определяя ее как «высший, интегративный, целостный уровень человеческого сознания, поведения и отношений, это конечная цель, а не средство для того, чтобы обрести самого себя» [Маслоу А. *Дальние пределы человеческой психики*. СПб.: Питер; 2017:355], и ставит самотрансцендентность в пирамиде потребностей выше самоактуализации.

недостаточной для построения психологии личностной зрелости. Для этого необходимо представление о самоактуализации и самотрансценденции как о едином процессе, основанном на эффекте дополнительности»¹.

Обращение к самоактуализации в единстве с самотрансцендентностью открывает новые возможности для понимания психической жизни человека, для познания и развития его в различных областях, от образования до психического здоровья.

Заключение

В ходе жизни человек познает себя и накапливает знания о себе, и наступает момент (Маслоу полагает, что он наступает в зрелом возрасте), когда человек обращается к осмыслению своих знаний о себе, к своему внутреннему «Я», своих сильных и слабых сторон, т. е. *самопознанию*. Самопознание естественно не оставляет человека безразличным, его представления о себе становятся основанием для определенного отношения к себе, т. е. *самоотношения*. Характер самоотношения определяет принятие или неприятие себя таким, какой есть; в случае принятия – это признание своей ценности, вера в себя и свои возможности, т. е. речь идет о *самопринятии*. Нами установлено, что этот процесс внутренней деятельности обеспечивает способность к самоактуализации. *Самоактуализация*, согласно учению представителей гуманистической психологии и ведущих современных психологов, сложное, многогранное психологическое явление, содержание которого в настоящее время не имеет однозначного толкования: это «стремление человека познать себя, свои возможности, свой потенциал» (А. Маслоу); это «великая движимая сила, которая заставляет человека постоянно развиваться, начиная с самого рождения до смерти» (К. Роджерс); это «процесс развертывания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенциалов, возможностей» (Д. А. Леонтьев).

Используя достижения ученых, мы выбрали нетрадиционный подход к исследованию самоактуализации: самоактуализация как составляющий компонент более масштабной психологической структуры – персонификации. Феноменологическим методом из всех компонентов, представляющих структуру персонифицированной личности, были выделены те, которые, с нашей точки зрения, представляют самоактуализирующуюся личность. Ими стали компоненты: самоотношение, самоорганизация и мотивация. Для доказательства выдвинутой гипотезы, было проведено комплексное исследование методом опроса студентов, направленное на выявление степени детерминированности зависимой переменной – ею стала итоговая шкала самоактуализации, от независимых переменных – ими стали компоненты персонификации: самоотношение, самоорганизация, мотивация. Состав из четырех стандартизированных методик был определен в соответствии с содержательной сущностью исследуемого феномена. В результате были выявлены значимые взаимосвязи

¹ Реан А.А. Самоактуализация и самотрансценденция личности. В книге: *Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия* / сост. Л. В. Куликов. СПб.: Питер; 2009:294–296.

между компонентами персонификации и шкалами методик, отражающими показатели компонентов самоактуализации. Обнаружена положительная корреляция между показателями шкал методик «самоценность» и показателями уровня самоактуализации студентов. Таким образом, высокие показатели самоценности свидетельствуют о более глубокой и полной самоактуализации. Показатели «самообвинение» и «самопринятие» (парадоксальное самопринятие) продемонстрировали отрицательные взаимосвязи; нелинейный характер влияния носит показатель «внутренняя честность».

Результаты исследования могут быть полезны для психологов и других специалистов, работающих в области личностного роста и развития. Они позволяют лучше понять механизмы самоактуализации и разработать эффективные методы помощи людям, стремящимся к самореализации. Кроме того, результаты исследования подчёркивают важность внутренней честности и принятия себя для достижения самоактуализации. Люди, которые способны честно оценивать свои сильные и слабые стороны, а также принимать себя такими, какие они есть, обычно более успешны в достижении своих целей и реализации своего потенциала. В целом, исследование подтверждает сложность и многогранность процесса самоактуализации, который требует прежде всего глубокого понимания себя.

Список использованных источников

1. Третьякова В.С., Кайгородова А.Е., Шаров А.А., Зеер Э.Ф. Исследование социально-профессиональной успешности личности на основе персонификации субъекта деятельности. *Science for Education Today*. 2023;13(3):101–124. doi:10.15293/2658-6762.2303.05
2. Богуш М.А. Развитие идей самоактуализации в философских и психологических теориях. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*. 2011;2:233–237. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-idey-samoaktualizatsii-v-filosofskih-i-psihologicheskikh-teoriyah> (дата обращения: 12.01.2025).
3. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ. *Психологос*. 2010. Режим доступа: <https://psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya-kak-dvizhuschaya-sila-lichnostnogo-razvitiya-dvoe-zn--istoriko-kriticheskiy-analiz-d.a.-leontev> (дата обращения: 12.01.2025).
4. Баженова Н.И. Самоактуализация как психолого-педагогическое понятие: историко-логический обзор. *Педагогическое образование в России*. 2012;4:27–31. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-kak-psihologo-pedagogicheskoe-ponyatie-istoriko-logicheskiy-obzor> (дата обращения: 12.01.2025).
5. Зенько Н.И. Самореализация личности как психолого-педагогическая проблема. *Векторы психологии: психолого-педагогическая безопасность личности в современной образовательной среде: Сборник материалов III Международной заочной научно-практической конференции*. Гомель: Гомельский гос. ун-т им. Франциска Скорины; 2021:393–396. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48276117> (дата обращения: 12.01.2025).
6. Weisskopf W.A. Existential crisis and the unconscious. In: Sutich A.J., Vich M.A., eds. *Readings in humanistic psychology*. N.Y.: Free Press; 1969:134–144.
7. Колпачников В.В. Соотношение тенденций к актуализации и к самоактуализации в человекоцентрированном подходе. *Мир психологии*. 2018;3(95):104–113.

8. Вязовова Н.В., Романова Л.В. Психология самореализации и самоактуализации личности. Факторы самореализации личности. В книге: *Сборник статей и тезисов: Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право. Т. 8.* Москва: Московский психолого-социальный университет; 2022:157–163.
9. Мухтарова А.Х. Проблема самоактуализации личности в исследованиях зарубежных ученых. *Инновационная наука.* 2017;8:66–67. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problem-samoaktualizatsii-lichnosti-v-issledovaniyah-zarubezhnyh-uchenyh> (дата обращения: 12.01.2025).
10. Тагиева О.В. Теоретические аспекты процесса самоактуализации личности в студенческом возрасте. *Universum: психология и образование: электронный научный журнал.* 2022;3(93). doi:10.32743/UniPsy.2022.55.93.3.13240
11. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Понятие самоактуализации по Маслоу. *Психологос.* 2022. Режим доступа: <https://psychologos.ru/articles/view/ponyatie-samoaktualizacii-po-maslou> (дата обращения: 12.01.2025).
12. Даукша Л.М., Дрозд Т.Ю. Связь самоактуализации и стрессоустойчивости у учителей. *Проблемы психологического благополучия: Материалы Международной заочной научной конференции.* Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург – Фергана; 2022:377–383.
13. Рыбакова Н.А. Объективные источники и внешне-активизирующие условия самоактуализации педагога. *Психология и Психотехника.* 2016;11:913–920. Режим доступа: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=68635 (дата обращения: 12.01.2025).
14. Рыбакова Н.А. Общая характеристика самоактуализации преподавателя в контексте личностно-деятельностного подхода. *Наука и перспективы.* 2017;4. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-harakteristika-samoaktualizatsii-prepodavatelya-v-kontekste-lichnostno-deyatelnostnogo-podhoda> (дата обращения: 21.01.2025).
15. Рыбакова Н.А. Самоактуализация преподавателя в контексте личностно-деятельностного подхода. *Педагогика. Вопросы теории и практики.* 2018;4(2):68–73. doi:10.30853/pedagogy.2018.4.15
16. Бондаренко О. Самоактуализация у молодых людей, занятых профессиональной и учебной деятельностью. *STUDIA UNIVERSITATIS MOLDAVIAE.* 2019;10(5):194–199.
17. Стахнева Л.А. Понимание субъекта и субъектности в современной психологии. *Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки.* 2010;1:345–349. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15257876> (дата обращения: 12.01.2025).
18. Кузьмина Н.В., Диянова З.В., Щеголева Т.М. Акмеологическая теория фундаментального образования и перспективы ее реализации в подготовке будущих психологов. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология.* 2016;18:47–55. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologicheskaya-teoriya-fundamentalnogo-obrazovaniya-i-perspektivy-ee-realizatsii-v-podgotovke-buduschih-psihologov> (дата обращения: 23.01.2025).
19. Холодная М.А. Возможности объединения онтологического, субъектного и ресурсного подходов в исследовании интеллекта. В книге: *Личность и бытие: Субъектный подход.* Москва; 2008:201–204. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21002035> (дата обращения: 12.01.2025).
20. Леонтьев Д.А. Три мишени: личностный потенциал – зачем, что и как? *Образовательная политика.* 2019;3:10–16. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43142677> (дата обращения: 12.01.2025).
21. Третьякова В.С., Кайгородова А.Е., Шаров А.А., Зеер Э.Ф. Базовые компоненты личностного ресурса, характеризующие персонифицированный субъект деятельности: исследование

- влияния на академическую успешность студента вуза. *Science for Education Today*. 2024;14(2):206–230. doi:10.15293/2658-6762.2402.09
22. Пилипенко Т.С. Парадоксы феномена самопринятия. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2020;26(3):36–39. doi:10.34216/2073-1426-2020-26-3-36-39
 23. Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*. 1908;18(5):459–482. doi:10.1002/cne.920180503
 24. Карпинский К.В. Идея оптимума в психологической науке. *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*. 2012;3:299–309. Режим доступа: <https://elib.grsu.by/doc/5992> (дата обращения: 4.02.2025).
 25. Зиннатова М.В. Самотрансценденция: феноменологическое исследование. *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология*. 2022;3(74):116–128. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samo-transsendsentsiya-fenomenologicheskoe-issledovanie> (дата обращения: 12.01.2025).

References

1. Tretyakova V.S., Kajgorodova A.E., Sharov A.A., Zeer E.F. The study of social and professional success of a personality based on the personification of the subject of activity. *Science for Education Today*. 2023;13(3):101–124. (In Russ.) doi:10.15293/2658-6762.2303.05
2. Bogush M.A. The development of ideas of self-actualization in philosophical and psychological theories. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologija = Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*. 2011;2:233–237. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-idey-samoaktualizatsii-v-filosofskih-i-psihologicheskikh-teoriyah>
3. Leontyev D.A. Self-actualization as a driving force of personal development: historical and critical analysis. *Psihologos*. 2010. Accessed January 12, 2025. <https://psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya-kak-dvizhushchaya-sila-lichnostnogo-razvitiya-dvoe-zn-istoriko-kriticheskiy-analiz-d.a.-leontev>
4. Bazhenova N.I. Self-actualization as a psychological and pedagogical concept: a historical and logical review. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia*. 2012;4:27–31. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-kak-psihologo-pedagogicheskoe-ponyatie-istoriko-logicheskiy-obzor>
5. Zenko N.I. Self-realization of the individual as a psychological and pedagogical problem. In: *Vektory psihologii: psihologo-pedagogicheskaja bezopasnost' lichnosti v sovremennoj obrazovatel'noj srede: Sbornik materialov III Mezhdunarodnoj zaочноj nauchno-prakticheskoy konferencii = Vectors of Psychology: Psychological and Pedagogical Security of Personality in a Modern Educational Environment. Collection of Materials of the III International Correspondence Scientific and Practical Conference*. Gomel: Francisk Skorina Gomel State University; 2021:393–396. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://elibrary.ru/item.asp?id=48276117>
6. Weisskopf W.A. Existential crisis and the unconscious. In: Sutich A.J., Vich M.A., eds. *Readings in Humanistic Psychology*. N.Y.: Free Press; 1969:134–144.
7. Kolpachnikov V.V. The relationship between the tendencies towards actualization and self-actualization in the person-centered approach. *Mir psihologii = The World of Psychology*. 2018;3(95):104–113. (In Russ.)
8. Vjazovova N.V., Romanova L.V. Psychology of self-realization and self-actualization of personality. Factors of self-realization of personality. In: *Aktual'nye problemy sovremennoj Rossii: psihologija, pedagogika, jekonomika, upravlenie i pravo = Current Issues of Modern Russia: Psychology, Pedagogy, Economics, Management and Law. Vol. 8*. Moscow. Moscow Psychological and Social University; 2022:157–163. (In Russ.)

9. Muhtarova A.H. The problem of self-actualization of personality in the research of foreign scientists. *Innovacionnaja nauka = Innovative Science*. 2017;8:66–67. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti-v-issledovaniyah-zarubezhnyh-uchenyh>
10. Tagieva O.V. Theoretical aspects of the process of self-actualization of the individual in student age. *Universum: psihologija i obrazovanie: jelektronnyj nauchnyj zhurnal = Universum: Psychology and Education: Electronic Scientific Journal*. 2022;3(93). (In Russ.) doi:10.32743/UniPsy.2022.55.93.3.13240
11. Fejdimen Dzh., Frejger R. The concept of self-actualization according to Maslow. *Psihologos*. 2022. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://psychologos.ru/articles/view/ponyatie-samoaktualizacii-po-maslou>
12. Dauksha L.M., Drozd T.Ju. The relationship between self-actualization and stress resistance in teachers In: *Problemy psihologicheskogo blagopoluchija: Materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchnoj konferencii. Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet = Problems of psychological well-being: Materials of the International Correspondence Scientific Conference. Ural State Pedagogical University. Ural State Pedagogical University. Ekaterinburg – Fergana; 2022:377–383*. (In Russ.)
13. Rybakova N.A. Objective sources and externally activating conditions of self-actualization of the teacher. *Psihologija i Psihotekhnika = Psychology and Psychotechnics*. 2016;11:913–920. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=68635
14. Rybakova N.A. General characteristics of self-actualization of a teacher in the context of a personal-activity approach. *Nauka i perspektivy = Science and Prospects*. 2017;4. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-harakteristika-samoaktualizatsii-prepodavatelya-v-kontekste-lichnostno-deyatelnostnogo-podhoda>
15. Rybakova N.A. Self-actualization of a teacher in the context of a personal-activity approach. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki = Pedagogy. Theory and Practice Issues*. 2018;4(2):68–73. (In Russ.) doi:10.30853/pedagogy.2018.4.15
16. Bondarenko O. Self-actualization in young people engaged in professional and educational activities. *STUDIA UNIVERSITATIS MOLDAVIAE*. 2019;10(5):194–199. (In Russ.)
17. Stahneva L.A. Understanding the subject and subjectivity in modern psychology. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Gumanitarnye i social'nye nauki = Scientific Notes of the Oryol State University. Series: Humanities and Social Sciences*. 2010;1:345–349. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15257876>
18. Kuzmina N.V., Dijanova Z.V., Shhegoleva T.M. Acmeological theory of fundamental education and prospects for its implementation in the training of future psychologists. *Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Psihologija = Bulletin of the Irkutsk State University. Series: Psychology*. 2016;18:47–55. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologicheskaya-teoriya-fundamentalnogo-obrazovaniya-i-perspektivy-ee-realizatsii-v-podgotovke-buduschih-psihologov>
19. Holodnaja M.A. Possibilities of combining ontological, subjective and resource approaches in the study of intelligence. In: *Lichnost i bytie: Sub'ektnyj podhod = Personality and Being: Subjective Approach*. Moscow; 2008:201–204. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21002035>
20. Leontyev D.A. Three targets: personal potential – why, what and how? *Obrazovatel'naja politika = Educational Policy*. 2019;3:10–16. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43142677>
21. Tretyakova V.S., Kajgorodova A.E., Sharov A.A., Zeer E.F. Basic components of personal resource characterizing the personified subject of activity: a study of the influence on the academic success of a university student. *Science for Education Today*. 2024;14(2):206–230. (In Russ.) doi:10.15293/2658-6762.2402.09

22. Pilipenko T.S. Paradoxes of the phenomenon of self-acceptance. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika.* = *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics.* 2020;26(3):36–39. (In Russ.) doi:10.34216/2073-1426-2020-26-3-36-39
23. Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology.* 1908;18(5):459–482. doi:10.1002/cne.920180503
24. Karpinskij K.V. The idea of optimum in psychological science. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnye nauki* = *News of Tula State University. Humanities.* 2012;3:299–309. (In Russ.) Accessed January 12, 2025. <https://elib.grsu.by/doc/5992>
25. Zinnatova M.V. Self-transcendence: a phenomenological study. *Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Sociologija. Pedagogika. Psihologija* = *Scientific notes of the Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky. Sociology. Pedagogy. Psychology.* 2022;3(74):116–128. (In Russ.) Accessed February 04, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/samo-transsendentsiya-fenomenologicheskoe-issledovanie>

Информация об авторах:

Третьякова Вера Степановна – доктор филологических наук, профессор, профессор кафедры психологии образования и профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета, Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0002-8443-1478; E-mail: tretyakova1738@gmail.com

Шаров Антон Александрович – старший преподаватель кафедры психологии образования и профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета, Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0001-8225-567X. E-mail: Asharoff@yandex.ru

Зеер Эвальд Фридрихович – заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета, Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-1680-4970. E-mail: zeer.ewald@yandex.ru

Вклад соавторов:

В.С. Третьякова – концепция и дизайн исследования, интерпретация результатов, литературный обзор.

А.А. Шаров – сбор материала, проведение эмпирического исследования, анализ результатов, выполнение статистических процедур.

Э.Ф. Зеер – организация исследования.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 17.12.2024; поступила после рецензирования 28.03.2025; принята в печать 02.04.2025.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Vera S. Tretyakova – Dr. Sci. (Philology), Professor, Department of Psychology of Education and Professional Development, Institute of Psychological and Pedagogical Education, Russian State Vocational Pedagogical University, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0002-8443-1478. E-mail: tretyakova1738@gmail.com

Anton A. Sharov – Senior Lecturer, Department of Psychology of Education and Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0001-8225-567X. E-mail: Asharoff@yandex.ru

Ewald F. Zeer – Honoured Scientist of the Russian Federation, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Dr. Sci. (Psychology), Professor, Department of Psychology of Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0003-1680-4970. E-mail: zeer.ewald@yandex.ru

Contribution of the authors:

V.S. Tretyakova – concept and design of the study, interpretation of the results, literature review.

A.A. Sharov – collection of materials, conduction of empirical research, analysis of results, and performance of statistical procedures.

E.F. Zeer – organisation of the study

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 17.12.2024; revised 28.03.2025; accepted for publication 02.04.2025.

The authors have read and approved the final manuscript.