

Линде А. Н., Фомина С. Н.

## ЛИЧНОСТНАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ЕГО САМООЦЕНКОЙ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА

ФБГОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова» 115054, г. Москва, Россия

Психологическое здоровье общества — феномен, изучение которого в последнее время привлекает ученых из разных научных областей. Социологи, политологи, философы, психологи рассуждают, что определяет психологическое здоровье нации и отдельного человека. Суммировав эти исследования, можно выделить два основных подхода к психологическому здоровью общества и личности. Первый — холистский, согласно которому психологическое здоровье человека обусловлено социальными структурами — внешними факторами, при обуславливающем воздействии которых извне на человека он становится психологически здоровым и счастливым. Второй подход — личностно-индивидуалистический, согласно которому психологическое здоровье человека прежде всего связано с внутренним «жизненным миром» человека, его глубинными «я» и «самостью», именно раскрытие их изнутри человека в жизнь ведет к психологическому здоровью человеческой личности и ее счастью. Авторы статьи, проведя теоретическое и эмпирическое исследование, обосновывают второй подход. Эмпирическую часть исследования составили результаты проведенного на базе «Института эмоционально-образной терапии Николая Линде» опроса методом анкетирования студентов, проходивших обучение на программах дополнительного профессионального образования в марте—апреле 2025 г. (n=57). Все респонденты имели высшее образование по психологии. Использованы психологические методики исследования: методика изучения самооценки личности Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн; методика изучения самооценки личности О. И. Моткова; опросник диагностики самоактуализации личности Э. Шострома в адаптации А. В. Лазукина, Н. Ф. Калины. На основе результатов теоретического и эмпирического исследования доказано, что самоактуализация и самооценка позитивно влияют друг на друга, в том числе повышение самоактуализации человека повышает и его самооценку, а значит, актуализация «самости» человека повышает его психологическое здоровье.

**Ключевые слова:** самоактуализация; самооценка; психологическое здоровье; личность; гуманистическая психология.

**Для цитирования:** Линде А. Н., Фомина С. Н. Личностная самоактуализация человека во взаимосвязи с его самооценкой как фактор психологического здоровья общества. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2026;34(2):273—278. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2026-34-2-273-278>

**Для корреспонденции:** Линде Андрей Николаевич, канд. полит. наук, доцент кафедры политического анализа и социально-психологических процессов ФБГОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», e-mail: [anlinde@mail.ru](mailto:anlinde@mail.ru)

Linde A. N., Fomina S. N.

## THE PERSONAL SELF-ACTUALIZATION OF INDIVIDUAL IN RELATIONSHIP WITH ONE'S SELF-EVALUATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SOCIETY

The Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “The G. V. Plekhanov Russian Economical University”, 115054, Moscow, Russia

The psychological health of society is a phenomenon, attracting lately attention of researchers from various scientific fields. The sociologists, political scientists, philosophers and psychologists discuss the issues determining psychological health of both nation and individual. The summarizing of these studies inputs into marking out two main approaches to psychological health of the society and the individual. The first one is holistic, according to which psychological health of a person is determined by social structures — external factors, under conditioning influence of which from without the person becomes psychologically healthy and happy. The second one is personal-individualistic, according to which the psychological health of person is primarily associated with the inner “life world” of person, one’s deep “I Am” and “the Self”. Exactly their disclosure from within of person into external life leads to the psychological health of human personality and one’s happiness. The article theoretically and empirically substantiate the second approach. The empirical part of the study consisted of the results of questionnaire survey carried out at the Nikolai Linde Institute of Emotional-Image Therapy covering post-graduate students undergoing additional professional education in March-April 2025 (n=57). All respondents had higher education in psychology. The following psychological research methods were applied: the T. V. Dembo and S. Ya. Rubinshtein technique of studying personality self-esteem; the O. I. Motkova method of studying self-esteem of personality; the E. Shostrom questionnaire for diagnosing self-actualization of personality (adapted by A. V. Lazukin and N. F. Kalina). On the basis of the results of theoretical and empirical study it is proved that self-actualization and self-esteem positively affect each other. The increasing of person’s self-actualization increases one’s self-esteem. Therefore, the actualization of “the Self” of person improves one’s psychological health.

**Key words:** self-actualization; self-esteem; person; psychological health; personality; humanistic psychology.

**For citation:** Linde A. N., Fomina S. N. The personal self-actualization of individual in relationship with one’s self-evaluation as a factor of psychological health of society. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2026;34(2):273—278 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2026-34-2-273-278>

**For correspondence:** Linde A. N., candidate of political sciences, associate professor of the Chair of political analysis and social psychological processes of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “The G. V. Plekhanov Russian Economical University”. e-mail: [anlinde@mail.ru](mailto:anlinde@mail.ru)

**Conflict of interests.** The authors declare absence of conflict of interests.

**Acknowledgment.** The study had no sponsor support.

## Введение

Не только в философии и других социальных науках, но и в психологии давно обсуждается вопрос, что делает людей, а вместе с ними и общество в целом, по-настоящему психологически здоровыми? Когда человек по-настоящему психологически здоров и счастлив, а в совокупности люди наполняют этими чувствами и общество в целом?

На эти вопросы были даны совершенно разные, даже противоположные ответы. Разные ответы на данные вопросы можно разделить следующим образом. Одни полагают, что счастье и психологическое здоровье для человека исходят извне, из социальных структур и обстоятельств, формируя и формируя человека, преобразовывая его внутреннюю сущность и делая его человеком счастливым. Такова трактовка холистских — структуралистских, системно-функциональных — подходов к социуму. А в психологии это в наибольшей степени утверждается в бихевиоризме, согласно которому главное — это воздействовать на человека извне правильными стимулами, и тогда он, выдавая определенные реакции, будет удовлетворен и счастлив.

Иные школы полагают по-другому: счастье и психологическое здоровье лежат «внутри» человека, в его «я», «самости», и человеку нужно только раскрыть их изнутри себя, когда не внешние структуры преобразовывают человека, а он сам, самореализуясь, преобразовывает внешний мир и позитивно влияет на него. Этой точке зрения следуют методологически индивидуалистические школы — экзистенциализм, гуманизм, феноменология, в психологии выраженные в направлениях экзистенциальной психологии, гуманистической психологии. Если основным для экзистенциальной психологии В. Франкла является обретение человеком смысла и осмысленности жизни, то для гуманистической психологии центральная категория — самоактуализация человеческой личности.

В данной работе мы постараемся на основе эмпирического исследования обосновать вторую точку зрения на источник счастья и психологического здоровья людей. Это можно было бы сделать и исходя из экзистенциальной психологии и ее понятий, но предмет исследования данной статьи — выявленная в гуманистической психологии самоактуализация, идущая изнутри человека, в ее взаимосвязи с самооценкой, столь важной для психологического здоровья каждого человека.

Проанализируем понятие «самоактуализация». По мнению одного из основателей гуманистической психологии как направления Абрахама Маслоу, самоактуализация «относится к желанию людей реализовать себя, а именно к склонности проявить в себе то, что в них заложено потенциально. Эта склонность может быть определена как желание в большей степени проявить присущие человеку отличительные черты, чтобы достичь всего, на что он способен» [1]. При этом этимологически, как указывает отечественный психолог Д. А. Леонтьев, зару-

бежный термин «self-actualization» означает несколько большее, чем «самоактуализация». Так, «self» не равняется «само», «self» в переводе — это и «самость», и «собственная личность», и «я», и «сущность». Таким образом, самоактуализация — это скорее «актуализация» себя, актуализация, направленная на «самость, Я или личность» [2] человека, в самоактуализации развивающего свою индивидуальную природу. Иными словами, в самоактуализации человек проявляет свое «я», свою индивидуальность, при этом развивая и проявляя их на благо других людей, которым становится лучше от совершаемого самоактуализированным человеком блага.

Феномен самоактуализации был неоднократно подробно исследован в ряде научных работ — от Курта Гольдштейна [3], Абрахама Маслоу [1, 4] и Карла Роджерса [5] до нашего современника Скотта Барри Кауфмана [6, 7], а также отечественных психологов Дмитрия Леонтьева [2], Евгения Вахромова [8] и др. Но каким образом можно показать, что осуществление исходящей из внутренней сущности личности самоактуализации приводит к психологическому здоровью человека и общества? Мы утверждаем, что это возможно сделать, исходя из взаимосвязи самоактуализации и важнейшей составляющей человеческого психологического здоровья — человеческой самооценки.

Так, согласно сотрудникам Санкт-Петербургского Восточно-Европейского института психоанализа, самооценка — «это психологическое понятие, которое относится к общей оценке и восприятию индивидом собственной значимости, ценности и возможностей. Она играет решающую роль в формировании мыслей, эмоций, поведения и общего психологического благополучия человека» [9]. Действительно, самооценка крайне важна для благополучия каждого человека. Положительная самооценка, особенно если она адекватная, позволяет человеку сохранять психологическое спокойствие, хорошее настроение и развиваться дальше, в то время как негативная или даже заниженная самооценка может привести к психологическим проблемам, депрессии и снижению активности. Следовательно, лучше обладать высокой, но не завышенной самооценкой, она позволяет человеку позитивно думать о себе и в принятии и признании себя находить основу для еще большего самораскрытия и творчества, т. е. в том числе и для самоактуализации. Низкая (но еще не отрицательная) самооценка приводит к неуверенности в себе, такое отсутствие веры в себя приводит к снижению творческих способностей, практической деятельности и самореализации, что в целом снижает самоактуализацию. Но по-настоящему не просто заниженная, а негативная оценка себя или тем более ненависть к себе, к счастью, редки, и, как утверждает психолог Э. Хеппер, негативная самооценка встречается только среди «клинических пациентов» [10]. Не случайно современный психолог Н. Д. Линде пишет, что причина шизофрении — «ненависть к самому себе, о чем он также достаточно спокойно может сообщить психоло-

## Здоровье и общество

гу. Шизофреник ненавидит собственную личность и разрушает себя изнутри, мысль о том, что можно любить себя, кажется ему паразитической и неприемлемой» [11].

Предполагая, что самоактуализация и самооценка положительно взаимосвязаны друг с другом, мы выдвинули гипотезу, что высокая самоактуализация человека поддерживает высокий уровень его самооценки, а высокая самооценка создает положительный фундамент для потенциальной самоактуализации человека. Следовательно, люди, у которых будет высокий уровень самоактуализации, будут иметь и высокий уровень самооценки, и наоборот, люди с высоким уровнем самооценки будут обладать и высоким уровнем самоактуализации. Таким образом, наша **основная гипотеза исследования** заключается в том, что самоактуализация человека и его самооценка положительно влияют друг на друга — положительно коррелируют, и, следовательно, высокий уровень самоактуализации приводит к повышению психологического здоровья человека, выраженного в повышенной самооценке.

### Материалы и методы

В данном исследовании использованы методы математической статистики, а также логико-аналитические методы исследования — анализ, синтез, сравнительный анализ, выявление общего и особенного, классификация изучаемых параметров.

Также мы использовали психологические методики исследования, при помощи которых выявляются самоактуализация и самооценка личности:

- методику изучения самооценки личности Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн;
- методику изучения самооценки личности О. И. Моткова;
- опросник диагностики самоактуализации личности Э. Шострома в адаптации А. В. Лазукина, Н. Ф. Калины.

В качестве базы исследования мы опросили 57 студентов «Института эмоционально-образной терапии Николая Линде», проходящих обучение на программе дополнительного профессионального образования. Все они обладают высшим образованием по психологии.

### Результаты исследования

Чтобы доказать нашу гипотезу, мы провели практическое исследование.

Вначале сделали выборку исследования. Мы опросили 57 российских специалистов, получающих дополнительное образование в Институте эмоционально-образной терапии, на которых был составлен определенный психологический портрет.

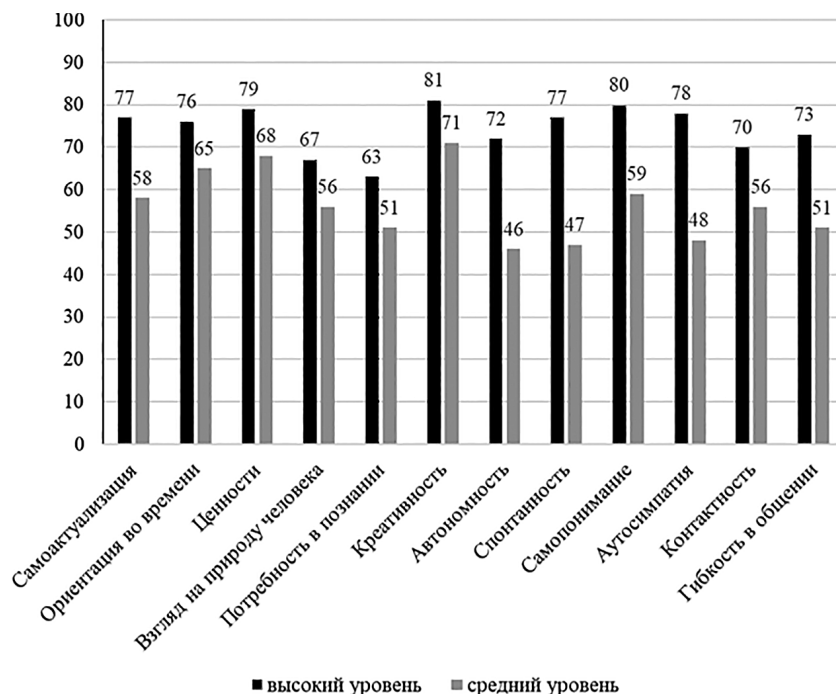


Рис. 1. Средние показатели в группах с высоким и средним уровнем самоактуализации (в баллах).

Затем, опираясь на методику Э. Шострома в ее российской адаптации, мы провели исследование самоактуализации у российских психологов. Нами было установлено, что все эти психологи являются достаточно самоактуализированными личностями. Мы разделили их на две группы: высокосамоактуализированных (72%) и самоактуализированных в средней степени (28%). Это разделение на две группы было для нас особенно важно при дальнейшем исследовании.

Средний показатель самоактуализации у людей с высоким уровнем составил 77 по 100-балльной шкале, у психологов со средним уровнем самоактуализации — 58 баллов, что действительно ниже высокого уровня (71 балл и выше), но все равно это достаточно высокий показатель, он проходит не по нижней шкале среднего уровня с 35 баллами.

Можно сделать определенные выводы, почему у данной выборки столь высокая самоактуализация. Как мы писали выше, самоактуализация — это фактически реализация своего индивидуального таланта в обществе. И мужчины, и женщины-психологи, прошедшие наше тестирование, не случайно оказались самоактуализированными — большинство из них не только получили высшее образование по психологии, но и уже много лет работают по профессии, если учитывать их средний возраст от 40 до 50 лет. То есть это люди, действительно уже реализовавшие себя в профессии, а теперь еще и получающие повышение квалификации. Мы полагаем, что поэтому они и являются самоактуализированными, причем большинство (72%) — высокосамоактуализированными личностями.

Мы проанализировали, как в данных группах различается проявленность разных характеристик

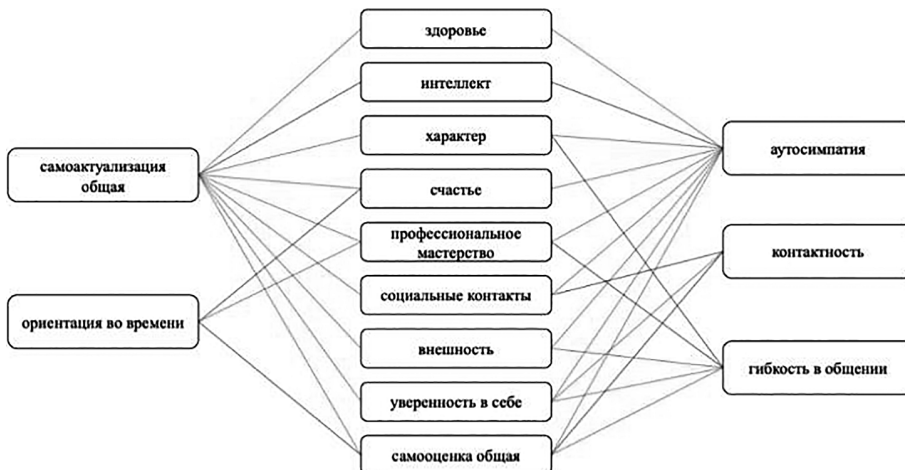


Рис. 2. Корреляционные связи показателей самоактуализации и показателей самооценки по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн (часть I).

На рис. 2—4 красная линия — корреляция значима на уровне 0,01, черная линия — корреляция значима на уровне 0,05.

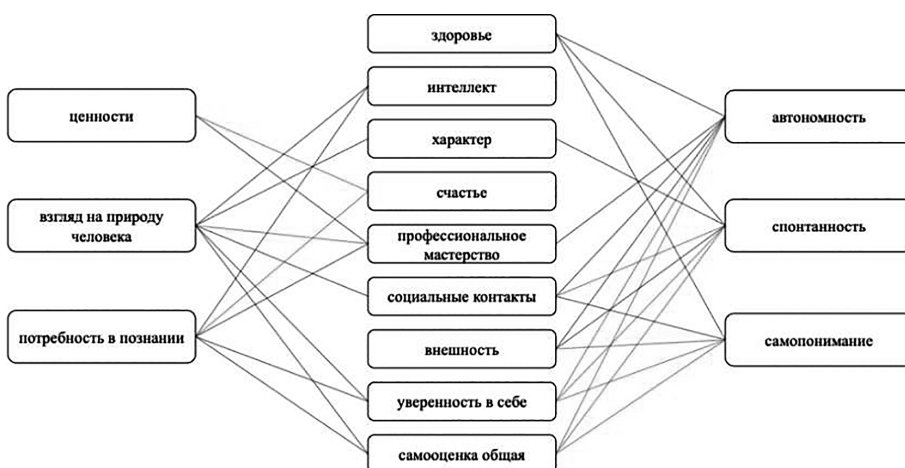


Рис. 3. Корреляционные связи показателей самоактуализации и показателей самооценки по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн (часть II).

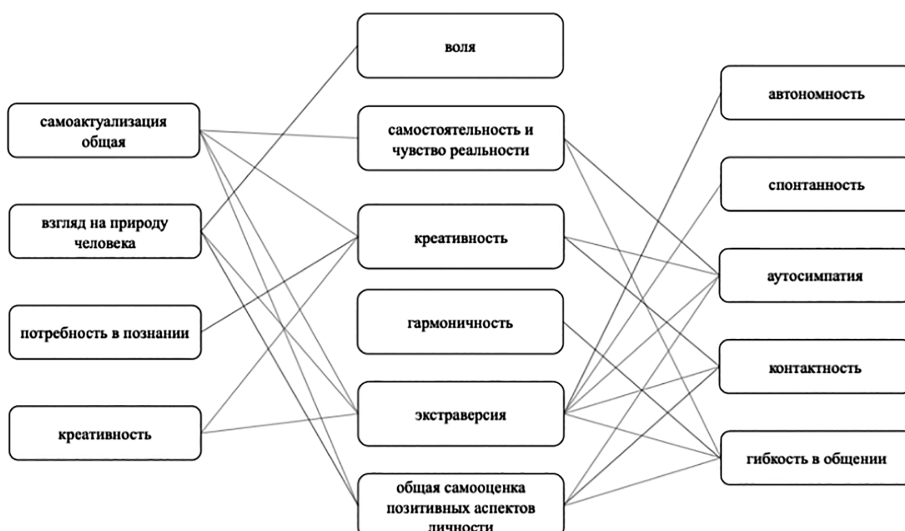


Рис. 4. Корреляционные связи самоактуализации и показателей самооценки по методике О. И. Моткова.

самоактуализированной личности (рис. 1).

В целом, это исследование также показывает, что чем выше самоактуализация в целом, тем выше и отдельные характеристики самоактуализированного человека — и креативности, и автономности, и спонтанности; так было во всех характеристиках без исключения.

Также на основе двух методик мы провели исследование самооценки этих же психологов. Обе методики показали сходные результаты. Согласно тесту Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн, 65% обладают высокой самооценкой, и 9% обладают даже завышенной самооценкой, 24% — средней, и только 2%, т. е. один человек из 57, — низкой самооценкой.

По тесту О. И. Моткова, 77% обладают высокой самооценкой, а 23% — средней, но тоже достойной, не заниженной.

### Обсуждение

Получив данные и по самоактуализированности, и по самооценке у наших российских психологов, мы проанализировали взаимосвязь между их самоактуализацией и самооценкой и определили, есть ли эта взаимосвязь в принципе и какова природа этих корреляций между характеристиками — положительная или отрицательная.

При помощи математического расчета корреляций выявлено, что между характеристиками самоактуализации и характеристиками самооценки, включая основные характеристики — общий уровень самоактуализации и общий уровень самооценки, — существует положительная взаимосвязь и одни показатели положительно влияют на другие (рис. 2—4).

Взяв разделение на две группы (высоко- и среднесамоактуализированных людей), мы проанализировали по критерию Х. Б. Манна, Д. Р. Уитни различное соотношение показателей самоактуализации у этих двух групп с показателями самооценки (см. таблицу).

Здоровье и общество

Сравнительный анализ самоактуализации среднего и высокого уровня и самооценки (критерий Х. Б. Манна, Д. Р. Уитни\*)

Показатели (оцениваются по ранговым шкалам)	Уровень самоактуализации										U	p
	средний					высокий						
	M	SD	Me	Q1	Q3	M	SD	Me	Q1	Q3		
Здоровье [реальный уровень]	64,4	12,1	70,0	55,0	70,0	72,9	14,0	70,0	70,0	80,0	201,0	0,019
Интеллект [реальный уровень]	75,6	9,6	75,0	70,0	80,0	80,5	11,8	80,0	70,0	90,0	237,0	0,093
Характер [реальный уровень]	73,8	13,6	75,0	65,0	85,0	79,5	12,6	80,0	70,0	90,0	254,0	0,177
Счастье [реальный уровень]	69,4	13,9	70,0	60,0	80,0	79,3	15,7	80,0	70,0	90,0	206,5	0,027
Профессиональное мастерство [реальный уровень]	69,4	11,8	70,0	60,0	75,0	77,3	13,4	80,0	70,0	90,0	209,0	0,030
Социальные контакты [реальный уровень]	61,3	16,3	60,0	50,0	80,0	76,6	14,4	80,0	70,0	90,0	164,0	0,003
Внешность [реальный уровень]	69,4	13,9	70,0	55,0	80,0	75,6	12,1	80,0	70,0	80,0	252,5	0,164
Уверенность в себе [реальный уровень]	64,4	13,6	70,0	60,0	70,0	77,8	13,7	80,0	70,0	90,0	151,0	0,001
Здоровье [желаемый уровень]	93,8	8,9	100,0	85,0	100,0	94,4	7,1	100,0	90,0	100,0	326,0	0,968
Интеллект [желаемый уровень]	94,4	6,3	95,0	90,0	100,0	91,7	8,3	90,0	90,0	100,0	275,5	0,309
Характер [желаемый уровень]	85,0	14,6	90,0	75,0	100,0	87,6	10,4	90,0	80,0	90,0	307,5	0,700
Счастье [желаемый уровень]	95,6	8,1	100,0	90,0	100,0	93,4	7,6	90,0	90,0	100,0	262,5	0,192
Профессиональное мастерство [желаемый уровень]	98,1	4,0	100,0	100,0	100,0	95,6	6,3	100,0	90,0	100,0	265,0	0,169
Социальные контакты [желаемый уровень]	81,3	14,1	80,0	75,0	90,0	84,4	13,6	90,0	80,0	90,0	280,0	0,380
Внешность [желаемый уровень]	88,8	9,6	90,0	85,0	95,0	90,0	9,2	90,0	80,0	100,0	305,0	0,665
Уверенность в себе [желаемый уровень]	90,0	7,3	90,0	85,0	95,0	91,2	9,0	90,0	90,0	100,0	290,0	0,473
Самооценка	68,4	9,0	70,6	64,4	74,4	77,4	11,1	78,8	71,3	83,8	173,0	0,006
Притязания	90,9	6,3	91,3	85,6	96,3	91,0	6,2	90,0	87,5	96,3	317,5	0,852
Нравственность	4,2	0,5	4,3	3,8	4,6	4,3	0,4	4,3	4,0	4,8	290,0	0,492
Воля	3,7	0,5	3,6	3,3	4,3	3,8	0,4	3,8	3,5	4,3	290,0	0,493
Самостоятельность и чувство реальности	3,8	0,5	3,6	3,5	4,3	4,1	0,5	4,3	3,8	4,5	197,5	0,019
Креативность	3,9	0,5	3,9	3,5	4,3	4,1	0,5	4,3	4,0	4,5	230,0	0,078
Гармоничность	3,6	0,7	3,8	3,0	4,1	3,9	0,5	4,0	3,8	4,3	245,5	0,138
Экстраверсия	3,5	0,6	3,4	3,1	4,0	4,0	0,5	4,0	3,8	4,3	159,0	0,002
Общая самооценка позитивных аспектов личности	3,8	0,4	3,7	3,5	4,2	4,0	0,3	4,0	3,9	4,3	203,0	0,026
Самооценка	58,3	13,9	55,0	48,5	67,5	39,9	11,4	39,0	31,0	46,0	93,0	0,000

Примечание. Описательная статистика: *M* — среднее значение, *SD* — стандартное отклонение, *Me* — медиана, *Q1* — 25-й процентиль (первый квартиль), *Q3* — 75-й процентиль (третий квартиль), *U* — значение критерия Манна—Уитни, *p* — уровень значимости.

\* Данный критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Как и предыдущие составляющие работы, эта часть практического исследования, обобщенная в таблице, позволила нам доказать, что чем выше самоактуализация (у высокосамоактуализированных людей), тем выше и самооценка, и наоборот. У среднесамоактуализированных людей самооценка ниже, чем у людей с более высоким уровнем самоактуализации. Это также подтверждает нашу гипотезу.

Таким образом, наше исследование подтвердило основные гипотезы, обозначенные во введении данной работы. Самоактуализация действительно повышает самооценку человека, а высокий уровень самооценки подготавливает почву для того, чтобы человек смог совершить самоактуализацию. Эти характеристики — самоактуализация и самооценка личности — положительно взаимосвязаны и позитивно влияют друг на друга.

Укажем не только на научно-исследовательскую значимость данной работы, но и на ее практическую значимость, значимость для повседневных установок и представлений людей. Так, на основе установления позитивной взаимосвязи между самоактуализацией и самооценкой в исследовании показано, что когда человек реализует себя, свою личность изнутри себя, без внешнего принуждения, то ему становится лучше и его самооценка повышается. Действительно, человек по-настоящему развивается в процессе личностной самоактуализации, когда реализует себя в осознаваемом собой своем предназна-

чении. Как показывает исследование, это полезно и самому человеку, и обществу в целом, и улучшает и человеческое личностное, и общее социальное психологическое здоровье. Это подтверждает нашу точку зрения, что психологическое здоровье человека идет глубоко изнутри его личности, одухотворяя его, когда человек реализует свое «глубинное Я».

### Выводы

Были подтверждены основные гипотезы, представленные нами в начале данной работы:

1. Люди с высоким уровнем самоактуализации будут иметь и высокий уровень самооценки, и наоборот, при высоком уровне самооценки будет и высокий уровень самоактуализации.

2. Самоактуализация человека положительно влияет на его уровень самооценки; т. е. благодаря самоактуализации человек обретает и более высокую оценку себя, становится о себе лучшего мнения.

3. Самооценка человека положительно влияет на его уровень самоактуализации, т. е. высокий уровень самооценки у человека является фундаментом для его высокого уровня самоактуализации.

Исследование не имело спонсорской поддержки.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер; 2019. 352 с.

## REFERENCES

2. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ. В кн.: Современная психология мотивации. М.: Смысл; 2002. С. 13–46.
  3. Goldstein K. Health as value. *New knowledge in human values*. Ed. by A. H. Maslow. New York: Harper and Brothers; 1959. P. 178–88.
  4. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл; 1999, 425 с.
  5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер. с англ. В. Данченко. М.: Прогресс; 2004. 235 с.
  6. Kaufman S. B. Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *J. Human. Psychol.* 2018;63(1):1–33.
  7. Кауфман С. Б. Путь к самоактуализации: как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей. М.: Альпина Паблишер; 2021. 588 с.
  8. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Международная педагогическая академия; 2001. 162 с.
  9. Самооценка с точки зрения психологии и психоанализа. Восточно-Европейский институт психоанализа. 2023. Режим доступа: <https://eeip.ru/blog/samootsenka-s-tochki-zreniya-psikhologii-i-psikhoanaliza/> (дата обращения 12.08.2025).
  10. Hepper E. Self-Esteem Encyclopedia of Mental Health. Waltham, MA: Academic Press; 2016. P. 80–91.
  11. Линде Н. Д. Психологические сутры 2. М.: Ridero; 2018. 242 с.
1. Maslow A. *Motivation and Personality*. 3rd ed. St. Petersburg: Piter; 2019. 352 p. (in Russian).
  2. Leontiev D. A. Self-actualization as a driving force of personal development: a historical and critical analysis. In: *Modern psychology of motivation*. Moscow: Smysl; 2002. P. 13–46 (in Russian).
  3. Goldstein K. Health as value. *New knowledge in human values*. Ed. by A. H. Maslow. New York: Harper and Brothers; 1959. P. 178–88.
  4. Maslow A. *New Frontiers of Human Nature*. Moscow: Smysl; 1999. 425 p. (in Russian).
  5. Rogers K. *A Look at Psychotherapy. The Formation of Man*. Translated from English by V. Danchenko. Moscow: Progress; 2004. 235 p. (in Russian).
  6. Kaufman S. B. *Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being*. *J. Human. Psychol.* 2018;63(1):1–33.
  7. Kaufman S. B. *The Path to Self-Actualization: How to Expand the Boundaries of Your Possibilities. A New Understanding of the Hierarchy of Needs*. Moscow: Alpina Publisher; 2021. 588 p. (in Russian).
  8. Vakhromov E. E. *Psychological Concepts of Human Development: Theory of Self-Actualization*. Moscow: International Pedagogical Academy; 2001. 162 p. (in Russian).
  9. Self-esteem from the Point of View of Psychology and Psychoanalysis. East European Institute of Psychoanalysis. 2023. Available at: <https://eeip.ru/blog/samootsenka-s-tochki-zreniya-psikhologii-i-psikhoanaliza/> (accessed 12.08.2025) (in Russian).
  10. Hepper E. *Self-Esteem Encyclopedia of Mental Health*. Waltham, MA: Academic Press; 2016. P. 80–91.
  11. Linde N. D. *Psychological Sutras 2*. Moscow: Ridero; 2018. 242 p. (in Russian).

Поступила 17.09.2025  
Принята в печать 12.01.2026