



Научная статья |

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Ю.Н. Фархутдинова

Аннотация

Обоснование. Студенческие годы – ключевой период для развития способности преодолевать трудности и эффективно реализовать заложенный потенциал. Сущность процесса самоактуализации в образовательном процессе заключается в передаче от преподавателя студентам способов и путей, посредством которых человек может стать тем, кем он может стать. Сформированная в этот период жизнестойкость помогает студентам поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье, легче адаптироваться к сложным обстоятельствам, успешно реализовывать свой потенциал и чувствовать себя полноценными личностями. Исследования по взаимосвязи самоактуализации и жизнестойкости являются важными для общества, поскольку показывают социальные, культурные изменения, происходящие в студенческой социальной группе.

Цель. На основе теоретического и эмпирического анализа исследовать взаимосвязь показателей самоактуализации и жизнестойкости личности студентов-психологов в процессе обучения в вузе.

Материалы и методы. Для решения исследовательских задач был применен комплекс общенаучных методов: теоретические методы с анализом психолого-педагогической литературы, эмпирические методы диагностики самоактуализации и жизнестойкости. Для выявления различий между группами студентов использовался параметрический *t*-критерий Стьюдента; для изучения взаимосвязи показателей самоактуализации и жизнестойкости проведен корреляционный анализ с помощью параметрического коэффициента Пирсона.

Результаты. Получены эмпирические данные о различиях в показателях самоактуализации и жизнестойкости студентов первого и четвертого курсов. Не выявлено статистически значимых различий во взаимосвязи показателей самоактуализации и жизнестойкости между первым и четвертым курсами. Выявлены корреляционные различия во взаимосвязи между показателями самоактуализации и жизнестойкости личности у студентов первого и четвертого курсов.

Ключевые слова: самоактуализация; самореализация; студенты-психологи; жизнестойкость

Для цитирования. Фархутдинова, Ю. Н. (2025). Взаимосвязь самоактуализации и жизнестойкости у студентов-психологов. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 493–514. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-904>

Original article |

Pedagogical Psychology, Psychodiagnostics of Digital Educational Environments

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACTUALIZATION AND RESILIENCE AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS

Y.N. Farkhutdinova

Abstract

Background. Student years are a key period for developing the ability to overcome difficulties and effectively realize their potential. The essence of the process of self-actualization in the educational process is to transfer from the teacher to the students the ways and means by which a person can become who he can become. The resilience formed during this period helps students maintain good physical and mental health, adapt more easily to difficult circumstances, successfully realize their potential and feel like full-fledged individuals. Research on the relationship between self-actualization and resilience is important for society, as it shows the social and cultural changes taking place in the student social group.

Purpose. Based on theoretical and empirical analysis, to investigate the relationship between indicators of self-actualization and the resilience of the personality of psychology students in the process of studying at the university.

Materials and methods. A set of general scientific methods was used to solve research problems: theoretical methods with the analysis of psychological and pedagogical literature, empirical methods for diagnosing self-actualization and resilience. The parametric Student's t-test was used to identify differences between groups of students; correlation analysis using the parametric Pearson coefficient was performed to study the relationship between self-actualization and resilience.

Results. Empirical data on differences in self-actualization and resilience of first- and fourth-year students have been obtained. There were no statistically significant differences in the relationship between indicators of self-actualization and resilience between the first and fourth years, correlation differences in the relationship between indicators of self-actualization and personality resilience among first and fourth year students were revealed.

Keywords: self-actualization; self-realization; psychology students; resilience

For citation. Farkhutdinova, Y. N. (2025). The relationship between self-actualization and resilience among psychology students. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 493–514. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-904>

Введение

Проблема самоактуализации представлена в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Изучение феномена во многом осложнено многомерностью понятия. Учитывая разнообразие подходов, раскрытие самоактуализации в студенческом возрасте обеспечивается благодаря достижению максимального развития человеком своего потенциала (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл и др.) [14; 16; 21], раскрытию врожденных и приобретенных способностей, а также сформиро-

ванными ценностями (К.А. Абульханова-Славская, А.М. Петровская, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) [1; 9; 11], динамике личностного роста и высокой мотивацией (Е.Н. Городилова, О.В. Гудименко, Т.В. Дубовицкая, С.И. Кудинов и др.), стремлению к самосознанию, самоанализу и целостности «Я» (А.Г. Асмолов, Г. Олпорт, Е.В. Самаль и др.). Итак, самоактуализация представляет собой динамическое и многогранное явление, рассматриваемое с точки зрения внутренних противоречий и переводящего потенциальные качества в актуальные.

Существует научные разногласия в трактовке таких двух смежных понятий как самоактуализация и самореализация (Э.В. Галажинский, Л.А. Коростылева, С.И. Кудинов, Н.В. Овчаренко) [7]. Самоактуализация является более узким понятием, отражающим предпосылку самореализации как процесса. Самоактуализация представляется внутренним процессом роста, в то время как самореализация продуктивной, социально ориентированной деятельностью, предполагающей демонстрацию себя и своих результатов.

Проблема жизнестойкости представлена в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Изучение феномена определено сложностью его перевода и интерпретации (Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн; Р. Мэй, В. Франкл, Э. Фромм) [11]; многогранностью в понимании: вера в свои силы и восприимчивость к переменам (Д.А. Леонтьев, Т.В. Наливайко) [10], принятие своих ограничений, осознание их и возможность изменения для успешной адаптации в социуме (Л.А. Александрова, О.А. Березкина, А.Н. Фомина). Жизнестойкость включает в себя три элемента: вовлеченность, контроль и принятие риска (С. Кобейс, С. Мадди) [15; 24].

Акцентируя внимание на развитии личностных особенностей в период зрелости, можно выделить честность, осознанность, свободу, доверие (А. Маслоу, Э. Шостром) [14; 20]; адаптивность, эффективность реализации решений, целеустремленность, творческий потенциал, лидерские качества, самопринятие и спонтанность, честность, готовность рисковать (А.А. Бодалев) [4]; способность

к близким отношениям, широту социальных связей, самопринятие, восприятие себя, целостной жизненной философии и самопознание (Б.Г. Ананьев, Г. Олпорт) [3]. Следует отметить, что уровень самоактуализации подразделяется на высокий и низкий. В свою очередь высокий проявляется в принятии себя и окружающих, спонтанности, принятии ответственности, креативности и нестандартном мышлении, низкий характеризуется заниженной самооценкой, зависимостью от мнения окружающих, заимствованием чужого опыта (О.В. Гудименко). Структура самоактуализации студентов представлена в виде трех компонентов: мотивационно-потребностного, ценностно-смыслового и функционально-регулятивного (Е.В. Самаль). Уровень жизнестойкости, активности и вовлеченности в период студенчества напрямую связан с успешностью освоения профессии, адаптации, стрессоустойчивости и реализации своего потенциала (П.Г. Лабзина, С.Г. Меньшенина).

Развитие личности в студенчестве предполагает не только развитие самостоятельности и ответственности человека за свою жизнь, но и передачу от преподавателя к студентам методов и подходов к раскрытию своего потенциала, реализация которого станет возможной только при условии самоорганизации учебной деятельности и самосовершенствования (Е.Ф. Яценко) [17]. Самоактуализация связана с жизнестойкостью тем, что с одной стороны – это стремление к реализации своего потенциала (Б.Г. Ананьев, А. Маслоу) [3; 14], с другой – способность эффективно справляться со стрессом и трудностями жизни (С.А. Богомаз, Д.А. Леонтьев) [18].

Мы выдвигаем гипотезы о том, что 1) существуют различия в показателях самоактуализации и жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов; 2) имеются различия во взаимосвязи показателей самоактуализации и жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов.

Цель исследования – выявить взаимосвязь самоактуализации и жизнестойкости у студентов – будущих психологов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические и эмпирические подходы к проблеме самоактуализации и жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологии.

2. Теоретически изучить особенности самоактуализации и жизнестойкости личности студента в период обучения в вузе; эмпирически исследовать показатели самоактуализации и жизнестойкости личности студентов-психологов первого и четвертого курсов.

3. Провести сравнительный анализ между показателями самоактуализации и жизнестойкости студентов первого и четвертого курсов.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе НГПУ им. К. Минина г. Нижний Новгород. В нем приняли участие студенты очной формы обучения: первый курс (26 чел.) и четвертый курс (25 чел.) факультета психологии. Всего – 51 человек.

В ходе эмпирического исследования нами были использованы психодиагностические методики: методика «Опросник диагностики самоактуализации личности» (САМОАЛ) Э. Шостром, в адаптации А.В. Лазукина, Н.Ф. Калиной [20]; методика «Тест жизнестойкости» (ЖСТ) С. Мадди, Д. Хошаба, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [12].

Для выявления различий в показателях самоактуализации и жизнестойкости между группами студентов первого и четвертого курсов нами использовался параметрический t-критерий Стьюдента.

Для изучения взаимосвязи показателей самоактуализации и жизнестойкости был проведен корреляционный анализ с помощью параметрического коэффициента Пирсона.

Результаты и обсуждения

Результаты по исследованию уровней самоактуализации у студентов первого и четвертого курсов представлены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1.

**Результаты исследования по методике самоактуализации личности
(САМОАЛ) студентов первого курса**

Показатели	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	%	кол-во (чел.)	%	кол-во (чел.)	%	кол-во (чел.)
Стремление к самоактуализации	4	1	92	24	4	1
Ориентация во времени	38	10	50	13	12	3
Ценности	38	10	58	15	4	1
Взгляд на природу человека	4	1	62	16	35	9
Потребность в познании	0	0	81	21	19	5
Креативность	23	6	69	18	8	2
Автономность	12	3	53	14	35	9
Спонтанность	15	4	50	13	35	9
Самопонимание	12	3	61	16	27	7
Аутосимпатия	27	7	38	10	35	9
Контактность	4	1	69	18	27	7
Гибкость в общении	15	4	81	21	4	1

Таблица 2.

**Результаты исследования по методике самоактуализации личности
(САМОАЛ) студентов четвертого курса**

Показатели	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)
Стремление к самоактуализации	8	2	88	22	4	1
Ориентация во времени	20	5	68	17	12	3
Ценности	40	10	60	15	0	0
Взгляд на природу человека	12	3	64	16	24	6
Потребность в познании	8	2	88	22	4	1
Креативность	36	9	52	13	12	3
Автономность	4	1	64	16	32	8
Спонтанность	16	4	36	9	48	12
Самопонимание	12	3	60	15	28	7
Аутосимпатия	16	4	56	14	28	7
Контактность	4	1	76	19	20	5
Гибкость в общении	16	4	76	19	8	2

Сразу же отметим, что исходя из мнения Э. Шострома, сверхвысокий балл не всегда однозначно свидетельствует о самоактуализации и иногда может отражать скорее желаемое, чем действительное состояние. В связи с этим примем среднее значение показателей самоактуализации как критерий нормы, указывающий на хорошо развитый уровень личности.

По показателю «*Стремление к самоактуализации*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 92% (24 чел.), четвертый курс – 88% (22 чел.)), что свидетельствует о хорошем общем уровне реализации заложенного личностного потенциала как самоактуализирующейся личности.

По показателю «*Ориентация во времени*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 50% (13 чел.), четвертый курс – 68% (17 чел.)), что свидетельствует об умеренном балансе между прошлым, настоящим и будущим. Человек осознает ценность настоящего момента, но испытывает влияние прошлых переживаний. Будущее строится без отрыва от контекста своей текущей жизни.

По показателю «*Ценности*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 58% (15 чел.), четвертый курс – 60% (15 чел.)), что свидетельствует о наличии смешенного набора ценностей. Человек может разделять некоторые из ценностей самоактуализирующейся личности, но также руководствоваться и другими, возможно, менее альтруистичными мотивами. Отметим также, что мы не наблюдаем низкого уровня в выборке студентов четвертого курса. Это говорит о сформированности базовых ценностей, определенности человека с ними и осознанности.

По показателю «*Взгляд на природу человека*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 62% (16 чел.), четвертый курс – 64% (16 чел.)), что свидетельствует об умеренной вере в людей и их возможности. Человек не будет проявлять ни абсолютного доверия и оптимизма, ни крайнего цинизма и пессимизма, такое отношение к окружающим будет скорее

сбалансированным, без ярко выраженного доминирования доверия или недоверия.

По показателю «*Потребность в познании*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 81% (21 чел.), четвертый курс – 88% (22 чел.)), что свидетельствует об умеренном интересе к новым знаниям и впечатлениям, без ярко выявленного любопытства, тенденция скорее прагматична. Однако отметим, что высокого показателя у студентов первого курса не выявлено, что говорит об определенной ограниченности интересов испытуемых.

По показателю «*Креативность*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 69% (18 чел.), четвертый курс – 52% (13 чел.)), что свидетельствует о некоем применении творческого подхода к определенным сферам жизни, без ассоциации себя с креативным человеком.

По показателю «*Автономность*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 53% (14 чел.), четвертый курс – 64% (16 чел.)), что свидетельствует об умении быть независимым и самостоятельным. Человек не будет полностью зависим от мнения окружающих, но и не будет проявлять крайнюю изолированность, это скорее идеальный баланс в принятии решений с учетом рекомендаций других людей.

По показателю «*Спонтанность*» доминирующим у студентов первого курса выявлен средний уровень – 50% (13 чел.), что свидетельствует о контроле своих желаний и внутренних импульсах. Человек способен к спонтанности, однако перед таким поступком происходит учет социальных норм и ограничений. У студентов четвертого курса преобладающим выявлен низкий уровень – 48% (12 чел.), что свидетельствует о затруднении в проявлении свободы, естественности, легкости в своих действиях, поступках. Одной из причин является самоограничение, недоверие к окружающему миру или же к себе, а также недостаток уверенности в собственных действиях. Такие люди стремятся к контролю и избегают импровизации.

По показателю «*Самопонимание*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 61% (16 чел.), четвертый курс – 60% (15 чел.)), что свидетельствует об умеренности степени самосознания.

Человек понимает свои желания и потребности, не уходя в глубокий внутриличностный поиск. Он может различать свои собственные чувства и мнения, но влияние внешних социальных стандартов будет присутствовать.

По показателю «*Аутосимпатия*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 38% (10 чел.), четвертый курс – 56% (14 чел.)), что свидетельствует об умеренной позитивной «Я-концепции». Здесь может присутствовать определенная степень тревожности и критичности.

По показателю «*Контактность*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 69% (18 чел.), четвертый курс – 76% (19 чел.)), что свидетельствует об умеренной способности к установлению новых полезных связей. Такие люди могут быть избирательны в общении с другими людьми, демонстрируя несильную вовлеченность, но и невыраженную замкнутость.

По показателю «*Гибкость в общении*» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 81% (21 чел.), четвертый курс – 76% (19 чел.)), что свидетельствует о способности к адекватному самовыражению и взаимодействию.

Человек не во всех ситуациях способен адаптироваться под собеседника и может испытывать некоторую неловкость в общении. Есть ориентированность на личностное общение, однако исключение не составляет возможность манипулирования.

Таким образом, у основной части студентов первого и четвертого курсов по всем показателям преобладает средний уровень развития самоактуализации.

Результаты по исследованию уровней жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов представлены в табл. 3 и табл. 4.

Таблица 3.

**Результаты исследования по методике жизнестойкости личности (ЖСТ)
студентов первого курса**

Показатели	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)
Жизнестойкость	12	3	65	17	23	6
Вовлеченность	4	1	54	14	42	11
Контроль	8	2	73	19	19	5
Принятие риска	35	9	61	16	4	1

Таблица 4.

**Результаты исследования по методике жизнестойкости личности (ЖСТ)
студентов четвертого курса**

Показатели	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)	%	кол-во (чел)
Жизнестойкость	16	4	48	12	36	9
Вовлеченность	12	3	28	7	60	15
Контроль	4	1	64	16	32	8
Принятие риска	24	6	68	17	8	2

По показателю «Жизнестойкость» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 65% (17 чел.), четвертый курс – 48% (12 чел.)), что говорит об умеренности в способности адаптации к изменяющимся обстоятельствам, определенной уверенности в себе и способности совладению со стрессовыми ситуациями.

По показателю «Вовлеченность» у студентов первого курса доминирующим выявлен средний уровень – 54% (14 чел.), что говорит о том, что человек не всегда получает удовольствие от своей деятельности. У студентов четвертого курса доминирующим выявлен низкий уровень – 60% (15 чел.), что говорит об убежденности личности в отвергнутости и ощущении себя «вне» жизни. Человек не получает удовольствия от собственной деятельности и тем самым отстраняется от окружающего мира.

По показателю «Контроль» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 73% (19 чел.), четвертый курс – 64% (16 чел.)), что говорит о частичной убежден-

ности в способности влиять на конечный результат происходящего. У человека нет ощущения уверенности в полноте контроля над своей жизнью, что может привести к такому чувству как беспомощность.

По показателю «Принятие риска» у студентов обоих курсов доминирующим выявлен средний уровень (первый курс – 61% (16 чел.), четвертый курс – 68% (17 чел.)), что говорит о принятии жизни человеком как способа получения опыта, однако при этом не всегда есть готовность действовать на свой страх и риск без гарантий успеха.

На основании предоставленных данных можно сделать вывод о преобладании средней выраженности жизнестойкости у студентов обоих курсов. Заметим, что по результатам первой и второй методик наблюдается тенденция к средней выраженности показателя. И только некоторые параметры «пытаются сравняться» с ведущей средней тенденцией.

Первой гипотезой нашего исследования было выявление различий в показателях самоактуализации и жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов. Для выявления различий между группами нами использовался параметрический t-критерий Стьюдента (см. табл. 5, 6).

Таблица 5.

Сводные данные по методике САМОА.Л у студентов первого и четвертого курсов

Средние значения по шкалам \ Группы	Первый курс	Четвертый курс	Значение t-критерия Стьюдента
Стремление к самоактуализации	53,58	53,48	0,03
Ориентация во времени	63,85	59,2	0,83
Ценности	66,5	62,64	1,04
Взгляд на природу человека	42,69	50	1,39
Потребность в познании	45,38	52	1,89
Креативность	60,8	58,88	0,42
Автономность	46,12	44,24	0,37
Спонтанность	46,35	43,84	0,53
Самопонимание	48,46	47,2	0,22
Аутосимпатия	49,23	48,32	0,16
Контактность	49,23	49,6	0,08
Гибкость в общении	53,46	56,4	0,59

Примечание: * $p \leq 0,05$; $t = 2$; ** $p \leq 0,01$; $t = 2,68$.

На основании применения t-критерия Стьюдента по первой методике, мы видим, что все полученные значения попадают в зону незначимости.

Таблица 6.

Сводные данные по методике ЖСТ у студентов первого и четвертого курсов

Средние значения по шкалам \ Группы	Первый курс	Четвертый курс	Значение t-критерия Стьюдента
Жизнестойкость	71,79	69,8	0,31
Вовлеченность	31	29,08	0,72
Контроль	26,58	25,44	0,53
Принятие риска	16,35	15,28	0,75

Примечание: * $p \leq 0,05$; $t = 2$; ** $p \leq 0,01$; $t = 2,68$.

На основании применения t-критерия Стьюдента по второй методике, мы видим, что все полученные значения попадают в зону незначимости.

Таким образом, обобщая вышесказанное, мы можем говорить о том, что не было выявлено статистически значимых различий в показателях самоактуализации и жизнестойкости между первым и четвертым курсами. Причиной может быть небольшая численность выборки, узконаправленный характер исследования (были взяты группы психологов, без учета других направлений, обучающихся по психологическим программам). Возможно влияние социокультурных, внутриличностных изменений, ознаменованных сменой взглядов на характер получаемой профессии, и тем следует предположительное снижение мотивационной составляющей на последнем курсе обучения студентов. Самоактуализация и жизненное самоопределение студентов закладывается раньше, достигая своего раскрытия в юношеском возрасте. Далее нам необходимо рассмотреть какие показатели взаимосвязаны между собой в исследуемых группах.

Второй гипотезой нашего исследования было выявление различий во взаимосвязи между показателями самоактуализации и жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов. Для изучения взаимосвязи показателей самоактуализации и жизнестойкости в

разных группах был проведен корреляционный анализ с помощью параметрического коэффициента Пирсона (см. табл. 7 и 8).

Таблица 7.

Взаимосвязи между показателями САМОАЛ и ЖСТ в группе первого курса

Шкала	ЖСТ	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска
Стремление к самоактуализации	0,596**	0,569**	0,713**	0,521**
Ориентация во времени	0,525**	0,667**	0,589**	0,478*
Ценности	0,340	0,358	0,444*	0,281
Взгляд на природу человека	-0,114	0,038	-0,021	-0,414*
Потребность в познании	0,164	0,191	0,209	0,275
Креативность	0,185	0,068	0,189	0,256
Автономность	0,330	0,321	0,514**	0,485*
Спонтанность	0,520**	0,431*	0,506**	0,547**
Самопонимание	0,560**	0,462*	0,601**	0,475*
Аутосимпатия	0,597**	0,434*	0,655**	0,553**
Контактность	0,181	0,228	0,321	0,228
Гибкость в общении	0,369	0,293	0,339	0,343

Примечание: * $p \leq 0,05$; $r = 0,388$; ** $p \leq 0,01$; $r = 0,496$.

Таблица 8.

Взаимосвязи между показателями САМОАЛ и ЖСТ в группе четвертого курса

Шкала	ЖСТ	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска
Стремление к самоактуализации	0,695**	0,748**	0,507**	0,706**
Ориентация во времени	0,580**	0,612**	0,441*	0,590**
Ценности	-0,053	0,063	-0,230	-0,021
Взгляд на природу человека	0,168	0,194	0,106	0,169
Потребность в познании	-0,104	-0,056	-0,219	-0,019
Креативность	0,231	0,309	0,053	0,276
Автономность	0,520**	0,518**	0,467*	0,492*
Спонтанность	0,783**	0,795**	0,667**	0,757**
Самопонимание	0,630**	0,546**	0,623**	0,668**
Аутосимпатия	0,694**	0,687**	0,598**	0,697**
Контактность	0,396*	0,441*	0,297	0,367
Гибкость в общении	0,397*	0,472*	0,313	0,288

Примечание: * $p \leq 0,05$; $r = 0,396$; ** $p \leq 0,01$; $r = 0,505$.

Интерес представляет специфика взаимосвязей между показателями самоактуализации и жизнестойкости у студентов первого и четвертого курсов. В обеих группах выявлена сильная достоверная положительная корреляционная связь между показателями:

1. «Стремление к самоактуализации» и «Жизнестойкость», «Стремление к самоактуализации» и «Вовлеченность», «Стремление к самоактуализации» и «Контроль», «Стремление к самоактуализации» и «Принятие риска».

2. «Ориентация во времени» и «Жизнестойкость», «Ориентация во времени» и «Вовлеченность»;

3. «Спонтанность» и «Жизнестойкость», «Спонтанность» и «Контроль», «Спонтанность» и «Принятие риска».

4. «Самопонимание» и «Жизнестойкость», «Самопонимание» и «Контроль».

5. «Аутосимпатия» и «Жизнестойкость», «Аутосимпатия» и «Контроль», «Аутосимпатия» и «Принятие риска».

Иными словами, как у студентов первого, так у студентов четвертого курса имеется потребность в самосовершенствовании и саморазвитии, воплощении в жизнь своего потенциала. Они уверены в себе, своих убеждениях и ценностях, стремятся построить прочные связи с окружающим миром, а также способны выдерживать жизненные неприятности, выбирая свой путь, отстаивая свои мысли, идеи.

Исходя из этого, мы сделаем вывод, что, будучи уверенным в себе, студент способен открыто выражать свои чувства и эмоции не боясь быть неправильно понятым. Такая черта поведения помогает легко приспосабливаться к жизненным «казусам», выходя из ситуации с легкостью и удовлетворенностью. Поскольку, по мнению человека, все, что с ним происходит, способствует развитию за счет опыта. Понимание своих чувств и желаний дает студенту четкий «автопортрет», позволяющее ранжировать возникающие потребности и действовать исходя из оценки окружающей действительности.

Мы отметили, что имея адекватную самооценку и позитивную «Я-концепцию», личность полноценно функционирует в обществе, иногда рискуя, иногда ошибаясь, но все равно оставаясь верным

себе и своим убеждениям. Вырываясь из зоны комфорта, человек полагается на собственные силы и с легкостью преодолевает возникающие трудности жизни.

Примечательно, что в группе первого курса дополнительно была выявлена достоверная положительная корреляционная связь между показателями «Ориентация во времени» и «Контроль», а также между показателями «Автономность» и «Контроль», что говорит нам о желании человека не только жить настоящим моментом, но и быть уверенным в том, что от его же действий и зависит выстраиваемое будущее. Контроль ситуации, знания о последствиях раскрывают свободу и независимость личности.

Отметим также, что в группе четвертого курса дополнительно была выявлена достоверная положительная корреляционная связь между показателями «Ориентация во времени» и «Принятие риска», а также между показателями «Вовлеченность» и «Автономность», «Вовлеченность» и «Спонтанность», «Вовлеченность» и Самопонимание», «Вовлеченность» и «Аутосимпатия». Данное наблюдение говорит нам об уверенной в себе личности, активно заинтересованной в происходящих вокруг нее событиях и стремящейся реализовать свой потенциал, основываясь на знаниях о себе и о мире. Живя настоящим моментом, рискуя и приобретая жизненный опыт, студент активно функционирует в социальной среде, представляя из себя динамично развивающуюся личность.

Заключение

1. Выявлено преобладание среднего уровня самоактуализации и среднего уровня жизнестойкости как у студентов первого курса, так и у студентов четвертого курса, что соответствует нормальному распределению и адекватному развитию личности. Этот факт свидетельствует о равной потребности студентов в самосовершенствовании и саморазвитии, воплощении в жизнь своего потенциала и адаптации к изменяющимся обстоятельствам.

2. Не выявлено статистически значимых различий между показателями самоактуализации и жизнестойкости у студентов обоих курсов.

Причиной может быть небольшая численность выборки, узконаправленный характер исследования (были взяты группы психологов, без учета других направлений, обучающихся по психологическим программам). Возможно влияние социокультурных, внутриличностных изменений, ознаменованных сменой взглядов на характер получаемой профессии, и тем следует предположить снижение мотивационной составляющей на последнем курсе обучения.

3. Выявлена связь между показателями у студентов первого курса: «Ориентация во времени» и «Контроль», «Автономность» и «Контроль»; у студентов четвертого курса между показателями: «Ориентация во времени» и «Принятие риска», «Вовлеченность» и «Автономность», «Вовлеченность» и «Спонтанность», «Вовлеченность» и Самопонимание», «Вовлеченность» и «Аутосимпатия». У студентов четвертого курса по показателям тесноты корреляционных связей личность представляет себя гораздо уверенней в параметрах «осознанности», т.е. понимания себя и окружающего мира, что подтверждает наличие различия во взаимосвязи исследуемых показателей у групп студентов между собой.

4. Полученные результаты могут быть полезны в рамках консультационной и коррекционной работы психологов в системе высшего образования. Практическая значимость статьи определяется возможностью использования результатов исследования при изучении учебных дисциплин «Возрастная психология», «Педагогическая психология», «Социальная психология».

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. Москва: Мысль, 299 с. ISBN: 5-244-00380-1. EDN: <https://elibrary.ru/SGBTRN>
2. Александрова, Л. А. (2004). К концепции жизнестойкости в психологии. В *Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов* (Вып. 2, сс. 82–90) / Под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат. EDN: <https://elibrary.ru/UXWVJY>
3. Ананьев, Б. Г. (2001). *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 288 с.

4. Бодалев, А. А. (1998). *Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения*. Москва: Флинта: Наука, 165 с. ISBN: 5-89349-105-X. EDN: <https://elibrary.ru/YZFHNE>
5. Братусь, Б. С. (1998). *Аномалии личности*. Москва: Мысль, 304 с.
6. Вахромов, Е. Е. (2002). Вершины жизни и пути их достижения: Самоактуализация, акме и жизненный путь человека. *Прикладная психология и психоанализ*, (2), 5–18.
7. Галажинский, Э. В. (2002). *Системная детерминация самореализации личности*: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Томск, 45 с. EDN: <https://elibrary.ru/TFKGVD>
8. Знаков, В. В. (2012). Интегративный феномен экзистенциального опыта как проблема психологии человеческого бытия. В *Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов* (с. 13–14) / Под науч. ред. проф. М. М. Кашапова, доц. Ю. В. Пошехоновой. Ярославль: ЯрГУ.
9. Леонтьев, А. Н. (2005). *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие (2-е изд.). Москва: Смысл, 352 с.
10. Леонтьев, Д. А. (2000). Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. *Психологический журнал*, 21(1), 15–25.
11. Леонтьев, Д. А. (2011). Личностный потенциал: структура и диагностика. В *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 107–130) / Под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл.
12. Леонтьев, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл, 63 с.
13. Липодаева, М. А. (2023). К анализу проблемы субъективного благополучия в современной психологии. *Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*, 2(15-2), 56–59. EDN: <https://elibrary.ru/RDWTWR>
14. Маслоу, А. (1982). Самоактуализация. В *Психология личности. Тексты* (с. 108–117) / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. Москва: Изд-во МГУ.
15. Мадди, С. Р. (2005). Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 26(6), 87–102. EDN: <https://elibrary.ru/HSIHTF>

16. Роджерс, К. (1990). Несколько важных открытий. *Вестник МГУ. Сер. 14. Психология*, (2), 58–65.
17. Ряжкин, А. О. (2024). Особенности контроля поведения у студентов с различной успешностью обучения в вузе. *Вестник Мининского университета*, 12(1)(46). <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-1-7>. EDN: <https://elibrary.ru/WHNYWD>
18. Фархутдинова, Ю. Н., Вдовина, О. А., & Гордеева, А. С. (2024). Анализ взаимосвязи особенностей субъективного благополучия и копинг-стратегий. *Нижегородский психологический альманах*, (1), 98–106. EDN: <https://elibrary.ru/BRVFPQ>
19. Фархутдинова, Ю. Н., & Вдовина, О. А. (2024). Субъективное благополучие как фактор самореализации личности студентов. *Проблемы современного педагогического образования*, (85-4), 499–502. EDN: <https://elibrary.ru/WPKUEZ>
20. Шостром, Э. (1992). *Анти-Карнеги, или человек-манипулятор*. Минск: ТПЦ «Полифакт», 133 с.
21. Goldstein, K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press, 277 p.
22. Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book Company, 533 p.
23. Goldstein, K., Scheerer, M., & Rothmann, E. (1945). The case of the «idiot savant»: An experimental study of personality organization. *Psychological Monographs* (Vol. 58, No. 4, pp. 1–63) / Edited by John F. Dashedell.
24. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
25. Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 237–255. <https://doi.org/10.1007/bf00845354>. EDN: <https://elibrary.ru/VZFUNU>

References

1. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Life strategy*. Moscow: Mysl. 299 p. ISBN: 5-244-00380-1. EDN: <https://elibrary.ru/SGBTRN>
2. Alexandrova, L. A. (2004). Toward a concept of resilience in psychology. In: *Siberian Psychology Today: Collection of Scientific Papers* (Is-

- sue 2, pp. 82–90). M. M. Gorbatova, A. V. Seryi, M. S. Yasnitsky (Eds.). Kemerovo: Kuzbassvuzizdat. EDN: <https://elibrary.ru/UXWVJY>
3. Ananyev, B. G. (2001). *Human as an object of knowledge*. Saint Petersburg: Piter. 288 p.
4. Bodalev, A. A. (1998). *The peak in the development of an adult: characteristics and conditions for achievement*. Moscow: Flinta: Nauka. 165 p. ISBN: 5-89349-105-X. EDN: <https://elibrary.ru/YZFHHE>
5. Bratus, B. S. (1998). *Personality anomalies*. Moscow: Mysl. 304 p.
6. Vakhromov, E. E. (2002). Peaks of life and ways to achieve them: Self-actualization, acme, and life path. *Applied Psychology and Psychoanalysis*, (2), 5–18.
7. Galazhinsky, E. V. (2002). *Systemic determination of personality self-realization*: Doctor of Psychological Sciences dissertation abstract: 19.00.01. Tomsk. 45 p. EDN: <https://elibrary.ru/TFKGVD>
8. Znakov, V. V. (2012). Integrative phenomenon of existential experience as a problem of the psychology of human existence. In: *Creative Activity of a Professional in the Context of Cognitive and Metacognitive Approaches* (pp. 13–14). M. M. Kashapov, Yu. V. Poshekhonova (Eds.). Yaroslavl: YarSU.
9. Leontiev, A. N. (2005). *Activity. Consciousness. Personality*: textbook (2nd ed.). Moscow: Smysl. 352 p.
10. Leontiev, D. A. (2000). Psychology of freedom: toward the formulation of the problem of personality self-determination. *Psychological Journal*, 21(1), 15–25.
11. Leontiev, D. A. (2011). Personal potential: structure and diagnosis. In: *Personal Potential: Structure and Diagnosis* (pp. 107–130). D. A. Leontiev (Ed.). Moscow: Smysl.
12. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Resilience test*. Moscow: Smysl. 63 p.
13. Lipodaeva, M. A. (2023). On the analysis of the problem of subjective well-being in modern psychology. *Bulletin of the Student Scientific Society of Donetsk National University*, 2(15-2), 56–59. EDN: <https://elibrary.ru/RDWTWR>
14. Maslow, A. (1982). Self-actualization. In: *Psychology of Personality. Texts* (pp. 108–117). Yu. B. Gippenreiter, A. A. Puzyrey (Eds.). Moscow: Moscow State University Publishing House.

15. Maddi, S. R. (2005). Meaning-making in decision-making processes. *Psychological Journal*, 26(6), 87–102. EDN: <https://elibrary.ru/HSIHTF>
16. Rogers, C. (1990). A few important discoveries. *Bulletin of Moscow State University. Series 14. Psychology*, (2), 58–65.
17. Ryazhkin, A. O. (2024). Features of behavioral control in students with varying academic success in higher education. *Bulletin of Minin University*, 12(1)(46). <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-1-7>. EDN: <https://elibrary.ru/WHNYWD>
18. Farkhutdinova, Yu. N., Vdovina, O. A., & Gordeeva, A. S. (2024). Analysis of the relationship between features of subjective well-being and coping strategies. *Nizhny Novgorod Psychological Almanac*, (1), 98–106. EDN: <https://elibrary.ru/BRVFPQ>
19. Farkhutdinova, Yu. N., & Vdovina, O. A. (2024). Subjective well-being as a factor of students' personality self-realization. *Problems of Modern Pedagogical Education*, (85-4), 499–502. EDN: <https://elibrary.ru/WPKUEZ>
20. Shostrom, E. (1992). *Anti-Carnegie, or the manipulative person*. Minsk: TPC “Polifakt”. 133 p.
21. Goldstein, K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press. 277 p.
22. Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book Company. 533 p.
23. Goldstein, K., Scheerer, M., & Rothmann, E. (1945). The case of the “idiot savant”: An experimental study of personality organization. *Psychological Monographs* (Vol. 58, No. 4, pp. 1–63). J. F. Dashiell (Ed.).
24. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
25. Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 237–255. <https://doi.org/10.1007/bf00845354>. EDN: <https://elibrary.ru/VZFUNU>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Фархутдинова Юлия Низамутдиновна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии

*Нижегородский государственный педагогический универси-
тет имени Козьмы Минина
ул. Ульянова, 1, г. Нижний Новгород, 603005, Российская Фе-
дерация
julia82.06@mail.ru*

DATA ABOUT THE AUTHOR

Yulia N. Farkhutdinova, Candidate of Psychological Sciences, Associ-
ate Professor of the Department of Practical Psychology
*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Koz-
ma Minin*

*1, Ulyanov Str., Nizhny Novgorod, 603005, Russian Federation
julia82.06@mail.ru*

SPIN-code: 4028-7263

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2483-4355>

ResearcherID: KHE-0801-2024

*Academia.edu: [https://independent.academia.edu/ЮлияФар-
хутдинова](https://independent.academia.edu/ЮлияФархутдинова)*

Поступила 03.06.2025

После рецензирования 29.06.2025

Принята 04.07.2025

Received 03.06.2025

Revised 29.06.2025

Accepted 04.07.2025