

تعد دراسة ماسلو للأشخاص المحققين لذواتهم من الإسهامات المميزة له ، حيث ركز ماسلو اهتمامه على دراسة الأصحاء والأسوياء لكنه وسع دائرة اهتمامه لتشمل أولئك الأفراد المتمتعين بدرجة عالية من الصحة النفسية ، حيث أن ماسلو وتلاميذه تحولوا من دراسة الشخصية المريضة المضطربة إلى الشخصية المتوافقة المحققة لذاتها ، حيث أن الشخصية المحققة لذاتها هي المدخل الأساسي لفهم الصحة النفسية وفقاً لماسلو ولذلك فإن أهم جوانب انجازه تظهر في دراسته لصفات الأفراد الذين يتسمون بتحقيق الذات ، ويرى ماسلو أن المحققين لذاتهم هم أولئك الأفراد الذي يطورون إمكاناتهم إلى أقصى درجة. كما يرى أن عملية تحقيق الذات عملية مستمرة ودينامية ولا تتوقف وليس لها نهاية محددة ، ويرى ماسلو أن معظم الناس يمرون بلحظات إستثنائية من تحقيق الذات أسماها ماسلو بالخبرة القيمة وهي خبرة تتسم بالسعادة والتحقيق والانجاز الشخصي، أو حالة مؤقتة من الشعور بالكمال ونشوة تحقيق الهدف ، كما وصفها ماسلو بالتجارب القيمة أو تجارب الذروة و أنها التجارب الأروع في حياة الفرد ، حيث أن الفرد عندما يعاني التجربة القيمة يحس أنه أنه أكثر تكاملاً واشد انسجاماً مع العالم المحيط به.