

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.972

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-72-81>



SMHNNJ

### Субъективные предикторы самореализации студентов в условиях современных рисков

Татьяна Н. Щербакова<sup>1</sup>  , Светлана Н. Бостанова<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

<sup>2</sup> Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева,  
г. Карачаевск, Российская Федерация

 [tatiananik@list.ru](mailto:tatiananik@list.ru)

#### Аннотация

**Введение.** Социогенная потребность в самореализации первоначально формируется под воздействием внешних факторов и ценностных ориентиров современного социума. Однако далее главную роль в этом процессе играет сознательный выбор личности той или иной траектории. Феномен самореализации трактуется как личностный фундамент позитивного самоотношения молодого человека и значимый фактор субъективного переживания счастья. Обучение в вузе рассматривается как значимый этап жизнедеятельности и пролонгированной профессиональной социализации, который подразумевает создание оптимальных условий и актуализацию механизмов самореализации в контексте учебно-познавательной деятельности. Все это подтверждает актуальность изучения обусловленности самореализации студентов. Новизна данного исследования заключается в структурировании и установлении уровня выраженности субъективных предикторов самореализации студентов в ситуации современных рисков.

**Цель.** Изучение особенностей субъективных предикторов самореализации студентов в условиях современных рисков.  
**Материалы и методы.** Для оценки субъективных предикторов самореализации студентов использовались тест-опросник САМОАЛ (Э. Шостром) в адаптации А. В. Лазукина и Н. Ф. Калины; многомерный опросник самореализации личности (С. И. Кудинов); авторская анкета «Самореализация» (Т. Н. Щербакова). Обработка результатов была проведена с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие 240 студентов гуманитарной направленности, обучающихся в ДГТУ (г. Ростов-на-Дону) и КЧГУ им. У. Д. Алиева (г. Карачаевск). В содержании представлений студентов достаточно четко обозначены детерминанты, ресурсы и барьеры самореализации, что может рассматриваться как позитивный фактор. Среди субъективных предикторов самореализации приоритетный ранг получила оптимистичность, креативность, конструктивность, эгоцентрическая мотивация и социально-корпоративные установки. Показано наличие связи личностных барьеров самореализации с пессимистичностью и характером личностных установок.

**Обсуждение результатов.** Полученные в результате исследования данные могут быть использованы в системе психологического сопровождения развития субъективных предикторов самореализации студентов. Результаты исследования также следует учитывать в формировании развивающей среды вуза. Выявленные ресурсы и риски самореализации могут быть положены в основу оптимизации работы по развитию способности студентов к самореализации.

**Ключевые слова:** самореализация, самоэффективность, факторы самореализации, преобразовательная активность, субъективные предикторы

**Для цитирования.** Щербакова, Т. Н., и Бостанова, С. Н. (2026). Субъективные предикторы самореализации студентов в условиях современных рисков. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(1), 72–81. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-72-81>

## Subjective Predictors of Student Self-Realization under Contemporary Risks

Tatyana N. Shcherbakova<sup>1</sup> , Svetlana N. Bostanova<sup>2</sup> <sup>1</sup> Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation<sup>2</sup> Karachay-Circassian State University named after U.D. Aliyev, Karachaevs, Russian Federation✉ [tatiananik@list.ru](mailto:tatiananik@list.ru)

## Abstract

**Introduction.** The sociogenic need for self-realization is initially formed under the influence of external factors and value orientations of modern society. However, later the main role in this process is played by the individual's conscious choice of one or another route. The phenomenon of self-realization is interpreted as the personal foundation of a young person's positive self-attitude and a significant factor in the subjective experience of happiness. University education is considered a significant stage of life activity and prolonged professional socialization, which implies the creation of optimal conditions and the actualization of self-realization mechanisms in the context of educational and cognitive activity. All this confirms the relevance of studying the conditionality of student self-realization. The novelty of this study lies in structuring and establishing the level of expression of subjective predictors of student self-realization in the situation of contemporary risks.

**Objective.** Studying the characteristics of subjective predictors of student self-realization under contemporary risks.

**Materials and Methods.** To assess the subjective predictors of student self-realization, the following tools were used: the SAMOAL test questionnaire (E. Shostrom), adapted by A. V. Lazukin and N. F. Kalina; the multidimensional Questionnaire of Personal Self-Realization (S. I. Kudinov); the author's questionnaire 'Self-realization' (T. N. Shcherbakova). Data processing was carried out using the Spearman rank correlation coefficient.

**Results.** The study involved 240 students of humanities orientation studying at DSTU (Rostov-on-Don) and Karachay-Circassian State University named after U.D. Aliyev. Karachaevs. In the content of the students' perceptions, the determinants, resources, and barriers to self-realization are quite clearly outlined, which can be considered a positive factor. Among the subjective predictors of self-realization, optimism, creativity, constructiveness, egocentric motivation, and socio-corporate attitudes received the highest rank. The presence of a connection between personal barriers to self-realization and pessimism and the nature of personal attitudes is shown.

**Discussion.** The data obtained as a result of the study can be used in the psychological support for the development of subjective predictors of student self-realization. Research results should also be taken into account in the formation of a development environment at the university. The identified resources and risks of self-realization can be used as a basis for optimizing work to develop students' ability for self-realization.

**Keywords:** self-realization, self-efficacy, factors of self-realization, transformative activity, subjective predictors

**For Citation.** Shcherbakova, T. N., & Bostanova, S. N. (2026). Subjective predictors of student self-realization under contemporary risks. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(1), 72–81. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-72-81>

## Введение

Для решения практических задач психологического сопровождения успешной самоактуализации личности в актуальном социальном контексте важно изучение особенностей протекания этого процесса на различных возрастных этапах (Гаранина и Лашина, 2022). Актуальность исследования возможностей самореализации студентов в условиях современных рисков обусловлена тем, что особенности траектории реализации своего жизненного и профессионального проекта в этот период оказывают существенное влияние на успешность в будущем. Студенты активно формируют свою жизненную среду, происходит трансформация ценностной иерархии с акцентом на таких ценностях, как самореализация, самоактуализация, успешность, психологическое благополучие, самоэффективность. Здесь важно понимание того, что характер, содержание и вектор самореализации связаны с особенностями смысловых ориентаций и аксиологическими ориентирами личности в целом (Кулагина, 2023).

Соотношение между самореализацией и самоактуализацией определяет жизненную позицию, стиль поведения, жизненные выборы личности. Сегодня развивается идея о тесной феноменологической и инструментальной связи индивидуальных особенностей самореализации, самоактуализации и самоэффективности на личностном уровне (Шипова и Опекина 2021; Кострова и Шибаршина, 2023). Личностный смысл самореализации связан с рефлексией собственных способностей и возможностей, стремлением к самовоплощению и реализации личного проекта жизни посредством полноценного раскрытия своего потенциала, с желанием достичь самоактуализации (Плотникова и Маслова, 2018). В качестве субъектной основы самореализации выступает самоэффективность, позволяющая за счет компетентности, веры в себя и высокого уровня интегрированного субъективного контроля решать задачу достижения целей в условиях современных рисков. Эмпирические исследования показывают, что большую роль в

успешной самореализации молодых людей имеет локус контроля личности, способность выдвигать и достигать цели в учебно-профессиональной деятельности, подтверждая самоэффективность (Проненко и Вашумирская, 2023).

В психологии самореализацию личности определяют как процесс максимального использования индивидуальных особенностей личности в практической деятельности и социальном взаимодействии, успешное достижение личностно значимых целей самоосуществления в различных сферах жизни и развития. При этом, с точки зрения психологов, потребность в самореализации и приверженность определенным правилам задает форму жизни, стиль взаимодействия субъекта с миром. Здесь значение имеет создание смысла реализации в разных сферах жизнедеятельности и одновременно развитие и усиление своей идентичности (Clark, 2018). В контексте детерминации успешной самореализации особо выделяется личностный смысл данного процесса, осознание понимания целесообразности этого типа активности и работы над собой в этом направлении. Здесь на первый план выходит сосредоточенность когнитивных, эмоциональных и конативных паттернов активности на реализации собственного «Я», осознанных выборах в пользу личностного роста, реалистичного позитивного существования, ответственности за свои действия. Кроме того, происходит фокусировка на понимании особенностей проявления своей индивидуальности, стремлении к самосовершенствованию и самотворчеству, проявлении смелости и решительности при преодолении препятствий. В изучении самореализации сегодня внимание акцентируется на том, что данный процесс всегда связан с активной деятельностью субъекта, в процессе которой происходит развитие личности, удовлетворяются потребности и улучшаются компетенции (Martela & Pessi, 2018).

Самореализация неразрывно связана с выбором адекватных стратегий адаптации, что задает характер активности субъекта и влияет на ее продуктивность. Она обеспечивает личности как субъекту жизни возможность самовыражения в условиях рисков неопределённости и повышенной мобильности. Адаптивная стратегия личности может трактоваться как способ решения жизненных проблем и конструктивное преодоление противоречий (Тамасханова и Щербакова, 2024). Сам процесс самореализации и выбор ее траектории в профессиональном пространстве предполагает творческий подход к освоению выбранной профессии и формирование высокого уровня соответствующей компетентности в период обучения в вузе. Реализация молодыми людьми своего потенциала в современном социальном контексте связана с определенным социальным статусом и мерой удовлетворенности своей актуальной социальной ролью, собственной жизнью и той моделью профессиональной самореализации, которая сконструирована на индивидуальном уровне (Катькало и Печеркина, 2022).

В психологии выделяют комплексы внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на самореализацию личности. Показано, что специфика внутренних предикторов определяет характер этого процесса, его устойчивость и степень полноты (Катькало, 2021). В системе психологических детерминант, оказывающих воздействие на формирование личности, способной к успешной реализации своих индивидуальных возможностей и потенциала, интегрированы следующие элементы (Крушельницкая и Полевая, 2020):

- субъективные представления студентов о содержании и механизмах данного процесса;
- цели и ресурсные установки на достижения;
- уникальный индивидуальный опыт;
- выраженные намерения самосовершенствования и конструктивного саморазвития;
- эффективные способы реализации поведения в конкретных условиях жизни.

Индивидуальные особенности самореализации личности охватывают когнитивные, мотивационные и прогностические аспекты и основываются на уникальном содержании мотивационно-смысловых образований, которые осуществляют отбор и выдвижение приоритетных задач организации актуальной активности. Важное значение здесь имеет инструментально-стилевая система молодого человека, ее динамические характеристики, направленные на обеспечение результативной деятельности и взаимодействия.

Психологи акцентируют внимание на специфике установок и проявлении потребности в самореализации у студентов, показывая связь ее мотивации с экзистенциальным кризисом выбора индивидуального маршрута дальнейшего развития. Возникающие здесь психологические барьеры и столкновение с препятствиями, стимулируют потребность и желание их преодоления, что приводит к поиску действенных способов решения проблемы, обогащению эмоциональной, личностной и когнитивной сферы личности студентов, что в итоге способствует продвижению индивидуального проекта жизни (Борзова и Плотникова, 2021; Sarici Bulut, 2018). Существенным препятствием на пути достижения цели и воплощения собственного проекта жизнедеятельности выступают личностные барьеры самореализации, связанные как с характерологическими особенностями личности, так и с самоотношением, самооценкой, жизнестойкостью (Ефанова и Трофимова, 2021).

Учитывая тот факт, что молодой человек является одновременно субъектом деятельности, общения и аутопсихологической преобразующей активности, его реализация также возможна в этих направлениях. Субъектно-деятельностный аспект связан с реализацией своих потребностей и проектов посредством разнообразных видов деятельности студентов. Социально-коммуникативный аспект, в свою очередь, предполагает построение позитивного взаимодействия и выполнение социально значимых задач. В контексте изучения самореализации студенческой молодежи интерес, в первую очередь, представляет ее личностный аспект, в основе которого лежит интенсивное развитие личности студента и максимальное раскрытие психологического потенциала (Торомырзаева, 2021).

Кроме того, на основании анализа эмпирических данных в психологических исследованиях выделяются различные уровни успешности самореализации: низкий, средний и высокий (Опекина, 2021). На низком уровне проявляется недостаточно выраженное желание выявить и развить собственные способности и личностный потенциал, отсутствие заинтересованности в саморазвитии, дефициты и ограничения знаний и умений, необходимых для успешного функционирования. Значимой характеристикой среднего уровня является зависимость мотивации самореализации от оценок способностей личности и субъективных представлений о сущности этого процесса, включенности эмоционального компонента. Высокий уровень тесно связан с сознательным желанием определить и развить собственные способности и компетентность в плане реализации выдвигаемых целей в различных ситуациях, желанием прикладывать усилия для их достижения. Достижение высокого уровня самореализации взаимосвязано с выраженностью мотивации преобразовательной активности студента, постоянным желанием выявлять и развить свои сильные стороны, способности, умения и навыки. Сегодня стоит задача инвентаризации, трансформации и обновления паттернов поведения и стереотипных убеждений, чтобы они соответствовали актуальной ситуации развития личности студента. Здесь студент становится истинным субъектом преобразовательной деятельности, направленной на позитивные трансформации личности, проявляя готовность и способность достигать личностно значимых целей и жизненно важных задач в нестандартных ситуациях, демонстрируя оригинальность и перспективность решений (Scherbakova et al., 2020).

Анализ теоретических подходов к изучению феномена самореализации показывает, что одной из важных тенденций в изучении проблем самореализации является акцент на актуализации, подтверждении и укреплении личности с учетом влияния окружающей среды на этот процесс. Целью этой активности является формирование индивида как цельной личности, способной к саморазвитию и самоутверждению (Насурова, 2021; Gordon, 2022). В современной психологии развивается идея о том, что тенденция к самореализации, возникающая в процессе жизни, мотивирована потребностью студента «улучшаться» и накапливать опыт саморазвития и продуктивной деятельности, стремлением расширить границы собственной личности и апробировать личностные возможности. Важной характеристикой самореализации студентов является ориентация на достижение максимума в использовании своего потенциала и одновременно удовлетворение потребности в самоуважении, переживание чувства удовлетворения от преодоления трудностей (Alaghmand S. et al., 2018). В период обучения в вузе человек получает уникальную возможность сосредоточиться на совершенствовании когнитивной компетентности, творчестве, поиске различных форм успешного самовыражения, что придает значимость и осмысленность этому этапу профессионально-личностного развития. Учитывая специфику студенчества как уникальной когорты, ориентированной на активность, расширение контактов, участие в общественной жизни, можно говорить о том, что процесс самореализации личности встраивается в контекст более широких социальных целей и актуальное социальное пространство взаимодействия.

Состоятельность личности определяется выраженностью способности адекватно моделировать траекторию индивидуального профессионального пути, делая акцент на значимой работе, и нести ответственность за собственный выбор. В процессе самореализации происходит интеграция более широкой цели, чем просто достижения в профессии, богатой палитры объективных актуальных и потенциальных возможностей и выборов субъекта, уровня притязаний и амбиции, когнитивной и конативной готовности реализовывать поставленные цели (Martela & Pessi, 2018). Исследования показывают, что успешная самореализация молодого человека предполагает сформированную рефлексивную жизненную позицию, понимание сущности своей индивидуальности, раскрытие себя и проявление творчества в сложных ситуациях, умение находить новые ракурсы проявления своей личности даже тогда, когда внешняя среда накладывает ограничения (Narain & Maheshwari, 2022).

Таким образом, **цель нашего исследования** заключается в изучении особенностей субъективных предикторов самореализации студентов в условиях современных рисков. Мы предполагали, что существуют определенные особенности выраженности предикторов самореализации у студентов и связь между их показателями.

#### Материалы и методы

Для решения поставленных исследовательских задач были использованы следующие методики:

- тест-опросник САМОАЛ (Э. Шостром) в адаптации А. В. Лазукина и Н. Ф. Калины (Калина, 1998);
- многомерный опросник самореализации личности (Кудинов и Кудинов, 2018);
- авторская анкета «Самореализация» (Т. Н. Щербакова).

В качестве метода статистической обработки данных был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

#### Результаты исследования

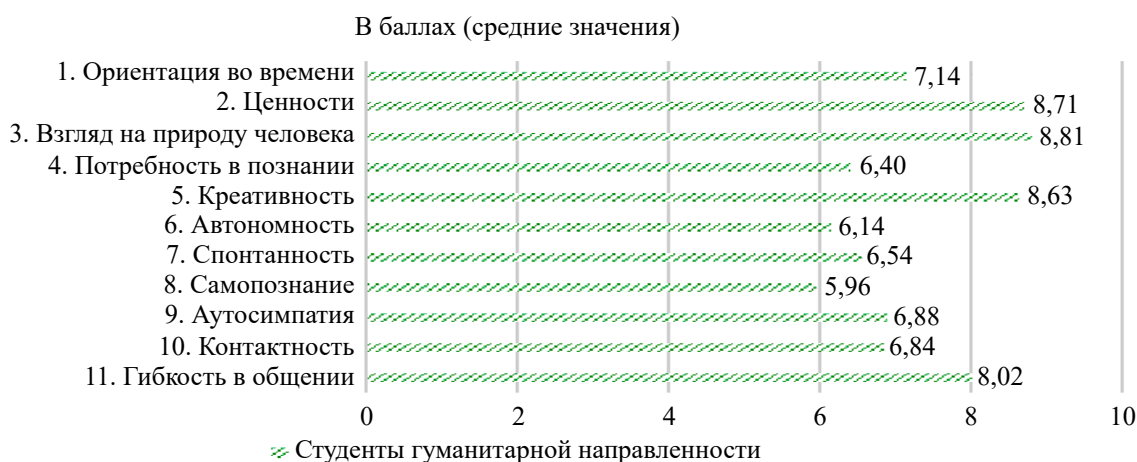
В исследовании приняли участие 240 студентов гуманитарной направленности, обучающихся в Донском государственном техническом университете (г. Ростов-на-Дону) и Карачаево-Черкесском государственном университете им. У. Д. Алиева (г. Карачаевск). В ходе диагностики респондентов при помощи авторской анкеты «Самореализация» были получены результаты, отражающие специфическое содержание представлений студентов о факторах, обеспечивающих успешную реализацию личности в разных сферах жизни и субъективных препятствиях результативности данного процесса. С точки зрения респондентов, в качестве внутренних факторов, обеспечивающих эффективную самореализацию, приоритетными являются следующие: «целеустремленность» – 39,2 %;

«готовность преодолевать препятствия» – 27,5 %; «умение находить интересную сферу приложения сил» – 18,2 %; «четкие жизненные планы» – 10,3 %; «заинтересованность» – 4,8 %. Данная картина отражает современные тенденции понимания молодежью значимости самореализации в современных условиях и те фокусные точки, на которых концентрируют внимание настоящие социальные установки и эталоны. В комплексе субъективных препятствий самореализации студенты выделяют следующие приоритетные позиции: «недостаточное понимание себя, своих возможностей и желаний» – 17,5 %; «неуверенность и сомнения» – 15,3 %; «дефициты знаний и компетентности» – 30,7 %; «сомнение в целесообразности усилий» – 7,2 %; «прокрастинация» – 10,4 %; «отсутствие четкой цели» – 8,9 %.

Исходя из этих позиций мы посчитали целесообразным изучить особенности выраженности компонентов самоактуализации у студентов гуманитарной направленности, относящихся к внутренним факторам, участвующим в выборе тенденции к самореализации. В результате применения методики САМОАЛ были получены данные, отражающие выраженность субъективных факторов самоактуализации у студентов, оказывающих влияние на их дальнейшую самореализацию (рисунок 1).

**Рисунок 1**

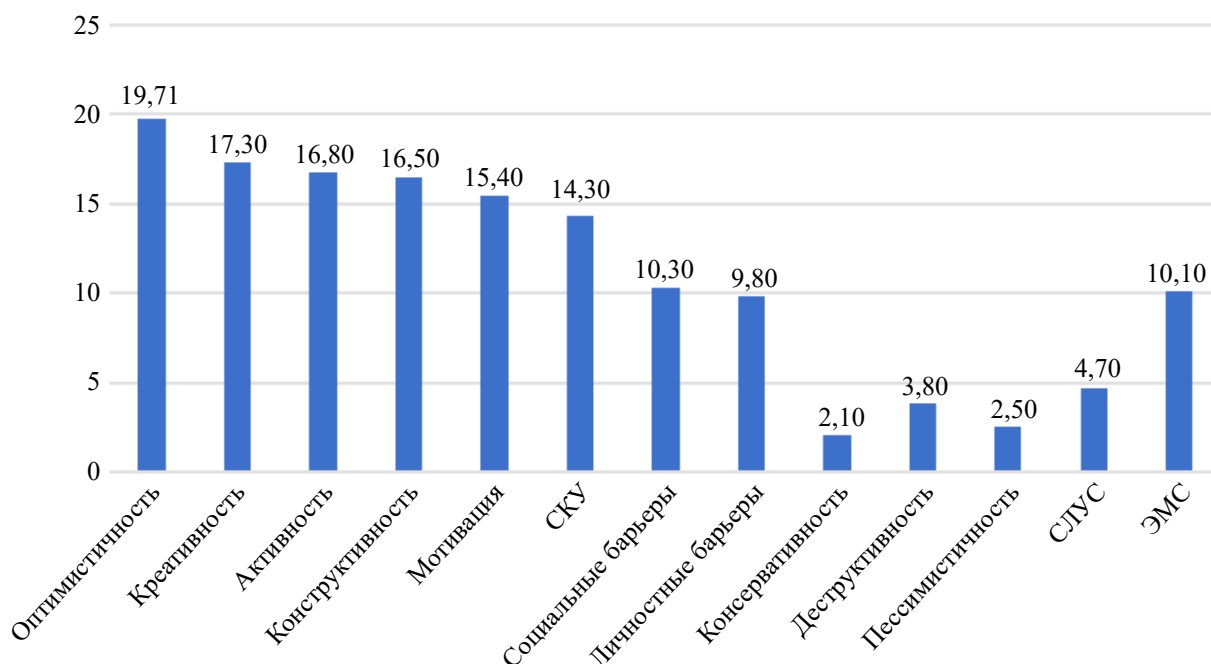
*Выраженность шкал методики САМОАЛ (ранжирование по показателям средних значений)*



На уровне средних значений, как показывает анализ полученных данных, наиболее выражены такие позиции, как взгляд на природу человека (9,08), креативность (8,63), гибкость в общении (8,02), а также ценности (8,71). Эти переменные, обуславливающие самоактуализацию, могут рассматриваться как ресурсы самореализации. Менее выраженными оказались следующие показатели: спонтанность (6,54), самопознание (5,96), автономность (6,14), аутосимпатия (6,88), контактность (6,84).

В результате диагностики с применением многомерного опросника самореализации личности (С. И. Кудинов) была выявлена степень выраженности установок, влияющих на ее ход и результат по совокупной выборке студентов (рисунок 2).

Анализ полученных результатов позволяет выделить факторы, имеющие высокий уровень выраженности. Оптимистичность (19,71) на данной выборке получает первый ранг, что свидетельствует о преобладании положительного эмоционального фона при решении проблем, связанных с современными вызовами в различных сферах жизни, а также отражает тенденцию отношения к неудачам как элементам процесса достижения цели. Креативность (17,3) получает второй ранг, что отражает способность применять нестандартные способы самопрезентации, применять разнообразные стратегии самореализации согласно открывающимся обстоятельствам и находить интересные маршруты раскрытия личностного потенциала. Далее в качестве приоритетных установок выделяется активность (16,8), что свидетельствует о возможности проявлять энергичность и поддерживать высокий статус функциональности в процессе самореализации. Это также показывает готовность к интенсивной внешней и внутренней активности, настойчивости и целеустремленности в достижении поставленных целей. Высокие значения выявлены по шкале конструктивности (16,5), что отражает настроенность на результативность самореализации, получение удовлетворения от достижения качественных результатов и способствует укреплению стремления к саморазвитию. Конструктивность также позволяет продуктивно преодолевать препятствия, отвечать на вызовы современного времени, позволяя успешно выдвигать новые цели и находить эффективное решение актуальных задач, моделировать жизнеспособные планы. Достаточно выраженным оказался показатель эгоцентрической мотивации самореализации (15,4), что говорит о приоритетности личностных целей, уровня притязаний, ориентации на престиж и продвижение, достижения авторитета и независимости в комплексе мотивирующих факторов.

**Рисунок 2***Выраженность компонентов самореализации (ранжирование по показателям средних значений)*

Показатель социально-корпоративных установок самореализации (14,3) несколько ниже, но тем не менее находится в середине континуума диагностических данных, что говорит о наличии у студентов желания использовать потенциал в сфере совершенствования межличностных взаимоотношений, в соответствии с возрастными тенденциям направленностью. Вместе с тем оказалось, что показатели социальных барьеров (10,3) и личностных барьеров (9,8) также достаточно выражены. С нашей точки зрения это отражает суть противоречия между стремлением к самореализации и дефицитом социальной компетентности и недостаточной продуктивности моделей самопрезентации. Личностные барьеры опосредованы прежде всего личностными характеристиками, такими как ригидность, неуверенность и тревожность, что затрудняет прежде всего процесс самореализации в новой ситуации и условиях неопределенности. Ресурсной позицией является наличие низких показателей консервативности (2,1), деструктивности (3,8) и пессимистичности (2,5). Здесь ресурс связан с тем, что такая картина способствует проявлению на личностном уровне противоположных тенденций, выражающихся в отсутствии приверженности стереотипам, готовности пробовать новые модели поведения в контексте динамичной среды, проявляя конструктивность.

На этапе корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена были получены интересные результаты. Выявлено наличие корреляционных связей между личностными барьерами самореализации и определенными личностными особенностями, их провоцирующими, а именно прямые связи с «личностными установками» ( $r = 0,598$ , при  $p \leq 0,05$ ), «пессимистичностью» ( $r = 0,687$ , при  $p \leq 0,05$ ), «конструктивностью» ( $r = 0,473$ , при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, можно выделить фокусные точки индивидуальных рисков возникновения личностных барьеров этого типа. Анализ корреляционных связей между личностными установками и другими предикторами самореализации показал, что личностные установки демонстрируют наличие выраженных прямых связей с «конструктивностью» ( $r = 0,781$ , при  $p \leq 0,01$ ) и «личностными барьерами» ( $r = 0,672$ , при  $p \leq 0,01$ ). Данные результаты показывают, что содержание личностных установок может как усиливать конструктивность в процессе самореализации, так и провоцировать барьеры.

#### Обсуждение результатов

В содержании представлений достаточно большого количества студентов в качестве главного препятствия самореализации присутствует проблема понимания своих реальных возможностей и истинных желаний. Это говорит о наличии определенных затруднений самоидентичности в условиях множественности выборов и высокого статуса мобильности. У определенной части респондентов зафиксировано наличие несистематических взглядов, что свидетельствует о недостаточной психологической готовности к реализации своего потенциала и проблемами самопознания и самосознания. Интересно, что нечеткость жизненных планов и прокрастинацию называет наиболее значимыми препятствиями лишь незначительная часть студентов. Это, очевидно, можно объяснить общими характеристиками студенческого возраста, который изобилует разного рода активностью, интенсивным «проживанием момента» и недостаточным пониманием значимости планирования, игнорированием и вытеснением наличия прокрастинации.

В ходе диагностики респондентов были выделены ресурсы и риски субъективных предикторов самореализации. В качестве рисков можно рассматривать недостаточную выраженность спонтанности, самопознания и автономно-

сти, что может затруднять адекватный выбор соответствующих собственным индивидуальным особенностям траекторий самореализации, снижать скорость принятия решений и понижать самостоятельность в реализации своих проектов, повышая зависимость от окружающих. Как показал теоретический анализ исследований в этом направлении, между феноменами самореализации, самоактуализации и самоэффективности личности действительно существует тесная связь (Кострова и Шибаршина, 2023; Шипова и Опекина, 2021). Более того, выраженность компонентов самоактуализации непосредственно влияет на успешность самореализации личности (Дементий и др., 2020).

Необходимо акцентировать внимание на том, что саморазвитие студента как условие преодоления барьеров самореализации предполагает наличие определенного стартового уровня, психологическую готовность, мотивированность и неадаптивную деятельность. Таким образом, алгоритм процесса самореализации можно представить следующим образом: актуализация потребности, легализация противоречий между настоящей и желаемой ситуацией, творческая активность и усиление эгоцентрической мотивации, что в результате приводит к воплощению поставленных целей и осмыслению назначения данного периода жизни. Мотивационная сила, с которой тенденция к самореализации воздействует на внутреннюю психическую реальность личности студента, имеет большое значение для его будущего, для достижения автономии и самодостаточности, что особенно важно в ситуации неопределённости и высокого индекса мобильности. При этом достижение субъектом автономии возможно как посредством лидирующей позиции, так и благодаря самосовершенствованию.

В современной социальной ситуации развития студент может следовать самостоятельно сконструированному на основании самопознания образу самореализованной личности либо ориентируясь на транслируемые средствами массовой коммуникации примеры и требования социального контроля, «методические рекомендации» цифровой среды. Необходимо отметить, что каждый из этих вариантов имеет свои преимущества и риски, понимание и осмысление которых становится залогом успеха самореализации как системно детерминированного процесса. Самостоятельно построенный маршрут самореализации требует наличия у студента развитой системы саморегуляции, способности к неадаптивной деятельности, определенного уровня личностного развития, способности к смысловым инициациям, сформированного самосознания и автономии субъекта. При этом автономия предполагает наличие более гибкой саморегуляции, конструктивного подхода к удовлетворению своих желаний без нарушения своих собственных ценностей и норм, соблюдая баланс между собственными потребностями и социальными ожиданиями. Усиление мотивации к самовыражению чаще всего возникает во время преодоления личностных кризисов, решения «задачи на смысл» и выбора модели личностного роста, а студенческий возраст в этом плане является благоприятным периодом.

Современная социальная и учебно-профессиональная среда насыщена информационными технологиями и одновременно разноуровневыми рисками, что требует от личности, нацеленной на самореализацию, с одной стороны, выраженной способности адаптироваться, а с другой – полноценно использовать ее возможности и проявлять жизнестойкость (Тамасханова и Щербакова, 2024). Как показал анализ результатов исследования, наличие устойчивого внутреннего желания «полагания себя в мир» обеспечивает самореализацию за счет сформированности соответствующих установок и способности принимать жизненные вызовы и создавать наполненное новыми смыслами индивидуальное пространство жизни, несмотря на хрупкость и уязвимость личности перед влиянием внешних обстоятельств и рисков. Самоактуализация рассматривается как критерий личностной зрелости и является ключевым условием для достижения самореализации, состоятельности и конкурентоспособности личности, что не только способствует успеху в профессиональной сфере, но и личностному росту в процессе самоосуществления и реализации выбранного жизненного пути. Психологическое содержание личностной самореализации накладывается на систему личностных смыслов, иерархию субъективных ценностей, рефлекссию опыта активности, полученного в прошлом, оценку рисков и ресурсов настоящего и прогностическое моделирование будущего как личный проект (Плотникова и Маслова, 2018). Выделенные компоненты находятся во взаимосвязи, их комплекс составляет основу формирования жизненного пространства личности как смыслового поля саморазвития и самореализации во временной перспективе.

**Заключение.** В представлениях студентов успешная самореализация тесно связана с позитивными эмоциями, сопровождающими деятельность, направленную на преобразование себя и окружающего мира. Напротив, в случае неуспешной самореализации внутренние усилия утрачивают конструктивную направленность на созидательную деятельность, активность сопровождается негативными эмоциональными состояниями, стрессом, возникает разочарование и напряжение. Важное значение имеет не только результат самореализации, но и удовлетворенность как процессом, так и достижением цели на основании субъективной и объективной оценки. Здесь важно наличие определенного соответствия объективного уровня получаемых результатов и собственной оценки уровня самореализации, что дает возможность воплощать идеи построения своей жизни, реализовывать жизненные планы и достигать мечты. Это, в свою очередь, продуцирует чувство удовлетворения результатом и самим процессом, позитивное отношение и интерес к жизни, гармонизирует взаимосвязь «Я – мир», повышает ресурсность субъекта. В условиях современных рисков студент, который хочет утвердить свою уникальность и реализовать индивидуальность, более сконцентрирован на самореализации в сфере творческой деятельности и инновационных проектов. Здесь задействована ценность креативности и стремление к духовному удовлетворению, кото-

рые выступают в качестве внутренних ресурсов личности, ориентированной на самоосуществление. В данном контексте востребованными оказываются программы психологического сопровождения развития способности студентов к самореализации и создание образовательной среды вуза, способствующей моделированию успешных траекторий самовоплощения в различных сферах.

### Список литературы

- Борзова, Т. В., и Плотникова, Е. С. (2021). Установки и барьеры самореализации у студентов. *Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема*, 4(45), 120–127. <https://doi.org/10.24412/2227-1384-2021-445-120-127>
- Гаранина, Ж. Г., и Лашина, А. И. (2022). Гендерные и возрастные особенности самоактуализации личности. *Гуманитарные науки*, 4(60), 138–143.
- Дементий, Л. И., Маленков, А. А., и Маленкова, Ю. А. (2020). Уровень самоактуализации и адаптационный потенциал как копинг ресурсы личности на этапе самореализации. *Сибирский психологический журнал*, 78, 80–98. <https://doi.org/10.17223/17267080/78/5>
- Ефанова, М. И., и Трофимова, Ю. В. (2021). Личностные барьеры в самореализации личности студентов. *Актуальные проблемы психологического знания*, 4(57), 115–124.
- Калина, Н. Ф. (1998). Вопросник самоактуализации личности. *Журнал практического психолога*, 1, 65–75.
- Каткало, К. Д. (2021). Психологические детерминанты личностно профессиональной самореализации: обзор исследований. В *Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXVI Международного симпозиума* (С. 188–192). Психологический институт Российской академии образования.
- Каткало, К. Д., и Печеркина, А. А. (2022). Теоретическая модель личностно-профессиональной самореализации. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 2, 6–19. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2022-2-6-19>
- Кострова, Ю. Б., и Шибаршина, О. Ю. (2023). Соотношение понятий «самореализация» и «самоактуализация» в современной психологии. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 12(8А), 46–54. <https://doi.org/10.34670/AR.2023.92.93.006>
- Крушельницкая, О. И., и Полевая, М. В. (2020). Самореализация в понимании российских студентов. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 8(1(28)), 79–90. <https://doi.org/10.23888/humJ2020179-90>
- Кудинов, С. И., и Кудинов, С. С. (2018). *Психодиагностика личности: учебное пособие*. РУДН.
- Кулагина, И. В. (2023). Особенности взаимосвязи смысловых ориентаций и самореализационных компонентов личности в среднем возрасте. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2023-12003>
- Насурова, З. А. (2021). Теоретические подходы к проблеме самореализации личности. *Вестник Медицинского института*, 1(19), 99–104. <https://doi.org/10.36684/med-2021-19-1-99-104>
- Опекина, Т. П. (2021). Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения и субъективного счастья. *Вестник Омского университета. Серия: Психология*, 4, 35–42. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.4.35-42>
- Плотникова, Е. С., и Маслова, Т. М. (2018). Самоактуализация и самореализация: сходство, различия и взаимосвязь явлений. *Вестник тверского государственного университета. Серия: педагогика и психология*, 2, 22–32.
- Проненко, Е. А., и Вашумирская, Д. В. (2023). Характеристики достижения целей в профессиональной деятельности молодых людей: связь с уровнем самоэффективности и локусом контроля. *Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология*, 6(5), 18–26. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-18-26>
- Тамасханова, Х. Х., и Щербакова, Т. Н. (2024). Роль отношения к неопределенности в выборе адаптивных стратегий и их реализации: сравнительный анализ на выборке студентов и педагогов. *Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология*, 7(4), 74–83. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-4-74-83>
- Торомырзаева, Ж. Т. (2021). О некоторых аспектах самореализации личности. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 6–2(57), 87–89. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-6-2-87-89>
- Шипова, Н. С., и Опекина, Т. П. (2021). Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 27(2), 7–15. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-7-15>
- Alaghmand, S., Mozaffar, F., Hosseini, S. B., & Sedghpour, B. S. (2018). Investigating factors affecting students' self-actualization at university spaces. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10(1.Suppl), 1–7. <https://doi.org/10.18662/rrem/32>
- Clark, S. (2018). Narrative, self-realization, and the shape of a life. *Ethical Theory Moral Practice*, 21, 371–385. <https://doi.org/10.1007/s10677-018-9885-7>
- Gordon, S. (2022). Self-Actualization. In *The Mind-Brain Continuum: Psychoneurointracrinology* (pp. 73–93). Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-10059-8>
- Martela, F., & Pessi, A. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, 363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>

- Narain, S., & Maheshwari, S. (2022). Expanding the self behind closed doors: exploring the role of the lockdown in self-realization among young adults. *Journal of adult development*, 29(4), 295–305. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09413-8>
- Sarici Bulut, S. (2018). Obstacles to self-actualization of college students-the case of Gazi faculty of education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2271–2279. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061026>
- Scherbakova, T., Misirov, D., Akopyan, M., & Ogannisyan, L. (2020). The student as a subject of transformative activity in the period of professional training. *E3S Web of Conferences*, 175(18), 15013. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202017515013>

## References

- Alaghmand, S., Mozaffar, F., Hosseini, S. B., & Sedghpour, B. S. (2018). Investigating factors affecting students' self-actualization at university spaces. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10(1.Suppl), 1–7. <https://doi.org/10.18662/rrem/32>
- Borzova, T. V., & Plotnikova, E. S. (2021). Attitudes and barriers of self-realization for students. *Sholom-Aleichem Priamursky State University*, 4(45), 120–127. (In Russ.) <https://doi.org/10.24412/2227-1384-2021-445-120-127>
- Clark, S. (2018). Narrative, self-realization, and the shape of a life. *Ethical Theory Moral Practice*, 21, 371–385. <https://doi.org/10.1007/s10677-018-9885-7>
- Dementiy, L. I., Malenov, A. A., & Malenov, Yu. A. (2020). Self-actualization level and adaptation potential as personality coping resources at the stage of self-realization. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal*, 78, 80–98. (In Russ.) <https://doi.org/10.17223/17267080/78/5>
- Efanova, M. I., & Trofimova, Yu. V. (2021). Personal barriers in self-realization of the personality of students. *Actual problems of psychological knowledge*, 4(57), 115–124. (In Russ.)
- Garanina, Zh. G., & Lashina, A. I. (2022). Gender and age-specific features of personality self-actualization. *Humanities*, 4(60), 138–143. (In Russ.)
- Kalina, N. F. (1998). The self-actualization questionnaire. *Journal of the Practical Psychologist*, 1, 65–75. (In Russ.)
- Katkalo, K. D. (2021). Psychological determinants of personal-professional self-realization: a review of research. In *Psychological Problems of the Meaning of Life and Acme: Electronic Collection of Materials from the 26th International Symposium* (P. 188–192). Psychological Institute of the Russian Academy of Education. (In Russ.)
- Katkalo, K. D., & Pecherkina A. A. (2022). Theoretical model of personal and professional self-realization. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2, 6–19. (In Russ.) <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2022-2-6-19>
- Kostrova, Yu. B., & Shibarshina O. Yu. (2023). Correlation of the concepts of “self-realization” and “self-actualization” in modern psychology. *Psychology. Historical-critical reviews and current researches*, 12(8A), 46–54. (In Russ.) <https://doi.org/10.34670/AR.2023.92.93.006>
- Krushelnitskaya, O. I., & Polevaya, M. V. (2020). Self-realization as interpreted by Russian students. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 8(1(28)), 79–90. (In Russ.) <https://doi.org/10.23888/humJ2020179-90>
- Kudinov, S. I., & Kudinov, S. S. (2018). *Psychodiagnostics of personality: A study guide*. RUDN. (In Russ.)
- Kulagina, I. V. (2023). Characteristics of the relationship of life orientations and self-realization components of an individual in middle age. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal “Koncept”*, 3, 1–7. (In Russ.) <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2023-12003>
- Martela, F., & Pessi, A. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, 363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>
- Nasurova, Z. A. (2021). Theoretical approaches to the problem of personal self-realization. *Bulletin of the Medical Institute*, 1(19), 99–104. (In Russ.) <https://doi.org/10.36684/med-2021-19-1-99-104>
- Narain, S., & Maheshwari, S. (2022). Expanding the self behind closed doors: exploring the role of the lockdown in self-realization among young adults. *Journal of adult development*, 29(4), 295–305. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09413-8>
- Opekina, T. P. (2021). The Level of Personality Self-Realization as a Predictor of its Positive Self-Attitude and Subjective Happiness. *Herald of Omsk University. Series “Psychology”*, 4, 35–42. (In Russ.) <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2021.4.35-42>
- Plotnikova, E. S., & Maslova, T. M. (2018). Investigation of the relationship between self-actualization and self-realization of personality. *Herald of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2, 22–32. (In Russ.)
- Pronenko, E. A., & Vashumirskaya, D. V. (2023). Characteristics of achieving goals in the professional activity of young people: the relationship with the level of self-efficacy and locus of control. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(5), 18–26. (In Russ.) <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-18-26>
- Shipova, N.S., & Opekina T.P. (2021). Self-realisation, self-actualisation and self-efficacy concepts theoretical analysis. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27(2), 7–15. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-7-15>
- Gordon, S. (2022). Self-Actualization. In *The Mind-Brain Continuum: Psychoneurointracrinology* (pp. 73–93). Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-10059-8>
- Sarici Bulut, S. (2018). Obstacles to self-actualization of college students-the case of Gazi faculty of education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2271–2279. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061026>
- Scherbakova, T., Misirov, D., Akopyan, M., & Ogannisyan, L. (2020). The student as a subject of transformative activity in the period of professional training. *E3S Web of Conferences*, 175(18), 15013. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202017515013>

Tamaskhanova, Kh.Kh., & Shcherbakova T.N. (2024). The role of attitude to uncertainty when choosing adaptive strategies and implementing them: a comparative analysis on a sample of students and teachers. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 7(4), 74–83. (In Russ.) <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-4-74-83>

Toromyrzaeva, J. T. (2021). About some aspects of personality self-realization. *International journal of humanities and natural sciences*, 6–2(57), 87–89. (In Russ.) <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-6-2-87-89>

**Об авторах:**

**Татьяна Николаевна Щербакова**, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), [SPIN-код](#), [tatiananik@list.ru](mailto:tatiananik@list.ru)

**Светлана Николаевна Бостанова**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и педагогической психологии, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева (Российская Федерация, 369202, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29), [ORCID](#), [SPIN-код](#), [bostanova14@mail.ru](mailto:bostanova14@mail.ru)

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.*

**About the Authors:**

**Tatyana Nikolaevna Shcherbakova**, Dr. Sc. (Psychology), Professor of General and Counseling Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [tatiananik@list.ru](mailto:tatiananik@list.ru)

**Svetlana Nikolaevna Bostanova**, Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of General and Educational Psychology, Karachay-Circassian State University named after U.D. Aliyev (29, Lenin St., Karachaevesk, 369202, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [bostanova14@mail.ru](mailto:bostanova14@mail.ru)

**Conflict of Interest Statement:** the authors declare no conflict of interest.

*All authors have read and approved the final manuscript.*

Поступила в редакцию / Received 14.12.2025

Поступила после рецензирования / Reviewed 14.01.2026

Принята к публикации / Accepted 19.01.2026