

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 178–188. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021, vol. 27, № 4, pp. 178–188.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.923

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-178-188>

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА САМОРЕАЛИЗАЦИИ: ПЕРСПЕКТИВА СОЗДАНИЯ СИСТЕМНОЙ МОДЕЛИ

Опекина Татьяна Петровна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, г. Кострома, Россия, grigorova.t90@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>

Шипова Наталья Сергеевна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, г. Кострома, Россия, ns.shipova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

Аннотация. В статье обсуждается феномен самореализации взрослых и его теоретические аспекты. Оценивается разработанность проблематики в зарубежных и отечественных исследованиях, приводятся различные дефиниции, используемые для изучения данного феномена. Делается попытка систематизации аспектов самореализации, изучаемых современными отечественными учеными. Представляются результаты эмпирического исследования самореализации, ее сфер и отдельных характеристик у взрослых и их взаимосвязи и зависимости с такими психологическими конструктами, как жизнестойкость, витальность, субъективное благополучие, счастье, самоотношение, совладающее поведение. Описываются значимые детерминанты выраженности самореализации. Даются результаты влияния позитивных характеристик самореализации на переживание счастья и субъективное благополучие респондентов, а также их взаимосвязи с продуктивными копинг-стратегиями.

Ключевые слова: самореализация, сферы самореализации, характеристики самореализации, жизнестойкость, витальность, субъективное благополучие, счастье, сочувствие к себе, копинг-стратегии.

Благодарности. Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых-кандидатов наук МК-6263.2021.2 «Самореализация лиц с атипичным развитием: специфика, эффективность, прогноз»

Для цитирования: Шипова Н.С., Опекина Т.П. Комплексный анализ феномена самореализации: перспектива создания системной модели // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 178–188. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-178-188>

Research Article

COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE SELF-REALISATION PHENOMENON: THE PROSPECT OF CREATING SYSTEMIC MODEL

Tatyana P. Opekina, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, grigorova.t90@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>

Natalya S. Shipova, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ns.shipova@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0741-1297>

Abstract. The article discusses the adult self-realisation phenomenon and its theoretical aspects. The elaboration of the problematics in foreign and Russian studies is assessed, various definitions used to study this phenomenon are given. An attempt to systematise the self-realisation aspects studied by modern Russian scientists is made. The article presents the results of self-realisation empirical studies, its spheres and individual characteristics in adults and their relationship and dependence with such psychological constructs as vitality, resilience, subjective well-being, happiness, self-attitude, and coping behaviour. The significant determinants of the self-realisation firmness are described. The results of the influence of self-realisation positive characteristics on the experience of happiness and subjective well-being of the respondents are given, as well as their relationship with productive coping strategies.

Keywords: self-realisation, self-realisation spheres, self-realisation characteristics, vitality, resilience, subjective well-being, happiness, self-compassion, coping strategies

Acknowledgments: This work was supported by the grant of the President of the Russian Federation for young scientists-candidates of sciences МК-6263.2021.2

For citation: Opekina T.P., Shipova N.S. Comprehensive analysis of the self-realisation phenomenon: the prospect of creating systemic model. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 4, pp. 178–188. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-178-188>

Проблема самореализации имеет большую социальную значимость и продиктована реалиями жизни. Настоящее время предъявляет жесткие требования к человеку в условиях глобальных вызовов современности, однако рассмотрение возможности реализации собственного потенциала, задатков и способностей волновало человечество с давних времен. Эта проблема изначально имела философские корни (Л.Г. Брылева, Т.А. Ветошкина, Н.В. Водянова, А.К. Исаев, Л.Н. Коган и др.) и только потом стала актуальна для психологии (Дж. Бьюдженталь, К. Гольдштейн, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Фромм, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, С.И. Кудинов и др.).

При анализе зарубежной литературы отмечено недостаточное количество научных данных о феномене самореализации, причем присутствуют они в основном в трудах классиков психологической науки. Возможным объяснением является рассмотрение содержания данного конструкта в контексте других понятий науки, например в терминах самоактуализации или успешности личности. При этом анализ сфер возможной реализации собственного потенциала изобилует такими данными. Также для российской выборки характерно рассмотрение самореализации в контексте развития ребенка и некоторое смещение данных понятий. Все эти трудности теоретического анализа делают проблематику самореализации актуальной и на сегодняшний день.

Самореализация в современной и классической психологии рассматривается в многообразии исходных дефиниций: как цель, средство, явление, процесс, состояние, результат и итог жизни [Исаев, Галушкин: 24]. В теоретических обзорах чаще всего самореализация описывается как потребность (А. Маслоу, К. Роджерс), отношение (К.А. Альбуханова), деятельность (И.Г. Михайлова), способность (И.В. Лопаткова) [Агапов: 27]. Такая вариативность трактовок приводит к терминологическим неточностям и сложности определения самого феномена.

Исследований, итогом которых было бы рассмотрение целостной модели самореализации, немного (Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева и др.). Наиболее актуальной на сегодняшний день является полисистемная модель самореализации личности, основанная на системном подходе, авторства С.И. Кудинова [Кудинов, Крупнов: 28]. Модель самореализации личности с ограниченными возможностями здоровья представлена в диссертационном исследовании П.А. Галушкина [Галушкин: 75].

Однако наблюдается большое разнообразие исследований отдельных аспектов самореализации: условий, факторов, оснований и т. п. С.Р. Айбазова отметила фрагментарность в изучении данного феномена, где анализируются отдельные частные характеристики, не позволяющие составить целостную картину [Айбазова: 3]. Предпринятые авторами попытки систематизации теоретических данных по этой проблеме представлены в таблице 1.

В приведенной таблице можно отметить большое количество точек зрения на разные аспекты проблемы самореализации. Одна из наиболее известных на данное время моделей самореализации – полисистемная модель самореализации С.И. Кудинова – во многом посвящена условиям и формам проявления, видам и структурным характеристикам данного феномена. Однако знания о других важных аспектах феномена самореализации (факторы, ресурсы, психологические последствия и результаты и др.), которые могли бы усилить системный подход к его изучению, по-прежнему представлены недостаточно либо фрагментарно. В связи с этим мы предположили, что результаты исследования взаимосвязи феномена самореализации с иными психологическими конструктами могут помочь в разработке авторской системной модели и определении ее основных ресурсов и психологических последствий (результатов).

Данное исследование основано на системном подходе, мы опираемся на большое количество источников, пытаясь обобщить и систематизировать данные. Также в соответствии с ним мы предполагаем,

Таблица 1

Теоретический анализ аспектов самореализации

Аспект самореализации	Автор	Психологический феномен, раскрывающий аспект самореализации
Основание	Бандура А. [Бандура: 245]	Вера в эффективность собственных действий
	Дерманова, Коростылева [Дерманова, Коростылева: 21]	Потребность в самосовершенствовании
	Д.А. Леонтьев [Леонтьев: 150]	Мотивационной основой выступает метаперсонализация. Когнитивной основой является самопознание
	Ю.В. Владимирова [Владимирова: 705]	Самопознание как присвоение определенных ценностей
Детерминанты	Л.И. Коган [Коган: 191]	Общество и свободный выбор человека
	О.И. Пустовит	Ценностные ориентации, уровень притязаний, самооценка личности.

Аспект самореализации	Автор	Психологический феномен, раскрывающий аспект самореализации
Условия	Л.А. Коростылева [Коростылева: 84]	Наличие побудительного мотива для личностного роста Наличие развитого самосознания и рефлексии, способность познавать себя и окружающий мир Реальные и потенциальные способности и возможности, интересы, ценности, перспективы роста Собственные усилия индивида «Содеятельность» с окружающим миром
	С.И. Кудинов [Кудинов, Крупнов: 32]	Психоэкологические, психофизиологические, психологические, педагогические, социальные
	П.П. Горностай [Кудинов, Крупнов: 30]	В качестве системного образования выступает психологическая готовность к самореализации
	В.С. Ткаченко [Ткаченко: 328]	Культурно-досуговая деятельность как стимулятор самореализации
	Е.И. Исаев, П.А. Галушкин [Исаев, Галушкин: 12]	Общество Выделено три уровня условий самореализации: микро-, мезо- и макро-
	Е.В. Селезнева [Селезнева: 83]	Развертывание потенциала самореализации становится возможным, когда личность актуализирует потребность в саморазвитии
	А.М. Щербакова [Щербакова: 45]	Перспектива будущего, которую задает микро- и макросоциум, ориентируясь на психофизиологические особенности индивида
	Г. Гегель [Владимирова: 703]	Значимость деятельности
	Э. Фромм [Фромм: 352]	Самореализация предполагает наличие продуктивной активности
	Р. Ассаджолли [Ассаджолли: 47]	Переход к самореализации осуществляется при условии идентификации Я с трансперсональным Я
Формы/сферы	Селезнева Е.В. [Селезнева: 181]	Человек может самореализовываться только во встрече с другими
	П.А. Галушкин [Галушкин: 87]	Деятельностная, социальная и личностная сферы
	О.И. Пустовит [Владимирова: 707]	Профессиональная, семейная, общественная, сфера увлечений.
Критерии	С.И. Кудинов [Кудинов, Крупнов: 31]	Деятельностная, социальная и личностная
	З. Фрейд [Айбазова: 10]	Успех – неуспех
	Э. Эриксон [Эриксон: 302]	Успешность самореализации определяется обретением личностью понимания и осознания себя
	В. Франкл [Владимирова: 706]	Процесс поиска и обретение смысла жизни
	К. Гольдштейн [182]	Невозможность самореализации как причина душевных недугов
	Г. Гегель [Владимирова: 703]	Удовлетворение от осуществления самореализации
Факторы	М.Р. Гинзбург [Гинзбург: 49]	Пространство и характер самореализации
	Е.Е. Вахромов [Вахромов]	Самость (система представлений о себе)
	К. Роджерс [Роджерс: 375]	Детские переживания, научение
	А. Маслоу [Маслоу: 202]	Отношения «мать – дитя»
	К. Роджерс [Роджерс: 375]	Оценка и ожидания окружения
	Выготский Л.С. [Щербакова: 44]	Зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к самосовершенствованию, гибкость мышления, воля) Не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние СМИ, экология)
	Р.А. Зобов и В.И. Келасьева [Коростылева: 4]	Личностные качества как продукт воспитания и образования
	И.П. Смирнов [Кудинов, Крупнов: 29]	Взаимоотношения

Аспект самореализации	Автор	Психологический феномен, раскрывающий аспект самореализации
Связь самореализации с иными психологическими образованиями	Э. Эриксон [Эриксон: 278]	Идентичность
	Л.И. Коган [Коган: 102]	Субъективная сторона самореализации связана с высокой степенью общей удовлетворенности жизнью Процесс самореализации связан с поэтапным присвоением общественных связей и отношений Самореализация связана с общественно полезной направленностью деятельности
	Э.Г. Галажинский [Галажинский: 28]	Ригидность
	В.И. Муляр [Коган: 176]	Индивидуальность, опредмечивание сущностных сил, культура, свобода, самодеятельность, целенаправленность
	Г.А. Цукерман и Е.А. Денисова [Владимирова: 705]	Осознание личностью своей идентичности
	М.Р. Гинзбург [Гинзбург: 45]	Самопознание

что отдельные психические явления внутренне связаны между собой, образуя целостность и приобретаемая благодаря этому новые свойства. Исходя из вышесказанного, цель эмпирического исследования мы определяем, как установление и анализ взаимосвязей и влияния феномена самореализации и таких психологических конструктов, как жизнестойкость, копинг-стратегии, субъективная витальность в качестве возможных ресурсов самореализации; а также субъективное благополучие и счастье личности как предполагаемый ее результат.

Выборка исследования: 166 респондентов (28 мужчин и 138 женщин) в возрасте от 14 до 59 лет, средний возраст = 24,02, SD = 12,88. Все испытуемые имеют высшее либо средне-специальное образование; не обладают ограниченными возможностями здоровья и другими атипичными особенностями развития.

Диагностический инструментарий.

1. Многомерный опросник самореализации личности (С.И. Кудинов).

2. Опросник оценки копинг-стратегий COPE (Carver et al., 1989) в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (Гордеева и др., 2010).

3. Опросник «Сочувствие к себе» (К. Нефф), 2003. «Self-compassion» (Kristin Neff, 2003) в адаптации К.А. Чистопольской, Е.Н. Осина, С.Н. Ениколопова, Е.Л. Николаева, Г.А. Мысиной, С.Э. Дровосекова, 2020.

4. Шкала счастья GHS (Lyubomirsky, Lepper, 1999) в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2008).

5. Шкала субъективного благополучия (Perrudent-Badox, Mendelsohn, Chiche, 1988) в адаптации М.В. Соколовой, 1996.

6. Шкала субъективной витальности как диспозиции (Vt-d) и как состояния (Vt-s) (Ryan, Frederick, 1997) в адаптации Л.А. Александровой, Д.А. Леонтьева.

7. Тест жизнестойкости (Maddi, 2001; Леонтьев, Рассказова, 2006).

Для статистической обработки данных применена дескриптивная статистика (обобщенное описание результатов), корреляционный (выявление связи переменных) и регрессионный (обнаружение зависимости переменных) анализ.

Результаты исследования

Анализ связи исследуемых параметров со сферами самореализации выявил шесть статистически зна-

Таблица 2

Взаимосвязь шкал психодиагностических методик со сферами самореализации взрослых (n = 166)

Шкалы методик	Личностная самореализация	Профессиональная самореализация
<i>Шкала субъективной витальности</i>		
Витальность	0,040*	0,049*
<i>Опросник «Сочувствие к себе»</i>		
Внимательность к себе	0,041**	0,052*
<i>Тест жизнестойкости</i>		
Принятие риска		0,036**
<i>Шкала субъективного благополучия</i>		
Изменения настроения		0,04**

Примечание: * – при p ≤ 0,01; ** – при p ≤ 0,05

чимых результатов. Полученные данные представлены в таблице 2.

Нами не было обнаружено значимых взаимосвязей самореализации взрослых в социальной сфере и психологических конструкторов, перечисленных ранее.

Корреляционный анализ самореализации взрослых в различных сферах (личностной и профессиональной) и витальности как диспозиции (V-d) позволил получить следующие значимые взаимосвязи.

Уровень *личностной* ($R = 0,04, p \leq 0,022$) и уровень *профессиональной* ($R = 0,049, p \leq 0,009$) самореализации оказались связаны с *диспозиционной витальностью* взрослых, а именно свойственным им устойчивым уровнем физической и психической энергии. Вероятно, диспозиционная витальность как личностная черта способствует большей активности, самоэффективности индивида.

Корреляционный анализ самореализации взрослых в различных сферах и компонентов концепта «Сочувствие к себе» позволил выявить взаимосвязь уровня *личностной* ($R = 0,041, p \leq 0,019$) и *профессиональной* ($R = 0,052, p \leq 0,002$) самореализации и *внимательности к себе* как проявления сочувственного к себе отношения. Данный результат говорит о том, что чем больше человек стремится к личностному росту и профессиональному развитию, тем более ему свойственно сбалансированное, заинтересованное отношение к своим переживаниям, и наоборот, внимательное отношение к своим чувствам связано с до-

стижением большего успеха в данных сферах самореализации.

Профессиональная самореализация оказалась отрицательно связана с *принятием риска* ($R = -0,036, p \leq 0,038$) как компонент жизнестойкости личности и с *изменениями настроения* ($R = -0,04, p \leq 0,021$) как показателем субъективного благополучия. Чем меньше выражена склонность к риску, тем меньше человек склонен отказываться от надежных гарантий успеха, тем выше уровень его профессиональной самореализации. Вероятно, чем меньше человек склонен жертвовать своим комфортом ради риска, тем больше он стремится к достижениям в профессиональной сфере, что, в свою очередь, также связано с более позитивным и оптимистичным фоном их настроения.

Также в результате анализа взаимосвязей характеристик самореализации, полученных в ходе исследования, а также шкал витальности, жизнестойкости, субъективного благополучия были выявлены следующие значимые взаимосвязи (табл. 3).

Жизнестойкость и ее компоненты оказались не связанными с характеристиками процесса самореализации. Вероятно, они больше связаны именно с выбором сферы самореализации, что подтверждает связь между шкалой «принятие риска» и профессиональной самореализацией, описанной выше.

Достаточно много связей было получено с такой характеристикой самореализации взрослых, как со-

Таблица 3

Взаимосвязи шкал психодиагностических методик и характеристик самореализации личности (n = 166)

	Личностные барьеры	Активность	Оптимистичность	Конструктивность	Смысл	Собственная ценность
<i>Шкала субъективной витальности</i>						
Витальность		0,408***	0,519**	0,493**	0,456**	0,506**
<i>Опросник «Сочувствие к себе»</i>						
Общность с человечеством				0,653*		0,568*
Внимательность	-0,525*	0,436***	0,531***	0,466**	0,386***	0,448**
Самоизоляция	0,310***					
Доброта к себе			0,389***	0,692*	0,438***	0,608*
Самоизоляция				-0,471**		
<i>Шкала субъективного благополучия</i>						
Изменение настроения			-0,487**	-0,618*	-0,486**	0,562**
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью		-0,369***	-0,369***	-0,495**		-0,409**
Напряженность и чувствительность	0,381**					
Значимость социального окружения	0,351***			-0,440***	-0,466**	-0,379***
Самооценка здоровья			-0,441**	-0,657*	-0,438***	-0,582*
ШСБ			0,428**	0,592*	0,378***	0,611*

Примечание: * – при $p \leq 0,001$; ** – при $p \leq 0,01$; *** – при $p \leq 0,05$.

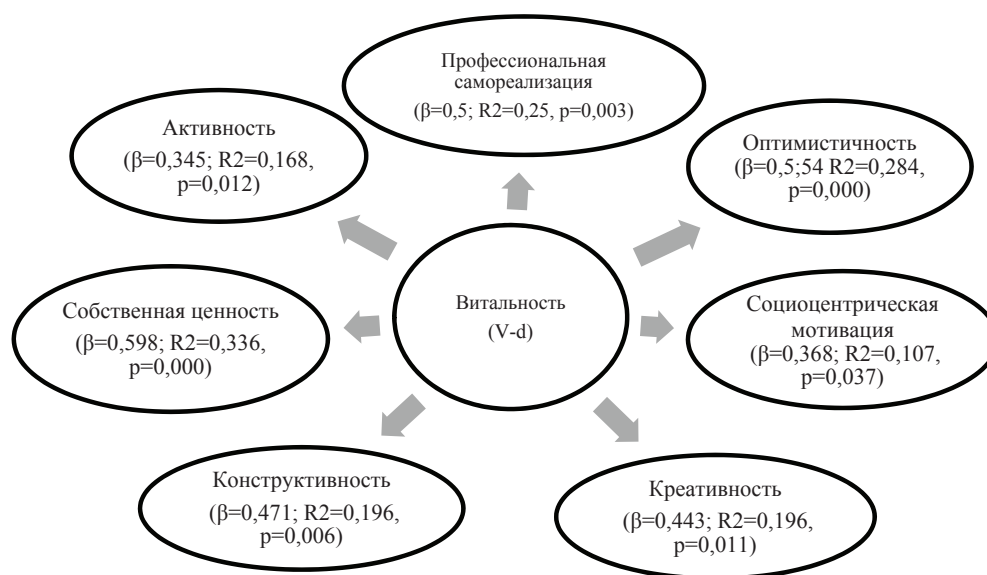


Рис. 1. Влияние диспозиционной витальности на характеристики самореализации у взрослых ($n = 166$)

циоцентрическая мотивация, что представляет собой доминирование в данном процессе социально одобряемых мотивов, таких как помощь миру, другим людям и др. Так, данная мотивация оказалась положительно связана с показателями шкалы субъективного счастья ($R = 0,036$, $p \leq 0,039$), а также с такими шкалами методики «Сочувствие к себе», как *внимательность* ($R = 0,031$, $p \leq 0,031$) и *общность с человечеством* ($R = 0,37$, $p \leq 0,038$). Взрослые, чаще опирающиеся на идею изменить мир к лучшему, более внимательно и с пониманием относятся к себе и своим промахам и недостаткам, а также переживают большее субъективное счастье. Также они более склонны к стабильному настроению ($R = -0,369$, $p \leq 0,037$) и позитивной самооценке своего здоровья ($R = -0,43$, $p \leq 0,013$).

Напротив, эгоцентрическая мотивация самореализации оказалась связана с показателями шкалы *вовлеченности* как убежденности в высоких шансах на максимальный успех реализации своих планов, идей и др. ($R = 0,382$, $p \leq 0,03$).

Регрессионный анализ также подтверждает влияние диспозиционной витальности взрослых на характеристики их самореализации (рис. 1).

Интересным результатом стало то, что витальность как личностная черта оказывает влияние именно на профессиональную самореализацию взрослых. Также витальность позитивно влияет на большинство позитивных характеристик самореализации, описанных в модели С.И. Кудинова.

Результаты исследования показали, что выраженность самореализации в какой-либо из сфер (личностной, профессиональной, социальной) не оказывает влияния на субъективное благополучие личности.

Однако при помощи множественного регрессионного анализа удалось выявить влияние различных характеристик самореализации личности на компоненты ее субъективного благополучия. Наиболее чувствительными к изменению под влиянием специфики процесса самореализации оказались такие шкалы, как:

1. Признаки, сопровождающие психоэмоциональную симптоматику ($R = 0,943$; $R^2 = 0,889$; $p \leq 0,000$). Оказалось, что усиливают подобные проявления субъективного неблагополучия *инертность* (стереотипность, пассивность) ($p \leq 0,01$) и *экстернальность* ($p \leq 0,002$), то есть слабость самоконтроля и самоорганизации в процессе самореализации; тогда как способствуют их снижению *оптимистичность* ($p \leq 0,000$) и *смысловой* компонент самореализации ($p \leq 0,000$).

2. Изменения настроения ($R = 0,943$; $R^2 = 0,889$; $p \leq 0,000$), снижение эмоционального фона усиливают *активность* индивидов в самореализации ($p \leq 0,011$) и оказывают отрицательное влияние, *оптимистичность* ($p \leq 0,007$), *конструктивность* – результативность, быстрота и качество выполняемых действий ($p \leq 0,017$) и *осмысленность* самореализации ($p \leq 0,04$).

3. Значимость социального окружения ($R = 0,811$; $R^2 = 0,568$; $p \leq 0,043$) или же недостаток близости с другими, одиночество, на что оказывают положительное влияние *активность* ($p \leq 0,047$) и *деструктивность* (непродуктивность, связанная с ошибками, некачественной работой и т. д.) ($p \leq 0,043$) самореализации.

Результаты регрессионного анализа свидетельствуют о том, что активность в самореализации, а именно постоянное движение к реализации своего потенциа-

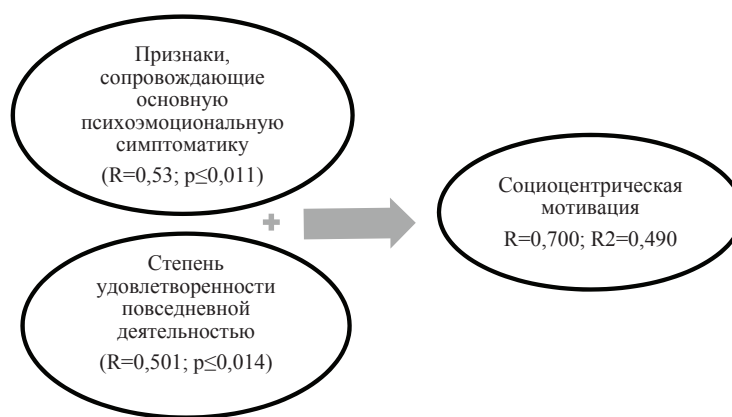


Рис. 2. Влияние компонентов субъективного благополучия на выраженность социоцентрической мотивации самореализации у взрослых (n = 166)

ла, упорство, настойчивость и инициативность может снижать показатели субъективного благополучия взрослых, приводить к снижению настроения и неудовлетворенности в близких отношениях, особенно в сочетании с другими негативными характеристиками самореализации (деструктивность) или при недостатке позитивных характеристик (оптимистичность, конструктивность, осмысленность). Возможно, это связано как с истощением, утомлением, ресурсозатратностью самого процесса самореализации, поэтому чрезмерная активность может быть бесполезна.

Также было выявлено и обратное влияние компонентов субъективного благополучия взрослых на специфику их самореализации.

Переживание счастья оказывает значимое влияние на некоторые характеристики самореализации. Так, высокий уровень *субъективного счастья* у взрослых мужчин и женщин позитивно влияет на *осмысленность* их процесса самореализации (R = 0,365; R2 = 0,133; p ≤ 0,039), ее *активность* (R = 0,386; R2 = 0,149; p ≤ 0,022); *оптимистичность* (R = 0,506; R2 = 0,232; p ≤ 0,039); *социоцентрическую мотивацию* (R = 0,429; R2 = 0,157; p ≤ 0,000); *конструктивность* (R = 0,599; R2 = 0,359; p ≤ 0,000); *понимание собственной ценности* (R = 0,597; R2 = 0,336; p ≤ 0,000).

Обнаружено также влияние шкал субъективного благополучия взрослых на социометрическую мотивацию самореализации (рис. 2).

Так, удовлетворенность своей повседневной деятельностью индивидов и стабильность их психоэмоционального состояния усиливает их мотивацию изменения мира к лучшему, опору на социально одобряемые мотивы в процессе своей самореализации.

Характеристики процесса самореализации также оказывают значимое влияние на компоненты методики «Сочувствие к себе» взрослых мужчин и женщин. При помощи множественного регрессионного анализа были получены следующие результаты:

1. На показатели шкалы «самоизоляция» отрицательно влияет *оптимистичность* ($\beta = -0,817$, p ≤ 0,015) и оказывает позитивное влияние *экстернальность* ($\beta = 0,492$, p ≤ 0,023) процесса самореализации (R = 0,917; R2 = 0,842; p ≤ 0,003).

2. На шкалу «внимательность» позитивно влияет выраженность *личностной самореализации* взрослых ($\beta = 0,525$, p ≤ 0,038), процент дисперсии – 74 %.

3. На показатели шкалы «чрезмерная идентификация» позитивно влияют *экстернальность* ($\beta = 0,787$, p ≤ 0,001) и общая *мотивированность* личности ($\beta = 0,512$, p ≤ 0,049) при отрицательном влиянии *консервативности* ($\beta = -0,758$, p ≤ 0,039) процесса самореализации (R = 0,915; R2 = 0,838; p ≤ 0,004).

4. На показатели шкалы «напряженность и чувствительность» отрицательно влияет *деструктивность* процесса самореализации ($\beta = -0,657$, p ≤ 0,035), что составляет 35 % дисперсии.

В ходе исследования были обнаружены также взаимосвязь характеристик самореализации по методике С.И. Кудинова и копинг-стратегий взрослых по методике COPE. В рисунке ниже приведены значимые взаимосвязи шкал соответствующих методик (рис. 3).

Как можно видеть из рисунка, продуктивные копинг-стратегии оказались чаще связаны с «позитивными» характеристиками самореализации взрослых, тогда как непродуктивные стратегии – с «негативными».

Важными, имеющими наибольшее количество позитивных взаимосвязей с характеристиками самореализации оказались такие копинг-стратегии, как *юмор*, *планирование*, *поиск и использование инструментальной поддержки*, *позитивная переоценка*.

Взрослые, чаще пользующиеся стратегией *юмор*, имеют более высокие показатели конструктивности, креативности, консервативности, социометрической мотивации, восприятия собственной ценности в процессе самореализации.

Использование стратегии *планирование* связано с более высокими показателями конструктивности

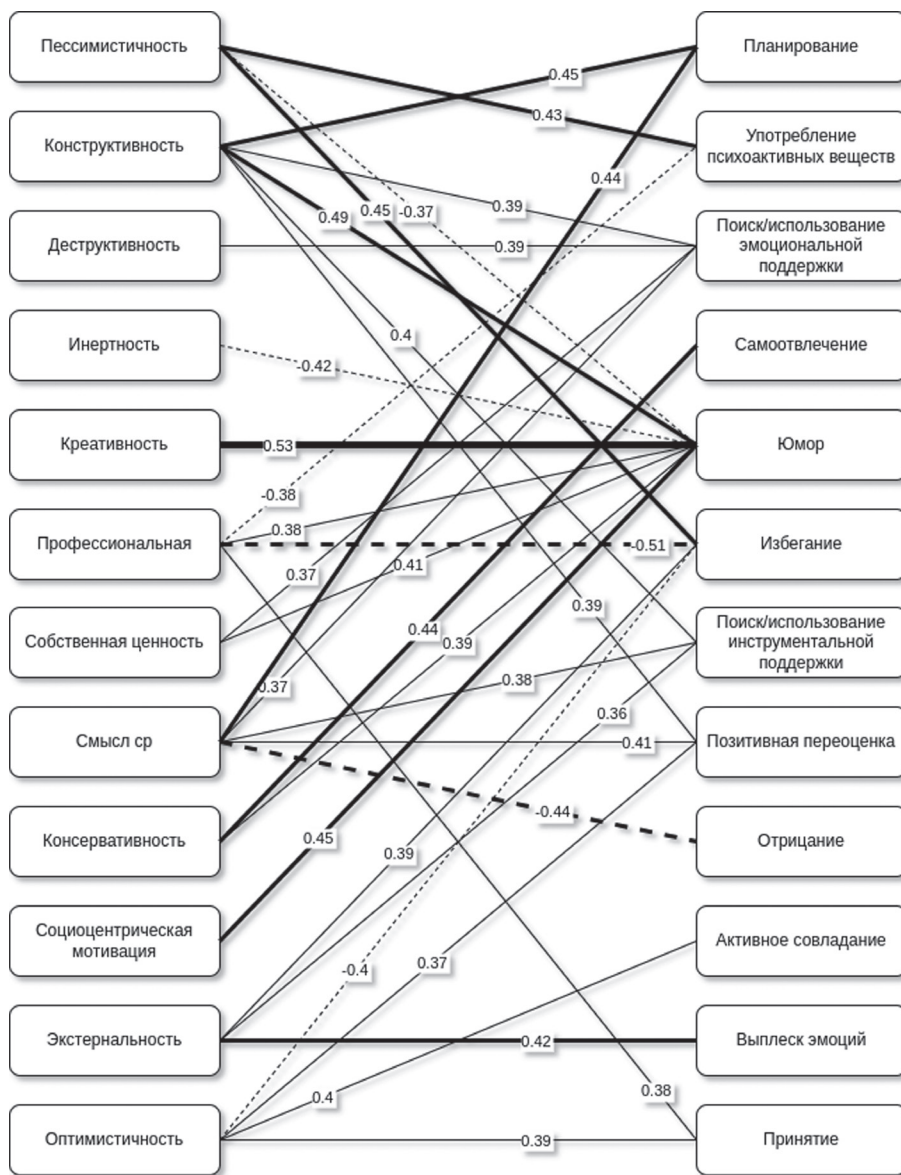


Рис. 3. Взаимосвязь копинг-стратегий и характеристик самореализации у взрослых (n = 166)

и смысла самореализации; *поиск и использование инструментальной поддержки* позитивно связаны с конструктивностью, смыслом и экстернальностью реализации своего потенциала. Стратегия *позитивная переоценка* связана с такими характеристиками самореализации, как конструктивность, смысл, оптимистичность.

Как было выявлено, непродуктивные копинг-стратегии усиливают негативные характеристики самореализации либо ослабляют ее позитивные характеристики: так, *употребление психоактивных веществ* позитивно связано с пессимистичностью самореализации, а стратегия *отрицание* снимает выраженность ее смысловых характеристик.

Личностная самореализация оказалась не связана с совладающим поведением взрослых. Выраженность профессиональной самореализации позитивно связана с использованием *юмора* и *принятия ответ-*

ственности и отрицательно связана с *употреблением психоактивных веществ*. Вероятно, совладающее поведение личности и его особенности выступают предиктором именно профессиональной, а не личностной самореализации, однако это предположение требует проверки в ходе построения и эмпирической верификации модели самореализации. Ограничением распространения и переноса данных, полученных в настоящем исследовании, является особенность эмпирической базы, а именно преобладание женской части выборки. Таким образом, нам представляется возможным построение авторской модели самореализации на основе полученных данных. В этом авторам видится перспектива дальнейших исследований по заявленной тематике.

Выводы

Результаты эмпирического исследования, полученные в процессе комплексного анализа феноме-

на самореализации, подтверждают его взаимосвязь с такими конструктами, как самоотношение («сочувствие к себе»), совладающее поведение, жизнестойкость, витальность. Кроме того, отдельные шкалы методики «Сочувствие к себе», шкала счастья, шкала диспозиционной витальности оказывают значимое влияние на характеристики самореализации взрослых. Выраженность самореализации в различных сферах (личностной и профессиональной) и ее отдельных характеристик влияет на показатели субъективного благополучия, счастья и отношения к себе респондентов во взрослом возрасте. Полученные результаты подтверждают возможность построения авторской модели самореализации и будут использованы для дальнейшей разработки и описания.

Список литературы

- Аганов В.С.* Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // Акмеология. 2012. № 3 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-ya-i-samorealizatsiya-subekta-problemnoe-pole-nauchnyh-issledovaniy> (дата обращения: 04.11.2021).
- Айбазова С.Р.* Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2015.
- Александрова Л.А.* Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163.
- Ассаджиоли Р.* Самореализация и психологические потрясения // Духовный кризис. М., 1995. С. 42–61.
- Бандура А.* Теория социального научения. М., 2000. 318 с.
- Вахромов Е.Е.* Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М., 2001. 158 с.
- Владимирова Ю.В.* Ретроспективный анализ изучения феномена самореализации личности // Вестник Башкирск. ун-та. 2014. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnyy-analiz-izucheniya-fenomena-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 04.11.2021).
- Выготский Л.С.* К вопросу о динамике детского характера // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М., 2000. 319 с.
- Галажинский Э.В.* Системная детерминация самореализации личности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Барнаул, 2002. 43 с.
- Галушкин П.А.* Модель самореализации личности с ограниченными возможностями здоровья // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 84–92.
- Гинзбург М.Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43 – 52.
- Дерманова И.Б., Коростылева Л.А.* Некоторые аспекты феномена самореализации // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1977. С. 21.
- Исаев Е.И., Галушкин П.А.* Психологические типы самореализации личности с ограниченными возможностями здоровья // Акмеология. 2015. № 2 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-tipy-samorealizatsii-lichnosti-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 04.11.2021).
- Коган Л.Н.* Человек и его судьба. М., 1988. 283 с.
- Коростылева Л.А.* Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997. С. 3–19.
- Коростылева Л.А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб., 2005. 222 с.
- Кудинов С.И.* Психодиагностика личности: учебн. пособие / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов. Тольятти. 2012. 270 с.
- Кудинов С.И., Крупнов А.И.* Системная модель самореализации личности // Вестник РУДН. Сер.: Психология и педагогика. 2008. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnaya-model-samorealizatsii-lichnosti> (дата обращения: 01.11.2021).
- Леонтьев Д.А.* Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. 1987. № 3. С. 150–158.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М., 1999. 425 с.
- Осин Е.Н.* Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42–60.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
- Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 478 с.
- Селезнева Е.В.* Развитие акмеологической культуры личности. М., 2007. 259 с.
- Селезнева Е.В.* Смысловые детерминанты самореализации // Мир психологии. 2010. № 4 (64). С. 78–91.
- Соколова М.В.* Шкала субъективного благополучия: руководство / М.В. Соколова. Ярославль, 1996. 11 с.
- Ткаченко В.С.* Общество и проблемы инвалидности: монография. Ставрополь, 2006. 295 с.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. СПб., 2003. 605 с.
- Фрамм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994. 447 с.

Щербакова А.М. Роль среды в самореализации человека с интеллектуальной недостаточностью // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. М., 2011. С. 44–46.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 2000. 415 с.

Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. М., 1996. 344 с.

Carver C.S. You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, vol. 4, pp. 92–100.

Goldstein K. Health as value. *New knowledge in human values*, ed. by A.H. Maslow. New York, 1959, pp. 178–188.

Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003, vol. 2/2, pp. 85–101.

References

Agapov V.S. *Kontsepsiia Ia i samorealizatsiia sub"ekta: problemnoe pole nauchnykh issledovaniy* [The concept of I and the self-realization of the subject: the problematic field of scientific research]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2012, vol. 3 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsepsiya-ya-i-samorealizatsiya-subekta-problemnoe-pole-nauchnykh-issledovaniy> (access date: 04.11.2021) (In Russ.)

Aibazova S.R. *Rol' tsenostno-smyslovoi napravlenosti v dinamike samorealizatsii lichnosti. Avtoref. diss. na soiskanie uchenoi stepeni kand. psikholog. nauk* [The role of value-semantic orientation in the dynamics of personality self-realization: abstract of the thesis. diss. ... Cand. psychol. Sciences]. 2015. (In Russ.)

Aleksandrova L.A. *Sub"ektivnaya vital'nost' kak predmet issledovaniya* [Subjective vitality as a subject of research]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2014, vol. 11/1, pp. 133–163. (In Russ.)

Assadzhioi R. *Samorealizatsiia i psikhologicheskoe potriasieniia* [Self-realization and psychological turmoil]. Moscow, 1995, pp. 42–61. (In Russ.)

Bandura A. *Teoriia sotsial'nogo naucheniia* [Social learning theory]. Moscow, 2000. p.318. (In Russ.)

Vakhromov E.E. *Psikhologicheskie kontsepsii razvitiia cheloveka: teoriia samoaktualizatsii* [Psychological concepts of human development: the theory of self-actualization]. Moscow, 2001. p.158. (In Russ.)

Vladimirova Iu.V. *Retrospektivnyi analiz izucheniia fenomena samorealizatsii lichnosti* [Retrospective analysis of the study of the phenomenon of personality self-realization]. *Vestnik Bashkirskogo universiteta* [Bulletin of the Bashkir University], 2014, vol. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnyy-analiz-izucheniya-fenomena-samorealizatsii-lichnosti> (access date: 04.11.2021) (In Russ.)

Vygotskii L.S. *K voprosu o dinamike detskogo kharaktera* [On the question of the dynamics of children's character]. *Psikhologiya individual'nykh razlichii* [Psychology of Individual Differences], ed. by Yu.B. Gippenreiter, V.Ya. Romanova. Moscow, 2000. p.319. (In Russ.)

Galazhinskii E.V. *Sistemnaia determinatsiia samorealizatsii lichnosti: avtoref. dis. ... d-ra psikholog. nauk* [System determination of personality self-realization: author. dis. ... Dr. psychol. sciences]. Barnaul, 2002, p. 43. (In Russ.)

Galushkin P.A. *Model' samorealizatsii lichnosti s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia* [Self-realization model of a person with disabilities]. *Prikladnaia iuridicheskaja psikhologiya* [Applied Legal Psychology], 2014, vol. 1, pp. 84–92. (In Russ.)

Ginzburg M.R. *Psikhologicheskoe sodержanie lichnostnogo samoopredeleniia* [The psychological content of personal self-determination]. *Voprosy psikhologii* [Psychology issues], 1994, vol. 3, pp. 43–52. (In Russ.)

Dermanova I.B., Korostyleva L.A. *Nekotorye aspekty fenomena samorealizatsii* [Some aspects of the phenomenon of self-realization]. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti* [Psychological problems of personality self-realization]. St. Petersburg, 1977, p. 21. (In Russ.)

Isaev E.I., Galushkin P.A. *Psikhologicheskie tipy samorealizatsii lichnosti s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia* [Psychological types of self-realization of a person with disabilities]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2015, vol. 2 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologicheskie-tipy-samorealizatsii-lichnosti-s-ogranichennymi-vozmozhnostiyami-zdorovya> (access date: 04.11.2021). (In Russ.)

Kogan L.N. *Chelovek i ego sud'ba* [Man and his destiny]. Moscow, 1988, p. 283. (In Russ.)

Korostyleva L.A. *Problemy samorealizatsii lichnosti v sisteme nauk o cheloveke* [Problems of personality self-realization in the system of human sciences]. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti* [Psychological problems of personality self-realization]. St. Petersburg, 1997, pp. 3–19. (In Russ.)

Korostyleva L.A. *Psikhologiya samorealizatsii lichnosti: zatrudneniia v professional'noi sfere* [Psychology of personality self-realization: difficulties in the professional sphere]. St. Petersburg, 2005, 222 p. (In Russ.)

Kudinov S.I. *Psihodiagnostika lichnosti: uchebn. posobie* [Psychodiagnosics of personality]. S.I. Kudinov, S.S. Kudinov. Tol'yatti, 2012, 270 p. (In Russ.)

Kudinov S.I., Krupnov A.I. *Sistemnaia model' samorealizatsii lichnosti* [Systemic model of personality self-realization]. *Vestnik RUDN. Ser.: Psikhologiya i pedagogika* [RUDN Bulletin. Series: Psychology and Pedagogy], 2008, vol. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnaya-model-samorealizatsii-lichnosti> (access date: 01.11.2021). (In Russ.)

- Leont'ev D.A. *Razvitie idei samoaktualizatsii v rabotakh A. Maslou* [Development of the idea of self-actualization in the works of A. Maslow]. *Voprosy psikhologii* [Psychology issues], 1987, vol. 3, pp. 150–158. (In Russ.)
- Maslou A. *Novye rubezhi chelovecheskoi prirody* [New frontiers of human nature]. Moscow, 1999, p. 425. (In Russ.)
- Osin E.N. *Faktornaya struktura kratkoj versii Testa zhiznestojkosti* [Factor structure of the short version of the Vitality Test]. *Organizacionnaya psikhologiya* [Organizational psychology], 2013, vol. 3/3, pp. 42–60. (In Russ.)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. *Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psichometricheskie harakteristiki i sravnitel'nyj analiz* [Brief Russian-language scales for the diagnosis of subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i social'nye peremeny* [Public opinion monitoring: Economic and social changes], 2020, vol. 1, pp. 117–142. (In Russ.)
- Rodzher K. *Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka* [A look at psychotherapy. Becoming a man]. Moscow, 1994, p. 478 (In Russ.)
- Selezneva E.V. *Razvitie akmeologicheskoi kul'tury lichnosti* [Development of the acmeological culture of personality]. Moscow, 2007, 259 p. (In Russ.)
- Selezneva E.V. *Smyslovye determinanty samorealizatsii* [Semantic determinants of self-realization]. *Mir psikhologii* [World of psychology], 2010, vol. 4 (64), pp. 78–91. (In Russ.)
- Sokolova M.V. *SHkala sub"ektivnogo blagopoluchiya: rukovodstvo* [Subjective Wellbeing Scale: A Guide]. YAroslavl', 1996, 11 p. (In Russ.)
- Tkachenko V.S. *Obshchestvo i problemy invalidnosti: monografiia* [Society and Problems of Disability: Monograph]. Stavropol, 2006. (In Russ.)
- Freid Z. *Psikhologiya besoznatel'nogo* [Psychology of the unconscious]. St. Petersburg, 2003, 605 p. (In Russ.)
- Fromm E. *Anatomiia chelovecheskoi destruktivnosti* [Anatomy of human destructiveness]. Moscow, 1994, p. 447. (In Russ.)
- Shcherbakova A.M. *Rol' sredy v samorealizatsii cheloveka s intellektual'noi nedostatochnost'iu* [The role of the environment in the self-realization of a person with intellectual disabilities]. *Inklyuzivnoe obrazovanie: metodologiya, praktika, tekhnologii* [Inclusive education: methodology, practice, technology]. Moscow, 2011, pp. 44–46. (In Russ.)
- Erikson E. *Detstvo i obshchestvo* [Childhood and society]. St. Petersburg, 2000, p. 415. (In Russ.)
- Erikson E. *Identichnost': Iunost' i krizis* [Identity: Youth and Crisis]. Moscow, 1996, p. 344 (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 05.11.2021; одобрена после рецензирования 27.11.2021; принята к публикации 30.11.2021.

The article was submitted 05.11.2021; approved after reviewing 27.11.2021; accepted for publication 30.11.2021.