

## Аутентичность и самореализация личности в период ранней взрослости

### **Вачков И.В.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: [vachkoviv@mgppu.ru](mailto:vachkoviv@mgppu.ru)

### **Храмова Т.К.**

Международная профессиональная ассоциация психологов (МПАП), г. Люберцы, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5797-8531>, e-mail: [liketolive@list.ru](mailto:liketolive@list.ru)

В процессе личностного становления огромное значение имеют самореализация человека и его способность быть самим собой, т. е. аутентичный путь развития. Данная статья посвящена эмпирическому исследованию связи аутентичности и самореализации. Гипотезой исследования выступило предположение о том, что аутентичность личности имеет взаимосвязь с некоторыми сторонами самореализации личности в период ранней взрослости. В исследовании приняли участие 81 респондент (37 мужчин и 44 женщины) в возрасте от 22 до 37 лет. Методики исследования: Шкала аутентичности (адаптация С.К. Нартовой-Бочавер с соавт.), тест СЖО, опросник самоотношения, САМОАЛ. Опрос респондентов проходил в online-формате с использованием google-форм. В ходе исследования было обнаружено, что между показателями аутентичности и показателями самоотношения, самоактуализации, осмысленности, осознанности присутствуют статистически значимые корреляции, которые позволяют говорить об определенных взаимосвязанных тенденциях личности в проявлениях аутентичности и самореализации.

**Ключевые слова:** личность, самореализация, аутентичность, самоактуализация, конгруэнтность, осознанность, потенциал.

**Для цитаты:** Вачков И.В., Храмова Т.К. Аутентичность и самореализация личности в период ранней взрослости [Электронный ресурс] // Психология и право. 2021. Том 11. № 4. С. 14–24. DOI:10.17759/psylaw.2021110402

## Authenticity and Self-realization of Personality in Early Adulthood

**Igor V. Vachkov**

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: [vachkoviv@mgppu.ru](mailto:vachkoviv@mgppu.ru)

**Tatyana K. Khramova**

International Professional Association of Psychologists, Lyubertsy, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5797-8531>, e-mail: [liketolive@list.ru](mailto:liketolive@list.ru)

In the process of personality establishment the individual's self-realization and ability to be oneself (i.e authentic path of development) are of paramount importance. This article deals with an empirical examination of the relationship between one's authenticity and self-realization. We suggested that personality authenticity has something to do with certain aspects of self-realization in early adulthood, which came as the hypothesis of the research. 81 respondents (37 males, 44 females) aged 22-37 took part in it. The following research methodologies were used: Authenticity Scale (adapted by S.K. Nartova-Bochaver et al), 'The Purpose-in-Life orientations' test, "Self-attitude" inventory (SAMOAL). The respondents were surveyed online using Google Forms. It has been revealed in the study that between parameters of authenticity on the one hand and parameters of self-attitude, self-actualization, meaning, awareness on the other there are statistically significant correlations which suggest certain interrelated personality tendencies in the manifestations of authenticity and self-realization.

**Keywords:** personality, self-realization, authenticity, self-actualization, congruence, meaningfulness, potential.

**For citation:** Vachkov I.V., Khramova T.K. Authenticity and self-realization of personality in early adulthood. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2021. Vol. 11, no. 4, pp. 14–24. DOI:10.17759/psylaw.2021110402 (In Russ.).

### Введение

Аутентичность подразумевает способность быть самим собой, понимание себя, следование собственным ценностным ориентациям, идеям и убеждениям, наделяющим то подлинное Я, которое выражается в реализации человеком себя самого [5]. Аутентичность личности, призывающая обратиться к внутренним ресурсам, стремлениям и собственным возможностям, служит надежным ориентиром в самореализации человека. Помимо аутентичности самореализация детерминирована различными социально-психологическими факторами. Однако соотношение аутентичности и самореализации является важным направлением в психологических исследованиях. Так, особое значение проблема соотношения аутентичности и самореализации имеет для сотрудников органов внутренних дел [1]. Действительно, следование своим принципам и своей сущности помогает личностно-профессиональному росту сотрудников органов внутренних дел и сохранению ими «чести

мундира». Кроме того, период ранней взрослости является наиболее продуктивным для сотрудников органов внутренних дел, что, в частности, способствует их служебной карьере. И наконец, определение взаимосвязей аутентичности и параметров самореализации может помочь в деятельности специалистов по психологической и воспитательной работе среди сотрудников органов внутренних дел, в понимании стратегий и тактики такой работы [1]. В целом же самореализация человека во многом определяет его жизненный путь и предполагает целую последовательность процессов, среди которых, прежде всего, — осознание личностью своего потенциала, возможностей в той или иной сфере жизни, своих целей и намерений, а также дальнейшее их воплощение в жизнь посредством активной деятельности. При этом способы и стратегии самореализации человек определяет, исходя из поставленных перед собой задач и целей, которые субъектом формулируются как соответствующие его действительным стремлениям, желаниям, интересам. Истинность и конгруэнтность наших действий, сохранение верности самому себе характеризуют понятие «аутентичность» (с древнегреческого *αὐθεντικός* — «подлинный») [11].

### **Теоретический обзор**

Размышления философов о природе человека, о том, что значит быть самим собой и следовать собственному предназначению, продолжались на протяжении многих веков. Вопрос о подлинности человеческой личности и вероятности искреннего или неискреннего существования ставился уже в Древней Индии. В Упанишадах отмечено, что в сердце каждого человека находится его истинное Я. Этика Аристотеля содержит рассуждения философа о достижении высшего блага человеком через реализацию своей сущности: «Жить в соответствии со своим “духом” — это и есть счастье» — и обращает нас к положениям эвдемонизма [4]. С развитием гуманистического и экзистенциального направлений категории аутентичности и самореализации стали изучаться глубже, причем чаще в тандеме или в их взаимосвязи [12].

В философию экзистенциализма слово «аутентичность» ввел М. Хайдеггер, который «...использовал его относительно потенциальной возможности человека быть человеком в полном смысле этого слова» [3]. Опираясь на труды С. Кьеркегора и Ф. Ницше, немецкий философ М. Хайдеггер считал, что аутентичность личности лежит в основе ее самоопределения и способствует самовыражению и самореализации человека [11]. В трудах Э. Фромма вопросам подлинности человеческого бытия уделено много внимания. Подлинность человека и умение «быть» служат залогом самораскрытия и самореализации личности. По мнению Э. Фромма, самореализация присуща каждому человеку и предполагает наличие продуктивной активности. Говоря о продуктивности, Э. Фромм указывал на использование человеком своего потенциала и своих истинных способностей, которые скорее выведут человека на подлинный путь в жизненных ориентациях «быть» и «иметь» [15]. Рассуждая об аутентичности, В. Франкл обращается к совести и полагает, что аутентичность — это честность не только по отношению к другим, но и к самому себе; человек находит себя через совесть. Также В. Франкл рассматривал категорию аутентичности как результат обретения человеком смысла [14]. Человек, который нашел смысл жизни, приходит к целостному состоянию и может быть подлинным и аутентичным. Осмысленность самого себя и своей жизни приводит человека к осмысленной самореализации.

Обратим внимание на то, что философы рассматривают аутентичность как некую

ценность даже в случае не последовавших разного рода благ, таких как процветание, слава, признание. Как пишет Ч. Гиньон, аутентичность важна постольку, поскольку мы можем верить, что каждый индивид от рождения имеет потенциал развития, лежащий в его природе, «призыв» или судьбу которого нужно осуществить, что каждое человеческое существо имеет собственный путь становления, который подходит только ему [3]. Выступая понятием многогранным, сложным и порой неоднозначным, аутентичность вбирает в себя такие концепты, как индивидуальность, конгруэнтность, самоактуализация, самость, суверенность личности, самоценность, искренность, идентичность. При этом, как замечает С.К. Нартова-Бочавер, проблематичен онтологический статус аутентичности, которая рассматривается и как способность, и как черта, как чувство, качество, состояние, характеристика, процесс. [11].

Наконец отметим концепцию жизненной позиции личности Д.А. Леонтьева и А.Е. Шильманской, где в качестве одной из трех составляющих позиции выступает аутентичность как следование своему пути и предназначению. По мнению Д.А. Леонтьева, самореализация является следствием «развертывания» уже заложенных в человека качеств, предрасположенностей и задатков, которые реализуются посредством участия в деятельности. Критерием такой самореализации являются самостоятельные шаги человека на этом пути [8].

Анализируя связь аутентичности и самореализации, заметим, что в изучении проблемы самореализации выделяют эссенциалистский и экзистенциалистский подходы. Эссенциалистский подход проявляется в учениях Аристотеля, в нем самореализация рассматривается как исполнение природной сущности человека, врожденного свойства, позволяющего раскрыть природные задатки человека, его потенциал, определить его развитие и становление как личности посредством реализации потребностей различного уровня (К. Гольдштейн, К. Роджерс, А. Маслоу) [6]. Экзистенциалистский подход к проблеме самореализации основывается на субъективизме и продолжает разрабатываться современной философией, а в своем начале обращен еще к Сократу и стоикам, которые утверждали, что человеческую природу следует изучать не так, как природу физических вещей, т. е. иначе, чем с точки зрения ее объективных свойств. Экзистенциалистский подход рассматривает самореализацию как полностью осознаваемый и контролируемый человеком процесс реализации личности [7]. Человек, с точки зрения этого подхода, есть проект самого себя, результат целенаправленной работы над собой. Один из ведущих представителей такого подхода Ж.-П. Сартр полагал, что человек изначально лишен какой-либо природы, определяющей его личностное бытие. Человек является таким, каким он делает себя сам [11].

Учитывая определенное единство в гуманитарной парадигме и экзистенциальном подходе, заметим их некоторое различие. В личностно-ориентированном направлении значимым феноменом выступает самоактуализация, в качестве которой А. Маслоу видел стремления человека как можно больше выявить, развить и реализовать свои возможности, стремление личности быть такой, какой она может быть [9]. Экзистенциальное направление все же предполагает сосредоточение не на сущности человека, а на существовании, его проявлении в бытии, учитывая, что становление предшествует сущности.

И в гуманистическом, и в экзистенциальном подходах размышления о соотношениях категорий аутентичности и самореализации занимают достойное место. Тем не менее, следуя в нашем исследовании цели, которая представляет собой изучение взаимосвязи

аутентичности и самореализации личности в период ранней взрослости, мы полагаемся на идею раскрытия человеком своего потенциала и развития им своих способностей. Именно в гуманистическом направлении категории «самореализация» и в более широком понимании «самоактуализация» определяют развитие личности [13].

### Программа исследования

Проблема исследования состоит в следующем: какова связь аутентичности с различными сторонами самореализации личности в период ранней взрослости. В рамках роджерсианской гуманистической парадигмы наиболее известной теоретической основой для исследования аутентичности выступает трехкомпонентная теория аутентичности Г.Т. Барретт-Леннарда [16], который предложил рассматривать данный феномен в виде таких составляющих, как *аутентичная жизнь*, *отсутствие принятия внешнего влияния* и *самоотчуждение*. Модель Г.Т. Барретт-Леннарда послужила основой для создания в 2008 г. А. Вудом с соавторами шкалы аутентичности [18].

Инструментарием для измерения аутентичности послужила русскоязычная версия «Шкалы аутентичности» А. Вуда (в адаптации С.К. Нартовой-Бочавер, С.И. Резниченко) [10]. Важным критерием в выборе данной методики выступил лежащий в ее основе личностно-гуманитарный подход, постулирующий подлинность жизненного пути человека, личностные ресурсы [2] и самоактуализацию личности. Шкала аутентичности представляет собой опросник, состоящий из 11 утверждений, разделенных по трем субшкалам: «Аутентичная жизнь» (АЖ), «Самоотчуждение» (СО) и «Принятие внешнего влияния» (ПВВ) [17]. Утверждения шкалы аутентичности оцениваются по семибальной шкале Ликерта.

Сформулировав предположение о том, что аутентичность личности имеет взаимосвязь с некоторыми сторонами самореализации личности в период ранней взрослости, мы исследовали корреляты аутентичности с показателями САМОАЛ (опросника диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калины), опросника смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева, опросника самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева.

В исследовании приняли участие 81 респондент, из которых 37 мужчин и 44 женщины. Подавляющая часть респондентов (83%) заняты в трудовой деятельности и имеют высшее образование (90%). Пройти опрос предлагалось субъектам периода ранней взрослости. Возраст опрашиваемых составил от 22 до 37 лет. Из общего числа работающих респондентов (83%) нам не удалось установить точное количество респондентов, работающих в органах внутренних дел и определить их относительную величину, поскольку не все респонденты указывали свою профессию и должностной статус. Для получения экспериментальных данных опрос респондентов был организован в первом квартале 2021 года в online-формате с использованием google-форм. Участие респондентов было полностью добровольным. После пересчета полученных «сырых» баллов в шкальные мы прибегли к статистической обработке данных. Используя статпакет SPSS, мы провели корреляционный анализ (r Спирмена).

### Результаты

Проведенный корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице, показал, что между показателями аутентичности и показателями самореализации (в частности, самоотношения, самоактуализации, осмысленности и осознанности) почти в

каждой паре соотношений присутствует статистически значимая корреляция.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

Шкалы/субшкалы		Аутентичная жизнь (АЖ)	Самоотчуждение (СО)	Принятие внешнего влияния (ПВВ)
Опросник СЖО	Цели в жизни	0,407**	- 0,500**	- 0,235*
	Процесс жизни/интерес	0,587**	- 0,572**	- 0,406**
	Результативность жизни	0,560**	- 0,569**	- 0,437**
	Локус контроля Я (Я-хозяин жизни)	0,476**	- 0,414**	- 0,345**
	Локус контроля - жизнь	0,457**	- 0,470**	- 0,313**
	Осмысленность жизни	0,575**	- 0,597**	- 0,393**
Опросник самооотношения	Глобальное самооотношение	0,680**	- 0,533**	- 0,417**
	Самоуважение	0,707**	- 0,591**	- 0,347**
	Аутосимпатия	0,414**	- 0,448**	- 0,449**
	Ожидаемое отношение от других	0,501**	- 0,238*	- 0,222*
	Самоинтерес	0,517**	- 0,377**	- 0,066
	Самоуверенность	0,561**	- 0,494**	- 0,383**
	Отношение других	0,390**	- 0,100	- 0,079
	Самопринятие	0,291**	- 0,416**	- 0,411**
	Саморуководство	0,338**	- 0,335**	- 0,111
	Самообвинение	- 0,394**	0,354**	0,427**
	Самоинтерес	0,534**	- 0,405**	- 0,215
	Самопонимание	0,584**	- 0,579**	- 0,282*
САМОАЛ	Ориентация во времени	0,457**	- 0,355**	- 0,171
	Ценности	0,321**	- 0,334**	- 0,346**
	Взгляд на природу человека	0,041	- 0,067	- 0,005
	Потребность в познании	0,163	0,002	- 0,096
	Креативность/стремление к творчеству	0,215	- 0,266*	- 0,371**
	Автономность	0,287**	- 0,188	- 0,517**
	Спонтанность	0,141	- 0,193	- 0,284*
	Самопонимание	0,356**	- 0,238*	- 0,199
	Аутосимпатия	0,497**	- 0,372**	- 0,511**
	Контактность	0,337**	- 0,282*	- 0,236*
Гибкость в общении	0,363**	- 0,339**	- 0,393**	

*Примечание:* «\*» —  $p \leq 0,05$ ; «\*\*» —  $p \leq 0,01$ .

Положительные и умеренные при уровне значимости  $p \leq 0,01$  корреляции наблюдаются между «Аутентичной жизнью» и показателями смысложизненных ориентаций, которые, в свою очередь, закономерно отрицательно связаны с «Самоотчуждением» и «Принятием внешнего влияния».

Положительно взаимосвязаны с «Аутентичной жизнью» почти все показатели самоотношения: в основном фиксируется умеренная связь при уровне значимости  $p \leq 0,01$ . Исключение составляет шкала «Самообвинение», у которой обнаруживается обратная связь с «Аутентичной жизнью», но при этом проявляется прямая связь с «Самоотчуждением» и «Принятием внешнего влияния» — отчуждение от самого себя скорее направлено на получение одобрения социума вопреки своему подлинному проявлению. В остальном показатели самоотношения отрицательно взаимосвязаны с «Самоотчуждением» и «Принятием внешнего влияния».

Несколько снижена корреляционная выразительность в полученных результатах относительно шкал САМОАЛ. Так, шкалы «Взгляд на природу человека», «Потребность в познании» и «Спонтанность», хотя и характеризуют определенным образом самоактуализирующихся личностей, но в данном анализе их связь с аутентичностью не наблюдается. Другие шкалы САМОАЛ отражают невысокие положительные корреляции с «Аутентичной жизнью» и отрицательные — с «Самоотчуждением» и «Принятием внешнего влияния».

### Обсуждение результатов

Проведенное исследование выявило некоторые закономерности и взаимосвязи в изучении феноменов аутентичности и самореализации. Полученные корреляции позволяют нам говорить об определенных тенденциях личности в своих проявлениях аутентичности и самореализации. Как видим, результаты корреляционного анализа отражают значительное количество связей. Отметим наиболее выраженные взаимосвязи.

Так, значимо соотношение ( $r = 0,587^{**}$ ) «Аутентичной жизни» со шкалой «Процесс жизни», указывающей на способность человека воспринимать сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный, осознаваемый. Связь данных показателей говорит о стремлении человека ориентироваться на собственные смыслы и цели, желании уйти от существования по заданному стандарту и реализовать собственные интересы. Содержательна связь «Аутентичной жизни» с «Осмысленностью жизни» ( $r = 0,575^{**}$ ), которая говорит об аутентичном существовании человека через принятие им смысложизненных решений и склонность полагаться на свой пройденный жизненный опыт и сформированные убеждения. Верно и обратное: чем больше человек отчуждается от самого себя и подвергается внешнему влиянию, тем более велика вероятность неаутентичного проживания своей жизни.

Сравнительно высокое значение связи «Аутентичной жизни» со шкалами «Глобальное самоотношение» ( $r = 0,680^{**}$ ) и «Самоуважение» ( $r = 0,707^{**}$ ) иллюстрирует приверженность человека собственным взглядам и принципам в своем аутентичном проживании. Такое соотношение в определенной степени детерминирует аутентичность личности: человек сохраняет верность самому себе, стремится реализовать себя, полагаясь на свою жизненную позицию, свой внутренний ресурс и заданные им самому себе цели и задачи. Данным соотношениям вторит связь с «Аутентичной жизнью» шкалы

«Самоуверенность» ( $r = 0,561^{**}$ ), которая, кроме выраженности собственных установок личности, отражает требование к социуму принимать субъекта таким, какой он есть, выступающее некоторой опорой человеку в собственной реализации. Наличие связи «Аутентичной жизни» со шкалой «Самопонимание» ( $r = 0,584^{**}$ ) говорит о том, что стремлению остаться самим собой сопутствует стремление осознавать свои действия, качества, способности. Понимание себя, своего потенциала, своих возможностей способствует стремлению более целесообразно выстраивать стратегию самореализации и следовать своему уникальному пути.

Важно уделить внимание взаимосвязи «Аутентичной жизни» со шкалой «Аутосимпатия» ( $r = 0,497^{**}$ ). Это два согласующихся критерия. Действительно, обращаясь к себе подлинному и оставаясь честным с самим собой, человек обладает возможностью вернее оценить самого себя, и в то же время обладая адекватной самооценкой, субъект, не уподобляясь чему-то или кому-то, остается верным самому себе и имеет больше шансов выстроить свой уникальный жизненный путь. Говоря о шкале «Аутосимпатия», мы, в первую очередь, имеем в виду цельность личности, осознаваемую позитивную Я-концепцию, адекватную самооценку. Осознавая себя, свои возможности и ресурсы, свои цели, результаты и достижения, человек формирует действительный образ себя. Дополняет картину выраженная обратная связь «Аутосимпатии» со шкалой «Принятие внешнего влияния», которая выступает мерой неаутентичности и отражает степень готовности к подчинению социальным требованиям. Такая взаимосвязь показывает, что чем более подвержен человек внешнему влиянию, тем скорее снижается его самооценка и нарушается цельность личности, подавляется способность быть самим собой, а значит, снижается вероятность выбора именно своего собственного жизненного пути и реализации своего потенциала.

### Заключение

Итак, проведенное исследование показало, что феномены аутентичности и самореализации действительно находятся во взаимосвязи друг с другом. Аутентичность, будучи интегративным феноменом, проявляется во взаимодействии с социальным окружением и предполагает честное отношение с собой и способность быть самим собой, что, в свою очередь, достигается через принятие самого себя, осознанность собственных действий, самопонимание и самопознание, следование своему истинному пути. Аутентичность, определяемая в любом статусе — будь то черта, способность или состояние — играет в структуре личности важную роль, которая способствует самоосуществлению человека, его саморазвитию и самореализации.

В завершение обозначим некоторые нюансы экспериментальной работы. Аутентичность, рассматриваемая нами преимущественно как черта или способность, по большей части закономерно соотносилась с личностными состояниями, с проявлениями человека, с характерологическими чертами или с иными характеризующими ее конструктами. Думается, потому объяснимо получение значительного количества связей в настоящем исследовании. Тем не менее, полученные корреляции в некоторых аспектах проясняют природу аутентичности, способствуют более детальному рассмотрению и описанию данного феномена.

Отметим ограничения исследования, к которым, во-первых, следует отнести недостаточно большую выборку. Во-вторых, видится целесообразным применение в дальнейших

исследованиях регрессионного анализа. Корреляционный анализ позволил установить наличие взаимосвязей и увидеть направление их характеристики, но можно предположить, что регрессионный анализ покажет, насколько сильно одна переменная изменится под влиянием другой (скажем, как аутентичность влияет на уровень самореализации личности).

### *Литература*

1. Бурцев А.О., Ефимкина Н.В., Кудинов С.И., Позин А.И. Исследование самореализации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] // Психология и право. 2021. Том 11. № 1. С. 90—105. doi:10.17759/psylaw.2021110108
2. Бочавер К.А., Данилов А.Б., Нартова-Бочавер С.К., Квитчастый А.В., Гаврилова О.Я., Зязина Н.А. Перспективы салютогенного подхода к профилактике синдрома выгорания у российских врачей // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1. С. 58—77.
3. Гиньон Ч. Аутентичность // Омский научный вестник. Серия «Общество, история, современность». 2018. № 1. С. 66—74.
4. Джозеф С. Аутентичность: как быть собой. М.: Альпина Паблишер, 2019. 304 с.
5. Клементьева М.В. «Подлинное Я» как предиктор формирующейся взрослости студентов // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 3. С. 64—74
6. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб: Речь, 2005. 222 с.
7. Кулишевская И.В. Стратегии поведения как условие самореализации личности сотрудников ФСИН РФ: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2020. 230 с.
8. Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90—100.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
10. Нартова-Бочавер С.К., Ирхин Б.Д., Резниченко С.И. Диспозициональная аутентичность во внутриличностном пространстве // Психология: журн. Высш. шк. экономики. 2020. Том 17. № 3. С. 500—549.
11. Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования // Психологический журнал. 2011. Том 32. № 6. С. 18—29.
12. Пантелева О.Л. Взаимосвязь компонентов самореализации и самоактуализации студентов // Акмеология. 2019. № 1. С. 15—21.
13. Роджерс К.-Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: ИОИ, 2017. 240 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
15. Фромм Э. Иметь или быть? М.: АСТ, 2019. 320 с.
16. Barrett-Lennard G.T. Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance / G.T. Barrett-Lennard. London: Sage Publications, 1998. 432 p.
17. Nartova-Bochaver S., Maltby J., Reznichenko S. The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture // Frontiers in Psychology. 2021. № 1. P. 1380—1393.
18. Wood A. M., Linley A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale // Journal of Counseling Psychology. 2008. № 3. Vol. 55. № 3. P. 385—399.

## References

1. Burcev A.O., Efimkina N.V., Kudinov S.I., Pozin A.I. Issledovanie samorealizacii sotrudnikov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii [Elektronnyj resurs] [Self-realization in Officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Psikhologija i pravo [Psychology and Law]*, 2021, Vol. 11, no. 1, pp. 90—105. doi:10.17759/psylaw.2021110108 (In Russ., Abstr. in Engl.).
2. Bochaver K.A., Danilov A.B., Nartova-Bochaver S.K., Kvitchastij A.V., Gavrilova O.Ja., Zjazina N.A. Perspektivy saljutogenogo podhoda k profilaktike sindroma vygoranija u rossijskih vrachej [Future of Salutogenic Approach to Prevention of Burnout Syndrome in Russian Physicians]. *Klinicheskaja i special'naja psihologija [Clinical and Special Psychology]*, 2019, Vol. 8, no. 1, pp. 58—77. (In Russ., Abstr. in Engl.).
3. Gin'on Ch. Autentichnost' [Authenticity]. *Omskij nauchnyj vestnik. Serija 'Obshhestvo, istorija, sovremennost'' [Omsk Scientific Bulletin. Series 'Society. History. Modernity']*, 2018, no. 1, pp. 66—74. (In Russ.).
4. Dzhozef S. Autentichnost': kak byt' soboj [Authentic: how to be yourself]. Moscow: Alpina Publ., 2019. 304 p. (In Russ.).
5. Klement'eva M.V. 'Podlinnoe Ja' kak prediktor formirujushhejsja vzroslosti studentov [The 'Authentic Self' as a Predictor of Emerging Adulthood in Students]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2020, Vol. 25, no. 3, pp. 64—74. (In Russ., Abstr. in Engl.).
6. Korostyleva L.A. Psihologija samorealizacii lichnosti: zatrudnenija v professional'noj sfere [Psychology of personal self-realization: difficulties in the professional sphere]. Saint-Petersburg: Publ. Rech', 2005. 222 p.
7. Kulishevskaja I.V. Strategii povedenija kak uslovie samorealizacii lichnosti sotrudnikov FSIN RF. Diss. kand. psihol. nauk. [Behavior strategies as a condition for self-realization of the personality of employees of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation. PhD (Psychology) diss.]. Moscow, 2020. 230 p.
8. Leont'ev D.A., Shil'manskaja A.E. Zhiznennaja pozicija lichnosti: ot teorii k operacionalizacii [Personal life position: making theoretical notions operational]. *Voprosy psihologii [The questions of psychology]*, 2019, no. 1, pp. 90—100. (In Russ., Abstr. in Engl.).
9. Maslou A. Motivacija i lichnost'. 3-e izd. [Motivation and personality]. Saint-Petersburg: Piter Publ., 2019. 400 p. (In Russ.).
10. Nartova-Bochaver S.K., Irhin B.D., Reznichenko S.I. Dispozicional'naja autentichnost' vo vnutrilichnostnom prostranstve [Trait Authenticity in the Intrapersonal Space]. *Psihologija: zhurn. Vyssh. shk. Jekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]*, 2020, Vol. 17, no. 3, pp. 500—549. (In Russ., Abstr. in Engl.).
11. Nartova-Bochaver S.K. Ponjatie autentichnosti v zarubezhnoj psihologii lichnosti: istorija, fenomenologija, issledovanija [Understanding of authenticity in foreign psychology of personality: history, phenomenology, researches]. *Psihologicheskij zhurnal [Psychological journal]*, 2011, Vol. 32, no. 6, pp. 18—29. (In Russ., Abstr. in Engl.).
12. Panteleeva O.L. Vzaimosvjaz' komponentov samorealizacii i samoaktualizacii studentov [Correlation of students' self-realization and self-actualization]. *Akmeologija [Acmeology]*, 2019, no. 1, pp. 15—21. (In Russ., Abstr. in Engl.).
13. Rodzhers K.-R. Stanovlenie lichnosti: vzgljad na psihoterapiju [On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy]. Moscow: IOI Publ., 2017. 240 p. (In Russ.).
14. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla [Man's Search for Meaning]. Moscow: Progress Publ.,

Вачков И.В., Храмова Т.К.  
Аутентичность и самореализация личности в период  
ранней взрослости  
Психология и право. 2021. Том 11. № 4. С. 14–24.

Vachkov I.V., Khramova T.K.  
Authenticity and Self-realization of  
Personality in Early Adulthood  
Psychology and Law. 2021. Vol. 11, no. 4, pp. 14–24.

1990. 368 p. (In Russ.).

15. Fromm Je. *Imet' ili byt'?* [To have or to be?] Moscow: AST Publ., 2019. 320 p. (In Russ.).

16. Barrett-Lennard G.T. *Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance*. London: Sage Publications, 1998. 432 p.

17. Nartova-Bochaver S., Maltby J., Reznichenko S. The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture. *Frontiers in Psychology*, 2021, no. 1, pp. 1380—1393.

18. Wood A. M., Linley A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 2008, Vol. 55, no. 3, pp. 385—399.

### **Информация об авторах**

Вачков Игорь Викторович, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: [vachkoviv@mgppu.ru](mailto:vachkoviv@mgppu.ru)

Храмова Татьяна Константиновна, магистр психологии, психолог-консультант, Международная профессиональная ассоциация психологов (МПАП), Люберцы, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5797-8531>, e-mail: [liketolive@list.ru](mailto:liketolive@list.ru)

### **Information about the authors**

Igor V. Vachkov, Doctor of Psychology, Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7784-7427>, e-mail: [vachkoviv@mgppu.ru](mailto:vachkoviv@mgppu.ru)

Tatyana K. Khramova, Master of Psychology, Consulting Psychologist, International Professional Association of Psychologists, Lyubertsy, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5797-8531>, e-mail: [liketolive@list.ru](mailto:liketolive@list.ru)

Получена 31.10.2021

Принята в печать 10.11.2021

Received 31.10.2021

Accepted 10.11.2021