

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(направленность (профиль))

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ФАКТОРЫ
ГАРМОНИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Студент

Л.И. Яфясова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

И.В. Костакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

руководитель

Руководитель программы д.псих.н., профессор Г.А. Виноградова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« » _____ 2018г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« » _____ 2018г.

Тольятти 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы гармоничности личности.....	7
1.1 Понятие гармоничности личности в отечественной и зарубежной литературе.....	7
1.2 Психологические особенности личности в юношеском возрасте.....	20
1.3 Системно-структурная модель гармоничности и факторы формирования гармоничной личности в юношеском возрасте.....	32
Выводы по первой главе.....	44
Глава 2. Эмпирическое исследование гармоничности личности студентов вуза	46
2.1 Организация и методы исследования гармоничности личности студентов вуза.....	46
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования гармоничности личности студентов вуза.....	48
2.3 Рекомендации для развития гармоничности личности студентов вуза.....	80
Выводы по второй главе.....	81
Заключение.....	84
Список используемой литературы.....	86

Введение

Актуальность исследования. Исследование проблемы гармоничности имеет давнюю историю, которая уходит корнями в древность. В одно время гармоничность рассматривалась прямо и непосредственно, в другое время о ней не говорилось, но тематика «гармонии» четко прослеживается в вечных вопросах этики и эстетики, метафизики, в философских реконструкциях духовного мира человека, в проектах переустройства общества, а также в решении проблем взаимодействия человека с природой. Это объясняется тем, что сама идея гармоничности отвечает извечной потребности людей в благополучном сосуществовании с окружающей средой. Актуальность проблемы гармоничности, прежде всего, состоит в том, что любая попытка ее разработки соединяет в целое многообразную философскую проблематику, причем в совершенно определенном контексте поиска оптимальных, конструктивных решений, а не деструктивных.

Есть и современная причина актуальности проблемы гармоничности. Нынешняя эпоха имеет свою определенную специфику. Жизненная среда личности – это социальная среда, а природная среда стремительно изменяется, причем часто эти изменения имеют скачкообразный характер. В итоге личность предстает перед необходимостью по-новому выстраивать отношения с изменившимся миром. Сотворить мир таким, каким нам хочется его видеть, весьма сложная задача. Принципиально меняться самому довольно сложно, и никому в ходе этих перемен не хочется потерять своё собственное «Я». Но проблема остается актуальной и каждый ищет способы так или иначе её решить.

Проблемы, которые связаны с гармоничным развитием человека как личности, описываются в психологии, философии, этике и др. науках. В педагогике имеется более широкий аспект исследования, особенно если подходить к практической стороне воспитания. В социально-философском учении сложилось несколько направлений. Работы Г. В. Гегеля были

посвящены анализу социальной гармонии как «единства и борьбы противоположностей». Р. Ассаджиоли отмечал в своих работах, что гармоничность достигается путем обнаружения и соединения полярных черт характера. Идею достижения личностью гармоничности в ходе максимального развития способностей личности обосновывал в своих трудах Б.И. Додонов. Л.Н. Собчик признаками гармоничной личности определяла уравновешенность разных тенденций. Идею достижения гармоничности личности с собой и с окружающими людьми благодаря соответствию сознательных устремлений непосредственным желаниям прослеживается в трудах Л.И. Божович. Исследованиями, посвященными структурно-функциональной стороне социальной гармонии, которая выражается в согласованности и гармоничном взаимодействии экономической, социальной и духовной сфер общественной жизни, занимались А.А. Митлс, Н.И. Козлов и др. В трудах И.Г. Песталоцци было обнаружено обоснование психолого-педагогических предпосылок социальной гармонии в парадигме гуманистического образования и воспитания, где баланс социальных способностей и индивидуальных увлечений понимается как фундамент воспитания гармоничной личности и условие счастья и жизни в гармонии. С. Гроф освещал тему гармонии в контексте духовности и нравственности. Важным моментом в достижении гармонии К. Юнг считал развитие личностью своей самости. А. Маслоу определял гармонию как результат самоактуализации личности. О.И. Мотков посвятили свои работы обоснованию гармонии как оптимального соотношения частей целого, как оптимальное взаимодействие с обществом и природой. Ясно, что теорией гармонии заняты специалисты из разных научных областей, что эта теория хорошо разработана в мире, но невозможно создать гармоничное общество и людьми негармоничными.

Обострение противоречий между потребностью человека самореализоваться в обществе и необходимостью регулировать своё поведение и социально адаптироваться, между потребностью быть

самостоятельным, независимым и отсутствием умения брать на себя ответственность, между потребностью стать свободным и наличием внутренней несвободы, а также неумением разрешать свои внутриличностные конфликты ведет нас к поиску различных путей гармонизации внешнего и внутреннего пространства личности.

Цель исследования: изучить особенности и факторы гармоничности личности студентов вуза.

Объект исследования: гармоничность личности.

Предмет исследования: психологические особенности и факторы гармоничности личности студентов.

Гипотеза: период обучения в вузе оказывает влияние на уровень гармоничности личности студентов; к компонентам факторов гармоничности личности студентов относятся самостоятельность, самоопределение, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники, посвященные проблеме гармоничности личности.
2. Подобрать адекватные методы и методики исследования.
3. Провести количественный и качественный анализ, определить факторы гармоничности личности студентов вуза.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.

Методологическая основа исследования: положения подходов к определению гармоничности личности (Р. Ассаджиоли, Л.И. Божович, Н.И. Козлов, А. Маслоу, О.И. Мотков, И. Песталоцци, К. Юнг и др.), положения подходов к изучению юношеского периода личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, З. Фрейд, Э. Эриксон и др.).

Методы исследования: теоретический анализ литературы, психодиагностический метод, метод математической статистики (корреляционный анализ и факторный анализ).

Методики исследования: тест «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова, опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Н.Н. Лепешинского, 2007).

Новизна исследования заключается в изучении особенностей гармоничности личности студентов вуза и факторов гармоничности личности.

Практическая значимость работы заключается в составлении рекомендаций для развития гармоничности личности студентов юношеского возраста и разработке программ психологического сопровождения студентов в период обучения в высшем учебном заведении.

Эмпирическая база исследования: студенты федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тольяттинский государственный университет» в возрасте от 18 до 22 лет, обучающиеся на 1 и 4 курсах разных специальностей. Общая величина выборки – 80 человек, из которых 40 являются юношами и 40 являются девушками.

Структура магистерской диссертации: введение, две главы, заключение, список использованной литературы из 64 источников.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы гармоничности личности

1.1 Понятие гармоничности личности в отечественной и зарубежной литературе

Гармония (в переводе с греч. harmonia – соразмерность частей, связь) – это категория, которая отражает закономерный характер развития окружающей действительности, внешнюю и внутреннюю согласованность, целостность формы и содержания объекта [23]. Многие философы и педагоги касались вопроса о гармоническом развитии человека и гармоническом воспитании. В основе учений о гармонии были заложены определенные эстетические идеалы в представлениях о человеке, обществе и природе. Понятие «гармонии» зародилось в древнегреческой философии и обозначало организованность Вселенной, которая противостоит хаосу. Античный философ Гераклит углубил термин «гармонии», определяя ее как единство противоположностей. Также он описывал гармонию не как внешнее слияние разрозненных частей, а их внутреннее единство, которое основано на значительной связи. Другой древнегреческий философ, Аристотель, понимал гармонию как завершенность единого целого, как единство в многообразности, и применял данное понятие ко всем областям действительности [1]. В связи с этим возникла идея о том, что воспитание гармонически развитых детей должно происходить соответственно их природе, т.к. человек является гармонической частицей природы.

Понятие о гармонически и всесторонне развитом человеке, которое предстало символом гуманизма, было выдвинуто в эпоху Возрождения. Основы гармонии эстетика Возрождения представляла в идеальной организации человеческого тела, во взаимопроникновении внутреннего и внешнего, в связанности частей и целого, тени и света и т.д. Гармония считалась значительным признаком и источником прекрасного.

В XVIII веке понятие «гармонии» усиленно разрабатывался метафизиками-рационалистами. Так, к примеру, Г. Лейбниц утверждал, что все монады соответствуют друг другу, что данное соответствие установлено богом: в частном случае, душа и тело соответствуют друг другу [20]. Просветители-материалисты объясняли сбалансированность в природе и в жизни объективной необходимостью, а идею гармонии относили к субъективным измышлениям личности. Эстетика Просвещения, которая восприняла античное понимание гармонии, выделяла ее воспитательное значение. Оптимистическая этика Э. Шефтсбери своим центральным принципом признала принцип гармонии [56]. Мораль автора получала обоснование в сфере иррационального, а именно это касалось чувств и стремлений. По его мнению, здоровье душевное и телесное базируется исключительно на равномерном соотношении элементарных функций. Потому главной задачей он понимал воспитание в индивидууме гармоничной уравновешенности различных его аффектов.

Идеи социалистов-утопистов тоже касались проблемы гармоничности. Так, к примеру, Р. Оуэн писал, как о всестороннем развитии способностей человека, так и о важности нормального формирования характера личности для того, чтобы достичь истинную гармонию. К тому же он отмечал, что необходимо прививать молодому поколению «дух общественности». Оуэн был не согласен с утверждением, что характер человека является врожденным. Он считал, что задатки индивида имеют функцию принимать различные формы в соответствии с личными и общественными обстоятельствами, и что отрицательные проявления характера являются итогом плохого общественного устройства и неправильного воспитания.

И.Г. Песталоцци и его последователи также придерживались идеи о необходимости гармоничного развития у детей всех аспектов человеческого существа, всех его сил и способностей. Здесь нереалистичен не сам помысел гармоничного развития и образования детей, а упор на стопроцентном охвате всех сторон, способностей и сил личности. Подобные заявленные идеалы в

силу их принципиальной невозможности предстают как завуалированные конфликтогенами в обществе, которые вводят в стресс население, и которые ведут либо к внутреннему отказу большинства людей принимать и реализовывать их, либо к появлению комплексов неполноценности и вины или к тяге следовать за противоположными, антисоциальными идеалами [39].

В XIX веке наиболее полную теорию гармонии создал Г. Гегель. Он писал: «Гармония есть...соотношение качественных различий и притом совокупности таких различий, как она находит свое основание в сущности самой вещи». Согласно Гегелю, гармония описывает внешнюю чувственную определенность материала искусства. Гармония, по его мнению, не в силах выразить богатства духовной жизни, несущее в себе «романтическое искусство», т.е. искусство нового времени [7]. Она уступает место коллизиям, которые выражаются в дисгармонии, в разладе и антагонизме. Признав дисгармоничность общества, Гегель оценил ее как неминуемый итог истории, как окончательную утрату человеком и искусством гармонии.

В XX веке основоположники различных направлений психологии на западе подходили к трактовке понятия гармонии, основываясь на своих теориях. К. Юнг, изучая архетипы, подчеркивал важность развития самости, т.к. она представляет собой ядро личности, вокруг которого объединены и организованы остальные элементы. И когда происходит интеграция всех аспектов души, личность чувствует целостность, единство и гармонию [45]. А. Маслоу считал, что самоактуализация личности ведет её к гармонии [28]. Он придерживался мнения, что личность становится гармоничной, когда стремится к максимальным достижениям в любых областях жизнедеятельности и к полной самоактуализации [27]. Соотнося основные положения теории самоактуализации А. Маслоу с подходами, которые были приняты в отечественной науке, исследователи выявили, что понятие «самоактуализирующаяся личность» в гуманистической теории по базовым характеристикам совпадает с понятием «гармоничная личность» в отечественной психологии. Нередко эти понятия употребляются как

синонимы. Однако, учитывая то, что в психологической литературе вопросы обуславливающих факторов развития гармоничности личности в онтогенезе изучаются достаточно развернуто, проблема повышения уровня самоактуализации взрослых людей, которые не имели в более молодом возрасте наиболее благоприятных условий для гармоничного развития, остается недостаточно исследованной.

Виктор Франкл к центральным качествам гармоничной личности относил духовность, свободу и ответственность [52]. Духовность выражает нравственную сторону жизни, развивая качества личности, которые направлены на благополучие других. Свобода выражается как свобода по отношению к пристрастиям, наследственности и окружающей среде. Экзистенциальный анализ принимает личность не только свободной, но и ответственной. Индивид, прежде всего, является ответственным за поиск и воплощение смысла и реализацию ценностей.

Роберто Ассаджиоли занимался вопросами саморазвития человека и считал, что гармоничность личности может быть обретена путем обнаружения и соединения полярных черт таких как, к примеру, сентиментальности и чёрствости, возвышенных чувств и равнодушия, любви и ненависти, наглости и скромности, а не предпочтением одной из этих черт и вытеснением противоположной [2].

Понятие парадоксальной гармонии способствует обнаружению во взаимодействии личности и общества согласованности явлений, которые кажутся несогласуемыми. В парадоксальной гармонии объединяются комплексы различных противоречий. Такая гармония состоит из постоянного противоречия идеала и реальной действительности. Парадоксальная гармония не может быть представлена без своей противоположности. Отделяя гармонию от дисгармонии, происходит искусственная изоляция ее от трудностей жизни. Процесс развития и гармонизации личности не происходит без конфликтов. Бесконфликтность создает скудную гармонию, душевный комфорт своим однообразием способен превратиться в

дискомфорт. Познание существенных противоречий личности предоставляет возможность понять глубины процесса ее развития и деградации.

Характеристики гармоничной личности Л.Н. Собчик описывала следующим образом: «Нормальная личность обладает большой уравновешенностью разных тенденций (как эмоционально-динамических, так и интеллектуальных, мотивационных и поведенческих); даже в сложных ситуациях...личностные резервы, адаптационные ресурсы, способствуют уменьшению эмоциональной напряженности, снижению дисбаланса, компенсируют элементы психической дезорганизации, в том числе касающихся познавательной деятельности [48]. Регистр типов реагирования и всего арсенала психических функций у лиц гармоничных, сбалансированных достаточно велик и разнообразен. В разных жизненных ситуациях их формы поведения и познания мира гибко меняются, и гармоничная личность легче других адаптируется в сложных житейских перипетиях и реже нуждается в помощи, рекомендациях, индивидуальном подходе».

Развитие гармоничной личности может быть связано с формированием иерархической системы мотивов или ценностей: высшие уровни доминируют над низшими. Уровень мотивов и ценностей устанавливается мерой их связи, начиная от личных мотивов к интересам окружающих людей до общечеловеческих универсальных целей. Гармоничность личности зависит от того, в какой степени доминирование высшего уровня согласуется с низшими уровнями, например, какого соотношения сознательного и неосознаваемого, преднамеренного и непосредственного [38]. Цели, поставленные личностью, осознанно принятые решения и намерения могут подчинить себе естественные побуждения, что, в свою очередь, определяет волевой характер поведения личности. Однако в тех случаях, где приобретенные ценности сами принимают силу естественных побуждений, то они могут определить поведение человека в независимости от сознательно принятых решений, автоматически подчиняя себе все другие его

побуждения, в том числе и неосознаваемые им самим. В данной ситуации можно говорить о гармоничной структуре мотивационной сферы личности, а значит и о гармонической структуре личности индивида. Самодвижение потребностей высокого духовного порядка, к примеру, потребности в познании и творчестве, нужно для полноценного развития личности. К тому же отсутствие роста данных потребностей непременно приводит к застою личности, а после к её распаду. Таким образом, полноценное развитие личности главным образом зависит от того, какие именно потребности по своей сути обретут форму самодвижения, и задача воспитания заключается в том, чтобы регулировать данный процесс.

С. Гроф в своих трудах в контексте духовности освещал тему гармонии и придерживался мнения, что, занимаясь духовными практиками, относясь к людям доброжелательно, следуя простому и нравственному образу жизни, развивая добродетели, успокаивая и сосредотачивая ум, личность приводит в свою жизнь счастье и гармонию [8]. Также у индивида происходит гармоничное внутреннее пробуждение, характеризующееся чувством радости и просветления ума, которое несет с собой осознание цели и смысла жизни, что в свою очередь помогает развеять некоторые сомнения, найти выход из многих затруднительных ситуаций, обрести внутреннюю уверенность.

Б.И. Додонов представлял другой подход. На основе эмпирических данных Б.И. Додонов приходит к выводу, что структура личности приобретает гармоничность не на основании «соразмерного» и «пропорционального» развития всех её сторон. Структура личности приобретает гармоничность в результате максимального развития тех способностей личности, из которых складывается доминирующая направленность, раскрывающая смысл жизни человека и его деятельности [9]. Автор также придерживается мнения и приводит доказательства того, что подобная, так называемая «односторонняя», направленность не мешает развитию других интересов и способностей. Напротив, он отмечал, что они

приобретают соответствующий индивидуальности целостный личностный смысл. Б.И. Додонов подчеркивал, что действенная гармоничность личности не может быть результатом обычного развития всех его сторон, свойств и потребностей. В таких условиях люди были бы «обезличены» и не имели между собой различий. К тому же такие люди оказались бы, несмотря на поверхностные представления, дисгармоничными, т.к. имели бы разнонаправленность своих влечений. Поэтому многостороннее развитие человека плодотворно лишь на базе развития «односторонних» увлечений.

Л.И. Божович в своих трудах рассматривала процесс развития гармоничности личности в психологическом аспекте. Так она отмечает, что гармоническое взаимоотношение личности с самой собой и с окружающим её миром получается только в случае, когда сознательные устремления личности полностью соответствуют его непосредственным желаниям [3]. Все это ведет к тому, что гармоничность личности складывается из некоторого соотношения её сознательных и бессознательных психологических образований. Обеспечивается такая гармоничность общественной направленностью индивида, мотивирующие силы которого подчиняются единому мотиву, который главенствует на сознательном и бессознательном уровнях.

Приобретение внутренней гармонии – процесс, который связан с нахождением себя, а также с созданием своеобразного взгляда на окружающих людей и мир [43]. Но необходимо принять наличие разлада, внутренней борьбы и у личностей, которых позволительно описать как гармоничных. У гармоничной личности бывают и периоды противоречивости, борьбы, но они не затягивают её целиком, не приковывают к себе. В то время у дисгармоничной личности внутренняя борьба выступает как единственный компонент, который определяет всё поведение человека.

А.А. Милтс также касался проблемы гармонии. Основными ориентирами, ведущими к формированию гармонически развитой личности,

являются глубокое уважение человека и высокая требовательность к нему, активная деятельность, признание права других людей на индивидуальность, взаимопомощь, собственное развитие и развитие других. Милтс считает человека единственным созданием, которое осознает свое несовершенство и несовершенство окружающего мира, и, в связи с этим, главная задача человека – это постоянно совершенствовать себя и окружающий его мир [29]. Т.е. человеку нужно принимать активное участие в развитии общественного прогресса, построить здоровое общество, способное обогащать и себя, и отдельного индивида. Однако довольно трудно гармонично объединить объективные требования нынешней эпохи, определенной среды с возможностями и интересами определенной личности. «Стремительность нашего времени имеет еще более сложную проблему, поскольку человеку необходимо в течение жизни переквалифицироваться или повысить уровень имеющейся у него квалификации» - пишет А.А. Милтс. Иными словами, профориентация, профессиональное развитие – это один из наиболее значимых аспектов в достижении гармонии.

Всесторонне развитая и гармоничная личность является эталоном процесса общественного воспитания. Принимая участие во множестве разных мероприятий, мы считаем, что это и есть хороший способ стать ближе к эталону, но зачастую нагромождение мероприятий, которые не привязаны к системе воспитания, создает ограниченность. В большинстве случаев поверхностная разносторонность рождает стремление создать вокруг себя суету, а это говорит об отсутствии внутренней глубины. Личность стремится за внешним многообразием тогда, когда ей становится неинтересно с самой собой.

Развитие личности связано с формированием способности к выбору и отбору. Разнообразие окружающего мира – это обязательное условие для развития человека, потому что именно тогда возникает возможность сделать выбор. Поэтому личность должна уметь отличать нужное от ненужного. В психологическом аспекте всесторонность индивида изображают при помощи

классического психологического треугольника – разума, воли и чувств. Гармония и единство разума, воли и чувств выражаются в убежденности человека. Ценностная ориентация, которая облегчает индивиду выбор в различных направлениях, складывается благодаря убежденности. Мироззрение – единство знаний, ориентация, практического опыта и эмоциональных оценок – строится на основе убеждений личности. Чем больше человек развит, тем он более способен самостоятельно и разносторонне себя обогащать во взаимоотношениях с природой и с окружающими людьми в процессе изучения культуры мира. Одновременно с этим личность способна сама отличить наиболее значимое от наименее значимого и сфокусироваться на достижении основной цели.

«Идеал человека новой формации – не только всесторонне развитая и гармоничная, но и целостная личность», - писал А.А. Милтс. Терминами «гармония» и «согласие» невозможно в полном объеме охарактеризовать личность со всеми её противоречиями. Бывают случаи, когда дисгармоничные отношения играют положительную роль. Целостность, по мнению автора, заключается в единстве гармонии и дисгармонии, разносторонности и ограниченности.

Современное общество призывает каждого человека больше взаимодействовать с природой, культурой и обществом. Чем выше уровень развития социума, тем он становится более гуманным и свободным, тем более значительное место в нем имеет оригинальность и самостоятельность личности. Когда есть свобода выбора, тогда образовывается мораль личности. Однако чрезмерно большие возможности приводят человека к ситуации вседозволенности, а подобное поведение является показателем низкой культуры. Мораль исчезает при вседозволенности.

Развитие каждой личности должно происходить параллельно в различных сферах: в семейно-бытовой, в профессиональной, в общественно-политической и в других. Каждая из этих сфер должна обеспечивать развитие личности в физическом, интеллектуальном, морально-

нравственном, экологическом и эстетическом планах. «Только в обществе, где приоритетом является взаимопонимание, доверие, общечеловеческие ценности, могут быть условия для развития гармонического, всестороннего, целостного развития личности», - отмечал в своей книге А.А. Милтс.

Совокупность индивидуально-психологических стереотипов поведения, способствующих гармонизации обыденных межличностных и внутриличностных конфликтов, определяет черты гармоничного характера. Две группы психологических параметров – адаптивность и самоактуализация – заключаются в блок, который лежит в основе гармоничного характера.

Один из основных параметров гармоничного характера – это адаптивность, характеризующаяся успешностью приспособления личности к разным ситуациям, их изменению и эмоциональному принятию окружения. Значимость удовлетворения личностью социальных потребностей относится к адаптивности [42]. Можно обозначить, что для достижения внешней и внутренней гармонии человек должен быть адаптивным. Однако следует помнить, что способность постоянно адаптироваться к обновляющимся условиям может обернуться дисгармонией характера, проявляющимся в виде конформизма. Следовательно, говоря о гармоничности параметра адаптивности, нужно иметь в виду его собственные свойства. К этим свойствам относятся реализм в восприятии окружающей действительности (перцептивный компонент), стремление личности адаптироваться к окружающей среде (мотивационный компонент), способность адаптироваться (регулятивный компонент). Перцептивный компонент позволяет реально оценивать ситуации и выбирать адекватный им способ поведения. Мотивационный компонент выражает желание личности приспособливаться к окружающим, иметь с ними гармоничные взаимоотношения. Здесь значимую роль принимает ценностный аспект жизнедеятельности. Личность выстраивает жизненные события по значимости и ценности для того, чтобы решить, к каким из них нужно приспособливаться и какие можно игнорировать. Регулятивный компонент

представляет собой навыки и способности проявлять те или иные необходимые для коммуникации качества характера и компенсировать неадаптивные.

К параметрам, которые отражают гармоничные черты характера, относится самоактуализация, которая также имеет перцептивный, мотивационный и регулятивный компоненты, которые совпадают с характеристиками, описанными выше.

Н.И. Козлов определяет гармоничную личность как личность, у которой оптимально интегрирована внутренняя динамическая структура и оптимально протекает развитие и жизнедеятельность, и которая имеет оптимальную согласованность с окружающим миром. По мнению автора, гармоничная личность удовлетворена своим душевным здоровьем, способностью ладить с окружающими людьми, хорошей адаптацией к обширному кругу ситуаций. Но при этом нет оснований считать такую личность эталоном для всех, т.к. это структура индивида, выбирающего в любой деятельности оптимальный лично для него способ её выполнения [16].

О.И. Мотков в качестве критериев гармоничности и оптимальности внешних и внутренних соотношений личности выделял [32]:

- гармоничность, несколько превышающую среднюю степень интеграции, целостности личности;
- оптимальность, которая проявляется через обеспечение продолжительной и устойчивой самореализации развития, т.к. лишь такое развитие способно обеспечить условия для наиболее глубокой проработки всех природных потенциалов личности, всей системы его жизненных предназначений;
- преобладание позитивного эмоционального тона, хорошего самочувствия и положительных переживаний;
- наличие большинства положительных культурных ориентаций из структуры основных ориентаций, включая духовные, и большинства

адаптивно важных видов деятельности, которые составляют оптимальный образ жизни.

Автор во многих своих работах раскрывает определение гармонии как оптимального соотношения частей целого предмета и его оптимальное функционирование, а также как оптимальное соотношение предмета с окружающим миром и его воздействиями. Гармоничную личность он характеризует как человека с оптимальной организацией своей личности, с преимущественно положительными отношениями с людьми и средой, с оптимальным функционированием и развитием. У него хорошо развиты чувство меры, наполненности жизни, ценности внутренней и внешней гармонии, духовные ценности и их реализация. Такой человек имеет адекватную и устойчивую самооценку, оптимизированный образ жизни, а также сохраняет внутреннее равновесие и работоспособность, ставит перед собой серьезные задачи. О.И Мотков пишет: «Гармония личности – это мир в душе» – и подразумевает под этим, что гармоничный человек систематически занимается тем, что гармонизируют его личность и жизнь, стремится найти здоровый баланс между желаниями и реальными возможностями, полагается на свой организм и интуицию, определяет особые задачи по развитию качеств своей коммуникации, работы, здоровья и жизни в целом [31].

К признакам идеальной гармоничной личности О.И. Мотков причислил: преобладание позитивных эмоций и равномерного настроения, хорошее физическое самочувствие, положительный образ себя, здоровый и многообразный образ жизни, опора на себя в большинстве случаев жизни, гибкость в управлении эмоциями и действиями, признание наличия в Мире двойственности, нацеленность на высокие, но не максимальные достижения, реалистичность желаний и представлений, умеренная выраженность характера и черт темперамента, удовлетворенность отношениями в семье, с друзьями, на работе и жизнью в целом, доброжелательность к людям, способность в меру тратить свою жизненную энергию, ориентация на

общечеловеческие ценности поиска истины, добра, красоты и гармоничной жизни, открытость к изучению нового, наличие чувства красоты природы и единства с ней [33].

Считается, что одним из наиболее подходящих по содержанию к понятию гармоничности личности является понятие «психологического благополучия». Под «психологическим благополучием» имеется в виду субъективное самоощущение человека целостности и осмысленности своего бытия. Авторы гуманистической теории в своих подходах касались области психологического благополучия личности. Эти подходы обобщила в своих трудах К. Рифф, которая выделила главные компоненты психологического благополучия на основе концепции позитивного психологического функционирования личности [64]. К этим компонентам относятся: самопринятие как позитивное отношение к себе, признание и принятие многих аспектов своего Я; автономия, которая характеризует личность как самостоятельную и способную регулировать свое поведение и оценивать себя в соответствии с личными критериями; личностный рост, который определяется чувством непрерывающегося развития, восприятием себя как самореализовывающейся индивидуальностью и чувством реализации своего личностного потенциала; наличие цели в жизни; позитивные отношения с другими; управление окружением, подразумевающее под собой обладание контролем над всей внешней деятельностью и способностью создавать условия и обстоятельства.

Всё это то, что по идее должен иметь человек с психическим благополучием. Благополучие, по мнению К. Рифф – это не эмоциональные переживания, а объективная оснащённость нужными психологическими особенностями, которые позволяют субъекту более успешно функционировать во всех отношениях.

1.2 Психологические особенности личности в юношеском возрасте

Юношеский возраст, заключенный в хронологические рамки от 16-17 до 22-23 лет, - это период юности в развитии личности и социально-психологическое начало самостоятельной жизни человека [55]. Данный период также подразделяют еще на три периода: ранняя юность (16-17 лет) (по И.С. Кону), юность (17-21 год) и поздняя юность (22-23 года). Эти периоды обладают и общими характеристиками, и каждый из них имеет свою специфику.

В юношеском возрасте социальная ситуация развития характеризуется тем, что молодым людям необходимо во многом самостоятельно вставать на путь трудовой деятельности и определять своё место в обществе. В связи с этим по отношению к ним изменяются социальные требования. Также меняются общественные условия, где происходит их личностное формирование.

На нынешнем этапе социально-экономического и политического развития общества и государства, юношество оказалось в условиях, где имеется ценностная нестабильность общественного сознания. Это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на уровень гармоничности. На сегодняшний день отсутствуют востребованные эталоны в прошлом. В настоящем времени еще не определены новые, адекватные происходящим в стране и в мире изменениям ориентиры для будущего развития. Такими ориентирами является личностное, социальное и профессиональное самоопределение. Именно поэтому, на сегодняшний день довольно сложно юношеству выделить и усвоить нормы жизни взрослых людей. Поэтому у представителей данного возраста и возникает смятение в мыслях и неуверенность в завтрашнем дне.

В юношеском возрасте, в ходе усложнения жизнедеятельности, происходит количественное расширение диапазона социальных ролей и интересов, а также качественное их изменение. На нынешнем уровне

развития общества в периоде юношества возникает все больше социальных ролей, которые свойственны взрослым людям. По этой причине и возникает большая значимость самостоятельности и социальной ответственности.

В целом социальная ситуация развития в юношеском возрасте устанавливает то, что данный период описывается как концептуальная социализация, когда образуются устойчивые свойства личности, становятся стабильными все психические процессы и характер личности становится устойчивым.

В возрастных периодизациях А.Н. Леонтьева и Д.Б. Эльконина ведущая деятельность юношеского возраста – это учебно-профессиональная деятельность [21, 57]. Психологической базой для самоопределения в ранней юности является, в первую очередь, потребность индивида встать на внутреннюю позицию взрослого, осознать себя в качестве члена общества и определить себя в мире. Иными словами, это означает найти себя и понять свои возможности наряду с пониманием своего места и предназначения в этой жизни.

Психологическое основание профессионального самоопределения составляет следующую структуру личности в юношеском возрасте:

1. Образование мировоззрения.
2. Обобщенная форма самосознания, функция которого характеризуется стремлением девушек и юношей подойти к себе с позиции ценностей, главенствующих в обществе.
3. Раскрытие собственного «Я», которое переживается как активное деятельное начало.
4. Необходимость реализовать себя в трудовой деятельности.
5. Потребность в общении, умение владеть способами его построения.
6. Формирование творческого мышления.
7. Сформированная рефлексия и критическое отношение к себе.
8. Формирование нравственного самосознания, выработка ценностных идеалов, ориентаций, гражданских качеств человека.

По мнению Н.С. Пряжникова, ядро профессионального самоопределения – это ценностно-нравственный аспект, развитие самосознания и потребность в профессиональной компетентности [41]. Автор считает, что психологическими факторами, которые составляют базу профессионального самоопределения, являются: понимание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации, понимание ценности общественно-полезного труда, общая ориентировка в мире профессионального труда и в социально-экономической ситуации, знание об определяемых целях и о внутренних препятствиях, которые могут осложнять достижение избранной цели; определение дальнейшей профессиональной цели и ее согласованность с иными важными целями жизни.

Л.С. Выготский определял ключевую роль самосознанию в этом возрастном периоде [5]. Он считал, что в юношеском возрасте главное – это овладение своим собственным внутренним миром, обеспечивающее целостность поведения, внешним коррелятом данного события является появление жизненного плана, рассматриваемого Л.С. Выготским не только как степень овладения индивидом своим внутренним миром, но и как систему приспособления к действительности и связанную с этим целевую регуляцию поведения. Однако, о жизненных планах говорить следует только тогда, когда вместе с будущими целями молодые люди заботятся и о способах достижения этих целей, производится оценка своих объективных и субъективных ресурсов.

Согласно С.Л. Рубинштейну, проблема самосознания – это проблема определения своего собственного способа жизни [44]. Он определил два пути существования человека. Первый – это жизнь, которая не выходит за границы непосредственных связей, в которых живет личность. Здесь он находится внутри самой жизни: любое его отношение - есть отношение к явлениям жизни, а не к жизни в целом. Второй путь выводит человека за его границы, он связан с появлением ценностно-смыслового определения жизни.

По И.С. Кону, центральный психологический процесс юности – это развитие самосознания, побуждающего личность соизмерять свои стремления и поступки с определенными принципами и образом собственного «Я» [18]. Воспитание превращается в самовоспитание по мере взросления юношей.

Д.И. Фельдштейн писал, что в юношеском возрасте приобретается та степень психологической, гражданской и идейной зрелости, которая делает его самостоятельной личностью для трудовой деятельности, развивает умение составлять свои жизненные планы, находить способы их воплощения [51]. Личность девушек и юношей формируется под влиянием положения, которое занимает ими в обществе, в системе общественных отношений, в коллективах. Для представителей юности становятся характерными тенденции к причинному объяснению социальных явлений и гражданская позиция личности.

Главными психическими новообразованиями юношеского возраста являются развитие самосознания, осознание собственной индивидуальности, глубокая рефлексия, построение конкретных жизненных планов, установка на сознательное построение своей собственной жизни, развитие мировоззрения, готовность к самоопределению в профессии, постепенное вхождение в разные сферы жизни и деятельности.

В юности достаточно интенсивно протекает развитие нравственного сознания. В этот период вырабатываются и формируются идеалы и ценностные ориентации, происходит стабилизация мировоззрения. Мировоззрение – это система опыта и знаний. Мировоззрение – это система убеждений, переживаемых с чувством их правильности и истинности. По этой причине, развитие мировоззрения в юношеском возрасте связано с решением смысло-жизненных проблем. События окружающей действительности становятся интересными для представителей юности по причине их собственного отношения к ним. Становление мировоззрения в юности несет в себе социальную ориентацию личности, осознание себя как

части социума. Юношество осуществляет осознанную ориентацию на свое будущее положение в социуме, осмысливает пути его достижения [15].

Большое значение для развития личности юношей и девушек имеет сфера общения. Здесь главным образом приобретают значение качественные характеристики процесса коммуникации. В подростковом возрастном периоде начинается создание своей личности, сознательное выстраивание способов общения. В период юношества индивид продолжает путь развития значимых качеств. Будучи направленными на самоидентификацию, юноши и девушки продолжают выявлять свою сущность при помощи саморефлексии. Сильное влияние на их восприятие мира оказывает то социальное пространство, в котором они находятся, и в нем они познают жизнь и деятельность взрослых и состоявшихся профессионально людей.

Семья также занимает важное место в жизни юношей. Именно в семье девушки и юноши ощущают себя более уверенно и спокойно и могут обсуждать со своими родителями жизненные, профессиональные перспективы.

В этот возрастной период важность имеет общение со сверстниками. Это общение есть особый вид межличностных отношений и один из видов эмоционального контакта. В юношестве практически полностью преодолевается психологическая зависимость от родителей и близких. На место этой зависимости встает социально-психологическая самостоятельность. Благодаря самостоятельности происходит более насыщенное общение со сверстниками. В этих отношениях со сверстниками увеличивается значение индивидуальных контактов. Наряду с этим актуальность приобретает поиск партнеров и единомышленников. Потребность в сотрудничестве с людьми начинает увеличиваться. Более крепкими становятся связи со своей социальной группой. Вследствие всего этого возникает ощущение интимности во взаимодействии с некоторыми людьми [50].

В юношеском возрастном периоде можно наблюдать пару полярных тенденций относительно сферы коммуникации и взаимодействия с людьми. С одной стороны – это расширение сферы общения. С другой стороны – возрастающая индивидуализация, обособление от социума [25].

Первая закономерность – стремление к идентификации с другими. Внешне это наблюдается в том, что увеличивается время, которое затрачивается непосредственно только на общение, существенно расширяется социальное пространство общения, происходит поиск общения и возникает состояние постоянной готовности к коммуникации. В большей мере потребность в общении проявляется в увеличении его рамок и общих интересов. Это объясняется тем, что происходит быстрое физическое, интеллектуальное и социальное развитие девушек и юношей. Вместе с этим расширяется область их познавательных интересов по отношению к окружающей среде и людям. Значимым положением является увеличившаяся потребность в совместной деятельности. Эта потребность в большинстве случаев находит своё удовлетворение в общении. В юношеском возрастном периоде увеличивается потребность в новом опыте, в признании, в эмоциональной интимности, в безопасности. Это, в свою очередь, обуславливает увеличение потребности в общении с людьми, увеличение потребности быть принятым окружающим обществом и принятым социумом.

Вторая тенденция - психологическая устремленность к индивидуализации и к социальному обособлению. Данная закономерность подтверждается чётким разграничением характера взаимоотношений с людьми. Возникает тщательная избирательность в дружеских привязанностях. Появляется высокая требовательность к общению в диаде. Желание отделиться – это стремление защитить свой внутриличностный уникальный мир от людей. Это происходит с целью укоренения своего «чувства личности», а также для того, чтобы сберечь свою индивидуальность. Обособление как способ сохранения психологической дистанции при взаимодействии с людьми помогает юношам и девушкам

сберечь своё достоинство на уровнях эмоционального и рационального общения.

На заключительном этапе юношеского возраста прекращаются процессы физического созревания человека. В юности происходит так называемая завершающая стадия гормональной перестройки организма. Большим значением наделяется «деятельностное» проявление их принадлежности к конкретному полу. Формирование половой идентификации в юношеском возрастном периоде – это психосоциальный процесс усвоения своей половой социальной роли и признания этой роли социумом.

Затрагивая вопрос социально-психологических потребностей в идентификации с другими и в обособлении, важно иметь в виду то, что развитие личности рассматривается как двуединый процесс. То есть, с одной стороны, это идентификация с окружающими людьми в процессе общения, а с иной стороны, это выявление отличия себя от других людей в чём-либо, в результате обособления. При этом идентификация и обособление происходят в общении в узком единстве.

Зигмунд Фрейд определял идентификацию как процесс и результат построения «Я» [54]. Главным механизмом развития «Я» является именно идентификация. Она же является показателем психического развития личности. Фрейд определял место феномена идентификации с позиции психоаналитической теории. Согласно данной теории, развитие личности приводит к тому, что ребенок идентифицируется с родителем того же пола. В результате этого процесса ребенок становится социализированным и нравственным. В процессе развития ребенка не прекращается конфликт между влечениями бессознательного и сознательно приобретаемой нормативностью.

В первую очередь идентификация происходит путем врождённого влечения к объекту своего пола – прежде к родителю (уровень Ид). И лишь потом через супер-Эго к Эго.

Особенностью феномена идентификации является её чисто эмоциональный характер. Кроме этого она является единственным механизмом развития личности и её супер-Эго. Идентификацию зачастую воспринимают как бессознательное автоматическое воспроизведение образа родителей [53].

Э. Эриксон определял юношество как центральный возраст в становлении эго-идентичности индивида [58]. Автор утверждал, что в данном возрастном периоде формируется чувство идентичности. Здесь у молодых людей возникает цель – объединить имеющиеся знания о себе в единое целое. Это необходимо для интеграции их в личную идентичность. Личная идентичность – это осознание прошлого опыта и будущего. Юношеский возраст характеризуется образованием чувства неповторимости, индивидуальности, несхожести с другими.

Возникающая интеграция в форме эго-идентичности – это совокупность внутреннего опыта, полученного на предшествующих стадиях. Отсюда следует, что чувство эго-идентичности – это увеличившаяся уверенность личности. Эта уверенность проявляется в том, что умение беречь внутреннюю тождественность и целостность соответствует оценке других.

Помимо этого, Эриксон утверждал, что для представителей юношества необходимо приобрести стабильную Я-концепцию и эго-идентичность. В противном случае последует ролевое смешение, а это приведет к тому, что индивидуум может так и не осознать, кто он и какой он.

По мнению В.И. Слободчикова, юношеский возраст – это завершающая стадия ступени персонализации [47]. Этот период – поворотный в жизнедеятельности личности, и он связан со сложным поиском своей укрепленности в мире, с образованием своего мировоззрения, с развитием авторства в постановке и осуществлении своего собственного образа жизни. Отделяясь от образа себя во мнениях окружающих людей, личность становится ответственной за собственную субъективность, складывающуюся

зачастую не по воле носителя. Он писал: «Главные потребности юношеского возраста – саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни».

Интеллектуальное развитие в юношеском возрастном периоде так же имеет свою специфику. У юношей и девушек возникает высокая склонность к самоанализу, потребность структурировать и обобщать свои знания о себе. Осуществляется сопоставление себя с неким эталоном, возникает возможность самовоспитания. Мышление принимает личностный эмоциональный характер. Возникает некая познавательная рьяность к мировоззренческим и теоретическим проблемам. Более энергично происходит развитие интеллектуального чувства. В особенностях переживаний касательно своих возможностей, способностей и качеств личности выражается эмоциональность личности.

Развитие интеллекта отражается в стремлении к обобщениям, исследованию принципов и закономерностей. В юношеском возрасте улучшается концентрация внимания, увеличивается объем памяти, развивается абстрактно-логическое мышление. Также ярко выражаются познавательные умения самостоятельно ориентироваться в сложных вопросах. Мышление юношей и девушек становится более критичным и систематичным, если сравнивать с более ранними возрастными периодами. Вместе с тем их когнитивные процессы крайне зависимы от чувств и эмоций. Представители юношества нуждаются в доказательствах и обоснованиях аргументов, услышанных от преподавателей, окружающих и близких людей [10].

Также в юношеском возрасте совершенствуется память. Это положение относится и к тому, что возрастает объём памяти, и к тому, что существенно изменяется способ запоминания, например, чаще используются мнемонические способы запоминания. И в то время как активизируется

непроизвольное запоминание, можно наблюдать, что девушки и юноши начинают широко применять рациональные приемы произвольного запоминания учебного материала.

Студентам юношеского возраста характерно желание приобрести высокое положение в обществе, выбрать профессию на основе принятия и одобрения ее другими людьми. Высокая мотивация учебной деятельности у юношей и девушек выражается в том, что у них есть направленность на учебно-профессиональную деятельность и на развитие самопознания [4]. Присутствует большая потребность в поддержке собственной индивидуальности, стремление к автономности, специфика собственной индивидуальности, убеждений и точек зрения, своего образа жизни. Появляются жизненные планы, стремление к достижению заметных и определенных результатов в любом виде деятельности, а конкретно, в учебной. В этот жизненный период студенты определяют последовательность приложения своих способностей для реализации себя в труде и в самой жизни. Особенности отношения студентов к учебно-познавательной деятельности на различных ступенях обучения в вузе отличаются тем, что на первом курсе мотивация получения диплома и уровня квалификации является главной, но при условии высокого эмоциональной компоненты познавательного интереса и удовлетворенности обучением [26].

Что касается эмоциональных личностных свойств, то они в юношеском возрасте также начинают активно развиваться и становятся сложнее. Происходит значительная перестройка волевой и эмоциональной сфер, более проявленными становятся самостоятельность, решимость, критичность и самокритичность. Представители юношества характеризуются обостренной эмоциональной возбудимостью и в это же время, чем старше они становятся, тем ярче выражено развитие общего эмоционального состояния. Это происходит вследствие того, что у них закончился кризис ранней юности. Развитие эмоциональности непосредственно связано с самосознанием индивида, с его самооценкой и индивидуально-личностными свойствами.

Происходит это ввиду увеличения личностного контроля и самоуправления [19]. Основное достижение в юношеском возрасте – это открытие внутреннего мира. Окружающий мир теперь воспринимается «через себя», увеличивается волевая регуляция, т.е. формируется внутренний локус контроля, и ярче выражается устремленность к самоутверждению.

В юности совершается самооценка своего внешнего облика. В этот период обостренно переживаются выявляемые у себя, как им кажется, недостатки. Также можно наблюдать явное различие между «Идеальным образом Я» и «Реальным образом Я» [30].

За успешную адаптацию и совладение с жизненными трудностями в юношеском возрасте отвечает такая характеристика личности, как жизнестойкость. С. Мадди и Д. Кошабы определяли жизнестойкость как психологическую выносливость и увеличенную эффективность личности, а также как показатель психического здоровья [62].

Жизнестойкость – это свойство личности, которое содержит в себе три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность, по мнению авторов, характеризуется убежденностью в том, что включенность в происходящий момент предоставляет максимальный шанс найти нечто ценное и интересное для человека. При отсутствии данной убежденности личность начинает ощущать себя «вне» жизни. Контроль определяется в убежденности того, что борьба способствует влиянию на результат происходящего, даже если это влияние относительно и успех не гарантирован. Высокий уровень развития контроля позволяет ощущать, что личность сама избирает свой путь и свою деятельность. Принятие риска является убежденностью в том, что всё происходящее вокруг личности способствует её развитию посредством знаний, которые извлекаются из опыта, будь он положительным или отрицательным. Идея развития путем активного усвоения знаний из приобретенного опыта и дальнейшего их использования лежит в основе принятия риска. Таким образом, выраженность всех этих компонентов и самой жизнестойкости в

целом препятствует образованию внутреннего напряжения в условиях стресса за счет стойкого совладания со стрессами и за счет восприятия их как менее значимых [24].

Е.В. Юдина считает, что жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности повышает физическое и психическое здоровье представителей юношеского возраста, их успешной адаптации, самоактуализации и личностной исполненности [59].

Самыми значительными поведенческими средствами преодоления предстоящих препятствий являются копинговые стратегии. Они к тому же помогают справиться с психологическим напряжением, вызванным нестандартными внешними или внутренними требованиями.

В основном психическим и деятельностным фундаментом поведенческих, эмоциональных и личностных изменений является взаимосвязь особенностей личности, копинговых стратегий, механизмов психологической защиты. Это во многом определяет развитие юношей и девушек. Вместе с тем, побочными свойствами юношеского возраста являются эмоциональные проблемы и некоторая болезненность его протекания. Есть закономерность, которая действует в психофилогенезе и в психоонтогенезе и согласно которой одновременно с увеличением уровня самоорганизации и саморегуляции личности возрастает эмоциональная чувствительность, и параллельно повышаются возможности психологической защиты [4].

Набор факторов, которые способны пробудить у индивида эмоциональную реакцию, увеличивается в юношестве. Средства выражения эмоций становятся разнообразными, возрастает продолжительность эмоциональных реакций, вызываемые краткосрочным эмоциональным раздражением. Наблюдается усложнение и формирование механизмов психологической защиты. Также у человека происходит развитие форм поведения в ситуациях конфликта.

Изменения в эмоциональной сфере в большинстве своем детерминированы механизмами психологической защиты, которые применяются как средство адаптации к изменяющимся внутренним и внешним условиям. Подобными условиями являются возрастание социальной ответственности, необходимость придерживаться социальных норм, рост потребностей в условиях дефицита возможностей их удовлетворения, переосмысление приоритетов в мотивационной сфере и др.

Лишь к завершению юношеского возрастного периода юноши и девушки начинают осваивать механизмы психологической защиты, позволяющие им не только внешне ограждать себя от стороннего вторжения, но и укрепляют их внутренне. Рефлексия способствует предвосхищению возможного поведения другого человека, и разработать встречные действия, отодвигающие решительное вторжение: занять подобную внутреннюю позицию, которая способна защитить больше, что позволяет больше основываться на собственных интересах.

На современном этапе, именно в ходе юношеского возрастного периода, индивид в основном сам приходит к решению, как ему приложить свои способности для реализации себя в деятельности и жизни. Юноши и девушки активно пробуют себя в различных сферах трудовой деятельности, что способствует им на пути самоопределения.

1.3 Системно-структурная модель гармоничности и факторы формирования гармоничной личности в юношеском возрасте

В ходе многолетних исследований, посвященных гармоничности личности, О.И. Мотков выявил те составляющие, которые определяют уровень гармоничности личности, и разработал на их основе свою собственную методику [34].

Первым элементом стали ценности личностной гармонии. На высоком уровне проявления эти ценности отражаются:

- в большом стремлении человека стать более гармоничным, т.е. стать более разумным, уравновешенным, с чувством меры и целостности личности, с хорошо развитыми как духовными, так и житейскими ценностями;

- в сильном желании способствовать развитию различных сторон своего характера;

- в стремлении жить более полной, яркой жизнью;

- в широком круге разных интересов и их оптимальном сочетании;

- в чувстве единства человека со своим телом и природой;

- в согласии с собой, окружающими людьми и природой.

При низком уровне эти ценности и стремления выражены слабо, что говорит о том, что личность не стремится к личностной гармонии, довольствуется узким кругом своих интересов и характером отношений, который сложился с окружающими людьми и миром.

Вторым элементом стали духовные ценности. При высоком уровне они выражаются в наличии у личности:

- развитого нравственного отношения к людям (уважение, доброжелательность и стремление помогать) и к природе;

- эстетических переживаний и оценок;

- ярких проявлений в творчестве;

- стремления в создании обоснованной и реалистичной картины мира, стремления к более глубокому пониманию его устройства, стремления к принятию его двойственности и многообразия.

При низком уровне у личности прослеживается слабая выраженность познавательных, нравственных и эстетических ценностей, а также стремления к их развитию и к углублению понимания устройства мира. Преобладают материальные, сугубо практические ценности.

Третьим элементом является образ жизни. Высокий уровень говорит о его оптимальности. Человек в целом ведет здоровый и разносторонний образ жизни, т.е. включает в свою жизнедеятельность занятия полярные по содержанию, но которые адаптивно необходимы. Это физические и

умственные занятия, уединение и общение, рутина и творчество, общение с природой и взаимодействие с людьми, и т.д.

При низком уровне обнаруживается, что у личности малое число функционально важных видов занятий для полноценной жизни, уклон в сторону их узкого круга. В таких случаях слабо прослеживается общение с природой, творческая деятельность, физические занятия и т.д.

Четвертая составляющая – это саморегуляция эмоций. Высокий уровень саморегуляции эмоций помогает личности:

- выполнять устойчивый контроль над своими эмоциями в обычных ситуациях, а также в стрессовых;
- проявлять достаточно развитую волю в ходе воплощения своих планов и целей;
- сохранить спокойную речь и ясность мыслей в большинстве конфликтных ситуаций;
- находить внутри себя причины, которые привели к ошибкам и плохому настроению, а также стараться их исправить;
- оценивать разумно возможности удовлетворения своих желаний и ограничивать их, если нельзя их осуществить сиюминутно;
- быть сосредоточенным и собранным в делах и доводить начатые дела до конца;
- разумно планировать своё время и действия и при этом учитывать условия реальности и свои способности и возможности;
- проявлять жизнестойкость в затруднительных ситуациях, сохранять уверенность и целенаправленный поиск оптимального выхода.

При низком уровне у личности слабо выражены некоторые качества саморегуляции, эмоций и действий, волевые особенности, оптимальность в организации поведения, жизнестойкость.

Пятая составляющая – это конструктивность общения. Высокий уровень конструктивности общения личности проявляется как:

- умение культурно и приемлемо для окружающих его людей выразить появляющиеся негативные эмоции;

- умение внимательно слушать своего собеседника и вникать в излагаемые мысли;

- старание в спорных ситуациях проявлять гибкость, не заикливаться, не раздражаться и искать аргументы для сотрудничества или же компромисса;

- умение выполнять данные обещания и/или деловые соглашения;

- вера в то, что большинство людей относится к нему позитивно;

- искренность и естественность в общении;

- то, что человек имеет хороших друзей.

При низком уровне проявления данной составляющей отмечается слабо выраженные качества оптимального построения общения, преобладает импульсивность, неискренность, безответственность, авторитарность и неумение слушать своего собеседника.

Шестой элемент – это самогармонизация личности. Высокий уровень самогармонизации личности свидетельствует:

- о стремлении гибко управлять своими эмоциями и действиями, сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях;

- о стремлении создавать позитивный настрой на грядущий день;

- об активной заботе о своём собственном здоровье;

- о наличии положительных сдвигов в облике личности, которые происходят с возрастом – увеличении уравновешенности, доброжелательности, толерантности к другим людям, гармоничности личности в целом;

- о целенаправленном саморазвитии своих физических, моральных и волевых качеств;

- о самостоятельной работе по искоренению своих вредных привычек;

- об усилиях для создания у себя позитивного настроения и хорошей физической формы.

При низком уровне у индивида практически отсутствует направленность к саморазвитию личностной гармонии, а также отсутствует реальная, целенаправленная работа по самосовершенствованию.

Седьмой составляющей является умеренность силы достижений и желаний. Высокий уровень проявления данной составляющей характеризуется в личности как:

- проявление чувства меры в своих желаниях и ожиданиях на основе достаточно реалистичной оценки жизненной ситуации;
- обладание, по большей мере, умеренно выраженными чертами темперамента и характера;
- стремление к довольно трудным, но не к максимально возможным достижениям;
- становление более реалистичным в оценке себя и других и умереннее в своих желаниях и планах.

При низком уровне у человека слабо выражено чувство меры, имеются резкие акцентуации характера, наблюдается стремление к максимальным успехам в своих занятиях.

Восьмым элементом является самостоятельность. На высоком уровне выраженности у индивидуума проявляется как:

- умение опираться в жизни преимущественно на себя – на свой ум и свои собственные силы, а не на других людей;
- умение искать причины разных явлений без поддержки людей со стороны и без ссылки на авторитеты;
- умение принимать на себя по многим аспектам роль творца своей личности и своей судьбы;
- умение быть самодостаточным при принятии множества решений, брать ответственность за успех этих решений или их неудачу на себя.

На низком уровне выраженности самостоятельности респондента прослеживается сильная зависимость от других людей или от случая,

отсутствие веры в себя, частая опора на авторитеты, которые перекладывают ответственность за свои действия на внешние обстоятельства.

Девятой составляющей стала удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми. При высоком уровне выраженности этой составляющей респондента можно характеризовать как:

- удовлетворенного отношениями в семье, с друзьями, на учёбе, на работе, жизнью в целом;
- принимающего в целом себя таким, какой он есть;
- довольного тем, как осуществляются его базовые физиологические потребности;
- любящего жизнь в различных её проявлениях;
- имеющего сильные желания и позитивный настрой на их осуществление.

Низкий уровень характеризуется тем, что у личности не налажены хорошие отношения с людьми в каких-то значимых сферах жизни, возможно выраженное недовольство собой, своей самореализацией, работой и/или материальным положением, а также преобладают пессимизм и/или субдепрессивные состояния.

Десятым элементом является жизненное самоопределение. Личности с высоким уровнем по данному показателю имеют:

- ясное понимание собственного предназначения;
- определенные жизненные задачи и выстроенные долгосрочные планы по их воплощению в ближайшие несколько лет;
- понимание того, что семья для них не менее важна, чем карьера;
- представление о том, какими они станут, и что ожидает их в будущем;
- устойчивые жизненные ценности и долгосрочные цели.

При низком уровне выявляется у индивидов, которые не осознают своего предназначения, эталона своей жизни, особенностей своей психики и личности, и которые не имеют устойчивых ценностей и дальнейших жизненных планов.

Одиннадцатый элемент – это жизненная самореализация. При высоком уровне выраженности жизненной самореализации личность можно охарактеризовать как:

- довольную в целом уровнем своих достижений и успехов в различных областях жизни;
- систематически и успешно осуществляющую свои жизненные планы и цели;
- реализующую свои новые замыслы, идеи, и также создающую творческие образы, и продукты.

Низкий уровень выраженности жизненной самореализации личности скорее связан с недостаточной мотивацией достижения, высокой критичностью к своим успехам, слабой волевой регуляцией, непониманием своего жизненного пути.

Двенадцатой составляющей является позитивность самооценки. Личность с высоким уровнем по данному показателю:

- обладает в целом положительным представлением о себе;
- верит в реализацию своего предназначения и своих способностей;
- в большинстве случаев сохраняет оптимистичность и жизнерадостность;
- считает себя чутким, отзывчивым и интересным для других людей человеком;
- высказывают четко и уверенно свои мысли;
- ощущает себя довольно гармоничной – имеет хороший внутренний баланс и, в большинстве случаев, находит согласие с окружающими людьми и природой.

Люди с низким уровнем позитивности самооценки характеризуются довольно выраженным чувством беспомощности, бесхарактерности, также они не уверены в своих силах и возможность развития, не умеют находить общий язык с окружающими людьми, имеют посредственные успехи в

значимой для них деятельности, склонны к пониженному фону настроения и апатии.

Тринадцатой, заключительной, составляющей является интегральная гармоничность личности. Это обобщенный показатель, который включает в себе частные характеристики гармоничности личности, которые были описаны выше. Высокий уровень интегральной гармоничности у респондента свидетельствует об оптимальной выраженности большинства её показателей. Это позволяет считать, что индивид является вполне гармоничной личностью. Разумеется, что у такого человека имеются и отдельные, пока неоптимизированные до высокого уровня, локусы и характеристики личности. На преобладающем гармоничном фоне присутствие дисгармонизирующих черт в личности способствует таким людям продолжать свое развитие и делать этим самым свою личность и жизнь насыщеннее, интереснее, а также более внешне и внутренне согласованной.

При низком уровне интегративной гармоничности личности наблюдается слабое развитие духовных ценностей, недостаточно развитая саморегуляция эмоций и действий, недостаточно оптимальная организация образа жизни, низкая оценка реализации своих планов, низкая самооценка своих успехов, достижений и возможностей. Также выявляется субдепрессивное состояние, потеря интереса к жизни и веры в себя и свои силы, отсутствие стараний для того, чтобы гармонизировать свою жизнь и личность, и другие факторы.

Н.В. Павлык одним из факторов, который способствуют формированию гармоничности личности студентов в юношеском возрасте, выделяет духовную личностную направленность.

Направленность – это совокупность существенных и устойчивых мотивов личности, где отражается её целостное мировоззрение [40]. Избирательность отношений индивида и основная стратегия его поведения (стремление и противостояние чему-либо) обуславливается мировоззрением,

т.к. оно является системой точек зрения и личностной позицией. Когда направленность закрепляется в поведении, то далее она определяет развитие устойчивых личностных тенденций, которые выступают как черты характера. Фундаментом направленности является система отношений человека. Психологические отношения – это система избирательных связей человека с окружающим миром. В своих работах В.Н. Мясищев отмечал, что черты, отражающие отношения личности к себе, к деятельности, к окружающим людям и миру, являются характерологическими. Вектор поведенческой активности личности задается отношениями и личностной направленностью, определяемой этими отношениями [35].

Духовная направленность формируется доминированием мотивов духовно-нравственной. Разрыв отношений личности с окружающим миром есть следствие нарушения структуры нравственных. Нравственные отношения – это доброжелательность, забота, внимание к тем, на кого они нацелены. Формирование невротических черт личности происходит по причине избегания нравственных ценностей и замещения их ложными ориентирами.

Характер – это динамическое образование психики, структура устойчивых тенденций личности. Эти тенденции обусловлены системой отношений человека к самому себе, к окружающим людям и миру. Данные отношения определяют направленность личности и её поведение. Чертами характера являются устойчивые личностные тенденции, сохраняющиеся в особых формах поведения. Определенное отношение индивида отражается в конкретной черте. Потом эта черта начинает развиваться в результате многогранной реализации определенного отношения в поступках. Иначе говоря, черты характера – это особенные навыки проявления направленности и отношения теми или иными способами.

Духовно-нравственная направленность – это фундамент гармоничного характера. В её основе лежит система нравственных отношений личности студента к внутреннему и внешнему миру. Развитие гармоничных

отношений личности с миром детерминированы именно духовно-нравственной направленностью [36].

Гармоничный характер представляет собой совокупность черт, в которой определенная черта отражается в определенном нравственном отношении индивида. Гармоничный характер формируется на основе согласованности черт, умеренности их проявления. Это обеспечивает духовно-нравственную саморегуляцию и раскрывает конструктивность взаимоотношений индивида [37]. Духовно-нравственная саморегуляция – это способность контролировать поведение и эмоции, следуя при этом духовно-нравственным принципам.

Также в качестве фактора развития гармоничности личности студентов в юношеском возрасте является физическое воспитание. Не имея хорошего здоровья и необходимой физической закалки, студент лишается необходимой работоспособности, ему трудно проявлять волевые усилия и настойчивость в преодолении сложностей, что будет мешать развитию в других областях становления его личности. В данном контексте физическое воспитание предстает как весьма важное условие разностороннего развития личности студентов.

Еще один фактор и коренная проблема в процессе гармоничного развития личности студентов – это умственное воспитание. Благодаря тому, что человек обладает умом, он выделился из животного мира как существо общественное, сотворил все богатства материальной и духовной культуры и теперь обеспечивает непрерывный социально-экономический рост. Поэтому развитие любопытства, освоение знаний, развитие мышления, памяти и сообразительности студентов юношеского возраста должно стать ядром всестороннего развития их личности. Расширение кругозора наиболее важно в современное время, которое характеризуется мировыми процессами интеграции.

Не менее важной составной частью гармоничного развития личности студентов являются моральные принципы. Это объясняется тем, что

общественный прогресс могут обеспечить люди с совершенной моралью, с добросовестным отношением к деятельности и собственности, что детерминирует необходимость результативного морального воспитания [61].

Внутренними факторами, способствующими развитию гармоничности личности студентов, являются творческие задатки, склонности и способности. Они имеются у каждого здорового индивида. Поэтому еще одной важной частью развития гармоничности личности является целенаправленная работа по раскрытию и развитию задатков, склонностей и способностей [11].

Поскольку на гармонизацию личности влияют такие факторы, как удовлетворенность отношениями с окружающими людьми и конструктивность общения, их нормализацию можно производить с помощью самораскрытия, которое выступает как фактор гармоничности межличностных отношений. Самораскрытие – это один из психологических феноменов, который характеризует самовыражение личности в коммуникации и взаимодействии с людьми [12]. И.С. Кон писал о самораскрытии следующим образом: «Это сознательное и добровольное открытие другому собственного Я, своих субъективных состояний, тайн и намерений» [17]. Самораскрытие является редким явлением, т.к. возникающий страх оказаться в незащищенном положении и страх потери контроля над собой активизирует защитные механизмы личности. Решая вопрос о том, стоит ли раскрывать или не раскрывать личную информацию, личность осуществляет контроль над границами личного пространства. В силу желания защититься от негативных последствий, люди перестраховываются, становятся чрезмерно закрытыми. Это и приводит их к трудностям в общении с другими.

Если исследовать феномен самораскрытия в контексте проявления личности в социуме, то можно констатировать его двойную направленность. Во-первых, феномен самораскрытия тесно сопоставлен с показателями развития личности, её самопонимания и самореализации. И, во-вторых,

самораскрытие как система доверительных отношений, представляющие собой объединение доверия к себе и доверия к миру [49].

Самораскрытие личности оказывает влияние на характер межличностных отношений субъектов образовательного процесса и выражает ту социально-психологическую дистанцию, которую они создают друг с другом. Также в основе этого лежат взаимопонимание (когнитивная близость), соотношение силы чувств, которые сближают и отдаляют (эмоциональная близость), умение воплощать вместе с партнером деятельность и поведение (деятельностная и поведенческая близость). В результате всё это помогает определить уровень гармоничности отношений субъектов. Социально-психологическая дистанция является характеристикой межличностных отношений, которая проявляется в переживании и понимании близости/отдаленности между субъектами, и которая регулируется внешними факторами, особенностями личности и активностью взаимодействующих субъектов [13]. Изменение дистанции проявляется в характере межличностных отношений. К примеру, излишнее сокращение или увеличение дистанции способно привести к неудовлетворенности межличностными отношениями и конфликтам [60]. Из этого следует, что самораскрытие субъектов образовательного процесса связано с характером их отношений – гармоничностью или дисгармоничностью, детерминируя при этом степень близости между ними.

Касаясь близкого к понятию гармоничности понятия психологического благополучия, можно выделить его компоненты, которые влияют на самоощущение целостности и осмысленности личностью своего бытия [63]. Это наличие цели в жизни, положительные отношения с другими людьми, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Наличие цели определяет ориентир в жизни человека и его направленность; положительные отношения подразумевают способность культивировать близкие связи с другими людьми; личностный рост определяется как развитие, использование способностей и навыков для реализации

потенциала личности и открытость новому опыту; управление окружением описывается как умение справляться с внешней деятельностью; самопринятие несет в себе позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности, различных аспектов своего Я, принятие и позитивных, и негативных своих аспектов, уверенность в себе и положительная оценка своего прошлого; автономия характеризуется как самостоятельность, независимость, способность выдерживать давление общества, умение регулировать поведение и оценивать себя в согласии с личными критериями. Всё это является составляющими психологического благополучия и при его недостатке возрастает вероятность возникновения уязвимости в повседневных испытаниях. Поэтому перечисленные компоненты психологического благополучия уместно отнести к факторам, обуславливающим гармонию личности.

Выводы по первой главе

Проведя анализ зарубежной и отечественной литературы, было выявлено, что о проблеме гармоничности личности философы и ученые рассуждали с давних времен. Всё это время гармоничность личности описывалась с различных точек зрения и различных подходов исследователей. Гармоничность личности определяли, как всестороннюю развитость личности, как единство многообразия, как равномерное соотношение элементарных функций, как развитие самости, как результат самоактуализации, как наличие у человека свободы, ответственности и духовности, как умение успокаивать ум, следовать нравственному образу жизни и развивать добродетель, как максимальное развитие способностей личности, как соответствие сознательных стремлений непосредственным желаниям. Обобщая все определения, можно резюмировать, что гармоничная личность представляет собой личность, которая имеет оптимально интегрированную внутреннюю динамическую структуру, оптимальную

согласованность с окружающим миром и оптимально протекающие жизнедеятельность и развитие.

Гармоничность часто связывают с таким понятием как «психологическое благополучие». Оно считается наиболее подходящим по содержанию. Психологическое благополучие трактуется как субъективное самоощущение человека ценности и осмысленности своего бытия.

На развитие гармоничности личности студентов юношеского возраста оказывают влияние духовная личностная направленность, моральные принципы, физическое и умственное воспитание, творческие задатки, склонности и способности, высокий уровень адаптивности.

О.И. Мотков на основе многолетних исследований построил собственную модель гармоничности, которая включает в себя следующие компоненты: ценности личностной гармонии, духовные ценности, образ жизни, саморегуляцию эмоций, конструктивность общения, самогармонизацию личности, умеренность силы желаний и достижений, самостоятельность, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми, жизненное самоопределение, жизненная самореализация, позитивность самооценки.

И, т.к. понятие психического благополучия приближено к понятию гармоничности личности, были взяты компоненты, которые, по мнению К. Рифф, входят в содержание субъективного благополучия. Это позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, наличие цели и самопринятие.

В следующей главе путем эмпирического исследования будут выделены особенности и факторы, которые в большей мере влияют на уровень гармоничности личности студентов вуза.

Глава 2. Эмпирическое исследование гармоничности личности студентов вуза

2.1 Организация и методы исследования гармоничности личности студентов вуза

Исследование, посвященное развитию гармоничности личности студентов вузов, проводилось на базе государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тольяттинский государственный университет» с октября 2017 по март 2018 года. В качестве испытуемых выступили студенты 1-ых и 4-ых курсов разных специальностей в возрасте от 18 до 22 лет. Общая величина выборки – 80 человек, среди которых 40 юношей и 40 девушек. В выборе методик учитывались особенности и специфика возраста.

В качестве одной из методик исследования факторов гармоничности личности студентов вуза был выбран тест О.И. Моткова «Интегральная гармоничность личности». Данный тест направлен на изучение и оценивание интегральной общей гармоничности личности – обобщенной оптимальности выраженности важнейших аспектов и характеристик личности (переменных ее направленности, процесса и результата). Стимульный материал теста состоит из 109 утверждений, которые относятся к 12 отдельным показателям. К этим показателями О.И. Мотков отнес ценности личностной гармонии, ценности духовные, образ жизни, саморегуляцию эмоций, конструктивность общения, самогармонизацию личности, умеренность силы деланий и достижений, самостоятельность, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми, жизненное самоопределение, жизненную самореализацию, позитивность самооценки. Оцениваются ответы по 5-балльной шкале.

В качестве второй методики исследования был отобран опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия». Этот опросник предназначен для диагностики актуального благополучия человека на

данном жизненном этапе и измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. К этим составляющим относят следующие компоненты: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие. Стимульный материал опросника состоит из 84 утверждений. Оцениваются ответы по 6-балльной шкале.

В качестве метода непараметрической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, разработанный в 1904 г. Ч. Э. Спирменом, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Величина линейной корреляции Спирмена находится в промежутке от +1 до -1. Коэффициент линейной корреляции Спирмена может быть положительным и отрицательным, тем самым описывая направленность связи между двумя признаками, которые измеряются в ранговой шкале.

Факторный анализ – это процедура, при помощи которой большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям, сводят к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых факторами. При этом в один фактор объединяются переменные, которые сильно коррелируют между собой.

Целью факторного анализа является нахождение таких комплексных факторов, которые как можно более полно объясняют наблюдаемые связи между переменными, которые имеются в наличии.

В данном исследовании корреляционный и факторный анализы выполнялись с помощью программы «SPSSStatistics».

Таким образом, этап организации исследования завершен. Полученные в ходе исследования данные раскрываются в следующем параграфе данной главы.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования гармоничности личности студентов вуза

Исследование факторов гармоничности личности студентов по методике О.И. Моткова показало, что среди общего числа выборки респондентов с высоким уровнем гармоничности личности выявлено не было, респондентов со средним уровне – 42,5% и из них 13,75% являются студентами 1 курса и 28,75% являются студентами 4 курса, а с низким уровнем – 57,5%, из которых 36,25% являются студентами 1 курса и 21,25% являются студентами 4 курса (рис.1).

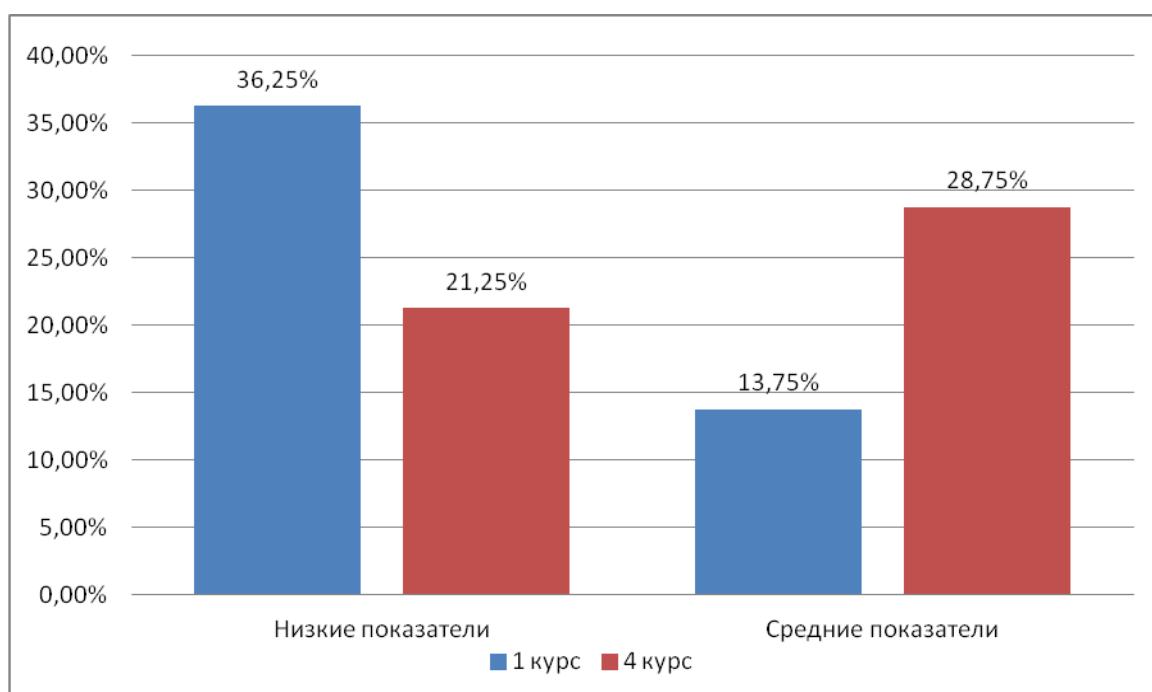


Рисунок 1 – Сопоставление показателей по шкале «Интегральная гармоничность личности» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На основании данных показателей можно сказать, что разница между показателями 1и 4 курсов обусловлена различиями статуса студентов (первокурсники начинают обучение, четверокурсники являются выпускниками). Также можно сказать, что отсутствие высокого уровня гармоничности личности среди студентов юношеского возраста детерминировано незрелостью личности студентов.

Далее проанализируем каждую отдельную шкалу, которая входит в состав шкалы интегральной гармоничности личности.

На рисунке 2 показано распределение показателей по шкале «Ценности личностной гармонии» в процентном эквиваленте. 37,5% первокурсников по данной шкале имеют низкие показатели, 12,5% - обладают средними показателями. Высокие показатели по шкале имеются у 10% четверокурсников, большая часть представителей 4 курса – 27,5% - имеет средний показатель, а низкие показатели характерны для 12,5%. Низкие значения, которыми в общей сложности обладает 50% выражаются в слабой выраженности ценности личностной гармонии, т.е. можно сказать личность не стремится к личностной гармонии, удовлетворяется узким кругом своих интересов и характером отношений, складывающийся с окружающими людьми и миром. Высокие же значения свидетельствуют о стремлении личности стать более гармоничной, стать более уравновешенным, обладать чувством целостности своей личности, расширять круг своих интересов и способствовать развитию различных сторон своей индивидуальности.

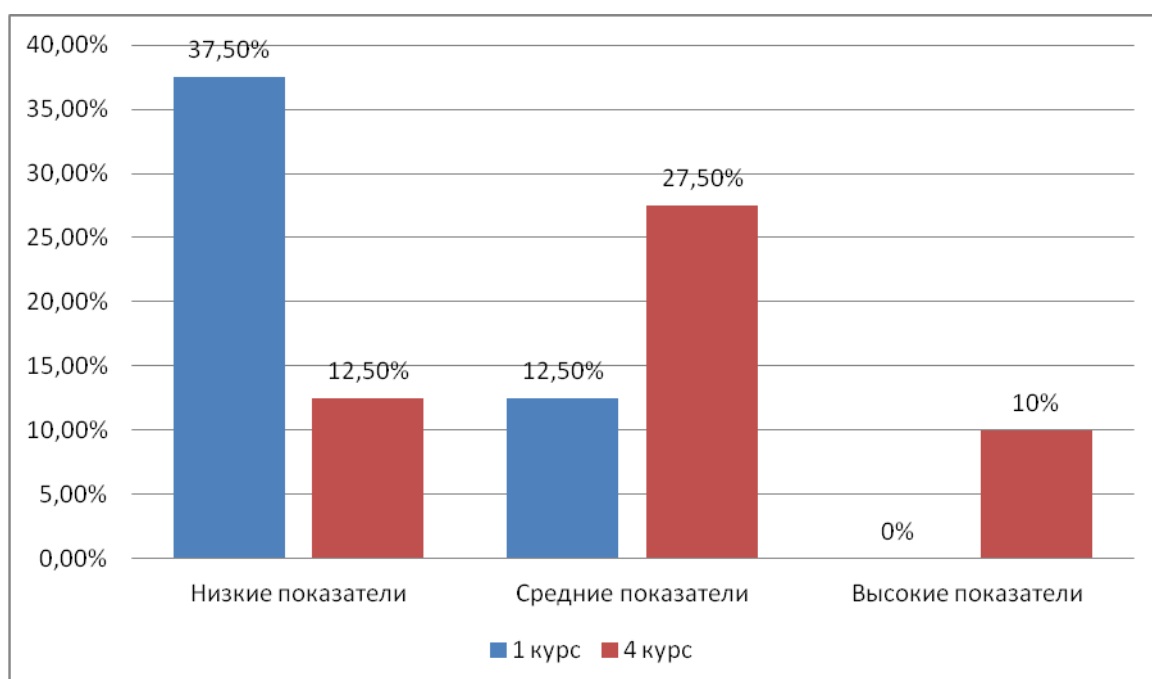


Рисунок 2 – Сопоставление показателей по шкале «Ценности личностной гармонии» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 3 показано распределение показателей по шкале «Ценности духовные» в процентном эквиваленте. Наглядно изображено, что 32,5% первокурсников и 21,25% четверокурсников имеют низкие показатели по данной шкале, что составляет в общей сложности 53,75%. Средние показатели распределились следующим образом: 17,5% - студенты 1 курса, 26,25% - студенты 4 курса. Только 2,5% от числа четверокурсников имеют высокие показатели по данной шкале. Высокие показатели характеризуют респондентов как личностей, имеющих развитое нравственное отношение к людям, имеющих стремление в создании реалистичной картины мира, стремление к более глубокому пониманию устройства мира и принятию его многообразия, а также обладающие яркими проявлениями в творчестве и эстетическими переживаниями. При низком уровне духовных ценностей прослеживается слабая выраженность познавательных, нравственных и эстетических ценностей, а также слабо выражены стремления к их развитию и к углублению понимания устройства мира. У таких респондентов преобладают материальные, сугубо практические ценности.

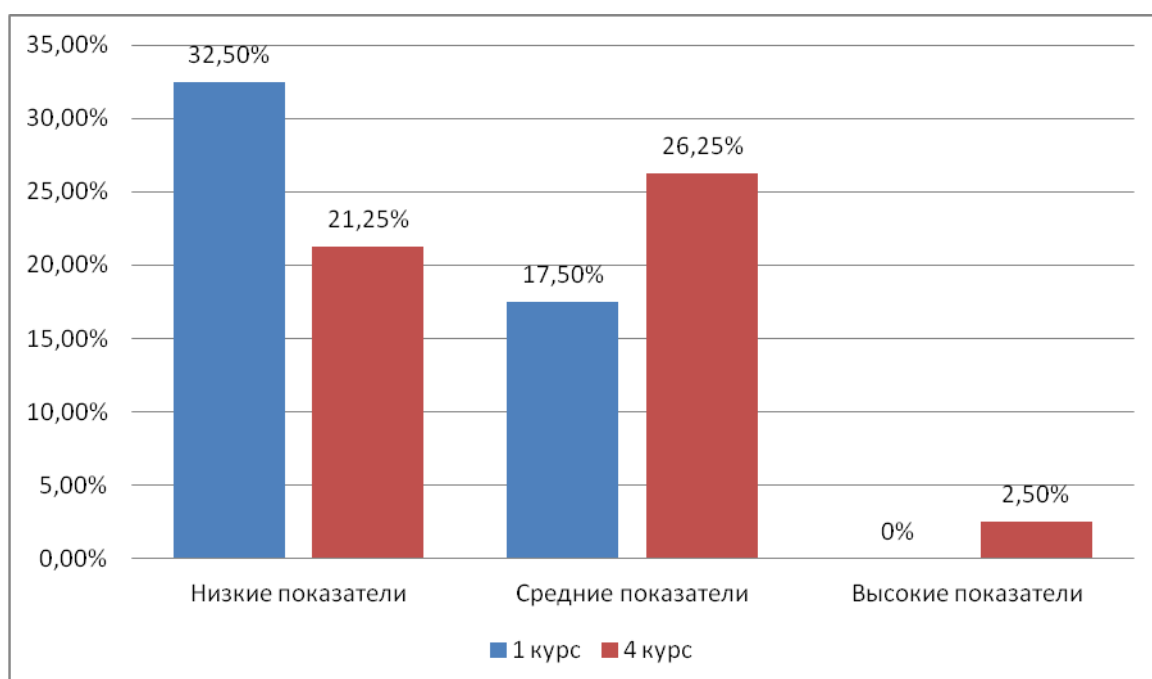


Рисунок 3 – Сопоставление показателей по шкале «Ценности духовные» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 4 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Образ жизни» в процентном эквиваленте. Высоким уровнем обладает лишь 1,25%. Средние показатели имеют 31,25% первокурсников и 25% четверокурсников, итого 56,25% от общего числа выборки. Низкие показатели присущи 23,75% четверокурсников и 18,75% первокурсников. Высокий показатель по данной шкале характеризует человека как активного, ведущего в целом здоровый и разносторонний образ жизни, или, иными словами, включает в свою жизнедеятельность занятия полярные по содержанию, но которые адаптивно необходимы. Низкий уровень свидетельствует о наличии малого числа функционально важных видов занятий для полноценной жизни и уклона в сторону их узкого круга.

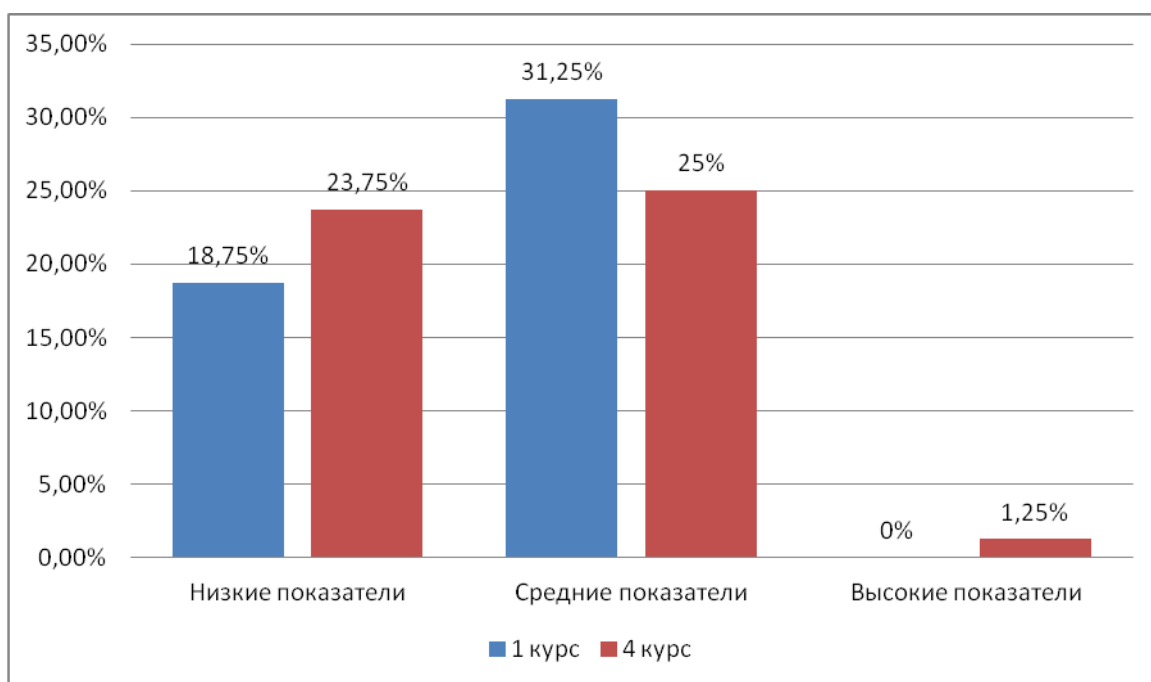


Рисунок 4 – Сопоставление показателей по шкале «Образ жизни» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 5 показано распределение показателей по шкале «Саморегуляция эмоций» в процентном эквиваленте. Высокие показатели по данной шкале отсутствуют. Средними показателями обладают 20% студентов 1 курса и 28,75% студентов 4 курса. Низкие показатели

характерны для 30% первокурсников и 21,25% четверокурсников. При низком уровне саморегуляции эмоций личность имеет слабо выраженные качества саморегуляции эмоций и действий (потеря контроля над эмоциями и совершение необдуманных действий), волевые способности (сложность в проявлении воли для выполнения планов), жизнестойкость, оптимальность организации поведения. Студентов со средним уровнем выраженности по данной шкале можно описать, как умеющих сохранять контроль над своими эмоциями в стрессовых ситуациях, проявляющих достаточно развитую волю в ходе реализации своих планов и целей, сохраняющих спокойную речь и ясность мыслей в большинстве конфликтных ситуаций. Такие студенты могут находить внутри себя причины, которые приводят их к ошибкам и плохому настроению, и затем прилагают усилия, чтобы их исправить. Также можно сказать, что данная группа респондентов обладает средним уровнем выраженности жизнестойкости в затруднительных ситуациях, умения сохранять уверенность и выполнять целенаправленный поиск выхода из сложных жизненных ситуаций.

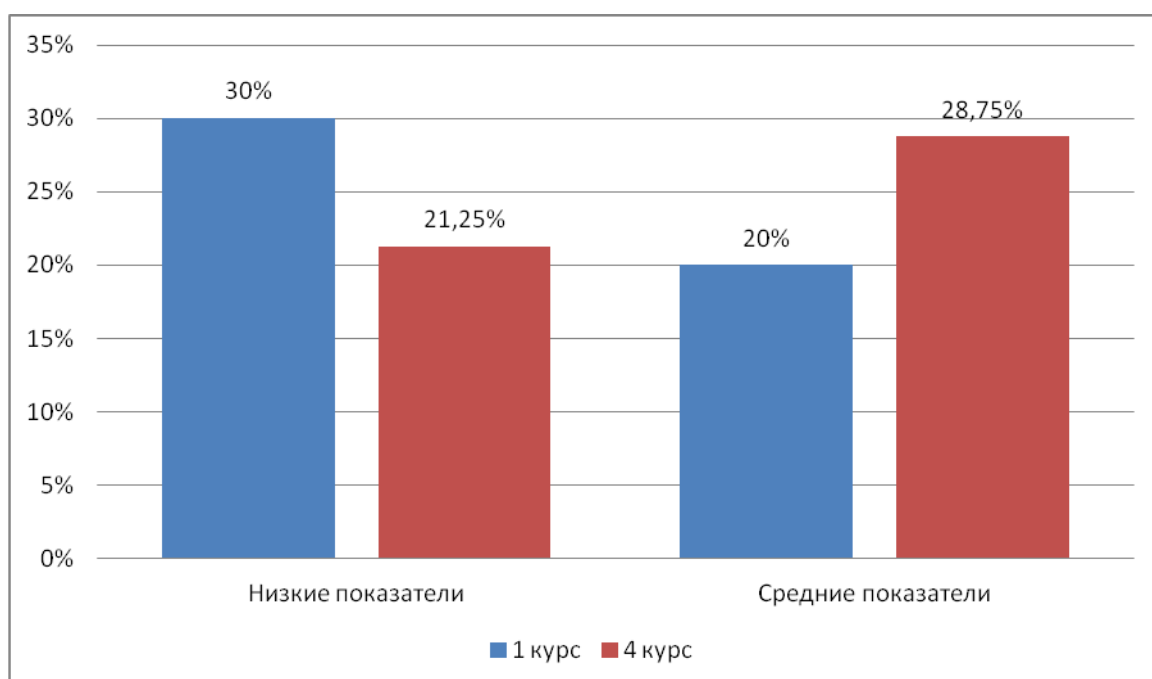


Рисунок 5 – Сопоставление показателей по шкале «Саморегуляция эмоций» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 6 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Конструктивность общения» в процентном эквиваленте. Высокие показатели по данной шкале отсутствуют. Средними показателями обладают 23,75% студентов 4 курса и 21,25% студентов 1 курса, что составляет 45% от общего числа выборки. 55% от общего числа респондентов имеют низкие показатели. Из них 28,75% присущи для студентов 1 курса, а остальные 26,25% - для четверокурсников. Низкий уровень конструктивности общения свидетельствует о слабой выраженности качества оптимального построения общения и преобладании импульсивности, неискренности, авторитарности и неумении слушать своего собеседника. Средний уровень проявления может выражаться в умении культурно и приемлемо для окружающих людей выражать проявляющиеся негативные эмоции, в умении внимательно слушать своего собеседника и вникать в излагаемые мысли, в умении проявлять гибкость в спорных ситуациях и искать аргументы для сотрудничества или же компромисса, а также в умении проявлять искренность и естественность в общении.

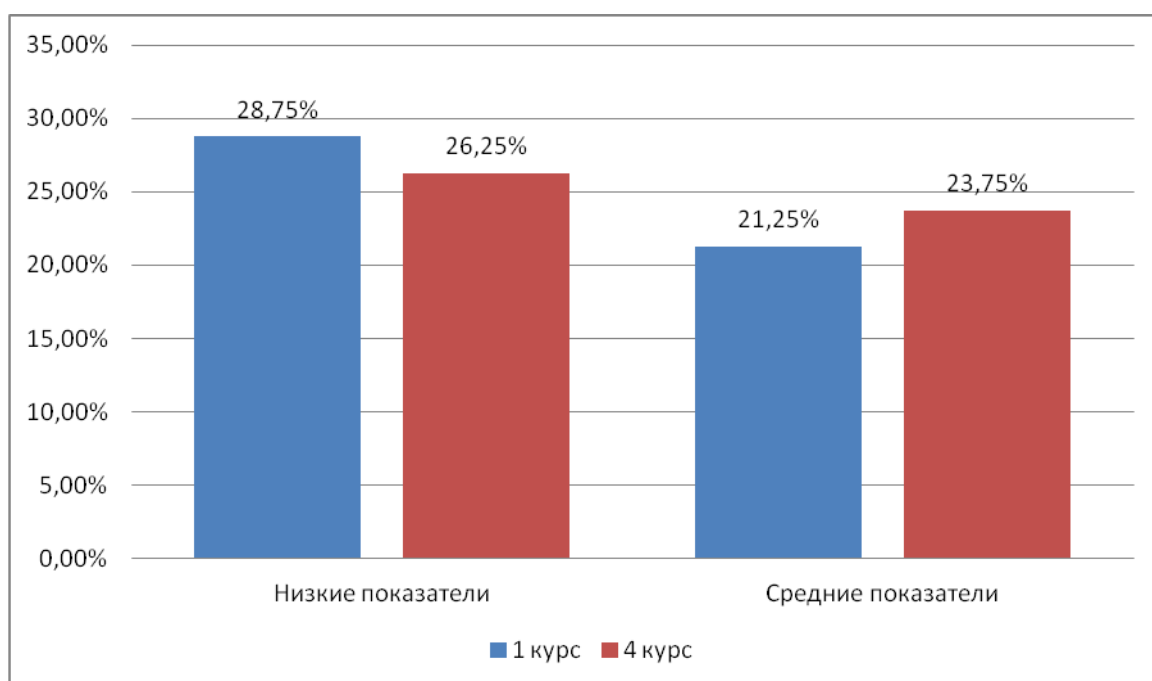


Рисунок 6 – Сопоставление показателей по шкале «Конструктивность общения» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 7 изображает распределение показателей по шкале «Самогармонизация личности» в процентном эквиваленте. Высокие показатели по данной шкале отсутствуют. Средними показателями обладают 32,5% студентов 4 курса и 26,25% студентов 1 курса, что составляет 58,75% от общего числа респондентов. Респондентов с низкими показателями выявлено 41,75%, из которых 23,75% являются первокурсниками, а 17,5% - студентами 4 курса. О студентах с низкими показателями по данной шкале можно сказать, что они имеют очень слабую направленность к саморазвитию личностной гармонии, а также у них отсутствует реальная и целенаправленная работа по самосовершенствованию. Студентов со средними показателями можно охарактеризовать как стремящихся гибко управлять своими эмоциями и действиями, зачастую умеющих сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях. Такие студенты имеют положительные сдвиги в облике своей личности (увеличение уравновешенности, доброжелательности, толерантности к другим людям, гармоничности в целом).

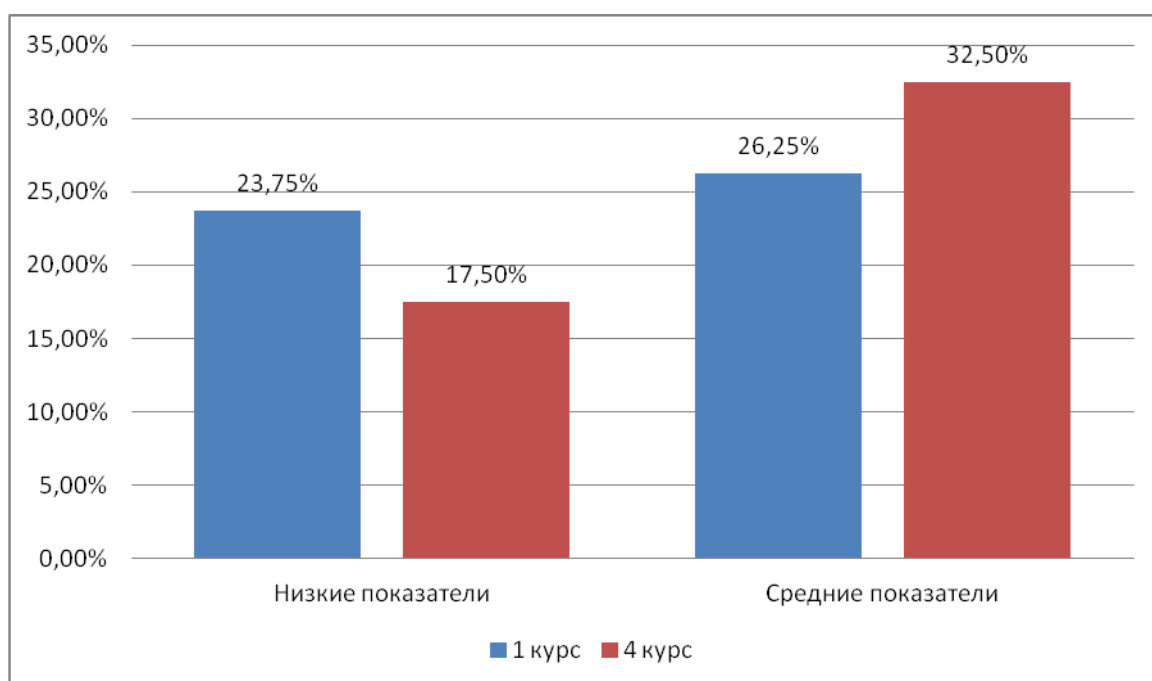


Рисунок 7 – Сопоставление показателей по шкале «Самогармонизация личности» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 8 изображено распределение показателей по шкале «Умеренность силы желаний и достижений» в процентном эквиваленте. Большая часть респондентов – 61,25% - имеет средние показатели по данной шкале, из которых 32,5% - это первокурсники, а 28,75% - четверокурсники. Наименьшая часть выборки – 2,5% - обладает высокими показателями. Низкие показатели имеет 16,25% студентов 1 курса и 20% студентов 4 курса. Низкий уровень умеренности силы желаний и достижений свидетельствует о слабой выраженности чувства меры, т.е. личность имеет стремление в достижении максимальных успехов в своей деятельности, обладает не совсем реалистичной оценкой себя и окружающих людей, возможно имеет резкие акцентуации характера. Высокий уровень по данной шкале выражается у респондентов в проявлении чувства меры в своих желаниях и ожиданиях на основе достаточно реалистичной оценки жизненной ситуации, в стремлении к довольно трудным, но не к максимально возможным достижениям, в становлении более реалистичным в оценке себя и других и более умеренным своих желаниях и планах.

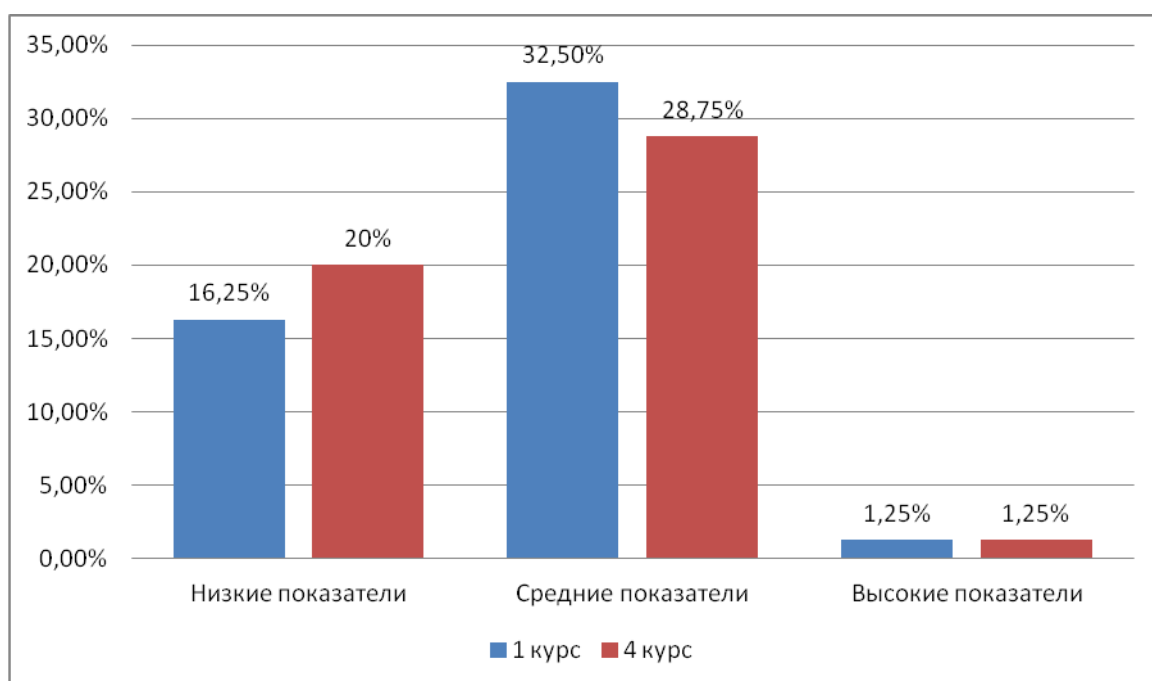


Рисунок 8 – Сопоставление показателей по шкале «Умеренность силы желаний и достижений» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 9 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Самостоятельность» в процентном эквиваленте. Студентов с высоким уровнем самостоятельности выявлено не было. Наибольшая часть выборки – 68,75% - имеет средний уровень выраженности самостоятельности, из которых 36,25% - это студенты 4 курса и 32,5% - студенты 1 курса. Низкими показателями обладают 17,5% первокурсников и 13,75% четверокурсников. Низкий уровень самостоятельности проявляется у респондентов в сильной зависимости от других людей или от случая, в отсутствии веры в себя и частой опоре на авторитеты, которые перекладывают ответственность за свои действия на внешние обстоятельства. Средний уровень самостоятельности проявляется у студентов в умении чаще опираться в жизни на самих себя, на свой ум и свои силы, а не на других людей, в умении искать причины различных явлений без весомой поддержки людей со стороны, в способности принимать на себя роль творца своей личности и жизни, в умении быть самодостаточными при принятии множества решений, брать на себя ответственность за успех этих решений или их неудачу на самих себя.

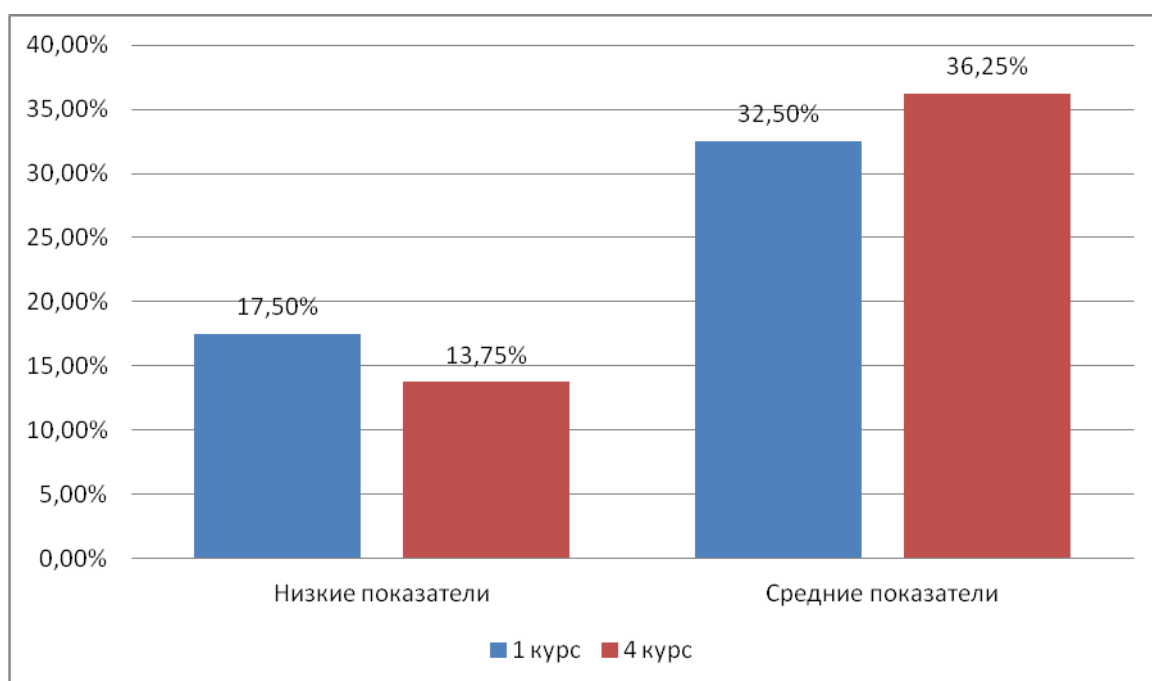


Рисунок 9 – Сопоставление показателей по шкале «Самостоятельность» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 10 показано распределение показателей по шкале «Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми» в процентном эквиваленте. Студентов с высокими показателями выявлено не было. Наибольшая часть выборки – 56,25% - имеет низкий уровень удовлетворенности жизнью и отношениями с людьми, из них 28,75% являются студентами 1 курса и 27,5% - студентами 4 курса. Средними показателями обладают 21,25% первокурсников и 22,5% четверокурсников. Низкий уровень удовлетворенности жизнью и отношениями с людьми у респондентов проявляется в том, что они не построили хорошие отношения с людьми в каких-то значимых сферах жизни, они имеют выраженное недовольство собой, своей самореализацией, работой и/или материальным положением, а также у них преобладает пессимизм. Средний уровень выраженности по данной шкале свидетельствует о достаточной удовлетворенности отношениями в семье, с друзьями, на учёбе, на работе и жизнью, в общем, о довольстве тем, как осуществляются базовые физиологические потребности и о принятии себя в целом.

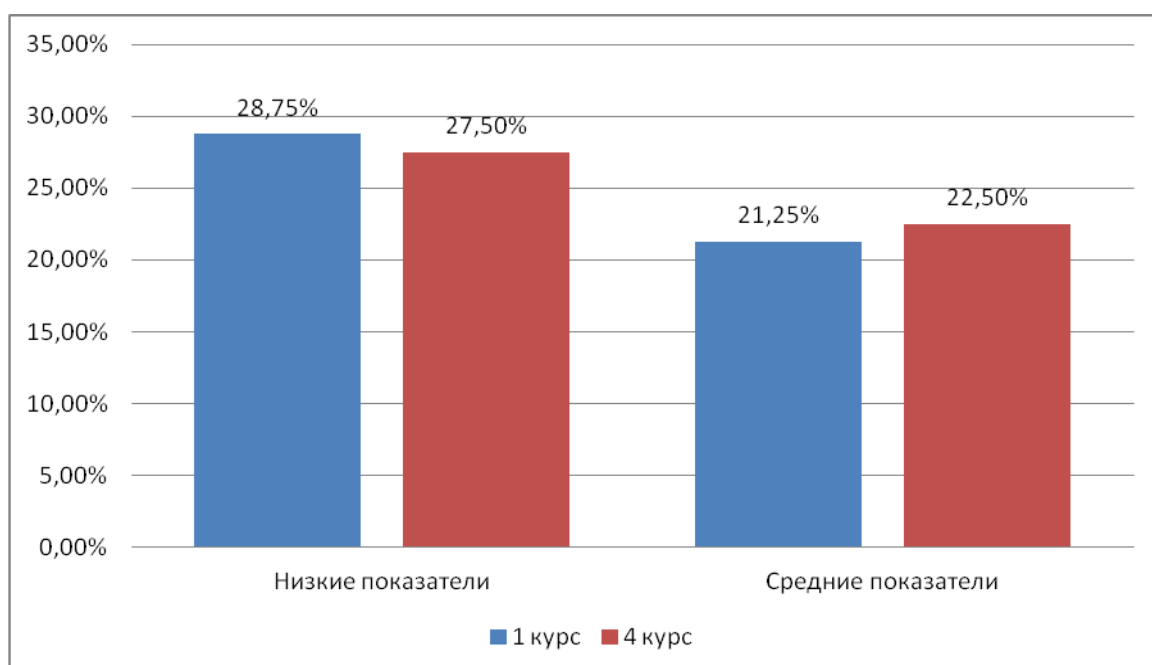


Рисунок 10 – Сопоставление показателей по шкале «Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 11 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Жизненное самоопределение» в процентном эквиваленте. Высокие показатели имеют 1,25% от числа студентов 1 курса и 1,25% от числа студентов 4 курса. Средние показатели имеют 51,25% респондентов, из которых 23,75% - это первокурсники и 27,5% - четверокурсники. Большая часть первокурсников – 25% - имеет низкие показатели, и 21,25% студентов 4 курса также имеют низкие показатели. Низкий уровень жизненного самоопределения проявляется в том, что личность не осознает своё предназначение, идеал своей жизни и особенности своей психики и личности и не имеет устойчивые ценности и дальнейшие жизненные планы. Высокий уровень выраженности свидетельствует о том, что личность обладает ясным пониманием собственного предназначения, имеет определенные жизненные задачи и выстроенные долгосрочные планы по их воплощению, имеет устойчивые жизненные ценности и долгосрочные цели. Также это говорит о том, что человек имеет представление о том, каким он станет и что ожидает его в будущем.

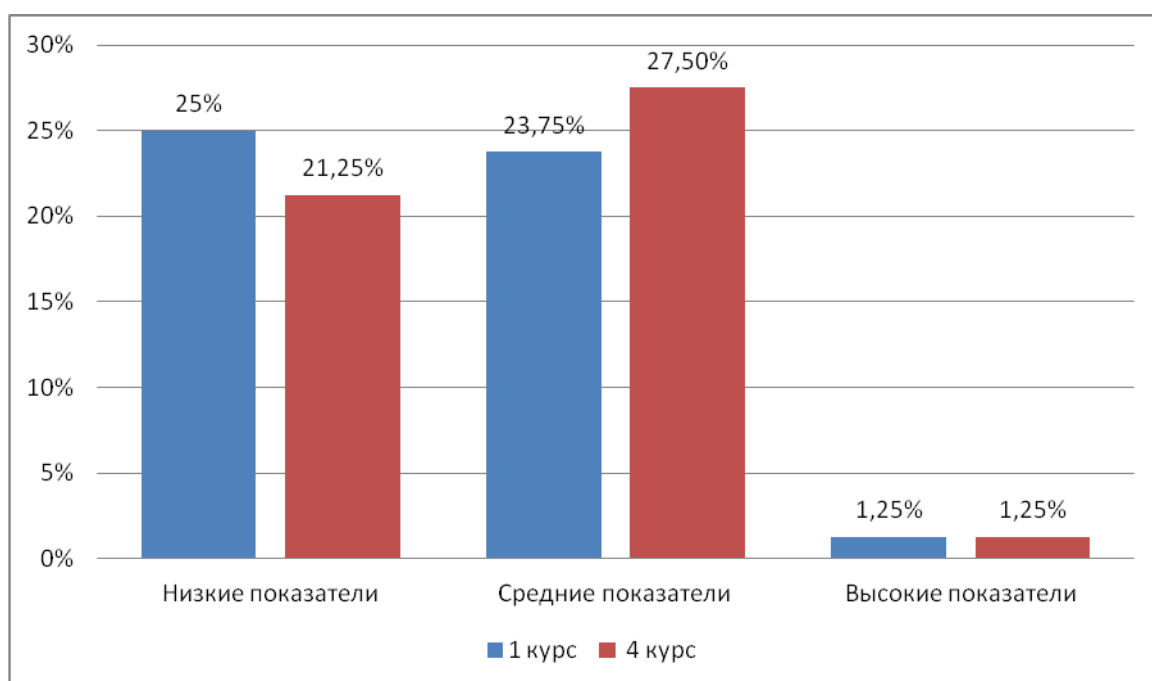


Рисунок 11 – Сопоставление показателей по шкале «Жизненное самоопределение» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 12 показано распределение показателей по шкале «Жизненная самореализация» в процентном эквиваленте. Высокие показатели имеет только 2,5% студентов 1 курса, а студентов-четверокурсников с высоким уровнем жизненной самореализации выявлено не было. Средние показатели имеет 22,5% первокурсников и 25% четверокурсников. 50% выборки имеют низкие показатели, где поровну распределились студенты 1 и 4 курса. Низкий уровень жизненной самореализации свидетельствует о недостаточной мотивации достижения респондентов, а также о высокой критичности к своим успехам, слабой волевой регуляции и непонимании своего жизненного пути. Высокий уровень жизненной самореализации характерен для людей в целом довольными своими достижениями и успехами в различных областях жизни, для тех, кто реализует свои новые замыслы и идеи, кто создает творческие образы и продукты в ходе своей деятельности. Такие люди систематически и успешно осуществляют свои жизненные планы и цели, а затем приступают к новым.

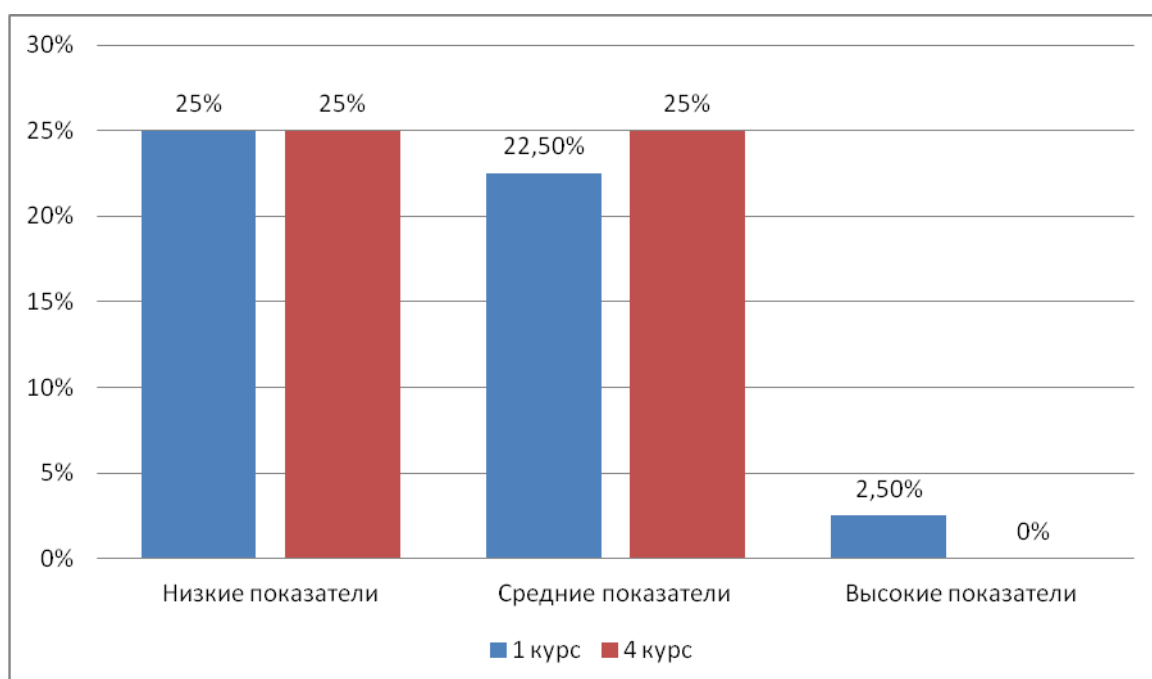


Рисунок 12 – Сопоставление показателей по шкале «Жизненная самореализация» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 13 изображено распределение показателей по шкале «Позитивность самооценки» в процентном эквиваленте. Студентов с высокими показателями выявлено не было. Средние показатели имеют 15% студентов 1 курса и 28,75% студентов 4 курса, что составляет 43,75% от общего числа выборки. Низкие показатели присущи для 56,25% от общего числа выборки, из которых большую часть занимают студенты 1 курса – 35%, 21,25% - это студенты 4 курса. Низкий уровень позитивности самооценки демонстрирует нам личность с довольно выраженным чувством беспомощности. Такая личность не уверена в своих собственных силах и возможностях развития, не умеет находить общий язык с окружающими людьми, имеют посредственные успехи в значимой для них деятельности и склонны к пониженному фону настроения и апатии. Респонденты со средним уровнем выраженности позитивности самооценки верят в реализацию своего предназначения и своих способностей, обладают в целом позитивным представлением о себе, ощущают себя довольно гармоничными (имеют хороший внутренний баланс и зачастую находят согласие с окружающими людьми и природой).

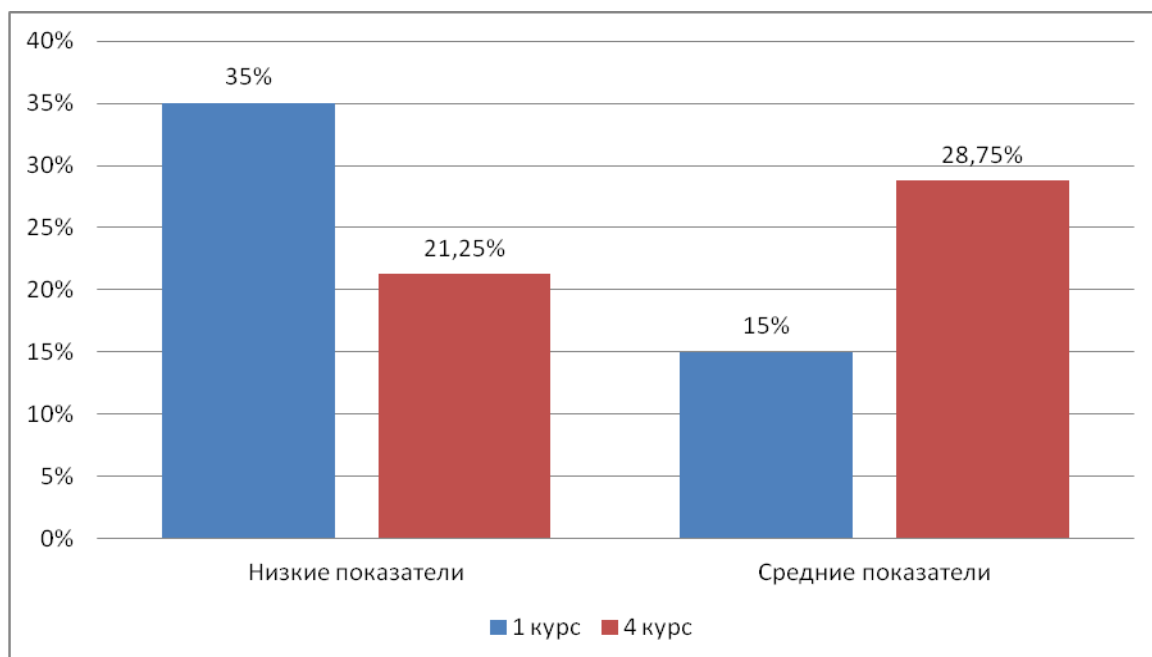


Рисунок 13 – Сопоставление показателей по шкале «Позитивность самооценки» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 14 иллюстрирует распределение в порядке возрастания средних арифметических значений шкал методики «Интегральная гармоничность личности» по выборке. Как видно, самое большое среднее арифметическое по общему числу выборки имеет шкала «Самостоятельность», чуть меньше - шкалы «Самогармонизация личности» и «Конструктивность общения». Данные три шкалы заключены в границы средних уровней, остальные средние арифметические по шкалам заключены в границы низких уровней проявления шкал. В тройку шкал с самыми низкими средними арифметическими вошли следующие шкалы: «Жизненное самоопределение», «Жизненная самореализация» и «Позитивность самооценки».

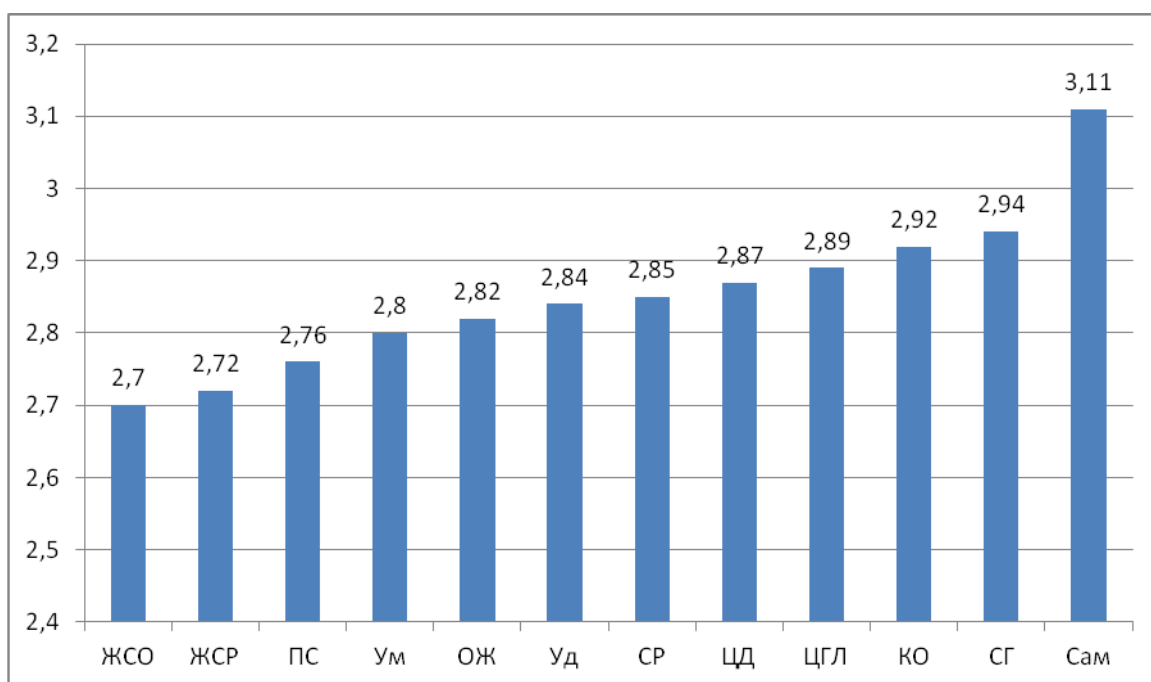


Рисунок 14 – Средние арифметические значения шкал теста «Интегральной гармоничности личности» по общему числу выборки, выстроенные в порядке возрастания

2. Исследование факторов гармоничности личности студентов по методике К. Рифф показало, что среди общего числа выборки респондентов с высоким уровнем психологического благополучия выявлено не было,

студентов со средним уровнем 88,75% (40%-первокурсников и 48,75% четверокурсников), а низкий уровень психологического благополучия характерен для 10% студентов 1 курса и 1,25% от числа студентов 4 курса.

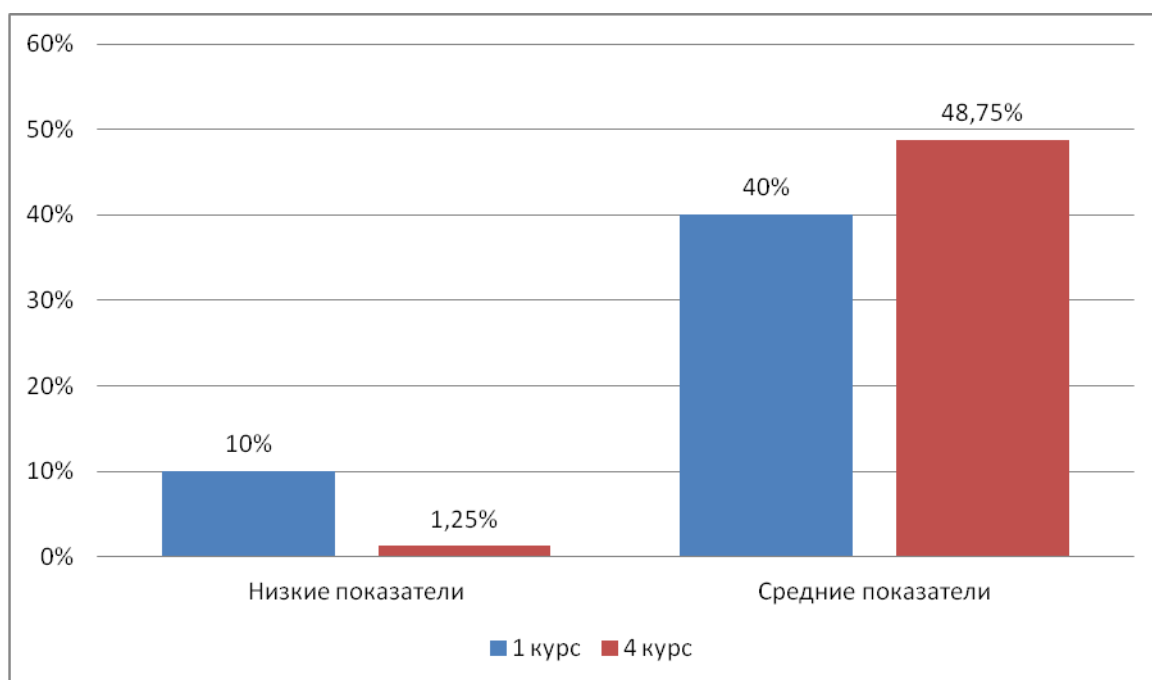


Рисунок 15 – Сопоставление показателей по шкале «Психологическое благополучие» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Основываясь на данных показателях можно сказать, что разница между показателями студентов 1 и 4 курсов детерминирована различиями их статуса в образовательном процессе вуза. Также отсутствие высокого уровня психологического благополучия среди студентов юношеского возраста может быть обосновано незрелостью их личности.

Теперь проведем анализ каждой отдельной шкалы, входящей в состав шкалы психологического благополучия.

На рисунке 16 изображено распределение показателей по шкале «Позитивные отношения» в процентном эквиваленте. Высокие показатели имеют 2,5% студентов 1 курса и 3,75% студентов 4 курса. Большая часть выборки – 58,75% - имеет средние показатели, и из них 33,75% - это

студенты 4 курса и 25% - студенты 1 курса. Низкие показатели присущи для 22,5% первокурсников и 12,5% четверокурсников.

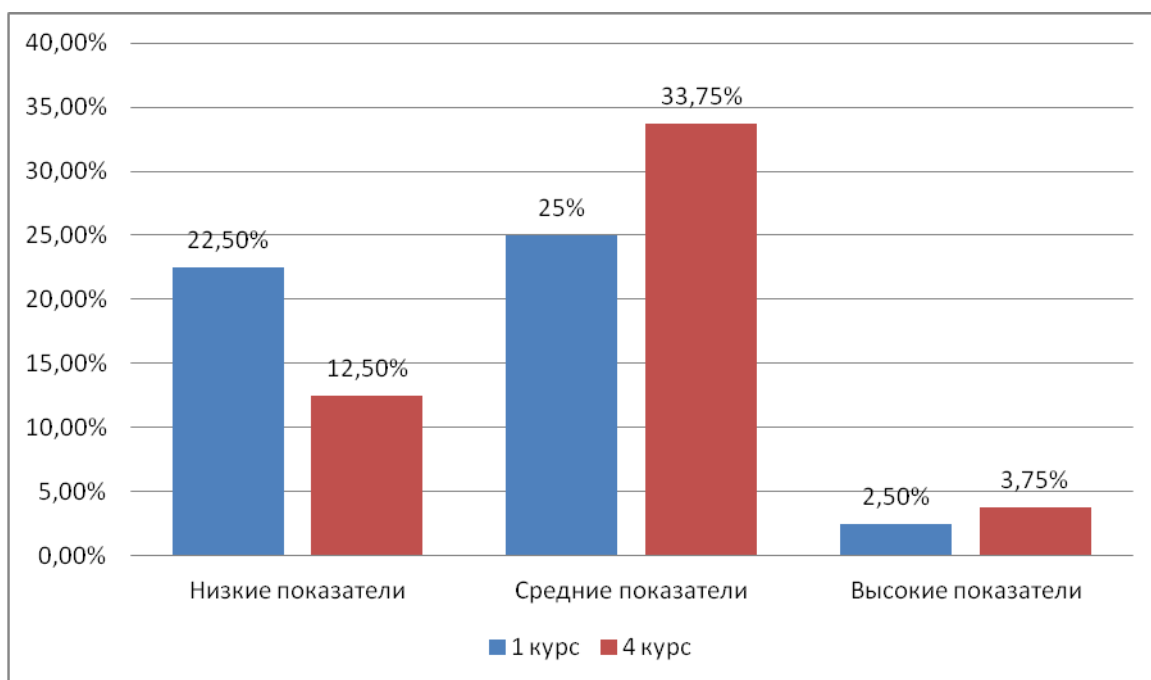


Рисунок 16 – Сопоставление показателей по шкале «Позитивные отношения» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 17 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Автономия» в процентном эквиваленте. Студентов 1 курса, имеющих высокий уровень автономии, оказалось 3,75%, а студентов 4 курса с высоким уровнем автономии – 7,5%. Наибольшая часть выборки – 65% - имеет средние показатели по шкале, и из них 36,25% - это студенты 1 курса и 28,75% - это студенты 4 курса. Низкими показателями обладают 13,75% студентов 4 курса и 10 студентов 1 курса. Низкий уровень автономии у студентов выражается в их сильной зависимости от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений они полагаются на мнение других людей, также они поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Высокий уровень автономии студентов выражается в их самостоятельности и независимости, в их способности противостоять попыткам общества заставить думать и действовать так, как выгодно этому

обществу, в их самостоятельном регулировании собственного поведения и в оценивании себя в соответствии с личными критериями.

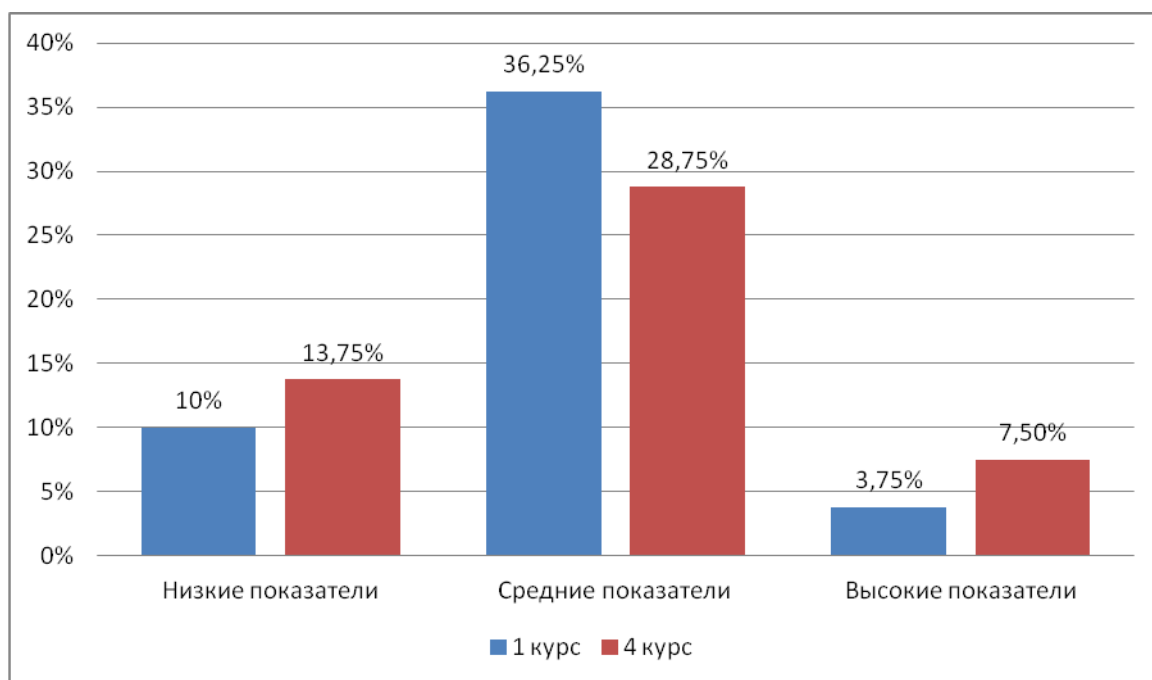


Рисунок 17 – Сопоставление показателей по шкале «Автономия» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 18 показано распределение показателей по шкале «Управление средой» в процентном эквиваленте. Высокие показатели имеют 1,25% от числа первокурсников и 1,25% от числа четверокурсников. Средние показатели имеет большая часть выборки – 52,5%, из которых 28,75% приходится на студентов 4 курса и 23,75% на студентов 1 курса. Низкие показатели имеют 25% первокурсников и 20% четверокурсников. Низкий уровень выраженности по данной шкале характеризует респондентов как людей, испытывающих сложности в организации своей повседневной деятельности, чувствующих себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, лишенных чувства контроля над происходящими вокруг событиями, и безрассудно относящихся к предоставленным возможностям. Респонденты с высоким уровнем можно охарактеризовать как тех, кто имеет власть и компетенцию в управлении

окружением, кто может контролировать внешнюю деятельность и эффективно использовать предоставленные возможности, кто способен улавливать, или создавать условия и обстоятельства для удовлетворения личных потребностей и достижения своих целей.

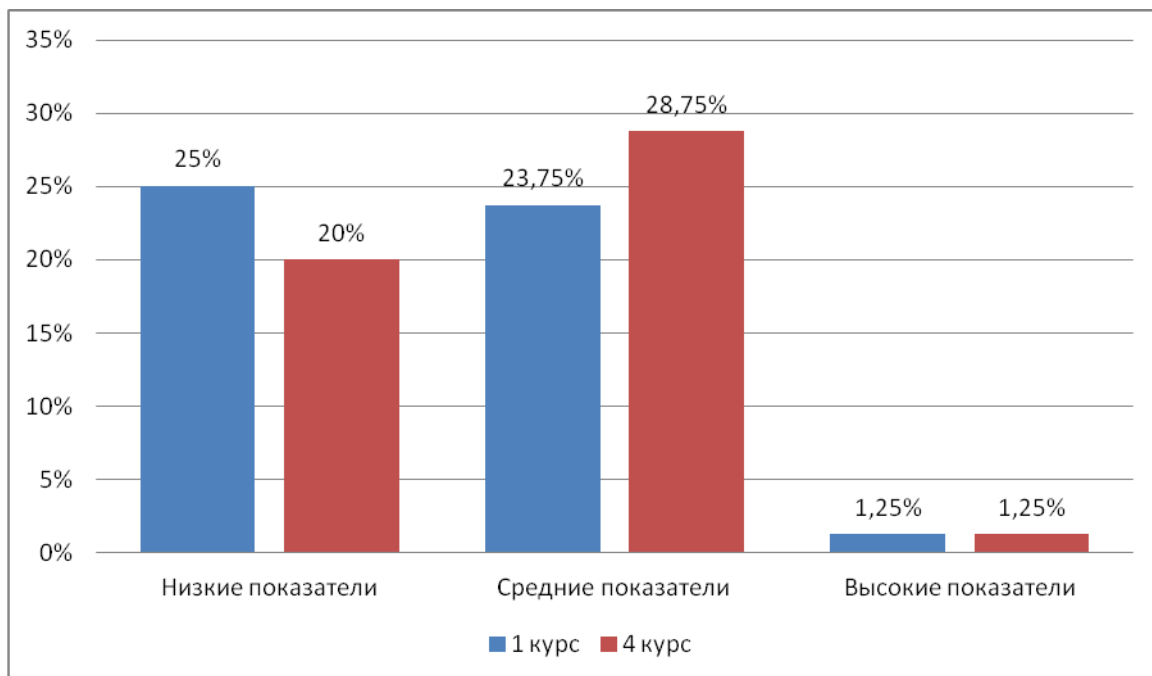


Рисунок 18 – Сопоставление показателей по шкале «Управление средой» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 19 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Личностный рост» в процентном эквиваленте. Высокие показатели имеют 5% от числа выборки, из которых 2,5% являются первокурсниками и 2,5% - четверокурсниками. Большая часть студентов – 63,75% - имеет средние показатели, из них 36,25% - это студенты 4 курса, и 27,5% - студенты 1 курса. Низкие показатели распределились следующим образом: 20% - первокурсники, 11,25% - четверокурсники. Студенты с низкими показателями характеризуются тем, что они осознают заторможенность собственного развития, не чувствуют улучшений и самореализации, не имеют интереса к жизни, ощущают скуку и неспособность выстраивать новые отношения или изменять свое поведение. Респонденты с высокими

показателями имеют чувство непрерывного развития, воспринимают себя самореализовавшимися, ощущают чувство реализации своего потенциала, в ходе времени наблюдают качественные изменения у себя самих и в своих действиях, а также они меняются в согласии со своими познаниями и достижениями.

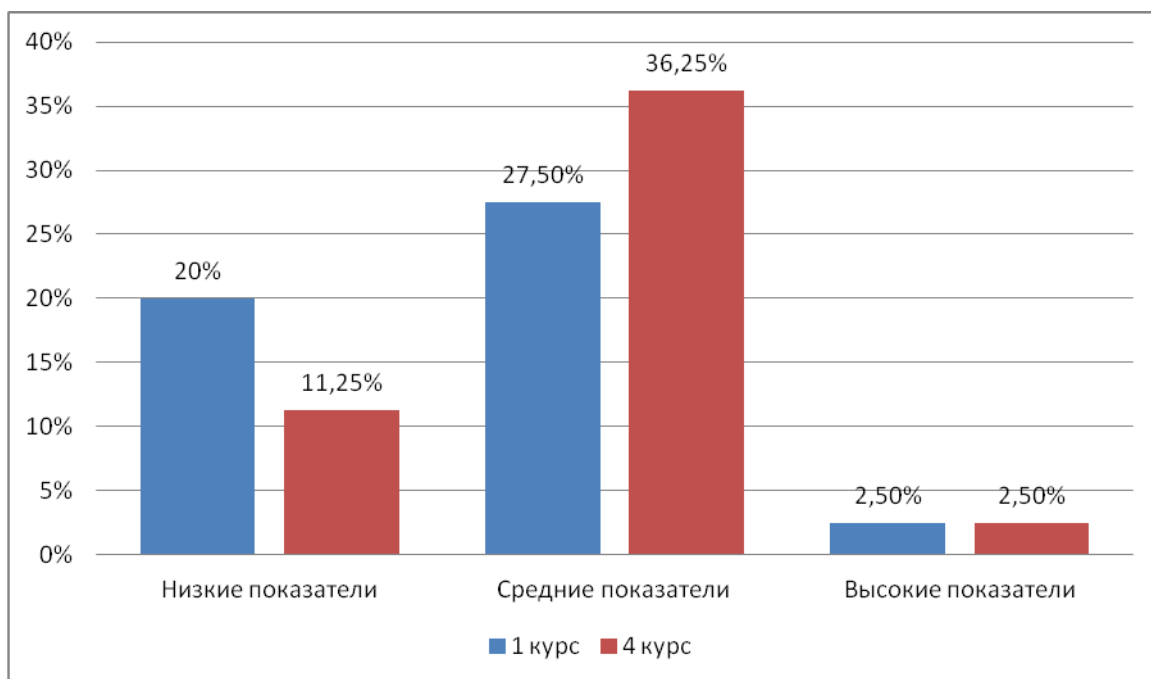


Рисунок 19 – Сопоставление показателей по шкале «Личностный рост» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

На рисунке 20 показано распределение показателей по шкале «Цель в жизни» в процентном эквиваленте. Высоким уровнем обладают 5% студентов 4 курса и 1,25% от числа студентов 1 курса. Наибольшая часть респондентов – 63,75% - обладает средним уровнем выраженности по данной шкале, из которых 31,25% - это первокурсники, а остальные 32,5% - это четверокурсники. Низкие показатели распределились следующим образом: первокурсников здесь 17,5%, а четверокурсников 12,5%. Низкий уровень по данной шкале свидетельствует о том, что респонденты имеют мало целей и намерений, им трудно определить смысл своей жизни, у них отсутствует чувство направленности, они не видят перспектив и не имеют

убеждения, которые определяют жизненный смысл. Высокий уровень по данной шкале характеризует студентов как людей, которые имеют свои цели в жизни и чувство направленности, они считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет ценность, они придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни, и имеют намерения и цели, которые можно воплощать на протяжении всей своей жизни.

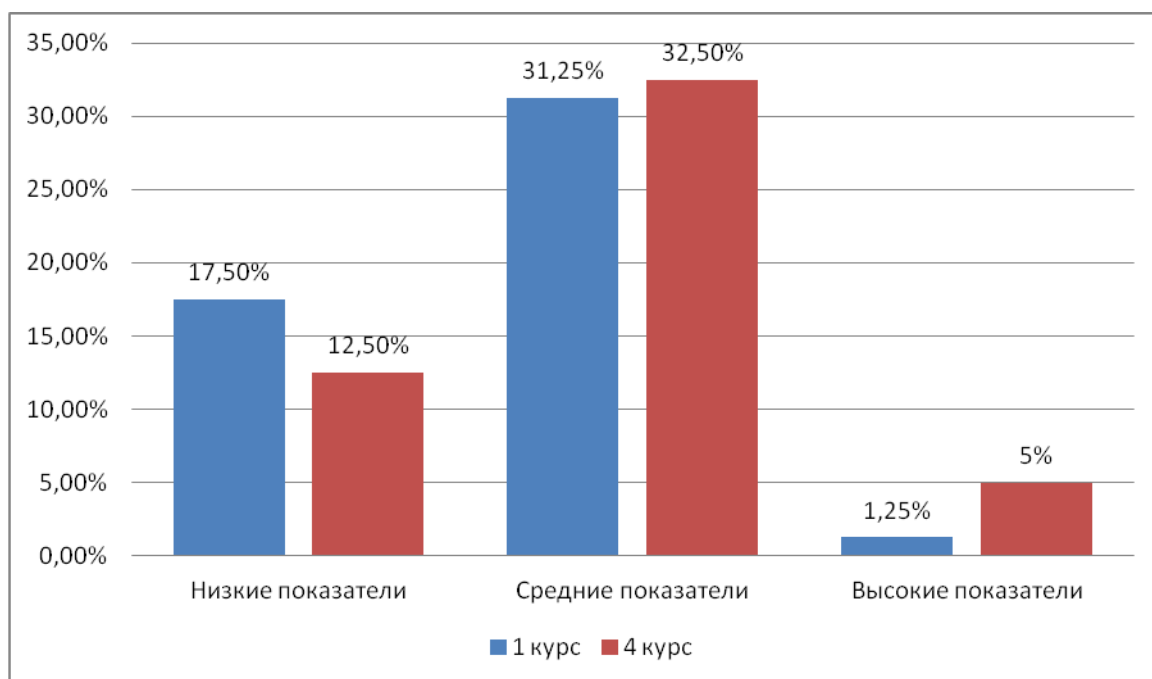


Рисунок 20 – Сопоставление показателей по шкале «Цель в жизни» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 21 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Самопринятие» в процентном эквиваленте. Высокие показатели по данной шкале отсутствуют. Наибольшая часть выборки – 61,25% - имеет средний уровень самопринятия, из которых 32,5% - это студенты 4 курса, и 28,75 – это студенты 1 курса. Низкий уровень самопринятия характерен для 21,25% первокурсников и для 17,5% четверокурсников. Низкий уровень самопринятия характеризует респондентов как людей недовольных собой, разочарованными событиями своего прошлого, испытывающими беспокойство по поводу некоторых качеств своей личности, и имеющие

желание быть не теми, кем они являются на данный момент. Средний уровень самопринятия говорит о том, что личность довольно положительно относится к себе, знает и чаще принимает свои различные стороны, как хорошие, так и плохие, и достаточно позитивно оценивает свое прошлое и приобретенный опыт.

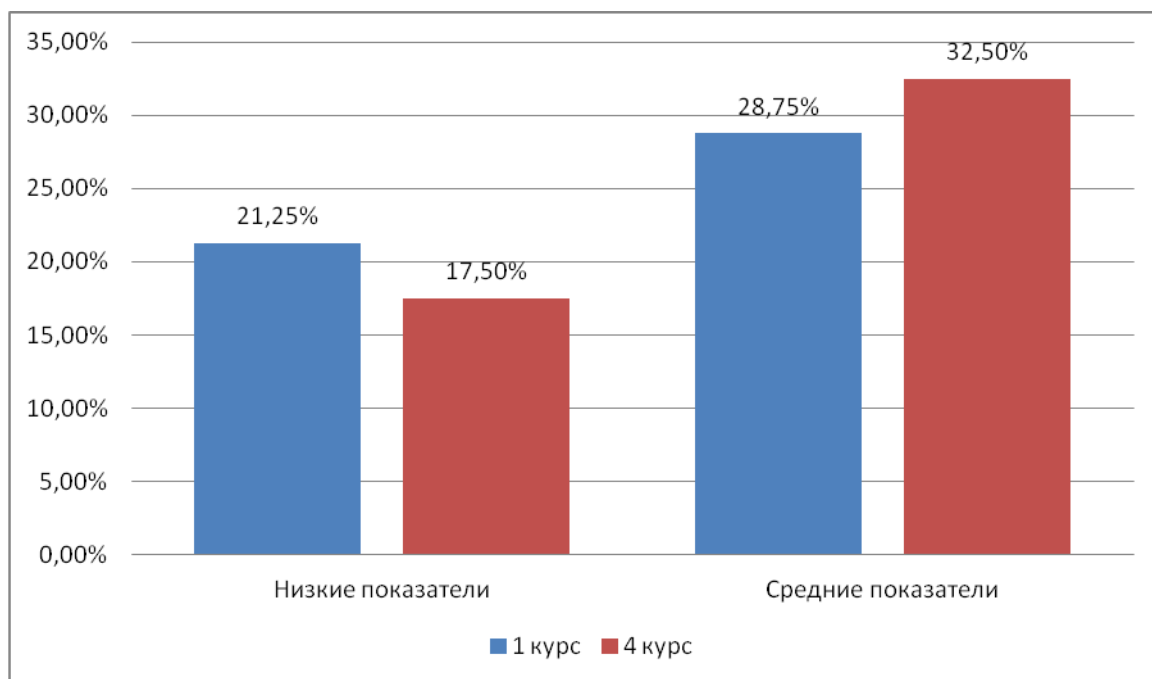


Рисунок 21 – Сопоставление показателей по шкале «Самопринятие» в процентном эквиваленте между 1 и 4 курсами

Рисунок 22 изображает распределение в порядке возрастания средних арифметических значений шкал по методике «Шкала психологического благополучия» по общему числу выборки. Как видно, самое большое среднее арифметическое имеет шкала «Позитивные отношения», а также шкала «Цель в жизни». Шкала «Самопринятие» имеет самое низкое среднее арифметическое, которое к тому же заключено в границу низкого уровня выраженности.

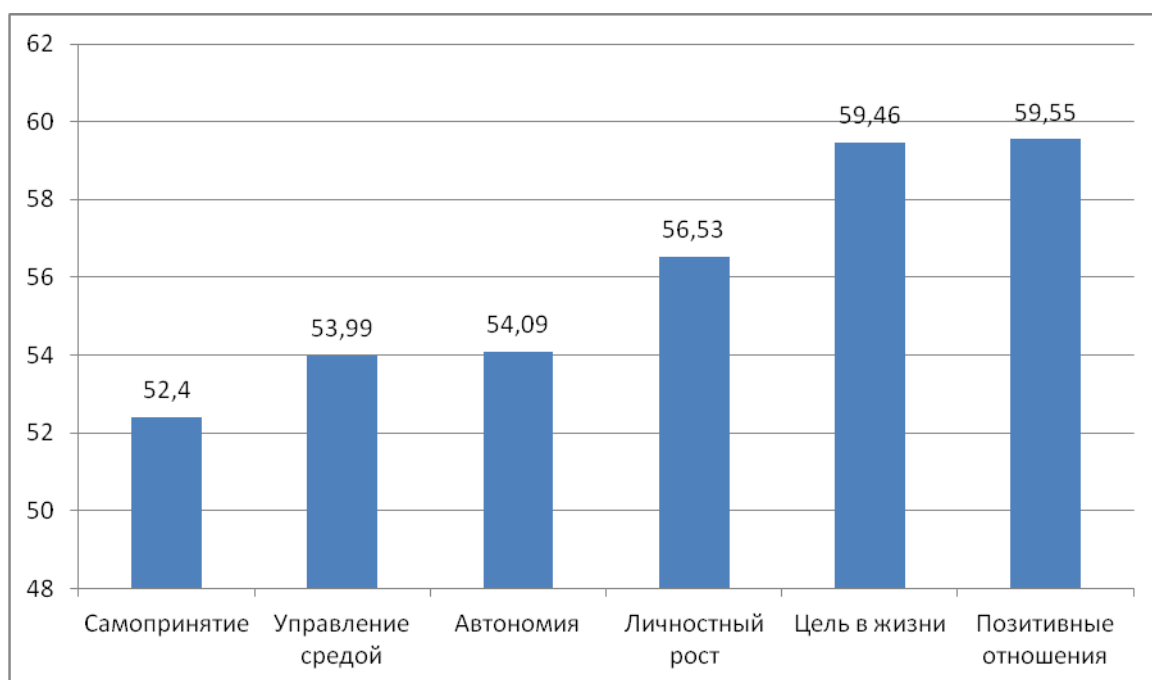


Рисунок 22 – Средние арифметические значения шкал опросника «Шкалы психологического благополучия» по общему числу выборки, выстроенные в порядке возрастания

3. Далее был выполнен корреляционный анализ. В первую очередь была высчитана корреляция внутри методики О.И. Моткова «Интегральная гармоничность личности», затем внутри методики К. Рифф «Шкалы психологического благополучия», а после был выполнен анализ между двумя этими методиками. Корреляционные матрицы были построены с помощью программы «SPSSStatistics».

Проведенный корреляционный анализ между шкалами теста «Интегральной гармоничности личности» определил несколько статистически значимых корреляционных связей (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляционный анализ между факторами теста «Интегральной гармоничности личности»

		Корреляции											
		ЦГЛ	ЦД	ОЖ	СР	КО	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	ПС
ЦГЛ	Коэффициент корреляции	1,000	,438**	-0,068	0,164	,230*	-0,026	-0,021	-0,093	0,077	0,131	0,191	-0,030
ЦД	Коэффициент корреляции	,438**	1,000	0,051	-0,092	-0,023	0,021	-0,080	-0,151	,336**	-0,051	0,036	0,061
ОЖ	Коэффициент корреляции	-0,068	0,051	1,000	0,087	-,380**	0,024	0,064	-0,003	0,113	-0,035	-0,150	0,089
СР	Коэффициент корреляции	0,164	-0,092	0,087	1,000	-0,079	-0,121	-0,100	0,183	-0,015	0,094	0,144	0,194
КО	Коэффициент корреляции	,230*	-0,023	-,380**	-0,079	1,000	0,013	-0,033	0,053	0,071	0,162	-0,113	-0,098
СГ	Коэффициент корреляции	-0,026	0,021	0,024	-0,121	0,013	1,000	0,035	0,051	-0,029	0,115	0,064	-0,055
Ум	Коэффициент корреляции	-0,021	-0,080	0,064	-0,100	-0,033	0,035	1,000	0,074	0,015	-,265*	-0,177	0,024
Сам	Коэффициент корреляции	-0,093	-0,151	-0,003	0,183	0,053	0,051	0,074	1,000	-0,124	0,018	-0,078	0,023
Уд	Коэффициент корреляции	0,077	,336**	0,113	-0,015	0,071	-0,029	0,015	-0,124	1,000	0,016	-0,093	0,005
ЖСО	Коэффициент корреляции	0,131	-0,051	-0,035	0,094	0,162	0,115	-,265*	0,018	0,016	1,000	,231*	-,224*
ЖСР	Коэффициент корреляции	0,191	0,036	-0,150	0,144	-0,113	0,064	-0,177	-0,078	-0,093	,231*	1,000	-0,101
ПС	Коэффициент корреляции	-0,030	0,061	0,089	0,194	-0,098	-0,055	0,024	0,023	0,005	-,224*	-0,101	1,000
**.		Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).											
*.		Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).											

Прямая корреляционная связь была обнаружена между шкалами «Ценности личностной гармонии» и «Ценности духовные» ($p \leq 0,01$), т.е. чем более проявлены ценности личностной гармонии, тем больше проявляются духовные ценности личности. «Ценности личностной гармонии» и «Конструктивность общения» ($p \leq 0,05$) имеют прямую корреляционную связь, т.е. чем больше проявляются у личности духовные ценности, тем больше она способна проявлять конструктивность в общении. Прямую корреляционную связь имеют шкалы «Ценности духовные» и «Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми» ($p \leq 0,01$), что свидетельствует о том, что высокий уровень ценностей духовных связан с высокой удовлетворенностью жизнью и отношениями с людьми. «Жизненное самоопределение» и «Жизненной самореализаций» ($p \leq 0,05$) также имеет положительную корреляционную связь, т.е. чем более проявлено жизненное самоопределение личности, тем она более самореализована в жизни.

Обратная корреляционная связь была обнаружены между шкалами «Умеренность силы желаний и достижений» и «Жизненным самоопределением» ($p \leq 0,05$), что говорит том, что при умеренности силы желаний и достижений у личности менее выражено ее жизненное самоопределение. «Образ жизни» и «Конструктивность общения» ($p \leq 0,01$) имеют обратную корреляционную связь, что свидетельствует о том, что, чем более активный образ жизни человека, тем менее проявлена его конструктивность в общении. Обратная корреляционная связь также выявлена между шкалами «Позитивность самооценки» и «Жизненное самоопределение» ($p \leq 0,05$), т.е. чем более позитивна самооценка личности, тем менее выражено её жизненное самоопределение.

Проведенный корреляционный анализ между шкалами опросника К. Рифф определил несколько значимых корреляционных связей (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционный анализ между факторами опросника «Шкалы психологического благополучия»

Корреляции							
		Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
Позитивные отношения	Коэффициент корреляции	1,000	-,355**	-0,083	0,204	,232*	0,015
Автономия	Коэффициент корреляции	-,355**	1,000	0,020	0,020	-0,101	-0,183
Управление средой	Коэффициент корреляции	-0,083	0,020	1,000	-,258*	0,021	-0,062
Личностный рост	Коэффициент корреляции	0,204	0,020	-,258*	1,000	-0,207	0,074
Цель в жизни	Коэффициент корреляции	,232*	-0,101	0,021	-0,207	1,000	-0,044
Самопринятие	Коэффициент корреляции	0,015	-0,183	-0,062	0,074	-0,044	1,000
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).							
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).							

Обратные корреляционные связи наблюдаются между следующими шкалами:

1. «Позитивные отношения» и «Автономия» ($p \leq 0,01$), т.е. чем выше уровень проявления позитивных отношений с окружающими людьми, тем ниже уровень автономии личности.

2. «Личностный рост» и «Управление средой» ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что, чем более выражен личностный рост человека, тем он меньше способен управлять окружением и контролировать внешнюю деятельность.

Прямая корреляционная связь есть только между шкалами «Позитивные отношения» и «Цель в жизни» ($p \leq 0,05$), т.е. чем большее развита способность человека культивировать близкие отношения, тем яснее он определяет для себя ориентиры в жизни.

Корреляционный анализ, который был проведен также между двумя данным методиками (таблица 3).

Определилась значимая обратная корреляционная связь между шкалами «Самогармонизация личности» и «Позитивные отношения» ($p \leq 0,05$) что означает, что чем выше уровень самогармонизации личности, тем ниже уровень проявления позитивных отношений с окружающими людьми, и наоборот. Шкалы «Самостоятельность» и «Личностный рост» ($p \leq 0,01$) отрицательно коррелируют, т.е. при высоком уровне самостоятельности человека уровень личностного роста становится ниже. «Жизненная самореализация» и «Самопринятие» ($p \leq 0,01$) также имеют обратную корреляционную связь, что может означать, что чем выше уровень жизненной самореализации человека, тем ниже его уровень самопринятия.

Прямая корреляционная связь была выявлена между шкалами «Самостоятельность» и «Цель в жизни» ($p \leq 0,05$), т.е. чем высокий уровень самостоятельности человека обуславливает наличие целей его жизни.

Таблица 3 – Корреляционный анализ между факторами «Интегральной гармоничности личности» и «Шкал психологического благополучия»

		Корреляции											
		ЦГЛ	ЦД	ОЖ	СР	КО	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	ПС
Позитивные отношения	Коэффициент корреляции	0,181	0,197	0,167	0,118	-0,123	-,262*	-0,124	-0,144	0,032	-0,033	0,012	-0,010
Автономия	Коэффициент корреляции	-0,125	-0,157	-0,181	-0,026	0,095	0,037	0,119	-0,042	-0,140	-0,044	0,079	-0,010
Управление средой	Коэффициент корреляции	-0,153	-0,039	0,083	-0,052	0,011	-0,015	0,032	0,065	-0,072	0,010	-0,167	-0,057
Личностный рост	Коэффициент корреляции	-0,026	-0,058	-0,184	-0,077	0,151	-0,159	0,077	-,301**	-0,085	-0,169	0,057	0,022
Цель в жизни	Коэффициент корреляции	0,027	0,020	0,144	0,030	0,033	-0,124	0,012	,224*	0,109	0,137	-0,210	-0,018
Самопринятие	Коэффициент корреляции	-0,016	0,092	0,047	-0,005	0,081	0,054	0,020	0,063	0,157	-0,004	-,290**	0,127
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).													
* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).													

4. Далее был осуществлен факторный анализ с помощью программы «SPSSStatiscits». Таблица общности (таблица 4) дает информацию о том, насколько данные переменные объясняются разработанной факторной моделью. Так, «Ценности личностной гармонии» объясняются моделью на 71%, «Ценности духовные» объясняются моделью на 77%, а «Образ жизни» - на 59% и т.д.

Таблица 4 - Таблица общностей

	Начальная	Извлечение
Ценности личностной гармонии	1,000	,708
Ценности духовные	1,000	,766
Образ жизни	1,000	,591
Саморегуляция эмоций	1,000	,660
Конструктивность общения	1,000	,761
Самогармонизация личности	1,000	,518
Умеренность силы желаний и достижений	1,000	,496
Самостоятельность	1,000	,571
Удовлетворенность отношениями с людьми и жизнью	1,000	,475
Жизненное самоопределение	1,000	,595
Жизненная самореализация	1,000	,686
Позитивность самооценки	1,000	,476
Позитивные отношения	1,000	,707
Автономия	1,000	,581
Управление средой	1,000	,438
Личностный рост	1,000	,697
Цель в жизни	1,000	,625
Самопринятие	1,000	,708
Метод выделения факторов: метод главных компонент.		

По полученной факторной матрице (таблица 5), которая включает 20 факторов, была проанализирована оценка вклада каждого фактора в общую дисперсию. Было выявлено 7 факторов, вклад которых составляет 61%.

Таблица 5 – Объясненная совокупная дисперсия

Компонент	Начальные собственные значения			Извлечение суммы квадратов нагрузок			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	2,034	11,301	11,301	2,034	11,301	11,301	1,665	9,247	9,247
2	1,929	10,715	22,016	1,929	10,715	22,016	1,650	9,166	18,413
3	1,746	9,703	31,719	1,746	9,703	31,719	1,631	9,059	27,473
4	1,492	8,291	40,010	1,492	8,291	40,010	1,583	8,792	36,265
5	1,351	7,507	47,517	1,351	7,507	47,517	1,571	8,726	44,991
6	1,313	7,293	54,810	1,313	7,293	54,810	1,510	8,392	53,382
7	1,192	6,621	61,431	1,192	6,621	61,431	1,449	8,049	61,431
8	,953	5,296	66,727						
9	,905	5,026	71,752						
10	,819	4,550	76,303						
11	,786	4,364	80,667						
12	,673	3,741	84,408						
13	,590	3,280	87,688						
14	,569	3,161	90,849						
15	,521	2,896	93,746						
16	,431	2,393	96,139						
17	,393	2,183	98,321						
18	,302	1,679	100,000						
Метод выделения факторов: метод главных компонент.									

Перейдем к анализу матрицы компонентов (таблица 6), которая имеет название матрица факторных нагрузок. Она предоставляет возможность определить взаимосвязь исходных и полученных переменных в ходе анализа факторов.

Таблица 6 – Матрица компонентов^а

	Компонент						
	1	2	3	4	5	6	7
Ценности личностной гармонии	,300	,486	,328	,090	,262	-,046	,442
Ценности духовные	,527	,328	,134	,245	,102	-,501	,202
Образ жизни	,499	-,448	,070	-,298	-,013	-,205	-,070
Саморегуляция эмоций	,180	-,192	,278	-,258	,474	,411	,230
Конструктивность общения	-,213	,397	,138	,601	-,017	,420	,005
Самогармонизация личности	-,234	-,246	,242	,137	,358	-,326	-,302
Умеренность силы желаний и достижений	-,007	-,307	-,356	,171	,053	-,077	,487
Самостоятельность	-,032	-,529	,371	,104	,145	,347	,019
Удовлетворенность отношениями с людьми и жизнью	,401	,077	,153	,469	,026	-,250	-,043
Жизненное самоопределение	-,172	,253	,661	-,011	-,017	,144	-,210
Жизненная самореализация	-,269	,402	,310	-,491	,293	-,167	-,025
Позитивность самооценки	,234	-,296	-,233	,016	,471	,161	,179
Позитивные отношения	,611	,287	-,090	-,371	-,245	,204	-,060
Автономия	-,581	-,004	-,090	,114	,056	-,097	,458
Управление средой	-,121	-,350	,202	,155	-,450	-,176	,042
Личностный рост	-,018	,455	-,633	-,036	,077	,260	-,118
Цель в жизни	,365	-,115	,303	,119	-,434	,372	,215
Самопринятие	,327	-,100	-,194	,444	,356	,120	-,463
Метод выделения факторов: метод главных компонент.							
а. Извлечено компонентов - 7.							

Более удобную для интерпретации матрицу факторных нагрузок дают методы вращения факторов. В данной операции вращения факторов по методу варимакс были выбраны первые семь компонентов (таблица 7).

Таблица 7 – Повернутая матрица компонентов □

	Компонент						
	1	2	3	4	5	6	7
Ценности личностной гармонии	-,140	,711	,186	,111	,150	-,215	,260
Ценности духовные	-,034	,845	-,136	-,038	,026	,083	-,151
Образ жизни	,202	,067	-,696	-,058	,090	,161	,154
Саморегуляция эмоций	-,058	,008	-,089	,060	,067	-,066	,797
Конструктивность общения	,023	,091	,833	,139	,073	,180	,010
Самогармонизация личности	,112	,013	-,097	,163	-,667	,144	,056
Умеренность силы желаний и достижений	,079	,039	,016	-,685	-,039	-,105	,079
Самостоятельность	,441	-,208	,042	,031	-,113	,146	,544
Удовлетворенность отношениями с людьми и жизнью	,178	,538	,033	-,014	-,034	,373	-,106
Жизненное самоопределение	,187	,065	,236	,687	-,064	-,097	,121
Жизненная самореализация	-,350	,088	-,092	,498	-,227	-,489	,094
Позитивность самооценки	-,182	,024	-,130	-,395	-,065	,197	,476
Позитивные отношения	-,232	,120	-,314	,181	,706	,098	-,018
Автономия	,038	-,074	,361	-,326	-,302	-,495	-,030
Управление средой	,605	-,093	-,047	-,058	-,042	-,063	-,227
Личностный рост	-,686	-,171	,235	-,149	,252	,128	-,198
Цель в жизни	,491	,086	,087	,042	,576	,077	,173
Самопринятие	-,170	,068	,054	-,053	-,153	,796	,103
Метод выделения факторов: метод главных компонент.							
Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.							
а. Вращение сошлось за 10 итераций.							

Проанализируем полученную после вращения факторную матрицу компонентов. Для выделения факторов были отобраны те значения нагрузки, величина которых $> 0,5$.

Первый фактор включает в себя шкалы «Управление средой» и «Личностный рост». Интегрируя характеристики данных шкал, можно определить, что первый фактор – Реализация личностного потенциала.

Второй фактор содержит в себе три шкалы: «Ценности личностной гармонии», «Ценности духовные» и «Удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми». Объединяя характеристики данных шкал, можно сформулировать, что второй фактор – Направленность на внутреннюю гармонию личности.

Третий фактор состоит из двух шкал: «Образ жизни» и «Конструктивность общения». Интегрируя характеристики этих шкал, можно заключить, что третий фактор – Оптимальность функционирования во внешнем мире.

Четвертый фактор включает в себя «Умеренность силы желаний и достижений» и «Жизненное самоопределение». Обобщая характеристики этих шкал, можно определить, что четвертый фактор – Самоограничение.

Пятый фактор состоит из трех шкал: «Самогармонизация личности», «Позитивные отношения» и «Цель в жизни». Интегрируя характеристики данных шкал, можно определить, что пятый фактор – Направленность на гармонию внутриличностную и гармонию в отношениях с людьми.

Шестой фактор нагружен лишь одной шкалой – «Самопринятие», поэтому эту шкалу так и определим – Самопринятие.

И седьмой фактор содержит в себе шкалу «Саморегуляция эмоций» и шкалу «Самостоятельность». Объединяя характеристики этих шкал, можно заключить, что седьмой фактор – Самоуправление.

При проведении факторного анализа были соблюдены все правила, связанные с уровнем достоверности его результатов.

2.3 Рекомендации для развития гармоничности личности студентов вуза

В результате исследования особенностей и факторов гармоничности личности студентов вуза, можно сделать вывод, что студенты обладают низким и средним уровнем гармоничности личности. В связи с этим будет целесообразно составить ряд рекомендаций с целью повышения уровня гармоничности личности.

Итак, вот ряд рекомендаций, направленный на повышение уровня гармоничности личности студентов 1 и 4 курсов:

1. Развивать нравственное отношение к людям.
2. Уметь принимать двойственность окружающего мира.
3. Вести в целом здоровый образ жизни: уделять внимание как физическому, так и умственному самовоспитанию.
4. Развивать умение регулировать свои эмоции, держать контроль над собой, приемлемо выражать свои эмоции.
5. Развивать коммуникационные навыки: умение слушать собеседника, проявлять гибкость, находить компромиссы.
6. Развивать умение сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях.
7. Развивать различные стороны своего характера.
8. Увеличивать свою толерантность по отношению к другим людям.
9. Заботиться о здоровье как физическом, так и психическом.
10. Развивать свои физические, моральные и волевые качества.
11. Проявлять чувство меры в своих желаниях и ожиданиях, основываясь при этом на реалистичной оценке жизненной ситуации.
12. Развивать более реалистичную оценку себя и других людей.
13. Развивать способность опираться в жизни преимущественно на свои собственные силы и ум.

14. Научится принимать на себя по многим аспектам роль автора своей личности и своей судьбы.

15. Развивать свою самодостаточность для принятия множества жизненных решений, брать ответственность за успех этих решений или их неудачу на себя, а не перекладывать её на других людей или на какие-либо внешние обстоятельства.

16. Научится принимать в целом себя таким человеком, какой есть.

17. Привести отношения в семье, с друзьями, на учёбе, на работе в то состояние, которое вызывает удовлетворение.

18. Стараться привести реализацию базовых физиологических потребностей до удовлетворительного состояния.

19. Развивать положительное видение самого себя.

20. Позитивно оценивать уровень своих достижений и успехов в различных областях жизни.

21. Осуществлять свои жизненные планы и цели поэтапно.

22. Стараться реализовывать свои новые замыслы и идеи.

23. Понять для себя своё предназначение, свою роль в обществе и в окружающем мире.

24. Определить жизненные задачи и выстроить долгосрочные планы по их воплощению в ближайшие несколько лет.

25. Определить свои устойчивые жизненные ценности и долгосрочные цели.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей и факторов гармоничности личности студентов вуза проводилось в период с октября 2017 года по март 2018 года. Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Определение выборки исследования.

2. Подготовка методов исследования.
3. Сбор информации.
4. Проведение первичной обработки результатов исследования.
5. Проведение количественного и качественного анализа полученных данных исследования.
6. Статистическая обработка данных с помощью корреляционного анализа.
7. Статистическая обработка данных с помощью факторного анализа.
8. Анализ и интерпретация результатов исследования.
9. Составление выводов.

В качестве методик исследования были отобраны: тест «Интегральной гармоничности личности» О.И. Моткова, опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. Полученные данные подверглись количественной и качественной обработке, а также к ним был применен корреляционный анализ и факторный анализ.

Полученные данные по методике О.И. Моткова «Интегральная гармоничность личности» были подвергнуты анализу, в ходе которого было выяснено, что существует разница между показателями интегральной гармоничности личности студентов 1 и 4 курсов. Студенты 4 курса преимущественно обладают средними показателями, а студенты 1 курса преимущественно низкими показателями гармоничности личности. Проанализированные данные по методике К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» показали, что студенты 1 и 4 курсом преимущественно обладают средними показателями по шкале благополучия.

В ходе корреляционного анализа, который был проведен внутри методик «Интегральная гармоничность личности» и «Шкалы психологического благополучия» и между ними, были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между некоторыми шкалами.

С помощью факторного анализа были определены факторы гармоничности личности студентов вуза и выявлены компоненты, которые

входят в состав данных факторов. Среди этих компонентов оказались самостоятельность, самоопределение и удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми, заявленные нами в гипотезе исследования.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что период обучения в вузе оказывает влияние на уровень гармоничности личности студентов, частично подтвердилась. Также подтвердилась гипотеза о том, что к компонентам факторов гармоничности личности студентов относятся самостоятельность, самоопределение, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми.

Заключение

В данной магистерской диссертации была раскрыта проблема, которая связана с изучением психологических особенностей и факторов гармоничности личности. Исследование проблемы гармоничности личности имеет длинную историю. Данной проблемы касались философы и ученые разных сфер деятельности. Это обусловлено тем, что идея гармоничности отвечает потребности людей в благополучном сосуществовании с миром. Актуальность проблемы гармоничности заключается в том, что любая попытка её разработки объединяет в единое целое многообразную философскую проблематику в контексте поиска конструктивных решений. Современной причиной актуальности проблемы гармоничности является то, что жизненная среда личности постоянно претерпевает изменения. В результате этого, личности необходимо по-новому выстраивать отношения с изменившимся миром и тут важно сохранить своё собственное «Я». Поэтому каждый находится в поисках способов, так или иначе, решить данную проблему.

В соответствии с целью и задачами данной работы в теоретической части были раскрыты различные аспекты гармоничности личности. Гармоничность личности определяли как всестороннюю развитость личности, как равномерное соотношение элементарных функций, как единство многообразия, как результат самоактуализации и т.д. Так, обобщая идеи положения многих подходов, было выявлено, что гармоничность личности представляет собой оптимальную согласованность внутренней динамической структуры, оптимальную согласованность с окружающим миром и оптимально протекающую жизнедеятельность и развитие.

Для выполнения эмпирической части данной работы было решено определить факторы гармоничности личности студентов вуза. В связи с этим было проведено исследование с использованием психодиагностических

методик и последующим количественным и качественным анализом результатов. Также был проведен корреляционный и факторный анализы.

На основе результатов исследования факторов гармоничности личности студентов было выявлено следующее:

1. Существует разница между показателями «Интегральной гармоничности личности» студентов 1 и 4 курсов. Большая часть студентов 4 курса обладает средними показателями, а студенты 1 курса преимущественно обладают низкими показателями.

2. Студенты 1 и 4 курсов имеют преимущественно средние показатели по шкале «Психологического благополучия».

3. С помощью факторного анализа были определены факторы гармоничности личности студентов вуза и выявлены компоненты, которые входят в состав данных факторов. Среди этих компонентов оказались самостоятельность, самоопределение и удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми, которые были заявлены в гипотезе исследования.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что период обучения в вузе оказывает влияние на уровень гармоничности личности студентов, частично подтвердилась. Также подтвердилась гипотеза о том, что к компонентам факторов гармоничности личности студентов относятся самостоятельность, самоопределение, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми.

Важность проделанной работы определяется её актуальностью. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы для дальнейшего практического изучения проблемы гармоничности личности.

Список используемой литературы

1. Аристотель О душе [Текст] / Аристотель // Соч. в 4 т. – М.: Мысль, 1976. – С. 371-448.
2. Ассаджиоли, Р. Психосинтез [Текст]: теория и практика / Р. Ассаджиоли. - М.: REFL-book, 1994. – 314с.
3. Божович, Л.И. Избранные психологические труды [Текст] / Л.И. Божович. – 2-е изд. - М.: Институт практической психологии, 1997. – 352 с.
4. Васюра, С.А., Коробейникова, Я.П. Стратегии совладания юношей и девушек студенческого возраста в связи с уровнем их коммуникативной активности [Текст] / С.А. Васюра, Я.П. Коробейникова // Казанский педагогический журнал. – 2014.
5. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2005. – 1136с.
6. Гаджиева, Х.Н. Шалагинова, К.С. Формирование мотивации у студентов [Текст] / Х.Н. Гаджиева, К.С. Шалагинова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2014. - № 3 (11). – С. 92-98.
7. Гегель, Г. Эстетика [Текст] / Г. Гегель. – М.: Искусство, 1968. – 330 с.
8. Гроф, С. Духовный кризис [Текст] / С. Гроф. – М.: МТМ, 1995.
9. Додонов, Б.И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности [Текст] / Б.И. Додонов // Вопросы психологии. – 1978. - № 3.
10. Дорофеева, А.Ю. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста [Текст] / А.Ю. Дорофеева // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 4-2(44). – С. 41-43.
11. Духновский, С.В. Личностные детерминанты гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного

процесса [Текст] / С.В. Духновский // Вестник КГУ им. Некрасова. – 2012. - №3. – С. 89-91.

12. Духновский, С.В. Самораскрытие как фактор гармоничности/дисгармоничности межличностных отношений субъектов образовательного процесса [Текст] / С.В. Духновский // Известия ВГПУ. – 2012. – С.110-112.

13. Духновский, С.В., Куликов, Л.В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляция [Текст] / С.В. Духновский, Л.В. Куликов // Вестн. СПбУ. - Сер. 12. - 2009. - С.14-20.

14. Ермолев, О.Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 336 с.

15. Кобзева, Н.И. Возрастной и социально-психологический портрет современного студента образовательного процесса вуза [Текст] / Н.И. Кобзева // Современные исследования социальных проблем. – 2011.

16. Козлов, Н.И. Формула личности [Текст] / Н.И. Козлов. – СПб.: Питер, 2001.

17. Кон, И.С. Дружба [Текст]: этико-психологический очерк / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1989. – 256 с.

18. Кон, И.С. Психология юношеского возраста [Текст]: Проблемы формирования личности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175с.

19. Краснопольская, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта в жизнестойкости студентов вуза [Текст] / Н.С. Краснопольская // Вестник Брянского госуниверситета. – 2012. - № 1 (2).– С. 150-154.

20. Лейбниц, Г.В. Сочинения в четырех томах. Том IV [Текст] / Г.В. Лейбниц. – М.: Мысль, 1989. – 554 с.

21. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1975. – 304 с.

22. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [Текст] / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. - № 3. – С. 24-37.
23. Лосев, А.Ф. Гармония [Текст] / А.Ф. Лосев // Философская энциклопедия, Т. 1. - М.: Советская энциклопедия, 1960. – С. 323-324.
24. Мадди, С. Теории личности [Текст]: сравнительный анализ // С. Мадди. – СПб.: Речь, 2002. – 414 с.
25. Малютина, Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте [Текст] / Т.В. Малютина // Омский научный вестник. – 2014. - № 2 (126). – С. 129-133.
26. Масаева, З.В., Кагермазова, Л.Ц., Абакумова, И.В. Психологические особенности формирования учебной мотивации в студенческом возрасте [Текст] / З.В. Масаева, Л.Ц. Кагермазова, И.В. Абакумова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2015. - №2. – С. 80-82.
27. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
28. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. – М., 1997.
29. Милтс, А.А. Гармония и дисгармония личности [Текст] / А.А. Милтс. – М.: Издательство политической литературы, 1990.
30. Минияров, В.М., Иванов, Д.В. Формирование образа тела в сознании студентов психологов [Текст] / В.М. Минияров, Д.В. Иванов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т.14. – 2012. - № 2 (4). – С. 968-972.
31. Мотков, О.И. В гармонии собой и миром [Текст] / О.И. Мотков // Газета «Школьный психолог». – 1998. - №21-22. – С. 8-9.
32. Мотков, О.И. Основные понятия теории природной и гармоничной личности [Текст] / О.И. Мотков. – М., 2003.
33. Мотков, О.И. Психология самопознания личности [Текст]: практическое пособие / О.И. Мотков. – М.: Треугольник, 1993.

34. Мотков, О.И. Тест интегральной гармоничности личности [Текст] / О.И. Мотков. – М.: ИПЦ «Маска». – 2015. – 100 с.
35. Мясищев, В.Н. Психология отношений [Текст]: избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М.: Институт практической психологии, 1995. – 356 с.
36. Павлык, Н.В. Духовная личностная направленность как фактор гармонизации характера в юношеском возрасте [Текст] / Н.В. Павлык // Национальный психологический журнал. – 2015. - №1(17). – С. 88-95.
37. Павлык, Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте [Текст]: учеб.-метод. пособие / Н.В. Павлык. – Киев: Логос, 2013. - 151 с.
38. Пазенкова, Г.Е., Пазенков, Е.В. Феноменология психологической гармонии личности [Текст] / Г.Е. Пазенкова, Е.В. Пазенков // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2 (часть 15) – С. 3399-3403.
39. Песталоцци, И.Г. Избранные педагогические сочинения [Текст] / И.Г. Песталоцци. – М.: Педагогика, 1981. – 416 с.
40. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст]: учеб. пособие / К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1981. – 175 с.
41. Пряжников, Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения [Текст] / Н.С. Пряжников. – М.: МГППИ, 1999. – 97 с.
42. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с.
43. Ремнева, В.В. Психологическое содержание понятия гармоничной личности [Текст] / В.В. Ремнева // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – С. 152-156.
44. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 93 с.
45. Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа [Текст] / Э. Самуэлс. – М.: ЧеРо, 1997.

46. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 350 с.
47. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
48. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности [Текст] / Л.Н. Собчик. – М.: Институт практической психологии, 1998.
49. Скрипкина, Т.П. Психология доверия [Текст] / Т.П. Скрипкина. – Ростов-н/Д.: Изд-во РГПУ, 1997.
50. Черток, Т.В. Психологические особенности межличностного взаимодействия студентов в процессе обучения в вузе [Текст] / Т.В. Черток // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 14. – 2012. -№ 2. – С. 180-182.
51. Фельдштейн, Д.И. Хрестоматия по возрастной психологии: [Текст] учебное пособие для студентов / Д.И. Фельдштейн. – М.: Институт, 1996. – 304 с.
52. Франкл, В. Доктор и душа [Текст] / В. Франкл. – СПб.: Ювента, 1997.
53. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / З. Фрейд. – М., 2006.
54. Фрейд, З. Психопатология обывденной жизни [Текст] / З. Фрейд / Пер. Г. Барышникова. – М.: АСТ, 2009.
55. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст]: психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
56. Шефтсбери, Э. Эстетические опыты [Текст] / Э. Шефтсбери. – М.: Искусство, 1974. – 536 с.
57. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М. Педагогика, 1989. – 560 с.

58. Эриксон, Э. Идентичность [Текст] / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
59. Юдина, Е.В. Исследование жизнестойкости психологов-консультантов [Текст] / Е.В. Юдина // Вестник МГГУ им. М.А.Шолохова. – 2011. - № 3. – С. 105-109.
60. Brunstein, J.C. Personal goals and subjective well-being / J.C. Brunstein // Journal of Personality and social psychology. – 1993. – № 65. – P. 1061-1070.
61. Diener, E. Subjective well-being // Psychological bulletin. 1984. Vol. 95. P. 542-575.
62. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health / Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. P. 265-274.
63. Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science. 1995. P. 99-104.
64. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited / Journal of Personality and Social Psychology, 2000. Vol. 4. P. 12-27.