http://ma123.ru **ЦИТИСЭ** №1 (31) 2022 **ISSN** 2409-7616

© Д.И. Козловская, С.Н. Козловская

DOI: http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.1.33

УДК 37.013

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Д.И. Козловская, С.Н. Козловская

Козловская Дарья Игоревна,
преподаватель, Российский государственный
социальный университет, Москва, Россия.
SPIN-код: 5948-5629 / ORCID: 0000-0002-5939-0811
E-mail: d.kozlovskaya@inbox.ru

Козловская Светлана Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент
Российский государственный социальный
университет, Москва, Россия.
SPIN-код: 8727-7112 / ORCID: 0000-0001-6491-2218
E-mail: snk4246270@mail.ru

Аннотация. *Самоактуализация и самоэффективность можно рассматривать как важные личные ресурсы будущего профессионала. Процесс повышения осведомленности и развития самоактуализации и самоэффективности студентов осуществляется на уровне университета. В статье представлены основные подходы самоактуализации и самоэффективности. Следует отметить, что в статье отмечены общие характеристики: устремленность в будущее, активность в реализации собственных возможностей, позитивный вектор ориентации личности, которые характеризуют оба процесса. Авторы считают, что процесс самоактуализации является непрерывным и связан с поддержанием и повышением самооценки путем размышления и переосмысления опыта. Это позволяет личности развиваться и меняться в процессе обучения в университете. Способность реализовать себя в мире является началом самоактуализации, которая позволяет развивать уверенность в себе. Взаимодействуя с другими людьми, будущий специалист реализует собственные возможности. Самоэффективность является важным мотивом для достижения поставленной цели, веры в успех, основанной на анализе прошлого опыта. Самоэффективность применима ко всем сферам человеческой жизни, включая действия, общение и отношения. В отличие от эффективности, концепция самоэффективности относится к убеждению, что человек способен эффективно действовать. В статье представлены результаты практического исследования особенностей самоактуализации, способствующих развитию самоэффективности в деятельности и общении студентов в университете. С другой стороны, коммуникативно-предметное поле самоэффективности создает условия для самоактуализации личности, развития позитивной направленности основных убеждений студентов. Авторы считают, что в процессе обучения в университете развиваются все параметры самоактуализации и самоэффективности студента.*

Ключевые слова: *самоактуализация, самоэффективность, личностные ресурсы, будущий специалист, направленность личности, субъективный контроль, компетентность.*

UDC 37.013

FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION AND SELF-EFFICACY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

D.I. Kozlovskaya, S.N. Kozlovskaya

Daria I. Kozlovskaya,
Teacher, Russian State Social University, Moscow, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-5939-0811
E-mail: d.kozlovskaya@inbox.ru

Svetlana N. Kozlovskaya,
Candidate of psychological sciences, Associate Professor, Russian State Social University, Moscow, Russian Federation.
ORCID: 0000-0001-6491-2218
E-mail: snk4246270@mail.ru

Abstract. *Self-actualization and self-efficacy can be considered as important personal resources of a future professional. The process of raising awareness and developing self-actualization and self-efficacy of students is carried out at the university level. The article presents the main approaches to self-actualization and self-efficacy. It should be noted that the article notes common characteristics: aspiration to the future, activity in the realization of one's own capabilities, a positive vector of personality orientation, which characterize both processes. The authors believe that the process of self-actualization is continuous and is associated with maintaining and increasing self-esteem through reflection and rethinking experience. This allows a person to develop and change in the process of studying at the university. The ability to realize yourself in the world is the beginning of self-actualization, which allows you to develop self-confidence. Interacting with other people, the future specialist realizes his own capabilities. Self-efficacy is an important motive for achieving the goal, belief in success based on the analysis of past experience. Self-efficacy is applicable to all areas of human life, including actions, communication and relationships. Unlike efficiency, the concept of self-efficacy refers to the belief that a person is capable of acting effectively. The article presents the results of a practical study of the features of self-actualization that contribute to the development of self-efficacy in the activities and communication of students at the university. On the other hand, the communicative-subject field of self-efficacy creates conditions for self-actualization of personality, the development of a positive orientation of students' basic beliefs. The authors believe that in the process of studying at the university, all the parameters of self-actualization and self-efficacy of the student develop.*

Keywords: *self-actualization, self-efficacy, personal resources, future specialist, personality orientation, subjective control, competence.*

Введение. Повышение качества образования студентов направлено на создание условий для реализации способностей, раскрытие творческого потенциала, использование личных ресурсы студентов, которые можно рассматривать как процессы самоактуализации и самоэффективности. В процессе самоактуализации и самоэффективности реализуются общие тенденции такие, как устремленность в будущее, активность в реализации собственных способностей, что определяет направленность в развитии личности. «Для студентов характерны высокий уровень познавательной активности, направленность на получение знаний и навыков в области избранной специальности» [6; 10; 20]. В отечественных исследованиях авторы (Баранова Т.А., Самаль Е.В., Ященко Е.Ф.) отмечают, что проблема самоактуализации рассматривается в тесной взаимосвязи с профессионально-образовательной деятельностью и формированием профессионального самосознания личности. В процессе самоактуализации время обучения в вузе направлено на интеграцию ценностей и смыслов, осуществляется активный духовный поиск студентами, дальнейшие мировоззренческие изыскания.

Особенности самоактуализации студентов различных специальностей и направлений обучения, личностные детерминанты самореализации нашли отражение в современных экспериментальных исследованиях. Анализ современных исследований показал преобладание среднего уровня самоактуализации и самоэффективности студентов вузов независимо от изучаемой специальности (Баранова Т.И., Зобнина Т.В.). По результатам исследования Зеера Э.Ф. «студенты с высоким уровнем самоактуализации имеют высокую мотивационную насыщенность жизни. У них меньше проявляется склонность к тревожности, депрессии и стрессам, более низкий уровень конформности и более высокая доброжелательность и открытость по сравнению со студентами со средним и низким уровнем самоактуализации. Также у студентов с высоким уровнем самоактуализации отмечается более высокие показатели психологического возраста, что отражает более высокую психологическую зрелость самоактуализирующихся студентов» [7].

Анализируя полученные результаты исследования О.Л. Пантелеева отмечает положительную связь между компонентами самоактуализации и самореализации студентов [19]. Данные исследования показывают, что процесс вузовского обучения является значимым для развития компонентов самоактуализации личности. При этом автор отмечает, что по полученным результатам высокий уровень самоактуализации имеют студенты гуманитарного профиля при сравнении со студентами других профилей подготовки. Среди характеристик, которые выделили у студентов с высоким уровнем самоактуализации следует отметить эмоциональное благополучие и психологическую зрелость.

Процессы самоактуализации и самоэффективности исследовались отечественными и зарубежными авторами в рамках обучения студентов в вузе. Профессионализация отражает психологические корреляты самоэффективности с другими личностными факторами, особенности самоэффективности студентов разных специальностей и направлений обучения. Н.Д. Берман исследовал представления студентов о самоэффективности и отметил лучшие показатели мотивации [3]. Данное положение и результаты дальнейших исследований позволили установить, что студенты с высоким уровнем самоэффективности имеют высокий уровень успеваемости, развитие способности к саморегуляции поведения и настойчивость в преодолении трудностей.

Среди работ отечественных авторов, которые занимались изучением личностной самоэффективности студентов гуманитарного профиля следует отметить работы С.В. Лебединской «Большинство студентов гуманитарного профиля отличается средним уровнем самоэффективности. По мере обучения в вузе увеличивается общий индекс

самоэффективности, к концу обучения повышаются показатели настойчивости и самоконтроля. Сравнительный анализ видов самоэффективности показал, что более высокий уровень характерен для самоэффективности в области предметной деятельности, по сравнению с коммуникативной самоэффективностью, где доминирует низкий уровень. От младших курсов к старшим курсам растет общая уверенность в себе, целеустремленность и настойчивость. Низкий уровень коммуникативной самоэффективности отличает в первую очередь студентов-первокурсников, которые невысоко оценивают свои коммуникативные способности в различных ситуациях межличностного общения. Это проявляется в испытываемом им дискомфорте в больших группах людей, боязни конфликтов и повышенной значимости внешней доброжелательности в межличностной коммуникации» [13].

Следовательно, взаимосвязь процессов самоактуализации и самоэффективности у студентов будет способствовать их развитию на разных этапах обучения в университете. Это позволит создать психолого-педагогические условия для развития их личностных ресурсов и инструментов будущей профессиональной деятельности.

Теоретико-методологические основы исследования. Настоящее исследование, касающееся вопросов самоактуализации и самоэффективности личности студентов в условиях профессионального обучения университета, в своей основе, опиралось на труды известных зарубежных и отечественных ученых (представлены в списке литературы). Также оно базировалось на следующих научных подходах (системный, комплексный, деятельностный). Использовался комплекс исследовательских методов: *теоретические* (анализ, сравнение и систематизация и обобщение научной литературы по проблеме исследования); *эмпирические* (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент). *Цель исследования*: выявить и обосновать основные подходы повышения осведомленности, развития самоактуализации и самоэффективности студентов, в условиях их профессионального обучения университета.

Постановка исследовательской проблемы. Проблема самоактуализации и самоэффективности личности рассматривается отечественными и зарубежными авторами вместе с другими проблемами такими, как личностный рост, саморазвитие, самореализация. Следует отметить, что данные проблемы являются актуальными на протяжении нескольких лет и активно разрабатываются исследователями в отечественной и зарубежной педагогике и психологии. Следует отметить, что понятие самоактуализация часто используется в психолого-педагогических исследованиях и отличается многогранностью содержания. Многокомпонентная структура процесса самоактуализации зависит от направления и теоретической позиции автора в педагогике и психологии. Среди зарубежных авторов наибольший вклад в исследование феномена самоактуализации внесли Гольдштейн К., Маслоу А., Роджерс К. Гольдштейн К. понимание самоактуализации связывает с человеком, осознающим свою «сущность», свою идентичность, который ощущает себя и готов рисковать своей жизнью ради удовлетворения собственных потребностей. В концепции К. Гольдштейна самоактуализация представляет собой глобальную мотивацию.

Концепцию самоактуализации, данную Гольдштейном К. значительно расширил А. Маслоу Им была описана концепция самоактуализации с позиции теории мотивации. Анализируя пирамиду потребностей А. Маслоу следует отметить, что поведение человека мотивируется потребностями низшего уровня (базовые потребности) и потребностями высших уровней. Вершиной пирамиды потребностей А. Маслоу является потребность в самоактуализации, он отмечает, что потребность в самоактуализации у человека возникает только при условии удовлетворения других потребностей в том числе базовых потребностей (физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности в общении и другие). А. Маслоу под самоактуализацией понимает «внутренний рост того, что уже есть в организме, или, точнее, того, что есть сам организм ... самоактуализация мотивируется

ростом, а не недостатком» [17]. Данное объяснение подчеркивает то, что самоактуализация обычно не достигается, пока не будут удовлетворены более низкие потребности в иерархии потребностей. А. Маслоу использовал данный термин для описания желания, того, что позволяет дает человеку быть замотивированным для достижения целей. Идея самореализации А. Маслоу у разных авторов используется как «полная реализация собственного потенциала» и «истинного Я».

В исследованиях К. Гольдштейн раскрывает самоактуализацию как движущую силу, проводя сравнительный анализ следует отметить, что А. Маслоу использует данное понятие для описания личностного развития. Данное различие объясняется тем, что удовлетворение потребностей низшего порядка является одним из следствий то, что, «самоактуализация... редко случается... определенно менее чем у 1% взрослого населения» [17].

Изучая биографий выдающихся личностей А. Маслоу, выделил основные признаки самореализации личности:

1. «Эффективное восприятие действительности, умение правильно и честно судить о ситуации, чувствительность ко лжи.

2. Принятие себя и других, природы. Принятие своей человеческой природы со всеми ее недостатками. Чужие недостатки и противоречия человеческого существования принимаются с юмором и терпимостью.

3. Спонтанность и естественность. Лояльность к себе и нежелание быть тем, кем хотят другие. Несмотря на свою спонтанность, эти люди склонны действовать и мыслить в рамках принятых социальных норм и в соответствии с ожиданиями окружающих.

4. Сосредоточены на решении проблем. А. Маслоу считал, что у человека должна быть миссия, которую необходимо выполнить в жизни, или какая-то задача или проблема, которая касается не его лично, а человечества.

5. Автономность. Независимость от внешних властей или других лиц.

6. Свежесть восприятия жизни. Для самоактуализировавшихся личностей характерно восприятие жизни художника или ребенка.

7. Способность устанавливать глубокие межличностные отношения.

8. Чувствовать себя комфортно в одиночестве. Несмотря на удовлетворительные отношения с другими людьми, самореализующиеся люди ценят одиночество и чувствуют себя комфортно в одиночестве.

9. Пиковые переживания, в том числе переживания гармонии и глубокого смысла, чувства единства со Вселенной, наполненные светом, красотой, добром.

10. Чувство юмора, умение посмеяться над собой.

12. Четкие моральные и нравственные принципы.

13. Сострадание и милосердие ко всем людям, независимо от национальности, религиозной принадлежности, социально-экономического положения, возраста и т. д.

14. Способность к творчеству, креативность.

15. Наличие социального интереса, чувства общности или чувства единства со всем человечеством» [17, с. 87].

Маслоу А. отмечал, что «именно пиковые переживания являются критерием самоактуализирующейся личности».

К. Роджерс использовал термин «самоактуализация» для актуализации у индивида чувства «Я» [25]. Понимание самоактуализации он основывал на предположении том, что, когда человек свободен в выборе своих целей, он выбирает «позитивные и конструктивные пути», при этом, отмечал: «…жизнь – это активный процесс, а не пассивный. Независимо от того, возникает ли стимул изнутри или извне, благоприятна или неблагоприятна окружающая среда, можно рассчитывать на то, что человеческое поведение будет изменяться в направлении поддержания и улучшения. Следовательно, актуализация – это то, чем человек является» [24, с. 12].

В отечественных психолого-педагогических исследованиях понятие «самоактуализация» имеет различные интерпретации: результат или процесс, средство или цель. В психолого-педагогических исследования отечественных авторов понятие самоактуализация может рассматриваться как самовыражение, самореализация, самораскрытие, самосовершенствование, самоутверждение. В психолого-педагогических исследованиях результатом данных процессов является «человек, раскрывший и максимально использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность». А.Г. Асмолов раскрывает «самоактуализацию как нормотворческий процесс: человек творчески преобразует нормы определенной культуры; результатом самореализации являются «интерсубъективные социальные миры» [1]. «Самоактуализация у Е.Н. Расторгуева – это, прежде всего, гармоничное согласование потребностей, умений и ценностей» [2].

Понятие самоактуализации определяет, есть ли у человека «Я» (человеческий потенциал). Данный процесс актуализируется посредством определенного вида работы над собой и в процессе общественно значимой деятельности. Е.В. Самаль «самоактуализацию студента в учебной деятельности рассматривает как непрерывный процесс актуализации и развития потенциальных возможностей личности, которые находят выражение в личностно-профессиональном самоопределении и сопровождаются формированием профессиональной идентичности, готовности к личностным и профессиональным изменениям, построению успешной карьеры» [21]. Исследователь считает, что самоактуализация личности студента является своеобразным стержнем, направленным на стремление познавать, открывать и реализовывать себя.

Структура самореализации студента в учебной деятельности представляет собой многокомпонентное образование. По результатам исследования Е.Ф. Ященко включает: «функционально-генетический компонент (возрастно-половые особенности, задатки к конкретным видам деятельности, уровень сформированности самосознания и особенности взаимодействия с людьми); личностно-деятельностный (личностные качества, обеспечивающие успешность будущей профессиональной деятельности, уровень сформированности профессиональных компетенций) и ценностно-смысловой (ценностные ориентации, осмысленность жизни и т. д.)» [22].

Т.А. Баранова концепцию самоактуализации применительно к студенческому возрасту, определяет как одну из наиболее эффективных в развитии личности обучающегося, которая предполагает максимально эффективное использование способностей и умений, для достижения внешнего и внутреннего развития [2].

Исследователи О.О. Лимонова и Т.В. Колесникова отмечают сложный и постоянно меняющийся характер самоактуализации личности студента отличающийся многоаспектностью. Самоактуализация студентов «предусматривает выявление и преодоление внутренних противоречий саморазвития, мобилизацию собственных ресурсов, способность к развитию ценностных ориентаций, расширению путей для самопознания, к достижению жизненных планов» [15, с. 7]. К основным препятствиям на пути самоактуализации студентов можно отнести: «низкую мотивацию и отсутствие способностей к самоактуализации; недостаточные умения и навыки саморазвития и самовоспитания; инфантильность, неготовность к саморазвитию, конфликтная (заниженная или завышенная) самооценка, пассивное отношение к различным инновациям, предполагающим работу над собой» [15, с. 6].

В работе Т.В. Зобнина определила основные характеристики процессов самоактуализации и самоэффективности студентов вуза [8]. «Показатели самореализации у студентов вузов находятся на среднем уровне. Более высокого уровня достигают такие параметры самоактуализации, как «ориентация во времени» и «ценности», более низкий уровень характерен для показателя «взгляд на природу человека». Большинство показателей

самоуправления также находятся на среднем уровне развития и лучше других развиты такие составляющие процесса самоуправления, как «прогнозирование», «целеполагание». С наибольшими трудностями студенты сталкиваются при планировании своих действий и выборе критериев оценки качества достигнутых результатов. Установлено, что общий уровень развития навыков самоуправления является предиктором стремления студентов к самореализации. Параметры самореализации, такие как «ориентация во времени», «ценности», «автономность», «спонтанность», связаны с разными компонентами самоуправления» [8].

А.П. Мережников исследовал основные характеристики процесса самоактуализации студентов гуманитарного профиля. «Студенты-гуманитарии имеют высокие и значимые различия по шкалам ценностных ориентаций, гибкости поведения, сензитивности к себе, синергии и познавательных потребностей. В структуре самоактуализации студентов-гуманитариев обнаруживается большая взаимосвязь с интернальностью, ценностными и смысложизненными ориентациями. Студентам-гуманитариям присущи ценности самоактуализирующейся личности, в реализации своих ценностей они проявляют гибкость поведения, ориентированы на взаимодействие с окружающими людьми. Они более рефлексивны к себе, более целостно воспринимают окружающий мир и людей, для них характерна потребность к приобретению знаний» [18].

В работе Т.А. Баранова [2] показала, что личностный профиль студента имеет высокий уровень самореализации как в гуманитарной, так и в технической сферах. Согласно исследованию М.В. Ланских [12] по окончании обучения студенты гуманитарных специальностей показывают более высокие показатели самореализации, чем студенты технических специальностей. Согласно имеющимся результатам исследований, все параметры самоактуализации личности студента развиваются в процессе обучения в вузе, что подтверждает более высокий уровень самореализации студентов гуманитарного профиля в плане самоэффективности.

Процесс самоэффективности может характеризоваться разными понятиями: самоактуализация (В.А. Толочек), личностная зрелость (Д.А. Леонтьев), уверенность в себе (В.Г. Ромек). Анализ исследований показал, что результаты испытуемых с высокой самоэффективностью характеризуют личность, как хорошо справляющуюся с неудачами, имеющую ярко выраженную мотивацию к успеху, повышенную результативность. При этом следует отметить, что личность ориентируется на максимальную реализацию своих способностей, что приближает самоэффективность к самоактуализации. По А. Бандуре «самоэффективность – это часть системы самооценки, состоящая из взглядов, способностей и когнитивных навыков человека. Эта система играет важную роль в том, как человек воспринимает ситуации и как реагирует на них» [23, с. 192].

В определении А. Бандуры самоэффективность рассматривается, как вера в способность добиться успеха в той или иной ситуации. Самоэффективность определяет стратегию поведения, цели и средства достижения, формирование деятельности, это вера в свою способность организовывать и совершать действия, необходимые для управления будущим.

Среди основных характеристик людей с сильной самоэффективностью следует отметить:

- умение проявлять интерес к деятельности;
- умение справляться с неудачами;
- чувство приверженности к собственным интересам;
- умение воспринимать проблемы как задачи предстоящей деятельности.

Среди основных характеристик людей со слабой самоэффективностью следует отметить:

- избегание или не умение решать трудные задачи;

- отказ от выполнения трудных задач;
- низкая самооценка и сосредоточенность на личных неудачах и отрицательных результатах деятельности;
- отсутствие уверенности в собственных силах и успехе в решении проблем.

Следовательно, можно заключить, что «самоэффективность – это своеобразный когнитивный механизм, позволяющий личности провести анализ своих возможностей для выполнения определенной деятельности, это актуальный мотив для достижения намеченной цели» [24].

В зарубежных психолого-педагогических исследованиях самоэффективность рассматривается через теории каузальной атрибуции. Три основных элемента причинно-следственной связи лежат в основе теории каузальной атрибуции:

1. Локус дает информацию о местонахождения предполагаемой причины. При внешнем локусе контроля жизненные события, в первую очередь неудачи, будут определяться неконтролируемыми внешними силами, а самоэффективность при этом будет снижаться. При внутреннем локус контроле самооценка и самоэффективность будут выше в случае успеха и иметь низкие показатели в случае неудачи.

2. Стабильность позволяет описать причину во времени. Она может иметь статическую или динамическую характеристику. Данный элемент связан с ожиданиями и целями. Когда человек приписывает неудачи стабильным факторам, например, сложность задачи, то он ожидает, что неудачи будут проявляться и в будущем.

3. Управляемость позволяет дать характеристику того, что чувствует человек при активном контроле над обстоятельствами или действиями. Например, удача рассматривается человеком, как результат возможности контролировать ситуацию и приводит к чувству уверенности, радости, победе. Неудача рассматривается как результат неспособности человека контролировать ситуацию, которая может привести к чувствам унижения, стыда и/или гнева.

Процесс самоэффективности авторы рассматривают как формирование компетентности и внутренней мотивации личности. Р. Уайт предположил, что самым важным стимулом для человека является личная компетентность. Согласно теории компетентности Р. Уайта, «Компетентность тесно связана с результативностью человеческих действий» [9]. Компетентность Р. Уайт определяет как «способность эффективно взаимодействовать с окружающей средой», а результативность и ее современное понимание «самоэффективность» относит к самоизменению» [26]. Кроме того, он ввел понятие «мотив эффективности», под которым подразумевается веру в возможность воздействовать на окружающую среду. В отличие от физиологических мотивов (голод и жажда), мотивы компетентности никогда не удовлетворяются. Они не основаны на физиологическом состоянии депривации, а в первую очередь помогают организму совершенствоваться. Достижения являются главной мотивацией, в которой человек стремиться быть эффективным и компетентным.

Зарубежные исследователи при рассмотрении понятия самоэффективности часто использует такие понятия, как: представление о себе, эффективность, уверенность в себе. При этом следует отметить, что самоэффективность часто связывают с верой в способность выполнять определенные профессиональные действия. Основой самоэффективности также можно считать самооценку, которая включена в процесс оценки компетенций, связанных с поведением. Самооценка может быть связана с тем, как уровень интеллекта влияет на убеждения обучающегося о своей ценности как личности. Например, уверенность обучающегося в написании эссе характеризует процесс самоэффективность.

В настоящее время в отечественных психолого-педагогических исследованиях проблема самоэффективности часто становится предметом изучения. Изучение вопросов

самоэффективности представлено работами Д.А. Леонтьева, М.И. Гайдара, Р.Л. Кричевского, В.А. Толочека, С.А. Лебединской, Д.Н. Макаровой и других.

Д.А. Леонтьев отмечает, что «самоэффективность отражает совокупность «стержневых» личностных особенностей, она характеризует зрелую личность, способную к успешной деятельности» [14]. М.И. Гайдар считает, что «самоэффективность, – это прежде всего, представление индивида о своих возможностях и способностях к продуктивному общению, поведению и деятельности, это уверенность в реализации своего потенциала» [5].

Р.Л. Кричевский пишет, что «самоэффективность – это вера при необходимости «мобилизовать мотивацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия на осуществление контроля за событиями» [11, с. 133]. Иными словами, это убежденность в способности контролировать значимые события своей жизни, успешно реализовывать намеченные цели.

В.А. Толочек[1] указывает на тесную связь понятий «самоэффективность» и «самоактуализация», пишет: самоэффективность – это «способность человека управлять своим развитием и деятельностью в целях эффективного достижения поставленных задач». Н.А. Булынко указывает «на положительное влияние самоэффективности на когнитивные, мотивационные, аффективные и физиологические процессы, как условие успешности деятельности» [4]. С.В. Лебединская рассматривает «самоэффективность как внутренние ресурсы личности, ведущий фактор успешности личности в различных сферах жизнедеятельности» [13].

В исследовании Д.Н. Макаровой установлено, что «более высокий уровень самоэффективности характерен для студентов с продуктивными паттернами метакогнитивной регуляции, в частности эмоциональным профилем интеллектуальной деятельности. Низкая самоэффективность присуща студентам с отрицательными эмоциями и непродуктивными паттернами метакогнитивной регуляции» [16].

Следовательно, процесс самоэффективности применим ко всем сферам человеческой жизни, общению и социальным отношениям. Личность с высокой самоэффективностью сосредоточена на максимальной реализации способностей, что приближает процесс самоэффективности к самоактуализации. Она справляется с неудачами, замотивирована на успех и повышение своих результатов.

Для развития самоактуализации и самоэффективности студентов обучение в вузе создает психолого-педагогические условия. С развитием студента как субъекта профессиональной деятельности тесно связаны процессы самоактуализации и самоэффективности. Они имеют нелинейную динамику и определяются не только спецификой будущей профессиональной деятельности студентов (специализация, направление подготовки), но и личностными факторами.

Основные результаты исследования. В психолого-педагогическом исследовании приняли участие 80 студентов (факультет социальной работы, РГСУ, г. Москва) 1–4 курсов, дневной формы обучения, из них по 20 студентов каждого курса. Исследование проводилось в течение 4 месяцев. Для изучения самоактуализации студенты прошли тест базовых убеждений Р. Янова-Булмана, адаптированный О. Кравцовой; для оценки уровня самоэффективности в предметной деятельности и общении использовали тест самоэффективности (J. Maddux и M. Scheer, в модификации Л. Бояринцева под руководством Р. Л. Кричевского). Обработка статистических данных исследования проводилась при помощи статистического программного пакета SPSS Statistic 6.0; визуализации данных проводилась при помощи Microsoft Excel 2019.

[1] 22. Толочек В.А. Современная психология труда: учебное пособие. – СПб: Питер, 2005. – 479 с. - ISBN 5-272-00193-1

Анализ полученных результатов позволил сделать ряд выводов, согласно которым среди базовых убеждений студентов факультета социальной работы высоко уровня достигают: случайность как принцип распределения происходящих событий (М = 15,98) ценность собственного «Я» (М = 15,71), степень удачи, везения (М = 15,19). Студенты довольны собой, принимают свою индивидуальность, они убеждены в ценности собственного «Я». В результате полученных данных следует отметить, что от курса к курсу у студентов преобладает убеждение, что все происходящее в жизни человека подчинено принципу случайности и неопределенности, кроме этого, для студентов характерно убеждение, что им во всем везет в жизни. Ряд показателей оказался на среднем уровне - степень самоконтроля характеризуется следующими значениями (М=14,33). Показатели базовых убеждений имеют низкие значения и расположились в следующей последовательности: благосклонность мира (13,07), справедливость мира (13,38), контролируемость мира (М=13,99), доброта людей (М=13,38).

В таблице 1 представлены показатели базовых убеждений студентов факультета социальной работы разных курсов.

Таблица 1

Характеристика базовых убеждений студентов разных курсов

(среднее значение)

Базовые убеждения	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
Случайность как принцип распределения происходящих событий	14,66	17,11	15,86	16,31
Ценность собственного «Я»	13,96	13,81	15,26	19,81
Степень удачи, или везения	15,31	15,81	15,56	14,11
Степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями)	13,01	13,51	15,01	15,81
Благосклонность мира	14,71	11,41	10,56	15,56
Справедливость мира	13,86	13,81	12,51	13,36
Контролируемость мира	14,91	13,61	13,26	14,21
Доброта людей	14,56	12,46	12,36	14,16

Сравнивая базовые убеждения студентов разных курсов следует отметить, что для студентов 1-го курса характерны следующие показатели: высокие показатели благосклонности мира (М=14,71) полученный результат объясняется романтическими представления о жизни и идеализированным мировоззрением, студенты убеждены, что в мире чаще происходит хорошее, нежели плохое, мир прекрасен и в нем больше добра, чем зла, полученный результат объясняется романтическими представления о жизни и идеализированным мировоззрением; выражена убежденность в доброте людей (М=14,56); характерно убеждение о контролируемости мира (14,91).

Сравнивая данные показатели с показателями других курсов, отметим, что высокие показатели благосклонности мира характерны для студентов 4-го курсов обучения (М=15,56), у которых наблюдается рост оптимистических установок. Полученные результаты столкновения идеализированных представлений о людях и мире с реальностью у студентов 2-го курса снижаются (М=11,41) и становятся низким к 3-му курсу (М=10,56). Для 3-го курса данный показатель достаточно низкий (М=10,56), студенты прошли несколько видов практики в разных социальных учреждениях и организациях и столкнулись с человеческими проблемами, болью и страданиями и поэтому меньше верят в благосклонность мира, что характеризует полученные результаты.

Сравнение показателей по убежденности в доброте людей следует отметить, что данные показатели снижены у студентов 4-го курса (М=14,16), также вера в доброту людей снижается студентов 3-го курса (М=12,36) и 2-го курса (М=12,46).

По справлению с 1-м курсом убежденность в справедливости мира практически не имеет различий у студентов всех курсов. У 4-го курса (М=13,36), однако следует отметить более низкие значения для студентов 3 курса (М=12,51), у 2-го курса (М=13,81).

Базовое убеждение о контролируемости мира по сравнению с результатами студентов 1-го курса проявляется в следующих показателях для 4-го курса (М=14,21), 3-го курса (М=13,26) и 2-го курса (М=13,81). Это связано с убеждением и способностью контролировать свое поведение, при этом идет отрицание необдуманных действий и ошибочных взглядов.

Значения базового убеждения «случайность как принцип распределения происходящих событий» у студентов 4-го курса (М=16,31), 3-го курсов (М=15,86), 2-го курса (М=17,11) по сравнению со студентами 1-го курса.

Убежденность в ценности собственного «Я» сильно выражена у студентов 4-го курса (М=19,81). Полученные результаты позволяют дать следующую характеристику: студенты довольны собой, принимают свою индивидуальность это связано с повышением уровня профессиональных компетенций. У студентов 3-го курса средние значения ценности собственного «Я» (М=15,26). Критично к себе относятся студенты 2-го курса (М=13,81).

По сравнению с 1-м курсом высокий уровень самоконтроля достигают студенты 4-го курса (М=15,81) и 3-го курса (М=15,01). Студенты уверены, что высокая активность увеличивает благоприятный исход профессиональной деятельности. У студентов 2-го курса показатель снижен.

Убеждение относительно степени удачи, или везения намного снижено у студентов 4-го курса (М=14,11). У студентов 3-го курсов (М=15,56) и 2-го (М=15,81) они примерно одинаковы.

Анализ результатов позволил описать показатели самоэффективности по всей выборке студентов. Результаты были получены в ходе изучения уровня самоэффективности студентов с помощью методики Дж. Маддукс, и М. Шеер, в модификации Л. Бояринцевой.

Средние значения уровня в сфере общения находится в диапазоне от +7 до +15. Средние значения уровня самоэффективности находятся в диапазоне от -7 до +53 баллов. Можно отметить, что по сравнению с самоэффективностью в предметной деятельности уровень самоэффективности в общении у студентов выше (М = 12,79) и приближается к максимальному значению. Самоэффективность в предметной деятельности отражает способность организовывать и осуществлять собственную деятельность.

Студенты с низкой самоэффективностью в предметной деятельности характеризуются, как не уверенные в собственной деятельности. Высокий уровень самоэффективности в общении свидетельствует о том, что студенты отличаются достаточным уровнем развития коммуникативных навыков, инициативы в общении, обладают широким кругом общения. Сравним показатели самоэффективности по двум параметрам у студентов разных курсов (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика самоэффективности студентов разных курсов

(среднее значение)

Показатели самоэффективности	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Самоэффективность в общении	11,96	12,01	13,51	13,71
Самоэффективность в предметной деятельности	33,01	37,61	42,31	43,41
Общая самоэффективность	45,96	50,86	55,31	57,11

За основу берем показатели самоэффективности характерные для студентов 1-го курса. Самые низкие показатели общей самоэффективности у студентов 1-го курса (M=45,96). Максимальный уровень общей самоэффективности характерен для выпускников (M=43,41). Показатель общей самоэффективности отличается положительной линейной динамикой. Тенденция роста наблюдается от наименьшего показателя на первом курсе (M=45,96) до наибольшего показателя на 4-м курсе (M=57,11).

Для первого курса характерны следующие показатели самоэффективности в общении (M=11,96), сравнивая показатели следует отметить, что 3-й год обучения более значим для развития самоэффективности в сфере общения (M=13,51). На 4-м курсе отмечается незначительное повышение самоэффективности в общении (M=13,71).

Показатели самоэффективности в предметной деятельности (33,01) достаточно низкие для студентов 1-го курса. Для повышения самоэффективности в предметной деятельности переломным моментом является 2-й год обучения (M=37,61). Студенты проходят период приспособления к учебной и внеучебной деятельности, становятся более организованными и овладевают навыками самостоятельной работы.

Определяя различия в самоактуализации и самоэффективности у студентов разных курсов, группы студентов сравнивались попарно. В исследовании, был проведен сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни.

В исследовании были выявлены ряд характеристик, которые отличаю студентов по ряду параметров. У студентов 1-го курса выше показатели веры в благость мира (U=128,00 при p≤0,05) и доброту людей (U=122,00 при p≤0,05) по сравнению со студентами 2-го курса. Первокурсники оптимистичны в представлениях о добродушии людей. Они склонны меньше верить в случайность событий, происходящих в жизни человека. Студенты 2-го курса имеют высокие значения базовых убеждений «случайность как принцип распределения происходящих событий» (U=119,00 при p≤0,05). Для данного курса также характерно изменение показателей по следующим параметрам: самоэффективность в предметной деятельности (U=120,00 при p ≤0,01), общая самоэффективность (U=100,50 при p≤0,01). У студентов 2-го курса повышается уровень самоэффективности. Идет завершение процесса адаптации к учебной и внеучебной деятельности в университете.

У первокурсников выше показатели веры в доброту мира (U=78,00 при p≤0,001) и дружелюбие к людям (U=107,00 при p≤0,01) по сравнению со студентами третьего курса. Для студентов третьего курса характерны высокие значения базового убеждения «Степень самоконтроля (контроля над текущими событиями» (U=119,50 при p≤0,05). Самоэффективность в предметных действиях (U=59,00 при p≤0,001), самоэффективность в общении (U=99,50 при p≤0,01) и общая самоэффективность (U=47,00 при p≤0,001) характеризуют проявление субъективной и коммуникативной самоэффективности.

Сравнивая студентов 1-го курса со студентами 4-го курса следует отметить, что выпускники отличаются более высокими показателями «Ценность собственного «Я» (U=59,00 при p≤0,001), «Степень самоконтроля» (U=108,50 при p≤0,001), самоэффективность в предметной деятельности (U=67,50 при p≤0,001), самоэффективность в общении (U=84,00 при p≤0,001) и общая самоэффективность (U=59,00 при p≤0,001). Студенты 4-го курса имеют высокий уровень предметного, коммуникативного и общего уровня самоэффективности. Отличает студентов 4-го курса высокая оценка индивидуальности, способностей, зрелые убеждения об относительности способности распоряжаться жизнью. Это выражается в умении поддерживать успешное общение и навыках самоорганизации учебной деятельности.

Сравнительный анализ показателей студентов 2-го и 3-го курсов показал, что студенты 2-го курса имеют высокие показатели уверенности в справедливости мира (U=118,50 при p≤0,05) и низкие показатели самоэффективности в общении (U=98,00 при ≤0,01) и общей самоэффективности (U=119,00 при p≤0,05). Студенты 3-го курса отличаются эффективной коммуникацией и высоким уровнем общей самоэффективности. Они

проявляют высокие коммуникативные и организаторские способности, самостоятельности и самодисциплины.

Сравним показатели студентов 2-го и 4-го курсов. У студентов 4-го курса выше показатели веры в благосклонность мира (U=87,00 при p≤0,001), доброту людей (U=107,00 при p≤0,01), Ценность собственного «Я» (U=45,00 при p≤0,001). Показатели самоэффективности в предметной деятельности (U=119,50 при p≤0,05), самоэффективности в общении (U=86,00 при p≤0,001) и общая самоэффективность (U=106,50 при p≤0,01) по сравнению со студентами 2-го курса были выше. Из этого следует, что обучающиеся оценивают мир и других более дружелюбно, уверенные в себе, обладают коммуникативной и общей самоэффективностью.

Разница значений также наблюдалась в показателях студентов 3-го и 4-го курсов. По сравнению со студентами 3-го курса студенты 4-го курса отличаются более высокими показателями веры в благость мира (U=42,00 при≤0,001), доброту людей (U=89,00 при≤0,001) и ценность самого «Я» (U=74,50 при p≤0,001). У студентов 4-го курса повышено положительное отношение к людям. Они больше осознают свои способности, становятся уверенными в себе. На наш взгляд, это связано с развитием личности студента в процессе обучения в вузе, овладением опытом будущей профессиональной деятельности при прохождении разных видов практики и формированием готовности к практической деятельности в области избранной профессии.

Заключение. Проведенный анализ полученных результатов исследования и выявленных различий позволяет выделить характерные особенности самоактуализации и самоэффективности студентов разных курсов:

1) студенты 1-го курса имеют базовые убеждения о добре мира и добродушии человека, более низкий уровень самоэффективности по сравнению со студентами других курсов;

2) студенты 2-го курса больше верили в случайность жизненных событий, выражали ценность собственного «Я», верили в справедливость мира;

3) студенты 3-го курса больше верят в возможность управления жизненными событиями;

4) студенты 4-го курса имеют выраженную ценность собственного «Я», высокую степень самоконтроля, высокий уровень объективности, коммуникативной и общей самоэффективности.

Условиями для развития самоактуализации студентов могут быть:

- развитие способности к рефлексии, потребности в самопознании, мотивации к успеху и нестандартному мышлению;
- развитие атмосферы открытости, коммуникативной терпимости, поддержки инициатив;
- развитие личностной зрелости студентов, ответственности и дисциплины, стремления к целеполаганию в учебной и профессиональной деятельности.

Рекомендации, направленные на развитие самоэффективности студентов:

- подходить к проблемам как к вызовам, для решения которых необходимо ставить цели и достигать их;
- развивать высокий уровень концентрации и настойчивости в достижении цели;
- развивать способности сосредоточиться на задачах и условиях, необходимых для их реализации;
- учитывать и измерять убеждения в самоэффективности применительно к конкретным областям обучения и задачам;
- развивать позитивное мышления;
- использовать электронные приложения, интерактивные задания, обучение в малых группах.

Таким образом, с одной стороны, самоактуализация способствует развитию самоэффективности в предметной деятельности и общении в университете. С другой стороны, коммуникативная и предметная самоэффективность создают условия для самоактуализации личности, развитию позитивной направленности базовых убеждений студентов.

Литература:

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 528 с. ISBN 978-5-89357-221-6
2. Баранова Т.А. Показатели самоактуализации у студентов высшего учебного заведения с разной профессиональной направленностью // Вопросы методики преподавания в вузе. 2014. – № 3 (17). – С. 45-56. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=22632740
3. Берман Н.Д. Влияние самоэффективности на обучение студентов // Мир науки. Педагогика и психология. - 2020. - №2. - С. 1-8. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=43171433
4. Булынко Н.А., Коломейцев Ю.А. К проблеме самоэффективности личности в психологии // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. - 2009. - №3 (24). - С. 38-44.
5. Гайдар М.И. Динамика личностной самоэффективности студентов психологов в период обучения в вузе // Известия ВГПУ. - 2008. - № 9. - С. 264-267. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11903321
6. Егорычев А.М. Образование в информационную эпоху: традиции, инновации, приоритеты // Актуальные проблемы филологии и методики преподавания иностранных языков. - 2021. - Т. 15. - С. 120-130. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=45663099
7. Зеер Э.Ф. Взаимосвязь самоактуализации, параметров психологического времени и характеристик личности на этапе профессиональной подготовки // Научный диалог. - 2017. - №12. - С. 419-435. URL:https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32306973
8. Зобнина Т.В. Исследование взаимосвязи стремления к самоактуализации и способности к самоуправлению у студентов университета // Вестник Костромского государственного университета. - 2019. - № 1. - С. 98-102. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37525959
9. Капрара Дж. Психология личности / пер. с англ. В. Белоусов. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 640 с. ISBN 5-318-00404-0
10. Козловская С.Н., Козловская Д.И. Условия и факторы решения актуальных проблем современного социального образования // III Чтения памяти В.Т. Лисовского: сб. научных трудов / под ред. Т.К. Ростовской. - Москва: Экон-Информ, 2020. - С. 148-151. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42465515
11. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. - 2001. - № 1. - С. 47-52. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=33952946
12. Ланских М.В., Гут Ю.Н., Сазонов Д.Н. Самоактуализация личности студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки в системе ВПО // Педагогическое образование в России. - 2020. - № 2. - С. 159-165. DOI: 10.26170/po20-02-20
13. Лебединская С.В. К вопросу изучения самоэффективности личности как ресурсного качества у студентов гуманитарного профиля // Ученые записки ЗабГУ. - 2017. - № 2. - С. 60-65. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29203926
14. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. - 2002. - № 1. - С. 56-65.

15. Лимонова О.О. Психологическая поддержка самоактуализации личности студентов высшей школы // Мир науки. Педагогика и психология. - 2018. - № 2. - С. 1-7. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35215337

16. Макарова Д.Н. Психологические корреляты продуктивных и непродуктивных паттернов метакогнитивной регуляции у студентов // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. - 2021. - № 1. - С. 138-160. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44802723

17. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб.: Евразия, 1999. 430 с. ISBN 5-8071-0018-2

18. Мережников А.П. Особенности самоактуализации студентов гуманитарного профиля //Ученые записки университета Лесгафта. - 2019. - № 12 (178). - С. 405-407. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42197463

19. Пантелеева О.Л. Взаимосвязь компонентов самореализации и самоактуализации студентов // Акмеология. - 2019. - № 1 (69). - С. 15-21. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37011772

20. Профессиональное образование в условиях развития информационного общества: контекст профессиональной подготовки специалистов социальной сферы: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, В.В. Сизикова, А.Г. Ахтян, др.; под ред. А.М. Егорычева. - М.: Изд-во РГСУ, 2020. - 378 с. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44828170

21. Самаль Е.В. Структурные компоненты самоактуализации как составляющей самосознания личности будущего психолога // Омский научный вестник. - 2012. - №1 (105). - С. 150-154. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17914791

22. Ященко Е.Ф. Особенности самоактуализации студентов с разной профессиональной направленностью // Психологический журнал. - 2006. - № 3. - С. 31-41. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212400

23. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. - 1977. - № 2. - P.191-215.

24. Rogers C. Client-centered therapy / C. Rogers. - Boston: Houghton- Mifflin, 1951. 560 p.

25. Tudor K., Worrall M. Person-centred therapy: a clinical philosophy - London: Routledge, 2006. - 320 p. ISBN 1583911243

26. White R. Motivational reconsidered: The concept of competence // Psychological Review. - 1959. - №66. - P.297-333.

References:

1. Asmolov A.G. *Psychology of personality: cultural and historical understanding of human development*. Moscow, Academy Publ., 2007. 528 p. (In Russian). ISBN 978-5-89357-221-6

2. Baranova T.A. Indicators of self-actualization among students of a higher educational institution with different professional orientations. *Questions of teaching methods at the university*, 2014, no. 3 (17), pp. 45-56. (In Russian). URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=22632740

3. Berman N.D. Influence of self-efficacy on student learning. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2020, no. 2, pp. 1-8. (In Russian). URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=43171433

4. Bulynko N.A., Kolomeytsev Yu.A. On the problem of personality self-efficacy in psychology. *Bulletin of MDPU named after I. P. Shamyakina*, 2009, no. 3 (24), pp. 38-44.

5. Gaidar M.I. Dynamics of personal self-efficacy of students of psychologists during their studies at the university. *Izvestiya VGPU*, 2008, no. 9, pp. 264-267. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11903321

6. Egorychev A.M. Education in the Information Age: Traditions, Innovations, Priorities. *Actual Problems of Philology and Methods of Teaching Foreign Languages*, 2021, vol. 15, pp. 120-130. (In Russian). URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=45663099

7. Zeer E.F. The relationship of self-actualization, parameters of psychological time and personality characteristics at the stage of professional training. *Scientific dialogue*, 2017, no. 12, pp. 419-435. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32306973

8. Zobnina T.V. Study of the relationship between the desire for self-actualization and the ability to self-government among university students. *Bulletin of the Kostroma State University*. 2019, no. 1, pp. 98-102. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37525959

9. Caprara J. *Psychology of personality*. St. Petersburg, Peter Publ., 2003. 640 p. (In Russian). ISBN 5-318-00404-0

10. Kozlovskaya S.N., Kozlovskaya D.I. *Conditions and factors for solving urgent problems of modern social education*. Moscow, Ekon-Inform Publ., 2020. pp. 148-151. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42465515

11. Krichevsky R.L. Self-efficacy and acmeological approach to the study of personality. *Acmeology*, 2001, no. 1, pp. 47-52. (In Russian). URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=33952946

12. Lanskikh M.V., Gut Yu.N., Sazonov D.N. Self-actualization of the personality of students studying in different areas of training in the system of higher education. *Pedagogical education in Russia*, 2020, no. 2, pp. 159-165. (In Russian). DOI: 10.26170/po20-02-20

13. Lebedinskaya S.V. On the issue of studying the self-efficacy of the individual as a resource quality among students of the humanitarian profile. *Uchenye zapiski ZabGU*, 2017, no. 2, pp. 60-65. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29203926

14. Leontiev D.A. Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination. *Scientific notes of the Department of General Psychology of Moscow State University. M.V. Lomonosov*, 2002, no. 1, pp. 56-65. (In Russian).

15. Limonova O.O. Psychological support for self-actualization of the personality of students of higher education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 2018, no. 2, pp. 1-7. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35215337

16. Makarova D.N. Psychological correlates of productive and unproductive patterns of metacognitive regulation in students. *Scientific notes of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky*, 2021, no. 1, pp. 138-160. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44802723

17. Maslow A. *Far limits of the human psyche*. St. Petersburg, Eurasia Publ., 1999. 430 p. (In Russian). ISBN 5-8071-0018-2

18. Merezhnikov A.P. Features of self-actualization of students of the humanitarian profile. *Scientific notes of the University of Lesgaft*, 2019, no. 12 (178), pp. 405-407. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42197463

19. Panteleeva O.L. The relationship between the components of self-realization and self-actualization of students. *Akmeologiya*, 2019, no. 1 (69), pp. 15-21. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37011772

20. Egorychev A.M., Mardakhaev L.V., Sizikova V.V. *Vocational education in the context of the development of the information society: the context of professional training of specialists in the social sphere*. Monograph. Moscow, Russian State Social University Publ., 2020. 378 p. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44828170

21. Samal E.V. Structural components of self-actualization as a component of self-consciousness of the personality of a future psychologist. *Omsk Scientific Bulletin*, 2012, no. 1 (105), pp. 150-154. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17914791

22. Yashchenko E.F. Features of self-actualization of students with different professional orientation. *Psychological journal*, 2006, no. 3, pp. 31-41. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212400

23. Bandura A. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral changes. *Psychological review*, 1977, no. 2, pp. 191-215.

24. Rogers C. *Therapy focused on the client*. Boston, Houghton Mifflin Publ., 1951. 560 p.

25. Tudor K., *Worrall M. Person-centred therapy: a clinical philosophy*. London, Routledge, 2006. 320 p. ISBN 1583911243

26. White R. Motivational redefining the concept of competence. *Psychological review*, 1959, no. 66, pp. 297-333.

Submitted: 11 February 2022 Accepted: 11 March 2022 Published: 12 March 2022