

Хоменко Елена Владимировна
Магистрант института психологии и педагогики,
кафедры психологии
Алтайского государственного педагогического университета
656031, г. Барнаул, ул. Молодежная, 55, 1
E-mail: lenahom75@mail.ru

Khomenko Elena
Master's student at the Institute of Psychology and Pedagogy,
Department of Psychology
Altai State Pedagogical University
<https://www.altspu.ru/>
656031, Barnaul, Molodezhnaya St., 55, 1

Отношение к себе и самоактуализация в юношеском возрасте

The attitude towards oneself and self-actualization in adolescence

Аннотация. В статье представлено теоретическое обоснование взаимосвязи феномена самоактуализации и конструкта «Сочувствие к себе» (Self-Compassion) К. Нефф. Приводятся результаты эмпирического исследования на выборке студентов колледжей (N=104, возраст 15–17 лет), демонстрирующие значимые корреляции между показателями самоактуализации (САТ) и компонентами самосострадания. Выявлено, что такие факторы, как доброта к себе и внимательность, являются значимыми предикторами самоуважения и ориентации во времени, тогда как чрезмерная идентификация с негативными переживаниями и самоизоляция выступают психологическими барьерами на пути личностного развития.

Abstract. The article presents a theoretical justification for the relationship between the phenomenon of self-actualization (within the framework of humanistic psychology) and the

construct of Self-Compassion by K. Neff. The results of an empirical study on a sample of college students (N=104, age 15–17) are presented, demonstrating significant correlations between self-actualization indicators (SAT) and self-compassion components. It was revealed that factors such as self-kindness and mindfulness are significant predictors of self-esteem and time orientation, while over-identification with negative experiences and isolation act as psychological barriers to personal development.

Ключевые слова: самоактуализация, самосострадание, Сочувствие к себе, юношеский возраст, личностный потенциал, К. Нефф, А. Маслоу.

Key words: self-actualization, self-compassion, Self-Compassion, adolescence, personal potential, K. Neff, A. Maslow.

Введение

Проблема самореализации и достижения личностного потенциала на протяжении десятилетий остается одной из центральных в психологической науке. От того, насколько человек способен принять себя, свои сильные и слабые стороны, зависит успешность его движения к самоактуализации. В последнее время в фокусе внимания исследователей оказался феномен «Сочувствие к себе» (self-compassion), предложенный К. Нефф. Данный конструкт рассматривается как альтернатива традиционной самооценке, основанной на сравнении с другими, и предполагает доброе, понимающее отношение к себе в ситуациях неудач и страданий [8].

Термин «самоактуализация» впервые появился в работах К. Гольштейна и описывался им как важнейший мотив человеческой жизни, направленный на удовлетворение потребностей человека, преодоление внутреннего дефицита [3]. А. Маслоу под самоактуализацией понимал максимальное раскрытие потенциала личности, ее способностей. Стремление к самоактуализации проявляется в высокой мотивации роста, постановке сложных целей, готовности прилагать необходимые усилия, творчески подходить к решению стоящих перед личностью проблем. Личностей, имеющих высокую мотивацию развития, принимающих себя, свои чувства и эмоции, А. Маслоу называл самоактуализирующимися [4]. Ряд других отечественных психологов (Б. Г. Ананьев, А. А. Бадалев, М. И. Дьяченко) рассматривают самоактуализацию как переход из потенциального состояния в актуальное, при этом раскрытие своих возможностей может происходить как в профессиональной, так и в учебной деятельности. В работах Е. Н. Расторгуевой самоактуализация определяется как процесс реализации индивидуальности человека, направленный на «более полное осуществление постоянно развивающегося потенциала человека через различные виды активности, в системе которых ведущую роль играет субъектная активность, когда человек выстраивает связи с миром в соответствии со своим внутренним миром (своей индивидуальностью)» [5]. Таким образом, самоактуализация трактуется как движение к личностной и профессиональной зрелости.

Анализ научной литературы дает основание утверждать, что важной составляющей к самоактуализации подростков является развитие самосознания, основой чего выступает стремление к самопознанию и формирование собственной самооценки. Сущность самоактуализации состоит в самоорганизации, упорядочивании компонентов системы потенциала саморазвития человека.

Концепция «сочувствия к себе» разработана американским автором К. Нефф [8; 9; 10]. В своих работах она дает критическое обоснование традиционному пониманию самооценки, опираясь на ее проблемные аспекты. По мнению автора, одна из трудностей заключается в

том, что человек постоянно сравнивает себя с другими, что может привести к эгоцентризму, нарциссическому поведению и озабоченности своей личностью. Кроме того, озабоченность собой может зависеть от мнения других, что, в свою очередь, порождает агрессивное поведение. Сочувствие к себе, как пишет К. Нефф [10], — это способность проявлять доброжелательное и неосудительное отношение к себе в моменты неудач, осознавая их общечеловеческий характер и избегая изоляции от этих переживаний. Эмоции важно отслеживать, при этом не уходить в реакцию, а уметь их осознавать. В статье Ю. В. Трофимовой и М. И. Ефановой [6] рассматривается, как отношение студента к самому себе влияет на его успехи в вузе. Оказалось, что те студенты, у которых эмоциональное состояние в учебе близко к оптимальному, обладают большей силой воли и самосостраданием, а показатели их усталости от учебы значительно ниже.

Согласно концепции К. Нефф, сочувствие к себе включает три основных компонента: доброту к себе (вместо самокритики), ощущение общности с человечеством (вместо самоизоляции) и внимательность (вместо чрезмерной идентификации с негативными переживаниями) [8]. Предполагается, что данные компоненты являются внутриличностным ресурсом, способствующим раскрытию потенциала личности, что и было проверено эмпирически. Ещё К. Роджерс утверждал, что без принятия себя невозможно личностное развитие. К. Нефф пошла дальше и разложила это принятие на три конкретных составляющих: доброту к себе, чувство связи с другими людьми и осознанное отношение к своим эмоциям. В отличие от самооценки, которая часто строится на сравнении с окружающими, самосострадание даёт человеку внутреннюю опору, не зависящую от чужих оценок. Поэтому наше исследование — это проверка старой идеи гуманистической психологии (что самопринятие ведёт к росту) на новом материале и в новых понятиях. Целью настоящего этапа исследования является эмпирическая верификация, как именно самосострадание связано с самоактуализацией у подростков 15–17 лет, и, кроме того, проверить, может ли самокритика в этом возрасте не только мешать, но и помогать развитию — это и есть главный вопрос нашей работы

Проблема исследования.

Анализ современной психолого-педагогической литературы свидетельствует о сохранении высокой исследовательской активности в области изучения личностного потенциала и условий его реализации в юношеском возрасте. В фокусе внимания остаются вопросы взаимосвязи эмоционально-оценочного отношения к себе и готовности к саморазвитию. Однако, как отмечается в недавних публикациях (например, в работах Ю.В. Трофимовой и М.И. Ефановой, 2025), традиционные модели самооценки все чаще подвергаются пересмотру в пользу более гибких и ресурсных конструктов, таких как самосострадание (Self-Compassion).

Проблемное поле исследования определяется противоречием между признанием важности самопринятия для личностного роста (А. Маслоу, К. Роджерс) и недостаточной изученностью конкретных механизмов, через которые компоненты самосострадания (доброта, внимательность, чувство общности) либо способствуют, либо препятствуют самоактуализации именно в юношеском возрасте (15–17 лет). В литературе активно дискутируется вопрос о роли самокритики: одни авторы трактуют её исключительно как дезадаптивный фактор, другие (в контексте культурно-исторического подхода) допускают её мобилизирующий потенциал. Однако эмпирических данных, подтверждающих специфику этих взаимосвязей на студенческой выборке колледжей в возрастном

диапазоне 15–17 лет, по-прежнему недостаточно, что и составляет основную научную проблему настоящего исследования. Научная новизна заключается в эмпирическом подтверждении амбивалентной функции самокритики.

Цель исследования.

Выявить статистически значимые взаимосвязи между показателями самоактуализации (по методике САТ) и компонентами самосострадания (по методике К. Нефф) у студентов колледжей 15–17 лет, а также определить какие из этих компонентов выполняют ресурсную (способствующую), а какие барьерную (препятствующую) функцию в процессе личностного развития в юношеском возрасте, с учетом предположения о возможной двойственной роли самокритики.

Гипотеза исследования.

Предполагается, что компоненты самосострадания дифференцированно связаны с параметрами самоактуализации в юношеском возрасте. Такие показатели, как доброта к себе, внимательность будут выступать внутриличностными ресурсами, положительно предсказывая уровень самоуважения, временной компетентности и контактности. Напротив, самоизоляция и чрезмерная идентификация с негативными переживаниями будут отрицательно связаны с большинством шкал самоактуализации. Дополнительно проверяется предположение об амбивалентности самокритики, которая может сочетать негативный вклад в эмоциональное благополучие с позитивным — в рефлексивность и самоконтроль, что составит эмпирическое уточнение культурно-исторического подхода к развитию самосознания в подростковом возрасте.

Методология и результаты исследования.

Эмпирическое исследование проводилось на выборке студентов двух колледжей г. Барнаула (N=104, возраст 15–17 лет). Для диагностики самоактуализации использовался Самоактуализационный тест (САТ) Л. Я. Гозмана, М. В. Кроза и М. В. Латинской [1]. Для оценки самосострадания применялся опросник «Сочувствие к себе» К. Нефф в адаптации К. А. Чистопольской и соавторов [7]. Статистическая обработка включала описательный анализ, корреляционный анализ Пирсона (с использованием SPSS). Достоверность различий нами оценивалась при уровнях значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$.

На первом этапе эмпирического исследования нами был проведен первичный описательный анализ всех диагностических показателей (N=104, студенты колледжей 15–17 лет). Анализ позволил охарактеризовать выраженность компонентов самосострадания (методика К. Нефф) и параметров самоактуализации (САТ) в исследуемой выборке, а также оценить форму распределения данных по коэффициентам асимметрии и эксцесса.

1. Анализ результатов по методике «Сочувствие к себе» (К. Нефф)

Опросник К. Нефф включает 6 субшкал, образующих три биполярных блока: доброта к себе – самокритика, общность с человечеством – самоизоляция, внимательность – чрезмерная идентификация. Поскольку пункты оцениваются по шкале от 1 до 5, теоретический диапазон средних значений по субшкалам составляет от 1 до 5 баллов.

Как видно из таблицы, наиболее высокие средние значения зафиксированы по шкале доброта к себе ($M = 16,23$) и самокритика ($M = 13,03$) при их суммарном максимуме 25 баллов, что свидетельствует о том, что в целом респонденты склонны к доброжелательному отношению к себе, но при этом сохраняют и достаточно выраженную

критичность. Средний балл по субшкале доброты в пересчете на пункт ($16,23 / 5 \approx 3,25$) превышает середину шкалы (3 балла), что говорит о преобладании поддерживающего самоотношения над самокритикой ($13,03 / 5 \approx 2,61$). Однако разброс значений по обеим шкалам велик (стандартные отклонения 3,80 и 3,22 соответственно), что указывает на значительные индивидуальные различия в принятии себя.

По шкале внимательность среднее значение ($M = 13,68$) также превышает показатели по противоположной субшкале чрезмерная идентификация ($M = 10,82$), что свидетельствует о достаточно развитой способности испытуемых осознавать свои эмоции без погружения в них. Средний балл на пункт по внимательности составляет около 3,42, что выше среднего по шкале. В то же время высокий разброс по этим шкалам ($SD = 2,75$ и $3,43$ соответственно) говорит о неоднородности выборки по осознанности.

Самые низкие средние значения в выборке зафиксированы по шкалам самоизоляция ($M = 6,41$) и общность с человечеством ($M = 7,80$). При этом важно отметить, что эти субшкалы имеют разные теоретические максимумы (11 и 13 баллов соответственно). Средний балл на пункт по общности ($7,80 / 4 \approx 1,95$) и по самоизоляции ($6,41 / 4 \approx 1,60$) находятся значительно ниже середины шкалы, что указывает на низкий уровень ощущения связи с другими людьми и отсутствие выраженного чувства изоляции в ситуациях неудач. Это может быть связано с возрастными особенностями юношества, когда поиск идентичности и опора на референтную группу еще не сформированы в полной мере.

Обращает на себя внимание показатель стандартной ошибки для всех шкал: он не превышает 0,38 пункта, что свидетельствует о высокой точности выборочных средних. Коэффициенты асимметрии для всех шкал находятся в пределах от $-0,97$ до $+0,44$, а эксцесс — от $-0,72$ до $+3,61$. Для шкалы «Под» (поддержка) зафиксирован выраженный положительный эксцесс (3,61) при асимметрии $-0,97$, что указывает на островершинное распределение с левосторонним смещением: большинство испытуемых имеют высокие баллы по этому параметру.

В целом, по методике Нефф можно говорить о том, что выборка характеризуется умеренно выраженным самосостраданием с акцентом на внимательность и доброту.

2. Анализ результатов по Самоактуализационному тесту (САТ)

Методика САТ содержит 14 шкал (2 базовые: ориентация во времени (Ор.Вр) и поддержка (Под), и 12 дополнительных, отражающих различные аспекты самоактуализированной личности: ценностные ориентации (ЦО), гибкость поведения (ГП), сензитивность (Сен), спонтанность (Спон), самоуважение (СУ), самопринятие (Спр), представление о природе человека (Поп), синергия (Син), принятие агрессии (ПА), контактность (К), познавательные потребности (Поз), креативность (Кр). Поскольку в тесте используются сырые баллы, без пересчета на проценты, мы анализируем абсолютные значения.

Базовые шкалы. Среднее значение по шкале «Ор.Вр» (ориентация во времени) составляет 7,88 при максимуме 15 баллов (средний балл на пункт $\approx 2,63$ при теоретическом максимуме 5). Это указывает на умеренную способность испытуемых жить «здесь и сейчас», не застревая в прошлом и не ориентируясь исключительно на будущее. Разброс ($SD = 2,71$) и стандартная ошибка (0,27) умеренны. Асимметрия близка к нулю (0,28), распределение симметричное, эксцесс отрицательный ($-0,66$), что говорит о плосковершинности.

По шкале «Под» (поддержка) среднее значение составляет 47,79 при максимуме 70 баллов (средний балл на пункт $\approx 3,41$). Это выше середины шкалы (35), что свидетельствует о большей опоре на внутренние критерии, нежели на внешние. Однако высокое стандартное отклонение (10,22) и дисперсия (104,38) говорят о сильной вариативности: в выборке есть как испытуемые с крайне высокой внутренней поддержкой, так и сильно зависимые от окружения. Асимметрия отрицательная ($-0,97$), что указывает на левостороннее смещение (большинство значений выше среднего), а высокий положительный эксцесс (3,61) свидетельствует об островершинном распределении.

Дополнительные шкалы. Наиболее высокие средние значения среди дополнительных шкал зафиксированы по шкале самопринятие (Спр, $M = 10,82$) и общность с человечеством (Общн.чел, $M = 12,76$). Это говорит о том, что студенты в целом критичны к себе и одновременно чувствуют связь с другими, что соответствует нормативному развитию в юношеском возрасте.

Самые низкие средние значения — по шкалам синергия (Син, $M = 4,03$) и познавательные потребности (Поз, $M = 5,36$). Это может указывать на недостаточно сформированную целостность мировосприятия и склонность видеть скорее негативные аспекты действительности, что характерно для кризиса идентичности в 15–17 лет.

Асимметрия и эксцесс. Для большинства шкал САТ коэффициенты асимметрии находятся в интервале от $-0,54$ до $+0,44$, а эксцесс — от $-0,72$ до $+0,76$, что свидетельствует о распределениях, близких к нормальному. Исключение составляют шкалы «Под» и «Добр.себ», где эксцесс достигает 3,61 и $-0,35$ соответственно, что требует осторожности при использовании параметрических критериев, хотя объем выборки ($N=104$) позволяет применять t -критерии и корреляцию Пирсона.

Стандартные ошибки для всех шкал САТ варьируются от 0,12 до 0,53, что подтверждает репрезентативность средних значений.

3. Сравнительный анализ и предварительные выводы

Описательный анализ позволяет выделить несколько ключевых тенденций.

1. Уровень самосострадания и самоактуализации. В среднем по выборке показатели самосострадания (особенно внимательность и доброта) находятся на уровне выше среднего, что коррелирует с данными по шкалам самоактуализации, отражающим внутреннюю опору и самоуважение (шкалы «Под», «ЦО», «СУ», «Спр»). Это создает эмпирическую основу для дальнейшего поиска корреляций между конструктами.
2. Разброс значений по большинству шкал значителен (стандартные отклонения составляют 15–30% от максимума), что свидетельствует о неоднородности выборки: среди подростков 15–17 лет есть как выраженные самоактуализаторы, так и респонденты с низкими показателями. Это делает выборку чувствительной к выявлению предикторов.
3. Особенности юношеского возраста. Низкие значения по шкалам «общность с человечеством» и «самоизоляция» могут говорить о том, что в этом возрасте рефлексия собственной уникальности и поиск автономии доминируют над ощущением связи с социумом. В то же время шкала «внимательность» демонстрирует достаточно высокие значения, что указывает на развивающуюся способность к самонаблюдению — важный ресурс для личностного роста.

Таким образом, описательная статистика создает предпосылки для проверки гипотезы о значимых взаимосвязях между компонентами самосострадания и параметрами самоактуализации, а также для выявления как ресурсных, так и барьерных факторов в процессе личностного развития студентов 15–17 лет.

Корреляционный анализ.

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведён корреляционный анализ Пирсона между показателями самоактуализации (14 шкал САТ) и компонентами самосострадания (6 субшкал опросника К. Нефф). Выявлен широкий спектр значимых взаимосвязей, что позволяет дифференцировать ресурсные и барьерные факторы в структуре отношения к себе у студентов 15–17 лет.

1. Ресурсные компоненты самосострадания

Доброта к себе (Добр.себ) продемонстрировала наиболее многочисленные и сильные положительные корреляции с параметрами самоактуализации. Наибольшие коэффициенты зафиксированы со шкалами самоуважение (СУ, $r = 0,533$, $p < 0,001$), ориентация во времени (Ор.Вр, $r = 0,508$, $p < 0,001$), ценностные ориентации (ЦО, $r = 0,374$, $p < 0,001$), спонтанность (Спр, $r = 0,336$, $p < 0,001$) и контактность (К, $r = 0,215$, $p < 0,05$). Также доброта к себе положительно связана с гибкостью поведения (ГП, $r = 0,202$, $p < 0,05$) и познавательными потребностями (Поз, $r = 0,290$, $p < 0,01$). Эти данные свидетельствуют, что доброжелательное, неосуждающее отношение к себе в ситуациях неудач является мощным внутриличностным ресурсом, способствующим принятию собственных ценностей, спонтанности и способности жить в настоящем моменте.

Внимательность (Вним) (осознанное отношение к эмоциям без их избегания) также показала устойчивые положительные связи с ключевыми шкалами САТ: самоуважение (СУ, $r = 0,583$, $p < 0,001$), ориентация во времени (Ор.Вр, $r = 0,426$, $p < 0,001$), ценностные ориентации (ЦО, $r = 0,423$, $p < 0,001$), спонтанность (Спр, $r = 0,325$, $p < 0,01$), а также с контактностью (К, $r = 0,252$, $p < 0,01$) и креативностью (Кр, $r = 0,299$, $p < 0,01$).

Внимательность тесно связана с добротой к себе ($r = 0,690$, $p < 0,001$), что подтверждает их взаимодополняемость. Полученные результаты согласуются с моделью К. Нефф, где внимательность рассматривается как основа для проявления доброты.

Общность с человечеством (Общн.чел) (ощущение, что неудачи свойственны всем людям) коррелирует с поддержкой (Под, $r = 0,227$, $p < 0,05$), ценностными ориентациями (ЦО, $r = 0,224$, $p < 0,05$) и самоуважением (СУ, $r = 0,282$, $p < 0,01$), а также с добротой к себе ($r = 0,393$, $p < 0,001$). Однако эти связи уступают по силе предыдущим компонентам, что может отражать возрастную специфику: в юношеском возрасте потребность в автономии и индивидуализации снижает значимость переживания общности с другими.

2. Барьерные компоненты самосострадания

Самоизоляция (Самоиз) (ощущение собственной уникальности страданий) обнаружила устойчивые отрицательные корреляции почти со всеми шкалами САТ. Наиболее выраженные обратные связи зафиксированы с самоуважением (СУ, $r = -0,582$, $p < 0,001$), спонтанностью (Спр, $r = -0,450$, $p < 0,001$), ценностными ориентациями (ЦО, $r = -0,455$, $p < 0,001$), ориентацией во времени (Ор.Вр, $r = -0,416$, $p < 0,001$), поддержкой (Под, $r = -0,388$, $p < 0,001$) и гибкостью (ГП, $r = -0,361$, $p < 0,001$). Также самоизоляция отрицательно связана с контактностью (К, $r = -0,109$, не значимо) и познавательными потребностями (Поз, $r = -0,218$, $p < 0,05$). Эти данные убедительно показывают, что изоляция от общечеловеческого опыта препятствует личностному росту, снижая способность к самоуважению, гибкости и спонтанности.

Чрезмерная идентификация с негативными переживаниями (Чр.Идент) также выступает мощным барьером: отрицательные корреляции зафиксированы с ориентацией во времени (Ор.Вр, $r = -0,511$, $p < 0,001$), спонтанностью (Спр, $r = -0,513$, $p < 0,001$), самоуважением (СУ, $r = -0,485$, $p < 0,001$), поддержкой (Под, $r = -0,359$, $p < 0,001$), ценностными ориентациями (ЦО, $r = -0,355$, $p < 0,001$) и гибкостью (ГП, $r = -0,311$, $p < 0,01$). Высокая положительная связь между самоизоляцией и чрезмерной идентификацией ($r = 0,675$, $p < 0,001$) указывает на их синергию в формировании дезадаптивного паттерна самоотношения.

3. Амбивалентная роль самокритики

Вопреки ожиданиям, субшкала «Самокритика» (Самокр) (опросник Нефф) не показала однозначно негативных связей с самоактуализацией. Напротив, обнаружены положительные корреляции с самоуважением (СУ, $r = 0,274$, $p < 0,01$), самопринятием (Спр, $r = 0,041$, не значимо) и шкалой самокритичности САТ (Самокр, $r = 0,780$, $p < 0,001$). При этом связи с ориентацией во времени, поддержкой и гибкостью оказались статистически незначимыми. Это указывает на то, что самокритика в юношеском возрасте может выполнять не только деструктивную, но и мобилизующую функцию, стимулируя рефлексию и саморегуляцию. Однако её положительный эффект, по-видимому, ограничен сферами, где требуется критическая оценка собственных действий, и не распространяется на эмоциональное благополучие и гибкость поведения. Таким образом, гипотеза об амбивалентности самокритики получает эмпирическое подтверждение.

4. Связи базовых шкал САТ с самосостраданием Обращает на себя внимание, что шкала поддержки (Под) — показатель внутренней опоры — положительно коррелирует с добротой к себе ($r = 0,173$, не значимо), общностью ($r = 0,227$, $p < 0,05$) и внимательностью ($r = 0,269$, $p < 0,01$), но отрицательно — с самоизоляцией ($r = -0,388$, $p < 0,001$) и чрезмерной идентификацией ($r = -0,359$, $p < 0,001$). Это подтверждает, что ориентация на внутренние критерии в большей степени зависит от способности не застревать в негативных переживаниях и сохранять связь с другими, чем от простой доброты.

Шкала ориентации во времени (Ор.Вр) обнаружила сильные положительные связи с добротой ($r = 0,508$) и внимательностью ($r = 0,426$) и столь же сильные отрицательные — с самоизоляцией ($r = -0,416$) и чрезмерной идентификацией ($r = -0,511$). Это позволяет утверждать, что способность жить настоящим напрямую определяется балансом между принятием себя и отстранением от негативных переживаний.

Выводы

Проведённое эмпирическое исследование на выборке студентов колледжей 15–17 лет ($N=104$) позволило подтвердить выдвинутую гипотезу о дифференцированной связи компонентов самосострадания с параметрами самоактуализации. Полученные результаты вносят вклад в понимание внутриличностных механизмов личностного развития в юношеском возрасте и могут быть сведены к следующим основным положениям.

1. Ресурсная функция доброты к себе и внимательности. Доброта к себе и внимательность выступают мощными предикторами самоактуализации, обеспечивая высокий уровень самоуважения, временной компетентности и контактности. Эти компоненты самосострадания создают внутреннюю опору, позволяющую подростку принимать свои ценности, быть спонтанным и не застревать в негативных переживаниях. Особенно

значимой оказалась роль внимательности, которая тесно связана с добротой и усиливает её позитивный эффект.

2. Барьерная функция самоизоляции и чрезмерной идентификации. Самоизоляция и чрезмерная идентификация с негативными переживаниями являются психологическими барьерами, систематически снижающими большинство показателей самоактуализации. Их синергия (высокая положительная корреляция $r = 0,675$) формирует дезадаптивный паттерн, при котором подросток воспринимает свои неудачи как уникальные и неспособен отделить эмоции от реальности, что ведёт к снижению гибкости, спонтанности и внутренней поддержки.

3. Амбивалентная роль самокритики. Вопреки распространённому мнению, самокритика в юношеском возрасте не всегда является деструктивным фактором. Обнаруженные положительные корреляции с самоуважением ($r = 0,274$) и шкалой самокритичности САТ ($r = 0,780$) указывают на её мобилизующий потенциал, особенно в сферах рефлексии и самоконтроля. Однако её позитивный вклад ограничен и не распространяется на эмоциональное благополучие и гибкость, что подтверждает её двойственную природу.

4. Возрастная специфика. Низкая выраженность шкал «общность с человечеством» и «самоизоляция» отражает нормативный кризис идентичности 15–17 лет, когда поиск автономии и собственной уникальности доминирует над ощущением связи с другими. Тем не менее, именно в этом возрасте развитая внимательность становится ключевым ресурсом, позволяющим сохранять баланс между саморефлексией и эмоциональной устойчивостью.

5. Практические рекомендации. Результаты могут быть использованы в психолого-педагогической практике для разработки программ развития самосострадания у подростков. Особое внимание следует уделять тренировке осознанности (внимательности) и снижению чрезмерной идентификации с негативом, а также переосмыслению роли самокритики как инструмента саморегуляции, а не самонаказания.

Таким образом, исследование подтвердило, что отношение к себе через призму самосострадания является значимым предиктором самоактуализации в юношеском возрасте, при этом разные компоненты этого конструкта выполняют либо ресурсную, либо барьерную функцию, а самокритика проявляет амбивалентный эффект, зависящий от контекста её применения. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики этих взаимосвязей в процессе возрастного развития, а также с разработкой программ, направленных на формирование адаптивного самосострадания у подростков.

Список литературы

1. Гозман Л. Я., Кроз М. В., Латинская М. В. Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995. — 44 с.
2. Мантурова Н. М. Особенности самоактуализации личностей разных гендерных типов // Философия образования. — 2015. — № 5(62). — С. 161–173.
3. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 479 с.
4. Расторгуева Е. Н. Самоактуализация: самодетерминация или самотрансценденция? (К проблеме личностного развития) // Мир психологии. — 2017. — № 1 (89). — С. 195–205.

5. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию = On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy / К. Р. Роджерс ; пер. с англ. — 2-е изд. (эл.). — М.: Ин-т общегуманит. исследований, 2018. — 241 с.
6. Трофимова Ю. В., Ефанова М. И. Переживания в деятельности и психологические ресурсы студентов // Психологическая наука и образование. — 2025. — Т. 30. — № 3. — С. 33–46. — URL: <https://doi.org/10.17759/pse.2025300303>
7. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Э. Адаптация русскоязычной версии опросника «Сочувствие к себе» (Self-Compassion Scale) // Психологический журнал. — 2020. — Т. 41, № 1. — С. 115–128.
8. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and Identity. — 2003. — Vol. 2. — № 2. — P. 85–101. — URL: <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
9. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being // Social and Personality Psychology Compass. — 2011. — Vol. 5. — № 1. — P. 1–12. — URL: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
10. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion // Self and Identity. — 2003. — Vol. 2. — № 2. — P. 223–250. — URL: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>