

Психологические науки

УДК 159.99

ПРИЗНАКИ И ПАТТЕРНЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ КАК ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ⁵

Е.Н. Шутенко

Национальный исследовательский университет
«Белгородский государственный университет» (Белгород,
Россия)

А.И. Шутенко

Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова (Белгород, Россия)

Ю. Ю. Ковтун

Национальный исследовательский университет
«Белгородский государственный университет» (Белгород,
Россия)

Аннотация. Рассматриваются особенности самореализации студентов в контексте обеспечения их психологического благополучия в процессе обучения. Представлены структурные признаки психологического благополучия студентов в рамках трех взаимосвязанных компонентов: психосоматического, функционально-психологического и ментального. Обоснована роль и значение самореализации студентов в обеспечении их благополучного развития в

⁵ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-01151 «Самореализация студенческой молодежи как показатель и фактор ее психологического здоровья в условиях социокультурных вызовов российскому обществу» на 2018-2020 годы.

вузовской подготовке. Приведены кондиционные и атрибутивные признаки самореализации студентов в вузе, среди которых выделяются следующие три: личностная вовлеченность в процесс подготовки; раскрытие способностей в процессе подготовки; социальная интегрированность в вузовское сообщество.

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, самореализация, образовательный процесс, кондиционные и атрибутивные признаки самореализации

UDC 159.99

SIGNS AND PATTERNS OF STUDENTS' SELF-REALIZATION AS INDICATORS OF THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE HIGHER SCHOOL TRAINING

E.N. Shutenko

Belgorod National Research University (Belgorod, Russia)

A.I. Shutenko

Belgorod State Technological University named after
V.G.Shukhov (Belgorod, Russia)

J.Y. Kovtun

Belgorod National Research University (Belgorod, Russia)

Abstract. The article considers the features of students' self-realization in the context of ensuring their psychological well-being. The authors present the structural signs of students' psychological well-being within the framework of three interrelated components: psychosomatic, functional-psychological and mental. The role and importance of self-realization of students in ensuring their well-being development in university training is substantiated. The conditional and attributive signs of students' self-realization at the university are given, among which the following three stand out: personal involvement in the learning process; disclosure of abilities in the learning process; social integration in the university community.

Keywords: psychological well-being, students, self-realization, process of education, conditional and attributive signs of self-realization

Проблема психологического благополучия и здоровья личности выходит на первый план развития современного российского общества. Устойчивое развитие страны в условиях разрастающегося кризиса и системных трансформациях социума во многом зависит от жизнеспособности его членов. Особое значение имеет воспитание здоровой молодежи как будущей социальной основы общества. Между тем, ученые и специалисты отмечают ухудшение психического здоровья современной российской молодежи. Авторы указывают на такие социально-психологические дисфункции, как стресс социальных изменений, апатия, инфантилизация, потеря социально-экономического самоопределения, аддикция, дерационализация сознания, примитивизация мышления, информомания, снижение социальной идентичности, временной стресс и другие [2; 6; 17].

С научных позиций проблематика психологического здоровья привлекает внимание многих исследователей различных психологических школ и направлений. При этом долгое время большая часть исследований концентрировалась вокруг категории психического здоровья, которому придавался статус сложного и многофакторного явления, лежащего в основе репродуктивных и созидательных возможностей отдельных субъектов и социальных групп в целом (К.С. Schou, J. Hewison, 1998; Н. Stam, 2000; S. Wilkinson, 1998; D. Marks, M. Murray, B. Evans, 2000; В.М. Розин, 2000; Э. Фромм, 1998; Б.Г. Юдин, 2000; Фромм Э., 1998; Юдин Б.Г., 2000; Розин В.М., 2000; Schou К.С., Hewison J., 1998; Stam Н., 2000; Wilkinson S., 1998; Marks D., Murray M., Evans B., 2000). В качестве основного признака психического здоровья выступало отсутствие болезненных проявлений (А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкин, Г.К. Ушаков, Ю.А. Александровский, С.Ю. Головин и др.).

Прогресс исследований в осмыслении здоровья был связан с преодолением негативного определения здоровья (как отсутствия болезни). Большое значение в разработке позитивного определения здоровья сыграла концепция психологического благополучия (Psychological Well-Being) [18; 20; 23]. Делая акцент на изучении позитивного психологического функционирования (positive psychological functioning) [24; 25], данное направление вобрало в себя достижения психоаналитической, гуманистической, трансперсональной и экзистенциальной психологии (К.Роджерс, А. Маслоу, Э. Эриксон, К. Хорни, Э. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг и др.).

Эвристичные исследования психологического здоровья ведутся также с позиций антропологического подхода (А.В. Шувалов), экологической психологии (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин), эвдемического подхода (Э. Динер, С. Рифф, Б. Сингер), валеологии, герменевтической психологии, синергетики и других общенаучных и междисциплинарных подходов.

Современные исследования проблематики психологического здоровья в нашей стране перерастают медико-психиатрическую традицию и обращаются непосредственно к личностному измерению данной проблемы [2; 10; 11; 15]. Как отмечает Е.А. Сергиенко, в последние десятилетия научная рефлексия природы и сущности здоровья серьезно изменилась. На смену доминирующему пониманию здоровья как соматического функционирования пришла более широкая трактовка, включающая понятия психического и психологического здоровья [11]. Вместе с тем оба понятия здоровья хотя и тесно взаимосвязаны, но не идентичны. Так, понятие психического здоровья в большей степени делает акцент на аспектах сохранения психического нормального статуса человека (отсутствие девиантных и делинквентных форм поведения, психических расстройств, аддикций и т. п.) и

факторах риска развития различных отклонений психического здоровья. В то время как понятие психологического здоровья «... опирается в значительной степени на внутренние психологические аспекты адаптации личности человека к экологическим факторам, социальным, культурным, что не только позволяет сохранять психологическое равновесие, но и обеспечивает самореализацию и саморазвитие каждого человека» [11, с. 100].

Психологическое благополучие и здоровье личности неразрывно связано с самореализацией особенно в период молодости. По сути, оба феномена отражают один и тот же процесс целостного и продуктивного существования личности в определенных социокультурных условиях. В экзистенциальном измерении самореализацию можно рассматривать как функцию и признак существования психологически здорового человека, живущего полноценной и деятельной жизнью, чувствующего свою неразрывную связь с миром и с самим собой. В онтологическом отношении самореализация представляет собой естественный и закономерный способ бытия человека как творческого и саморазвивающегося субъекта, т. е. как здорового человека [8].

Многие современные авторы и ученые видят решение проблемы психологического благополучия молодежи в обеспечении полноценной самореализации. Эти исследования большей частью сложились под влиянием гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Оллпорт, Э. Фромм, В. Франкл, Р. Мэй, Э. Эриксон и др.). При этом базовыми составляющими психологического здоровья рассматриваются гармоничность личности, ее зрелость и самоактуализация [3; 4; 5; 7]. Развивая концепцию психологического благополучия (Psychological Well-Being), представители эвдемонического направления также большое значение в поддержании

психологического здоровья отводят продуктивной самореализации и самоопределению личности [1; 18; 20; 23].

Важно отметить, что эти и другие подходы отмечают решающую роль социокультурных условий в развитии и воспитании здоровой личности. В этой связи выделяется значение системы образования и, прежде всего, высшей школы в процессе формирования психологически здорового жизнеспособного поколения студенческой молодежи. Для здорового развития личности в образовательной системе необходим комплекс различных условий и мер поддержания психологически благополучных и жизнеутверждающих стандартов и практик социокультурного роста, задающих позитивные доминанты сознания, поведения и социальных отношений. Среди ведущих психологических механизмов обеспечения психологического здоровья студентов, на наш взгляд, выступает наличие устойчивого и продуктивного опыта их самореализации в образовательном процессе.

Концептуальная основа исследования

В своем исследовании мы исходили из концептуального положения о том, что для формирования психологически благополучной студенческой молодежи необходим продуктивно выстроенный целостный образовательный процесс, который направлен на создание условий для самореализации студентов как дееспособных субъектов учебной и предстоящей профессиональной деятельности. Данное положение опирается на фундаментальные психологические исследования, выполненные в рамках различных научных школ и направлений.

Согласно исследованиям гуманистической психологии, самореализация трактуется как наиболее важное онтологическое состояние и атрибут полноценно функционирующей личности [7]. По своему генезису самореализация является результатом продуктивной

социализации личности [27] и порождается неким внутренним экзистенциальным стремлением к самоактуализации [5]. Стремление к самоактуализации как ведущий мотиватор в юношеский период жизни [3] психологически вдохновляет и мобилизует молодого человека, активизирует его способности и внутренние ресурсы, чтобы выразить себя, приобрести ценный жизненный опыт, проявить себя в обучении, науке, социуме, бизнесе, культуре и т.д. [26].

В психологическом измерении потребность в самореализации как ведущая жизненная интенция студентов подразумевает под собой фундаментальное и более обширное феноменологическое состояние, связанное с процессами самоопределения и *самоосуществления* [9; 22]. В течение обучения в вузе решающую роль в процессе самореализации студентов играет такая образовательная практика, которая направлена на полное развитие личности как важнейшей задачи и ценности профессиональной подготовки [21].

Особенности построения исследования

При планировании и построении исследования мы полагали, что процесс самореализации студентов обусловлен персонализацией учебно-образовательной политики и практики в вузе, обеспечивающих развитие внутреннего потенциала студентов как дееспособных и компетентных личностей [13; 16; 17; 19].

В своем исследовании мы опирались на персонцентрический подход, согласно которому процесс вузовской подготовки должен культивировать личностно-ориентированные технологии и формы подготовки будущих специалистов для развития внутренних сил студентов, их творческих и интеллектуальных ресурсов [13; 16]. Это означает, что успешный вуз должен поддерживать и продвигать студенческие инициативы в обучении, развивая

их предложения для интересных и перспективных исследований и проектов.

В качестве **объекта** исследования мы рассматривали самореализацию студенческой молодежи как фактор психологически благополучного развития в вузовском обучении. Основной **проблемой** исследования было определение субъективных важных условий для самореализации студентов в образовательном пространстве как факторов обеспечения и поддержания благополучного развития личности.

В качестве основных методов сбора и получения статистических данных мы использовали комплекс методов опроса. Для сбора объективной количественной информации был организован социально-психологический опрос студентов Белгородского национального исследовательского университета (N = 220 респондентов). Цели опроса заключались в определении условий и психологических характеристик самореализации студентов в вузовском обучении.

Чтобы проверить данные и получить адекватную картину, мы провели экспертный опрос (N = 60). В качестве экспертов привлекались преподаватели и ведущие специалисты по профильным квалификациям.

Структурные признаки и компоненты психологического благополучия студентов

В раскрытии структурных характеристик такого сложного феномена и процесса, как психологическое благополучие и здоровье, различные авторы и исследователи выделяют, как правило, несколько уровней организации паттернов и признаков психической жизни, образующих комплекс продуктивного функционирования и жизнедеятельности личности [1; 2; 6; 10; 15; 18]. И прежде всего в этой внутренней организации выделяются биологические, психологические, социокультурные аспекты.

Мы исходим из понимания психологического благополучия и здоровья личности как совокупного эффекта и результата ее продуктивной социализации, формирования активной субъектной жизненной позиции, адекватной картины мира, позитивного самосознания и конструктивных паттернов жизнедеятельности [17].

Исходя из существующих подходов и исследований, нам представляется правомерным выделить в общем виде три основных компонента психологического благополучия: *психосоматический*, *функционально-психологический* и *ментальный* (рисунок 1). Данные компоненты глубоко взаимосвязаны, опосредуют друг друга и в целом соответствуют трем уровням жизнедеятельности человека: уровню организма, уровню индивида и уровню личности [14].

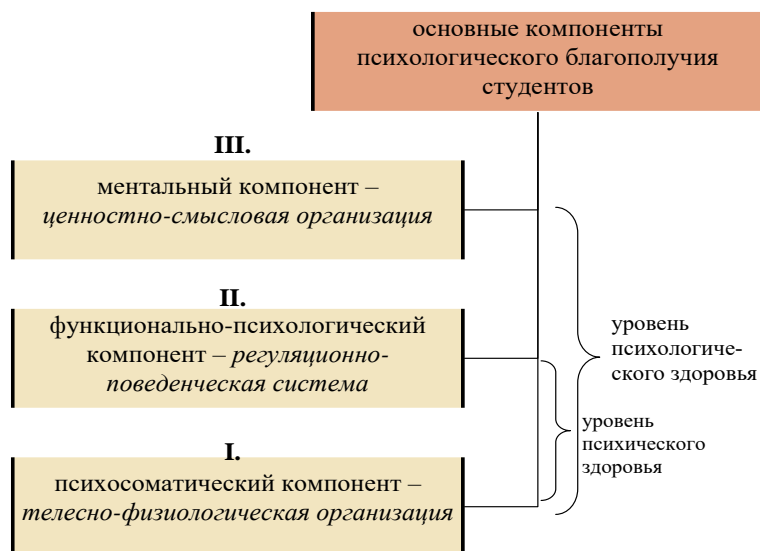


Рисунок 1. Структурные составляющие психологического благополучия студентов

Если психосоматический компонент отвечает в большей мере за телесно-физиологическую составляющую

здоровья, функционально-психологический компонент отвечает за регуляционно-поведенческую составляющую, (обеспечивая устойчивую и согласованную работу психологических функций – низших и высших), то ментальная компонента представляет ценностно-смысловую или духовную составляющую здоровья. Относясь к сфере сознания и самосознания, ментальная компонента вбирает личностные образования психологического здоровья (ценности, смыслы, идеи, идеалы, убеждения, принципы, нравственные нормы и др.). И нужно сказать, что именно данная компонента психологического здоровья российской молодежи испытывает сегодня серьезные негативные трансформации под воздействием потребительски-пользовательского мейнстрима в массовой культуре и в образовательно-информационном пространстве.

На уровне первых двух компонент очерчивается круг процессов, составляющих основу *психического* здоровья, но с добавлением третьей – ментальной, компоненты формируется уже более целостный план паттернов и признаков, определяющий состояние *психологического* здоровья (рисунок 1).

Говоря истматовским языком, психосоматический и функционально-психологический компоненты составляют базис психологического здоровья, а ментальная компонента образует своего рода надстройку, которая управляет этими базовыми компонентами. Бесспорно верна древняя истина о том, что в здоровом теле – здоровый дух, но эта далеко не вся истина о здоровье. Так, если дух оказывается подорванным, то рассыпается и телесное начало. И, напротив, крепость и сила духа может выправить телесные дисфункции, заставить жить человека полноценной жизнью.

Нужно отметить, что в возрастном отношении роль выделенных компонентов неоднозначна и может изменяться на разных этапах онтогенеза. Так, на более ранних этапах развития преимущественную роль в здоровье играют

психосоматический и функционально-психологический компоненты. Однако по мере взросления всё большую роль начинает играть ментальная компонента, которая становится доминирующей в подростковый и юношеский периоды, когда закладываются собственно личностные структуры. И эта ведущая роль сохраняется за ней в течение всей последующей жизни вплоть до поздних этапов, тогда базисные компоненты вновь могут выйти на первый план в силу объективных процессов старения организма. Однако пока в человеке теплится сознание, роль ментальной компоненты психологического здоровья все равно остается главенствующей.

Кондиционные и атрибутивные признаки самореализации студентов

Для обеспечения психологического благополучия студентов современный вуз должен, безусловно, способствовать и расширять возможности их самореализации в процессе подготовки. Очевидно, что существуют общие, базовые условия обеспечения такой самореализации, которые должны учитываться и соблюдаться при построении образовательной практики [12; 13; 16].

В результате проведения серии социологических опросов нами были выявлены следующие три ведущих условия самореализации студентов: 1) личностная вовлеченность в процесс подготовки; 2) раскрытие способностей в процессе подготовки; 3) социальная интегрированность в сообщество вуза. В исследовании принимали участие 110 студентов гуманитарных и 110 студентов технических специальностей Белгородского университета, всего 220 человек. В ходе исследования были опрошены студенты старших, 4 и 5, курсов.

Ниже в кратком виде отражено содержание условий как *кондиционных признаков самореализации*, которые были установлены на основе обработки мнений и

тезаурусных конструктов опрошенных студентов. Применительно к деятельности современного вуза данные условия целесообразно рассматривать в качестве опорных гуманитарных составляющих функционирования образовательного процесса.

Первая составляющая – *личностная вовлеченность* в процесс вузовской подготовки – означает отношение к учебе в вузе как главному занятию в текущий период жизни. Данная составляющая проявляется в заинтересованности и удовлетворенности студентов процессом подготовки в вузе, в осознании ценности выбранной специальности, в желании освоить профессию и добиться успеха в будущей работе, а также в их высокой психологической сопричастности к научно-инновационной деятельности. Личностная вовлеченность студентов в процесс профессиональной подготовки связывается также с их стремлением быть похожими и идентифицироваться с преподавателями и мастерами избранной специальности, с желанием лучше освоить профессию, понять и разносторонне проявить себя в обучении, в научной работе, в практической и внеучебной сферах вузовской жизни.

Вторая составляющая – *реализация способностей и потенциала* студентов – означает развитие личностных возможностей студентов, их ресурсов для самовыражения и самопознания в обучении, реализацию их устремлений и талантов. Для полноценной самореализации студентов необходимо прежде всего дать им возможность раскрыть личностные качества и ресурсы, укрепить их понимание себя как успешных и эффективных субъектов, найти стимулы для поддержания их усилий в научно-образовательной сфере.

Третья составляющая – *социальная близость и интеграция* в процессе вузовской подготовки – означает наличие заботы и внимания к студенту; наличие помощи со стороны вуза в решении не только образовательных, научных, трудовых, но и личных проблем; чувство общности

и принятия в корпоративной среде вуза, наличие атмосферы доверия, взаимопомощи и поддержки, развитие крепких дружеских отношений в студенческой среде и т.п.

Учет приведенных выше условий в работе вузов позволит не только обеспечить качество подготовки квалифицированных специалистов, но и существенно повысить учебно-мотивационный потенциал студентов, их благополучное психологическое состояние и развитие в образовательной среде вуза.

В наших исследованиях мы стремились выявить и установить четкие признаки и поведенческие проявления, которые отличают студентов, успешно реализующих себя в течение всего курса обучения в вузе. Путем проведения анкетирования и пилотажных опросов студентов просили ответить на вопросы, касающиеся личностных характеристик и паттернов поведения наиболее успешных студентов, отличающихся своими достижениями в учебе, науке, спорте, общественной деятельности и т.д. В рамках проведения анкетирования студентам предлагалось ответить на следующие вопросы: «Какие свойства личности способствуют большей самореализации в университете?», «Что отличает успешного студента?», «Чем характеризуется подход к учебе и вузовской жизни студента, который достигает больших результатов?», «Что на ваш взгляд, помогает успешным студентам лучше учиться и реализовать себя в вузе?», «Каковы особенности поведения и отношения студентов, наиболее полно реализующих себя в учебе и вузовской жизни?» и т.п.

После сбора первичного массива ответов мы обобщили, отобрали и сгруппировали ответы, наиболее близкие по своим коннотативным и смысловым значениям и вынесли их на обсуждение студентов в рамках работы фокус-групп. В процессе групповой работы были уточнены и приведены к более четким формулировкам те кластеры ответов, которые сближались по своим смысловым

характеристикам. В итоге был сформулирован ряд признаков и паттернов успешно реализующихся студентов, которые к тому же способны благополучно справляться с трудностями.

Такую же работу мы провели и среди преподавателей, которые выступали в роли экспертной группы для оценки полученных формулировок на предмет большего соответствия предмету опроса с последующим их ранжированием по степени важности для самореализации и благополучного развития личности в процессе вузовской подготовки.

В итоге мы получили набор формулировок, которые отражали личностные особенности, черты и отношения студентов и обозначили их как ***атрибутивные признаки самореализации***. Среди наиболее существенных были выделены следующие:

- желание проявить себя в обучении, способность выразить себя, раскрыть свои сильные стороны;
- самостоятельность деятельности, саморуководство и опора на внутренний потенциал;
- достижение субъективно значимого результата в деятельности, желание и возможность быть успешным;
- содержательный характер работы, предметность и конкретность деятельности, направленность на значимое дело;
- осмысленность работы, реализация смысловых отношений в деятельности, осознанный подход к делу;
- творческий элемент в работе, возможность экспериментирования, открытия новых знаний, способов познания и деятельности;
- разносторонний характер деятельности, гибкость и диверсификация инновационных форм и методов научно-исследовательской работы;

- внутренняя ответственность, осознание авторства и причастности к делу, возможность проектирования содержания рабочего процесса;
- целеустремленность в работе, наличие цели в жизни и достижение ее посредством подготовки в вузе и научно-инновационной работы;
- устойчивый интерес к работе, личная заинтересованность в деятельности, стремление больше познать, открыть, сделать;
- личные усилия в работе, готовность преодолевать трудности и препятствия в деятельности;
- сотрудничество в деятельности, диалогический характер общения, стремление к согласию и доверию, культура общения.

Как показали данные ответов студентов, возможности для самореализации и благополучного развития в значительной степени зависят от построения личностно-ориентированных форм и методов подготовки в вузе, имеющих практическую направленность на продвижение студенческих инициатив и творческого потенциала не только в рамках учебного процесса, но и в научной, профессиональной, внеучебной деятельности.

Заключение

Психологическое благополучие и здоровье представляет собой сложный динамический комплекс внутренних процессов и продуктивных гармоничных отношений человека к миру, с миром и самим собой в процессе развития. На личностном уровне психологическое здоровье выступает как совокупный эффект и результат продуктивной социализации человека, формирования адекватной картины мира, позитивного самосознания и конструктивных паттернов жизнедеятельности. В структурном плане психологическое благополучие складывается на основе целостности трех взаимосвязанных

компонентов: психосоматического, функционально-психологического и ментального, в которой ведущую роль играет ментальная составляющая, отражающая ценностно-смысловой план личностной организации, относящийся к сфере сознания и самосознания.

Психологическое благополучие студентов в процессе обучения в вузе тесно связано с их успешной и продуктивной самореализацией в процессе подготовки, которая зависит от следующих условий: личностная вовлеченность в процесс подготовки; реализация способностей в процессе подготовки; социальная интегрированность в сообщество вуза. Актуализация личностных особенностей, черт и отношений студентов, отвечающих атрибутивным признакам их самореализации в вузе, обеспечивается построением личностно-ориентированных форм и методов подготовки, имеющих практическую направленность на продвижение студенческих инициатив и творческого потенциала.

Список литературы

1. *Водяха С.А.* Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. С. 132 – 138.
2. *Дубровина И.В.* Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2010. №. 3. С. 17 – 21.
3. *Леонтьев Д.А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 13 – 46.
4. *Леонтьев Д.А.* Самореализация и сущностные силы // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 110 – 123 .

5. *Маслоу А.* Мотивация и личность: Пер. с англ. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
6. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества: Труды Института психологии РАН / Отв. Ред.: А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2014. 317 с.
7. *Роджерс К.Р.* Полноценно функционирующий человек // Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. С. 234 – 247.
8. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
9. *Селезнева Е.В.* Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации монография. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 404 с.
10. *Сергиенко Е.А.* Субъективный возраст и психологическое здоровье // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2014. С. 257 – 280.
11. *Сергиенко Е.А.* Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 4 (10). С. 98 – 117.
12. *Ситаров В.А., Шутенко, А.И., Шутенко А.И.* Психологические особенности студенческой молодежи с различным уровнем самореализации в обучении // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2008. № 7. С. 49 – 55.
13. *Ситаров В.А., Шутенко, А.И., Шутенко А.И.* Самореализация студенческой молодежи как ценность вузовского обучения // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 2. С. 143 – 152.
14. *Столин В.В.* Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.

15. *Шувалов А.В.* Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 18 – 33.
16. *Шутенко Е.Н.* Проблема самореализации в вузовском обучении // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2011. № 7. С. 33 – 36.
17. *Шутенко Е.Н.* Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества // Психолог. 2018. № 3. С. 32 – 40.
18. *Bradburn N.M.* The structure of psychological well-being. Chicago: Aldin publ. company, 1969. 320 p.
19. *Clegg S.* Learning and teaching policies: contradictions and mediations of practice // British Educational Research Journal 2003. Vol. 29. № 6. Pp. 803 – 819.
20. *Deci E., Ryan R.M.* Self-Determination theory: a macrotheory of human motivation, development and health // Canadian psychology. 2008. Vol. 49. № 3. Pp. 182 – 185.
21. *Denson N., Zhang S.* The impact of student experiences with diversity on developing graduate attributes // Studies in Higher Education. 2010. Vol. 35 № 5. Pp. 529 – 543.
22. *Gewirth A.* Self-fulfillment. N.J: Princeton University Press, 1998. 235 p.
23. *Ryan R.M., Deci E.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. Pp. 68 – 78.
24. *Ryff C.D., Love G.D., Essex M.J., & Singer B.* Resilience in adulthood and later life // Handbook of aging and mental health. Springer US, 1998. Pp. 69 – 96.
25. *Ryff C.D., Singer B.* The contours of positive human health // Psychological inquiry. 1998. Vol. 9. № 1. Pp. 1 – 28.
26. *Stipek D.* (Ed.). Motivation to Learn: From Theory to Practice. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1993.
27. *Young K.* Personality and Problems of Adjustment. London: Routledge and Kegan Paul. 1952.

References

1. *Vodyaha S.A.* Sovremennye koncepcii psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti // *Diskussiya*. 2012. № 2. Pp. 132 – 138.
2. *Dubrovina I.V.* Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoy kul'tury lichnosti // *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya*. 2010. № 3. Pp. 17 – 21.
3. *Leont'ev D.A.* Samoaktualizaciya kak dvizhushchaya sila lichnostnogo razvitiya // *Sovremennaya psihologiya motivacii / Pod red. D.A. Leont'eva*. M.: Smysl, 2002. Pp. 13 – 46.
4. *Leont'ev D.A.* Samorealizaciya i sushchnostnye sily // *Psihologiya s chelovecheskim licom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoj psihologii / Pod red. D.A. Leont'eva, V.G. Shchur*. M.: Smysl, 1997. Pp. 110 – 123.
5. *Maslou A.* Motivaciya i lichnost'. Per. s angl. SPb.: Evraziya, 1999. 478 p.
6. Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti i duhovno-nravstvennye problemy sovremennogo rossijskogo obshchestva. Ser. Trudy Instituta psihologii RAN / Otv. Red.: A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina. M.: Izd-vo «In-t psihologii RAN», 2014. 317 p.
7. *Rodzhers K.R.* Vzgljad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka // *Polnocenno funkcioniruyushchij cheloveka*. M.: Progress, 1994. Pp. 234 – 247.
8. *Rubinshtejn S.L.* Chelovek i mir. SPb.: Piter, 2012. 224 p.
9. *Selezneva E.V.* Grani samoosushchestvleniya: ot samootnosheniya k samorealizacii monografiya. M.-Berlin: Direkt-Media, 2015. 404 p.
10. *Sergienko E.A.* Sub"ektivnyj vozrast i psihologicheskoe zdorov'e // *Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti i duhovno-nravstvennye problemy sovremennogo rossijskogo obshchestva / Otv. red. A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina*. M.: Izd-vo «In-t psihologii RAN», 2014. Pp. 257 – 280.

11. *Sergienko E.A.* Psihologicheskoe zdorov'e: sub"ektivnye faktory // Vestnik RGGU. Seriya: Psihologiya. Pedagogika. Obrazovanie. 2017. № 4 (10). Pp. 98 – 117.
12. *Sitarov V.A., Shutenko, A.I., Shutenko A.I.* Psihologicheskie osobennosti studencheskoj molodezhi s razlichnym urovnem samorealizacii v obuchenii // Alma Mater (Vestnik vysshej shkoly). 2008. № 7. Pp. 49 – 55.
13. *Sitarov V.A., Shutenko, A.I., Shutenko A.I.* Samorealizaciya studencheskoj molodezhi kak cennost' vuzovskogo obucheniya // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2008. № 2. Pp. 143 – 152.
14. *Stolin V.V.* Samosoznanie lichnosti. M.: MGU, 1983. 284 p.
15. *Shuvalov A.V.* Gumanitarno-antropologicheskie osnovy teorii psihologicheskogo zdorov'ya // Voprosy psihologii. 2004. № 6. Pp. 18 – 33.
16. *Shutenko E.N.* Problema samorealizacii v vuzovskom obuchenii // Alma Mater (Vestnik vysshej shkoly). 2011. № 7. Pp. 33 – 36.
17. *Shutenko E.N.* Psihologicheskoe zdorov'e molodezhi v usloviyah sociokul'turnyh transformacij sovremennogo obshchestva // Psiholog. 2018. № 3. Pp. 32 – 40.
18. *Bradburn N.M.* The structure of psychological well-being. Chicago: Aldin publ. company, 1969. 320 p.
19. *Clegg S.* Learning and teaching policies: contradictions and mediations of practice // British Educational Research Journal 2003. Vol. 29. № 6. Pp. 803 – 819.
20. *Deci E., Ryan R.M.* Self-Determination theory: a macrotheory of human motivation, development and health // Canadian psychology. 2008. Vol. 49. № 3. Pp. 182 – 185.
21. *Denson N., Zhang S.* The impact of student experiences with diversity on developing graduate attributes // Studies in Higher Education. 2010. Vol. 35. № 5. Pp. 529 – 543.
22. *Gewirth A.* Self-fulfillment. N.J: Princeton University Press, 1998. 235 p.

23. *Ryan R.M., Deci E.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. Pp. 68 – 78.

24. *Ryff C.D., Love G.D., Essex M.J., & Singer B.* Resilience in adulthood and later life // *Handbook of aging and mental health*. Springer US, 1998. Pp. 69 – 96.

25. *Ryff C.D., Singer B.* The contours of positive human health // *Psychological inquiry*. 1998. Vol. 9. № 1. Pp. 1 – 28.

26. *Stipek D.* (Ed.). *Motivation to Learn: From Theory to Practice*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1993.

27. *Young K.* *Personality and Problems of Adjustment*. London: Routledge and Kegan Paul, 1952.