





Оригинальное исследование

УДК 159.9.07

DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-1-1-0

Васькова Е.В.* ,
Бакурова О.Н. 

**Самореализация и самоактуализация студентов:
исследование личностного роста и профессиональной
зрелости**

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
ул. Степана Разина, д. 26, г. Калуга, 248023, Россия
vasckova.katia@yandex.ru*

*Статья поступила 19 января 2026; принята 17 марта 2026;
опубликована 30 марта 2026*

Аннотация. *Введение.* В условиях динамичных изменений современного общества и рынка труда особую актуальность приобретает исследование процессов личностного становления студентов как будущих специалистов. Самоактуализация и самореализация выступают ключевыми векторами этого развития, определяющими не только профессиональную зрелость, но и психологическое благополучие личности. *Цель работы* – изучение уровней и особенностей самоактуализации и самореализации у студентов 2-3 курсов вуза, а также выявление взаимосвязей между этими процессами и личностными характеристиками. Гипотезы исследования предполагали, что уровень самоактуализации окажется выше среднего благодаря доступности образовательных ресурсов, в то время как уровень самореализации – ниже среднего из-за инфантильности в расстановке приоритетов и неопределённости будущего. *Материалы и методы.* Эмпирическую базу исследования составили 194 студента 2-3 курсов Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Диагностика проводилась с использованием психодиагностических методик: модифицированного варианта «Самоактуализационного теста» (САТ) и «Теста-суждений самореализации личности» С.И. Кудинова. Для обработки данных применялись методы описательной статистики и корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена). *Результаты* показали противоречивую картину. С одной стороны, у значительной части студентов выявлен высокий адаптивный или гармоничный уровень самореализации (55%), сопровождающийся ясным пониманием целей, энергичностью, оптимизмом и внутренним локусом контроля. Преобладающим типом является «личностная самореализация» (77%). С другой стороны, 37% респондентов демонстрируют иррациональный, инертный или инфантильный уровни, что указывает на трудности в самоопределении. Парадоксально, но при высоких показателях по отдельным шкалам самоактуализации (самоуважение, ценностная ориентация, контактность) общий уровень самоактуализации у 62% студентов оказался низким. Корреляционный анализ выявил значимые связи, например, отрицательную между синергией и осознанным целеполаганием, а также между уровнем самореализации и потребностью в социальных контактах. Ключевой зоной роста для большинства

студентов обозначена креативность, имеющая средний уровень развития. **Заключение.** Проведённое исследование подтверждает наличие у студентов существенного потенциала для личностного роста, который часто не реализуется в полной мере из-за внутренних и внешних барьеров. Выявленный дисбаланс между процессами самоактуализации и самореализации, а также слабая выраженность профессиональной и социальной самореализации подчёркивают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы в вузе. На основании результатов разработана и предложена для апробации тренинговая программа «Мастерская трансформации личности», нацеленная на комплексную поддержку студентов через арт- и театральные практики.

Ключевые слова: самореализация; самоактуализация; студенты; личностное развитие; мотивация; профессиональная деятельность; психоэмоциональное состояние

Информация для цитирования: Васькова Е.В., Бакурова О.Н. Самореализация и самоактуализация студентов: исследование личностного роста и профессиональной зрелости // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2026. Т.12. №1. С. 131-150. DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-1-1-0.

E.V. Vaskova* ,
O.N. Bakurova 

**Self-realization and self-actualization of students:
a study of personal growth and professional maturity**

K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,
26 Stepan Razin St., Kaluga, 248023, Russia
vasckova.katia@yandex.ru*

*Received on January 19, 2026; accepted on March 17, 2026;
published on March 30, 2026*

Abstract. Introduction. In the context of dynamic changes in modern society and the labor market, the study of the processes of personal development of students as future specialists is of particular relevance. Self-actualization and self-realization are key vectors of this development, which determine not only professional maturity, but also the psychological well-being of an individual. *The purpose of the work.* This study aimed to examine the levels and characteristics of self-actualization and self-realization among students in their second or third year of higher education, and to identify the relationships between these processes and personal characteristics. The hypotheses of the study suggested that the level of self – actualization would be above average due to the availability of educational resources, while the level of self-realization would be below average due to infantile prioritization and uncertainty of the future. *Materials and methods.* The empirical base of the study consisted of 194 2-3-year students of K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University. The diagnosis was carried out using psychodiagnostic techniques: a modified version of the “Self-actualization Test” (CAT) and the “Self-realization judgments Test” by S.I. Kudinov. Descriptive statistics and correlation analysis (Spearman’s rank correlation coefficient) were used to analyze the data. *The results.* The results showed a contradictory picture. On the one hand, a significant proportion of students have a high adaptive or harmonious level of self-

realization (55%), accompanied by a clear understanding of goals, energy, optimism and an internal locus of control. The predominant type is “personal self-realization” (77%). On the other hand, 37% of respondents demonstrate irrational, inert or infantile levels, which indicates difficulties in self-determination. Paradoxically, with high scores on individual scales of self-actualization (self-esteem, value orientation, contact), the overall level of self-actualization among 62% of students turned out to be low. Correlation analysis revealed significant links, for example, negative ones, between synergy and conscious goal setting, as well as between the level of self-realization and the need for social contacts. The key growth area for most students is creativity, which has an average level of development. *Conclusion.* The conducted research confirms that students have significant potential for personal growth, which is often not fully realized due to internal and external barriers. The revealed imbalance between the processes of self-actualization and self-realization, as well as the weak expression of professional and social self-realization, emphasize the need for purposeful psychological and pedagogical work at the university. Based on the results, the Personality Transformation Workshop Training Programme was developed and proposed for testing. It is aimed at providing comprehensive support to students through art and theatre practices.

Keywords: self-realization; self-actualization; students; personal development; motivation; professional activity; psycho-emotional state

Information for citation: Vaskova, E.V. and Bakurova, O.N. (2026), “Self-realization and self-actualization of students: a study of personal growth and professional maturity”, *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 12 (1), 131-150, DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-1-1-0.

Введение (Introduction).

Самоопределение и самореализация являются важными ключевыми аспектами личностного роста студентов при обучении в вузе. Осознанная самоактуализация и своевременная самореализация являются приоритетными задачами развития конкурентоспособной личности в условиях современного общества, которые подразумевают быстроменяющиеся требования к профессиональным навыкам и личностным качествам (Кулагина, 2011). Самоактуализация – это путь раскрытия и реализации внутреннего потенциала, охватывающий не только карьерный рост, но и личностный рост, целеустремленность и способность к самовыражению (Говорина, Заривная, Диденко, 2022: 16-23; Maslow, 1967: 93-127; Tudor, Worrall, 2006).

Студенческий возраст является периодом бурного поиска себя, формирования собственных ценностей и определения жизненных целей (Баранова,

2014: 45-56; Козловская, 2022: 378-394; Яценко, 2006: 31-41). Это период, когда молодые люди пробуют понять свои стремления и размышляют о том, как применить свои таланты и умения в учебе и в выбранной профессии. Однако многие студенты сталкиваются с барьерами, такими как низкая самооценка, недостаток поддержки со стороны окружающих и внешние обстоятельства, которые могут мешать их самоактуализации (Зобнина, 2019: 98-102; Ланских, Гут, Сазонов, 2020: 159-165; Рудыхина, 2019: 540-548; Самаль, 2012: 150-154).

Необходимость изучения этих тем обусловливается не только индивидуальными предпочтениями студентов, но и потребностями общества в высококвалифицированных и психологически устойчивых специалистах. Таким образом, изучение базовых составляющих самоактуализации и самореализации студентов в вузе и их

формирование в условиях современного образования играют важную роль в становлении личности и подготовке выпускника к будущей профессиональной деятельности (Кулагина, 2011; Лимонова, 2018: 1-7; Пантелеева, 2019: 15-21).

Цель работы – изучение уровней и особенностей самоактуализации и самореализации у студентов 2-3 курсов вуза, а также выявление взаимосвязей между этими процессами и личностными характеристиками. В данной статье приводятся результаты психодиагностического констатирующего исследования, гипотезами которого выступили следующие предположения: 1) у студентов вуза уровень самоактуализации окажется выше среднего в связи с разносторонним развитием современной молодежи и доступностью дистанционной среды и формата обучения для самообразования мотивированной личности; 2) у студентов вуза уровень самореализации окажется ниже среднего с учетом достаточной инфантильности современной молодежи в расстановке приоритетов среди многочисленных возможностей окружающего мира, неопределенности будущего и больших ожиданий относительно самореализации в социуме.

Материалы и методы (Methodology and methods). Базой исследования выступил Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского (КГУ им. К.Э. Циолковского). Выборку составили 194 студента 2 и 3 курсов вуза. Среди характеристик выборки значимыми для исследования можно считать следующие:

– выборка репрезентативна по направлению подготовки студентов вуза – в исследовании приняли участие студенты разных институтов и направлений подготовки – Институт педагогики (40 чел.), Институт естествознания (27 чел.), Медицинский институт (1 чел.), Институт филологии и массмедиа (42 чел.), Инженерно-технологический институт (34 чел.), Институт психологии (3 чел.),

Институт лингвистики и мировых языков (47 чел.);

– выборка репрезентативна по гендерному признаку, хотя процент девушек (85%) безусловно преобладает по отношению проценту юношей (15%), что объясняется в том числе и спецификой направлений подготовки;

– возрастной состав выборки определялся авторами исследования исходя из сензитивных периодов самореализации и самоактуализации молодежи (на младших курсах обучения в вузе студенты проходят адаптацию к новым условиям обучения и среды; на старших курсах, начиная с 4-го, студенты ориентированы уже на трудоустройство в конкретной профессии и вопросы саморазвития утрачивают на время свою актуальность).

В качестве психодиагностических инструментов применялись следующие методики:

– модифицированный вариант «Самоактуализационного теста» (САТ) (Алешина Ю.Е., Загика М.В. и Кроз М.В., 1987). Цель методики: определить ценностную ориентацию, гибкость поведения, сензитивность по отношению к себе, самоуважение и самопринятие и т.д. Тест включает в себя 126 вопросов-утверждений, среди которых, как пример, можно привести «Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами», «Я верю в себя и тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами», «Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты». По результатам теста планируется дифференцировать студентов по шкалам: «Поддержка», «Ценностная ориентация», «Сензитивность», «Познавательные потребности», «Представления о природе человека», «Агрессия», «Креативность», «Ориентация

во времени», «Синергия», «Контактность», «Самоуважение», «Гибкость поведения», «Самопринятие», «Спонтанность». Студенты могут продемонстрировать низкие/средние/высокие значения, которые определяют уровень самоактуализации личности.

– тест-суждений самореализации личности (Кудинов, 2009). Цель методики: диагностировать общий уровень самореализации, а также различные ее виды: социальную, профессиональную и личностную. Тест включает в себя 102 вопроса, среди которых, как пример, можно привести «Цель Вашей самореализации – это развитие своих качеств, способностей», «Вам трудно определиться, в какой сфере Вы могли бы себя выразить и добиться успеха в чем-либо», «Вы всегда пытаетесь на полную катушку проявить себя всегда и везде». По результатам теста планируется дифференцировать студентов по шкалам: осмысленность целей, осведомленность

целей, энергичность, аэнергичность, оптимистичность, пессимистичность, интернальность, экстернальность, социоцентрическая мотивация, эгоцентрическая мотивация, креативность, консервативность, конструктивность, деструктивность, социальный барьеры, личностные барьеры. Студенты могут продемонстрировать низкие/средние/высокие значения, которые определяют уровень самореализации личности, рассчитывая его профиль.

Результаты исследования и их обсуждение (Research Results and Discussion). Приоритетной задачей любого вуза является всестороннее развитие личности студентов. В связи с этим опишем полученные данные (рис. 1), сделав первичный акцент на уровнях развития самореализации студентов как итогового результата обучения и саморазвития в вузе и готовности к будущей профессиональной деятельности.

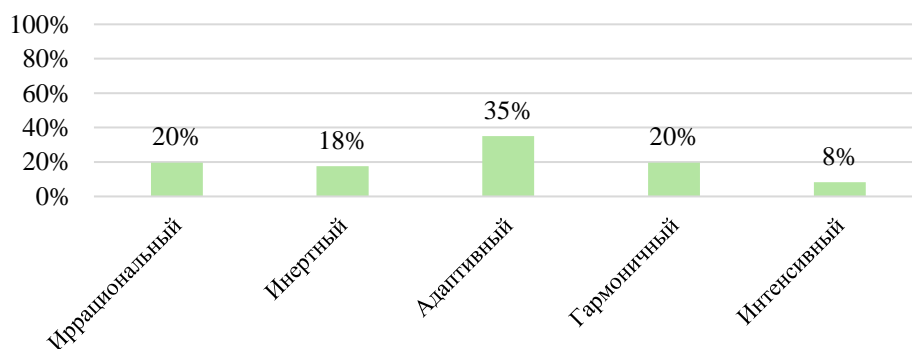


Рис. 1 Результаты исследования самореализации студентов 2-3 курсов вуза (методика «Тест-суждений самореализации личности»)

Fig. 1 Results of a study on self-actualization among second- and third-year university students (USING the Self-Actualization Judgment Test Methodology)

Согласно результатам изучения самореализации личности (методика Тест-суждений самореализации личности), представленным на рис. 1, наибольшая часть студентов 2-3 курсов вуза (35%) демонстрирует адаптивный уровень самореализации, что свидетельствует о хорошей способности к приспособлению и

активной реализации себя в различных сферах жизни. По 20% студентов имеют иррациональный и гармоничный уровни: первые характеризуются непоследовательностью и не целенаправленностью в самореализации, тогда как вторые – высокой степенью внутренней гармонии и сбалансированным

развитием. Инертный уровень выявлен у 17% студентов, что указывает на низкую активность и пассивность в стремлении к самореализации. Наименьшая доля (8%) приходится на инфантильный уровень, при котором наблюдается зависимость от внешних обстоятельств и недостаток самостоятельности. Таким образом, большинство студентов обладают средним

или высоким уровнем самореализации, однако значительная часть испытывает трудности в этом процессе.

Подробное изучение проявлений самореализации по отдельным шкалам методики (рис. 2) демонстрирует преимущественно благоприятный профиль студентов, но с некоторыми специфическими особенностями.

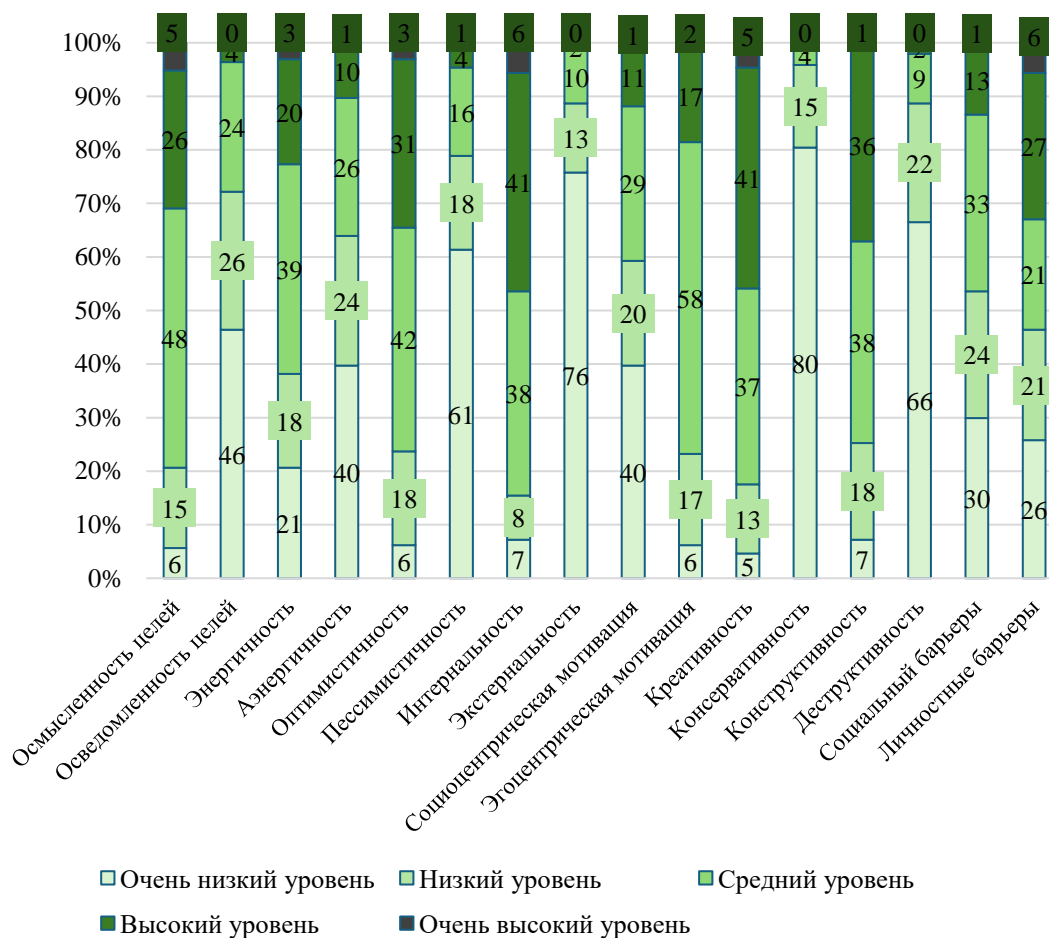


Рис. 2 Результаты изучения отдельных аспектов самореализации личности (по шкалам методики «Тест-суждений самореализации личности»), в %

Fig. 2 The results of the study of certain aspects of personal self-realization (according to the scales of the Test Judgments of Personal Self-Realization Methodology), %

Большинство испытуемых демонстрируют крепкую основу для самореализации, что выражается в среднем или высоком уровне осмысленности и осведомленности о своих целях и ценностях (около 70-75% по каждой шкале). Это говорит о том, что люди в целом хорошо

понимают, чего они хотят достичь и почему это для них важно. Параллельно с этим, значительная часть респондентов обладает средним или высоким уровнем энергичности и оптимизма (66% и 71% соответственно), что обеспечивает необходимый ресурс для активных действий и позитивного настроения.

Эти позитивные внутренние ресурсы подкрепляются также высоким уровнем интернальности (более 70% имеют средний или высокий уровень), что свидетельствует о вере в собственный контроль над жизнью и ответственностью за свои результаты.

Эта благоприятная внутренняя картина дополняется низким или очень низким уровнем негативных факторов, препятствующих самореализации. Подавляющее большинство не склонно к азнергичности (60% низкий/очень низкий), пессимистичности (79% низкий/очень низкий), экстернальности (84% низкий/очень низкий) и деструктивности (57% низкий/очень низкий). Это указывает на преобладание здорового эмоционального фона, внутренней опоры и конструктивного подхода в поведении.

В мотивационной сфере наблюдается интересная динамика. В то время как социоцентрическая мотивация самореализации (ориентация на вклад в общество) чаще всего выражена на среднем уровне (58%), эгоцентрическая мотивация (ориентация на личные достижения и успех) демонстрирует значительно более высокие показатели – более 45% испытуемых имеют высокий или очень высокий уровень. Это может указывать на сильный индивидуалистический драйв в стремлении к самореализации.

Относительно стиля взаимодействия с миром, большинство испытуемых (88%) демонстрируют конструктивность на среднем или высоком уровне, что способствует продуктивному решению проблем. Уровень консервативности распределен: более половины (56%) имеют низкий или очень низкий уровень, что предполагает открытость к новому, но значительная доля (36%) находится на среднем уровне, указывая на некоторую приверженность стабильности.

Что касается реагирования на препятствия, большинство студентов не видят серьезных преград на своем пути. Почти половина испытуемых оценивают

социальные и личностные барьеры самореализации как низкие или очень низкие (47% и 48% соответственно). Однако примерно для трети эти барьеры остаются на среднем уровне, что может потребовать дополнительной работы по их преодолению.

Наиболее примечательным и потенциально критическим аспектом является креативность. Подавляющее большинство (80%) демонстрирует лишь средний уровень креативности, и практически полное отсутствие очень высоких показателей (0%) при всего 15% с высоким уровнем. Это может указывать на значительный потенциал для развития в этой области или на недостаток возможностей для творческого самовыражения, что в современном мире является важным компонентом полноценной самореализации.

В целом, большинство студентов 2-3 курсов вуза обладают достаточно высоким уровнем по ключевым шкалам самореализации: ясное понимание целей, энергия, оптимизм, внутренняя ответственность и низкий уровень воспринимаемых препятствий. При этом ярко выражена ориентация на личные достижения. Однако, ключевой зоной роста, способной обогатить и расширить горизонты самореализации, является развитие креативности, которая, судя по данным, пока остается на относительно невысоком уровне для большинства.

Дальнейшее изучение особенностей студентов 2-3 курсов по преобладающим видам самореализации показало (рис. 3), что в представленной выборке сильно выражена «личностная самореализация» (77%), то есть основное внимание молодёжь уделяет развитию собственных качеств, стремлению к внутреннему росту и достижению личных целей.

«Профессиональной самореализации» отводится второе место с показателем 20%, что свидетельствует о частичном формировании профессиональных интересов и стремлений, однако данный вид самореализации пока находится в стадии становления.

Наименьшее значение наблюдается по виду «социальная самореализация» – всего 3% студентов демонстрируют недостаточную вовлечённость в общественную деятельность, низкий уровень социальной активности или интереса к взаимодействию

в социальном контексте. Получается, что студенты в первую очередь ориентированы на личностное развитие, в меньшей степени – на профессиональную реализацию, и почти не проявляют активности в сфере социальной самореализации.

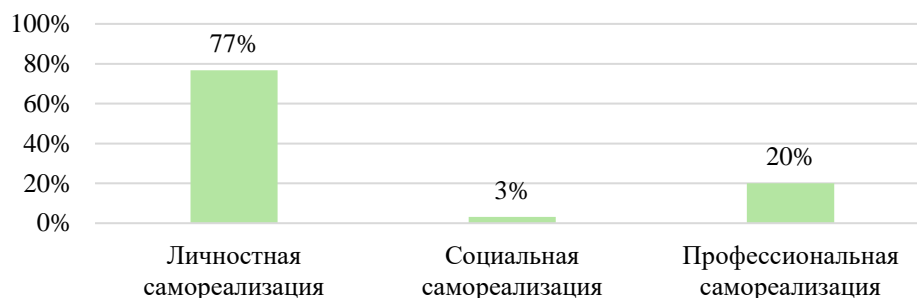


Рис. 3 Распределение студентов по видам самореализации личности (методика «Тест-суждений самореализации личности»)

Fig. 3 Distribution of students by types of self-realization of personality (Test Judgments of Self-Realization of Personality Methodology)

По итогам изучения самореализации личности оказалось, что большинство студентов 2-3 курсов демонстрируют адаптивный или гармоничный уровень самореализации, что указывает на наличие у них внутренней мотивации, целеустремлённости и способности к развитию в различных жизненных сферах. Однако около 37% студентов проявляют иррациональный, инертный или инфантильный уровни, что свидетельствует о затруднениях в самоопределении, низкой активности и зависимости от внешних обстоятельств. Полученные выводы частично подтверждают гипотезу нашего исследования и указывают на необходимость разработки, апробации и внедрения в образовательный процесс вуза обучающих и развивающих программ, повышающих вовлечённость молодёжи в профессиональное и социальное взаимодействие, а также обеспечивающих психолого-педагогическую поддержку студентам с низким уровнем самореализации.

Теперь перейдем к изучению самоактуализации у студентов 2-3 курсов с помощью методики Модифицированный

вариант «Самоактуализационного теста» (САТ) (Алешина, Загика, Кроз, 1987). Самоактуализация – это процесс развития личности, предшествующий ее самореализации, поэтому представленные ниже результаты можно рассматривать как потенциальные возможности студентов для их осознанной самореализации.

Согласно полученным данным (рис. 4), большинство студентов 2-3 курсов вуза демонстрируют высокий уровень развития ключевых аспектов самоактуализации. Особенно ярко выражены такие характеристики, как самоуважение (74%), аутосимпатия (68%), ценностная ориентация (69%) и контактность (68%), что свидетельствует о сформированной положительной самооценке, принятии себя, наличии устойчивых жизненных ориентиров и открытости к взаимодействию с окружающими. Высокие показатели также наблюдаются по шкалам агрессии (71%) и креативности (61%), что может говорить как о стремлении студентов к защите личных границ, так и об их активности, инициативности и способности к творческому самовыражению.

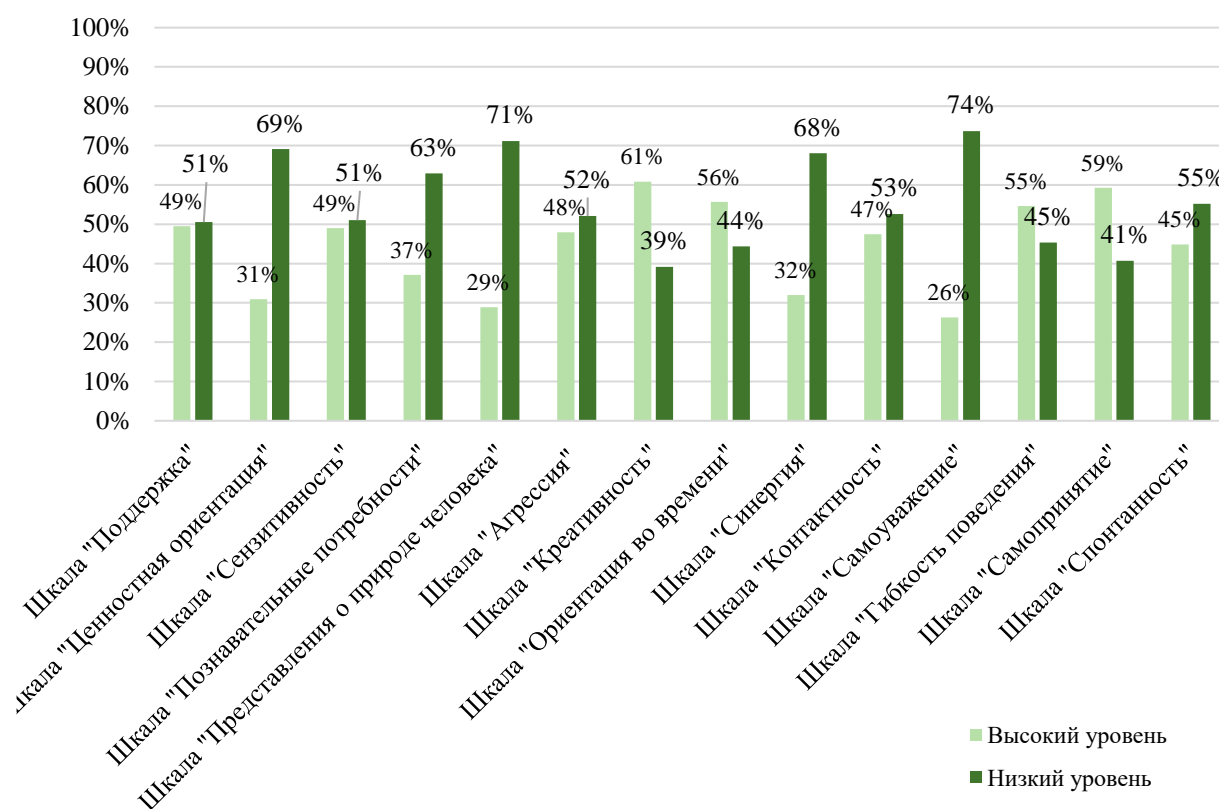


Рис. 4 Результаты изучения уровней самоактуализации студентов 2-3 курсов вуза по отдельным шкалам (методика «Самоактуализационный тест»)

Fig. 4 The results of studying the levels of self-actualization of 2-3-year university students on separate scales (Self-Actualization Test Methodology)

Достаточно выраженными, но более сбалансированными между высоким и средним уровнями являются показатели таких шкал, как «поддержка», «познавательная потребность», «гибкость поведения» и «спонтанность», что указывает на устойчивое стремление личности к развитию, способность к адаптации и умение действовать гибко в зависимости от ситуации.

В тоже время показатели по таким шкалам, как «ориентация во времени» (48% – высокий уровень), «экзистенциальность» (49%) и «синергия» (53%) менее выражены, что может свидетельствовать о недостаточной сформированности способности к планированию, переосмыслению жизненного опыта и интеграции противоположных жизненных явлений. Особое внимание обращает на себя низкий уровень по шкале «представления о

природе человека» – только 29% студентов демонстрируют высокий уровень, тогда как 71% – средний, что может свидетельствовать о неопределённости в оценке человеческой природы и неустойчивости моральных ориентиров испытуемых.

Анализ данных методики «Самоактуализационный тест» (САТ) показывает, что студенты вуза в целом обладают средним потенциалом для самоактуализации, особенно в личностно-социальной сфере, однако нуждаются в поддержке для более глубокого осмысления философских и жизненных основ своего развития.

Данный вывод согласуется с расчетом общего уровня развития самоактуализации студентов (рис. 5). Большинство студентов 2-3 курсов вуза демонстрируют низкий уровень самоактуализации - таких студентов 62%. Это свидетельствует о том, что

значительная часть обучающихся испытывает трудности в реализации своего внутреннего потенциала, стремлении к личностному росту, раскрытию своих способностей и ценностей. В то же время высокий уровень самоактуализации

зафиксирован лишь у 38% студентов, что указывает на наличие группы обучающихся, обладающих высокой степенью самопринятия, автономности, стремлением к личностному развитию и реализации жизненных целей.



Рис. 5 Результаты изучения общего уровня самоактуализации студентов (методика «Самоактуализационный тест»)

Fig. 5 The results of studying the general level of self-actualization of students (Self-Actualization Test Methodology)

Таким образом, общий уровень самоактуализации среди студентов остаётся недостаточно высоким. Это может быть обусловлено как возрастными особенностями, так и дефицитом условий для внутреннего роста в образовательной среде. Полученные данные частично совпадают с выдвинутой ранее гипотезой и указывают на необходимость создания благоприятных психологических и

педагогических условий, способствующих развитию самоактуализации студентов.

На следующем этапе исследования, который можно назвать «конструктивный этап», на основе анализа данных методик изучения уровней самореализации и самоактуализации испытуемых, мы сконструировали 4 личностных профиля студентов (табл. 1) и оценили представленность профилей в выборке исследования (рис. 6).

Таблица 1

Личностные профили студентов вуза по выраженности процессов «самоактуализация» и «самореализация»

Table 1

Personality profiles of university students based on the intensity of the processes of “self-actualization” and “self-realization”

Профиль студента	Уровень самоактуализации	Уровень самореализации
1 профиль	низкий	низкий
2 профиль	высокий	низкий
3 профиль	низкий	высокий
4 профиль	высокий	высокий

На рис. 6 наглядно видно, что среди студентов 2-3 курсов вуза наибольшее количество испытуемых (36%) относится к четвёртому профилю, представленному высоким уровнем как самоактуализации, так и самореализации личности. Это свидетельствует о наличии значительной

доли студентов, стремящихся к личностному росту, самовыражению и успешной реализации своих целей в жизни и учебной деятельности. Задача вуза обеспечить саморазвитие студентов на данной группе испытуемых оказывается выполненной.

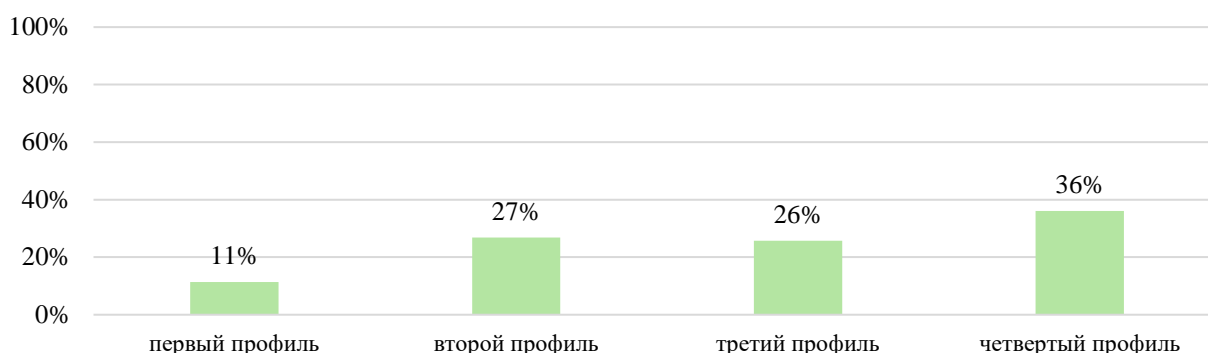


Рис. 6 Представленность личностных профилей студентов по выраженности процессов «самоактуализация» и «самореализация»

Fig. 6 Representation of students' personal profiles in terms of the severity of the processes of “self-actualization” and “self-realization”

Однако, большая часть студентов (64%) демонстрирует недостаточной уровень саморазвития личности. Такая ситуация наблюдается у студентов с выраженными вторым (27%) и третьим личностными профилями (26%), т.е. с выявленным дисбалансом между уровнями развития самоактуализации и самореализации. При высоком уровне самоактуализации и низком самореализации студент может иметь внутреннее стремление к развитию при отсутствии условий или ресурсов для практической реализации. Обратная ситуация: высокий уровень самореализации в сочетании с низким уровнем самоактуализации может указывать на внешне успешную деятельность при недостаточной внутренней удовлетворённости и мотивации. По итогам проведенного анализа наименее представлен в выборке – первый личностный профиль, представленный лишь у 11% студентов и характеризующийся низким уровнем как самоактуализации, так и самореализации. Это может свидетельствовать о трудностях в личностном развитии, отсутствии мотивации и осознанных целей в жизни и учебе. Данная группа испытуемых представляет собой серьезную «группу риска» для саморазвития личности.

Таким образом, несмотря на позитивные тенденции в группе с высокими

уровнями развития самоактуализации и самореализации, почти две трети студентов испытывают сложности в одном или обоих процессах саморазвития личности (64%). В то же время по результатам исследования обнаружен потенциал для личностного роста у значительной части студентов 2-3 курсов КГУ им. К.Э. Циолковского, что указывает на востребованность в образовательной среде условий для психолого-педагогической поддержки саморазвития студентов и их полноценной самореализации.

Анализ результатов методики «Самоактуализационный тест» Алешина Ю.Е. позволяет наметить ключевой аспект в психолого-педагогическом сопровождении студентов психологами в образовательной среде: установлено, что несмотря на высокие показатели по таким шкалам, как самоуважение, аутосимпатия и ценностная ориентация, *общий уровень самоактуализации* остаётся преимущественно низким (62% студентов). Это указывает на несформированность внутренней готовности к личностному росту у значительной части молодёжи.

Результаты диагностики по методике «Тест-суждений самореализации личности» С.И. Кудинова позволяют дополнить данную позицию следующими аспектами, отвечающими за самореализацию личности:

1) у большинства студентов наблюдаются высокие и средние уровни по отдельным шкалам самореализации, что свидетельствует о наличии уверенности в своих силах и готовности к личностному и профессиональному росту. Однако треть студентов демонстрирует низкий уровень развития самореализации, что может указывать на недостаточную сформированность внутренней мотивации, страх перед неудачами или зависимость от внешних факторов. Это подчеркивает необходимость внедрения программ сопровождения студентов в вузе, направленных на развитие устойчивости и целеустремленности и повышения их уровня самореализации;

2) отмечены сложности в сферах внешнего локуса контроля, пессимизма и социальных барьеров. Низкие значения по этим сферам самореализации свидетельствуют о том, что студенты могут испытывать чувство зависимости от внешних факторов и мнения окружающих, что препятствует их активному вовлечению в общественную жизнь. Пессимистическая установка, в свою очередь, может негативно влиять на их уверенность в себе и стремление к достижению целей. Это подтверждает важность поддержки со стороны образовательных учреждений, направленной на укрепление внутреннего контроля и оптимистичного взгляда на будущее;

3) «личностная самореализация» является наиболее выраженной у студентов 2-3 курсов. Это может говорить о том, что в этот период студенты активно ищут своё «я» и осмысливают свою роль в обществе. Связано, может быть, с переходом от школьной жизни к более самостоятельному обучению и выбору профессионального пути. Стоит отметить, что профессиональная и социальная самореализация представлены значительно слабее. В свою очередь может свидетельствовать о том, что студенты могут уделять больше времени саморазвитию и

личностным вопросам, чем карьерным и социальным. Это может быть, как положительным аспектом (студенты становятся более самосознательными), так и отрицательным (недостаточное внимание к профессиональной активности может негативно сказаться на будущих карьерных перспективах);

4) уровень креативности у студентов находится на среднем уровне. Однако, несмотря на наличие этого потенциала, отмечается его недостаточная реализация в академической, социальной или личной жизни. Иными словами, значительный творческий ресурс остается невостребованным. Этот факт открывает перспективное направление для развития: активизация и целенаправленное использование имеющегося креативного потенциала может служить мощным катализатором для повышения уровня самоактуализации и самореализации студентов, предлагая им новые пути для выражения себя и достижения личностного роста.

Таким образом, проведенное психологическое исследование выявило определенные противоречия: при наличии у части студентов высоких личностных ресурсов, значительная доля молодёжи сталкивается с внутренними и внешними барьерами, ограничивающими их полноценное развитие. Самым оптимальным способом психолого-педагогического сопровождения в развитии уровней самоактуализации и самореализации студентов является использование арт-терапевтических техник в программе психологического тренинга.

На завершающем этапе работы был проведен корреляционный анализ данных (табл. 2), с помощью которого удалось выявить ряд взаимосвязей между отдельными особенностями самореализации и самоактуализации у студентов 2-3 курсов вуза.

Таблица 2

Обнаружение взаимосвязей между отдельными шкалами самореализации и самоактуализации у студентов вуза, n=194 (расчет коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена)

Table 2

Finding correlations between individual scales of self-realization and self-actualization among university students, n=194 (calculation of Spearman's rank correlation coefficient)

№	Шкалы для сравнения (самоактуализация) самореализация)	Значение коэф-та, rs
1.	Шкала «Синергия» и Осведомленность целей ценностей	-0,163*
2.	Шкала «Контактность» и Осведомленность целей ценностей	0,145*
3.	Шкала «Познавательные потребности» и Аэнергичность (динамический компонент)	-0,142*
4.	Шкала «Самоуважение» и Аэнергичность (динамический компонент)	0,146*
5.	Шкала «Ценностная ориентация» и Пессимистичность (эмоциональный компонент)	0,162*
6.	Шкала «Самоуважение» и Пессимистичность (эмоциональный компонент)	0,223*
7.	Уровень самоактуализации и Пессимистичность (эмоциональный компонент)	0,152*
8.	«Шкала «Поддержка» и Интернальность	-0,142*
9.	Шкала «Ценностная ориентация» и Экстернальность (организационный компонент)	0,180*
10.	Шкала «Контактность» и Экстернальность (организационный компонент)	0,203*
11.	Шкала «Синергия» и Эгоцентрическая мотивация самореализации	-0,189*
12.	Шкала «Самоуважение» и Эгоцентрическая мотивация самореализации	0,144*
13.	Шкала «Сензитивность» и Консервативность	0,149*
14.	Шкала «Контактность» и Тип самореализации	-0,180*
15.	Шкала «Контактность» и Уровень самореализации	-0,141*
16.	Шкала «Самоуважение» и Уровень самореализации	-0,146*
17.	Шкала «Самопринятие» и Уровень самореализации	-0,147*

* – приведенные различия достоверны на уровне значимости $p \leq 0,05$.

На основе проведенного исследования сформированности отдельных проявлений самоактуализации и самореализации студентов 2-3 курсов вуза можно выделить несколько ключевых выводов, которые подчеркивают значимость данной темы и выявляют потенциальные возможности для психолого-педагогического сопровождения студентов в условиях обучения в вузе.

1) Анализ полученных данных показывает, что приоритетной сферой для

большинства респондентов выступает индивидуальное самосовершенствование, тогда как карьерные достижения и социальное участие имеют для них вторичное значение. Дефицит общественной реализации зачастую свидетельствует о недостаточном развитии коммуникативных компетенций и навыков кооперации. В современных условиях подобные пробелы становятся серьезным препятствием, поскольку коллективное взаимодействие и

сетевые связи признаны фундаментальными факторами профессионального продвижения.

2) В ходе исследования были идентифицированы специфические барьеры, лимитирующие процесс самоосуществления обучающихся. Несмотря на выраженную осмысленность жизненных ориентиров и позитивный настрой, многие участники сталкиваются с внутренними и внешними детерминантами, препятствующими их гармоничному росту. Подобный диссонанс провоцирует снижение индекса жизненной удовлетворенности и кумуляцию стресса, что негативно деформирует психоэмоциональный фон и самовосприятие личности. Проблемы с самооценкой особенно характерны для студентов с высокими амбициями в области самореализации; игнорирование данных деструктивных тенденций чревато развитием прокрастинации, утратой мотивации и возникновением невротических расстройств.

3) Существенным аспектом работы является выявленная взаимосвязь между процессами целеполагания и феноменом «потока». Обнаруженная отрицательная корреляция между жесткостью планирования и способностью к глубокой концентрации на деятельности указывает на то, что избыточная детализация целей подавляет спонтанную вовлеченность в процесс. Данная особенность затрудняет адаптацию специалиста в динамичной профессиональной среде, где определяющее значение имеют когнитивная гибкость и умение действовать в состоянии потоковой активности.

4) Наконец, необходимо акцентировать внимание на стремлении субъектов к формированию содержательных межличностных связей. Личности с высоким уровнем самореализации демонстрируют склонность к избирательному построению качественного круга общения, в то время как

индивиды с экстернальным локусом контроля чаще ориентированы на поддержание множественных, но поверхностных контактов. Такой тип социального взаимодействия препятствует созданию устойчивой системы взаимной поддержки, что усиливает ощущение социальной изоляции и негативно сказывается на общем психологическом благополучии студентов.

На основании приведенных тезисов становится очевидным, что существует настоятельная необходимость в комплексном подходе к поддержке студентов в их стремлениях к самореализации и самоактуализации. Это требует внедрения специализированных программ психолого-педагогического сопровождения студентов, обеспечивающих развитие личностных и социальных навыков. При ее прохождении важно обеспечить психологическую поддержку студентов, направленную на повышение их самооценки и уровня стрессоустойчивости.

В рамках диссертационного исследования нами разработана и в настоящий момент проходит апробацию тренинговая программа «Мастерская трансформации личности: арт- и театральные практики самоактуализации и самореализации», тематическое планирование которой представлено в табл. 3.

Цель программы: раскрытие потенциала самоактуализации самореализации студентов 2 и 3 курсов посредством арт-терапевтических техник с применением театральных этюдов. По итогам апробации программы планировалась оценка результативности представленных тренинговых занятий и оформление полученных результатов в дальнейших научных публикациях. Для понимания структуры тренинговых занятий в табл. 4 приведем краткий план одного из занятий.

Таблица 3

Тематическое планирование тренинговой программы «Мастерская трансформации личности: арт- и театральные практики самоактуализации и самореализации»

Table 3

Thematic planning of the training program “Personality Transformation Workshop: art and theater practices of self-actualization and self-realization”

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Путешествие с «внешним» и «внутренним» чемоданом: мои ценности и личные качества	осознание студентами своих ключевых ценностей, текущей удовлетворенности жизнью и эмоциональных состояний; снижение тревожности и развитие позитивного мышления	2
2	Путь к самопринятию: мои сильные стороны и трансформация негативных мыслей	развитие «чувства партнера», внимания, навыков невербальной коммуникации и импровизационных навыков; развитие спонтанности и креативности	2
3	Путешествие внутрь себя: осознание границ и потребностей	оптимизация навыков осознания и удовлетворения индивидуальных потребностей; формирование приемов и способов асертивного поведения; умения устанавливать и поддерживать личные границы	2
4	Магнит успеха: визуализация целей и гибкость их достижения	оптимизация процессов целеполагания и планирования у студентов посредством формирования устойчивой визуализации позитивного будущего и стимулирования внутренней мотивации к самореализации	2
5	Сияние талантов: путешествие к самой лучшей версии себя	идентификация и осознание своих сильных сторон и талантов; развитие уверенности в себе и своих способностях; поиск способов реализации сильных сторон для достижения личных и профессиональных целей	2
6	Занавес открытий: арт-театральные этюды для моей самоактуализации	развитие способности к созданию убедительного образа в различных условиях, умения взаимодействовать с реквизитом и партнерами без слов, а также развитие импровизационных навыков	2
7	Творить и ошибаться: искусство быть собой	развитие устойчивости к неудачам и укрепление мотивации достижения целей у студентов через когнитивную перестройку и экспрессивные арт-терапевтические техники	2
8	Импровизация целей: от этюда к уверенности в себе	активизация ресурсов и укрепление уверенности студентов через планирование, визуализацию и групповую поддержку	2

9	От плана к презентации: сцена успеха и групповая поддержка	оптимизация формирования плана самореализации – шаги, ресурсы, визуализация успеха и публичная презентация проекта	2
10	Поток импровизации: гибкость и уверенность в сцене жизни	развитие гибкости и адаптивности через арт- и театральные этюды для применения опыта в жизни	2
11	Мой Маяк: сцена вдохновения и самореализации (1)	осознание и выражение источников вдохновения через метафорические этюды; развитие рефлексии, эмпатии и взаимопонимания	2
12	Мой Маяк: сцена вдохновения и самореализации (2)	осознание и выражение источников вдохновения через метафорические этюды; развитие рефлексии, эмпатии и взаимопонимания	2
ИТОГО			24 часа

Таблица 4

Краткий план занятия 2 тренинга «Путь к самопринятию: мои сильные стороны и трансформация негативных мыслей»

Table 4

Brief outline of Session 2 of the Training Program “The Path to Self-Acceptance: My Strengths and Transforming Negative Thoughts”

Название упражнений	Цель упражнения (аспект направленности изменений)
ФОРМУЛИРОВКА ОЖИДАНИЙ ОТ ЗАНЯТИЯ	
УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ	
Упражнение 1. «Диалог одним словом»	Цель: развитие импровизационных навыков, невербальной коммуникации, умения выражать эмоции через интонацию. Направленность: эмоциональная, поведенческая.
Упражнение 2. «Зеркало»	Цель: развитие эмпатических способностей и навыков распознавания невербальных сигналов коммуникации посредством имитации и отражения эмоциональных проявлений другого индивида Направленность: эмоциональная, поведенческая.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ	
Упражнение 3. «Преобразование негативных мыслей»	Цель: реструктуризация дезадаптивных когнитивных схем посредством идентификации, анализа и трансформации негативных мыслей о себе в более позитивные и реалистичные утверждения Направленность: когнитивная.
Упражнение 4. «Броуновское упражнение»	Цель: освоение сценического пространства, развитие чувства направления и общего ритма. Направленность: поведенческая.
Упражнение 5. «Синхронность пальцев»	Цель: научиться чувствовать и угадывать действия партнера без слов, развивая интуицию и невербальную коммуникацию. Направленность: поведенческая.
Упражнение 6.	Цель: развитие чувства группы, внимания, умения "читать" состояние других участников, синхронизация.

«Счёт без сговора»	Направленность: поведенческая.
Упражнение 7. «Список сильных сторон»	Цель: повышение уровня самооценки и уверенности в себе посредством структурированного выявления и фиксации позитивных качеств и компетенций Направленность: когнитивная, эмоциональная.
ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕАТРАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение 8. «Статуя»	Цель: раскрытие потенциала и расширение представлений о себе посредством визуализации сильных сторон и возможностей через призму восприятия другого индивида Направленность: эмоциональная, поведенческая.
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	
Упражнение «Письмо самому себе»	Цель: интеграция детских переживаний и повышение уровня самопринятия посредством письменной коммуникации с собой в детском или подростковом возрасте, наполненной поддержкой и пониманием Направленность: когнитивная, эмоциональная.

Заключение (Conclusions).

Проведённое исследование уровней самоактуализации и самореализации студентов 2-3 курсов выявило комплексную и неоднозначную картину их личностного развития. С одной стороны, подтверждается наличие у современной студенческой молодёжи мощного личностного ресурса: большинство респондентов демонстрируют ясное понимание своих целей и ценностей, высокий уровень энергичности, оптимизма и внутренней ответственности за свою жизнь. С другой стороны, обнаруженные противоречия носят системный характер. Парадоксальное сочетание высоких показателей по ключевым шкалам самоактуализации (самоуважение, аутосимпатия) с преобладающим низким общим её уровнем у 62% студентов указывает на глубинный разрыв между осознанием своих качеств и реальной готовностью к постоянному личностному росту. Более того, выявленный дисбаланс в профилях развития (64% студентов имеют дисгармонию между самоактуализацией и самореализацией) свидетельствует о том, что внутренние стремления часто не находят адекватного выхода в практической деятельности, либо внешняя успешность не

подкрепляется внутренней удовлетворённостью.

Недостаточное развитие самоактуализации и самореализации у студентов вузов имеет серьёзные многогранные последствия. На индивидуальном уровне это ограничивает раскрытие личностного и творческого потенциала, способствует росту прокрастинации, снижению мотивации и ухудшению психоэмоционального состояния, что в перспективе чревато риском эмоционального выгорания и невротических расстройств. В профессиональном контексте данный дефицит напрямую снижает будущую конкурентоспособность выпускников, которые могут оказаться неготовыми к требованиям динамичного рынка труда, где ценятся не только знания, но и когнитивная гибкость, креативность, способность к самоорганизации и построению глубоких профессиональных отношений. Слабая выраженность социальной самореализации (всего 3% студентов) также представляет угрозу, так как ограничивает формирование критически важных навыков кооперации, сетевого взаимодействия и социальной ответственности.

Учитывая многогранность и сложность выявленной проблемы, очевидна острая необходимость в системной, а не фрагментарной, психолого-педагогической поддержке в университетской среде. Традиционные образовательные модели, сфокусированные преимущественно на передаче знаний, недостаточны для решения задач личностного становления. Требуется интеграция в учебный процесс специализированных программ сопровождения, направленных на преодоление разрыва между осознанием и действием через развитие навыков целеполагания, планирования и рефлексии; стимулирование креативности как ключевого ресурса для адаптации и инновационной деятельности; формирование здоровой самооценки и стрессоустойчивости для противостояния внешнему давлению и неудачам; развитие навыков конструктивного социального взаимодействия и построения глубоких, поддерживающих отношений, что противодействует социальной изоляции и создание условий для гармонизации процессов самоактуализации (внутренний рост) и самореализации (внешние достижения).

Предложенная в исследовании тренинговая программа «Мастерская трансформации личности», основанная на арт- и театральные практики, представляет собой один из возможных эффективных инструментов такой работы, так как позволяет задействовать эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности в безопасной и творческой обстановке. Системное внедрение подобных инициатив позволит вузам выполнить свою миссию не только как образовательных, но и как развивающих институтов, способных подготовить гармоничных, психологически устойчивых, уверенных в себе и социально ответственных специалистов, готовых к полноценной самореализации и успешной адаптации в современном обществе.

Список литературы

- Баранова Т.А. Показатели самоактуализации у студентов высшего учебного заведения с разной профессиональной направленностью // Вопросы методики преподавания в вузе. 2014. № 3 (17). С. 45-56. URL: [https://hum.spbstu.ru/userfiles/files/pdf/Voprosy_Metodiki_3\(17\)2014.pdf](https://hum.spbstu.ru/userfiles/files/pdf/Voprosy_Metodiki_3(17)2014.pdf) (дата обращения: 20.12.2025).
- Говорина А.В., Заривная Е.А., Диденко П.И. Самоактуализация и субъективное благополучие у студентов-психологов // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 6. С. 16-23.
- Зобнина Т.В. Исследование взаимосвязи стремления к самоактуализации и способности к самоуправлению у студентов университета // Вестник Костромского государственного университета. 2019. № 1. С. 98-102. URL: <https://vestnik-pip.kosgos.ru/archive-2019/vestnik-pip-2019-1-ru.html> (дата обращения: 20.12.2025).
- Козловская Д.И., Козловская С.Н. Особенности самоактуализации и самоэффективности студентов в университете // ЦИТИСЭ. 2022. № 1(31). С. 378-394. DOI: 10.15350/2409-7616.2022.1.33. (дата обращения: 16.12.2025).
- Кулагина И.В. Влияние творческой самореализации на социально-психологическую адаптацию студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва. 2011. 21 с.
- Кулагина И.В. К вопросу о самоактуализации и самореализации личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 30. С. 9-11.
- Ланских М.В., Гут Ю.Н., Сазонов Д.Н. Самоактуализация личности студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки в системе ВПО // Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С. 159-165. DOI: 10.26170/ro20-02-20.
- Лимонова О.О. Психологическая поддержка самоактуализации личности студентов высшей школы // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. № 2. С. 1-7. URL: <https://mir-nauki.com/47PSMN218.html> (дата обращения: 10.12.2025).
- Пантелеева О.Л. Взаимосвязь компонентов самореализации и самоактуализации студентов // Акмеология. 2019. № 1 (69). С. 15-21. URL: <https://narodnoe.org/journals/akmeologiya/2019-1/vzaimosvyaz-komponetov-samorealizacii-i->

samoaktualizacii-studentov (дата обращения: 12.12.2025).

Рудыхина О.В. Субъектность и самоактуализация студентов вуза в контексте проблемы психологического благополучия // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. № 2. С. 540-548. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-67.

Самаль Е.В. Структурные компоненты самоактуализации как составляющей самосознания личности будущего психолога // Омский научный вестник. 2012. № 1 (105). С. 150-154. URL: <https://onv.omgtu.ru/jour/issue/archive> (дата обращения: 18.12.2025).

Яценко Е.Ф. Особенности самоактуализации студентов с разной профессиональной направленностью // Психологический журнал. 2006. № 3. С. 31-41. URL: <https://psy.jes.su/index.php?dispatch=issues.archive> (дата обращения: 21.12.2025).

Maslow A.H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life // Readings in Humanistic Psychology. 1967. P. 93-127. USA: Houghton Mifflin

Rogers C. Client-centered therapy. Boston: Houghton-Mifflin. USA. 1951. 560 p.

Tudor K., Worrall M. Person-centred therapy: a clinical philosophy. London: Routledge. 2006. 320 p.

References

Baranova, T.A. (2014), "Indicators of self-actualization in university students with different professional orientations", *Voprosy metodiki prepodavaniya v vuze*, (3)17, 45-56, available at: [https://hum.spbstu.ru/userfiles/files/pdf/Voprosy_Metodiki_3\(17\)2014.pdf](https://hum.spbstu.ru/userfiles/files/pdf/Voprosy_Metodiki_3(17)2014.pdf) (Accessed 20 December 2025). (In Russian).

Govorina, A.V., Zarivnaya, E.A. and Didenko, P.I. (2022), "Self-actualization and subjective well-being in psychology students", *International Journal of Medicine and Psychology*, 5(6), 16-23. (In Russian).

Zobnina, T.V. (2019), "Study of the relationship between the desire for self-actualization and the ability for self-management in university students", *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta*, (1), 98-102, available at:

<https://vestnik-pip.kosgos.ru/archive-2019/vestnik-pip-2019-1-ru.html> (Accessed 16 December 2025).

Kozlovskaya, D.I. and Kozlovskaya, S.N. (2022), "Features of self-actualization and self-efficacy of university students", *TsITISE*, 1(31), 378-394, DOI: 10.15350/2409-7616.2022.1.33. (In Russian).

Kulagina, I.V. (2011), "The influence of creative self-realization on the social-psychological adaptation of students", Abstract of Ph.D. dissertation, Moscow, Russia.

Kulagina, I.V. (2014), "To the question of self-actualization and self-realization of personality", *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera*, (30), 9-11. (In Russian).

Lanskiikh, M.V., Gut, Yu.N. and Sazonov, D.N. (2020), "Self-actualization of personality of students studying in different areas of training in the system of higher education", *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, (2), 159-165, DOI: 10.26170/po20-02-20. (In Russian).

Limonova, O.O. (2018), "Psychological support of self-actualization of personality of higher school students", *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, (2), 1-7, available at: <https://mir-nauki.com/47PSMN218.html> (Accessed 10 December 2025).

Panteleeva, O.L. (2019), "The relationship between the components of self-realization and self-actualization of students", *Akmeologiya*, 1(69), 15-21, available at: <https://narodnoe.org/journals/akmeologiya/2019-1/vzaimosvyaz-komponetov-samorealizacii-i-samoaktualizacii-studentov> (Accessed 12 December 2025). (In Russian).

Rudyhina, O.V. (2019), "Subjectivity and self-actualization of university students in the context of the problem of psychological well-being", *Gerzenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii*, (2), 540-548. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-67. (In Russian).

Samal, E.V. (2012), "Structural components of self-actualization as a component of self-consciousness of the future psychologist", *Omsky nauchny vestnik*, (1)105, 150-154, available at: <https://onv.omgtu.ru/jour/issue/archive> (Accessed 18 December 2025). (In Russian).

Yashchenko, E.F. (2006), "Features of self-actualization of students with different professional orientations", *Psikhologicheskyy zhurnal*, (3), 31-41, available at: <https://psy.jes.su/index.php?dispatch=issues.archive> (Accessed 21 December 2025). (In Russian).

Maslow, A.H. (1967), "A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life", *Readings in Humanistic Psychology*, 93-127. (In USA).

Rogers, C. (1951), *Client-centered therapy*, Houghton-Mifflin, Boston, USA: Houghton Mifflin

Tudor, K. and Worrall, M. (2006), *Person-centred therapy: a clinical philosophy*, Routledge, London, UK.

Информация о конфликте интересов: авторы не имеют конфликта интересов для декларации.

Conflicts of Interest: the authors have no conflict of interest to declare.

Данные авторов:

Васькова Екатерина Викторовна, магистрантка программы «Психологическое консультирование» кафедры Психологии

развития и образования, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского.

Бакурова Ольга Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры Психологии развития и образования, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского.

About the authors:

Ekaterina V. Vaskova, Undergraduate Student of the Psychological Counseling Program at the Department of Developmental Psychology and Education, K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University.

Olga N. Bakurova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Developmental Psychology and Education, K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University.