

УДК 159.922.8

САМООЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ САМООСУЩЕСТВЛЕНИЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ*

Надежда Ф. Голованова^{а, @, ID1}; Ирина Б. Дерманова^{а, ID2}

^а Санкт-Петербургский государственный университет, 199034, Россия, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7/9

@ nf_golovanova@mail.ru

ID1 <https://orcid.org/0000-0002-5932-0047>

ID2 <https://orcid.org/0000-0001-5742-4451>

Поступила в редакцию 22.08.2018. Принята к печати 18.09.2018.

Ключевые слова:

самоосуществление, удовлетворённость жизнью, самовыражение, самореализация, самотрансценденция, направленность самоосуществления, мотивы, подросток, взрослый.

Аннотация: Процесс самоосуществления авторы статьи рассматривают как экстерниоризацию внутреннего мира личности в масштабе жизни. Описаны способы самоосуществления личности: самовыражение (позиционирование себя), самореализация (реализация своего потенциала) и самотрансценденция (самоотдача), отмечен как конструктивный, так и неконструктивный характер их проявления с учётом направленности по шкале «Я» – «Другой», то есть в интересах собственной личности и в интересах других людей. Эффективность самоосуществления, выраженность вариантов и направленность измерялись с помощью авторской анкеты. Анализируются результаты эмпирического исследования самооценки эффективности самоосуществления у подростков и взрослых и её влияния на психологическое благополучие и эмоциональное состояние личности. Обнаружено, что и у подростков, и у взрослых позитивная оценка самоосуществления связана с выражением психологического благополучия, общей удовлетворённостью жизнью и сопровождается направленностью на другого. Обращено внимание на то, что у подростков переживание удовлетворённостью жизнью, эмоционального и психологического благополучия определяется, прежде всего, позитивной оценкой самореализации, а у взрослых – всех способов самоосуществления.

Для цитирования: Голованова Н. Ф., Дерманова И. Б. Самооценка эффективности самоосуществления как фактор психологического благополучия личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 3. С. 85–92. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-85-92>.

Введение

Исследование вопросов самоосуществления личности приобретает в последние десятилетия актуальное значение. Это связано с тем, что в условиях цифровизации социально-экономической и культурной жизни общества современный человек стоит перед проблемой ценностного осмысления новых жизненных реалий и вынужден серьёзно переоценивать смысл своего существования. Ещё К. Д. Ушинский обращал внимание на то, что человеку свойственны врождённые «стремления быть» (биологические потребности, потребность в безопасности) и «стремления жить» (потребность в сознательной деятельности, в развитии, в совершенствовании). «Оба эти стремления вместе составляют одно общее, всеобнимающее собой стремление *быть* и *жить*. Для тела важно – *быть*, для души же – *жить*» [1, с. 65]. Жить – значит

предъявлять окружающим людям себя, свой внутренний мир, осуществлять себя.

Под самоосуществлением (СО) в данной работе будем подразумевать процесс объективации внутренней сущности личности в масштабе жизни [2]. Самоосуществлению предшествует длительная и напряжённая внутренняя работа, которая направлена на понимание смысла жизни, т. е. процесс самоопределения. Его продуктом является индивидуальная концепция смысла жизни, которой руководствуется личность при построении жизненного пути. Чем глубже и адекватнее понимание человеком смысла и цели своей жизни, тем успешнее и продуктивнее процесс ее самоосуществления [3]. По сути, самоосуществление – это процесс экстерниоризации внутреннего мира человека.

Эффективность самоосуществления оценивается самим человеком, т. е. является его субъективной, внутренней характеристикой. Она существует

* Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 16-06-00307.

во «внутренней системе отсчета» человека и, так же как и психологический возраст, не подлежит внешней оценке, т. е. измеряется как интраиндивидуальная переменная, а не путем интериндивидуальных сопоставлений [4, с. 172]. В то же время она в значительной степени зависима от актуальной жизненной ситуации и предыдущей истории развития личности. Оценка эффективности самоосуществления – это процесс, который происходит непрерывно. Но она является и промежуточным итогом жизни на данный момент времени. Если он позитивен, то можно ожидать устойчивого позитивного баланса эмоционального состояния, удовлетворенности жизнью в целом и более высокими показателями психологического благополучия.

Самоосуществление может проявляться различными вариантами, или способами. В частности, анализ литературных источников позволяет выделить по крайней мере три способа самоосуществления: самовыражение (как позиционирование себя), самореализация (реализация себя и своего потенциала) и самотрансценденция (самоотдача).

Самовыражение (СВ) – это способ, которым человек апробирует, или демонстрирует, предъявляет себя в разных сферах (общении, деятельности, искусстве, творчестве и т. п.). Сходными явлениями можно считать самопроявление и самопредъявление. По мнению К. А. Абульхановой-Славской, самовыражение (как активность) имеет разные степени зрелости, разные этапы сформированности: от демонстраций своего Я до адекватного и сущностного выражения [5].

Самореализация (СР) – продуктивное использование, применение, осуществление во внешней деятельности всех своих способностей, потенциалов, качеств, свойств (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Л. А. Коростылева и др.). Реализация чаще осуществляется с выгодой для себя и других. Но самореализуясь, человек может и не считаться с теми внешними последствиями, к которым этот процесс может привести. Так, например, К. Роджерс, рассуждая о самореализации, принципиально не разграничивает «хорошее» и «плохое» творчество, считая, что один человек может искать способ облегчения боли, а другой – изобретать новые, более изощренные способы пыток политических заключенных, что выводит на эгоцентричную модель личности и ее развития [Цит. по: 6].

Самотрансценденция (СТ) – направленность человеческого бытия на нечто, что не является им самим, на что-то или кого-то: на смысл, который необходимо осуществить, или на человека, к которому мы тянемся любовью. Самотрансценденция – выход человека, смыслов его жизни за границы собственного существования, направленность на инобытие – будь то другой человек или дело.

В. Франкл использовал термин «самотрансценденция», противопоставляя его содержанию самоактуализации. «Подобно счастью, самоактуализация является лишь результатом, следствием осуществления смысла. Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя. Если он намеревается актуализировать себя вместо осуществления смысла, смысл самоактуализации тут же теряется» [7, с. 59]. Однако исследователи отмечают и возможность деструктивной самотрансценденции, в частности, когда служение детерминировано исключительно чувством долга либо стремлением компенсировать свои проблемы с полным отказом от себя. Личность при этом не совершенствуется, происходит постепенная утрата своего Я, что ведет к саморазрушению. Примером такой неконструктивной самотрансценденции может служить исполнительный тип личности, описанный К. А. Абульхановой-Славской [5].

Таким образом, мы видим, что каждый из способов самоосуществления может иметь как конструктивный, так и неконструктивный характер в зависимости от общей направленности этого процесса, его мотивационной доминанты. Так, самовыражение может быть представлено как зрелой, так и незрелой формой. Самореализация может быть ориентирована исключительно на максимальную реализацию своей сущности (без учета последствий этого процесса) или с учетом своих действий для окружающих. Самотрансценденция как самоотверженное служение, но без учета потребностей собственной личности, может привести к полному отказу от себя и деформировать развитие личности.

Суммируя знаки различных способов самоосуществления, можно описать общую направленность данного процесса, обозначив его точкой на шкале Я – Другой (Дело). Чем ближе к полюсу Я, тем более представлены интересы собственной личности; чем ближе к полюсу Другой (Дело), тем больше доминируют внешние интересы. Первый вектор направленности самоосуществления обозначим как «индивидуалистический» (эгоцентрический); второй – как «самоотверженное служение».

Оценка важности той или иной формы самоосуществления, как и оценка ее эффективности, происходит уже в подростковом возрасте. Это период особенно интенсивной интериоризации ценностных норм социума, поиска ответа на вопрос о смысле жизни и освоения сложных механизмов внутренней регуляции собственного поведения. Подростковое самоосуществление берёт начало в досуговой деятельности, в проявлениях моды, жаргона. Младшее поколение всегда хочет заявить своё отличие от старших, а с помощью аксессуаров попкультуры это сделать легче всего. Но именно в таких, порой эпатажных и дерзких, формах подростки выражают нечто

сущностное, своё личностное своеобразие как значимость и пытаются привлечь внимание взрослых к своим жизненным поискам.

Современные подростки имеют значительно большую свободу индивидуального выбора (школы, досуговых занятий, будущей профессии), чем их родители. Кроме того, в реалиях цифрового общества с глобальным проникновением Интернета во все сферы жизни, с массовым распространением персональных коммуникативных устройств очевидно, что подростковая интерпретация современной жизненной ситуации оказывает влияние на взрослых, на их самоосуществление. Взрослые, пытаясь вписаться в прагматический контекст современного общества, нередко осознают, что находятся во власти привычки к постоянному социальному контролю, что им порой недостаёт опыта «здорового эгоизма», ориентации на свои собственные интересы, что жизнь требует большей активности, креативности, проявления индивидуальности.

Для взрослого разрыв между важностью и оценкой результатов самоосуществления становится в определенные периоды жизни особенно драматичным. Он может способствовать возникновению или обострению кризиса, прорываясь вопросами: Свою ли жизнь я проживаю? Так ли я живу? Удаётся ли мне моя жизнь? Отрицательный ответ на них может привести к потере самоидентичности, способствует разочарованию в себе и окружающих, вызывает общую неудовлетворенность жизнью.

Целью нашей работы было исследовать влияние собственной оценки эффективности самоосуществления на психологическое благополучие и эмоциональное состояние личности подростков и взрослых.

Гипотеза. Мы предположили, что 1) оценка эффективности самоосуществления тесно связана с удовлетворенностью жизнью, психологическим благополучием личности и устойчивым эмоциональным состоянием; 2) из трех способов самоосуществления наибольшее влияние на исследуемые характеристики оказывает оценка эффективности самореализации (реализации своего потенциала); 3) подростки в сравнении со взрослыми характеризуются более выраженными показателями самовыражения (позиционирования себя) и более выраженной общей направленностью на себя, в то время как у взрослых выше самотрансценденция (направленность на самоотдачу) и направленность на другого.

Выборка. Взрослые – 160 человек, среди них 99 женщин, 61 мужчина; возраст – от 18 до 56 лет; все – жители Санкт-Петербурга. Подростки – 55 человек (28 юношей и 27 девушек), учащиеся санкт-петербургских школ; возраст – от 14 до 17 лет.

Методики

Для измерения направленности на самоосуществление использовалась авторская анкета «Варианты и направленность самоосуществления» [8]. В данной методике испытуемого просили отметить значимость представленных форм поведения в баллах от 1 до 7, где балл 1 означает, что это совсем не важно, а 7 – очень важно, а также насколько им это удастся (по той же 7-балльной шкале). После каждого вопроса предлагалось пояснить, почему это для него важно (или не важно), выбрав наиболее подходящую из предложенных объяснительных категорий, в которых фиксировалась направленность данного действия (на себя или на другого). Например, отмечалась важность «быть оригинальным во внешности (одежде, причёске, украшениях, манере поведения и т.д.)» по 7-балльной шкале, и предлагались пояснения к этому («чтобы меня заметили», «потому что это радует других», «утвердить свою индивидуальность», «чтобы нравиться себе»). Все пояснения предварительно были отобраны с помощью контент-анализа из ответов на открытые вопросы в пилотажной группе испытуемых.

Психологическое и эмоциональное благополучие измерялось с помощью методик: «Психологическое благополучие личности» К. Рифф [9], оценка психического состояния [10], Индекс жизненной удовлетворенности Э. Динера¹, «Шкала аффективного баланса» Р. М. Брэбурна (у подростков) [11] и методика М. Фордис (у взрослых) [12].

Математико-статистический анализ полученных данных осуществлялся с использованием статистического пакета SPSS 23.

Результаты и обсуждение

И у подростков, и у взрослых наибольшая важность признается за самореализацией (что подтверждает нашу вторую гипотезу), важность самовыражения находится на второй позиции, а самотрансценденции – на третьей (таблица 1). Однако по показателю СР обнаруживаются значимые различия, свидетельствующие о том, что взрослые придают СР большую значимость, чем подростки.

С точки зрения оценки результатов СО и подростки, и взрослые считают, что в наибольшей степени им удастся СР, но на втором месте у подростков – СТ, а у взрослых – СВ. Стандартные отклонения по оценке важности различных способов СО свидетельствуют о достаточной однородности по этим показателям обеих выборок, в то время как по показателям направленности СО стандартные отклонения довольно

¹ Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной. Опросник общего психологического состояния человека. Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoy-udovletvorennosti-izhu-adaptatsiya-n-v-paninoy-oprosnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka> (дата обращения: 27.02.2018).

Таблица 1. Средние, стандартные отклонения и значимость различий по показателям самоосуществления у подростков и взрослых

Table 1. Standard mean deviations and the significance of differences according to the indicators of self-fulfillment in teenagers and adults

	Подростки (55 человек)		Взрослые (160 человек)		p
	М	σ	М	σ	
СВ важно	14,38	3,95	14,08	3,96	–
СР важно	15,16	3,31	16,63	3,14	0,00
СТ важно	13,94	4,22	12,95	3,38	–
СВ удастся	13,81	4,01	12,57	4,09	0,05
СР удастся	14,54	3,41	13,36	3,65	0,03
СТ удастся	14,52	3,99	11,55	3,61	0,00
На себя	7,51	3,41	8,35	3,05	–
На другого	6,18	3,31	6,70	3,03	–

большие, что свидетельствует о большом разбросе оценок в обеих возрастных выборках.

Признание за СТ меньшей важности по сравнению с другими формами СО и у подростков, и у взрослых, возможно, свидетельствует о доминировании в современном обществе установок на индивидуализм и рыночные отношения. А более низкие оценки по параметрам эффективности всех трех вариантов СО у взрослых можно объяснить большей критичностью взрослых в оценке своих достижений.

Ориентация на себя или на другого значимых различий между подростками и взрослыми не обнаружила. И у тех, и у других преобладает направленность на себя. Однако, интересно, что с возрастом у подростков снижается ориентация на другого ($r=-0,266$ при $p=0,05$), т. е. разрыв в направленности СО еще больше увеличивается в пользу себя. А у взрослых, наоборот, снижается ориентация на себя ($r=-0,239$ при $p=0,002$) и возрастает важность СТ ($r=-0,227$ при $p=0,004$), т. е. возрастает значимость другого. У взрослых уменьшается разность между оценкой важности и оценкой эффективности СР, т. е. происходит постепенная выравнивание ее значимости и результативности ($r=-0,195$ при $p=0,014$).

Полученные результаты в целом подтверждают наше предположение о том, что подростки более склонны к эгоцентрической позиции, в то время как у взрослых нарастает самоотдача. Но наше ожидание, что подростки придают большую значимость СВ в сравнении со взрослыми, не оправдалось, т. е. взрослым также важно демонстрировать себя, как и подросткам.

Для выяснения места СО в общей структуре показателей психологического и эмоционального благополучия человека проводился факторный анализ по показателям СО и по интегральным показателям психологического благополучия, удовлетворенности и некоторым характеристикам устойчивого эмо-

ционального состояния. У подростков было получено 3 фактора с общей объясненной дисперсией 69,136 %. Первый фактор объединил позитивную оценку различных способов СО с общими показателями психологического благополучия и удовлетворенностью жизнью. Второй фактор включил оценку значимости СО в разных его вариантах с позитивной оценкой эффективности СР и СТ при направленности на другого, но отказе от себя. Общий уровень психологического благополучия – отрицательный. В третий фактор с наибольшим весом вошли показатели важности СВ и направленности на себя. Общий уровень психологического благополучия и уровень удовлетворенности жизнью вошли в него с отрицательными знаками. Т. е. позитивная оценка самооценки эффективности всех трех способов СО является важным условием психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, а признание важности и позитивная оценка эффективности только СВ недостаточна для ощущения благополучия и общей удовлетворенности жизнью у подростков, также как и низкая оценка эффективности СВ и низкая оценка СР (таблица 2).

У взрослых было получено 3 фактора с общей объясненной дисперсией 61,845 %. Первый фактор, как и у подростков, объединил позитивную оценку различных способов СО (их важность и эффективность) с показателями психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. Второй фактор объединил признание важности и эффективности СВ, важности СР, неважности и неэффективности СТ с направленностью на себя. Третий фактор объединил низкие показатели психологического благополучия и удовлетворенности с характеристиками значимости СВ, значимости и эффективности СТ, но неэффективной СР и направленностью от себя и на другого (таблица 3).

Таким образом, можно отметить, что и у подростков, и у взрослых позитивная оценка эффективности

Таблица 2. Результаты факторизации показателей самоосуществления, психологического благополучия и удовлетворенности у подростков

Table 2. The results of factorization of the indicators of self-fulfillment, psychological well-being and satisfaction in teenagers

Матрица компонентов			
Шкалы	Компоненты*		
	1	2	3
Общий уровень психологического благополучия	0,521	-0,279	-0,525
Общий уровень удовлетворенности	0,688	–	-0,424
СВ важно	0,537	0,639	0,223
СР важно	0,721	0,341	0,287
СТ важно	0,648	-0,320	0,477
СВ удаётся	0,695	0,337	-0,357
СР удаётся	0,813	–	-0,220
СТ удаётся	0,657	-0,513	–
Направленность СО на себя	–	0,812	–
Направленность СО на другого	0,456	–	0,562
Вес фактора	37,615	17,914	13,610

Прим.: * – метод выделения факторов: метод главных компонент.

Таблица 3. Результаты факторизации показателей самоосуществления, психологического благополучия и удовлетворенности у взрослых

Table 3. The results of factorization of the indicators of self-fulfillment, psychological well-being and satisfaction in adults

Шкалы	Компоненты*		
	1	2	3
Общий уровень психологического благополучия	0,735	–	-0,485
Общий уровень удовлетворенности	0,617	–	-0,493
СВ важно	0,479	0,622	0,387
СР важно	0,647	0,262	–
СТ важно	0,511	-0,560	0,435
СВ удаётся	0,622	0,495	–
СР удаётся	0,711	–	-0,335
СТ удаётся	0,600	-0,539	0,331
Направленность СО на себя	–	0,486	-0,236
Направленность СО на другого	0,298	–	0,445
Вес фактора	31,927	16,471	13,446

Прим.: * – метод выделения факторов: метод главных компонент.

СО во всех трех его вариантах связана с выраженным психологическим благополучием и общей удовлетворенностью жизнью, в то время как понижение оценки эффективности СО (хотя бы по одному из его вариантов) либо не образует этих связей, либо образует отрицательные. Общее благополучие и позитивная оценка эффективности при этом сопровождается направленностью на другого, а знак направленности в симптомокомплексах с низким уровнем благополучия и низкой оценкой эффективности (хотя бы одного из способов СО) может быть разным, т. е. существенной роли не играет.

У взрослых к тому же обнаруживается, что даже высокая оценка СТ при низкой оценке СР не компенсирует переживание неудовлетворенности жизнью и ощущение психологического неблагополучия.

Углубленное рассмотрение показателей СО в качестве предикторов психологического и эмоционального благополучия оценивалось с помощью регрессионного анализа. По его результатам было обнаружено, что коэффициенты множественной корреляции (КМК) для окончательных моделей статистически достоверны для большинства исследуемых показателей благополучия и у подростков,

и у взрослых (таблицы 4 и 5). Коэффициенты множественной дисперсии (КМД) также достаточно большие, и регрессионные модели у подростков объясняют от 28 % до 87 % дисперсий зависимых переменных (таблица 2), у взрослых – от 10 % до 35 %. Итак, результаты по данным факторам могут быть приняты во внимание.

У взрослых:

– общий уровень психологического благополучия = $41,496 + 1,135$ (СР удастся) + $0,336$ (СВ удастся) + $0,321$ (СТ удастся);

– удовлетворенность жизнью = $10,472 + 0,598$
(СР удается);

– психическая активность = 15,626 – 0,168 (СР
удается);

Таблица 4. Результаты оценки зависимых переменных от показателей эффективности различных вариантов самоосуществления у подростков

Table 4. The results of the assessment of the dependent variable from the indicators of efficiency for the different variants of self-fulfillment in teenagers

	КМК	КМД	F	P
1. Общий уровень благополучия	0,460	>21 %	4,584	0,007
2. Удовлетворенность	0,696	>48 %	15,945	0,000
3. Психическая активность	0,419	>17 %	3,557	0,021
4. Интерес	0,578	>33 %	8044	0,000
5. Эмоциональный тонус	0,477	>22 %	4,915	0,005
6. Аффективный баланс	0,938	>87 %	4,840	0,074

Таблица 5. Результаты оценки зависимых переменных от показателей эффективности различных вариантов самоосуществления у взрослых

Table 5. The results of the assessment of the dependent variable from the indicators of efficiency for the different variants of self-fulfillment in adults

	КМК	КМД	F	P
1. Общий уровень благополучия	0,582	>33 %	26,569	0,000
2. Удовлетворенность	0,410	>16 %	10,478	0,000
3. Психическая активность	0,226	>15 %	2,796	0,042
4. Интерес	0,370	>13 %	8268	0,000
5. Комфортность	0,341	>11 %	4.164	0,000
6. Время счастья	0,289	>8 %	4,736	0,003
7.Время несчастья	0,345	>11 %	7039	0,000

Уравнения регрессии по этим параметрам свидетельствуют о том, что позитивная оценка СР вносит значимый вклад в общее самочувствие человека. У подростков они имеют следующий вид:

– общий уровень психологического благополучия = $43,261 + 0,728$ (СР удастся);

– удовлетворенность жизнью = $5,417 + 0,735$
(СР удается);

– психическая активность = 20,279 – 0,396 (СР
удается);

– интерес = 17,378 – 0,514 (СР удаётся);

– эмоциональный тонус = 14,345 – 0,462 (СР
удается);

– аффективный баланс = 7,668 + 0,432 (СР удается).

Остальные варианты самоосуществления и оценка их эффективности не имеют столь значимого влияния на исследуемые показатели у подростков.

– интерес = 15,685 – 0,235 (СР удается) – 0,125 (СТ удается);

– комфортность = $17.264 - 0,165$ (СР удается) – $0,127$ (СВ удается) – $0,136$ (СТ удается);

– время счастья = 15,525 + 1,151 (СР удается);

– время несчастья = $43,194 - 1,917$ (СР удается).

У взрослых же, как мы видим, СР оказывает наибольшее влияние на общее самочувствие человека, но наряду с СР существенное значение имеют и оценки других способов самоосуществления (СВ и СТ). В частности, общий уровень психологического благополучия и комфортность зависят от оценки всех трех вариантов СО.

Заключение

Итак, в исследовании было обнаружено, что в целом оценка эффективности самоосуществления (особенно самореализации), действительно, тесно связана с удовлетворенностью жизнью, психологическим благополучием личности и устойчивым

эмоциональным состоянием. Дополнительно по результатам исследования могут быть сформулированы следующие выводы, отражающие специфику этих связей у взрослых и подростков.

1. Подростки более склонны к эгоцентрической позиции, в то время как у взрослых нарастает самоотдача. Однако наше ожидание, что подростки придадут большую значимость СВ в сравнении со взрослыми, не оправдалась, т. е. взрослым также важно демонстрировать себя, как и подросткам.

2. И у подростков, и у взрослых позитивная оценка эффективности СО во всех трех его вариантах связана с выраженным психологическим благополучием и общей удовлетворенностью жизнью и сопровождается направленностью на другого.

3. Снижение оценки эффективности СО (хотя бы по одному из его вариантов) может свидетельствовать об определенном неблагополучии и / или неудовлетворенности жизнью.

4. Знак направленности СО не обнаружил взаимосвязей со сниженными показателями благополучия и удовлетворенности.

5. Ведущий вклад в переживание удовлетворенности, эмоционального и психологического благополучия у подростков вносит позитивная оценка СВ, у взрослых важную роль играет оценка и других вариантов СО.

Полученные результаты заставляют более внимательно отнестись к проблеме самоосуществления как взрослых, так и подростков. Они свидетельствуют о том, что процесс самоосуществления личности, независимо от возраста, предполагает наличие значимой для себя и направленной на другого деятельности, а самооценка его эффективности имеет непосредственное отношение к проблеме психоэмоционального благополучия личности.

Литература

1. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. М.: Педагогика, 1990. Т. 6. 528 с.
2. Щукина М. А. Психология саморазвития личности. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2015. 348 с.
3. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности. Гродно: ГрГУ, 2002. 167 с.
4. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. 267 с.
5. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
6. Кулюткин Ю. Н., Сухобская Г. С. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. СПб.: Тускарора, 1996. 175 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла М.: Прогресс, 1990. 368 с.
8. Голованова Н. Ф., Дерманова И. Б., Ануфриюк К. Ю. Теоретическое определение и опыт исследования самоосуществления подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-7. С. 547–555.
9. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. № 2. С. 82–93.
10. Курганский Н. А., Немчин Т. А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова. Л.: ЛГУ, 1990. С. 44–51.
11. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969.
12. Fordyce M. W. A Review of Research on the Happiness Measures: A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health // Social Indicators Research. 1988. Vol. 20. Iss. 4. P. 355–381.

THE SELF-ASSESSMENT OF SELF-FULFILLMENT EFFICIENCY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Nadezhda F. Golovanova^{a, @, ID1}; Irina B. Dermanova^{a, ID2}

^a Saint-Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya embankment, Saint-Petersburg, Russia, 199034

@ nf_golovanova@mail.ru

^{ID1} <https://orcid.org/0000-0002-5932-0047>

^{ID2} <https://orcid.org/0000-0001-5742-4451>

Received 22.08.2018. Accepted 18.09.2018.

* The research was supported by the Russian Humanitarian Science Foundation, grant No. 16-06-00307.

Keywords: self-fulfillment, life satisfaction, self-expression, self-realization, self-transcendence, self-fulfillment directivity, motives, a teenager, an adult.

Abstract: The authors consider the process of self-fulfillment as an exteriorization of one's inner world on a life scale. The research features the following ways of self-fulfillment: self-expression (positioning oneself), self-realization (the realization of one's potential) and self-transcendence (commitment). The authors describe their constructive and non-constructive character, taking into consideration the "Oneself – the Other" axis, i.e. in the interest of one's personality, as well as for the sake of other people. The efficiency of the self-fulfillment, the manifestation of the variants and the directivity were measured by means of the authors' questionnaire. The authors conducted an empirical research of the self-assessment of self-fulfillment among teenagers and adults and its influence on the psychological well-being and emotional state. It was discovered that both the adults and the teenagers had a positive assessment of the self-fulfillment related with the expression of psychological well-being and general life satisfaction and was accompanied by the axis towards "the Other". The authors point out that life satisfaction, emotional and psychological well-being in teenagers was connected with a positive assessment of self-realization, while in the adults it was predetermined by all the ways of the self-fulfillment.

For citation: Golovanova N. F., Dermanova I. B. Samoosushchestvleniia kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiia lichnosti [The Self-Assessment of Self-Fulfillment Efficiency as a Factor of Psychological Well-Being]. *Bulletin of Kemerovo State University*, no. 3 (2018): 85–92. DOI: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-85-92>.

References

1. Ushinsky K. D. *Pedagogicheskie sochineniia* [The Pedagogical Works]. Moscow: Pedagogika, vol. 6 (1990): 528.
2. Shchukina M. A. *Psikhologiya samorazvitiia lichnosti* [The psychology of a person's self-development]. Saint-Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2015, 348.
3. Karpinskii K. V. *Psikhologiya zhiznennogo puti lichnosti* [The psychology of a personality life path]. Grodno: GrGU, 2002, 167.
4. Golovakha E. I., Kronik A. A. *Psikhologicheskoe vremia lichnosti* [A personality's psychological time]. Moscow: Smysl, 2008, 267.
5. Abulkhanova-Slavskaya K. A. *Strategiia zhizni* [The strategy of life]. Moscow: Mysl', 1991, 299.
6. Kulyutkin Yu. N., Sukhobskaya G. S. *Lichnost': vnutrennii mir i samorealizatsiia. Idei, kontseptsii, vzgliady* [A personality's inner world and self-realization. Ideas, concept, views]. Saint-Petersburg: Tuskarora, 1996, 175.
7. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress, 1990, 368.
8. Golovanova N. F., Dermanova I. B., Anufriyuk K. Yu. Teoreticheskoe opredelenie i opyt issledovaniia samoosushchestvleniia podrostkov [Theoretical definition and research experience of the self-fulfillment of the adolescent]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniia = The problems of the contemporary education*, no. 52-7 (2016): 547–555.
9. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G., Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiia K. Riff [K. Ryff's scale of psychological well-being]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, no. 2 (2011): 82–93.
10. Kurganskii N. A., Nemchin T. A. Otsenka psikhicheskoi aktivatsii, interesa, emotsional'nogo tonusa, napryazheniia i komfortnosti [An assessment of psychological activation, emotional tonus, tension and comfort]. *Praktikum po eksperimental'noi i prikladnoi psikhologii* [A workshop on the experimental and applied psychology]. Ed. Krylov A. A. Leningrad: LGU, 1990, 44-51.
11. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969.
12. Fordyce M. W. A Review of Research on the Happiness Measures: A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health. *Social Indicators Research*, 20, Iss. 4 (1988): 355–381.