

Научное мнение. 2025. № 11. С. 96–101.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 11. P. 96–101.

Научная статья

УДК 159.99

DOI: [https://doi.org/10.25807/22224378\\_2025\\_11\\_96](https://doi.org/10.25807/22224378_2025_11_96)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В СТРУКТУРЕ ХАРАКТЕРИСТИК САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ

Юлия Александровна Колпакова<sup>1</sup>, Анна Валерьевна Емельяненкова<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск, Россия

<sup>1</sup> [belinda\\_90@mail.ru](mailto:belinda_90@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0003-9480-1473>

<sup>2</sup> [annaemelyanenkova@gmail.com](mailto:annaemelyanenkova@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-3896-8354>

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования взаимосвязи характеристик психологического благополучия, самоактуализации личности и ощущения счастья. Выборку составили 25 человек в возрасте от 22 до 52 лет. В качестве диагностического инструментария использовались: самоактуализационный тест (CAT), шкала психологического благополучия К. Рифф и Оксфордский опросник счастья. В процессе исследования была установлена высокая значимость связи между ощущением счастья и управлением окружающей средой, наличием целей в жизни, а также, что для психологического благополучия важен баланс между преодолением сложных жизненных ситуаций и ситуаций, в которых человек получает удовлетворение от собственной жизни.

**Ключевые слова:** самоактуализация, психологическое благополучие, счастье, личность

Original article

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITHIN THE STRUCTURE OF PERSONALITY SELF-ACTUALISATION AND THE EXPERIENCE OF HAPPINESS

Julia A. Kolpakova<sup>1</sup>, Anna V. Emelyanenkova<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Ulyanovsk State University, Ulyanovsk, Russia

<sup>1</sup> [belinda\\_90@mail.ru](mailto:belinda_90@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0003-9480-1473>

<sup>2</sup> [annaemelyanenkova@gmail.com](mailto:annaemelyanenkova@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-3896-8354>

**Abstract.** The article presents the results of a study of the relationship between the characteristics of psychological well-being, self-actualisation of personality and the experience of happiness. The sample consisted of 25 people aged 22 to 52. The following diagnostic tools were used: the self-actualisation test (SAT), the C. Ryff Scale of Psychological Wellbeing and the Oxford Happiness Questionnaire. The study identified a strong relationship between the experience of happiness and factors such as environmental mastery and the presence of life goals. It was also found that psychological well-being requires a balance between overcoming difficult life situations and experiencing satisfaction with one's own life.

**Keywords:** self-actualisation, psychological well-being, happiness, personality

Вопросы благополучия и самоактуализации в последнее время стали самыми важными в жизни большинства людей, многие

стремятся не только к бытовому или финансовому комфорту, но и к психологическому. В жизнь большинства людей вошли занятия

по саморазвитию, например, посещение тренингов личностного или профессионального роста. Многие стали внимательнее относиться к своим жизненным целям и их достижению. Таким образом, в психологии появилась «почва» для исследования таких понятий, как самоактуализация, благополучие и счастье. Ощущения благополучия, самоактуализации и счастья актуальны на любом жизненном этапе человека. Это дает возможность и силы развиваться дальше, чувствовать свою уникальность и ощущать себя счастливым человеком.

Действительно, самоактуализация как предельная потребность определяется К. Гольдштейном в его книге как высокоиндивидуалистическая, и все же эмпирическое исследование весьма здоровых людей показывает, что они одновременно обладают чрезвычайным индивидуализмом и здоровым эгоизмом, с одной стороны, проявляя высшую степень сострадания и альтруизма — с другой [1, с. 88].

А. Маслоу вводит в психологию понятие «самоактуализирующаяся личность» и определяет его как стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в личности в качестве потенций, как главный мотивационный фактор восхождения человека к индивидуальности на основе чувственного переживания потребности в совершенстве [2, с. 12]. Также, по мнению А. Маслоу, самоактуализированный человек подходит к жизни с отношением нон-визны или признательности старому опыту. Он считал, что для данных личностей нужны две вещи: внутреннее осознание и действие. Основное препятствие на пути самоактуализации автор видел в том, что свои наиболее значимые переживания человек проживает внутри себя, изолируясь от внешнего мира. В своих работах А. Маслоу отмечает важность естественности и доброты, при этом человек по своей сущности является честным, способным генерировать осознанность и сохранять свободу реакций на события вокруг него [3].

Под явлением «самоактуализации» исследователи понимают стремление личности к

наиболее широкому раскрытию и реализации потенциальных возможностей. Также ученые связывают данный феномен с таким близким понятием, как «самоутверждение» [4, с. 34].

Рассмотрим определение понятия «психологическое благополучие». По мнению А. В. Ворониной: «Психологическое благополучие определяется как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально-ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей. Иными словами, психологическое благополучие формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) — жизнеспособности, саморазвития и самовыражения, самореализации — и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях — психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья» [5, с. 18]. Определенные жизненные обстоятельства заставляют обращать на себя все внимание человека. В таких случаях человек не занимается поиском себя и какой-либо деятельностью, раскрывающей жизненный потенциал, но при этом максимально использует свою жизненную энергию. Например, отец многодетной семьи, который вкладывает все свои силы на заработок [6, с. 440].

Согласно «Руководству по измерению субъективного благополучия», опубликованному Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), необходимо различать термин «субъективное благополучие» и более широкий термин «благополучие», который включает в себя как субъективный компонент, так и объективные факторы, такие как доход, жилье, окружающая среда, здоровье, образование и т. д. Объективные факторы, безусловно, могут влиять на субъективное переживание благополучия, но их главное ограничение заключается в том, что

они не принимают во внимание человеческое восприятие, которое имеет основополагающее значение для понимания благополучия индивида [7, с. 10].

Одним из важнейших предикторов эмоционально-личностного благополучия личности и его субъективным показателем является ощущение счастья, по изменению которого можно судить о перемене в уровне благополучия индивида [8, с. 69]. Обычно счастьем считается некое состояние удовольствия, радости, чего-то приятного. Это состояние имеет отклик как на уровне психики, так и на уровне телесных ощущений. Каждый отдельный человек чувствует данное состояние по-разному и в разных ситуациях. Один человек испытывает счастье от увиденной картины, второй от сделанной работы, а третий будет счастлив, находясь рядом с любимым человеком. Только сам человек способен внутренне оценить, что вызывает у него данное состояние.

Таким образом, цель нашего исследования — провести эмпирическое исследование взаимосвязи между показателями субъективного благополучия, счастья и самоактуализации личности. Основной гипотезой выступило предположение о существовании взаимосвязей между шкалами психологического благополучия, характеристиками самоактуализации личности и показателем счастья.

Методы, которые были использованы в исследовании: опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, 1989 г., адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко, 2005 г.) [9], Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, 1963 г., модификация Л. Я. Гозман, М. В. Кроз и др., 1987 г.), Оксфордский опросник счастья (М. Аргайл, П. Хиллс, 1989 г., адаптация А. М. Голубев, Е. А. Дорошева, 2017 г.) [10]. В исследовании приняли участие жители г. Ульяновска, работающие в различных профессиональных областях, а также неработающие граждане. Всего в исследовании приняло участие 25 человек — 17 женщин и 8 мужчин в возрасте 22–52 лет.

Для начала рассмотрим полученные расчеты по многомерной модели психологического

благополучия К. Рифф. По результатам данной модели 64% респондентов оказались на высоком уровне психологического благополучия. Люди с высоким уровнем психологического благополучия находятся в гармонии с собственным окружением, способны испытывать чувство принадлежности и уверенность в собственном будущем.

Таким образом, это соответствует теории психологического благополучия Кэрол Рифф, что для психологического благополучия важен баланс между преодолением сложных жизненных ситуаций, так и ситуаций, в которых человек получает удовлетворение от собственной жизни. Высокий показатель психологического благополучия связан с участием человека в социальной жизни, которая мотивирует его на развитие внутреннего потенциала. Люди с высоким уровнем благополучия в среде проживания живут, ощущая себя в безопасности. Они гордятся своим сообществом и чувствуют, что оно движется в правильном направлении. Зачастую это порождает у них желание служить обществу, внося в его деятельность долгосрочный вклад [11, с. 39]. Индивидуальная психология личности А. Адлера согласуется с результатами, полученными в ходе исследования психологического благополучия. С точки зрения А. Адлера, степень выраженности социально-го интереса — это главный показатель психологического здоровья.

При анализе самоактуализационного теста (САТ) важно прежде всего значение двух основных коэффициентов: коэффициент «Ориентация во времени» и коэффициент «Поддержка». Результаты по данной шкале показали, что 36% испытуемых от всего количества выборки находятся на высоком уровне «Ориентации во времени», это говорит о том, что среди испытуемых основное количество тех, кто живет реальными целями и воспринимают свое прошлое, настоящее и будущее как цельную картину жизни. Этот результат соотносится с основными положениями теории А. Маслоу, в которой полноценная личность умеет выстроить свои планы относительно временного промежутка таким образом, чтобы учесть прошлый свой

опыт, как успешный, так и неудачный, для того чтобы выстроить реалистичные будущие результаты.

Шкала «Поддержка» — это второй основной показатель в данном тесте, с помощью него можно определить, насколько человек склонен опираться на собственные силы, убеждения и т. д., либо человек подвержен влиянию внешнего воздействия. По данному показателю получился результат — 44 % с высоким уровнем поддержки. Высокий показатель данной шкалы показывает, что испытуемые независимы в своем мнении и решении, при этом они не испытывают враждебности к людям, которые имеют другие цели и принимают иные решения в жизни.

В результате корреляционного анализа видно, что между благополучием и самоактуализацией есть связь. Между шкалой «Ориентация во времени» и шкалой «Самоприятие» есть прямая значимая связь (0,546). Шкала «Поддержка» коррелирует со шкалой «Автономия» (0,598), это показывает то, что чем больше человек опирается на свои взгляды и убеждения, тем он более независим и наоборот. Но не все шкалы показали между собой корреляцию. Например, шкала «Поддержки» и шкала «Ориентация во времени» не достигли значимой связи со шкалой «Положительные отношения с окружающими». Есть вероятность, что это связано с недостаточным количеством испытуемых, чтобы эта связь стала более проявленной.

Полученные данные исследования прекрасно соотносятся с основными принципами гуманистической психологии, в которой

считаются важными автономия и принятие себя для ощущения эмоционального равновесия. Кроме этого, имеется и противоречие с результатами проведенного исследования и теорией Э. Эрикссона, который утверждал, что сильная зависимость от внешней среды и окружения может отрицательно сказываться на развитии человеческой личности и индивидуальности. Э. Эрикссон считал важным отдельное «Я» индивида, описывая это в своей теории психосоциального развития личности.

Рассмотрим подробнее результаты корреляционного анализа по характеристикам благополучия и ощущения счастья (табл.).

В данной таблице отражается значимая связь между ощущением счастья и шкалой «Управление окружением» (0,453). Можно предположить, что это связано с тем, что большинству испытуемым важно иметь влияние на собственное окружение, чтобы чувствовать себя счастливыми. Возможно, эта форма отношений через контроль более понятна человеку и доступна, так он меньше испытывает тревогу, когда чувствует, что может контролировать окружающих. И также ощущение счастья связано со шкалой «Цель в жизни» (0,642), что, на наш взгляд, означает, что респонденты не могут чувствовать себя счастливыми, если не задают (и не достигают) конкретные цели в жизни. Возможно, таким образом, человек структурирует свою жизнь и задает рамки в виде целей и в то же время это помогает справиться с тревогой, которая может настигнуть, если человек не будет видеть перед собой цели и стремиться к ним.

Таблица

#### Результаты корреляционного анализа по показателям психологического благополучия и ощущения счастья респондентами

Характеристики психологического благополучия							
Ощущение счастья	Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самоприятие	Положительные отношения с другими
	0,329	-0,126	0,453 *	0,244	0,642 **	0,342	0,329

Примечания: \* — уровень значимости 0,05, \*\* — уровень значимости 0,01.

Проведенное эмпирическое исследование помогло увидеть, что благополучие и самоактуализация взаимосвязаны между собой, что подтверждает выдвинутую гипотезу. По результатам исследования психологического благополучия высокий уровень составил 64 %. Люди с высоким уровнем психологического благополучия находятся в гармонии с собственным окружением, способны испытывать чувство принадлежности и уверенность в собственном будущем.

Таким образом, это соответствует теории психологического благополучия Кэрол Рифф, что для психологического благополучия важен баланс между преодолением сложных жизненных ситуаций, так и ситуаций, в которых человек получает удовлетворение от собственной жизни.

Шкала «Поддержка» коррелирует со шкалой «Автономия» (0,598), это показывает то, что чем больше человек опирается на свои взгляды и убеждения, тем он более независим и наоборот. Но не все шкалы показали между собой корреляцию. Например, шкала «Поддержки» и шкала «Ориентация во времени» не достигли значимой связи со шкалой «Положительные отношения с окружающими».

Есть вероятность, что это связано с недостаточным количеством испытуемых, чтобы эта связь стала более проявленной.

Полученные данные исследования прекрасно соотносятся с основными принципами гуманистической психологии, в которой считаются важными автономия и принятие себя для ощущения эмоционального равновесия. Кроме этого, имеется и противоречие с результатами проведенного исследования и теорией Э. Эрикссона, который утверждал, что сильная зависимость от внешней среды и окружения может отрицательно сказываться на развитии человеческой личности и индивидуальности. Э. Эрикссон считал важным отдельное «Я» индивида, описывая это в своей теории психосоциального развития личности.

В процессе исследования была установлена высокая значимость связи между ощущением счастья и управлением окружающей средой и наличием целей в жизни. Эти результаты соотносятся с теориями позитивной психологии и теорией А. Маслоу, в которой описано, что счастье достигается за счет закрытия базовых потребностей и стремления к самореализации.

## Список источников

1. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2019. 400 с. (Серия «Мастера психологии»).
2. Артюхова Т. Ю., Шелкунова Т. В., Бенькова О. А. Психология саморазвития: учебное пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. 230 с.
3. Маслоу А. Дальные пределы человеческой психики. СПб.: Питер, 2022. 448 с.
4. Лисьева Е. М. Самоактуализация личности студентов в контексте преодолевающего поведения // Пензенский психологический вестник. 2022. № 1 (18). С. 33–38.
5. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. Волгоград, 2016. 168 с.
6. Косоротова А. А. Проблемы самоактуализации личности // Теория и практика современной науки. 2021. № 1 (67). С. 444–447.
7. Междисциплинарный подход к изучению благополучия человека / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023. 272 с.
8. Карапетян Л. В. Предикторы эмоционально-личностного благополучия. Часть 1: интернальные позитивные предикторы // Изв. Урал. фед. ун-та. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. № 2. С. 65–73.
9. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005. № 3. С. 95–121.

10. Голубев А. М., Дорошева Е. А. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал, 2017. № 3. С. 108–118.

11. Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода: монография / Под общей редакцией Л. Р. Фазлеевой. Казань: ИД «МеДДоК», 2021. 148 с.

Статья поступила в редакцию 18.10.2025; одобрена после рецензирования 19.11.2025; принята к публикации 21.11.2025.

The article was submitted 18.10.2025; approved after reviewing 19.11.2025; accepted for publication 21.11.2025.

**Информация об авторах:**

Ю. А. Колпакова — магистрант;

А. В. Емельяненкова — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики.

**Information about the Authors:**

J. A. Kolpakova — master's student;

A. V. Emelyanenkova — Candidate of Sciences (Psychology), associate professor at the Department of Psychology and Pedagogy.