

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. А. И. ГЕРЦЕНА»

На правах рукописи

Андрюшкова Надежда Петровна

**Рефлексивно-смысловые параметры личностной зрелости в
контексте событийности жизни**

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история
психологии (психологические науки)

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор Е. Ю. Коржова

Санкт-Петербург
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	
ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ	12
1.1. Содержание понятия «личностная зрелость»	12
1.2. Структурно-функциональные характеристики личностной	
зрелости	21
1.3. Условия и механизмы актуализации личностной зрелости	45
Выводы по главе 1	70
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	73
2.1. Этапы исследования	73
2.2. Методологические основы построения эмпирического исследования,	
описание методик исследования	74
2.3. Обоснование и описание выборки исследования.....	87
2.4. Математико-статистические методы обработки данных	90
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ	
ЗРЕЛОСТИ	92
3.1. Сравнительный анализ групп по блокам исследования	92
3.2. Взаимосвязи между параметрами личностной зрелости	117
3.3. Факторизация параметров личностной зрелости	123
Выводы	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	130
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	137
ПРИЛОЖЕНИЯ	157

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В рамках современных научных подходов значительное внимание уделяется исследованию системных параметров, касающихся жизнедеятельности личности. Одним из таких ключевых параметров выступает личностная зрелость. Это понятие считается одной из важных характеристик индивидуальности и является объектом достаточно большого количества научных исследований, посвященных его трактовке и определению. Феномен личностной зрелости привлекает внимание исследователей благодаря своей актуальности в таких областях как консультирование, организационное развитие и образование в психологии. Личностная зрелость тесно связана с самоотношением индивида, его деятельностью и восприятием собственной жизни. Она проявляется в социальной активности, творческой реализации жизненных замыслов и амбиций, а также служит основой для определения жизненных целей и уровня притязаний личности. Понимание этого феномена крайне важно для осмысления процессов развития и формирования личности в целом.

Сегодня особенно остро встаёт необходимость изучения проблемы личностной зрелости ввиду нарастающих проблем современного общества, среди которых выделяется тенденция к инфантилизму, упрощению мировоззрения и примитивизации социального взаимодействия.

Несмотря на то, что существует большое количество теоретических и практических работ, посвященных данной теме, представления о личностной зрелости, ее критериях, уровнях и типах остаются разрозненными, существуют терминологические разночтения в определениях и понятийном аппарате, что подчеркивает необходимость проведения дополнительных исследований в данной области, включая анализ событийной составляющей жизни. Более детальное изучение личностной зрелости позволит глубже понять механизмы развития личности и ее адаптации в условиях современной социальной среды.

Жизнь любого человека наполнена множеством событий и ситуаций, часть которых осознается, а другая остается неосознанной. Личностную зрелость, на наш взгляд, следует рассматривать сквозь призму насыщенности жизненного пути различными событиями и отношением индивида к этим событиям и ситуациям. Опыт каждого человека состоит из разнообразных эпизодов, которые связаны между собой на разных временных этапах, приобретают определенный смысл, могут повторяться и имеют циклическую природу. В то время как одни события человек сознательно анализирует, оценивая их значение для собственной жизни, другие остаются для него нейтральными либо вовсе неосознаваемыми. Таким образом, важно анализировать человека не только в контексте социальных процессов, происходящих в обществе, но, прежде всего, учитывать конкретные жизненные обстоятельства, в которых он находится. Ситуации, имеющие для него значение, могут служить индикатором его личностных характеристик и основой для переосмысления своей жизни, что, в свою очередь, способствует достижению личностной зрелости.

Степень научной разработанности проблемы исследования.

Вопрос личностной зрелости привлекал внимание многих отечественных и зарубежных исследователей, стремившихся раскрыть ее как целостное системное явление и важный этап психического развития человека. Существуют различные концепции, рассматривающие зрелость как личностное качество, которое можно соотнести с возрастными характеристиками и этапом зрелости (взрослости), а также применить к анализу любого периода индивидуального развития личности. Зрелость как характеристика психического развития служит основой для определения начала и завершения любой стадии онтогенеза человека, выступая в качестве индикатора готовности к переходу на новую стадию, фазу или этап развития (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Л. С. Рубинштейн и др.).

В ряде подходов личностная зрелость рассматривается как комплексное качество, включающее в себя набор характеристик, способствующих гармоничному взаимодействию индивида с окружающей средой и самим собой. Это качество позволяет эффективно справляться с жизненными задачами, обеспечивая адаптацию к изменениям и поддержание внутреннего равновесия (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Фромм, В. Франкл, К. Юнг и др).

Личностная зрелость как набор признаков/критериев достижений личностного развития представлена в работах К. А. Абульхановой-Славской, М. О. Аванесян, Л. И. Анцыферовой, А. Г. Асмолова, Л. А. Головей, Н. В. Гришиной, М. В. Клементьевой, В. И. Ковалева, Е. Ю. Коржовой, С. Н. Костроминой, Р. М. Шамионова, Е. Б. Шороховой и др.

В развитии представлений о личностной зрелости можно наблюдать постепенное углубление понимания критериев и механизмов ее становления, ее содержательных аспектов. Уточняются существующие теоретические модели и развиваются новые концепции и представления (С. А. Безгодова, Е. К. Веселова, А. Ш. Гусейнов, Н. А. Жесткова, Е. Г. Злобина, Е. Ю. Коржова, А. А. Лукасевич, А. В. Микляева, Л. П. Овсянецкая, С. Т. Посохова, В. В. Шиповская, Е. С. Штепа и др.).

Цель исследования – раскрыть содержательные характеристики рефлексивно-смысловых параметров личностной зрелости в контексте событийности жизни.

Объект исследования – личностная зрелость как сложный, детерминированный различными факторами феномен, характеризующийся динамичностью и развитием на протяжении жизненного пути.

Предмет исследования – рефлексивно-смысловые параметры личностной зрелости в контексте событийности жизни.

Гипотезы исследования

Общая гипотеза:

Уровневая структура личностной зрелости определяется особенностями рефлексивного, смыслового, событийного и поведенческого параметров.

Частные гипотезы:

1. Событийная наполненность жизни и ее личная значимость для человека могут выступать в качестве одного из индикаторов личностной зрелости.

2. Высокие показатели рефлексивно-смысловых характеристик и продуктивные надситуативные формы адаптации выступают показателями высокого уровня личностной зрелости.

Задачи исследования

1. Осуществить теоретико-методологический анализ проблемы личностной зрелости.

2. Разработать теоретическую структурно-содержательную модель личностной зрелости.

3. Разработать критерии анализа и оценки личностной зрелости на основе теоретического анализа и обосновать психодиагностическую модель исследования.

4. Эмпирически установить различия и выявить особенности взаимодействия рефлексивных, смысловых, событийных и поведенческих характеристик при различном уровне проявления личностной зрелости.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концепция личностного развития человека как содержательного элемента его жизненного пути (М. О. Аванесян, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Ш. Бюлер, А. Ш. Гусейнов, С. Л. Рубинштейн, Т. М. Титаренко, Е. К. Веселова и др.);

- положения ситуационного подхода и психологии жизненных ситуаций (Л. Ф. Бурлачук, Н. В. Гришина, Е. Ю. Коржова);

- концепция смысловой структуры сознания (В. П. Зинченко, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев);

- теоретические положения о рефлексивности как личностном качестве (А. В. Карпов, М. В. Клементьева, Д. А. Леонтьев, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов);
- концепция субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях (Е. Ю. Коржова);
- концепция преадаптации (упреждающей) адаптации личности (Е. К. Завьялова, М. А. Кремень, Ф. З. Мейерсон, А. А. Налчаджян, М. А. Одинцова, С. Т. Посохова, М. Г. Пшенникова);
- представления о надситуативной активности, характеризующей ситуационное поведение личности (В. А. Петровский).

Методы и методики исследования. С целью решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования:

- 1) теоретический анализ научных трудов по проблеме личностной зрелости;
- 2) психодиагностический метод:
 - «Методика диагностики личностной зрелости» (В. А. Руженков, В. В. Руженкова, И. С. Лукьянцева);
 - «Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости» (Е. В. Каляев, Т. В. Прокофьев);
 - методика «Уровень инфантилизма» (А. А. Серегина);
 - «Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова);
 - «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова);
 - «Дифференциальный тест рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин);
 - «Опросник рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева);
 - методика «Система жизненных смыслов» (В. Ю. Котляков);
 - «Тест смысложизненных ориентаций» (Д. А. Леонтьев);
 - «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова).

3) статистические методы обработки данных (корреляционный и факторный анализ, сравнение групп с помощью t-критерия Стьюдента);

4) методы качественного анализа (контент-анализ).

Статистическая обработка данных и графическая презентация результатов осуществлялась с помощью компьютерного пакета статистических программ SPSS Statistics (версия 26).

Выборка. В исследовании приняли участие 365 человек периода средней зрелости в возрасте 25–40 лет. Выборку составили представители сферы образования, медицины, сферы обслуживания и торговли, работники горнодобывающей промышленности.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обусловлена методологическим обеспечением исходных теоретических положений и авторской позиции, соответствием методов цели и задачам исследования, репрезентативностью выборки, использованием современного аппарата многомерной статистики.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Определены методологические основы изучения феноменологии личностной зрелости, область применимости которых расширена и распространена на анализ и интерпретацию данного феномена. Предложен новый подход к изучению личностной зрелости в контексте событийной наполненности жизни.

Разработана теоретическая модель структуры личностной зрелости.

Обоснована процедура исследования рефлексивно-смысловых, событийных и поведенческих параметров личностной зрелости, эмпирически выявлен и описан характер их взаимосвязей у лиц с разным уровнем личностной зрелости.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что впервые представлено комплексное определение понятия «личностная зрелость», определена специфика видов зрелости и их структура,

систематизированы подходы к пониманию данного феномена, разработана теоретическая модель личностной зрелости в контексте событийности жизни.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения результатов данного исследования для углубленного анализа проявлений личностной зрелости, ее ключевых показателей и факторов, способствующих ее развитию. Они также будут полезны при создании моделей эмпирических исследований личностной зрелости и разработке развивающих программ, направленных на повышение уровня личностной зрелости, а также коррекционных мероприятий при работе с инфантильностью личности, что, в свою очередь, может использоваться в консультативной, организационной и образовательной практике.

Положения, выносимые на защиту:

1. На уровне индивидуального функционирования личностная зрелость приобретает конкретное содержание, обусловленное в определенной степени спецификой жизненных событий, их значимостью для субъекта. Насыщенность жизненными событиями и отношение к значимым ситуациям являются показателями, характеризующими уровень личностной зрелости. При этом выявляются существенные различия в восприятии и описании жизненных событий (их временная направленность, позитивная и негативная окраска, принятие ответственности за них). Оценка значимых жизненных событий различна у лиц с разным уровнем личностной зрелости. Для лиц с высоким уровнем личностной зрелости более важными являются события, связанные с профессиональным ростом, развитием и карьерным продвижением, а также акцентируется внимание на будущем, принятии ответственности за свои поступки и их последствия. Для лиц с низким уровнем личностной зрелости большее значение имеют события прошлого и повседневные события, связанные с материальными условиями, состоянием здоровья, взаимоотношениями. Также у них отмечается склонность воспринимать ситуации как сложные и негативные, не принимать

ответственность за их исход, объяснять происходящее как стечение обстоятельств.

2. Высокие показатели рефлексивно-смысловых характеристик (осмысленность жизни, статусные смыслы и смыслы самореализации, системная рефлексия, перспективная рефлексия, целеполагание) характеризуют высокий уровень личностной зрелости; напротив, непродуктивные формы рефлексии, отказ от экзистенциальных жизненных смыслов соотносятся с низким уровнем личностной зрелости.

3. У лиц с высоким уровнем личностной зрелости более выражены принятие уникальности и значимости своего жизненного пути, познание собственного «Я», поиск жизненного смысла, а также реализация себя и своих возможностей, открытость миру, что можно охарактеризовать как проявление надситуативной активности. Для лиц с низким уровнем личностной зрелости характерны стремление к проявлению противостояния миру, потребность в отстаивании своих прав и борьба за них, при этом проявляется стремление быть хорошим для других, избегание критики в свой адрес, ориентация на общественные нормы и правила (адаптивная активность).

Апробация и внедрение результатов исследования

Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры общей психологии Донецкого государственного университета (2019-2024); были представлены на заседании круглого стола «Актуальные проблемы исследований социальной сферы ЛДНР в условиях интеграции с РФ» (Донецк, 2021 г.); Международной научно-практической конференции «Социокультурные и психологические проблемы современной семьи» (Тула, 2021 г.); Международной научно-практической конференции памяти М. Ю. Кондратьева «Социальная психология: вопросы теории и практики» (Москва, 2023); Международной научно-практической конференции «Донецкие чтения» (Донецк, 2020-2024 гг.); Международной научно-

практической конференции «Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека» (Донецк, 2021-2024 гг.); Международной научно-практической конференции «Социальные и психологические ресурсы развития личности» (Херсон, 2025); на заседаниях кафедры общей и социальной психологии РГПУ им. А И. Герцена (2024; 2025).

По теме исследования опубликовано 23 работы, из них 7 работ – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем диссертации.

Диссертационная работа включает введение, три главы, выводы, заключение, список использованной литературы, приложения. Основной объем работы составляет 150 страниц, содержит 7 рисунков, 20 таблиц. Список литературы содержит 212 наименований, из них 43 на иностранном языке. В работе представлено 6 приложений.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ

В данной главе дается анализ разработанности проблемы исследования личностной зрелости, выделяются ее содержательные критерии и этапы формирования. Рассматриваются условия и механизмы ее актуализации.

1.1. Содержание понятия «личностная зрелость»

Рассматривая личностную зрелость, прежде всего, необходимо обратиться к одной из фундаментальных категорий психологической науки – категории «личность». Наполнение психологическим содержанием понятия личности обуславливает трудности, заложенные в самой природе этого понятия. Личность есть та основа, на основании которой осуществляется функционирование и развитие всех психических процессов. Психологи рассматривают понятие «личность» по двум основным направлениям. Во-первых, под личностью понимается совокупность психологических качеств, характеризующих каждого человека. При этом личность включает в себя такие понятия, как характер, темперамент и способности. Во-вторых, личность определяется как уровень интегральной индивидуальности, на основании которого осуществляются главные жизненные выборы, принимаются решения, которые влияют на судьбу индивида [77; 82; 155; 183].

Важно также обратить внимание на целостность, которая С. Н. Костроминой рассматривается как базовая категория при описании личности наряду с такими категориями, как изменчивость и устойчивость. Целостность определяется как интегративное качество, проявляющееся на различных уровнях функциональной организации личности, связанных с контекстами ее жизнедеятельности. Целостность представляется как

динамическая структура, стабильность которой поддерживается балансом процессов изменений и устойчивости, сущность взаимосвязанных действий этих процессов заключается в обеспечении стабильности личности посредством происходящих изменений [83].

Взаимосвязь внутреннего и внешнего в человеке отражается в различных понятиях, которые помогают понять сущность личности: жизнедеятельность, рефлексия, интериоризация-экстериоризация, поступок, установка, переживание, отношение [82]. В разных подходах к определению личности подчеркивается стремление найти ее специфику во взаимодействии человека с окружающим миром.

Вопрос организации субъективного опыта и его проявления в окружающей действительности играет значимую роль в понимании сущности личности. Подразумевается, что функции личности охватывают как процесс самоидентификации человека, что тесно связано с внутренними структурами субъективного восприятия, так и механизмы регулирования взаимодействия с внешним миром.

Необходимо подчеркнуть, что термины «личность» и «субъект» имеют различные значения и определения. В трудах отечественных авторов, исследующих человека как активного участника его жизненного пути, можно встретить указания на это различие. Формирование субъекта рассматривается как необходимое условие для возникновения личности. Личность представляет собой более сложный и высокий уровень психологической организации, в который входят характеристики, присущие субъекту жизнедеятельности, а также дополнительный набор признаков [26; 79].

Среди таких признаков можно выделить качества, позволяющие оценивать личность как особый феномен. Это наличие осознанного нравственного идеала и тех видов активности, которые у человека возникают в процессе стремления достичь соответствия с этим идеалом [81].

В нашей работе мы опираемся на иерархическую модель личности, предложенную Е. Ю. Коржовой. Эта модель выделяет основные первичные

компоненты личности: субъектность, жизненную позицию, включающую такие аспекты, как ответственность, творчество и моральный выбор, а также отношение и поступок. На основании этих первичных характеристик формируются вторичные, более обобщенные категории, такие как направленность и духовность [77].

Направленность представляет собой систему ключевых мотивов личности, которые формируются в результате следования определенной жизненной позиции, основанной на ценностных ориентирах. Ценности, в свою очередь, выступают значимыми для личности предметами и явлениями, оказывающими влияние на ее восприятие как внутреннего, так и внешнего мира [82].

Духовность, в отличие от направленности, сосредоточена на нематериальных аспектах, находящихся за пределами непосредственного человеческого восприятия. Она охватывает качества, которые выходят за рамки индивидуальности и демонстрируют зрелость личности. Осознанное стремление к достижению человеческой сущности, сопряженное с жизненной позицией (включающей ответственность, творчество и моральный выбор), отображается как в формировании круга ценностей (связанного с направленностью), так и в действиях, которые человек предпринимает [81]. Это предполагает осмысление человеком связей и отношений с другими людьми и миром в целом, приобщение к общечеловеческим ценностям, осознание высоких жизненных смыслов, самопознание, саморазвитие и самосовершенствование, что можно соотнести со зрелой личностью.

Личностная зрелость является одной из ключевых характеристик, определяющих социальную адаптацию и успешность человека в обществе. Однако, несмотря на значимость, понятие личностной зрелости часто остается неясным и расплывчатым, поскольку многие авторы предлагают свои перечни черт, которые составляют зрелую личность [17; 116; 127; 138].

Исследования в этой сфере осуществлялись как отечественными, так и зарубежными учеными, которые стремились описать личностную зрелость как комплексное системное явление и одновременно исследовать ее как ключевой этап в психическом развитии человека. Существуют различные концепции, рассматривающие зрелость как личностное качество, которое может быть связано с возрастными характеристиками и этапами взросления, а также применимо к анализу любого периода индивидуального развития [18; 25; 43; 86; 109].

Зрелость как качество в психическом развитии служит основой для определения начала и завершения различных стадий онтогенеза, а также готовности человека к переходу на новые этапы и фазы жизни. Это подчеркивает важность личностной зрелости не только как статуса, но и как динамичного процесса, который может изменяться в зависимости от жизненных обстоятельств и личного опыта (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия и др.) [9;11;82;91].

Ряд концепций описывает личностную зрелость как интегральное качество, состоящее из ряда свойств, которые способствуют гармоничному взаимодействию человека как с окружающей его средой, так и с самим собой. Это качество также играет ключевую роль в эффективном решении жизненных задач, о чем упоминают такие авторы, как (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл Э. Фромм, К. Юнг и др.) [102;115;151;170;171].

Многие исследователи подчеркивают важность связи и интеграции социального и психологического развития личности, что позволяет воспринимать зрелость как психосоциальный феномен. В свете этого возникает необходимость разграничения понятий личностной, психологической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелости, поскольку они часто отождествляются друг с другом.

Некоторые авторы, такие как А. А. Реан, В. М. Русалов, Е. С. Штепа и П. М. Якобсон, отмечают, что личностная зрелость включает в себя элементы психологической и социальной зрелости. Психологическая зрелость, в свою

очередь, охватывает эмоциональную и интеллектуальную зрелость, которые являются индикаторами функциональности сенсорных, мнемических и интеллектуальных процессов. По мнению Е. С. Штепы, психологическая зрелость обеспечивает высокий уровень функционирования индивида, его способность осознавать и анализировать события и явления внешнего мира. Таким образом, личностная зрелость формируется на основе психологической зрелости, которая включает в себя как эмоциональные, так и интеллектуальные аспекты [167; 89].

Личностная зрелость включает в себя несколько ключевых аспектов, таких как интеллектуальная и эмоциональная зрелость, которые играют важную роль в общем психическом развитии человека.

Интеллектуальная зрелость характеризуется способностью формировать собственное мнение, принимая во внимание мнения других, а также принимать решения и нести за них ответственность, умением использовать знания из различных источников. Основными параметрами интеллектуальной зрелости является развитие когнитивных навыков и успешная деятельность в различных сферах жизни [141; 178; 189; 204].

Важной характеристикой интеллектуальной зрелости является критическое мышление. Это способность не просто принимать информацию, но и подвергать ее анализу, задавая вопросы о ее источниках, контексте и последствиях. Критическое мышление позволяет человеку формировать собственное мнение, защищать его, опираясь на факты и логические доводы. Это особенно важно в современном мире, где информация доступна в огромных объемах, и умение различать правду и ложь становится жизненно необходимым.

Гибкость ума – еще один важный параметр интеллектуальной зрелости. Она подразумевает способность адаптироваться к изменениям. Это качество особенно ценно в условиях быстро меняющегося мира, где старые подходы могут оказаться неэффективными. Гибкость ума позволяет человеку быть

открытым к новым идеям и подходам, что способствует его личностному и профессиональному росту.

Применение знаний в реальной жизни – это еще один признак интеллектуальной зрелости. Умение интегрировать теоретические знания в практическую деятельность позволяет человеку не только решать текущие задачи, но и развивать свои навыки и компетенции. Это также включает в себя способность учиться на собственном опыте и извлекать уроки из ошибок, что является важной частью процесса личностного роста.

Эмоциональная зрелость проявляется в способности осознавать и контролировать собственные эмоции, а также понимать чувства других людей. Этот аспект можно рассматривать как компонент эмоционального интеллекта, который охватывает идентификацию, понимание и управление эмоциями [40; 46; 90; 210].

Основные характеристики эмоциональной зрелости включают:

1. Способность осознавать и интерпретировать как свои, так и чужие эмоции.
2. Умение адекватно выражать свои эмоциональные переживания.
3. Адекватную демонстрацию эмоциональных состояний в разных социальных контекстах.
4. Принятие своих эмоций и ответственность за них.
5. Спонтанное и естественное выражение своих переживаний через мимику, жесты и интонацию.

Социальная зрелость также играет важную роль в формировании личностной зрелости, включая соответствие поведения и самопрезентации ожиданиям общества, а также ответственное выполнение социальных ролей. Эти роли предполагают следование определенным сценариям, которые формируются в процессе социализации личности [6; 57; 141; 172; 188].

Социальная зрелость рассматривается как результат процесса социального развития и успешной адаптации индивида в обществе. Она может быть измерена посредством коэффициента социального интеллекта,

который отражает уровень приспособляемости человека к окружающей среде. Основные критерии социальной зрелости включают активность, рефлексию, ответственность, самостоятельность и умение конструктивно взаимодействовать с окружающими [172].

Социально зрелая личность проявляет следующие качества:

1. Способность четко и ясно формулировать свои мысли, намерения и желания.
2. Умение воспринимать себя как часть общества, при этом различая себя и других.
3. Уважительное и толерантное отношение к окружающим, а также способность воспринимать различия как возможность для получения нового опыта.
4. Готовность нести ответственность за свои мысли, действия и поведение, наличие развитых коммуникативных навыков, способствующих эффективному взаимодействию с другими.

Эти качества подчеркивают важность социальной зрелости как ключевого элемента, способствующего гармоничному взаимодействию личности с окружающим миром и эффективному решению социальных задач.

В. М. Русалов наряду с эмоциональной, интеллектуальной и социальной зрелостью выделяет нравственную. Нравственная зрелость определяется как верность духовным идеалам и способность жить по ним, четко сложившаяся ценностно-смысловая структура [38].

Нравственная зрелость характеризуется такими критериями, как активизированная потребность в самоактуализации, поиск смысла жизни, наличие структуры общечеловеческих ценностей и четкой системы ценностных ориентаций, моральная ответственность, направленность на собственный внутренний мир, использование социальных навыков, творчество, осознание собственного призвания и его реализация [15; 29; 158; 202].

Характеристики нравственной зрелости, выделенные Е. К. Веселовой, акцентируются на формировании моральных убеждений и ответственности личности, к которым можно отнести:

1. Понимание добра и зла, что включает способность определять разницу между «добрыми» и «дурными» действиями, осознавать, что правильно, а что неправильно в моральном плане.

2. Рефлексия, как умение критически размышлять над своими желаниями, намерениями и поступками, сопоставляя их с общепринятыми моральными принципами и стандартами.

3. Внутреннее чувство долга, направляющее личность поступать согласно этическим нормам и избегать порицаемых обществом поступков.

4. Свобода выбора, как осознание возможности выбирать, принимать самостоятельные решения и нести личную ответственность за их последствия.

5. Личная ответственность, включающая признание своего влияния на собственные поступки и готовность отвечать за принятые решения и их возможные последствия.

6. Наличие совести, как внутренний механизм, помогающий человеку в ситуациях морального выбора, информируя о правильности или неправильности планируемых и совершаемых поступков.

Эти критерии подчеркивают важность нравственного сознания как основы для формирования ответственного и этичного поведения в обществе.

Нравственная зрелость не ограничивается лишь сохранением совести, но включает в себя активное стремление к нравственному совершенствованию и принятию высоких этических идеалов, которые способствуют единению людей [37].

Согласно концепции Л. А. Головей, нравственная составляющая, включая нравственное сознание личности, ее идеалы, убеждения и принципы, является ключевой частью личностной зрелости. Нравственный аспект осознанных мотивов и черт характера, таких как милосердие,

альтруизм, самоотверженность, честность и бескорыстие, служит основой для зрелого социального поведения. Признаками нравственной зрелости считаются развитая совесть, соответствующее социальное поведение, включая заботу о других, уважение ко всем людям, готовность защитить и поддержать, характеристики нравственного сознания, такие как осознание и знание нравственных норм и ценностей, а также способность испытывать нравственные переживания, например, угрызения совести и сочувствие.

Таким образом, уровень личностной зрелости, по мнению Л. А. Головей, возрастает вместе с накоплением опыта решения все более сложных моральных задач. Это подчеркивает важность развития как нравственных качеств, так и социальных навыков для формирования зрелой личности [43; 164].

Критерии позитивности мировоззренческой системы играют ключевую роль в формировании нравственно зрелой личности. Нравственный идеал, соответствующий естественному нравственному закону, помогает избежать внутренних конфликтов и способствует гармоничному развитию личности. Чувствительность к моральным выборам и ответственность за свои действия также являются важными аспектами, которые формируют зрелую личность, способную принимать осознанные и этические решения [82; 193; 194].

Таким образом, рассматривая соотношение различных видов зрелости (рис. 1.1), можно обозначить, что личностная зрелость является обширным, многокомпонентным феноменом, включающим в себя нравственную, социальную, эмоциональную и интеллектуальную зрелость. При этом незрелость какого-либо из ее компонентов препятствует становлению личностной зрелости в целом.

Мы считаем, что личность представляет собой центральный и значимый психологический феномен, который объединяет и координирует всю психологическую организацию человека. Личностная зрелость выступает характеристикой личности, определяя ее полноту, целостность и уникальность.



Рис. 1.1 – Соотношение различных видов зрелости

1.2. Структурно-функциональные характеристики личностной зрелости

Феномен личностной зрелости исследовался и рассматривался, как правило, в русле *структурного подхода*, где выделялись компоненты личностной зрелости и их содержательные характеристики.

Психоаналитическая концепция противопоставляет личность, обладающую сильным Эго (то есть способная к подавлению социально-неприемлемых желаний, в том числе самых сильных агрессивных и сексуальных), и личность со слабым Эго (больше похожа на ребенка, поведение которого импульсивно и ситуативно, живет по принципу удовольствия) [155]. Идеал личностно зрелого человека представлен взрослым, который хорошо себя контролирует, обладает такими качествами, как развитость ума, зрелость защитных механизмов (З. Фрейд), позитивное чувство собственного «Я» (Х. Кохут), удовлетворенность объективными отношениями (М. Кляйн), чувство согласия и единения с собой и миром (Э. Фромм), осознание «подлинного» себя, своей изначальной и полной сущности (К. Юнг) [12; 31].

Согласно З. Фрейду, идеальный тип личности обладает генитальным характером. Генитальный характер отождествляется со зрелой и ответственной в социальных отношениях личностью. Такой человек испытывает удовольствие в гетеросексуальной любви (преодолев комплекс «несчастной любви»). З. Фрейдом отмечается, что формирование идеального генитального характера требует от человека ухода от пассивности, характерной для раннего детства, когда практически все формы удовлетворения физического комфорта, любви, безопасности даются достаточно легко [155; 200].

Человеку необходимо учиться откладывать удовольствия, проявлять активные действия в разрешении жизненных трудностей и проявлять тепло и заботу в отношении других. Адекватное вхождение в генитальную стадию осложняется и порой становится даже невозможным, если имели место различные психотравмирующие ситуации в раннем детстве, приводящие к фиксации либидо. З. Фрейд отмечал, что незрелость взрослого человека в поздние годы является отголоском конфликтов, имевших место в детстве [161].

Согласно Э. Эриксону, содержательные характеристики личностной зрелости различны и имеют свои особенности на каждой возрастной стадии. При разрешении нормативных кризисов человек приобретает новый опыт и расширяет свои личностные возможности. Все это подготавливает его к обретению новых социальных ролей и функций, к переходу на следующий возрастной этап. Важными качествами, характерными для зрелой личности, Э. Эриксон считает самостоятельность, индивидуальность, своеобразие и неповторимость [139; 199]. В его трудах развитие личности представлено как процесс формирования новых качеств, предполагающих наличие актуальных свойств и потенциальных (детерминирующих восприимчивость к влиянию социального окружения) [189].

Впервые употребил термин «зрелая личность» в научной литературе Г. Олпорт, заметив, что психоанализ никогда не рассматривал взрослого

человека как действительно взрослого [115]. Так, Г. Олпорт отмечает, что развитие и созревание личности длится всю жизнь и является непрерывным процессом. Рассматривая качественные отличия зрелой личности от личности незрелой, автор делает акцент на том, что поведение незрелых субъектов детерминируется неосознанными мотивами, как правило, уходящими своими корнями в переживания детства. Поведение же зрелой личности, мотивированно осознанными процессами и является функциональным и автономным [170]. Также Г. Олпортом были выделены черты, характерные для зрелой личности:

- 1) широкие границы «Я» (способность смотреть на себя и свои поступки со стороны, заниматься и интересоваться значимыми для себя сферами жизни, принимать активное участие в социальных отношениях);
- 2) способность к теплым межличностным отношениям (дружеская близость и сочувствие, глубокое уважение к другим и признание их позиции);
- 3) эмоциональная стабильность и самопринятие;
- 4) способность к самопознанию;
- 5) целостная жизненная философия [171].

Наиболее полное и обширное рассмотрение личностной зрелости, как правило, представлено в рамках *гуманистического подхода* и связано с исследованием самоактуализации.

А. Маслоу отмечает, что движение человека к более полноценной жизни и большей зрелости обеспечивается личностной свободой, способностью к тому, чтобы прислушаться к себе. Это дает возможность точнее и полнее отображать внутренние процессы, происходящие в самом человеке, и, несмотря на возможные ошибки и сложности, стимулирует стремление к развитию [198].

Концепция личностной зрелости, предложенная А. Маслоу, основывается на идее самоактуализации. Этот процесс представляет собой осознание своих истинных потребностей и стремление к полному раскрытию

внутреннего потенциала. Самоактуализирующаяся личность способна воспринимать реальность в ее истинном свете, принимая как свою индивидуальность, так и окружающих без искажений, такими, какие они есть.

Для самоактуализирующейся личности характерна спонтанностью в своих действиях, сосредоточенность на решении важных для них задач, склонность действовать независимо и автономно, не полагаясь на ожидания и мнения окружающих. Оценка других, основывается на личном опыте, а не на стереотипах, что позволяет проявлять большую толерантность и глубокое понимание. Самоактуализирующаяся личность также часто испытывает значимые мистические или духовные переживания, которые не обязательно связаны с религией. Она придерживается демократического подхода к взаимодействию с окружающими, ставя перед собой высокие цели, достигаемые способами, согласующимися с собственными убеждениями и ценностями. Для такой личности характерен особый взгляд на жизнь и юмор, отличающийся глубиной и мудростью, создающий комфортную обстановку доверия и взаимопонимания. Творческий подход к жизни позволяет не только следовать привычным культурным нормам, но и стремиться к трансцендентным целям, преодолевая границы общепринятого восприятия существования [102].

Личностная зрелость в интерпретации А. Маслоу – это не финальная цель, а активный процесс, в котором отражается стремление к самореализации и гармонии с окружающим миром. Эта позиция подчеркивает значимость глубокого понимания внутреннего состояния человека и его ответственность перед собой и обществом.

Идея самоактуализации была раскрыта Э. Шостромом, который акцентирует внимание на ключевых качествах, характеризующих зрелую личность. Прежде всего, он отмечает честность как способность оставаться верным себе в любых обстоятельствах. Это значит, что такая личность не поддается внешним давлениям и сохраняет свою индивидуальность. Также

Э. Шостром выделяет осознанность – умение формировать собственные мнения и суждения о различных аспектах жизни. Это качество позволяет человеку не только анализировать жизненные ситуации, но и принимать взвешенные решения, основываясь на личном опыте и ценностях. Свобода – еще один важный компонент, предполагающий ощущение себя субъектом своей жизни, а не просто объектом, подверженным внешним обстоятельствам. Такая свобода позволяет человеку выбирать свой путь и принимать ответственность за свои действия. Также одним из важных компонентов зрелой личности является доверие – вера как в себя, так и в окружающих. Это качество создает основу для готовности преодолевать трудности, возникающие «здесь и сейчас». Кроме того, высокая самооценка подразумевает принятие себя с учетом всех своих достоинств и недостатков [166].

К. Роджерс рассматривает самоактуализацию как состояние раскрытия своих возможностей и максимального функционирования, отмечая, таким образом, важную роль самоактуализации как движущей силы развития, потребность в которой, характерна для людей всех возрастов [155]. Личностная зрелость отождествляется с полноценным функционированием личности. Выражается же она в глубоком осознании своих мыслей и чувств, стремлением к целостной жизни и открытости для внутреннего и внешнего мира. Такой человек готов прийти на помощь, открыт новому опыту и свободе, стремится к самосовершенствованию [17].

Как считает А. А. Реан, направленность к саморазвитию не является основной идеей для достижения абсолютного идеала. Стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации служит значимым индикатором личностной зрелости и одновременно необходимым условием для ее достижения. Эта актуальная потребность в самоактуализации служит значимым фактором, способствующим долголетию человека, охватывая не только физические аспекты, но и социальные и личностные [183].

Помимо самоактуализации, важное место как в гуманистической, так и в экзистенциально-гуманистической психологии занимает такое понятие, как «самотрансценденция», которое принадлежит Ж.-П. Сартру и обозначает выход человека за пределы своего «Я», его направленность на других людей, на определенную идею, дело [93].

И. Ялом подчеркивает, что осознание человеком своей смертности является важным компонентом, способствующим личностному росту. Это осознание помогает людям более качественно и полно проживать каждый день, а также реализовывать себя в настоящем моменте. Принятие факта своей смертности может побудить человека ценить жизнь, стремиться к самоактуализации и активно участвовать в своем развитии, что в свою очередь способствует более глубокому пониманию себя и окружающего мира [155]. Человек, принимающий факт своей смертности, начинает более уважительно относиться как к своей жизни, так и к жизни других. Он осознает, что каждый человек имеет право действовать в соответствии со своими убеждениями, ведь у него есть только одна жизнь, которая не повторится. Это осознание способствует возникновению ясной и тихой радости бытия, которая становится важным компонентом личностной зрелости. Принятие смертности помогает людям ценить моменты жизни, развивать эмпатию и уважение к другим, а также стремиться к более глубокому пониманию своего существования [144]. Осознание конечности бытия побуждает человека более глубоко воспринимать каждый момент своей жизни. Когда мы сосредотачиваемся на «здесь и сейчас», мы начинаем ценить простые радости и важные моменты, которые часто остаются незамеченными в повседневной суете. И. Ялом подчеркивает, что жить осознанно и ответственно – это значит принимать на себя ответственность за свои действия и выборы, а также за то, как мы взаимодействуем с окружающими.

Одиночество как фундамент для такой жизни может показаться парадоксальным. Однако, по мнению И. Ялома, именно в одиночестве

человек находит возможность глубже понять себя, свои желания и страхи. Это понимание позволяет ему более осознанно подходить к жизни, строить отношения и принимать решения. Одиночество становится не только источником страха, но и возможностью для личностного роста и самопознания.

Таким образом, осознание конечности бытия, сосредоточение на настоящем моменте и принятие одиночества как части жизни могут привести к более глубокому и осмысленному существованию. Это позволяет человеку не только лучше понимать себя, но и развивать более искренние и значимые отношения с другими [161]. Осознание собственного одиночества играет ключевую роль в процессе личностного роста и достижения зрелости. Когда человек начинает осознавать свое одиночество, он получает возможность глубже исследовать свои внутренние переживания, мысли и чувства. Это самопознание позволяет ему лучше понять свои желания, страхи и мотивации, что в свою очередь способствует формированию интернального локуса контроля.

Следует отметить, что многие единодушны в том, что личностная зрелость проявляется в интернальном локусе контроля, когда личность признает себя автором всего, что происходит в ее жизни. Индикаторы сформированности интернального локуса контроля достаточно полно описаны И. Яломом в категории «экзистенциальных факторов»

Первый фактор – осознание необходимости справляться с жизнью самостоятельно и нести ответственность за свои поступки.

Второй фактор – понимание невозможности избежать определенной доли жизненных страданий и смерти.

Третий фактор – осознание необходимости справляться с жизнью самостоятельно и нести ответственность за свои поступки.

Четвертый фактор – осознание базовых вопросов своей жизни и смерти, что помогает проживать свою жизнь более честно и меньше погружаться в банальности.

Пятый фактор – осознание того, что человек ответственен за то, как проживает собственную жизнь, вне зависимости поддержки других [177].

Все эти факторы взаимосвязаны и способствуют формированию интернального локуса контроля.

В *когнитивном подходе* личностная зрелость, как правило, связывается с формированием некоторых структур сознания. Так, в теории Ж. Пиаже личностная зрелость, отражена в понятии децентрации. С одной стороны, это проявление умственных способностей высокого уровня, с другой – преодоление эгоцентризма в мировоззрении. Второе свойство развивается, когда человек начинает осознавать жизненные условия, ограничивающие его цели, начинает задумываться о своем будущем, о природе общества, в котором он будет жить. Посредством этого охватываются абстрактные принципы и идеалы, такие как равенство, ответственность, моральные ценности, свобода, любовь, справедливость [28; 107].

По мнению Ж. Пиаже, освободиться от эгоцентризма – означает осознать то, что было воспринято субъективно, найти свою точку зрения, установить между вещами, людьми и собственным «Я» систему общих и взаимных отношений [119; 120]. Таким образом, личность – это человек, который свободно, самостоятельно и ответственно определяет свое место в жизни, в обществе, в культуре. Ж. Пиаже также отметил, что изменение уровня эгоцентризма объясняется не простым получением знаний, а трансформацией, при которой субъект соотносит свою первоначальную точку зрения с последующей. Создание таких условий приводит к развитию и осознанию человеком своего «Я». Закономерный процесс перехода от эгоцентризма к децентрации Ж. Пиаже назвал законом развития [205]. Преодоление эгоцентричности рассматривается как проявление развития личности, а приобретенные личностные черты обосновывают личностную зрелость человека.

Л. Колберг в рамках когнитивно-генетического подхода исследует личностную зрелость через призму морального сознания. Он утверждает,

что моральное развитие человека происходит в результате взаимодействия с окружающим миром. В его подходе акцент делается на том, как индивид принимает различные социальные роли и как это влияет на его моральные убеждения и ценности. Процесс морального развития, по Л. Колбергу, проходит несколько стадий, начиная от простого следования правилам и авторитетам и заканчивая более сложными уровнями, где индивид начинает осознавать универсальные моральные принципы и ценности. Развитие морального сознания происходит в контексте социальных взаимодействий, в процессе которых человек сталкивается с разнообразными моральными дилеммами. Эти ситуации предоставляют возможность не только оценить сложные этические вопросы, но и сформировать внутренние убеждения, на основе которых человек принимает решения [100; 202].

Таким образом, личностная зрелость может рассматриваться как способность осознанно и ответственно принимать моральные решения. Это включает в себя анализ различных факторов, размышления о последствиях своих поступков и учет мнения других людей. Умение адаптироваться к различным социальным ролям также является важным аспектом зрелости, так как это позволяет человеку эффективно взаимодействовать с окружающими, находить общий язык и строить гармоничные отношения.

Дж. Левинджер одной из первых определила значимые отличия между процессами когнитивного и личностного развития. Автор подчеркивает, что когнитивное развитие открывает возможности для личностного роста, однако личностное развитие не ограничивается только когнитивными аспектами. Стремление к автономии, которое является важным признаком высокого уровня личностного развития, требует от индивида не только развитых когнитивных навыков, но и способности к формальному мышлению. Формальное мышление позволяет человеку анализировать, обобщать и делать выводы на основе абстрактных понятий, что в свою очередь способствует более глубокому пониманию себя и своих потребностей. Это понимание необходимо для того, чтобы принимать

осознанные решения и действовать в соответствии с собственными ценностями и убеждениями. Таким образом, личностное развитие включает в себя не только когнитивные аспекты, но и эмоциональные, социальные и моральные компоненты, которые вместе формируют целостную личность, способную к автономному и ответственному существованию в обществе. Однако достаточно большое количество лиц, имеющих высокий уровень развития формального мышления, не имеют при этом высоких уровней личностной зрелости [94; 197]. Когнитивное развитие разворачивается в логико-математическом пространстве, развитие же личностное происходит в социальном пространстве и отражает во многом межличностные феномены.

В русле *гештальт-подхода* рассмотрение личностной зрелости представлено идеей внутреннего единства. Ф. Перлзом зрелый человек, описывается как:

1. Свободный, способный принимать ответственность, самодостаточный, погруженный в процесс жизни, а не живущий прошлым или будущим.
2. Действующий согласно собственным решениям, не требующий от людей соответствия своим ожиданиям или подчинения своим идеям.
3. Умеющий разграничивать фантазии и реальный мир, определяющий разницу между собственными потребностями и при этом желаниями других.
4. Осознающий свои потребности и способный брать на себя ответственность за их осуществление [180].

Такую личность автор назвал «аутентичной». По мнению автора, путь становления зрелой личности состоит в том, чтобы отойти от социально-нормированных и социально-контролируемых аспектов к индивидуальным, увидеть и ощутить весь спектр реальных переживаний «здесь и сейчас», стать свободным и ответственным за свои эмоции, чувства, переживания, за свою жизнь, отказаться от стереотипов и клише, открыться новому опыту [31; 117].

Дж. Энрайт разработал модель личностного роста, в рамках которой, зрелый человек рассматривается как соответствующий норме, с возможностью актуализации потенциальных возможностей. Нормальная личность должна постоянно развиваться и расти, либо же произойдет застой и постепенная деградация. Отсутствие роста автор рассматривал как тревожный признак, а стремление к росту как естественное свойство личности [63].

В *отечественной психологии* личностную зрелость рассматривали ряд авторов. П. М. Якобсон понимает личностную зрелость как зрелость социальную, которая заключается в адекватности понимания человеком своего места в обществе. Автор указывает на то, что личностная зрелость предполагает глубокие знания и их разнообразие в различных сферах социальной и природной действительности [211]. П. М. Якобсон описывал личностную зрелость как общественно-исторический феномен, поскольку в разных общественных условиях понятие зрелости приобретает различное содержание. Основными характеристиками зрелой личности автор считает :

1. Проявление и выраженное стремление к творчеству в самых разнообразных сферах жизни, проявление чувствительности к достаточно широкому кругу жизненных явлений (к жизни человека, к миру идей, к искусству, к природе, и т. п.).

2. Понимание наличия жизненных проблем, проявление готовности к их принятию и проявление попыток и настойчивости в их разрешении.

3. Наличие достаточной эмоциональной чувствительности, которая носит выборочный характер, однако является достаточно обширной по кругу различных явлений, социальных феноменов, межличностных отношений.

4. Наличие подвижных способностей, посредством которых появляется возможность реализации присущего человеку потенциала, при наличии желания и потребности в его раскрытии.

5. Использование рефлексии как инструмента, служащего задачам самореализации. Целями такой самореализации могут выступать достаточно разнообразные явления (эстетическое и духовное развитие, нравственное самосовершенствование, интеллектуальный рост) [100].

А. Н. Леонтьев определял личностную зрелость через широкую систему связей с миром, высокую степень иерархизированности мотивов деятельности и общую структуру, под которой понимается устойчивость конфигурации главных мотивационных линий [91].

Л. И. Божович одной из ведущих черт зрелой личности определила способность независимого от влияющих обстоятельств поведения, при котором человек руководствуется собственными, осознанно поставленными планами и целями [24].

Одно из ведущих мест в трудах Д. А. Леонтьева по проблеме определения специфического содержания личности занимал вопрос личностной зрелости. По мнению автора, личностный потенциал является одним из базовых компонентов, позволяющих измерить личное в личности. При этом личностный потенциал не следует прямо соотносить с интеллектуальным развитием, с глубиной и содержательностью внутреннего мира и творческим потенциалом. Д. А. Леонтьев описывает важность взаимосвязи между личностной зрелостью, самодетерминацией и личностным потенциалом. В его концепции самодетерминация выступает ключевым феноменом, который отражает уровень личностной зрелости. Зрелая личность способна осознанно и ответственно принимать решения, основываясь на своих внутренних ценностях и убеждениях, а не только на внешних обстоятельствах. Личностный потенциал, в свою очередь, представляет собой интегральную характеристику, которая включает в себя когнитивные, эмоциональные и социальные характеристики личности. Он отражает те способности и ресурсы, которыми индивид располагает для достижения своих целей и раскрытия собственного потенциала в жизни. Высокий уровень личностного потенциала способствует развитию

самодетерминации, что, в свою очередь, свидетельствует о личностной зрелости. Значимыми содержательными характеристиками личностной зрелости, при этом, выступают обширность интересов, самообъективация, которая, как правило, проявляется в чувстве юмора и наличии жизненной философии [92].

Важную роль в процессе развития личностной зрелости играет активность личности. Так, по мнению К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной, для каждой личности существует оптимальный ритм жизни, временные потенциалы, создающие основу для нарастающей способности личности овладевать своими естественными психическими возможностями и особенностями. В дальнейшем личность становится способной превращать их в ресурсы своей активности, с последующим использованием или сознательным применением своей активности как ресурса самовыражения, самореализации в различных формах жизни, деятельности, общения. Чем более зрелым и гармоничным является ряд этих преобразований, осуществляемых личностью, тем более зрелой она становится [3].

Личность, которая способна к самореализации и активному взаимодействию с окружающим миром, не просто проявляет свою зрелость, но и демонстрирует готовность адаптироваться и развиваться в самых разных жизненных обстоятельствах. Такая активность, базирующаяся на понимании собственных возможностей и индивидуальных особенностей, становится важным фактором, способствующим личностной зрелости и гармоничному развитию. Это взаимодействие между внутренними ресурсами личности и внешними условиями создает основу для полноценного и успешного существования в обществе.

К. А. Абульханова акцентирует внимание на осознанности как одной из ключевых функций личностной зрелости. Осознание себя субъектом собственной жизни подразумевает, что личность понимает важность последовательного и поэтапного проживания своего жизненного пути. Зрелая личность не просто реагирует на внешние обстоятельства, но активно

осмысляет свои действия и выборы, принимая ответственность за свою жизнь. Личностная зрелость проявляется в способности личности глубоко осознавать свою жизнь через осознание ведущего вида деятельности. Это может быть связано с профессиональной деятельностью, творчеством, межличностными отношениями. Важно отметить, что личностная зрелость не определяется только формальными показателями, такими как возраст или социальный статус, а скорее тем индивидуальным смыслом, который личность вкладывает в свою деятельность. Это придает ее действиям глубину и значимость, позволяя ей реализовывать свой потенциал и достигать гармонии в жизни [2].

Личностная зрелость, по мнению Е.С. Штепы, существует в виде онтологического ядра личности, важного для эго-идентичности. Она является одновременно критерием личностного роста и проявлением личностного потенциала человека. Автор подчеркивает, что личностная зрелость служит критерием личностного роста и может быть использована для оценки уровня развития человека. В этом контексте зрелость не является статичным состоянием, а представляет собой динамический процесс, в ходе которого личность раскрывает и реализует свой потенциал. Кроме того, личностная зрелость проявляется в способности человека осознанно взаимодействовать с окружающим миром, принимать решения и нести ответственность за свои действия. Это также включает в себя умение устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими, а также адаптироваться к изменениям и трудностям жизни [167].

Личностная зрелость представляет собой сложное и многогранное явление, включающее в себя совокупность психологических компонентов, которые важны для принятия себя, самоопределения, автономности и открытости новому опыту. Л. И. Анцыферова отмечает, что этот процесс обладает динамическим характером и включает в себя трансформацию определенных психологических свойств, которые постоянно усложняются :

1. Развитие и выход за пределы сложившейся ситуации.

2. Самоидентификация, самораскрытие и экстраполяция себя в будущее.
3. Конкретизация способа собственного личного существования.
4. Обогащение своего ценностно-смыслового пространства, путем познание других.
5. Формирование иерархических свойств психической организации, планирование собственного развития.
6. Формирование личности как самоорганизация и типизация отношения к себе и другим.
7. Развитие мотивации путём осознания смысла жизни.
8. Поддержка постоянной незавершенности, связи с новыми видами деятельности.
9. Повышение гибкости и легкости при переходе с одного организационного уровня на другой – более прогрессивный и здоровый
10. Расширение собственного личного пространства [16].

Следовательно, важным признаком личностной зрелости является способность к самопознанию

Л. П. Овсянецкая выделила следующие психологические черты зрелой личности в современном ее восприятии: развитая Я-концепция, сформированная ценностно-смысловая сфера жизни, развитый социальный интеллект, максимально полная адаптация к жизни, способность принимать решения и нести ответственность за совершенные поступки, способность к самоанализу, умение преодолевать жизненные кризисы, стремление к самоактуализации и к более полной самореализации собственных способностей, наличие творческого потенциала и таких черт, как честность, нравственность, эмпатия, активное и творческое отношение к собственному бытию, самопознание, открытость опыту, сложившееся мировоззрение [167; 195].

Согласно концепции М. Я. Дворецкой, личность следует рассматривать на одном из трех уровней жизненного самоопределения, соответствующих

разным стадиям личностной зрелости: витальном, социальном, экзистенциальном [82].

Витальный уровень. Характеризуется удовлетворением базовых потребностей, таких как еда, сон, безопасность (связанных с физическим и эмоциональным благополучием). Этот уровень является неким фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности. Здесь важна способность поддерживать стабильность, гармонию в физическом и эмоциональном состоянии. Страх становится доминирующим переживанием, а взаимодействие с окружающими часто проявляется в форме игры и манипуляции. Нравственная сфера на этом уровне имеет формальную нормативность, что указывает на отсутствие глубокой моральной осознанности.

Социальный уровень. Здесь важными становятся когнитивные и коммуникативные потребности, которые реализуются в различных сферах, таких как семья, работа и образование. Характеризует стремление человека к социализации и социальной адаптивности. Тревога становится доминирующим переживанием, и на этом уровне начинает зарождаться нравственность, признается общественная мораль.

Экзистенциальный уровень, или «новый человек». На этом уровне личность начинает задаваться вопросами о смысле жизни, своих ценностях и целях. Здесь акцент делается на самореализации, поиске своего места в мире и стремлении к внутреннему развитию. Личность осознает свою уникальность и стремится к самовыражению, что может включать в себя творческую деятельность, философские размышления и духовные поиски. Ведущими потребностями здесь становятся экзистенциальные, такие как поиск смысла жизни, любовь, совесть и внутренняя свобода. Социальные и витальные потребности играют вспомогательную роль [8].

А. А. Лукасевич отмечает, что наиболее конструктивным и перспективным к изучению личностной зрелости является *деятельностный подход*. Интегральным показателем достижения личностной зрелости автор

отмечает внутреннюю готовность и способность к деятельности, на основании чего выделила следующие критериальные признаки личностно зрелого человека: ответственность, самостоятельность, мудрость, целеустремленность, уверенность, креативность, альтруистичность [17; 167].

Е. К. Веселовой целеустремленность определяет как основополагающую характеристику. Она формируется под воздействием смысла жизни, который служит общей целью жизненной активности. Разные мировоззренческие системы предлагают различные ответы на вопрос о сущности и смысле бытия, что характеризует многогранность человеческого опыта. Энергия целеустремленности выступает важной составляющей личностной динамики, основана на вере в будущее, надежде и любви. Она не выбирается сознательно, а определяется бессознательной онтологической идентичностью, которая формируется через антропологическую концепцию человека. Ответ на вопрос «Что такое человек?» имеет свои исторические корни, передаваясь через воспитание и обучение. Реальность личности может быть понята как развертывание будущего, стремление к цели, которое осуществляется через веру, надежду и любовь. Идеалы, представляют собой решающие жизненные цели, которые воплощают желаемый результат развития личности. Они служат как мотивом, придающим активность, так и эталоном, определяющим особенности деятельности [36; 37; 82].

Л. В. Потапчук выделяет интернальность как ключевой элемент структуры личностной зрелости. Согласно ее мнению, общая интернальность включает уровень субъективного контроля над важными жизненными ситуациями. К основным параметрам личностной зрелости автор относит: качество социальных отношений, состояние здоровья, адекватность самоутверждения и целеполагания, эмоциональную зрелость, самоконтроль в поведении и способность реализовывать жизненные планы [17].

С точки зрения Ю. В. Ращупкиной, личностная зрелость охватывает характеристики самосознания, специфику ценностей и мотивов, а также эмоционально-волевые и поведенческие аспекты. У личности зрелой в

иерархии ценностей на значительных позициях находятся такие элементы как самоопределение, развитие и автономия, которые формируют мотивы личностной зрелости. Эти мотивы проявляются в стремлении к самосовершенствованию и самореализации. Кроме того, важное место в структуре личностной зрелости занимают альтруистические ценности, свидетельствующие о способности учитывать не только собственные интересы, но и интересы окружающих [43].

И. Я. Шемелюк отметила, что показателем личностной зрелости является самоактуализация [167]. Личностная зрелость и адекватность самовосприятия являются отражением уровня самоактуализации личности, то есть эти процессы органически взаимосвязаны и обуславливают друг друга. Самоактуализация включает в себя реализацию человеком своих способностей в сочетании с реализацией личностного потенциала, что предполагает движение в направлении личностного роста. Стремление к самосовершенствованию и самореализации – показатели и условия личностного роста.

В работах Н. Ю. Волянюк личностная зрелость рассматривается через субъектную активность. Самоопределение, самопознание, самосознание личности определяются структурой субъектной активности – сложного многокомпонентного психического образования, характеризующего актуализацию сущностных сил человека с целью познания, развития и совершенствования себя, иного, окружающего мира [17]. Субъектная активность направлена на конструктивные продуктивные изменения во внутреннем мире личности, что отражается на ее отношении к окружающему миру, мировоззрении, жизненной позиции.

А. В. Микляева рассматривает личностную зрелость как социальный конструкт, включающий регулятивные, когнитивные, рефлексивные и моральные аспекты личности. В ее интерпретации этот конструкт представляет собой совокупность социальных ожиданий относительно психических качеств, психологических характеристик, убеждений, ценностей

и моделей поведения, присущих людям, достигшим нормативного уровня зрелости. На общественном уровне данный конструкт выполняет функцию нормирования и оценки того, насколько успешно личность осваивает различные социальные роли, меняющиеся на протяжении жизни. Для самой личности ключевое значение имеет достижение и сохранение положительной социальной идентичности независимо от реального статуса в обществе. Личностный инфантилизм отражает неспособность соответствовать этим социальным ожиданиям [19; 103; 168].

Р. М. Шамионов подчеркивает важность проблемы «направляемой социализации» в процессе становления личностной зрелости, а также необходимость согласования ее результатов. Это подразумевает достижение гармонии между социальной и личностной конгруэнтностью, так как преобладание одной над другой может привести к негативным последствиям, снижающим активность либо направляя ее в деструктивное русло. Социальная конгруэнтность, ставящаяся выше личностной, усиливает склонность к конформизму и фактически подстраивает активность под внешние обстоятельства. Напротив, чрезмерное акцентирование на личностной конгруэнтности в ущерб социальной ведет к действиям, противоречащим общественным интересам. Достижение сбалансированного эффекта социализации возможно благодаря ярко выраженной субъектной позиции личности, ее умению расставлять приоритеты среди краткосрочных и долгосрочных целей, анализировать их реализацию, выделять ключевые задачи, а также способности самостоятельно строить свою жизнь, создавать смыслы и формировать внутреннюю целостность [158].

Е. Г. Злобина, проанализировав социально-психологические факторы формирования жизненной позиции личности, которая может сопротивляться деструктивным изменениям в жизненном мире, выделила совокупность признаков личностной зрелости:

- 1) психологическая ответственность личности за все, что происходит в ее жизни, то есть преобладание интернальности;

- 2) адекватность личной самооценки, обеспечивающей веру в свои силы;
- 3) роль сверхмотивационных образований, позволяющих личности получать психологическую поддержку из разных источников;
- 4) способность к изменениям, преодолению стереотипов пришлого [167].

Таким образом, личностная зрелость проявляется в особом функционировании человека, когда человек осознает собственную жизненную миссию, пути ее реализации и последовательно внедряет их, независимо от внешних условий и обстоятельств. Узнать свою жизненную миссию возможно только в процессе активного проникновения в жизнь, то есть в процессе самопознания. Самопознание включает в себя не только рефлексию и анализ своих действий, но и открытость новому опыту. Личностная зрелость становится результатом, как внутренней работы, так и взаимодействия с внешним миром, что в конечном итоге ведет к более осмысленной и целеустремленной жизни.

Д. А. Леонтьев предложил концепцию личностной зрелости, где категория «зрелость» неразрывно связана с понятием личностного потенциала, представляющего собой интегральную характеристику уровня зрелости личности. Основным проявлением личностного потенциала автор видит самодетерминацию личности. Под самодетерминацией подразумевается свободно регулируемая активность зрелой личности, способной осуществлять деятельность независимо от внешних и внутренних условий (биологических предпосылок, потребностей, характера и др.). Фактически аспект саморегуляции занимает центральное место в понимании личностной зрелости. В своей концепции автор активно использует понятия свободы и ответственности, рассматриваемые как две стороны самодетерминации. Самодетерминация предполагает объединение свободы как формы активности (причина которой находится внутри самого человека) и ответственности как формы регулирования (причина направлена на других

людей), без разделения между этими двумя аспектами. Важную роль в самодетерминации играют механизмы ценностно-смысловой опосредованности. Ценности, духовность и смысловые элементы опосредуют свободу выбора («свобода для») вместо свободы от обязательств и способствуют активности [92].

Особого внимания заслуживает концепция Н. А. Жестковой, которая провела сравнительный анализ параметров, характерных для личностной зрелости и диалектически связанного с ним феномена инфантилизма. Опираясь на принцип диалектического структурирования, который заключается в обосновании того, что единое раздваивается на противоположные части и исследуется взаимосвязь между противоположными понятиями, понятия зрелости и инфантилизма автор рассматривает как понятия завершенной бинарной оппозиции. Данные понятия и их диалектическое понимание автор раскрывает в русле основных положений гуманистического подхода [54; 56; 146].

Н. А. Жесткова определяет личностную зрелость как стремление индивида к самореализации и развитию, а также способность быть свободным от ограничивающих внутренних тенденций, осознавая необходимость настоящего момента. Личность, обладающая зрелостью, испытывает потребность в самореализации, находит возможности для ее достижения и умеет подчинять обстоятельства своим целям. В ходе анализа характеристик личностной зрелости автор выделяет основные показатели, полученные в результате сравнительного анализа зрелости и незрелости. К ним относятся: ответственность, активность, автономность, рефлексия и продуктивное взаимодействие с окружающими. Результаты анализа показывают, что высокие показатели этих компонентов соответствуют личностной зрелости, тогда как низкие – инфантильным личностям. Для зрелой личности важнейшими становятся экзистенциальные потребности, такие как свобода действий и самовыражение в творчестве, в то время как инфантильная личность часто не осознает значимость удовлетворения этих

потребностей, что создает препятствия на пути к личностному благополучию и самореализации. Это подчеркивает важность осознания и удовлетворения экзистенциальных потребностей для достижения личностного смысла и самоактуализации [56].

Систематизируя рассмотренные нами научные труды отечественных и зарубежных авторов, можно выделить следующие критерии личностной зрелости (табл. 1.1).

Нами личностная зрелость будет рассматриваться как сложный феномен, состоящий из различных социально-психологических и индивидуально-личностных компонентов, характеризующейся динамичностью и развитием на протяжении жизненного пути.

Таблица 1.1 – Критерии личностной зрелости

Критерий	Авторы
<i>Ответственность</i> (признание себя автором своей жизни и принятие ответственности за нее)	Н. А. Жесткова, Е. Г. Злобина, Л. А. Лепихова, Л. П. Овсянецкая, А. А. Реан, К. Роджерс, Э. Эриксон
<i>Осознанность</i> (самопонимание, сознательный контроль поведения, способность разводить реальные и идеальные цели, реалистичное восприятие мира, осознанность своих желаний и возможностей)	К. А. Абульханова, Е. К. Веселова, Н. Ю. Волянюк, М. Я. Дворецкая, Л. П. Овсянецкая, Г. Олпорт, Л. В. Потапчук, Ю. В. Ращупкина, Г. В. Сухобская, И. Я. Шемелюк, Э. Шостром, Е. С. Штепа, П. М. Якобсон, И. Ялом
<i>Активность</i> (способность к интенсификации собственной деятельности, инициативность)	К. А. Абульханова, Н. Ю. Волянюк, П. М. Жесткова, Л. Колберг, Л. А. Лепихова, Г. Олпорт, Дж. Энрайт, П. М. Якобсон
<i>Саморазвитие</i> (направленность на получение нового опыта, потребность в самоактуализации)	К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, Н. Ю. Волянюк, Л. Колберг, Л. П. Овсянецкая, Ю. В. Ращупкина, А. Маслоу, А. А. Реан, К. Роджерс, В. Франкл, И. Я. Шемелюк, Дж. Энрайт, П. М. Якобсон
<i>Самопринятие</i> (принятие и понимание себя, адекватная самооценка, гибкая Я-концепция)	Л. И. Анцыферова, Е. Г. Злобина, Л. П. Овсянецкая, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Фромм, Э. Шостром, Е. С. Штепа,
<i>Самоконтроль, самоуправление</i> (способность к мобилизации себя на выполнение собственного решения, сознательная саморегуляция и самоконтроль)	К. А. Абульханова, Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, Е. Г. Злобина, А. А. Лукасевич, Г. Олпорт, Л. В. Потапчук
<i>Целостность, конгруэнтность</i> (цельность характера, согласованность и	Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев, К. Роджерс, Р. М. Шамионов,

гармоничная работа внутренних структур, интегрированная идентичность, достижение полной самости)	Э. Эриксон, К. Юнг
<i>Творческое начало, креативность</i> (умение отступать от стандартных идей, правил и шаблонов)	Л. Колберг, Д. А. Леонтьев, А. А. Лукасевич, Л. П. Овсянецкая, Г. Олпорт, П. М. Якобсон
<i>Толерантность, нравственность</i> (терпимость, социальная направленность поведения, реализация общественно-значимых целей)	А. А. Бодалев, Е. К. Веселова, Н. А. Жесткова, К. Гиллиган, Л. Колберг, Е. Ю. Коржова, А. В. Микляева, Г. Олпорт, Э. Шостром, П. М. Якобсон
<i>Автономия, аутентичность</i> (способность быть независимым от внешних обстоятельств, иметь собственные взгляды и представления)	Л. И. Божович, Н. А. Жесткова, Д. А. Леонтьев, А. А. Лукасевич, Г. Олпорт, Ф. Перлз, Ю. В. Ращупкина, А. А. Реан, К. Роджерс, Э. Шостром, Е. С. Штепа, И. Ялом

1.3. Условия и механизмы актуализации личностной зрелости

Современные психологические исследования подчеркивают важность концепции жизненного пути как ключевого аспекта в развитии и формировании личности. В этом контексте события, переживания и накопленный опыт становятся основными элементами, которые влияют на личностные характеристики человека. События играют центральную роль, а сама жизнь формируется в целостную картину через их совокупность (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Ш. Бюллер, П. Жане, С. Л. Рубинштейн и Т. М. Титаренко) [52; 78; 80; 104; 154]. Жизненный путь представляет собой не просто последовательность событий, а сложный процесс, в котором каждое событие влияет на дальнейшее развитие личности. Следовательно, говоря о личностной зрелости, мы не можем не рассматривать событийную наполненность жизни, которая выступает одним из значимых и важных актуализаторов для личностной зрелости.

Б. Г. Ананьев исследовал взаимозависимость жизненного пути и онтогенеза, рассматривая их как показатели основных закономерностей комплексного индивидуального развития человека. Он утверждал, что жизненный путь – это не просто последовательная цепочка событий, а

процесс становления и эволюции личности, протекающей в рамках определенного общества, исторической эпохи и поколения. Б. Г. Ананьев подчеркивал, что каждое поколение сталкивается со своими особыми условиями и обстоятельствами, которые воздействуют на развитие личности, формируют ее жизненный путь и определяют ключевые стадии онтогенеза. Такой подход помогает лучше понять, каким образом социальные и исторические факторы влияют на индивидуальное развитие и формирование идентичности человека [9].

Единицей анализа жизненного пути является событие, которое рассматривается как важный элемент, способствующий изменениям в различных аспектах жизни человека. События могут возникать в результате жизненных обстоятельств, влияющих как на условия жизни, так и на саму личность, отражая изменения в образе жизни. Они также представляют собой моменты, способствующие развитию личности, позволяя индивиду определять и поддерживать свою уникальную траекторию жизненного движения [4].

События могут выступать в роли поворотных моментов, ведущих к существенным переменам в образе жизни, и нередко сопровождаются кардинальными перестройками, сменой направления или темпа развития [91]. Согласно А. Н. Леонтьеву, подобные переходы, символизирующие зарождение личности, представляют собой события, меняющие течение всего последующего психического развития [91]. Основными характеристиками таких событий являются их масштаб и продолжительность воздействия на жизнь человека, а также способность изменить ее ход.

Другой подход к изучению жизнедеятельности в психологии представлен концепцией значимой жизненной ситуации (Л. Ф. Бурлачук, Н. В. Гришина, Е. Ю. Коржова). Мы полагаем, что развитие личности необходимо изучать как в контексте жизненных событий, так и через значимые жизненные ситуации [32; 47; 81]. Одной из главных проблем,

возникающих при изучении жизненной ситуации, является определение ее временных и пространственных рамок, а также смыслового содержания.

Во-первых, необходимо установить границы ситуации, например, «в стране» или «в семье», а также определить начало и конец этой ситуации. Во-вторых, важно оценить ее значимость. Степень значимости ситуации является субъективной, поскольку одно и то же событие может восприниматься совершенно по-разному разными людьми [76]. Например, для женщины рождение ребенка может стать важнейшим событием, тогда как для ее мужа более значимым окажется карьерный рост. Несмотря на различия в восприятии событий, существует универсальная особенность: каждый человек имеет свои внутренние критерии значимости. Важность тех или иных событий, прежде всего, определяется тем, что они принадлежат конкретным людям. Здесь возникает вопрос о жизненном и личностном смысле как двух ключевых критериях значимости событий. Согласно Д. А. Леонтьеву, жизненный смысл представляет собой объективную характеристику взаимоотношений между объектами и явлениями реальности и жизнедеятельностью субъекта. Личностный смысл, в свою очередь, является формой субъективного отражения этого отношения в сознании субъекта и его восприятии мира [93]. Поэтому для определения «истинной» значимости событий необходим определенный диалог с реальностью, ее познание и осознание. В этом контексте возникает проблема жизненного и личностного смысла как двух основных критериев значимости событий.

Ф. Е. Василюк в своей концепции выделяет два ключевых параметра жизненной ситуации: бытийный и переживающий. Бытие относится к текущему состоянию человека, тогда как переживающий параметр представляет собой механизм внутренней активности, направленный на интеграцию в «невписываемую» ситуацию. Автор предлагает процессуальную модель психологии жизненной ситуации, в которой возникает «невписывающаяся» или критическая ситуация, ставящая субъекта перед необходимостью переживания. Это можно охарактеризовать как

ситуацию «невозможности». Переживание, в свою очередь, представляет собой специфическую деятельность, направленную на перестройку психологического мира человека с целью разрешения противоречия, связанного с этой «невозможностью». Такой подход подчеркивает важность внутренней активности и адаптации личности в условиях сложных и неопределенных жизненных ситуаций [33; 34].

Е. Ю. Коржова и Л. Ф. Бурлачук стали одними из первых исследователей, обративших внимание на проблему жизненной ситуации. В их работах был предложен событийный подход к анализу жизненной ситуации, который включает две ключевые составляющие: события, охватывающие всю жизнь (событийно-биографический подход), и события, происходящие в настоящем или недалеком прошлом [32].

Е. Ю. Коржова в своей работе разработала инструментарий для исследования ориентации личности в жизненных ситуациях, опираясь на субъект-объектную модель. Степень субъектной включенности в жизнедеятельность может быть понята посредством анализа взаимодействия человека с жизненными ситуациями и характеризуется мерой зависимости внутреннего мира от внешнего. В процессе жизнедеятельности субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях реализуются в двух формах: субъективной (внутренняя картина жизнедеятельности как интериоризованная субъектность) и объективной (выбор стратегий поведения как экстериоризованная субъектность), взаимосвязанных в поле жизнедеятельности. [81].

Н. В. Чепелева в своем анализе жизненной ситуации выделяет два типа: «типичные» и «нетипичные» социальные ситуации. Первые регламентируются внешними требованиями к человеку посредством норм, правил, предписаний или ролей. Обычно такие жизненные ситуации увязываются с основными сферами деятельности человека – обучением, трудом, социальным взаимодействием. Основной их спецификой является, во-первых, обязательность/ожидаемость в жизни, и, во-вторых, жесткие

конкретные однозначные требования, не следование которым иногда даже санкционировано.

Другой тип жизненных ситуаций – «нетипичный», предполагает неоднозначность требований. Таких ситуаций множество. Одни придают нам силы, поднимают настроение, вдохновляют на творчество, другие – угнетают, раздражают или возбуждают. Переживание таких ситуаций связывается с программой концепций – когнитивно эмоциональных структур, задающих схему интерпретации наших отношений. Базовые концепции часто повторяются в разных ситуациях.

Ситуация в основном предполагает проблему, которую нужно решить. Характеристикой жизненной ситуации является ее сложность, то есть отсутствие однозначности, что приводит к разным способам реагирования и поведения. Тем не менее, проблемность ситуации предполагает, прежде всего, ее решаемость. [48; 103; 156].

Т. А. Нестик отмечает, что воспоминания о прошлых неудачах и неприятных событиях могут способствовать усилению социальных страхов, росту ксенофобии и ощущению аномии. Негативное отношение к собственному прошлому ослабляет веру в возможность влиять на свою судьбу, теряется жизнестойкость и способность справляться с трудностями [111]. В исследованиях Л. А. Головей показано, что трудные жизненные ситуации и задачи, возникающие перед человеком, играют значимую роль в формировании психологической зрелости личности. Факторы, влияющие на развитие зрелой личности (такие как самовоспитание, самостоятельность, саморефлексия и окружающая среда), характеризуются сильной личностной обусловленностью своего воздействия. Механизмами формирования личностной зрелости являются социализация через обучение (поскольку зрелая личность должна быть социализированной) и индивидуализацию посредством самоопределения, самовыражения и самореализации. По мнению автора, прогресс в развитии зрелой личности больше связан именно с последним механизмом, который проявляется в виде копинга (через

волевое поведение и произвольную регуляцию) и работу сознания. Эти механизмы активизируются в переходные периоды между этапами развития, особенно в моменты важных биографических событий, жизненных выборов и кризисов. Высокая степень личностной зрелости выражается не только в способности контролировать свою жизнь и уверенности в этом, но и во внутренней согласованности личности, которая гармонично объединяет осознанные и бессознательные установки в регулировании жизненного пути. Таким образом, личностная зрелость предполагает внутреннюю гармонию, позволяющую непротиворечиво действовать в повседневной жизни [43].

Н. В. Гришина ввела понятие потенциала самоизменений личности, которое она определяет как совокупность возможностей осуществления изменений на различных уровнях психической организации человека, которые могут быть осознанно активированы и инициированы самим человеком. Потенциал самоизменений включает в себя следующие компоненты:

1. Способность и готовность человека осознавать ситуации и необходимость изменений.
2. Готовность принять эту необходимость.
3. Готовность действовать в соответствии с осознаваемыми вызовами.

Понятие самоизменения связано с активной позицией самого человека в процессе преобразования своей жизненной ситуации, включая осознанное принятие решений о таких изменениях [47].

Анализируя жизненные ситуации и события, следует учитывать высокую степень неопределенности, которая может проявляться как в структуре самих ситуаций, так и в тенденциях их дальнейшего развития, что может затруднять процесс принятия решений и адаптации к новым условиям.

В контексте современных теоретико-методологических подходов, изучающих феномен преадаптации, важно отметить, что исследования, проведенные Ф. З. Мейерсоном и М. Г. Пшенниковой, подчеркивают

значимость физиологических механизмов предварительной адаптации [105]. Эти исследования показывают, что процессы преадаптации формируют превентивные системы неспецифической защиты, что особенно актуально в условиях стресса и физической нагрузки.

Пролонгированная физическая нагрузка, как выяснили исследователи, может служить фактором предупреждения стрессового повреждения организма, подготавливая его к потенциальным вредным воздействиям в будущем. Это подводит нас к пониманию адаптации как процесса, в котором субъект активно взаимодействует с окружающей средой, стремясь достичь своих целей. Как отмечает Е. К. Завьялова, системообразующим фактором адаптации является цель, связанная с ведущей потребностью [58].

Способность переживать субъективную неопределенность и действовать в таких ситуациях в целом отражает возможность преадаптации к неопределенности или готовность к изменениям [5].

Личность, осознанно разворачивая стратегии опережающей адаптации, может фиксировать определенные цели и предвидеть возможные проблемные ситуации. В этом процессе могут быть задействованы защитные механизмы, такие как рационализация и воображение, которые помогают подготовить личность к будущим вызовам. Однако для эффективного функционирования этих механизмов важно, чтобы процессы антиципации были точными и продуктивными [110; 108].

Согласно М. А. Кремню опережающая адаптация основывается на осознанном формировании эталонного образа, который соответствует новым условиям жизнедеятельности, что включает в себя ценностно-смысловое поле личности [87]. Таким образом, понимание и использование механизмов преадаптации может значительно повысить шансы на успешное преодоление трудностей и адаптацию к изменяющимся условиям.

В контексте теории адаптации, предложенной М. А. Одинцовой, преадаптация рассматривается как первая из четырех фаз адаптации личности, к которым также относятся инадаптация, постадаптация и

трансадаптация. На этапе преадаптации человек использует шаблонные, стандартные схемы деятельности, поведения, общения, которыми он овладел в течение предыдущих этапов жизни и включил в свой опыт на концептуальном и процессуальном уровнях. [114].

Преадаптация помогает человеку заранее подготовиться к изменениям, используя уже имеющиеся внутренние ресурсы и стратегии. Благодаря ей новые условия воспринимаются легче и адаптация проходит быстрее. Чем богаче и гибче запас ранее освоенных моделей поведения, тем проще человеку адаптироваться к новым обстоятельствам.

Как отмечает С. Т. Посохова, адаптация выступает механизмом самораскрытия личности, позволяющим трансформировать изменения окружающей среды во внутренние условия для создания новых способов взаимодействия с реальностью и с собой. Адаптация является механизмом самораскрытия личности, который обеспечивает трансформацию внешних изменений в условия для создания новых способов взаимодействия с реальностью и с самим собой, что необходимо для поддержания целостности и расширения границ преобразующей активности. Самораскрытие осуществляется через осознание изменений в окружающей среде, рефлексии себя в новом контексте, саморегуляцию адаптационного потенциала, изменение способов взаимодействия с окружающей средой, проявление эго-ориентации и трансформацию образа Я [121].

В работах В. А. Петровского неадаптивная, или «сверхситуативная активность», выделяется как особая форма поведения, которая не соответствует ожидаемым целям в конкретной ситуации [118; 124]. В. А. Петровский стремится расширить классическое понимание адаптации, рассматривая его не только как процесс приспособления к условиям природной или социальной среды, но и как активное преобразование этих условий. В. А. Петровский отмечает, что основным критерием для определения поведения как адаптивного является целесообразность действий. Эта целесообразность основывается на способности

прогнозировать соответствие между поставленной целью и ожиданиями относительно результата. Важно, что это прогнозирование опирается на ранее полученный индивидуальный или коллективный опыт [124]. Отсюда следует, что сам опыт и предыдущие действия субъекта служат основой для эффективной адаптации, позволяя ему фокусироваться на результативных стратегиях.

Неадаптивность в широком смысле может включать в себя ситуации, относящиеся к альтруистическому поведению или творческому поиску. Эти формы активности, хотя и могут показаться нецелесообразными с точки зрения традиционного понимания адаптации, в действительности могут способствовать развитию и обогащению человеческого опыта [118]. С другой стороны, неадаптивность в узком смысле относится к ситуациям, в которых человек проявляет тяготение к риску, неопределенному успеху или неизведанному. Эти ситуации могут включать в себя приключения, исследования или смелые начинания, которые требуют от субъекта высокого уровня самоотдачи и готовности к неопределенности. Неоднородная структура неадаптивной активности, таким образом, включает в себя как отрицательные аспекты – паттерны поведения, приводящие к снижению личностного потенциала, так и положительные, способствующие развитию и совершенствованию.

Ключевым аспектом концепции В. А. Петровского является идея о том, что «постулат целесообразности» и «принцип неадаптивности» противоречат базовым характеристикам субъектности. К этим характеристикам относятся такие черты, как свобода, целеустремленность, целостность и развитие. Это подчеркивает стремление субъекта обрести контроль над своей жизнью и быть причиной своих действий. Полноценная реализация личности, согласно Петровскому, становится возможной только на пути «активной неадаптивности» [122]. Это означает, что личность должна принимать на себя ответственность за свои действия, особенно когда результаты являются неопределенными. Зрелая личность способна управлять своими жизненными

обстоятельствами, проявляя адаптивность в форме надситуативной активности, где не только учитываются внешние факторы, но и активно формируется новая среда.

С обретением человеком опыта процесс личностного роста может становиться более урегулированным и автономным. Личностные изменения человека актуализируются фоном пережитых им жизненных событий и опытом. Следует подчеркнуть, что потенциал личностного развития заложен в каждом человеке, равно как заложены ресурсные возможности для переживания человеком различных жизненных обстоятельств. Определение понятия ресурса в психологии личности охватывает широкий круг характеристик, связанных с внутренними резервами и способностями индивида. Ресурсы личности можно рассматривать как совокупность разнообразных способностей, знаний, умений и возможностей, которые, как правило, обусловлены внутренними психологическими резервами. Эти ресурсы могут быть актуализированы для процессов развития и саморазвития личности, что делает их ключевыми для достижения значимых целей и удовлетворения основных потребностей.

Ресурсы личности включают в себя внутренние резервы, которые позволяют человеку адаптироваться к различным жизненным ситуациям и обеспечивать свои потребности. Наличие определенных ресурсов расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. При оценке другого человека важно учитывать не только его актуальные возможности, но и потенциальные ресурсы, которые могут служить значимым капиталом [21; 88; 101; 190].

Психологические ресурсы человека включают в себя мотивационноценностные и эмоционально-регулятивные компоненты. В психологии среди ресурсов традиционно выделяют: физиологические, типологические особенности, когнитивные процессы, личностные качества, социальную поддержку, финансовое благополучие, полученные знания, а также навыки и опыт применения ресурсов в трудных жизненных ситуациях.

Ю. С. Прошутинский предлагает под ресурсами понимать, в первую очередь состояние, необходимое для конкретной деятельности, на фоне которого вообще становится возможным осуществление данного вида деятельности, либо обеспечивается максимальная результативность при минимально возможных энергетических затратах, или осуществляются оба этих условия [128].

Главная идея ресурсного подхода состоит в том, что между личностью и окружающим миром существуют обменные отношения, которые наблюдаются не только на внешнем результативном уровне деятельности, но и на всех уровнях психических явлений, от ощущений и перцепции до интеллектуальных, эмоционально-волевых и личностных качеств, а также на уровне социально-психологических феноменов.

Е. С. Штепа отмечает, что психологические ресурсы являются эффектом синергии компетентности и личностного потенциала, которые проявляются, как способность личностно зрелого человека самостоятельно преодолевать жизненные кризисные ситуации. Эти ресурсы могут варьироваться по уровню сформированности, начиная от простого подражания и заканчивая глубоким пониманием своего предназначения.

На начальном уровне, который Е. С. Штепа называет «подражанием», личность действительно не способна формулировать собственные цели и не обладает навыками самодетерминации. Это состояние можно охарактеризовать как инфантильность, что указывает на низкий уровень личностной зрелости.

На следующем уровне, который называется «цели», личность начинает самостоятельно ставить перед собой задачи. Однако на этом этапе у нее возникают трудности с прогнозированием своих действий, и она не ориентирована на будущее. Это может проявляться в том, что человек может иметь желания и намерения, но не всегда понимает, как их реализовать или какие шаги предпринять для достижения своих целей.

На уровне «ценностей» личность уже обладает психологическим ресурсом, умеет определять приоритеты, но все еще испытывает сомнения относительно перспективности своих усилий.

Наивысший уровень сформированности психологических ресурсов – это уровень «смысла», когда человек осознает свою миссию и предназначение, что позволяет ему стать наставником для других [167].

К числу ключевых психологических условий, способствующих развитию и росту личности, относятся следующие: зрелое представление о себе, открытость к новому, толерантность, а также готовность принимать изменения. Наличие осознанной цели служит важным ориентиром для саморазвития и формирования активной жизненной стратегии.

Механизмы и средства, способствующие личностному развитию, по сути, включают в себя рефлекссию, саморегуляцию и обратную связь. Рефлексия может рассматриваться не только как механизм, но и как важное средство, обеспечивающее осознанное и управляемое изменение личности.

Рефлексия становится отправной точкой для процесса самоизменения, позволяя индивиду осознать и анализировать свой личный опыт.

Анализ различных концепций позволяет выделить рефлекссию как важную психическую способность, которая помогает человеку осознавать смысл своей деятельности. Переживание личности, в свою очередь, является ключевым элементом нашего сознания, поскольку оно сопровождает значимые события в психической жизни. Функционирование рефлексии является неотъемлемой частью переживания, и это подчеркивается в ряде исследований [20; 44; 61; 176].

Л. Р. Фахрутдинова рассматривает переживание как особое состояние сознания, которое формирует взаимосвязь с рефлексией. Рефлексия выполняет роль обработки впечатлений и их интеграции в сознательные структуры. Взаимодействие между переживанием и рефлексией происходит через актуализацию пережитых впечатлений, которые запускают процесс формирования переживания. Постоянная потребность в новых

впечатлениях связана с духовными запросами человека, и процесс их переработки способствует развитию его духовных компонентов [167].

Н. А. Деева исследует рефлексивный механизм переживания как психологический механизм, который разворачивается в обращении активности человека на переоформление значимых ценностно-смысловых образований с целью организации жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром. Взаимосвязь между проработанностью внутреннего мира, осознанием значимости прожитых событий и особенностями реализации жизненных планов человека является важной темой в области психологии [51]. Рефлексия помогает личности вырваться из постоянного потока жизнедеятельности, позволяя занять внешнюю позицию по отношению к самой себе. Это предоставляет возможность переосмыслить стереотипы собственного опыта. С. Ю. Степанов подчеркивает, что рефлексия «обеспечивает развитие и саморазвитие», способствуя творческому подходу в деятельности и достижению ее максимальной эффективности и результативности [140].

Рефлексивные процессы отличаются умением человека анализировать или пересматривать свой опыт, который включает самопознание, эмоциональные состояния, оценки и убеждения. Данный вид рефлексии, фокусирующийся на изучении собственной личности и взаимодействии с внешним миром, называется личностной рефлексией [132]. Личностная рефлексия становится основой для глубокого понимания себя и формирования осознанного подхода к жизни, что в свою очередь может способствовать личностному росту и развитию.

Рефлексия играет ключевую роль в процессе саморазвития и личностного становления, дает личности возможность подняться над текущей деятельностью и обстоятельствами, позволяя взглянуть на себя со стороны. Это «надситуативное» положение помогает управлять своей активностью, осознавая свои действия и согласовывая их с требованиями конкретной ситуации.

Благодаря рефлексии человек становится субъектом собственного управления, что открывает возможности для самоанализа и самосовершенствования. Рефлексия не сводится исключительно к фиксации фактов, она служит предпосылкой для личностного развития. Рефлексивные паузы и моменты отстранения от ситуации дают шанс глубже понять себя [66; 67; 168; 179].

Рефлексия обеспечивает «рефлексивный выход» – осознание, фиксацию и объективацию мотивационно-ценностных, когнитивных и поведенческих характеристик собственной личности. Она приостанавливает, прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за его пределы [201].

Формирование внутренней позиции наблюдателя является важным шагом к рефлексивному сознанию. Эта позиция позволяет индивиду дистанцироваться от своих эмоций и мыслей, что способствует более глубокому осмыслению своего внутреннего мира. Наблюдая за своими чувствами, мыслями и действиями, человек может лучше понять свои реакции и мотивы, а также оценить, насколько они соответствуют его ценностям и целям [163].

Такой подход помогает развивать самосознание и критическое мышление, что способствует личностному росту и развитию. Внутренняя позиция наблюдателя позволяет не только анализировать прошлые действия, но и планировать будущее, принимая более осознанные решения. Это может становиться основой для эффективного саморазвития и улучшения качества жизни.

Рефлексия в трактовке А. Бандуры – не только способ понимания действительности, но и способ изменения собственного поведения, способ саморазвития. Рефлексируя свой многообразный опыт и свои знания, люди не только достигают понимания, они могут оценить и изменить свое мышление. Рассматривая свои представления с помощью рефлексивных средств, они выделяют их, совершают над ними определенные действия,

предполагают вытекающие из них последствия, оценивают по результатам их адекватность и изменяют в соответствии с этой оценкой [174; 175].

На развивающем потенциале рефлексии также акцентирует внимание И. С. Кон, отмечая, что рефлексия помогает заметить противоречивость, взаимную несовместимость некоторых своих мыслей, поступков и принципов, что в свою очередь, активизирует внутренний диалог, превращая самопознание в самовоспитание, в сознательное закрепление новых, желаемых элементов поведения [74].

Д. Райнери, выделил два типа рефлексии:

- 1) «онтологическую» (способность находиться в логике содержания знания);
- 2) «психологическую», обращенную к субъекту как источнику знаний.

Д. Райнери отмечал особую роль последней в становлении и развитии личности [133; 209].

Рефлексия играет важную роль в процессе самоопределения и формировании самовосприятия. Она помогает индивиду осознать свои внутренние ориентиры и четко разграничить «Я» и «не Я», что является основополагающим аспектом самосознания. Характер рефлексивных процессов в этом контексте определяется духовным миром личности и ее способностью осмыслять и переосмыслять собственный опыт.

Как подчеркивает А. В. Карпов, психика человека обладает уникальным механизмом, позволяющим преодолевать собственные ограничения и выходить за рамки привычного восприятия. Рефлексия, в свою очередь, становится инструментом, который помогает реализовать этот метасистемный уровень, способствуя развитию личности и повышению ее осознанности [69].

Я. А. Пономарев акцентирует внимание на том, что рефлексия способствует переосмыслению стереотипов и привычек, что делает человека более гибким и способным к изменениям. В данном контексте

рефлексия действует как «зеркало», которое отражает внутренние изменения и помогает управлять собственным развитием. Это превращает ее в важное условие и средство личностного роста, позволяя людям приспосабливаться к новым условиям и принимать более взвешенные решения. Рефлексия не только способствует самоанализу, но и служит базой для формирования субъектности и неповторимости личности, что делает ее ключевым элементом процесса саморазвития [140].

В. А. Сластенин рассматривает рефлексивную культуру как системообразующий фактор профессионализма и зрелости, определяемый способами и стратегиями переосмысления стереотипов деятельности, поиска инновационных путей решения профессиональных задач и разрешения проблемно-конфликтных ситуаций [134].

Рефлексия позволяет человеку перейти от спонтанных форм активности к более осознанной и упорядоченной организации и управлению ими. В ходе рефлексивного процесса индивид способен объективизировать свои личные качества и установки, занимая активную и преобразующую позицию по отношению к самому себе и своему поведению. Таким образом, рефлексия представляет собой ключевой механизм, способствующий развитию и достижению личностной зрелости.

М. В. Клементьева рассматривает биографическую рефлексию как анализ событий жизненного пути. Биографическая рефлексия как психическое свойство характеризуется тремя аспектами, которые задают направления исследований:

1. Содержательным (включающим показатели экзистенциального, когнитивного, герменевтического, нарративного анализа событий жизненного пути).
2. Функциональным (как ресурс личностного развития человека).
3. Онтогенетическим (как характеристика субъекта жизненного пути во взрослом возрасте).

Биографическая рефлексия, будучи ресурсом личностного развития, оказывает положительное воздействие на осмысленность жизни, саморегуляцию, социально-психологическую адаптированность взрослых людей, способствует успешному преодолению неблагоприятных событий и возрастных кризисов во взрослом возрасте [72].

Способности к рефлексии способствуют изменению внутреннего мира через психическую переработку значимых событий. В этом контексте все аспекты личностного пространства становятся более детализированными, аргументированными и осмысленными, что направляет личность на корректировку своих действий и поиск новых смыслов в жизни. Таким образом, взаимодействие переживаний с рефлексией ведет к саморазвитию личности, что выражается в изменении и перестройке ее жизненных смыслов.

Понимание смысла в различных научных школах охватывает важные аспекты человеческой жизни и деятельности. Смысл рассматривается как ключевой элемент, определяющий мотивацию и поведение.

Смысл действия связан с целями и намерениями, движущими человеком, включая личные и социальные аспекты.

Смысл деятельности охватывает профессиональную и творческую деятельность, где индивид находит удовлетворение и самореализацию, соответствующую его внутренним ценностям.

Смысл поведения анализируется через личные убеждения, социальные нормы и культурные контексты, влияющие на выбор и действия.

Смысл жизни глобальная категория, касающаяся вопросов существования и предназначения, с множеством философских и религиозных ответов.

В связи с этим А. В. Серый выделяет обобщающие, но одновременно и уточняющие понятия, отражающие различные уровни осознания человеком окружающей действительности:

- 1) ситуативный смысл (жизненная необходимость);

- 2) смысл жизни (развитие и стремление);
- 3) смысл бытия (космический смысл) [129].

Осознание своего жизненного предназначения – одно из самых значимых стремлений человека. Этот сложный процесс духовного постижения себя и мира происходит в процессе размышлений, переживаний по поводу разных событий, а также планов на будущее [65; 17; 196]. Представление о смысле жизни складывается в процессе деятельности человека и зависит от социального положения, образа жизни, миропонимания, конкретной ситуации и т. д.

Большой вклад в развитие проблемы смысла жизни в зарубежной психологии внесли (С. Мадди, А. Пауэл, Дж. Ройс, В. Франкл). В отечественной психологии этой проблеме посвящены труды Д. А. Леонтьева, Е. Н. Трубецкого, В. Э. Чудновского и других.

Смысл жизни предполагает осознание человеком основного содержания своей жизни и места в обществе. Тема смысла жизни тесно связана с ценностными ориентациями, целеобразованием, а также с нравственным и духовным развитием личности.

Понятие смысла в психологии появилось из стремления объяснить человеческое поведение с точки зрения здравого смысла и повседневной логики. Основная идея заключается в том, что действия и психические явления становятся осмысленными благодаря их связи с намерениями.

З. Фрейд трактовал «смысл» как значение и цель, связывая его с вопросом «Почему?» [152]. А. Адлер связывал поведенческие смыслы с жизненными смыслами личности, ее стилем жизни и целями, уделяя основное внимание вопросу «Для чего?». К. Юнг подчеркивал, что в молодом возрасте люди больше сосредоточены на действиях, тогда как в зрелом возрасте осознание смысла жизни становится более важным. Он также отмечал, что люди с низкими требованиями или недостаточной социальной адаптацией могут отвергать смысл жизни [14; 93; 153].

В. Франкл рассматривает смысл жизни как врожденную мотивационную тенденцию, свойственную всем людям и являющуюся основным фактором развития личности [151].

Отсутствие смысла жизни или невозможность его реализовать порождает у человека состояние экзистенциального вакуума и экзистенциальной фрустрации, является причиной ноогенных неврозов (которые возникают вследствие конфликтов между разными ценностями и на основе моральных конфликтов) и связано с апатией, депрессией, утратой интереса к жизни [121].

Б. С. Братусем была предложена классификация уровней смысловой сферы, которая позволяет выделить типичную структуру и доминирующий уровень (или их сочетание) у каждого человека.

0-й уровень (доличностный): характеризуется прагматичными операциональными смыслами, при этом отсутствует знак отношения к другим людям.

1-й уровень (эгоцентрический): акцент на стремлении к престижу, комфорту и личной выгоде.

2-й уровень (группоцентрический): идентификация с группой, что формирует отношение к окружающим.

3-й уровень (просоциальный, гуманистический): внутреннее стремление к благу других людей.

4-й уровень (духовный): смысловые основания, которые не подлежат проверке, и понимание жизни как конечного вопроса бытия. Это уровень личной религии, который связывает индивида с высшими ценностями.

Личность обладает не только рациональной и общечеловеческой, но и духовной ценностью. В процессе перехода на новые уровни происходит их трансформация. Данная типология основана на реальных формах взаимодействия с людьми и обществом в целом. Содержание уровней различается по уровню освоения: от ситуативных (нестабильных) до

устойчивых и личностно-ценностных (осознанных и принятых смыслов жизни) [27; 28].

Хотя каждый человек имеет уникальный смысл жизни, можно выделить смысловые универсалии – общие ценности, которые формируют обобщенные типовые смыслы. В. Франкл обобщил основные пути, которыми человек может придать своей жизни смысл:

1. То, что человек дает миру (творчество и его результаты, которые человек создает).
2. То, что человек берет от мира (способности ценить и находить радость в том, что предоставляет жизнь).
3. Выбор позиций (отношение к тому, что человек не может изменить, но может оценить, например, смирение перед обстоятельствами или принятие сложных ситуаций) [150].

С позиции данного подхода выделяются три группы смысложизненных ценностей: ценности творчества, ценности переживания, ценности дела.

Основу ценностей творчества составляет труд. Ценности и смысл, приобретаемые человеком, зависят от его вклада в общество, что позволяет ему не просто выполнять функции, но и реализовывать свои идеи и таланты.

И. Ялом утверждает, что именно самому человеку предстоит отыскать истинный смысл своего существования. Среди источников смысла жизни он называет:

1. Альтруизм, постановка интересов окружающих превыше всего, стремление помогать другим и приносить пользу обществу.
2. Преданность делу. Жизненный смысл достигается тогда, когда деятельность приносит ощутимую значимость и признание. Источником такого смысла могут стать семья, профессия, политические идеи, научные открытия и др.
3. Творчество. Создание чего-то уникального, прекрасного и гармоничного наполняет жизнь радостью и удовлетворением. Это относится

ко многим видам деятельности, способствующим самовыражению и раскрытию потенциала.

4. Гедонизм. Смысл жизни заключается в наслаждении каждым моментом.

5. Самоактуализация. Стремление реализовать заложенные природой таланты и способности, раскрыть собственный потенциал и развиваться в полной мере. [169].

К. Обуховский отмечает, что основным двигателем развития личности является ее активная и эмоционально насыщенная устремленность на достижение важной задачи, которая и становится смыслом жизни. Он утверждает, что переход на новую ступень развития личности зависит от того, насколько жизнь человека сопряжена с реализацией этой значимой цели и поиском смысла жизни. Это подчеркивает важность целеустремленности и осознания своих жизненных приоритетов для личностного роста и развития [113].

Проблема роли сознания в становлении жизненного смысла активно исследуется в работах С. Л. Рубинштейна, который предложил два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения к жизни.

Первый способ отличается внутренней концентрацией человека: его внимание и восприятие направлены преимущественно на отдельные события, а не на жизнь в целом.

Второй способ связан с развитием рефлексии, которая позволяет личности занять внешнюю позицию, выйти за пределы индивидуального восприятия. Второе отношение формирует обобщенное восприятие жизни, в котором отражается взаимосвязь настоящего, прошлого и будущего. Это более целостное отношение способствует реализации смысла человеческой жизни, позволяя человеку стать активным творцом своей судьбы и постоянно стремиться к самосовершенствованию [15].

С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что смысл человеческой жизни заключается в том, чтобы быть источником света и тепла для других людей,

что подчеркивает важность социальных связей и альтруизма в формировании жизненного смысла [130].

Д. А. Леонтьев акцентирует важность исследования смысла жизни в психологии личности, а также обращает внимание на последствия, которые возникают у человека в случае его отсутствия. Он выделяет различные временные ориентировки, связанные со смыслом жизни: одну, связанную с будущими целями, другую – с настоящим, которую характеризует ощущение полноты и насыщенности, и третью – с прошлым, ориентированную на удовлетворенность достигнутыми результатами жизни [93].

В. В. Шиповская и А. Ш. Гусейнов в субъектно-бытийном подходе акцентируют внимание на значимости смыслообразования и нравственных ценностей в процессе формирования личностной зрелости. Каждый человек сталкивается с вопросами смысла, так как они являются неотъемлемой частью человеческой природы. Однако личные смыслы и ценности не могут быть просто заимствованы из внешнего мира и перенесены во внутренний. Это не готовые решения, следуя которым, человек может достичь внутренней свободы, жизненного успеха и аутентичности. Некритичное и автоматическое усвоение ценностей может привести к конформизму и механистичности в мышлении и действиях [164].

Традиционно в психологии смысл жизни изучается через анализ различных факторов, которые влияют на его формирование, а также через изучение влияния отсутствия смысла на жизнедеятельность и сознание личности. Это имеет важное значение для понимания того, как люди могут находить смысл в своей жизни и как отсутствие этого смысла может сказываться на их психоэмоциональном состоянии и полноценности жизни.

В. Э. Чудновский выделяет два ключевых признака адекватности смысла жизни:

1. Реалистичность: этот признак предполагает соответствие смысла жизни объективным условиям, необходимым для его реализации, а также индивидуальным возможностям человека. Смысл жизни должен быть

реалистичным и достижимым в контексте конкретной жизни человека, учитывая его способности, ресурсы и обстоятельства.

2. Конструктивность: отражает степень положительного или отрицательного воздействия смысла жизни на процесс становления личности и успешность деятельности человека. Смысл жизни должен способствовать развитию, личностному росту и успешной деятельности, а не тормозить их [157].

В. Э. Чудновский также отмечал, что смысл жизни проходит определенные этапы становления и, приобретя относительную устойчивость, может оказывать существенное влияние на жизнь и судьбу человека

Смысл жизни включает в себя цель жизни человека, он зависит от способности «выходить за пределы себя», от силы стремления к своим целям и определяется тем, как относится человек к прошлому и будущему.

Смысл жизни выступает своеобразным регулятором, организующим нашу жизнедеятельность. Он способен проявляться в двух формах: как четкое осознание главных ориентиров и ценностей, так и как практическая направленность жизни на конкретные цели и приоритеты.

На разных этапах жизни личности смысл жизни будет иметь разное содержательное наполнение, которое со временем может переосмысливаться и совершенствоваться. Это процесс непрерывного роста личности.

Путь обретения смысла связывается с более высоким уровнем осознания действительности. В частности, отмечают, что личностный смысл изменяется на протяжении жизни, смещаясь с физиологических потребностей в детском возрасте на другие ценности в более зрелом возрасте.

Это изменение отражает эволюцию человеческой природы и потребностей, где на первом плане оказываются не только физические, но и социальные, эмоциональные и духовные аспекты [157; 93].

Смысл жизни можно рассматривать как сконцентрированную характеристику динамической смысловой системы, которая определяет

общую направленность жизни личности. Эта система включает в себя различные уровни осознания и ценности, которые человек развивает на протяжении своей жизни. Важно отметить, что смысл жизни не является статичным, он подвержен изменениям в зависимости от жизненного опыта, обстоятельств и внутреннего роста личности.

Таким образом, понимание смысла жизни требует глубокого осознания как своих потребностей, так и окружающей действительности, что в свою очередь способствует более гармоничному и полноценному существованию. Представление о смысле жизни изменяется и способствует самореализации личности, всестороннему и целостному развитию ее потенциала.

Выводы по главе 1

На основе систематизации теоретических подходов к изучению проблемы личностной зрелости, позволяющих обозначить различные определения и интерпретации данного понятия, а также ряд критериев, характерных для данного феномена, нами сформулированы следующие выводы:

1. Личность является ключевым понятием в психологии, она объединяет и регулирует всю психологическую организацию человека. Личностная зрелость выступает характеристикой личности, определяя ее полноту, целостность и уникальность.

2. Личностную зрелость следует рассматривать как сложное и многоуровневое образование, уровень которого зависит от множества ключевых факторов и этапов жизненного пути человека. Она проявляется в сфере самосознания, социального взаимодействия, профессиональной реализации и т.п. Зрелость личности является процессом и результатом развития личности, становления ее внутреннего мира, которое невозможно без социального взаимодействия на каждом этапе ее формирования.

3. Личностная зрелость является интегрированным феноменом, состоящим из эмоциональной, интеллектуальной, социальной и нравственной зрелости. Каждый из этих компонентов имеет свои критерии, и их оценка позволяет определить уровень зрелости личности. Личностная зрелость не является статичным феноменом, она развивается на протяжении жизни под воздействием различных факторов. Зрелая личность рассматривается через ее противопоставление личности эгоистической, невротической, инфантильной.

4. Психологический возраст и зрелость выступают как параметры особого исторического времени, в котором ведется исчисление жизненного пути личности. Использование хронологического возраста в качестве маркера для личностной зрелости условно, поскольку в пределах одного социально-исторического периода, одной культуры, одной возрастной группы существуют большие индивидуальные различия. Личностно зрелый человек отличается наличием определенных качеств, которые обладают способностью к трансформации.

5. В нашем исследовании мы исходим из того, что личностная зрелость это динамическая система, определяющая уровень развития личности, его уникальность, полноту и целостность, характеризуется функционированием в сторону прогрессивного развития, способна к разноуровневым достижениям, может видоизменяться на протяжении всей жизни. Зрелая личность проявляет способность к самосозиданию, самообъективации, стремлению к собственному развитию, осознанию ответственности за свою жизнь и утверждению своей жизненной позиции в действиях.

6. Личностные психологические ресурсы проявляются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой, что определяет непрерывное развитие личности. Эти ресурсы помогают сглаживать противоречия между индивидуумом и его жизненным пространством, а также преодолевать неблагоприятные условия, трансформируя ценностно-смысловую

подсистему личности. Они создают основу для формирования личностной зрелости.

7. Зрелую личность можно охарактеризовать, как способную управлять жизненными ситуациями, что проявляется в ее адаптивности и активности, выходящей за рамки конкретных обстоятельств (в форме надситуативной активности).

8. Рефлексия выступает как механизм и функциональное средство развития личностной зрелости. Она может рассматриваться как средство, так и как условие для личностного роста.

9. Одним из ключевых параметров личностной зрелости является «смысл» – осознание человеком основного содержания своей жизни и его места в обществе.

ГЛАВА 2

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данная глава посвящается описанию процедуры организации исследования, направленного на изучение условий актуализации личностной зрелости. Представлена характеристика выборки респондентов, принявших участие в исследовании. Раскрывается содержание примененного психодиагностического инструментария и методов обработки данных.

2.1. Этапы исследования

Работа проводилась в несколько этапов (2019–2024 гг.).

Первый этап (теоретико-методологический).

На данном этапе исследования проводился теоретический анализ по выбранной проблеме исследования. Были сформулированы тема и цель исследования, обозначены объект и предмет, предположены гипотезы, сформулирован план эмпирического исследования, подобраны и сформированы пакеты методик, выбраны базы исследования.

Второй этап (эмпирический).

На данном этапе проходило деление испытуемых на группы, осуществлялась реализация программы исследования. В рамках исследования проводилось бланковое тестирование, в ходе которого участникам выдавались специальные бланки для ответов на вопросы методик. Все участники исследования предоставили письменное согласие на участие в исследовании и обработку своих персональных данных. Респонденты имели возможность вписывать псевдонимы, что обеспечивало анонимность и служило дополнительным критерием достоверности полученных данных. Это гарантировало этичность проведения исследования.

Третий этап (обработка и интерпретация данных).

На данном этапе осуществлялась обработка, анализ и интерпретация полученных результатов экспериментального исследования.

2.2. Методологические основы построения эмпирического исследования, описание методик исследования

Проведенный теоретический анализ позволил в качестве рабочего определения личностной зрелости принять следующее: *это динамическая система, определяющая уровень развития личности, ее уникальность, полноту и целостность, детерминирована различными факторами, характеризуется динамичностью и развитием на протяжении жизненного пути.*

Анализируя различные подходы определения личностной зрелости, ее компонентов и структуры, а также ее детерминант, нами была выстроена теоретическая модель исследования (рис. 2.1).

Согласно нашей теоретической модели, человек, обладающий личностной зрелостью, посредством рефлексивных, смысловых и поведенческих параметров использует определенную стратегию взаимодействия со значимыми событиями и ситуациями жизненного пути. В то же время эти параметры могут выступать актуализаторами развития личностной зрелости.

По нашему мнению, личностную зрелость имеет смысл рассматривать через призму событийной наполненности и отношения к жизненным ситуациям. События как единицы психологического анализа позволяют глубже понять динамику жизненного пути личности и ее развитие. Каждое событие может быть интерпретировано как ключевой момент, который влияет на формирование личностных качеств и мировосприятия.

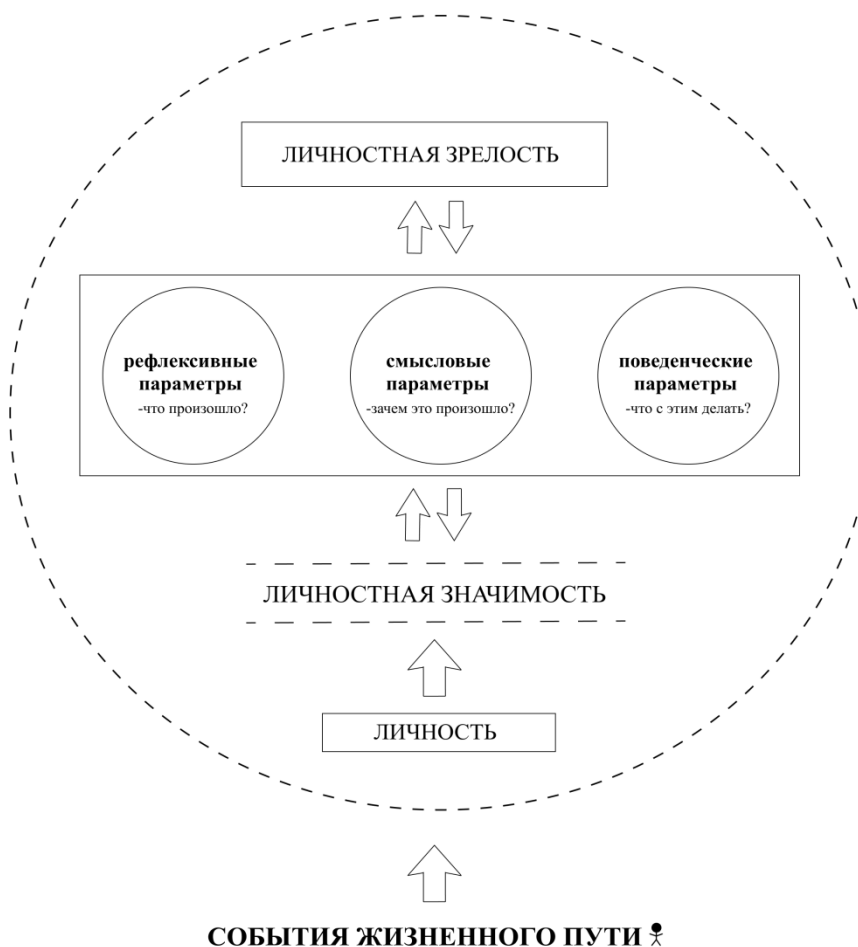


Рис.2.1 – Теоретическая модель исследования личностной зрелости

Событийность жизненного пути представляет собой системную организацию *значимых* событий, которые выделяются в процессе интерпретации жизненных ситуаций. Эти события, которые человек осознает и переосмысляет, становятся основой для личностного роста и развития. Они могут служить катализаторами изменений, способствуя более глубокому пониманию себя и своего места в мире.

Значимость события или жизненной ситуации играет ключевую роль в становлении личности. Она влияет на дальнейшие выборы и поведение индивида, формируя его ценности, убеждения и жизненные цели. Она определяется совокупностью его причинно-целевых связей с другими событиями, их качественными и количественными характеристиками и тем

влиянием, которое каждое конкретное событие, в представлении человека, осуществляет на главные сферы его самопроявления и жизни в целом. Безусловно, мера значимости события является *субъективной*, и это различие восприятия может существенно отличаться в жизни каждого человека [41; 42]. *Рефлексия* представляет собой важный параметр личностной зрелости. Способность к рефлексии позволяет человеку трансформировать свой внутренний мир, осмысляя и анализируя личностно-значимые события.

Одной из ключевых особенностей рефлексии является возможность взглянуть на себя со стороны, что помогает выйти за пределы текущей деятельности или обстоятельств. Это создает условия для глубокого самопознания и осознания собственных действий в контексте конкретной ситуации. Рефлексивные паузы и моменты самоанализа предоставляют возможность разобраться в собственных мотивах и действиях, что в свою очередь может стимулировать стремление к самосовершенствованию. Эти процессы способствуют более эффективному управлению личной активностью и улучшению адаптации к требованиям окружающей среды. Таким образом, рефлексия становится важным фактором личностного роста и развития, позволяя человеку занять внешнюю позицию относительно самого себя. Это, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию своего места в жизни и социальной среде.

Как отмечает А. В. Карпов, психика обладает уникальной способностью преодолевать свои ограничения, и рефлексия является ключевым инструментом для достижения этого. Она позволяет личности осознать и переосмыслить свой опыт, что в свою очередь способствует развитию субъектности и уникальности [67].

Я. А. Пономарев также подчеркивает, что рефлексия обеспечивает переосмысление личностью стереотипов собственного опыта. Благодаря рефлексии человек становится для самого себя объектом управления: рефлексия как «зеркало», отражающая все происходящие в ней изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом

личностного роста. Поэтому способность к рефлексии выступает важной характеристикой зрелой личности [35; 51].

Рефлексивные процессы способствуют глубокому осмыслению и переосмыслению собственных переживаний, идентичности и взаимодействия с окружающим миром. Исходя из этого, можно выделить *смысл* как ключевую составляющую личностной зрелости. Смысловая направленность в данной концепции может выразиться в различных формах – от «смысла действий» до более сложных понятий, таких как «смысл жизни». К. Обуховский акцентирует внимание на том, что развитие личности во многом зависит от ее стремления к решению значимых задач, которые формируют ее жизненные цели и, в конечном счете, смысл [113].

Это открывает интересные горизонты для дальнейшего изучения: как различия в понимании смысла влияют на индивидуальные пути к развитию и самореализации? Исследования показывают, что осознанная связь жизни с достижением значимых целей может не только повысить уровень мотивации, но и создать основу для более глубокого личностного роста.

Смысл и рефлексия действуют как взаимодополняющие элементы, которые не только поддерживают, но и развивают личностную зрелость, помогая человеку находить гармонию между собой и окружающим его миром.

Д. А. Леонтьев подчеркивает важность исследования влияния смысла жизни на психологическое состояние и поведение личности. Он акцентирует внимание на том, что ощущение смысла может значительно варьироваться в зависимости от временной категории: будущее, настоящее и прошлое [96].

Смысл жизни может быть ориентирован на цели, которые человек ставит перед собой, формируя свою жизненную траекторию и стремления. В этом контексте наличие четко очерченных целей часто является мощным мотивирующим фактором, который помогает человеку преодолевать трудности и достигать нового уровня личностного развития. Кроме того, Д. А. Леонтьев отмечает, что чувство полноты и насыщенности жизни в

настоящем моменте также играет важную роль. Люди, которые способны ценить текущее состояние вещей и находить радость в повседневных моментах, чаще демонстрируют высокие уровни удовлетворенности жизнью. Не менее значимым является и аспект прошлого: удовлетворенность итогами своей жизни помогает формировать позитивное восприятие себя и своих достижений. Это, в свою очередь, создает прочный фундамент для построения будущих целей [93].

Актуальность поиска смысла жизни напрямую связана с уровнем осознания реальности, которого человек достигает в процессе своего развития. Личностный смысл претерпевает изменения на протяжении жизни, переходя от базовых физиологических потребностей в детстве к более высоким ценностям и целям в зрелом возрасте [96].

Таким образом, рефлексия и смысловая сфера личности становятся ключевыми аспектами в формировании и развитии личностной зрелости. Эти параметры позволяют индивиду перейти от непосредственного, интуитивного реагирования на внешние обстоятельства к более осознанному, контролируемому подходу к своим действиям и внутренним состояниям. Благодаря рефлексивным и смысловым механизмам у человека появляется возможность объективировать свои личные качества и установки. Это открывает дорогу к активной преобразовательной позиции по отношению к себе, что является необходимым условием для личностного роста. Таким образом, осознанное взаимодействие с собственным опытом, а также самосознание, становятся основными инструментами на пути к поиску и обретению глубинного смысла жизни.

Благодаря данным параметрам, анализируя ситуацию, человек может ответить для себя на вопросы *«что произошло?»* и *«зачем это произошло?»*.

Однако важно рассмотреть еще один параметр, названный нами как *поведенческий* и включающий адаптационные свойства личности, которые могут предоставлять возможность человеку успешно преодолевать

различные жизненные события, отвечая, таким образом, на вопрос *«что с этим делать?»*.

Адаптация может рассматриваться как процесс, в котором субъект активно приспосабливает свое поведение к условиям ситуации, стремясь достичь своих целей. В этом контексте цель, связанная с ведущей потребностью, становится системообразующим фактором, который направляет и организует процесс адаптации [13; 58].

Стратегии опережающей адаптации включают фиксацию на определенной цели и предвидение возможных проблемных ситуаций. Это позволяет личности заранее подготовиться к потенциальным трудностям и разработать эффективные механизмы защиты (А. А. Налчаджян). Например, рационализация может помочь снизить уровень тревожности, а воображение – создать ментальные модели, которые облегчают адаптацию к новым условиям [110].

Ключевым моментом является то, что для успешной реализации этих стратегий процессы антиципации должны быть точными и продуктивными. Это требует от личности способности не только предвидеть трудности, но и формировать реалистичные образы будущего, которые соответствуют новым условиям жизни. Ценностно-смысловое поле личности, в свою очередь, определяет, какие цели и ценности будут направлять действия человека в условиях неопределенности [45].

В. А. Петровский расширяет традиционное понимание адаптации, включая в него не только процесс приспособления к внешним условиям, но и активное преобразование окружающей среды, что подразумевает активную роль личности в ее изменении – «сверхситуативная активность». Ключевым аспектом здесь является целесообразность действий, основанная на прогнозировании соответствия цели и результата. Это «постулат целесообразности» – он подчеркивает важность предыдущего опыта, как индивидуального, так и коллективного, в принятии решений и поведении [87].

Неадаптивные ситуации могут включать альтруистическое поведение и творческие поиски, которые, хотя и могут показаться нецелесообразными с точки зрения традиционной адаптации, на самом деле представляют собой важные аспекты человеческого существования и человеческой природы. Таким образом, проявления «сверхситуативной активности» могут способствовать личностному росту и развитию новых возможностей.

С другой стороны, узкое понимание неадаптивности, которое включает непринятие рисков и стремление к неопределенному успеху, часто связано с действиями, ведущими к снижению личностного потенциала. Однако В. А. Петровский указывает на то, что неадаптивное поведение тоже может быть источником роста и саморазвития, если оно основано на ответственности субъекта за свои действия, даже если результат остается неопределенным [125].

В этом контексте концепция «активной неадаптивности» становится особенно важной, так как именно на этом пути человек может развивать способности к самореализации и самоосуществлению, что является неотъемлемой частью процесса адаптации к новым жизненным условиям. В результате адаптация в современном мире требует от человека не только гибкости, но и готовности к рискам, саморазвитию и трансформации.

Нами была выстроена эмпирическая модель исследования (табл. 2.1). Методики, которые вошли в психодиагностический комплекс, прошли психометрическую проверку и отвечают требованиям валидности и надежности.

Первый блок назван «личностная зрелость» и направлен на дифференцирование выборки по уровню личностной зрелости с помощью общего показателя личностной зрелости и инфантильности.

Таблица 2.1 – Модель эмпирического исследования

Блоки	Эмпирические референты	Методика исследования
Личностная зрелость (дифференцирование выборки)	Уровень личностной зрелости и инфантильности как полярных характеристик	1. «Методика диагностики личностной зрелости» (В. А. Руженков, В. В. Руженкова, И. С. Лукьянцева) 2. «Уровень инфантилизма» (А. А. Серегин)
Событийный	Событийная наполненность жизненного пути и характеристика значимой жизненной ситуации	1. «Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова) 2. «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова, А. В. Бердникова)
Рефлексивный	Тип рефлексии и общая рефлексивность	1. «Дифференциальный тест рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин) 2. «Опросник рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)
Смысловой	Жизненные смыслы и смысложизненные ориентации	1. «Система жизненных смыслов» (В. Ю. Котляков) 2. Тест смысложизненных ориентаций, СЖО (Д. А. Леонтьев)
Поведенческий	Субъект-объектные ориентации относительно жизненной ситуации, надситуативная и адаптивная активность личности	1. Опросник жизненных ориентаций (Е. Ю. Коржова) 2. Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости (Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева)

1. «Методика диагностики личностной зрелости» (В. А. Руженков, В. В. Руженкова, И. С. Лукьянцева) [131].

Методика включает в себя такие базовые показатели личностной зрелости как ответственность, терпимость, самоактуализация (саморазвитие), позитивное мышление и самостоятельность.

Каждая шкала методики содержит по 10 вопросов (6 прямых и 4 обратных), охватывающих весь диапазон составляющих каждого параметра. В результате тестирования можно оценить как общий уровень личностной зрелости, так и каждый составляющий ее параметр в отдельности.

2. Методика «Уровень инфантилизма» (А. А. Серегин) [136].

Методика содержит в себе 8 шкал (эмоционально-волевая сфера, трудовая мотивация, ценностные ориентации, развлечения и гедонизм, рефлексия, зависимость и безответственность, неупорядоченность и хаотичность поведения, преодолевающее поведение), которые позволяют выявить выраженность различных показателей инфантилизма.

Суммарный показатель по всем шкалам дает общий уровень инфантилизма либо его отсутствие. В нашем исследовании мы использовали общий показатель инфантильности личности как полярную характеристику личностной зрелости.

«Событийный блок» исследования был направлен на анализ событийной наполненности жизненного пути личности, выявление специфики взаимодействия с жизненными ситуациями. В данный диагностический блок вошли:

1. «Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова) [76].

Методика предназначена для исследования вербального компонента субъективной картины жизненного пути – отношения к наиболее важным событиям своей жизни. Это экспрессивная проективная методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми сферами жизни. «Психологическая автобиография» основана на событийно-биографическом подходе и событийном подходе, ориентированном на анализ событий недавнего прошлого.

Обработка и интерпретация данных. «Психологическая автобиография» позволяет охарактеризовать следующие параметры: продуктивность воспроизведения жизненных событий (по их количеству), их оценку испытуемым (значимость для него тех или иных жизненных событий – по их «весу», их желательность-нежелательность, степень их влияния, среднее время антиципации и ретроспекции), а также дать содержательную характеристику событий (тип и вид значимых событий, их частоту встречаемости («оригинальность»-«популярность» и «силу»-«слабость»).

Количество и «вес» событий дополняют и уточняют друг друга. Выделяются следующие типы событий: биологический, личностно-психологический, тип событий, связанный с изменениями физической среды, тип событий, связанный с изменением социальной среды. По виду события делятся на 11 жизненных сфер: родительская семья, брак, дети, место жительства, здоровье, общество, межличностные отношения, материальное положение, учеба (повышение квалификации), работа, природа.

2. *Методика оценки отношения к значимой жизненной ситуации* (Е. Ю. Коржова, А. В. Бердникова) [76].

Методика предназначена для выявления специфики взаимодействия человека с жизненной ситуацией, проявляющегося в отношениях личности как субъекта жизненного пути. Производится анализ отношения к значимой жизненной ситуации, выбранной из указанных при заполнении «Психологической автобиографии».

Методика позволяет получить качественные и количественные данные. При интерпретации возможен контент-анализ содержания значимой жизненной ситуации, а также количественный анализ параметров отношения к значимой жизненной ситуации. Проведено психометрическое обоснование методики (параметры отношения к значимой жизненной ситуации).

Третий блок нашего исследования, *«Рефлексивный»*, направлен на диагностику рефлексивных характеристик личности с помощью следующих методик:

1. *«Дифференциальный тест рефлексии, ДТР»* (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин) [96].

В основе методики находится дифференциальная модель рефлексии, представляющая собой три качественно различных процесса:

- 1) системной рефлексии (как способности к самодистанцированию);
- 2) квазирефлексии (как формы рефлексии, направленной на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации);
- 3) интроспекции (как склонности к самокопанию, руминации).

Опросник состоит из 30 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале Ликкерта.

2. *«Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева) [68].*

Методика основана на использовании списка ситуаций, отражающих склонность опрашиваемых к обдумыванию происходящего в жизни, к размышлению над своими действиями и поступками других людей. Теоретический конструкт, предлагаемый авторами, расценивает рефлекссию как интегративную психическую реальность, существующую в трех модусах: рефлексивность как свойство, рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние. Эти три модуса теснейшим образом взаимосвязаны и взаимодействуют друг друга. Методика составлена таким образом, чтобы отражать поведенческие проявления – индикаторы свойства рефлексивности, и также предполагает учет трех главных видов рефлексии, выделяемых по так называемому «временному» принципу: ситуативная (актуальная), ретроспективная и проспективная рефлексия. Также отдельно измеряется склонность испытуемых рефлексировать межличностные ситуации.

Таким образом, выделяются четыре шкалы: «ситуативная рефлексия», «ретроспективная рефлексия», «проспективная рефлексия» и «рефлексия общения». Сумма баллов по этим шкалам образует интегральный показатель – «уровень рефлексивности личности», характеризующий общую степень развития рефлексивности личности.

«Смысловой блок» направлен на изучение осмысленности жизни и определение системы жизненных смыслов, включи в себя:

1. *«Тест смысложизненных ориентаций, СЖО» (Д. А. Леонтьев) [95].*

Методика включает в себя 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары альтернативных утверждений, требующих ответа по 7-балльной шкале. Тест позволяет получить наряду с общим показателем осмысленности жизни значения по пяти субшкалам, включающим три

конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля: цель в жизни, процесс в жизни, результативность жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь.

2. *«Система жизненных смыслов», СЖС (В. Ю. Котляков) [84].*

С помощью методики можно определить представленность разных смысловых категорий в индивидуальной системе жизненных смыслов конкретного человека. Кроме того, можно оценить, какое значение имеет каждая из категорий в жизни человека: является ли она ведущей, нейтральной или игнорируемой в представлении испытуемого. Методика состоит из 24 утверждений (перечень жизненных смыслов, на которые могут ориентироваться люди в своей жизни), на основании ранжирования утверждений можно выделить следующие ведущие смысловые категории: гедонистические, статусные, коммуникативные, семейные, экзистенциальные, когнитивные, альтруистические и категорию самореализации.

Пятый блок исследования, *«Поведенческий»*, направлен на выявление субъект-объектных ориентаций относительно жизненной ситуации, анализ надситуативной и адаптивной активности. Он включил в себя:

1. *«Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова) [79].*

Методика используется с целью выявления субъект-объектных ориентаций относительно жизненной ситуации. Опросник состоит из 21 пары высказываний, из каждой пары необходимо выбрать то определение, которое наиболее соответствует представлению испытуемого о себе. В качестве первичных измерений выделяются шкалы: трансситуационная изменчивость, трансситуационный локус контроля, трансситуационное освоение мира, трансситуационная подвижность, общий показатель субъект-объектных ориентаций, на основании которых выделяются следующие типы: преобразователь жизненной ситуации, гармонизатор жизненной ситуации, пользователь жизненной ситуации, потребитель жизненной ситуации. Полученные таким образом сырые баллы по специальной таблице

переводятся в стандартные оценки – «стены». После этого возможно перенесение стеновых баллов на график, наглядно демонстрирующий представленность каждого первичного фактора, а также соотношение вторичных факторов.

2. *«Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости»* (Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева) [61].

Относится к разделу ассоциативных методик и личностных опросников. В данной методике предлагается 35 характеристик, раскрывающих понятие «личностная зрелость». В результате качественного анализа выявляются четыре уровня активности: удовлетворение своих потребностей; социально «правильное» поведение; поиск смысла жизни, познание собственного Я; открытость миру и реализация своих возможностей. Подсчитывается процент ответов-ассоциаций, относящихся к тому или иному уровню, и определяется преобладающий уровень личностной зрелости. Для категоризации уровней личностной зрелости составлена «система координат», ось Х которой включает в себя полюса: ориентация на других («–»), ориентация на себя («+»); ось Y же включает полюса: дихотомичное восприятие мира («–»), целостное восприятие мира («+»). По результатам анализа можно выделить активность надситуативную и активность адаптивную.

2.3. Обоснование и описание выборки исследования

Начало формирования личностной зрелости связывается с подростковым и юношеским возрастом. Проблеме развития личностной зрелости в юношеском возрасте посвящены работы (Г. А. Деминой, В. Н. Максимовой, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Е. С. Штепы и других). Авторы отмечают сензитивность юношеского возраста для формирования личностной зрелости. Однако нами было принято решение исследовать более

зрелый возраст, когда предполагается сформированность личностной зрелости на определенном уровне.

Этот этап жизни характеризуется значительным ростом самосознания, когда человек начинает осознавать свои цели, возможности и ограничения, а также свое место в обществе. Данный возрастной период, как правило, связан с более глубоким пониманием себя и своих жизненных приоритетов. На этом этапе индивид уже имеет определенный жизненный опыт, который позволяет ему более осознанно подходить к вопросам самореализации и поиска смысла. Кроме того, в зрелом возрасте у человека формируется более четкое представление о своих ценностях и убеждениях, что позволяет ему принимать более осознанные решения.

Зрелость является одним из самых длинных этапов жизни. Верхний предел зрелого возраста разные авторы указывают по-разному: от 40–55 до 65–70 лет. В этот период происходит активное воплощение личного потенциала, что позволяет достигать успехов в различных сферах жизни – профессиональной, социальной и общественной. Человек становится более уверенным в своих способностях и начинает активно работать над реализацией своего предназначения. Это время, когда личные и профессиональные цели становятся более четкими, и человек стремится к их достижению [6].

В исследовании принимали участие респонденты периода средней зрелости (по периодизации Д. Б. Бромлей) в возрасте от 25 до 40 лет.

Исследование проводилось на следующей базе:

1. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный университет».

2. Государственное унитарное предприятие Донецкой Народной Республики «Донецкая угольная энергетическая компания».

3. Дочернее предприятие «Республиканский рынок № 6/3» государственного предприятия «Рынки Донбасса»

4. Государственное бюджетное учреждение Донецкой Народной Республики «Республиканский клинический дерматовенерологический диспансер»

В исследовании приняло участие 365 человек в возрасте 25–40 лет. Далее фактические материалы, полученные по методикам, входящим в блок «*Личностная зрелость*», позволили разделить респондентов на две примерно равные по численности группы:

1. Группа с высокими показателями личностной зрелости и невыраженной либо слабо выраженной инфантильностью, далее как *группа ВЗ* (в нее вошли 153 респондента).

2. Группа с низкими показателями личностной зрелости и выраженной инфантильностью, далее как *группа НЗ* (составила 124 респондента).

Лица со средней выраженностью личностной зрелости участия в дальнейшем исследовании не принимали.

Таким образом, было сформировано 2 группы с разными показателями личностной зрелости и инфантильности, в которые вошли 277 человек из общей выборки (табл. 2.2).

Формирование выборки осуществлялось на основании следующих критериев:

- 1) содержательного критерия – подбор группы определялся предметом и гипотезой исследования;
- 2) критерия эквивалентности испытуемых – результаты исследования выборки распространяются на каждого ее члена;
- 3) критерия репрезентативности.

Таблица 2.2 – Описание выборки исследования по сфере работы, количественному и возрастному составу

Группа ВЗ					
Пол	Возраст			Количество участников	Общее количество
	min	max	ср. знач.		
Работники сферы образования					
Женский	25	40	32	55	71
Мужской	25	40	34	16	
Работники сферы медицины					
Женский	25	40	29	24	33
Мужской	25	40	31	9	
Работники сферы обслуживания и торговли					
Женский	25	40	36	10	25
Мужской	25	40	30	15	
Работники горнодобывающей промышленности					
Женский	25	40	35	3	24
Мужской	25	40	37	21	
Группа НЗ					
Пол	Возраст			Количество участников	Общее количество
	min	max	ср. знач.		
Работники сферы образования					
Женский	25	40	34	42	48
Мужской	25	40	37	6	
Работники сферы медицины					
Женский	25	40	32	12	14
Мужской	25	40	29	2	
Работники сферы обслуживания и торговли					
Женский	25	40	34	15	27
Мужской	25	40	38	12	
Работники горнодобывающей промышленности					
Женский	25	40	33	1	35
Мужской	25	40	36	34	

Для того, чтобы выдержать критерий репрезентативности, в экспериментальную выборку отбирались респонденты так, чтобы в ней равномерно были представлены социально-демографические характеристики, соответствующие показателям генеральной совокупности [142] (табл. 2.3), а также разные специальности (представители сферы образования, медицины, сферы обслуживания и торговли, работники горнодобывающей промышленности). Репрезентативность выборки обеспечивалась также достаточным количеством респондентов.

Таблица 2.3 – Сравнение социально-демографических характеристик выборки исследования и общей выборки жителей ДНР соответствующего возраста

Критерий	Характеристика	Доля % в выборке исследования		Доля % среди населения ДНР соответствующего возраста
		Выборка 1	Выборка 2	
Пол	<i>Женский</i>	54%	56%	55,1%
	<i>Мужской</i>	46%	44%	44,9%
Место проживания	<i>город</i>	100%	100%	95%
	<i>село</i>	0	0	5%
Уровень образования	<i>начальное</i>	0	0	0,8%
	<i>среднее</i>	74%	81%	78,1%
	<i>высшее</i>	26%	19%	21,1%
Семейное положение	<i>женат/замужем</i>	42%	36%	38%
	<i>холост/не замужем</i>	58%	64%	62%

2.4. Математико-статистические методы обработки данных

Полученные по методикам оценки представляют собой метрические данные. Перед началом статистической обработки данных была осуществлена проверка распределения используемых показателей с помощью критерия нормальности Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка (Приложение Б, Приложение В, Приложение Г). Было установлено, что эмпирическое распределение изучаемых параметров статистически соответствует нормальному распределению. Это определило выбор методов

статистической обработки полученных данных. Сравнение групп с разным уровнем личностной зрелости осуществлялось с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок, F-критерия Фишера, U-критерия Манна-Уитни. Для установления взаимосвязи показателей был выбран метод расчета коэффициента корреляции r-Пирсона. С целью сокращения и обобщения размерности данных мы воспользовались статистической процедурой факторного анализа, который дает нам представление множества показателей как комплексов взаимосвязей, доступных для интерпретации и описания. Проводился факторный анализ с вращением Varimax normalized с методом извлечения Principal axis factoring. Решение о числе факторов принималось на основании критерия «каменной осыпи» Кеттела. Значимая нагрузка по переменной рассматривалась не менее 0,5.

Статистическая обработка данных и графическая презентация результатов осуществлялась с помощью компьютерного пакета статистических программ SPSS Statistics (версия 26).

ГЛАВА 3

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ

В данной главе в соответствии с задачами и целями исследования, а также опираясь на ранее представленную эмпирическую модель исследования, рассмотрены и описаны основные результаты, полученные в группах респондентов.

3.1. Сравнительный анализ групп по блокам исследования

Мы предполагаем, что одним из важных условий для становления и повышения уровня личностной зрелости может являться значимое жизненное событие, переживаемое личностью. Первый блок нашего исследования условно назван нами *«Событийный»* (см. главу 2) включает в себя изучение и анализ значимых для личности событий. С целью изучения компонента субъективной картины жизненного пути – отношения к наиболее важным событиям своей жизни, нами была использована методика «Психологическая автобиография» Е. Ю. Коржовой. Ее результаты представлены на рис.3.1.

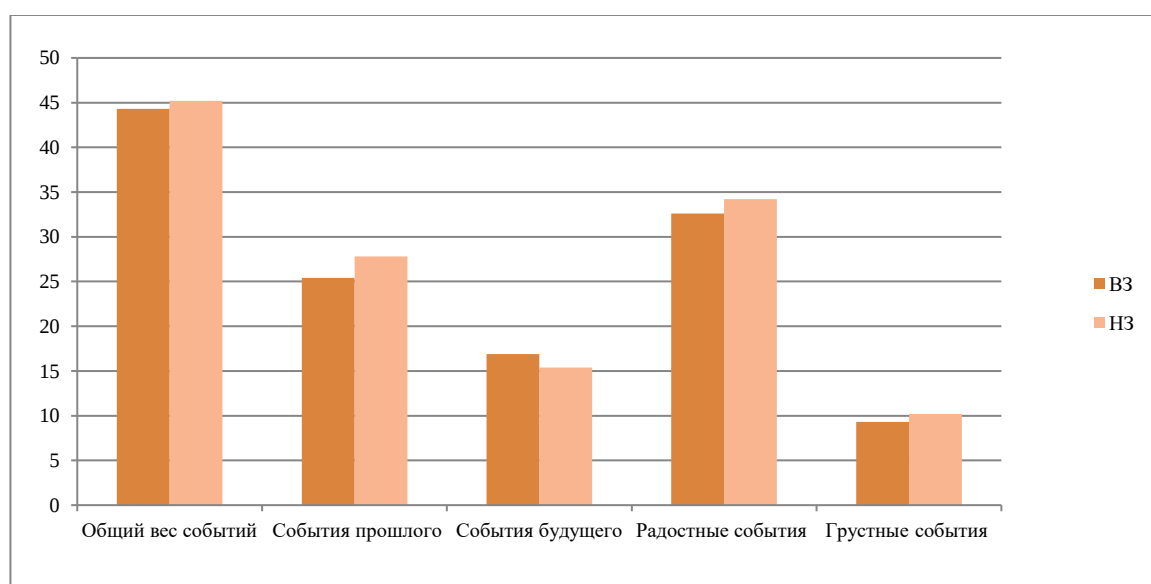


Рис. 3.1 – Вес событий в группах с разным уровнем личностной зрелости по методике «Психологическая автобиография» Е. Ю. Коржовой

Полученные результаты по группам в целом имеют примерно общий удельный вес событий (с незначительным преобладанием в группе с низким уровнем личностной зрелости), что указывает на насыщенность значимыми переживаниями. В группе с высоким уровнем личностной зрелости преобладают события будущего, а в группе с низким уровнем личностной зрелости события прошлого.

В данной методике автором выделяется ряд типов и видов событий, к которому могут быть отнесены жизненные ситуации, описанные респондентом.

Как мы видим по рисунку 3.2, преобладающими для группы с высоким уровнем личностной зрелости являются такие типы событий, как *личностно-психологические*, *изменение социальной среды*, и такие виды событий, как *работа*, *учеба*, *повышение квалификации*, *«Я»*, *дети*.

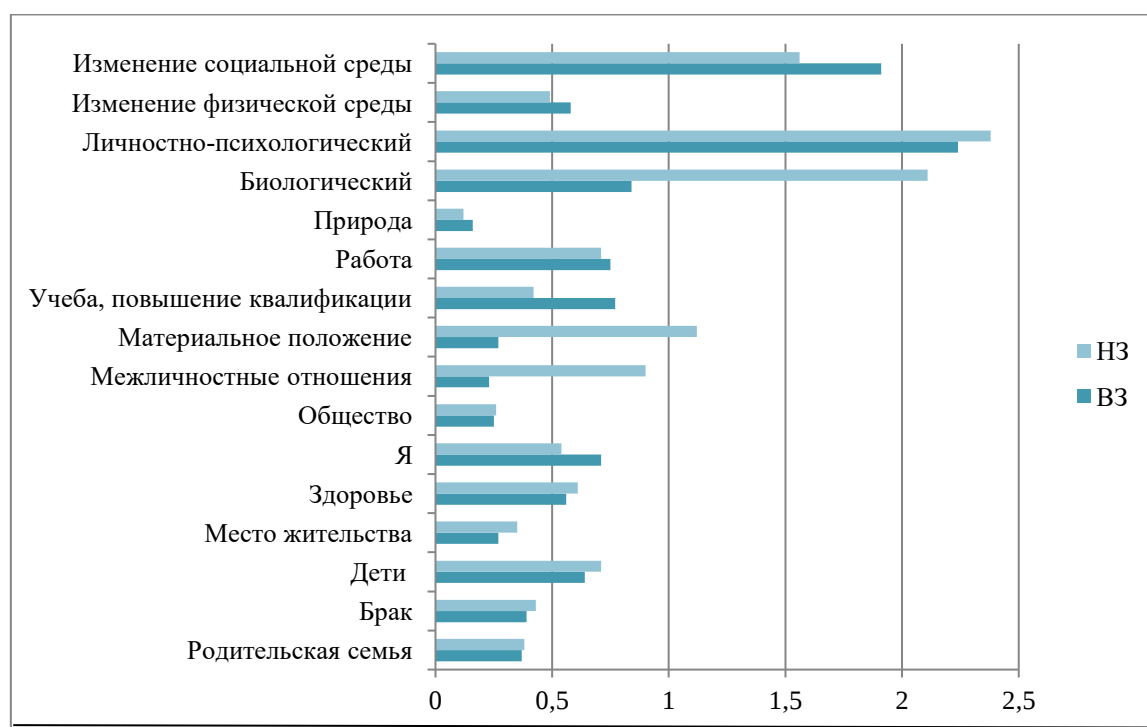


Рис. 3. 2 – Выраженность событий в группах с разным уровнем личностной зрелости по методике «Психологическая автобиография» Е. Ю. Коржовой

В группе с низким уровнем личностной зрелости преобладают такие типы событий, как *личностно-психологические* и *биологические*. Наиболее

выражены виды событий, связанные с материальным положением, межличностными отношениями, детьми и работой.

Значимые различия (табл. 3.1) получены по такому типу событий, как *изменение социальной среды* ($t=2,61$; $p \leq 0,01$), данные события чаще указывались в группе с высоким уровнем личностной зрелости. Указанный тип событий связан с вступлением в брак, поступлением в вуз, повышением по службе и т. п. Примеры называемых событий: «Поступила в магистратуру на бюджет», «Прошла собеседование на работу», «Развелись с мужем», «Выйду на защиту кандидатской диссертации».

Таблица 3.1 – Описательная статистика и значимые результаты сравнительного анализа жизненных событий по методике «Психологическая автобиография» Е. Ю. Коржовой в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

	Группа ВЗ		Группа НЗ		Значение критерия	
	М	σ	М	σ	t	p
Типы событий						
<i>Биологический</i>	0,84	0,61	2,11	0,89	14,05*	0,000
<i>Изменение социальной среды</i>	1,91	0,53	1,56	0,56	2,61*	0,022
Виды событий						
<i>Межличностные отношения</i>	0,23	0,42	0,90	0,73	9,50*	0,000
<i>Материальное положение</i>	0,27	0,44	1,12	0,70	12,25*	0,000
<i>Учеба, повышение квалификации</i>	0,77	0,75	0,42	0,49	4,46*	0,000

Примечание. М – среднее значение, σ – стандартное отклонение, t – значение критерия Стьюдента, p – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Также значимы различия по событиям *биологического типа* ($t=14,05$; $p \leq 0,01$), которые в большей степени присутствуют в группе с низким уровнем личностной зрелости. Следовательно, для данной группы более характерно описание значимых событий, связанных с болезнями, травмами, переживанием физической боли т. п.: «Произошел перелом ноги со

смещением», *«Я заболела Covid–19»*, *«Весной родится мой ребенок»*, *«Я сделала татуировку»*.

По видам событий можно наблюдать различия по категории *межличностные отношения* ($t=9,50$; $p \leq 0,01$), большее количество подобного рода событий описывается в группе с низким уровнем зрелости. *«Я вступила в группу волонтеров и приобрела новых друзей»*, *«Умер друг»*, *«Свадьба лучшей подруги»*, *«Поеду в Москву и встречу там с друзьями»*.

По категории *материальное положение*, также чаще встречаются события в группе с низким уровнем личностной зрелости ($t=12,25$; $p \leq 0,01$). *«Получу премию»*, *«Украла деньги»*, *«Выплачу долг»*.

Такой вид событий, как *учеба и повышение квалификации* более присущ группе с высоким уровнем личностной зрелости ($t=4,46$; $p \leq 0,01$). *«Прошла стажировку в Москве»*, *«Поступила на 2-е высшее образование»*, *«Отчислили из аспирантуры»*.

Таким образом, в целом, имея примерно одинаковое количество и вес событий в группах с разным уровнем личностной зрелости, все же можно отметить, что для группы с высоким уровнем зрелости более характерны значимые и переживаемые события, связанные с учебой, карьерой, продвижением. Для группы же с низким уровнем личностной зрелости более значимыми стали события, связанные со здоровьем, материальным благополучием и межличностным общением.

Анализируя значимую ситуацию, отмечаемую респондентами (по методике «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой), нами с помощью контент-анализа были выделены следующие категории жизненных событий: *семья, образование, профессиональная деятельность, здоровье, общение, увлечение, социально-исторические процессы*. Примеры ответов испытуемых представлены в табл. 3.2.

Таблица 3.2 – Контент-анализ жизненного события по методике «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

Категория ответов	Пример ответов в группе ВЗ /представленность категории	Пример ответов в группе НЗ /представленность категории
Значимая жизненная ситуация		
Семья	Значимым событием в моей жизни было лишение отца моего ребенка родительских прав	Я впервые взяла на руки свою дочь
<i>Кол-во</i>	36	30
%	23,5%	24%
F	0,141	
Образование	Я поступила в аспирантуру в университет, находящийся в другом городе	Мне пришлось уйти из университета после 3 курса
<i>Кол-во</i>	21	5
%	13,7%	4%
F	2,938**	
Профессиональная деятельность	Меня поставили на должность начальника отдела	Я получила свою первую в жизни зарплату
<i>Кол-во</i>	35	18
%	23%	14,5%
F	1,796*	
Здоровье	Мне поставили страшный диагноз, который я не пожелала бы никому	Я сломал ногу в первый день отдыха на море
<i>Кол-во</i>	23	23
%	15%	18,5%
F	0,778	
Общение	Я зарегистрировалась в группе молодых мам в социальной сети	Моя лучшая подруга уехала в другой город, и я осталась одна
<i>Кол-во</i>	13	19
%	8,5%	15,3%
F	1,754*	
Увлечения	Я начала заниматься тем, о чем мечтала долгое время, нарисовала свою первую картину	Я начала коллекционировать орхидеи, это стало моим утешением
<i>Кол-во</i>	10	12
%	6,5%	9,7%
F	0,968	
Социально-исторические процессы	Переломным моментом в моей жизни стало начало боевых действий в моем родном городе	После начала боевых действий я уехал с семьей в другой город
<i>Кол-во</i>	15	17
%	9,8%	14%
F	1,001	

Примечание F – значение критерия Фишера, Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели $p \leq 0,05$. Знаком «**» отмечены статистически значимые показатели $p \leq 0,01$.

Как мы видим, наиболее значимыми событиями, которые отмечались в ответах многих респондентов в обеих выборках, стали события связанные с *семьей*. Далее по группам выявлены расхождения. Так, в группе с высоким уровнем личностной зрелости, наравне с ситуациями, связанными с *семьей*, описываются ситуации, связанные с *профессиональной деятельностью*. Также достаточную частоту встречаемости имеют события, связанные со *здоровьем и образованием*. Наименьшую встречаемость имеют события, связанные с *увлечениями, общением и социально-историческими процессами*. В группе респондентов с низким уровнем личностной зрелости после событий, связанных с *семьей*, по частоте встречаемости отмечены такие категории, как *здоровье, общение*, также достаточно выражены *социально-исторические процессы и профессиональная деятельность*. Наименьшую встречаемость имеют события, связанные с *увлечениями и образованием*.

Значимыми являются расхождения по событиям, связанным с *образованием* ($F=2,938$; $p \leq 0,01$), *профессиональной деятельностью* ($F=1,796$; $p \leq 0,05$). Данные события чаще встречаются, а следовательно, являются более значимыми и переживаемыми в группе с высоким уровнем личностной зрелости. Также значительно расходятся события, связанные с *общением* ($F=1,754$; $p \leq 0,05$), данные события более значимы для группы с низким уровнем личностной зрелости.

Рассматривая отношение респондентов к значимой жизненной ситуации (табл. 3.3). На вопрос о важности ситуации в группе с высоким уровнем личностной зрелости большее количество ответов связано с *влиянием на будущее* ($F=2,135$; $p \leq 0,01$), а также с *получением нового опыта* ($F=1,671$; $p \leq 0,05$).

В группе с низким уровнем личностной зрелости важность прожитой ситуации в большей степени связывают с *отношениями* ($F=2,557$; $p \leq 0,01$). Остальные категории ответов в данной группе встречались примерно с одинаковой частотой.

Таблица 3.3 – Контент-анализ ответов на вопросы методики «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

Категория ответов	Пример ответов в группе ВЗ /представленность категории	Пример ответов в группе НЗ /представленность категории
Чем важна для Вас данная ситуация?		
Новый опыт	Я научился многому, это стало мне уроком	Эта ситуация послужила мне уроком
Кол-во	40	28
%	26,1%	22,6%
F	1,671*	
Влияние на будущее	Это стало началом моей карьеры	Так началась моя новая жизнь
Кол-во	51	27
%	33,4%	21,8%
F	2,135*	
Отношения (друзья/семья)	Там я встретилась со своим мужем	Я приобрела новых друзей
Кол-во	30	41
%	19,6%	33%
F	2,557**	
Исполнение мечты	Это было моей мечтой	Я впервые увидел море
Кол-во	32	28
%	20,9%	22,6%
F	0,339	
Как Вы считаете, почему она возникла?		
Обстоятельства	Обстоятельства так сложились	Так сложилась жизнь, возможно, это судьба
Кол-во	36	41
%	23,5%	33%
F	1,771*	
Необходимость	Мне нужно было получить образование	Мне нужно было уехать
Кол-во	41	20
%	26,8%	16%
F	2,168*	
Собственное желание	Я этого хотела	Я стремилась к ее возникновению
Кол-во	42	21
%	27,5%	17%
F	2,178*	
Другие люди	Мама просила переехать к ней хоть на время	На этом настоял мой друг, и я решил обследоваться с ним за компанию
Кол-во	34	42
%	22,2%	34%
F	2,168*	

Продолжение таблицы 3.3

Какое участие Вы принимали в этой ситуации?		
Активное	Я пытался все исправить	Активно искала выход
Кол-во	102	73
%	66,7%	58,9%
F	1,332	
Пассивное	Я не делал ничего	На все воля Всевышнего, я ждал
Кол-во	51	51
%	33,3%	41,1 %
F	1,341	
Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?		
Новый опыт	Я научился ценить свою жизнь	Я обрел семью
Кол-во	69	42
%	45%	33,9%
F	1,857*	
Негативные последствия	Это стало причиной развода	Я потерял свой дом
Кол-во	26	32
%	17%	25,8%
F	1,788*	
Позитивные последствия	Я стал умнее, активнее и, наверное, закалился	Я получила повышение и смогла купить машину
Кол-во	58	50
%	38%	40%
F	0,414	
Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?		
Да	Это уже изменило мою жизнь	Конечно будет
Кол-во	123	98
%	80,4%	79%
F	0,281	
Нет	Нет, не повлияет	Нет, я постараюсь это забыть
Кол-во	28	18
%	18,3%	14,5%
F	0,852	
Затрудняюсь с ответом	Время покажет	Не знаю, что ждет меня в будущем
Кол-во	2	8
%	1,3%	6,5%
F	2,375**	

Примечание F – значение критерия Фишера, Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели $p \leq 0,05$. Знаком «**» отмечены статистически значимые показатели $p \leq 0,01$

Описывая причину возникновения данной ситуации, в группе с высокими показателями личностной зрелости указывают, что она возникла по собственному желанию ($F=2,178$; $p \leq 0,05$), а также указывают на необходимость ее возникновения ($F=2,168$; $p \leq 0,05$). Объяснение

возникновения ситуации по причине *обстоятельств* ($F=1,771$; $p \leq 0,05$) или влияния *других людей* ($F=2,168$; $p \leq 0,05$) в данной группе менее выражены, однако следует отметить, что в целом ответы достаточно разнообразны и относятся ко всем категориям.

Рассматривая влияние ситуации на жизнь, отметим, что в обеих группах выражена категория ответов *новый опыт*, однако она более характерна для группы с высоким уровнем зрелости ($F=2,168$; $p \leq 0,05$). Меньшее количество ответов в двух выборках заняла категория *негативных последствий*, однако в группе с низким уровнем личностной зрелости она встречается чаще ($F=1,788$; $p \leq 0,05$).

Также большая часть респондентов обеих групп указывает на то, что описанная ими ситуация будет оказывать влияние на будущее, таким образом подтверждая ее значимость. В группе с низким уровнем личностной зрелости респондентам было сложнее ответить на данный вопрос ($F=2,375$; $p \leq 0,01$).

Рассматривая отношение респондентов к значимой жизненной ситуации (табл. 3.4), можно отметить, что для группы с высоким уровнем личностной зрелости характерно *принятие* ситуации, *оптимистичное* к ней отношение, *интернальность* и *активность*. Для группы с низким уровнем личностной зрелости также характерно *принятие ситуации*, *оптимизм*, *активность*, однако респонденты данной группы определяют ситуацию как *трудную*, также для них характерна *экстернальность*.

Значимые различия получены по шкале *пессимизм* ($t=4,82$; $p \leq 0,01$), и *трудность* ($t=4,82$; $p \leq 0,01$). Данные характеристики ситуации более свойственны группе с низким уровнем личностной зрелости, следовательно, для данной группы ситуация воспринимается как негативная и трудно разрешимая.

Также значимы различия по шкалам *интернальности* ($t=16,79$; $p \leq 0,01$) и *экстернальности* ($t=15,79$; $p \leq 0,01$). Для группы с высоким уровнем личностной зрелости характерна *интернальность*, что характеризует респондентов данной группы как ответственных за ситуацию, происходящую

с ними. В группе же с низким уровнем личностной зрелости более выражена *экстернальность*, следовательно, ситуация интерпретируется как результат или действие внешних обстоятельств, во многом не зависящих от испытуемого.

Таблица 3.4 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа параметров отношения к значимой жизненной ситуации по методике «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

<i>Параметр</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Принятие</i>	2,16	0,69	2,01	0,85	1,59	0,111
<i>Отвержение</i>	0,9	0,9	1,1	0,61	2,04	0,060
<i>Легкость</i>	1,09	0,62	1,02	0,73	0,48	0,630
<i>Трудность</i>	1,87	0,78	2,13	0,61	2,61*	0,020
<i>Оптимизм</i>	2,12	0,71	2,04	0,83	0,89	0,375
<i>Пессимизм</i>	0,92	0,68	1,36	0,75	4,82*	0,000
<i>Интернальность</i>	2,30	0,65	1,02	0,51	16,79*	0,000
<i>Экстернальность</i>	1,03	0,63	2,27	0,79	15,79*	0,000
<i>Активность</i>	2,22	0,78	2,16	0,81	0,69	0,485
<i>Пассивность</i>	1,09	0,61	1,21	0,72	1,61	0,108

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Таким образом, исходя из полученных результатов, мы можем говорить о том, что переживание и описание жизненных событий, а также определение значимых жизненных ситуаций личности имеют значительные отличия у респондентов с разным уровнем личностной зрелости. Так, более характерными событиями для лиц с высоким уровнем личностной зрелости являются события, направленные на профессиональный рост, развитие и продвижение. Также выделяется больший удельный вес будущего (в сравнении со второй группой). Эти показатели также соотносятся с описываемой значимой жизненной ситуацией. Отмечается ее важность для будущего, для получения нового опыта, а также ее позитивное влияние и принятие ответственности за ее последствия и результаты.

Для группы с низкими показателями личностной зрелости более характерными являются события, связанные с прошлым и носящие в большей степени обыденный характер, в частности, события, связанные с материальным положением, состоянием здоровья, взаимоотношениями. К тому же, более характерно описание ситуаций как трудных и негативно окрашенных, а также снятие с себя ответственности за их результат и объяснение происходящего как сложившихся определенным образом обстоятельств.

Так как мы предполагаем, что рефлексия выступает важным механизмом развития и становления личностной зрелости, обеспечивает переход от непосредственных форм деятельности к ее опосредованной, сознательной организации и управлению ею, нами было принято решение провести диагностику особенностей рефлексии (**«Рефлексивный»** блок исследования см. главу 2) в группах с разным уровнем личностной зрелости.

Далее нами использовалась методика «Дифференциальный тест рефлексии» ДТР (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин). Рассмотрим полученные результаты (табл. 3.5).

Таблица 3.5 – Выраженность типа рефлексии в группах с разным уровнем личностной зрелости, по методике ДТР Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина

<i>Степень выраженность</i>	<i>Группа ВЗ</i>	<i>Группа НЗ</i>
<i>Высокая выраженность</i>	—	—
<i>Средняя выраженность</i>	Системная рефлексия Квазирефлексия Интрорспекция	Квазирефлексия Интрорспекция
<i>Низкая выраженность</i>	—	Системная рефлексия

Как мы видим, высокой выраженности в группах не имеет ни один тип рефлексии. В группе с высоким уровнем личностной зрелости средние значения получены по всем видам рефлексии; в группе с низким уровнем зрелости на границе среднего и высокого уровня находятся *квазирефлексия и интрорспекция*, которые относятся к непродуктивным формам рефлексии.

Системная рефлексия, относящаяся к продуктивным, имеет в группе с низкой зрелостью низкую выраженность. Для более детальной оценки следует рассмотреть результаты сравнительного анализа (табл. 3.6).

Таблица 3.6 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа показателей типов рефлексии по методике ДТР Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

<i>Шкалы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Системная рефлексия</i>	36,81	4,71	33,07	4,13	6,93 *	0,000
<i>Квазирефлексия</i>	30,77	4,04	31,60	3,68	1,76	0,080
<i>Интрореплексия</i>	24,26	4,35	31,02	3,76	13,65 *	0,000

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

По показателям *системной рефлексии* различия между группами являются значимыми ($t=6,93$; $p \leq 0,01$). Для группы лиц с высокой личностной зрелостью более характерной является способность к самодистанцированию и видению себя и ситуации со стороны. Среднее значение показателей системной рефлексии в группе с низкой зрелостью соответствуют низкому уровню, что означает, что у респондентов недостаточно развиты способности взгляда на себя со стороны, охвата одновременно полюса субъекта и полюса объекта.

Также получены значимые различия по показателям *интрореплексии*, т. е. анализу собственных чувств, переживаний, самоанализу ($t=13,65$; $p \leq 0,01$). Интрореплексия преобладает в группе с низким уровнем личностной зрелости.

Отметим, что значимых различий не получено по шкале *квазирефлексии*, средние значения показателей которой в обеих группах соответствуют нижней границе среднего уровня. Это означает, что для респондентов в целом не свойственно уходить в беспочвенные фантазии и в размышления на отвлеченные темы, о посторонних объектах, которые могут быть не актуальными для данной жизненной ситуации.

Можно говорить о том, что *квазирефлексия* и *интроспекция* могут выступать в роли защитных механизмов, которые помогают уйти от решения какой-либо жизненной проблемы либо в фантазийный (*квазирефлексию*), либо в собственный внутренний мир (*интроспекцию*). Данные типы рефлексии (определяющиеся как непродуктивные) диагностированы в обеих группах, однако в группе с высокой личностной зрелостью системная рефлексия выступает все же ведущей.

С целью измерения общей степени развития рефлексивности, а также определения преобладающего типа рефлексии по «временному» принципу нами был использован «Опросник рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева).

Как мы видим в таблице 3.7, в группе с высоким уровнем личностной зрелости выраженной на высоком уровне является *проспективная рефлексия*. Данный тип рефлексии соотносится с временной перспективой, анализом предстоящей деятельности, ее планированием и прогнозированием возможных ее исходов.

Таблица 3.7 – Выраженность рефлексивности в группах с разным уровнем личностной зрелости по методике «Опросник рефлексивности» А. В. Карпова, В. В. Пономаревой

<i>Степень выраженности</i>	<i>Группа ВЗ</i>	<i>Группа НЗ</i>
<i>Высокая выраженность</i>	Проспективная рефлексия	-
<i>Средняя выраженность</i>	Ситуативная рефлексия Ретроспективная рефлексия Рефлексия общения	Ситуативная рефлексия Ретроспективная рефлексия Проспективная рефлексия Рефлексия общения
<i>Низкая выраженность</i>	—	—

Остальные типы рефлексии имеют среднюю выраженность в обеих группах, следовательно, можно предположить, что для групп как с высокой, так и с низкой личностной зрелостью характерным является анализ произошедших в прошлом событий и их результатов, а также событий, происходящих в настоящем. Также показатели *рефлексии общения*

(выражены на среднем уровне в обеих группах) указывают на осознание того, как к личности относятся и как оценивают и воспринимают ее другие.

Как видим (табл. 3.8), в группах значимы различия по шкале *проспективной рефлексии* ($t=11,03$; $p \leq 0,01$) и *общего уровня рефлексивности* ($t=5,59$; $p \leq 0,01$) (суммарный показатель по шкалам опросника, обобщающий различные виды рефлексии в ее процессуальном статусе и рефлексировании как особом психическом состоянии у испытуемых). Более высокий показатель общей рефлексивности у группы с высоким уровнем личностной зрелости.

Таблица 3.8 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа рефлексивности в группах с разным уровнем личностной зрелости по методике «Опросник рефлексивности» А. В. Карпова, В. В. Пономаревой

<i>Шкалы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Ретроспективная рефлексия</i>	31,5	4,68	32,02	5,11	0,88	0,378
<i>Проспективная рефлексия</i>	37,06	5,32	30,73	3,94	11,03 *	0,000
<i>Ситуативная рефлексия</i>	35,31	5,56	34,06	5,47	1,87	0,062
<i>Рефлексия общения</i>	27,01	6,41	26,76	5,56	0,35	0,727
<i>Общий уровень рефлексивности</i>	130,89	11,34	123,57	10,19	5,59 *	0,000

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Таким образом, результаты, полученные по рефлексивному блоку, в целом подтверждают наши предположения о том, что рефлексия является неотъемлемым компонентом личностной зрелости. Так, для группы с высоким показателем личностной зрелости характерен более высокий уровень общей рефлексивности и преобладание продуктивной ее формы – *системной рефлексии* – именно она позволяет видеть ситуацию целиком, включая как полюс субъекта, так и полюс объекта, а также альтернативные возможности.

Одним из важных параметров для актуализации личностной зрелости является *«Смысловой»* (определен нами как *смысловой блок*, см. главу 2). Следует отметить, что определение смысла своей жизни и ее осмысленность является важным условием для успешного решения психосоциальных задач, преодоления жизненных кризисов и как следствие – достижения личностной зрелости.

С целью изучения представленности различных смысловых категорий в индивидуальной системе жизненных смыслов, нами использовалась методика «Система жизненных смыслов» СЖС (В. Ю. Котляков).

Как мы видим по таблице 3.9, в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости существуют различия на всех уровнях категорий жизненных смыслов (ведущем, нейтральном и игнорируемом).

Таблица 3.9 – Анализ выраженности смысловых категорий в группах с разным уровнем личностной зрелости, по методике СЖС В. Ю. Котлякова

<i>Категория ведущих жизненных смыслов</i>	<i>Категория нейтральных жизненных смыслов</i>	<i>Категория игнорируемых жизненных смыслов</i>
<i>Высокий уровень личностной зрелости</i>		
Статусные, самореализации, семейные, коммуникативные	Гедонистические, экзистенциальные, альтруистические, когнитивные	—
<i>Низкий уровень личностной зрелости</i>		
Коммуникативные, альтруистические	Гедонистические, статусные, семейные, когнитивные, самореализации	Экзистенциальные

Так, например, для группы с высокой личностной зрелостью ведущими являются *статусные, коммуникативные, семейные смыслы и смыслы самореализации*. В группе с низким уровнем зрелости, также преобладает такая категория как *коммуникативная*, при этом остальные категории находятся на нейтральном уровне выраженности. *Экзистенциальные* же смыслы занимают категорию игнорируемых. Наравне с *коммуникативными* в

группе с низким уровнем личностной зрелости выступают *альтруистические смыслы*.

С помощью U -критерия Манна- Уитни для независимых выборок нами были получены значимые различия между группами (табл. 3.10) по категории *статусного смысла* ($U=8538,0$; $p \leq 0,01$), отмечается высокий уровень выраженности в группе с высоким уровнем личностной зрелости и средний уровень выраженности в группе с низким уровнем личностной зрелости. Значимые различия выявлены по категории *семейных смыслов* ($U=18756,5$; $p \leq 0,01$), которые преобладают у респондентов с высоким уровнем личностной зрелости и средне выражены в группе с низким уровнем зрелости.

Таблица 3.10 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа показателей категорий жизненных смыслов по методике СЖС В. Ю. Котлякова в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

	<i>Группа ВЗ</i>	<i>Группа НЗ</i>	<i>Значение критерия</i>	
	<i>Средний ранг</i>	<i>Средний ранг</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Гедонистические</i>	145,2	131,3	8538,00	,150
<i>Статусные</i>	78,4	215,8	18756,50*	,000
<i>Коммуникативные</i>	141,5	135,9	9111,50	,568
<i>Семейные</i>	80,2	211,6	18485,50*	,000
<i>Экзистенциальные</i>	87,5	202,6	1737,10*	,000
<i>Когнитивные</i>	137,1	202,6	9775,00	,660
<i>Альтруистические</i>	193,75	71,44	1108,50*	,000
<i>Самореализации</i>	78,18	214,05	18792,00*	,000

Примечание. U – значение критерия Манна-Уитни , p – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Экзистенциальные смыслы ($U=1737,10$; $p \leq 0,01$) в группе с низким уровнем личностной зрелости имеют меньшую значимость и выражены на низком уровне по сравнению с группой респондентов с высоким уровнем личностной зрелости. *Альтруистические смыслы* ($U=1108,50$; $p \leq 0,01$) выражены на высоком уровне в группе с низким уровнем личностной зрелости и имеют среднюю выраженность в группе с высоким уровнем зрелости. *Смысл самореализации* ($U=1108,50$; $p \leq 0,01$) преобладает в группе

с высоким уровнем личностной зрелости и выражен в средней степени в группе с низким уровнем зрелости.

Таким образом, для группы с высоким уровнем личностной зрелости на передний план выходят смыслы высокого положения в обществе, реализации своих возможностей и способностей, совершенствования в карьере и взаимоотношениях с окружающими, заботе о родных и близких. В группе с низким уровнем зрелости ведущими являются смыслы, основанные на потребностях в общении с другими людьми, в необходимости чувствовать свою нужность и причастность в жизни людей, заботе о благополучии других. При этом игнорируется потребность в ощущении ценности и смысле проживания жизни, важности свободы выбора.

Для более глубокого понимания смысловой сферы респондентов, в частности, определения преобладающих смысложизненных ориентаций и общей осмысленности жизни, нами была проведена методика «Тест смысложизненных ориентаций» СЖО Д. А. Леонтьева. Мы полагаем, что субшкалы данной методики являются компонентами общей осмысленности жизни, три из которых предполагают соотнесенность со временем: «цели в жизни» – с будущим, «процесс жизни» – с настоящим, «результативность жизни» – с прошлым, и две шкалы характеризуют локус контроля.

Согласно таблице 3.11, в группе с высоким уровнем личностной зрелости преобладающей смысложизненной ориентацией является *цель в жизни*, остальные шкалы имеют среднюю выраженность. В группе же респондентов с низким уровнем личностной зрелости отсутствуют показатели с высокой выраженностью, невыраженными являются *процесс жизни*, *локус контроля-Жизнь*.

Сравнительный анализ результатов групп (табл. 3.12) позволяет отметить, что различия значимы по всем субшкалам, за исключением *локус контроля-Я*, имеющего средние значения в обеих группах). Следовательно, для групп и с высоким, и с низким уровнем личностной зрелости характерно представление о себе как о достаточно сильной личности.

Таблица 3.11 – Анализ выраженности смысловых ориентаций в группах с разным уровнем личностной зрелости, по методике СЖО Д. А. Леонтьева

<i>Степень выраженности</i>	<i>Группа ВЗ</i>	<i>Группа НЗ</i>
<i>Высокая выраженность</i>	Цели в жизни	-
<i>Средняя выраженность</i>	Процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я локус контроля-Жизнь	Цели в жизни результативность жизни, локус контроля-Я
<i>Низкая выраженность</i>	-	Процесс жизни, локус контроля-Жизнь

Показатель *цели в жизни* преобладает в группе с высоким уровнем личностной зрелости ($t=4,65$; $p \leq 0,01$). Данная субшкала отражает целеполагание, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленности, направленности и временной перспективы. Таким образом, для данной группы характерна направленность на будущее, что выступает своего рода «источником» смысла жизни.

Субшкала *процесс жизни* также в большей степени выражена в группе с высоким уровнем личностной зрелости ($t=12,04$; $p \leq 0,01$), в группе с низким уровнем личностной зрелости она имеет низкую выраженность, что может указывать на неудовлетворенность своей жизнью в настоящем.

Локус контроля-Жизнь имеет низкую выраженность в группе с низким уровнем личностной зрелости ($t=11,31$; $p \leq 0,01$), т. е. для данных респондентов свойственна убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

В целом уровень общей осмысленности жизни высокий в группе с высоким уровнем личностной зрелости и средний в группе с низким уровнем зрелости ($t=5,81$; $p \leq 0,01$).

Таблица 3.12 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа показателей смысловых ориентаций по методике СЖО Д. А. Леонтьева в группах с высоким и низким уровнем личностной зрелости

<i>Шкалы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Цели в жизни</i>	30,35	7,87	26,58	4,91	4,65*	0,000
<i>Процесс жизни</i>	27,59	5,47	18,14	7,57	12,04*	0,000
<i>Результат жизни</i>	21,77	4,54	20,7	4,92	1,83	0,067
<i>Локус контроля-Я</i>	17,35	4,35	16,88	3,68	0,93	0,351
<i>Локус контроля-Жизнь</i>	23,06	3,28	18,61	4,19	11,31*	0,000
<i>Осмысленность жизни</i>	120,11	15,95	100,91	10,95	13,04*	0,000

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Таким образом, для респондентов группы с низким уровнем личностной зрелости характерной является неудовлетворенность своей жизнью в настоящем и убежденность, что жизнь неподвластна контролю. В группе с высоким уровнем личностной зрелости наблюдается направленность на цели в будущем, которые придают жизни осмысленности, направленности и временной перспективы.

Анализируя методики, подобранные нами с целью диагностики смысловой сферы как одного из важных компонентов личностной зрелости, мы видим, что наши предположения подтверждаются: группа лиц с высокими показателями личностной зрелости имеет высокий уровень осмысленности жизни. При этом преобладающими выступают категории смыслов, связанные с самореализацией, повышением статуса, построением карьеры, продуктивных взаимоотношений и семейного благополучия. Постановка жизненных целей отвечает потребности структурировать и упорядочивать свое будущее, влиять на него, чувствовать определенную свободу в его выборе. Целеполагание выступает значимым «источником» осмысленности жизни, ее наполненности и временной перспективы.

При этом в группе с низким уровнем личностной зрелости при среднем нормативном уровне осмысленности (восприятие своей жизни как имеющей смысл) прослеживается неудовлетворенность жизнью в настоящем и

убежденность в том, что человеку не дано контролировать свою жизнь. Ведущими смысловыми категориями для данной группы являются: общение и помощь другим людям, необходимость чувствовать свою нужность и причастность в их жизни.

Последний блок нашего исследования отмечается нами как **«Поведенческий»** и включает изучение ориентаций относительно жизненных ситуаций, адаптивную активность.

С целью выявления субъект-объектных ориентаций относительно жизненной ситуации нами была использована методика «Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова). Рассмотрим полученные результаты (таблица 3.13).

Таблица 3.13 – Анализ выраженности субъект-объектных ориентаций в группах с разным уровнем личностной зрелости, по методике «Опросник жизненных ориентаций», Е. Ю. Коржова

<i>Степень выраженности</i>	<i>Группа ВЗ</i>	<i>Группа НЗ</i>
<i>Высокая выраженность</i>	Трансситуационный локус контроля Трансситуационное освоение мира	—
<i>Средняя выраженность</i>	Трансситуационная изменчивость Трансситуационная подвижность	Трансситуационная изменчивость Трансситуационный локус контроля Трансситуационное освоение мира Трансситуационная подвижность
<i>Низкая выраженность</i>	—	—

Как видим, в группе с высоким уровнем личностной зрелости высокую выраженность имеют *трансситуационный локус контроля* и *трансситуационное освоение мира*. Остальные шкалы имеют среднюю выраженность. В группе же с низким уровнем личностной зрелости все шкалы субъект-объектных ориентаций выражены на среднем уровне.

Как представлено в таблице 3.14, в группах значимыми являются различия, полученные по шкале *трансситуационный локус контроля* ($t=12,45$; $p \leq 0,01$). Более высокий показатель по данной шкале – в группе с высоким уровнем личностной зрелости, следовательно, для данной группы более характерным является высокий уровень субъективного контроля жизненных ситуаций, принятие своей ответственности за происходящее в жизни, а не ее перекладывание на внешние обстоятельства.

Таблица 3.14 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа субъект-объектных ориентаций в группах с разным уровнем личностной зрелости по методике «Опросник жизненных ориентаций» Е. Ю. Коржова

<i>Шкалы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Общий показатель субъект-объектных ориентаций</i>	13,78	2,04	9,02	1,68	20,79*	0,000
<i>Трансситуационная изменчивость</i>	3,70	1,16	3,31	1,11	2,78	0,060
<i>Трансситуационный локус контроля</i>	4,99	1,23	3,16	1,18	12,45*	0,000
<i>Трансситуационное освоение мира</i>	3,81	1,09	2,53	1,17	9,37*	0,000
<i>Трансситуационная подвижность</i>	3,47	1,19	3,69	1,12	1,52	0,128
<i>Трансситуационное творчество</i>	8,77	2,14	5,85	2,38	10,77*	0,000

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Также в группе с высоким уровнем личностной зрелости более выражен показатель *трансситуационного освоения мира* ($t=9,37$; $p \leq 0,01$), что характеризуется стремлением к внутреннему росту, самосовершенствованию, а не просто направленностью на самоосуществление во внешнем мире.

Важно отметить, что результаты по общему показателю субъект-объектных ориентаций обе группы имеют достаточно высокие, что характеризует респондентов, как имеющих субъектную ориентацию –

активную жизненную позицию, способность преодолевать сложные жизненные ситуации. Однако большую выраженность данный показатель имеет в группе с высоким уровнем личностной зрелости ($t=20,79$; $p \leq 0,01$).

По результатам методики, анализируя показатели *трансситуационного локус контроля* и *трансситуационного творчества*, переводя их в стеновые значения, мы можем выделить следующие типы респондентов: *преобразователь жизненной ситуации*, *гармонизатор жизненной ситуации*, *пользователь жизненной ситуации*, *потребитель жизненной ситуации*, а также *смешанный тип*. Результаты представлены в таблице 3.15.

Таблица 3.15 – Анализ типов субъект-объектных ориентаций в группах с разным уровнем личностной зрелости, по методике «Опросник жизненных ориентаций», Е. Ю. Коржова

<i>Типы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>	
	<i>Кол-во</i>	<i>%</i>	<i>Кол-во</i>	<i>%</i>
<i>Преобразователь жизненной ситуации</i>	132	85,7%	40	32,5%
<i>Гармонизатор жизненной ситуации</i>	16	10,4%	7	5,7%
<i>Пользователь жизненной ситуации</i>	—	—	5	4,1%
<i>Потребитель жизненной ситуации</i>	—	—	33	26,8%
<i>Смешанный тип</i>	6	3,9%	38	30,9%

Проанализировав данные показатели, мы можем говорить о том, что в группе с высоким уровнем личностной зрелости наибольшую выраженность имеет тип «*преобразователь жизненной ситуации*». Следовательно, для данной группы характерно разнообразие жизненных целей, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию не только в сфере своего внутреннего мира, но и в других сферах жизни (семья, работа, учеба), а также стремление к максимальной своей реализации. В группе же с низким показателем личностной зрелости выражены несколько типов практически в равной степени: «*преобразователь жизненной ситуации*», «*потребитель жизненной ситуации*», «*смешанный тип*». Такой результат указывает на то, что преобладать может в равной степени как стремление к преобразованию и

гармонизации своей жизни, так и к приспособлению к условиям без проявления какого-либо рода активности. Это тип жизненных ориентаций, при котором не выявляется четкой направленности субъектности личности вовне или внутрь в жизненных ситуациях.

Таким образом, что для респондентов обеих групп характерно стремление к проявлению активности в решении проблем, пониманию своей роли и желанию приспособиться к ситуации. Однако в группе с высоким уровнем личностной зрелости в большей степени это стремление проявляется в виде активных действий по изменению ситуации и работе с ней, в то время как в группе лиц с низким уровнем личностной зрелости наблюдается в равной степени как стремление к преобразованию, так и элементарное приспособление к условиям, без каких-либо активных действий.

Для того, чтобы определить выраженность адаптивной и надситуативной активности в группах с разным уровнем личностной зрелости (так как, по нашему мнению, это важный показатель для становления личностной зрелости), нами была использована «Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости» (Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева). В данной методике авторы, опираясь на концепцию переживания Ф. Е. Василюка, личностную зрелость раскрывают через уровень ее активности.

По результатам исследования значимые различия были получены по всем шкалам. В группе с высоким уровнем личностной зрелости наиболее выражены шкалы *ориентация на самореализацию* ($t=17,58$; $p \leq 0,01$) и *ориентация на самопознание* ($t=6,13$; $p \leq 0,01$), примерно в равной степени выражены *ориентация на самосохранение* ($t=15,54$; $p \leq 0,01$) и *соблюдение социальных норм* ($t=16,49$; $p \leq 0,01$). В группе с низким уровнем личностной зрелости наиболее выраженной является *ориентация на соблюдение социальных норм и правил*, также в равной степени выражены *ориентация на самопознание* и *на самосохранение*.

Таблица 3.16 – Описательная статистика и результаты сравнительного анализа выраженности шкал (по методике «Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости» Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева) в группах с разным уровнем личностной зрелости

<i>Шкалы</i>	<i>Группа ВЗ</i>		<i>Группа НЗ</i>		<i>Значение критерия</i>	
	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>М</i>	<i>σ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Ориентация на самосохранение</i>	6,11	1,77	8,94	1,09	15,54*	0,000
<i>Ориентация на соблюдение социальных норм и правил</i>	7,64	1,41	10,33	1,28	16,49*	0,000
<i>Ориентация на самопознание</i>	10,09	2,29	8,72	1,07	6,13*	0,000
<i>Ориентация на самореализацию</i>	11,48	2,02	7,17	2,04	17,58*	0,000

Примечание. *М* – среднее значение, *σ* – стандартное отклонение, *t* – значение критерия Стьюдента, *p* – уровень значимости. Знаком «*» отмечены статистически значимые показатели.

Как мы видим на рисунке 3.3, в группе респондентов с высоким уровнем личностной зрелости наблюдается смещение в сторону *ориентации на самореализацию* (творческое переживание по Ф. Е. Василюку) и *ориентации на самопознание* (ценностное переживание по Ф. Е. Василюку).

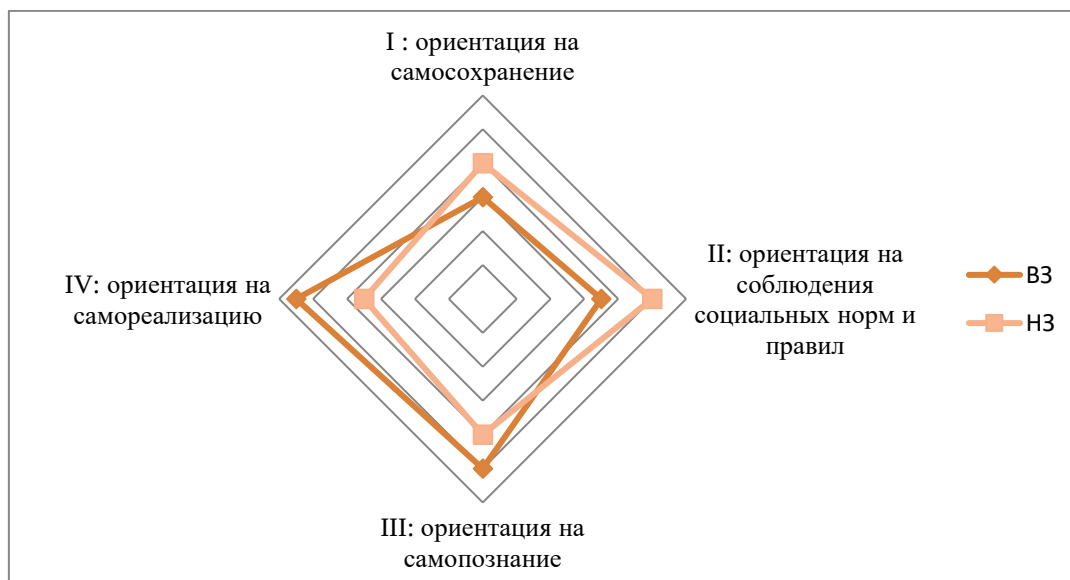


Рис. 3.3 – Выраженность шкал по методике «Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости» Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева в группах с разным уровнем личностной зрелости

Мы можем предположить, что для группы с высокой личностной зрелостью в большей степени выражены принятие уникальности и значимости своего жизненного пути, познание собственного «Я», поиск жизненного смысла, а также реализация себя и своих возможностей, открытость миру. То есть имеет место некий механизм преобразования жизненной ситуации (за счет ценностного переживания) и построение новой жизненной реальности (посредством творческого переживания). Это можно охарактеризовать как проявление надситуативной активности.

В группе с низким уровнем личностной зрелости мы видим смещение в сторону полюса *ориентация на самосохранение* (гедонистическое переживание по Ф. Е. Василюку) и *ориентация на соблюдение социальных норм и правил* (реалистическое переживание по Ф. Е. Василюку), что означает стремление к удовлетворению своих потребностей, проявление некоего противостояния миру, проявляющегося в потребности отстаивать свои права и бороться за них, ориентация на общественные нормы и правила, стремление быть хорошим для других, избегание критики в свой адрес. Данное явление характеризуется как адаптивная активность – приспособление к ситуации без стремления к ее преобразованию и изменению.

3.2. Взаимосвязи между параметрами личностной зрелости

С целью анализа взаимосвязей между показателями использованных нами методик в группах лиц с высоким и низким уровнем личностной зрелости был использован корреляционный анализ (r-критерий Пирсона).

Рассматривая корреляционные связи, полученные по всем блокам нашего исследования, можем отметить, что значительное количество связей в группе лиц с высоким уровнем личностной зрелости получено по показателям: *интернальность* (отношение к ситуации), *общий показатель*

субъект-объектных ориентаций, экзистенциальные смыслы, локус контроля жизнь, системная рефлексия, результат жизни.

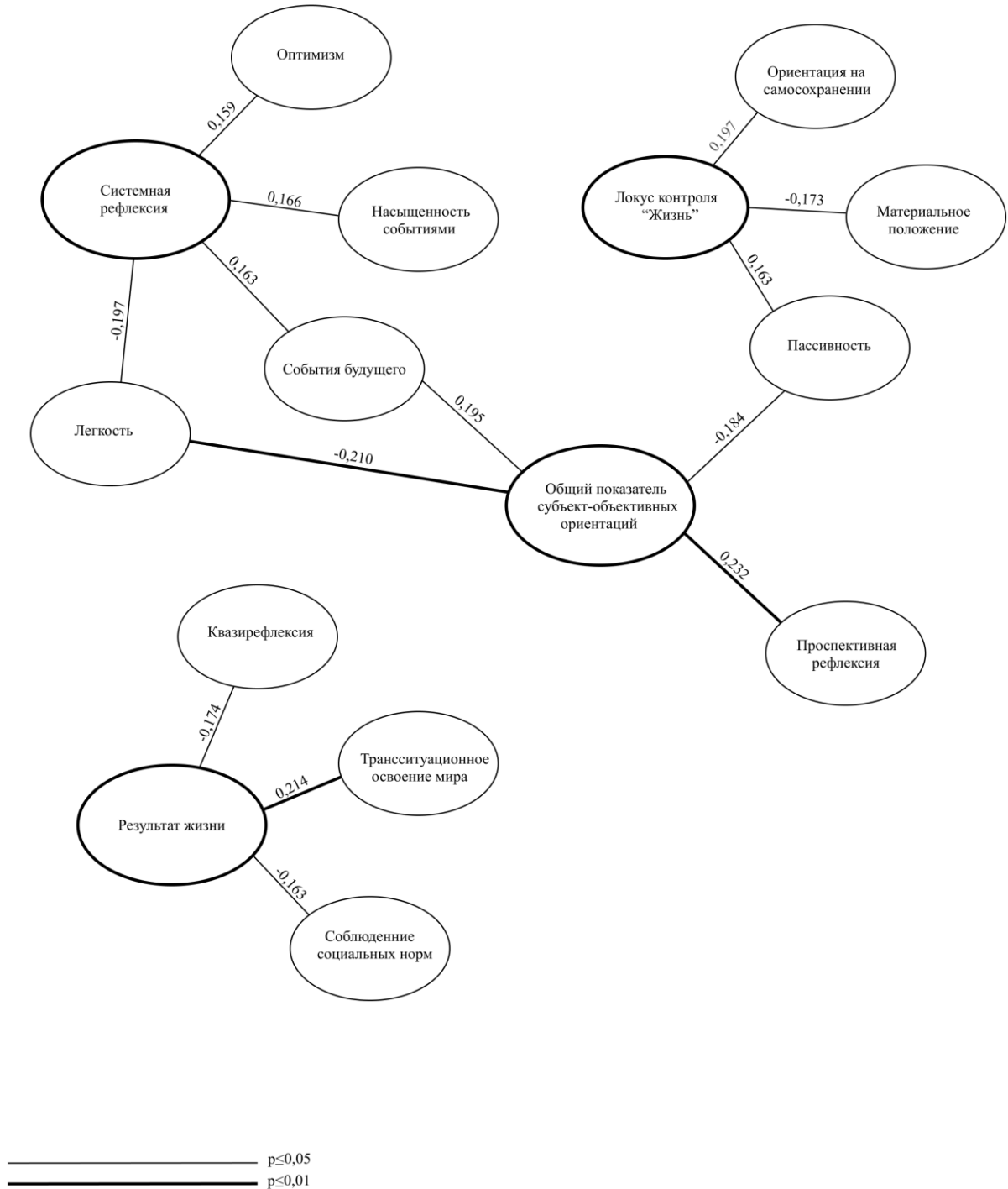


Рис. 3.4 – Системообразующие корреляционные связи между психологическими показателями в группе с высоким уровнем личностной зрелости

Достаточно большое количество связей получено с общим показателем *субъект-объектных ориентаций*. Выявлена прямая связь с *событиями будущего* ($r=0,195$; $p \leq 0,01$) и *перспективной рефлексией* ($r=0,232$; $p \leq 0,01$), и обратная связь с *пассивностью* ($r=-0,184$; $p \leq 0,05$), *легкостью* ($r=-0,210$; $p \leq 0,01$). Следовательно, чем выше способность реализовывать свою внутреннюю активность, перестраивать ситуацию под себя, активно действовать, тем более высокий вес событий будущего и рефлексивности, направленной на прогнозирование, планирование и анализ будущего.

Системная рефлексия как показатель ее продуктивной формы имеет значительное количество связей: прямая связь с *оптимизмом* (отношение к ситуации) ($r=0,159$; $p \leq 0,05$), *насыщенностью событиями* ($r=0,166$; $p \leq 0,05$) и *событиями будущего* ($r=0,163$; $p \leq 0,05$), а также обратные связи с *легкостью* ($r=-0,197$; $p \leq 0,05$). Как видим, показатель продуктивной рефлексии, позволяющий охватить одновременно полюс субъекта и полюс объекта, указывает на насыщенность жизненного пути значимыми событиями (имея достаточно большой удельный вес событий будущего). При этом события не воспринимаются как легко разрешимые, и принимается активное участие для их достижения (и, соответственно, наоборот).

Локус контроля – Жизнь также имеет достаточно обширные связи, получена прямая связь с показателем *ориентация на самосохранение* ($r=0,197$; $p \leq 0,05$), *пассивность* ($r=0,163$; $p \leq 0,05$), и обратная связь с ситуациями, обусловленными *материальным положением* ($r=-0,173$; $p \leq 0,05$). Таким образом, убеждение в том, что человеку не дано контролировать свою жизнь, связано с отстраненностью от ситуаций, происходящих в жизни, и также с преобладанием ситуаций, связанных с материальным положением (и, соответственно, наоборот).

Результативность жизни имеет прямую связь с *трансситуационным освоением мира* ($r=0,214$; $p \leq 0,01$) и обратную связь с *соблюдением социальных норм и правил* ($r=-0,163$; $p \leq 0,05$), а также с *квазирефлексией* ($r=-0,174$; $p \leq 0,05$). Ощущение продуктивности и осмысленности жизни связано

с направленностью на освоение внутреннего мира, стремлением к внутреннему росту и самосовершенствованию, а также с низким стремлением к соблюдению норм и правил, которые являются «правильными» для общества. Также высокая результативность указывает на редкое использование рефлексии, направленной на уход от ситуации.

Системообразующими для группы с высоким уровнем личностной зрелости являются связи с рефлексивными и смысловыми параметрами. Преобладают своего рода «рациональные» связи. Так, например, события, относящиеся к болезням, травмам и т. п. продуцируют потребность в изменении себя. Уверенность в своих возможностях способствует событиям, связанным с переездом, сменой места жительства. События, связанные с карьерой и учебой, указывают на низкие показатели непродуктивной рефлексии. Принятие ответственности за происходящие события указывают на осмысленность, потребность в самореализации. Ощущение осмысленности жизни дает возможность действовать, опираясь на собственные убеждения, не стремясь использовать то, что является правильным для общества, связано со стремлением к внутреннему росту и самосовершенствованию. Экзистенциальные смыслы, как и продуктивная рефлексия, соотносятся с принятием происходящего в жизни и с направленностью в будущее, а также с принятием активной роли в решении задач.

В группе респондентов с низким уровнем личностной зрелости, как мы видим по рисунку 3.5, системообразующими мы можем назвать следующие показатели: *негативные события, трансситуационная изменчивость, трансситуационная подвижность.*

Трансситуационная изменчивость имеет прямые связи с событиями будущего ($r=0,185$; $p \leq 0,05$), позитивными событиями ($r=0,200$; $p \leq 0,05$), событиями, обусловленными межличностными отношениями ($r= 0,181$; $p \leq 0,05$), и принятием значимых ситуаций ($r=0,209$; $p \leq 0,05$). Следовательно, чем более выражено стремление к изменениям, тем больший вес имеют

события будущего, позитивные события, события, связанные с отношениями, общением и т. п., а также эмоционально положительное отношение к значимым жизненным ситуациям.

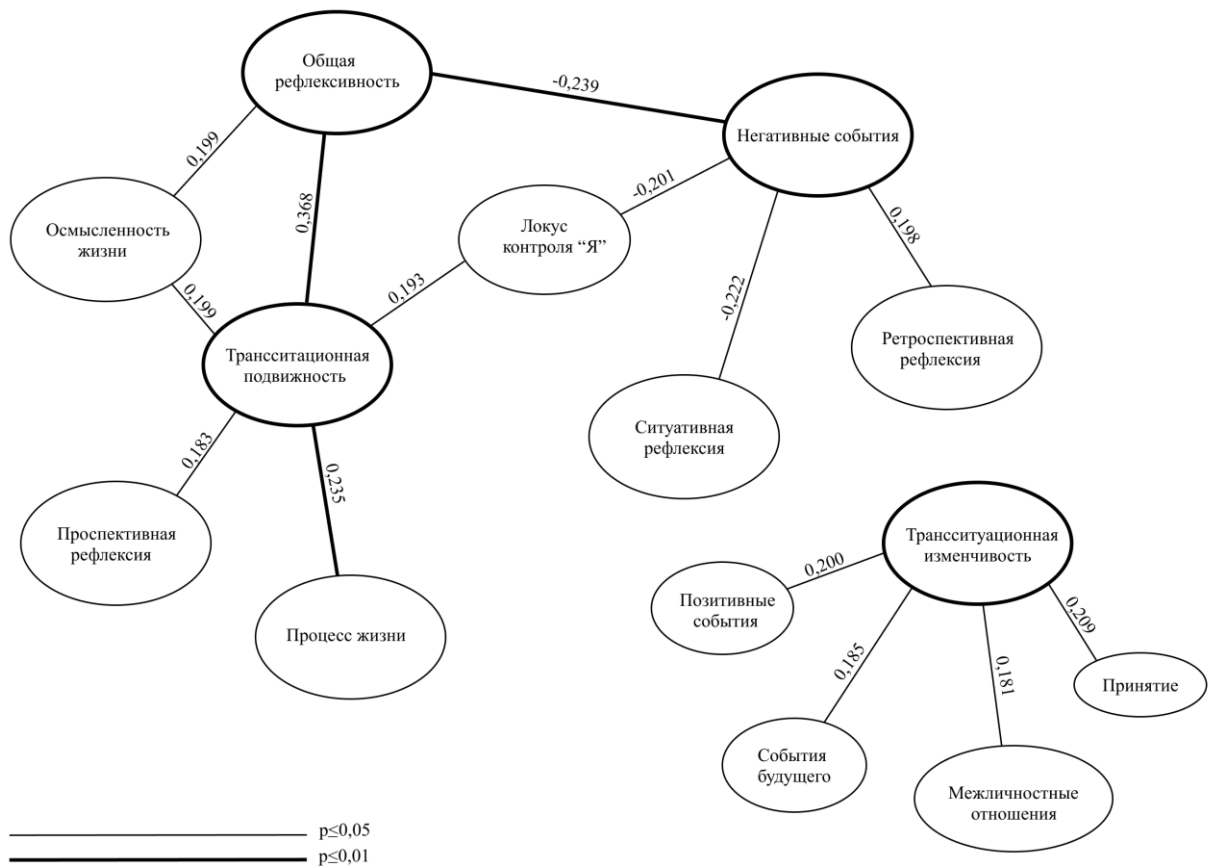


Рис. 3.5 – Системообразующие корреляционные связи между психологическими показателями методик исследования в группе с низким уровнем личностной зрелости

Показатель *транситуационной подвижности* имеет наибольшее количество связей. Прямые связи получены с показателями: *процесс жизни* ($r=0,235$; $p \leq 0,01$), *локус контроля «Я»* ($r=0,193$; $p \leq 0,05$), *осмысленность жизни* ($r=0,199$; $p \leq 0,05$), *проспективная рефлексия* ($r=0,183$; $p \leq 0,05$), *общий уровень рефлексивности* ($r=0,368$; $p \leq 0,01$). Эти связи указывают на то, что чем предпочтительнее новые жизненные ситуации привычным, тем в большей степени процесс жизни воспринимается респондентом как интересный, насыщенный и наполненный смыслом, представления о себе

при этом соответствуют представлениям о сильной личности, обладающей способностью построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами. Также при этом будут отмечаться: высокая осмысленность жизни, высокая рефлексивность и, в частности, рефлексия, направленная на анализ будущего. Как мы видим, показатель трансситуационной подвижности является достаточно важным и системообразующим, так как связан с важными параметрами, характеризующими личностную зрелость.

Большое количество связей получено по категории *негативные события*. *Негативные события* имеют обратную связь с *локусом контроля «Я»* ($r=-0,201$; $p \leq 0,05$), *ретроспективной рефлексией* ($r=0,198$; $p \leq 0,05$), *ситуативной рефлексией* ($r=-0,222$; $p \leq 0,01$), *общей рефлексивностью* ($r=-0,239$; $p \leq 0,01$). Следовательно, как мы видим, высокий вес негативных событий предполагает в данной группе низкие показатели рефлексии в целом, а также продуктивной рефлексии и рефлексии прошлого (и наоборот).

В данной группе преобладание позитивных событий будет указывать на ощущение осмысленности жизни. Если для группы с высоким уровнем зрелости переезды и ситуации с ними связанные указывают на уверенность в своих силах, то для данной группы насыщенность подобными событиями – на потребность в успехе и самореализации. События, связанные со здоровьем, продуцируют поиск смысла жизни, неудовлетворенность жизнью и непродуктивную рефлексия. События, связанные с материальным положением, делают жизнь насыщенной, эмоциональной и наполненной смыслом. Отмечается связь рефлексивности и осмысленности жизни, следовательно – рефлексия в данной группе может являться неким толчком для осмысленности жизненного пути и тех ситуаций и событий, которые в нем происходят. Стремление к новым жизненным ситуациям (непривычным для личности) связано с достаточно большим количеством различных параметров, а именно: наполненностью своей жизни смыслом, высокой рефлексивностью, представлением о себе как о сильной личности.

3.3. Факторизация параметров личностной зрелости

Получив разнообразные связи между параметрами личностной зрелости, с целью сокращения и обобщения размерности данных мы воспользовались статистической процедурой факторного анализа, который дает нам представление множества показателей как комплексов взаимосвязей, доступных для интерпретации и описания. Проводился факторный анализ с вращением Varimax normalized с методом извлечения Principal axis factoring. Решение о числе факторов принималось на основании критерия «каменной осыпи» Кеттела. Значимая нагрузка по переменной рассматривалась не менее 0,5. Было выделено четыре фактора, в которые объединены различные характеристики изучаемых нами параметров. Первый фактор отражает параметры и компоненты, характеризующие низкую личностную зрелость, а оставшиеся три фактора отражают сложную систему взаимосвязей параметров, характеризующую высокую личностную зрелость.

Первый фактор, полученный нами (табл. 3.16, включает наибольшее количество компонентов и объясняет 33 % общей дисперсии. Данный фактор условно назван нами как *фактор компонентов низкого уровня личностной зрелости* и включает в себя категории событийного, рефлексивного, смыслового и поведенческого блока.

В фактор включены следующие конструкты положительного полюса, перечисляемые в порядке убывания веса факторной нагрузки: *семейные смыслы* (0,799), *биологический тип событий* (0,742), *ориентация на соблюдение социальных норм и правил* (0,715), *экстернальность* (0,709), *ориентация на самосохранение* (0,691), *события связанные с материальным положением* (0,674), *события связанные с межличностными отношениями* (0,635), *интроспекция* (0,622).

Отрицательный полюс составили конструкты: *общий показатель субъект-объектных ориентаций* (-0,781), *интернальность* (-0,708),

осмысленность жизни (-0,654), *процесс жизни* (-0,619), *трансситуационный локус контроля* (-0,584), *локус контроля-Жизнь* (-0,515).

Следовательно, мы можем говорить о том, что низкая зрелость (инфантильность) характеризуется насыщенностью событий, имеющих достаточно обыденную направленность, связанную со здоровьем, общением, материальным положением и достатком. Ответственность за происходящие жизненные события возлагается на внешние факторы, а не на собственные усилия, что соотносится с восприятием жизни как неподвластной собственному контролю. Преобладает непродуктивный тип рефлексии (интроспекция), что предполагает сосредоточенность на собственных переживаниях и состояниях. Характерна подчиненность обстоятельствам, сложным жизненным ситуациям, социальным нормам и правилам для удовлетворения своих потребностей.

Второй фактор объясняет 12% общей дисперсии и обозначен как событийный, так как содержит характеристики событийной наполненности: насыщенность событиями (0,702), события будущего (0,664), позитивные события (0,632), события, связанные с изменением социальной среды (0,526).

Это указывает на событийную насыщенность жизненного пути, достаточно большой удельный вес событий будущего и позитивных событий, а также насыщенность событиями, связанными с изменением социальной среды (вступлением в брак, поступлением в вуз, повышением по службе и др.)

Третий фактор объясняет 11% общей дисперсии и обозначен нами как рефлексивно-смысловой. Данный фактор включает в себя следующие категории: осмысленность жизни (0,801), рефлексия общения (0,784), проспективную рефлексия (0,520).

Таким образом, мы можем говорить о том, что личностная зрелость характеризуется высокой осмысленностью, включает в себя планирование и прогнозирование собственной жизни, рефлексия событий будущего и

рефлексию общения как механизма более эффективного и результативного взаимодействия с людьми.

Таблица 3.16 – Результаты факторизации параметров личностной зрелости

<i>Наименование фактора</i>	<i>Доля объяснимой дисперсии в %</i>	<i>Наименование переменной, входящей в состав фактора</i>	<i>Факторная нагрузка переменной</i>
1. Фактор, характеризующий параметры низкого уровня личностной зрелости	31	<i>Биологический тип событий</i>	0,742
		<i>События, связанные с межличностными отношениями</i>	0,635
		<i>События, связанные с материальным положением</i>	0,674
		<i>Интернальность</i>	-0,708
		<i>Экстернальность</i>	0,709
		<i>Процесс жизни</i>	-0,619
		<i>Локус контроля-Жизнь</i>	-0,515
		<i>Интроспекция</i>	0,622
		<i>Трансситуационный локус контроля</i>	-0,584
		<i>Общий показатель субъект-объектных ориентаций</i>	-0,781
		<i>I: ориентация на самосохранение</i>	0,691
		<i>II: ориентация на соблюдение социальных норм и правил</i>	0,715
3. Фактор, характеризующий событийные параметры личностной зрелости	12	<i>Насыщенность событиями</i>	0,702
		<i>События будущего</i>	0,664
		<i>Позитивные события</i>	0,632
		<i>События, связанные с изменением социальной среды</i>	0,526
2. Фактор, характеризующий рефлексивно-смысловые параметры личностной зрелости	11	<i>Осмысленность жизни</i>	0,801
		<i>Проспективная рефлексия</i>	0,520
		<i>Рефлексия общения</i>	0,784
4. Фактор, характеризующий самореализационный параметр личностной зрелости	9	<i>Учеба, повышение квалификации</i>	0,709
		<i>Работа</i>	0,750
		<i>IV: ориентация на самореализацию</i>	0,743

Четвертый фактор объясняет 9% дисперсии и отмечен нами как фактор реализации своего жизненного пути. Данный фактор включает *ориентацию на самореализацию* (0,743), *события, связанные с работой* (0,750) и *события, связанные с учебой, повышением квалификации* (0,709).

Таким образом, данный фактор указывает на значимость самореализации как параметра личностной зрелости, на выраженность событий, связанных с учебой и работой, и стремлении к реализации своих возможностей, своего жизненного пути через выбор и принятие решения.

Результаты факторного анализа обобщают и подтверждают результаты, полученные нами ранее при сравнении групп с разным уровнем личностной зрелости и определении взаимосвязей между ее параметрами.

ВЫВОДЫ

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Личностная зрелость – это сложный, детерминированный различными факторами феномен, характеризующийся динамичностью и развитием на протяжении жизненного пути. Значимые жизненные события выступают важным параметром личностной зрелости. С помощью продуктивной рефлексии и смысловой переработки событий возможно достижение высокой социальной адаптивности и произвольности поведения, надситуативной активности, которая является одним из поведенческих параметров личностной зрелости.

2. Существуют достоверные различия в оценке жизненных событий (их временная направленность, позитивная и негативная окраска, принятие ответственности за них) у лиц с разным уровнем личностной зрелости. Для лиц с высокой личностной зрелостью значимыми являются события, направленные на профессиональный рост, развитие и продвижение, имеющие больший удельный вес будущего, оказывающие позитивное влияние и сопровождающиеся принятием ответственности за ее последствия и результаты. Для лиц с низким уровнем личностной зрелости более значимы обыденные события, связанные с прошлым, в частности, события, связанные с материальным положением, состоянием здоровья и болезнями, взаимоотношениями; события оцениваются как трудные и негативно окрашенные, сопровождающиеся снятием с себя ответственности за их результат; происходящее объясняется как сложившиеся определенным образом обстоятельства.

3. Высокие показатели рефлексивно-смысловых характеристик (осмысленность жизни, статусные смыслы и смыслы самореализации, системная рефлексия, проспективная рефлексия, целеполагание) свойственны лицам с высоким уровнем личностной зрелости; напротив,

непродуктивные формы рефлексии, отказ от экзистенциальных жизненных смыслов свойственны лицам с низким уровнем личностной зрелости.

4. Лицам с высоким уровнем личностной зрелости более свойственна надситуативная активность: принятие уникальности и значимости своего жизненного пути, познание собственного «Я», поиск жизненного смысла, а также реализация себя и своих возможностей, открытость миру. Лицам с низким уровнем личностной зрелости более свойственна адаптивная активность как приспособление к ситуации без стремления к ее преобразованию и изменению: стремление к удовлетворению своих потребностей, некое противостояние миру, проявляющееся в потребности отстаивать свои права и бороться за них, ориентация на общественные нормы и правила, стремление быть хорошим для других, избегание критики в свой адрес.

5. Личностная зрелость характеризуется потребностью занимать высокое положение в обществе, испытывать ценность и важность проживания собственной жизни. Включает в себя планирование и прогнозирование, рефлекссию событий будущего и рефлекссию общения как механизма более эффективного и результативного взаимодействия с людьми. Для личностной зрелости характерна событийная насыщенность жизненного пути, достаточно большой удельный вес событий будущего и позитивных событий, выраженность событий, связанных с учебой, работой и стремлением к самореализации. Низкая личностная зрелость (инфантильность) характеризуется насыщенностью событиями, связанными со здоровьем, общением, материальным положением и достатком. Ответственность за происходящее в жизни свозлагается на внешние факторы, а не на собственные усилия. Отмечается низкая осмысленность жизни с преобладанием семейных смыслов. Преобладает непродуктивный тип рефлексии (интроспекция). Характерна подчиненность обстоятельствам, сложным жизненным ситуациям, социальным нормам и правилам, для удовлетворения своих потребностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе был исследован феномен личностной зрелости, как один из ключевых параметров, касающихся жизнедеятельности личности. Проведенный теоретический анализ позволил в качестве рабочего определения личностной зрелости принять следующее - личностная зрелость это сложный, детерминированный различными факторами феномен, характеризующийся динамичностью и развитием на протяжении жизненного пути.

Целью данного исследования было изучить рефлексивно-смысловые параметры личностной зрелости в контексте событийности жизни. В соответствии с разработанной теоретической моделью исследования, было обозначено, что важными параметрами, характеризующими личностную зрелость и способствующими ее становлению, выступают рефлексивная и смысловая сфера. Эти параметры позволяют человеку перейти от непосредственного, интуитивного реагирования на внешние обстоятельства к более осознанному, контролируемому подходу к своим действиям и внутренним состояниям. Благодаря рефлексивным и смысловым механизмам у человека появляется возможность объективировать свои личные качества и установки. Это способствует активной преобразовательной позиции по отношению к себе, что является необходимым условием для личностного роста и может выступать поведенческим параметром, включающим адаптационные свойства личности, которые могут предоставлять возможность человеку успешно преодолевать различные жизненные трудности.

В соответствии с гипотезой исследования была выстроена эмпирическая модель исследования и подобран психодиагностический инструментарий. В экспериментальную выборку вошли 365 человек периода средней зрелости в возрасте 25-40 лет. Далее были сформированы 2 группы с

разными показателями личностной зрелости и инфантильности (как полярных характеристик), в которые вошли 277 человек из общей выборки.

Анализ результатов исследования показал, что переживание и оценка жизненных событий, а также определение значимых жизненных ситуаций личности имеют значительные отличия у лиц с разным уровнем личностной зрелости. Так, более характерными событиями для лиц с высоким уровнем личностной зрелости являются события, направленные на профессиональный рост и развитие. Отмечаются больший удельный вес событий будущего, их значимость для получения нового опыта, позитивное влияние событий и принятие ответственности за их последствия и результаты. В группе же с низкими показателями личностной зрелости более характерными являются события, связанные с прошлым и носящие в большей степени обыденный характер, в частности, события связанные с материальным положением, состоянием здоровья, взаимоотношениями. Как правило, ситуации описываются как трудные и негативно окрашенные. Также наблюдается снятие с себя ответственности за их результат и объяснение происходящего как сложившихся определенным образом обстоятельств.

Исследование рефлексивных параметров личностной зрелости выявило, что квазирефлексия и интроспекция могут выступать в роли неких защитных механизмов, которые помогают уйти от решения какой-либо жизненной проблемы либо в фантазийный (квазирефлексию), либо в собственный внутренний мир (интроспекцию). Данные типы рефлексии (определяющиеся как непродуктивные) диагностированы у испытуемых обеих групп, однако в группе с высокой личностной зрелостью системная рефлексия выступает все же ведущей. Для лиц с высоким показателем личностной зрелости характерен более высокий уровень общей рефлексивности и преобладание продуктивной ее формы, системной рефлексии, именно она позволяет видеть ситуацию целиком, включая как полюс субъекта, так и полюс объекта, а также альтернативные возможности.

Анализ смысловой сферы как одного из важных параметров личностной зрелости показал, что лица с высокими показателями личностной зрелости имеют высокий уровень осмысленности жизни. При этом преобладающими выступают категории смыслов, связанные с самореализацией, повышением статуса, построением карьеры, продуктивными взаимоотношениями и семейным благополучием. Постановка жизненных целей отвечает потребности структурировать и упорядочивать свое будущее, влиять на него, чувствовать определенную свободу в его выборе. Целеполагание выступает значимым «источником» осмысленности жизни, ее наполненности и временной перспективы. При низком уровне личностной зрелости, при среднем- нормативном уровне осмысленности (восприятие своей жизни как имеющей смысл) прослеживается неудовлетворенность жизнью в настоящем и убежденность в том, что человеку не дано контролировать свою жизнь. Ведущими смысловыми категориями для данной группы являются общение и помощь другим людям, необходимость чувствовать свою нужность и причастность к их жизни.

Исследование поведенческих параметров личностной зрелости показало, что для респондентов обеих групп характерно стремление к проявлению активности в решении жизненных проблем, пониманию своей роли и желанию приспособиться к ситуации. Однако в группе высоко зрелых в большей степени это стремление проявляется в виде активных действий по изменению своей ситуации и работе с ней, в то время как в группе лиц с низким уровнем личностной зрелости наблюдается в равной степени как стремление к преобразованию, так и попросту приспособление к условиям, без каких-либо активных действий. Мы можем предположить, что для лиц с высокой личностной зрелостью в большей степени характерно принятие уникальности и значимости своего жизненного пути, познание собственного «Я», поиск жизненного смысла, а также реализация себя и своих возможностей, открытость миру. То есть происходит некий процесс преобразования жизненной ситуации (за счет ценностного переживания) и

происходит построение новой жизненной реальности (по средствам творческого переживания), что можно определить как проявление надситуативной активности. У лиц с низким уровнем личностной зрелости можно наблюдать смещение в сторону полюса ориентации на самосохранение и на соблюдение социальных норм и правил. Это указывает на стремление к удовлетворению своих потребностей, проявление некоего противостояния миру, проявляющегося в потребности отстаивать свои права и бороться за них, ориентация на общественные нормы и правила, стремление быть хорошим для других, избегание критики в свой адрес. Это характеризуется как адаптивная активность – приспособление к ситуации без стремления к ее преобразованию и изменению.

Анализ взаимосвязи параметров личностной зрелости показал, что системообразующими для лиц с высокой личностной зрелостью являются связи с рефлексивными и смысловыми параметрами. Мы также можем говорить о преобладании своего рода «рациональных» связей. Так, например, события, относящиеся к болезням, травмам и т. п. продуцируют потребность в изменении себя. Уверенность в своих возможностях способствует событиям, связанным с переездами, сменой места жительства. События, связанные с карьерой и учебой, указывают на низкие показатели непродуктивной рефлексии. Принятие ответственности за происходящие события указывает на осмысленность, потребность в самореализации. Ощущение осмысленности жизни дает возможность действовать, опираясь на собственные убеждения, не стремясь использовать то, что является правильным для общества, и связано со стремлением к внутреннему росту и самосовершенствованию. Для респондентов с низкой зрелостью негативные события являются одной из системообразующих категорий, которая указывает на потребность быть счастливым, получать от жизни удовольствие, и при этом насыщенность данными событиями указывает на низкую рефлексивность. Преобладание же позитивных событий будет указывать на ощущение осмысленности жизни. Если для лиц с высоким

уровнем зрелости переезды и ситуации с ними связанные указывают на уверенность в своих силах, то для респондентов с низким ее уровнем насыщенность подобными событиями указывает на потребность в успехе и самореализации. События, связанные со здоровьем, продуцируют поиск смысла жизни, неудовлетворенность жизнью и непродуктивную рефлекссию. События, связанные с материальным положением, делают жизнь насыщенной, эмоциональной и наполненной смыслом. Наблюдается связь рефлексивности и осмысленности жизни, следовательно, рефлексия может являться неким толчком для осмысленности жизненного пути и тех ситуаций и событий, которые в нем происходят. Стремление к новым жизненным ситуациям (непривычным для личности) связано с достаточно большим количеством различных параметров, а именно наполненностью своей жизни смыслом, высокой рефлексивностью, представлением о себе как о сильной личности.

Анализ факторизации параметров личностной зрелости выявил, что полученные нами факторы (*«Фактор, характеризующий параметры низкого уровня личностной зрелости»*; *«Фактор, характеризующий событийные параметры личностной зрелости»*; *«Фактор, характеризующий рефлексивно- смысловые параметры личностной зрелости»*; *«Фактор, характеризующий самореализационный параметр личностной зрелости»*) обобщают и подтверждают результаты, полученные при сравнении групп с разным уровнем личностной зрелости и определения взаимосвязей между ее параметрами. Низкая зрелость (инфантильность) характеризуется насыщенностью событий, имеющих достаточно обыденную направленность, связанную со здоровьем, общением, материальным положением и достатком. Ответственность за происходящие жизненные события возлагается на внешние факторы, а не на собственные усилия, что соотносится с восприятием жизни как неподвластной собственному контролю. Преобладает непродуктивный тип рефлексии (интроспекция), что предполагает сосредоточенность на собственных переживаниях и состояниях. Характерна

подчиненность обстоятельствам, сложным жизненным ситуациям, социальным нормам и правилам для удовлетворения своих потребностей. Личностная зрелость характеризуется потребностью занимать высокое положение в обществе, испытывать ценность и важность проживания собственной жизни. Включает в себя планирование и прогнозирование, рефлекссию событий будущего и рефлекссию общения как механизма более эффективного и результативного взаимодействия с людьми. Для личностной зрелости характерна событийная насыщенность жизненного пути, достаточно большой удельный вес событий будущего и позитивных событий, а также насыщенность событиями, связанными с изменением социальной среды (вступлением в брак, поступлением в вуз, повышением по службе и др.). Значимость самореализации как параметра личностной зрелости, выраженность событий, связанных с учебой, работой и стремлением к реализации своих возможностей, своего жизненного пути через выбор и принятие решений.

Таким образом, полученные результаты доказывают, что гипотеза исследования о том, что уровневая структура личностной зрелости определяется особенностями рефлексивного, смыслового, событийного и поведенческого параметров подтвердилась. Проведено эмпирическое обоснование теоретической модели, в ходе которого доказано, что все выделенные параметры личностной зрелости характеризуют ее и могут оказывать на нее влияние.

Результаты исследования могут быть полезны и применены психологами в консультативной, организационной практике и сфере образования. Перспективы дальнейшего исследования предполагают разработку развивающих программ по повышению уровня личностной зрелости и коррекционных при работе с инфантильностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К. А. Сознание как жизненная способность личности / К. А. Абульханова // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, № 1. – С. 32–43.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 298 с.
3. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
4. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
5. Аванесян, М. О. Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте / М. О. Аванесян, В. М. Бызова // Психологические проблемы смысла жизни и акме : материалы Юбилейного международного симпозиума. – М. : ПИ РАО, 2020. – С. 205–208.
6. Агатий, И. И. Социальная зрелость и правосознание личности / И. И. Агатий // Психолого-педагогические условия формирования социально зрелой личности: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 125-летию С. Л. Рубинштейна, Псков, 24–25 апреля 2014 г. – Псков: Псковский государственный университет, 2014. – С. 145–153.
7. Агафонова, Е. Б. Психология развития и возрастная психология: хрестоматия / Е. Б. Агафонова. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008. – 188 с.
8. Алиева, Л. С. Эталон жизнедеятельности и его роль в формировании аддиктивного поведения / Л. С. Алиева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2014. – № 170. – С. 62–67.
9. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
10. Ананьев, Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания / Б. Г. Ананьев // Избранные психологические труды: в 2 томах. Т. II. – М.: Педагогика, 1980. – С. 103–127.

11. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 384 с.
12. Андриюшкова, Н. П. Личностная зрелость: модель исследования в контексте событийного подхода / Н. П. Андриюшкова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 22, вып. 4. – С. 423–426.
13. Андриюшкова, Н. П. Особенности событийной наполненности и оценки значимых жизненных ситуаций у лиц с разным уровнем личностной зрелости. / Н. П. Андриюшкова // Вестник университета. – 2022. – №1(12). – С.197–206.
14. Андриюшкова, Н. П. Рефлексивно-смысловые параметры личностной зрелости / Н. П. Андриюшкова // Вестник Государственного университета просвещения Серия: Психологические науки. – 2023. – № 3. – С. 51–64.
15. Анисимов, А. И. Диагностика духовно-нравственного здоровья личности : Учебно-методическое пособие / А. И. Анисимов, Е. Е. Вакнин, В. В. Семикин. – Sillamäe: Balti Rakendus Logoteraapia Instituut : Balti Rakendus Logoteraapia Instituut, 2022. – 228 с.
16. Анцыферова, Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 3–33.
17. Балык, А. С. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А. С. Балык, О. П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 12. – С. 63–67.
18. Баррон, Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя / Ф. Баррон // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С. 153–159.
19. Безгодова, С. А. Цифровые трансформации психологии человека : учебное пособие / С. А. Безгодова, А. В. Микляева. – СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2023. — 176 с.

20. Бейл, К. А. Рефлексия и личностное развитие: теория и практика / К. А. Бейл. – М.: Издательский дом «Восточная литература», 2018. – 240 с.
21. Блинова, В. Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие / В. Л. Блинова, Ю. Л. Блинова. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 222 с.
22. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с.
23. Божович, Л. И. О мотивации учения / Л. И. Божович // Вестник практической психологии образования. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 65–67.
24. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб: Питер, 2008. – 400 с.
25. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович; под редакцией Д. И. Фельдштейна. – М., 1995. – 212 с.
26. Брушлинский, А. В. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, № 6. – С. 3–11.
27. Братусь, Б. С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 6–13.
28. Братусь, Б. С. Психология и духовность - две вещи несовместные? / Б. С. Братусь // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2019. – Т. 16, № 3. – С. 470-478.
29. Брюхова, Н. Г. Нравственное развитие как ценностный ориентир и необходимое условие для обретения молодыми людьми личностной зрелости / Н. Г. Брюхова // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 24. – С. 151–155.
30. Булденко, С. В. Изучение изменения выраженности эгоцентризма в детском возрасте в рамках теории Ж. Пиаже / С. В. Булденко, Т. Г. Волкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 16-1. – С. 194–197.

31. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб: Питер, 2003. – 472 с.
32. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук Е. Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
33. Василюк, Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система / Ф. Е. Василюк. – СПб: Питер, 2023. – 448 с.
34. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
35. Василюк, Ф. Е. Психология смысла: В поисках себя / Ф. Е. Василюк. – СПб.: Питер, 2017. – 368 с.
36. Веселова, Е. К. Функции идеала в структуре личностной идентичности / Е. К. Веселова // Психологические проблемы самореализации личности. – 2001. – Вып. 5. – С.141-149.
37. Веселова, Е. К. Психологическая деонтология: мировоззрение и нравственность личности / Е. К. Веселова. – СПб, 2002. – 314 с.
38. Воробьева, А. Е. Нравственное самоопределение разных социально-демографических групп молодежи / А. Е. Воробьева, А. Б. Купрейченко // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 1. – С. 22–33.
39. Гиллиган, К. Иным голосом: психологическая теория и развитие женщин / К. Гиллиган // Этичная мысль: научно-публицистические чтения / общая редакция А. А. Гусейнова. – М.: Республика, 1992. – С. 81–126.
40. Голицына, В. А. Психология эмоциональной зрелости / В. А. Голицына. – М.: Издательство МГУ, 2010. – 246 с.
41. Головаха, Е. И. Психология вчера, сегодня и завтра / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2015. – № 3–4. – С. 447–451.
42. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е издание. – М.: Смысл, 2008. – 259 с.

43. Головей, Л. А. Психологическая зрелость личности в период ранней и средней взрослости / Л. А. Головей // Психологическая зрелость личности / под общей редакцией Л. А. Головея. – СПб.: Скифия-принт; СПбГУ, 2014. – С. 30–62.

44. Голубева, Н.М. Особенности рефлексии в психологической адаптации студентов к образовательной среде организации высшего образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. М. Голубева ; [Место защиты: Сарат. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского]. – Саратов, 2018. – 22 с.

45. Горбунова, В. А. Психологическая устойчивость личности в экстремальных условиях / В. А. Горбунова. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

46. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 320 с.

47. Гришина, Н.В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое / Н.В.Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика, 2018. – Т. 8, вып. 2. – С. 126–138.

48. Груздев, В. П. Психология надситуационной активности: основные концепции и подходы / В. П. Груздев. – СПб.: Питер, 2018. – 312 с.

49. Груздев, В.В. Правовое состояние личности: история, теория, практика / В. В. Груздев. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 475 с.

50. Двоеглазова, М. Ю. Смысл жизни как детерминанта проявления социальной сущности личности / М. Ю. Двоеглазова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10, № 4 (37). – С. 308–312.

51. Деева, Н. А. Рефлексивные механизмы переживания: роль в жизнедеятельности человека и методика исследования / Н. А. Деева // Общество и право. Актуальные вопросы психологии и педагогики. – Краснодар, 2015. – № 1 (51). – С. 275–280.

52. Дун Яньбо. Отношение к значимой жизненной ситуации в субъективной картине жизненного пути китайских студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дун Яньбо ; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Российский

государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»]. – Санкт-Петербург, 2021. – 174 с.

53. Евдокимова, И. А. Надситуационная активность как фактор личностного роста // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 89–96.

54. Егорова, А. И. Исследование риска развития инфантильных черт в юношеском возрасте / А. И. Егорова, И. В. Егоров // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия: педагогика, психология. – 2013. – № 3. – С. 129–138.

55. Жане, П. Психологическая эволюция личности / П. Жане. – М.: Академический проект, 2009.

56. Жесткова, Н. А. Методологические подходы к исследованию социальной зрелости и социального инфантилизма личности / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2013. – № 2. – С. 128–136.

57. Журавлев, А.Л. Социально-психологическая зрелость: обоснование понятия / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – № 2. – С. 44-54.

58. Завьялова, Е. К. Психологические механизмы социальной адаптации человека / Е.К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – №. 40. – С. 55-60.

59. Зимняя, И. А. Психология рефлексии: от индивидуального к социальному / И. А. Зимняя. – М.: Владос, 2015. – 280 с.

60. Зинченко, В.П. Проблемы психологии развития (читая О.Мандельштама) / В.П.Зинченко // Вопросы психологии.– 1991. – № 6. – С. 117-130.

61. Ильин, Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 469 с.

62. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С. А. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – Т. 2. – № 8. – С. 84-87.

63. Калина, Н. Ф. Основы психотерапии / Н. Ф. Калина. – М.: Рефл-бук, 1997. – 272 с.

64. Калитеевская, Е. Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте / Е. Р. Калитеевская, Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 49-55.

65. Калмыков, Н. А. Рефлексивное мышление как условие смыслового восприятия реальности / Н. А. Калмыков // Вопросы психологии. – 2019. – № 1. – С. 35–45.

66. Карпов, А. В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта / А. В. Карпов // Рефлексивные процессы и управление. – 2004. – Т. 4. – № 1. – С. 99.

67. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.

68. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.

69. Карпов, А. В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – Москва; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. – 304 с.

70. Кахнеман, Д. Мышление, быстрое и медленное / Д. Кахнеман. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 512 с.

71. Кашапов, М. М. Формирование профессионального творческого мышления / М. М. Кашапов ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 136 с.

72. Клементьева, М. В. Биографическая рефлексия как ресурс личностного развития взрослого человека: монография / М. В. Клементьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет». – Тула : Издательство ТулГУ, 2016. – 518 с.

73. Ковалев, А. Н. Смысловая рефлексия в психологии: теоретические аспекты и практическое применение / А. Н. Ковалев // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 4. – С. 67–75.

74. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

75. Кононенко, О. И. Субъектность как качественная характеристика отношения человека к миру / О.И. Кононенко // Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал. – Белоруссия, 2017. – № 6 (47). – С. 26-33.

76. Коржова, Е. Ю. Практикум по психологии жизненных ситуаций / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Фирма «Стикс», 2016. – 268 с.

77. Коржова, Е. Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей / Е. Ю. Коржова. – СПб., 2004. – 161 с.

78. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова; Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб.: Изд-во Русской христианской гуманитарной академии, 2006. – 383 с.

79. Коржова, Е. Ю. Психологическая диагностика феноменов взаимодействия человека с жизненными ситуациями / Е. Ю. Коржова // Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е. Ю. Коржовой. СПб: Фирма «Стикс». – 2016. – С. 8-20.

80. Коржова, Е. Ю. Путеводитель по жизненным ориентациям : Личность и ее жизненный путь в художественной литературе / Е. Ю. Коржова. – СПб. : Общество памяти игумении Таисии, 2013. – 468 с.

81. Коржова, Е. Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций / Е. Ю. Коржова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – СПб.: Общество памяти игумений Таисии, 2015. – 203 с.

82. Коржова, Е. Ю. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.

83. Костромина С. Н., Гришина Н. В. Целостность как фундаментальная категория в описании природы личности / С. Н. Костромина, Н. В. Гришина //

Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2024. – Том 14. – № 3. – С. 394–413.

84. Котляков, В. Ю. Методика «Система жизненных смыслов» / В. Ю. Котляков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – Т. 1. – № 2 (54). – С. 148-153.

85. Кошелева, А. О. Личностная зрелость как фактор успешности профессиональной деятельности: монография – учебное пособие. – Орел: Академия ФСО России, 2008. – 109 с.

86. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум; под ред. Т. В. Прохоренко. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.

87. Кремень, М. А. Упреждающая адаптация к новым условиям жизнедеятельности / М. А. Кремень // Адукацыя і выхаванне. – 1999. – № 3. – С. 22–24.

88. Крэйн, У. Теории развития. Секреты формирования личности / У. Крэйн – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 512 с.

89. Куликов, Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. В. Куликов. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 464 с.

90. Левина, Т. С. Эмоциональный интеллект и его роль в развитии эмоциональной зрелости / Т.С.Левина // Журнал психологии. – 2020. – № 1. – С. 23–32.

91. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 2005. – 352 с.

92. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А.Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ имени М. В. Ломоносова / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.

93. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.

94. Леонтьев, Д. А. Подход через развитие Эго: уровневая теория Дж. Левинджера / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал : структура и диагностика / ред. Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2011. – С. 59–75.
95. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2006. – 18 с.
96. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 110–135.
97. Логинов, Ю. А. Психическое развитие детей и подростков. Биологические возрастные кризы / Ю. А. Логинов // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2005. – Т. 10. – № 1–2. – С. 76–79.
98. Логинова, Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии / Н. А. Логинова. – М. : Наука, 1978. – С. 156–172.
99. Лойшен, Ш. Психологический тренинг изменений. Школа Вирджинии Сатир / Ш. Лойшен. – СПб. : Питер, 2001. – 180 с.
100. Лысенкова, Е. С. Основные теоретические подходы к определению понятия «личностная зрелость» / Е. С. Лысенкова // Евразийское научное объединение. – 2015. – Т. 2. – № 5. – С. 161–163.
101. Максименко, С. Д. Источники и движущие силы жизненной энергии (нужды) личности / С. Д. Максименко // Мир психологии : научно-методический журнал. – 2013. – №4 – 2013. – С. 213–224.
102. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. – 3-е изд. – М. : Питер, 2013. – 351 с.
103. Манукян, В. Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Р. Манукян. – СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т., 2003. – 22.
104. Матюшкин, А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А. М. Матюшкин, А. А. Матюшкина // Проблемный и ноосферный подходы в развитии творческого мышления ценностно-ориентированной личности в

современном образовании для устойчивого развития цивилизации : Материалы XXII Московской международной конференции, Москва, 17 марта 2022 года. – М.: ООО «Издательство Спутник+», 2023. – С. 5-9.

105. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 231 с.

106. Микляева, А. В. Зрелость и инфантилизм личности в социальных представлениях различных поколений / А. В. Микляева // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – № 4. – С. 473–476.

107. Медведская, Е. И. Особенности решения задач на децентрацию активными интернет-пользователями / Е. И. Медведская // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2019. – № 19-3. – С. 213-219

108. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 231 с.

109. Михайличенко, В. Е. Психология развития личности : монография / В. Е. Михайличенко. – Харьков, 2015. – 388 с.

110. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.

111. Нестик, Т. А. Социальная психология времени / Т. А. Нестик. – М. : Издательство Института психологии РАН, 2014. – 496 с.

112. Носко, И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Носко. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2003. – Т. 127. – 125 с.

113. Обуховский, К. Психология влечений человека / К. Обуховский; пер. с польск. – М. : Прогресс, 1972. – 247 с.

114. Одинцова, М. А. Ресурсный потенциал повседневности / М. А. Одинцова // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – Т. II (Психолого-педагогические науки). – С. 237–240.

115. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
116. Паттурина, Н. П. Проблема зрелости в современной психологии/ Н.П. Паттурина // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2006. – Т. 7. – №. 17. – С. 113–126.
117. Перлз, Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз ; перевод М. П. Папуша. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 480 с.
118. Петровский, В.А. «Я» в персонологической перспективе / В. А. Петровский. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2013. –502 с.
119. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб. : Питер, 2003. – 191 с.
120. Погожина, И. Н. Влияние умения децентрироваться на уровень сформированности конкретно-операциональных структур у старших дошкольников / И.Н.Погожина, Л.Гоао // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2009. – № 2. – С. 45–55.
121. Посохова, С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография / С.Т. Посохова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
122. Прусакова, М. А. Смысловое содержание инновационного потенциала личности во временной перспективе / М. А. Прусакова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 4 (37). – С. 356–359.
123. Петровский, В. А. « Субъектность» в пространстве культуры и наяву / В. А. Петровский // Мир психологии. – 2015. – №. 3. – С. 14-38.
124. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – М.: ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с.
125. Петровский, В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 544 с.

126. Петровский, В. А. Самополагание как источник личностной свободы / В. А. Петровский // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2014. – № 1. – С. 50–60.
127. Портнова, А. Г. Психологические эффекты развития: личностная и адаптационная зрелость / А. Г. Портнова, А. М. Богомолов // Problems of Psychology in the. – 2012. – С. 81–89.
128. Прошутинский, Ю. С. Ресурсное направление психологической помощи / Ю. С. Прошутинский // Прикладная психология и психоанализ. – 2011. – № 4. – С. 12–12.
129. Ромек, В. Г. Психологическая защита в контексте рефлексии / В. Г. Ромек // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 1. – С. 56–66.
130. Рубинштейн, С. Л. Избранные философско-психологические труды: Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 463 с.
131. Руженков, В. А. Методика диагностики личностной зрелости / В. А. Руженков, В. В. Руженкова, И. С. Лукьянцева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2016. – № 26(247). – С. 65–70.
132. Семенов, И. Н. Психология рефлексии в научном творчестве С. Л. Рубинштейна / И. Н. Семенов // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 4. – С. 67–74.
133. Семенов, И. Н. Развитие проблематики рефлексии и ее изучение на факультете психологии Высшей школы экономики / И. Н. Семенов // Психология: журн. высш. шк. экономики. – 2007. – № 3. – С. 108–126.
134. Слостенин, В. А., Рефлексивная культура учителя как субъекта педагогической деятельности / В. А. Слостенин, В. К. Елисеева // Педагогическое образование и наука. – 2005. – № 5. – С. 37–42.
135. Смирнова, Е. И. Роль рефлексии в поисках смысла жизни / Е. И. Смирнова // Вестник психологии и педагогики. – 2020. – № 3. – С. 112–119.

136. Серегина, А.А. Социально-психологические условия преодоления инфантилизма у безработной молодежи : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. А. Серегина. – Москва, 2006. – 250 с.

137. Солдатова, Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е. Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУоГУ, 2007. – 267 с.

138. Солдатова, Е. Л., Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости / Е. Л. Солдатова, И. А. Шляпникова // Психология. Психофизиология. – 2010. – № 27 (203). – С. 66–74.

139. Степанова, Ю. В. Теоретические основы психологического консультирования по проблеме развития личностной зрелости у женщин помогающих профессий / Ю. В. Степанова, Е. С. Лутошвили // Проблемы теории и практики современной психологии. – 2021. – С. 387–390.

140. Степанов, С. Ю., Похмелкина Г. Ф. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества / С. Ю. Степанов, Г. Ф. Похмелкина // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 35–38.

141. Сухобская, Г. С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрогогики / Г. С. Сухобская // Психология обучения. – 2004. – № 4. – С. 17–20.

142. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Донецкой Народной Республике: офиц. сайт. Донецк. Обновляется в течение суток. URL: <http://glavstat.govdnr.ru> (дата обращения 20.05.2021).

143. Титаренко, Т. М. Психологическое здоровье личности: средства самопомощи в условиях длительной травматизации: монография / Т. М. Титаренко. – Кропивницкий : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

144. Титаренко, Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: монография / Т. М. Титаренко. – 2-е изд. – М.: Когито-центр, 2010. – 304 с.

145. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / О. К. Тихомиров. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 287с.

146. Усольцева, Н. В. Исследование психологических параметров личностной зрелости студентов : магистерская диссертация / Н. В. Усольцева ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии. – Екатеринбург, 2019. – 130 с.

147. Фахрутдинова, Л. Р. Психология переживания человека / Л. Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.

148. Фельдштейн, Д. И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1998. – № 1. – С. 3-19.

149. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Моск. изд.-психол. ин-т: Флинта, 1999. – 672 с.

150. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ). – М., 2005. – 24 с.

151. Франкл, В. Человек в поисках смысла : Пер. с англ. и нем. / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.

152. Фрейд, З. О клиническом самоанализе. Избранные сочинения / З. Фрейд. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.

153. Холл, К. С. Теории личности : Учеб. Пособие : Пер. с англ. / К. С. Холл, Г.Линдсей. – М. : КСП+, 1997. – 719 с.

154. Хухлаева, О. В. Кризисы взрослой жизни / О. В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2009. – 205 с.

155. Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение: учебное пособие для студентов высших учебных заведений,

обучающихся по направлению и специальностям психологии / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер ; Минск : Питер, 2019. – 606 с.

156. Чепелева, Н. В. Дискурсивные практики самопроектирования личности / Н. В. Чепелева // Наука и образование. – 2015. – № 9. – С. 5-10.

157. Чудновский, В. Э. Проблема структуры смысла жизни как психологического феномена / В. Э. Чепелева // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: материалы III–V симпозиумов. – М.: Изд-во ПИРАО, 2001. – С. 156-164.

158. Шадриков, В. Д. Мир внутренней жизни человека / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 2017. – 432 с.

159. Шадриков, В. Д. Внутренний мир человека: проблемы и методы исследования / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37, № 2. – С. 34–45.

160. Шамионов, Р. М. Социальная активность личности и риски / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1, № 3. – С. 3-7.

161. Шаньгина, Н. А. Психология личности. Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины / Н. А. Шаньгина. – Гомель, 2015. – 130 с.

162. Шевченко, Т. А. Надситуационная активность и адаптация в современных условиях / Т. А. Шевченко // Психология. – 2021. – № 1. – С. 44–52.

163. Шигабетдинова, Г. М. Феномен рефлексии: границы понятия / Г. М. Шигабетдинова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2014. – № 2-1. – С. 415-422.

164. Шиповская, В. В. Личностная зрелость в аспекте флуктуаций субъектности: монография / В.В. Шиповская, А.Ш. Гусейнов; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2024. – 262 с.

165. Ширяева, А. С. Феномен сверхнормативного поведения личности в отечественной и зарубежной психологии / А. С. Ширяева // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 34-44.
166. Шостром, Э. Человек-манипулятор : Внутрен. путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. – Москва : Апрель-Пресс : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2004. – 190 с.
167. Штепа, Е. С. Структура психологических ресурсов личности / Е. С. Штепа // Часть 2 : Психология индивидуальности : материалы III Всероссийской научной конференции : 1-3 декабря 2010 г., Москва : в 2 частях / отв. организация Государственный университет Высшая школа экономики ; ред. А. Б. Орлов. – М. : Издательский дом Государственного университета – Высшей школы экономики, 2010. – С. 361-362.
168. Щедровицкий, Г. П. Рефлексия и методология: новый подход к исследованию сложных систем / Г.П. Щедровицкий// Вопросы философии. – 2014. – № 11. – С. 101–112.
169. Яницкий, М. С. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности / М. С. Яницкий, А.В.Серый // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – №. 19-1. – С. 82-97.
170. Allport, G. W. The functional autonomy of motives / G. W. Allport // Understanding human motivation / Ed. by C. L. Stacey, M. DeMartino. – Howard Allen Publishers, 1958. – P. 69-81.
171. Allport, G. W. Pattern and growth in personality / G. W. Allport. – New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961. – 593 p.
172. Anand A. K. Social maturity: Key of well-being / A. K. Ananad, J. Bharti // GIS Science Journal, 2021. – Vol. 8. – P. 862-867.
173. Arnett, J. J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? / J. J. Arnett // Child development perspectives. – 2007. – Vol. 1, no. 2. – P. 68-73.
174. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological review. – 1977. – Vol. 84, no. 2. – P. 191-215.

175. Bandura, A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies / A. Bandura // *Self-Efficacy in Changing Societies*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1995. – P. 1-45.
176. Bolton, G. *Reflective Practice: Writing and Professional Development* / G. Bolton. – 4th ed. – Thousand Oaks, CA : SAGE Publications, 2014. – 328 p.
177. Chandler, D. *Doing Narrative Research* / D. Chandler, R. Andrews, J. Smith, M. Wetherell. – Los Angeles : Sage Publications, 2012. – 232 p.
178. Eccles, J. S. From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation / J. S. Eccles, A. Wigfield // *Contemporary educational psychology*. – 2020. – Vol. 61. –13 p.
179. Edwards, A. Reflexivity and professional development: A theoretical approach // *International Journal of Lifelong Education*. – 2011. – Vol. 30, No. 4. – P. 425–436.
180. Ellis, W. D. *A Source Book of Gestalt Psychology*. – London: Psychology Press, 1999. – Vol. 2. – 420 p.
181. Erikson, E. H. *Identity and the Life Cycle*. – New York: WW Norton & Company, 1980. – 191 p.
182. Erikson, E. H. *Youth: Fidelity and Diversity* / E. H. Erikson // Springer Netherlands. – 1966. – P. 39-57.
183. Friedman, H. S. Personality, well-being, and health / H. S. Friedman, M. L. Kern // *Annual Review of Psychology*. – 2014. – Vol. 65. – P. 719-742.
184. Finlay, L. *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World* / L. Finlay. – West Sussex : Wiley-Blackwell, 2011. – 168 p.
185. Gilligan, C. *In a Different Voice* / C. Gilligan. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982. – P.24-39
186. Goleman, D. *Focus: The Hidden Driver of Excellence* / D. Goleman. – New York : Harper, 2013. – 320 p.
187. Hammond, C. *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception* / C. Hammond. – Edinburgh : Canongate Books Ltd, 2012. – 304 p.

188. Hogan, R. A socioanalytic model of maturity / R. Hogan, B. W. Roberts // *Journal of Career Assessment*. – 2004. – Vol. 12, no. 2. – P. 207-217.
189. Kahneman, D. *Thinking, Fast and Slow* / D. Kahneman. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. – 499 p.
190. Kegan, R. *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* / R. Kegan. – Cambridge : Harvard University Press, 1982. – 352 p.
191. King, P. M. Reflective Judgment: Theory and research on the Development of epistemic assumptions through adulthood / P. M. King, K. S. Kitchener // *Educational Psychologist*. – 2004. – Vol. 39, № 1. – P. 5–18.
192. Kohlberg, L. The cognitive-developmental approach to moral education / L. Kohlberg // *The Phi Delta Kappan*. – 1975. – Vol. 56, no. 10. – P. 670-677.
193. Kohlberg, L. The development of children's orientations toward a moral order. I. Sequence in the development of moral thought / L. Kohlberg // *Vita Humana. International Journal of Human Development*. – 1963. – Vol. 6. – P. 11-33.
194. Kohlberg, L. Moral stages: A current formulation and a response to critics / L. Kohlberg, C. Levine, A. Hewer . – Basel: Karger, 1983. – 196 p.
195. Kononenko, O. I. The role altered states in the formation worldviews / O. I. Kononenko // *Modern scientific innovations in psychology*. – Lviv-Totun: Liha-Pres, 2019. – P. 58–73.
196. Leontiev, D. A. Positive personality development: Approaching personal autonomy / D. A. Leontiev // *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* / Ed. by M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi. – New York: Oxford University Press, 2006. – P. 49-61.
197. Leontiev, D. Looking at oneself as inner dialogue / D. Leontiev, A. Salikhova // *International Journal for Dialogical Science*. – 2010. – Vol. 4, no. 2. – P. 95-104.
198. Maslow, A. H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life / A. H. Maslow // *Journal of humanistic psychology*. – 1967. – Vol. 7, no. 2. – P. 93-127.

199. Maree, J. G. The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview / J. G. Maree // *Early Child Development and Care*. – 2021. – Vol. 191, no. 7-8. – P. 1107-1121.
200. Maccoby, M. Social character vs. the productive ideal: The contribution and contradiction in Fromm's view of man / M. Maccoby // *Praxis International*. – 1982. – Vol. 2, no. 1. – P. 70-83.
201. Moon, J. A. Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice / J. A. Moon. – London : Routledge, 2004. – 280 p.
202. Narvaez, D. Building Virtuous Bridges: Moral and Spiritual Development Across the Life Span / D. Narvaez, T. Lapsley. – Notre Dame : University of Notre Dame Press, 2005. – 224 p.
203. Osin, E. N. Self-determination and well-being / E. N. Osin, I. Boniwell // Poster presented at the 2010 Self-Determination Theory Conference. – Ghent, Belgium, 2010. – 14 p.
204. Perry, W. G. Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years: A Scheme / W. G. Perry. – San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1999. – 235 p.
205. Piaget, J. Intellectual evolution from adolescence to adulthood / J. Piaget // *Human Development*. 1972. – Vol. 15, no. 1. – P. 1-12.
206. Schwartz, B. The Paradox of Choice: Why More Is Less / B. Schwartz. – New York : Harper Perennial, 2004. – 304 p.
207. Schön, D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action / D. A. Schön. – New York : Basic Books, 1983. – 374 p.
208. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2011. – 349 p.
209. Semyonov, I. N. Philosophy of humanization of education and reflexiveness of dialog / I. N. Semyonov // *Humanization of Education*. – 2006. – No. 3. – P. 20-24.

210. Siegel, D. J. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* / D. J. Siegel. – New York : Bantam Books, 2010. – 336 p.

211. Torges, C. M. Achieving ego integrity: Personality development in late midlife / C. M. Torges, A. J. Stewart, L. E. Duncan // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42, no. 4. – P. 1004-1019.

212. Twenge, J. M. *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before* / J. M. Twenge. – 2nd ed. – New York : Atria Paperback, 2014. – 336 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Бланки методик исследования

«Методика диагностики личностной зрелости» (авторы В. А. Руженков, В. В. Руженкова, И. С. Лукьянцева)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждый вопрос и отметьте + в регистрационном бланке тот ответ, который в наибольшей степени характеризует Вас и Ваше поведение. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов не существует.

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Читаете ли Вы художественную литературу?				
2	Легко ли Вам признать свою неправоту?				
3	Готовы ли Вы отвечать за каждое принятое Вами решение и совершенные поступки?				
4	Можно ли сказать, что «творчество – не Ваш конек»?				
5	Стараетесь ли Вы во всем находить положительные моменты?				
6	Пренебрегаете ли Вы мелочами, если это не влияет на результат?				
7	Готовы ли Вы учиться у других?				
8	Бывает ли у Вас «дурное предчувствие»?				
9	В споре Вы стараетесь не обидеть своего оппонента?				
10	Нравится ли Вам работать в одиночку?				
11	Стремитесь ли Вы быть надежным человеком в глазах окружающих?				
12	Положительно ли Вы оцениваете свои ближайшие перспективы?				

13	Бывает ли Вам скучно и Вы не знаете, чем себя занять?				
14	Как часто Вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?				
15	Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?				
16	Кажется ли Вам, что в Вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у Ваших знакомых?				
17	Бываете ли Вы ленивы?				
18	Руководствуетесь ли Вы личными интересами в принятии решений?				
19	Следите ли Вы за модой?				
20	Вы занимаетесь спортом?				
21	Уверенно ли Вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?				
22	Обходитесь ли Вы без советов и поддержки со стороны?				
23	Легко ли Вам справиться с работой, где есть необходимости принимать ответственные решения?				
24	Бывает, что Вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых Вам не по нраву?				
25	Разделяете ли Вы людей на «хороших» и «плохих»?				
26	Вы довольно консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?				
27	Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?				
28	Выслушиваете ли Вы до конца своего собеседника?				
29	Нарушаете ли Вы данное слово?				

30	Ваши собственные чувства открыты и понятны для Вас?				
31	Поступаете ли Вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица				
32	Изучаете ли Вы инициативно иностранный язык, посещаете кружки?				
33	Воплощаете ли Вы в жизнь принятые Вами решения, намеченные планы?				
34	Спокойно ли Вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?				
35	Подражаете ли Вы кому-либо авторитетному для Вас?				
36	Доводите ли Вы до конца начатое дело?				
37	Легко ли Вас вывести из себя?				
38	Стремитесь ли Вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?				
39	Охотно ли Вы знакомитесь с новыми людьми?				
40	Вызывают ли у Вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?				
41	Обращаете ли Вы внимание на недостатки в окружающем Вас мире, себе и других людях?				
42	Соблюдаете ли Вы установленные правила?				
43	Можно ли назвать Вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?				
44	Будете ли Вы отстаивать свою точку во что бы то ни стало?				
45	Бывает, что Вы не успеваете сделать все, что обещали?				
46	Удастся ли Вам не падать духом, когда Вас постигают личные несчастья и неудачи?				
47	Чувствуете ли Вы себя				

	творцом своей судьбы?				
48	Стараетесь ли Вы пробовать себя в чем-то новом?				
49	Присуще ли Вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим Вас людям?				
50	Готовы ли Вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?				

«Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости»

(Е. В. Каляев, Т. В. Прокофьев)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд слов. Подумайте, какие ассоциации вызывает каждое из этих слов, запишите их.

№ п/п	Слова	Ассоциации
1	Свобода	
2	Доверие	
3	Человек	
4	Счастье	
5	Любить другого	
6	Любить себя	
7	Жизненный успех	
8	Здоровые отношения	
9	Брак (союз)	
10	Семья	
11	Цель моей жизни	
12	Помогать	
13	Родина	
14	Дружба	
15	Время	
16	Жизнь	
17	Я	
18	Мир	
19	Мужчина	
20	Женщина	
21	Природа	
22	Красота	
23	Любознательность	
24	Иная точка зрения	

25	Развитие	
26	Ирония	
27	Старость	
28	Обязанность	
29	Верность	
30	Опыт	
31	Честь	
32	Быть волевым	
33	Нравственность	
34	Творчество	
35	Естественность	

Методика «Уровень инфантилизма» (А. А. Серегина)

Инструкция: «На каждый пункт опросника возможны четыре варианта ответа. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее подходит Вам. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ. Если вы сомневаетесь в выборе или не знаете, что выбрать, то представьте, что бы вы выбрали, если бы знали».

- 1) Да
- 2) Скорее да, чем нет
- 3) Скорее нет, чем да
- 4) Нет

№ п/п	Вопросы	1	2	3	4
1	Всегда ли Вы знаете, чего хотите достичь в жизни?				
2	Предпочитаете ли Вы брать на себя ответственность в жизни?				
3	Часто ли Вы анализируете свои поступки?				
4	Можете ли вы для достижения своей цели длительное время усилием воли выполнять неинтересную работу?				
5	Стали бы вы работать, если бы были материально обеспечены?				
6	Стремясь получить удовольствие, всегда ли Вы думаете о последствиях, связанных с этим удовольствием?				
7	Как Вы считаете, упорядоченная и организованная жизнь совместимы с понятием «молодежь»?				
8	Сильно ли Вы расстроитесь, если Вам не удастся найти достойную работу и сделать карьеру?				
9	В некоторых стрессовых жизненных ситуациях легко ли				

	Вам взять себя в руки?				
10	Существуют ли у Вас более значимые интересы, чем стремление получать удовольствия?				
11	В некоторых жизненных ситуациях смотрите ли Вы на ситуацию и себя в ней со стороны, и делаете ли выводы?				
12	Обычно для удобства Вы стараетесь снять с себя ответственность?				
13	Считаете ли Вы, что развлекаться и отдыхать интереснее, чем работать?				
14	Обычно некоторые ограничения раздражают Вас?				
15	Для Вас крайне важно достичь поставленной цели?				
16	Чаще всего Вы надеетесь на благоприятное стечение обстоятельств?				
17	Обычно различные ситуации или люди мешают Вам добиться успехов?				
18	Трудные жизненные ситуации являются существенным препятствием для достижения Ваших целей?				
19	Вы справедливо считаете, что родители или близкие должны обеспечивать Вас всем необходимым для достойного существования?				
20	Вы живете одним днем и не строите долгосрочных планов?				
21	Способны ли Вы на целенаправленное волевое усилие?				
22	Готовы ли Вы претерпевать трудности сегодня ради достижения своей цели завтра?				
23	Хотели бы Вы получить сразу все, здесь и сейчас, и				

	безвозмездно?				
24	Считаете ли Вы себя дисциплинированным человеком?				
25	Часто Ваш досуг и развлечения связаны с противоправными действиями?				
26	Вам не составляет особого труда преодолевать жизненные трудности?				
27	Успешно ли вы преодолеваете свои слабости?				
28	Стремитесь ли Вы удовлетворять свои желания без обдумывания, немедленно?				
29	Обычно Вы не затрудняете себя анализом последствий своих действий?				
30	Умеете ли Вы контролировать свои эмоции?				
31	Чаще всего виновником Ваших неприятностей являются другие люди?				
32	К работе Вы относитесь, в основном как к возможности приятно провести время?				
33	Обычно Вы не стараетесь оценивать причины, импульсы, побудившие себя и другого к поступку?				
34	Если Вы на своем пути встречаете серьезные препятствия, то чаще всего Вы отказываетесь от данной цели?				
35	Материальные ценности для Вас важнее, чем нравственные?				
36	Сторонник ли Вы гражданского брака?				
37	Есть ли у Вас стремление с вызовом противопоставлять себя окружающим?				
38	Вы в поисках работы в основном рассчитываете на				

	активность родителей, и близких родственников?				
39	Считаете ли Вы, что придерживаться нравственных принципов сейчас не модно?				
40	Вы считаете, что познание себя - это очень скучный процесс, лучше заняться чем-нибудь другим?				
41	Как Вы считаете, допустимо ли совершение правонарушения для удовлетворения своих потребностей?				
42	Ради материального достатка Вы готовы иногда переступать через свои принципы?				
43	Вы обычно стремитесь организовать свою жизнь, упорядочив ее?				
44	Вам в основном интереснее быть непоследовательным, иррациональным, импульсивным, чем вносить в свою жизнь скучность, порядок и организованность?				
45	У Вас лучше получается оценивать последствия поступка, его результат, чем оценивать причины, приведших к этому поступку?				
46	Обычно Вы не задумываетесь над нравственной стороной вашего поступка, если можете реально извлечь из него материальную выгоду?				
47	Среди Ваших друзей много людей с противоправным поведением?				
48	Преодоление жизненных трудностей способствует повышению Вашего самоуважения?				

«Психологическая автобиография» (Е. Ю. Коржова)

ФИО _____

Возраст _____

Дата _____

Инструкция: Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от – 1 до – 5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№ п/ п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ				
БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ				

«Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова)

Инструкция: Пожалуйста, выберите из указанных в «Психологической автобиографии» ситуацию, которая представляется Вам наиболее значимой в настоящее время. Дайте развернутое описание этой ситуации.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы. Чем важна для Вас данная ситуация?

Как Вы считаете, почему она возникла?

Какое участие Вы принимали в этой ситуации?

Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?

Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?

Оцените степень Вашего согласия с утверждениями относительно выбранной ситуации по следующей шкале:

0 – абсолютно не согласен

1 – не совсем согласен

2 – в основном согласен

3 – совершенно согласен

№ п/п	Вопросы	Ответ
1	Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.	
2	Этого не должно было произойти со мной.	
3	В ситуации для меня нет ничего трудного.	

4	Ситуация кажется мне очень непростой.	
5	Я верю, что все будет хорошо.	
6	Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.	
7	Ситуация зависит от меня, все в моих руках.	
8	В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.	
9	Я принимаю активное участие в данной ситуации.	
10	Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.	

«Дифференциальный тест рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин)

Инструкция: Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№ п/п	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит				
2	Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.				
3	Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.				
4	Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.				
5	Я склонен долго переживать по поводу происходящего.				
6	Я могу замечаться и забыть обо всем.				
7	Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.				
8	Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.				
9	Я люблю пофантазировать.				
10	Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.				
11	Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.				
12	Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.				
13	В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.				
14	Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.				
15	Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.				
16	Самопознание помогает понимать других людей.				
17	Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.				
18	Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место.				
19	Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с				

	тем, что их вызывает.				
20	Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.				
21	Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.				
22	Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.				
23	Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.				
24	Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.				
25	Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.				
26	Я постоянно думаю о своих неудачах.				
27	Мне легко увлечься посторонними мыслями.				
28	Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.				
29	Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.				
30	Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.				

«Опросник рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)

Инструкция: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 – абсолютно неверно
- 2 – неверно
- 3 – скорее неверно
- 4 – не знаю
- 5 – скорее верно
- 6 – верно
- 7 – совершенно верно

№ п/п	Вопросы	Ответ
1	Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.	
2	Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.	
3	Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.	
4	Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.	
5	Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.	
6	Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.	
7	Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.	
8	Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.	
9	Я часто ставлю себя на место другого человека.	
10	Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.	
11	Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.	
12	Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.	
13	Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.	
14	Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.	
15	Я беспокоюсь о своем будущем.	

16	Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.	
17	Порой я принимаю необдуманные решения.	
18	Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.	
19	Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.	
20	Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.	
21	У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.	
22	Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.	
23	Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.	
24	Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.	
25	Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.	
26	Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.	
27	Редко бывает так, что я жалею о сказанном.	

«Система жизненных смыслов» (В. Ю. Котляков)

Инструкция: Перед вами список из 24 утверждений. Это перечень жизненных смыслов, на которые могут ориентироваться люди в своей жизни. Прочитайте, пожалуйста, внимательно весь список, после чего вам предстоит сделать мягкую рейтинговую оценку представленного списка. Для этого выберите из списка 3 утверждения, которые занимают 1-е место в системе ваших личных жизненных смыслов, затем 3 утверждения, которые вы могли бы поставить на 2-е, на 3-е и т.д. до 8-го места. Запишите порядковые номера этих утверждений в табл. 1.

Смысл моей жизни состоит в том ...

№ 1 ...чтобы помогать другим людям

№ 2 ...чтобы быть свободным

№ 3 ...чтобы получать удовольствие

№ 4 ...чтобы совершенствоваться

№ 5 ...чтобы добиваться успеха

№ 6 ...чтобы быть с близким человеком

№ 7 ...чтобы передать все лучшее своим детям

№ 8 ...чтобы понять себя самого

№ 9 ...чтобы делать добро

№ 10 ...чтобы жить

№ 11 ...чтобы испытывать счастье

№ 12 ...чтобы осуществить себя

№ 13 ...чтобы сделать хорошую карьеру

№ 14 ...чтобы чувствовать, что кому-то нужен

№ 15 ...чтобы жить ради своей семьи

№ 16 ...чтобы познавать Бога

№ 17 ...чтобы улучшать мир

№ 18 ...чтобы любить

№ 19 ...чтобы получать как можно больше ощущений и переживаний

№ 20 ...чтобы реализовать все свои возможности

№ 21 ...чтобы занимать достойное положение в обществе

№ 22 ...чтобы радоваться общению с другими

№ 23 ...чтобы помогать своим родным и близким

№ 24 ...чтобы понять жизнь

Таблица 1

Ранг утверждения	Порядковые номера утверждений		
1 место			
2 место			
3 место			
4 место			
5 место			
6 место			
7 место			
8 место			

«Тест смысложизненных ориентаций» (Д. А. Леонтьев)

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

1.	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.

14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

«Опросник жизненных ориентаций» (Е. Ю. Коржова)

Инструкция: Внимательно прочитайте предложенные вам пары высказываний и выберите из каждой пары то из них, которое больше соответствует вашему представлению о себе.

№ п/п	Пары высказываний	Выбор
1	А. Я предпочитаю привычные жизненные ситуации. Б. Я предпочитаю жизненные ситуации, которые привлекают новизной.	
2	А. Моя жизнь насыщена разнообразными жизненными событиями. Б. В моей жизни немного внешних событий.	
3	А. Я стремлюсь жить настоящим и радоваться тому, что дает жизнь. Б. Я стремлюсь подчинить свою жизнь идеалам истины, добра, красоты.	
4	А. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной. Б. Обычно я чувствую себя хозяином своей жизни.	
5	А. Я больше склонен воспринимать свою жизнь как непрерывную жизненную линию. Б. Я больше склонен воспринимать свою жизнь как цепочку отдельных событий.	
6	А. Я предпочитаю жить реальной полноценной жизнью. Б. Я предпочитаю больше внимания уделять своему внутреннему миру.	
7	А. В моем прошлом было много жизненных событий. Б. В моем прошлом было мало жизненных событий.	
8	А. Для меня важнее достичь самовыражения. Б. Для меня важнее понять смысл своего существования.	
9	А. То, что многим кажется удачей или везением, на самом деле является результатом целенаправленных усилий. Б. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле и есть случайный подарок судьбы.	
10	А. Мне нравится общаться с новыми людьми. Б. Мне нравится общаться с привычным кругом знакомых.	
11	А. Я стараюсь прежде всего достичь гармонии с собой. Б. Я стараюсь прежде всего реализовать свои имеющиеся возможности.	
12	А. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни. Б. Думаю, что случай или судьба играют важную	

	роль в моей жизни.	
13	А. Мне нравится читать новые книги, смотреть новые фильмы. Б. Мне нравится перечитывать давно знакомые книги, пересматривать знакомые фильмы.	
14	А. Я предпочитаю следовать потоку времени. Б. Я предпочитаю время вести за собой.	
15	А. В жизни важнее всего понять самого себя. Б. В жизни важнее делать то, что лучше всего получается.	
16	А. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства. Б. Обычно я стараюсь планировать далеко вперед.	
17	А. Я предпочитаю часто менять занятия. Б. Я предпочитаю привычные занятия.	
18	А. Я стремлюсь решать как можно более сложные жизненные задачи. Б. Я стремлюсь как можно более достичь в реальной жизни.	
19	А. Моя жизнь существенно зависит от стечения обстоятельств. Б. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств.	
20	А. Я стремлюсь как можно больше заниматься нравственным самосовершенствованием. Б. Я стремлюсь как можно больше достичь в реальной жизни.	
21	А. Я редко меняю место работы, учебы. Б. Я часто меняю место работы, учебы.	

Приложение Б

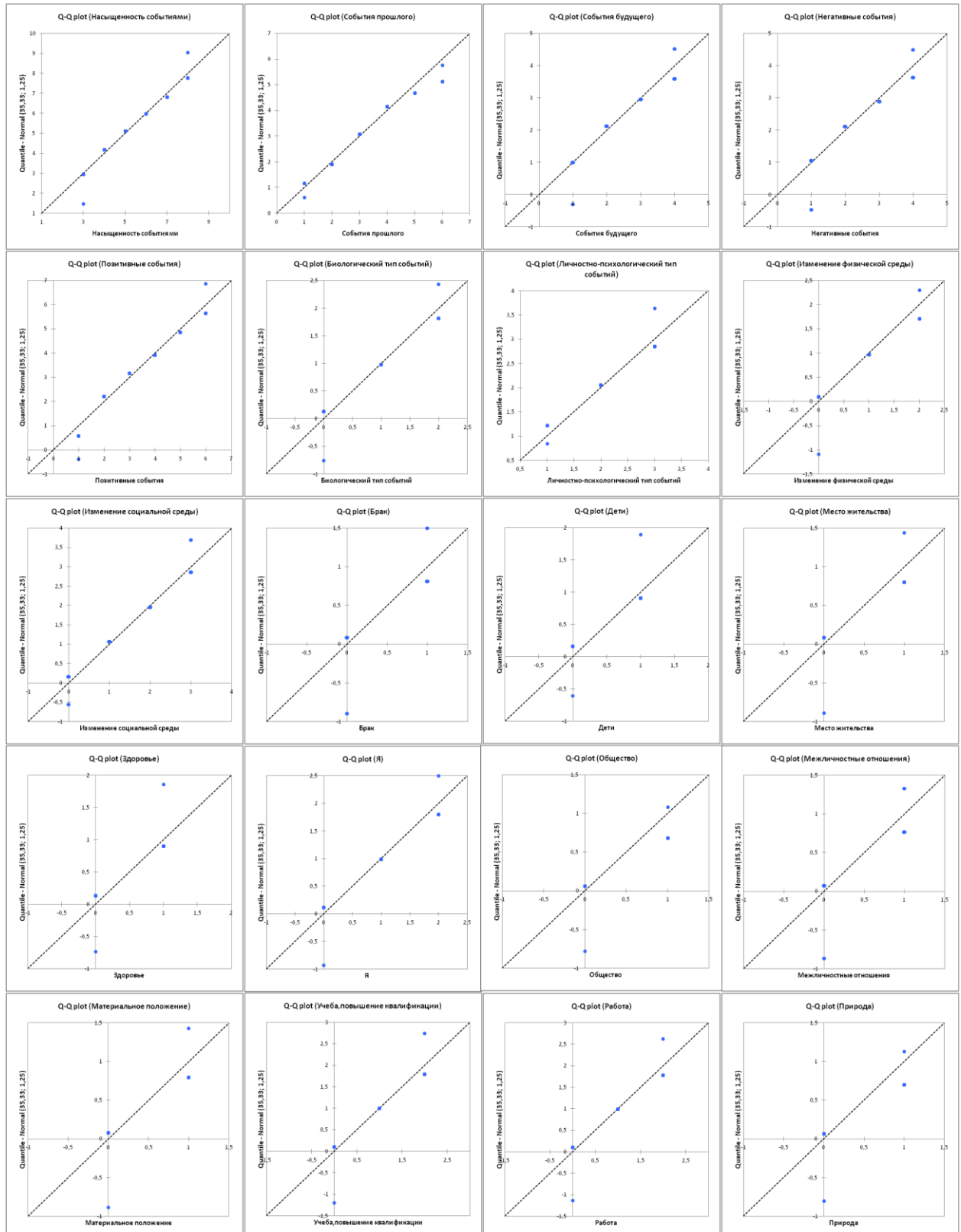
**Критерий нормальности распределения шкал методик по
Колмогорову-Смирнову и критерию Шапиро-Уилка**

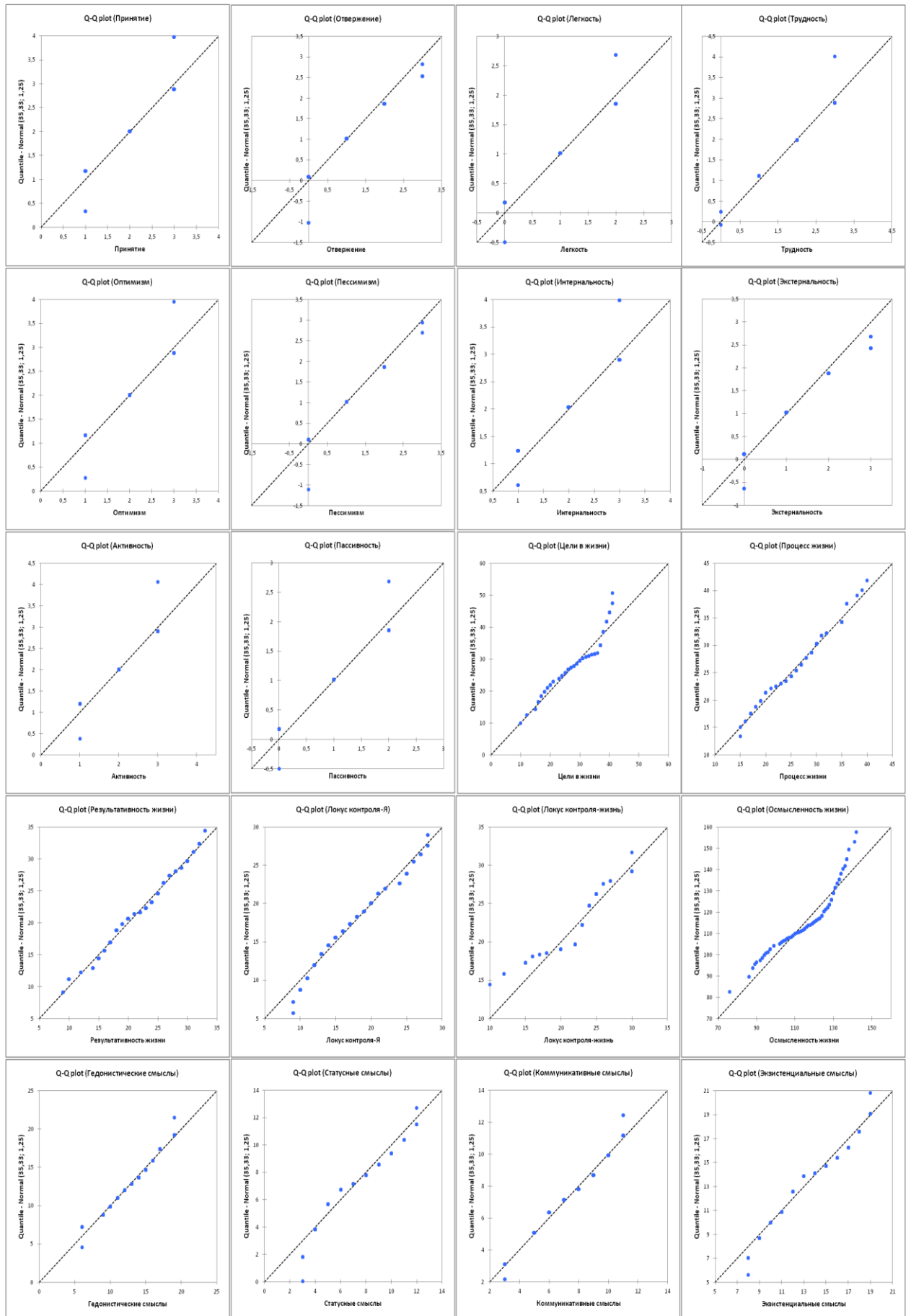
Группа НЗ				
Шкалы методик	Колмогоров-Смирнов		Шапиро-Уилк	
	Стат.	Знач.	Стат.	Знач.
Насыщенность событиями	,170	,000	,994	,000
События прошлого	,168	,000	,942	,000
События будущего	,272	,000	,778	,000
Негативные события	,247	,000	,860	,000
Позитивные события	,196	,000	,864	,000
Биологический тип событий	,284	,000	,841	,000
Личностно-психол. тип событий	,360	,000	,732	,000
Изменение физической среды	,345	,000	,636	,000
Изменение социальной среды	,304	,000	,807	,000
Брак	,399	,000	,618	,000
Дети	,454	,000	,518	,000
Место жительства	,436	,000	,584	,000
Здоровье	,362	,000	,718	,000
Я	,374	,000	,630	,000
Общество	,396	,000	,668	,000
Межличностные отношения	,234	,000	,806	,000
Материальное положение	,254	,000	,803	,000
Учеба,повышение квалификации	,382	,000	,627	,000
Работа	,289	,000	,768	,000
Природа	,523	,000	,381	,000
Принятие	,225	,000	,823	,000
Отвержение	,320	,000	,773	,000
Легкость	,337	,000	,804	,000
Трудность	,244	,000	,809	,000
Оптимизм	,231	,000	,849	,000
Пессимизм	,248	,000	,772	,000
Интернальность	,333	,000	,779	,000
Экстернальность	,264	,000	,814	,000
Активность	,232	,000	,759	,000
Пассивность	,330	,000	,967	,004
Цели в жизни	,127	,000	,912	,000
Процесс жизни	,122	,000	,952	,000
Результат жизни	,144	,000	,946	,000
Локус контроля-Я	,133	,000	,929	,000
Локус контроля-жизнь	,137	,000	,994	,851

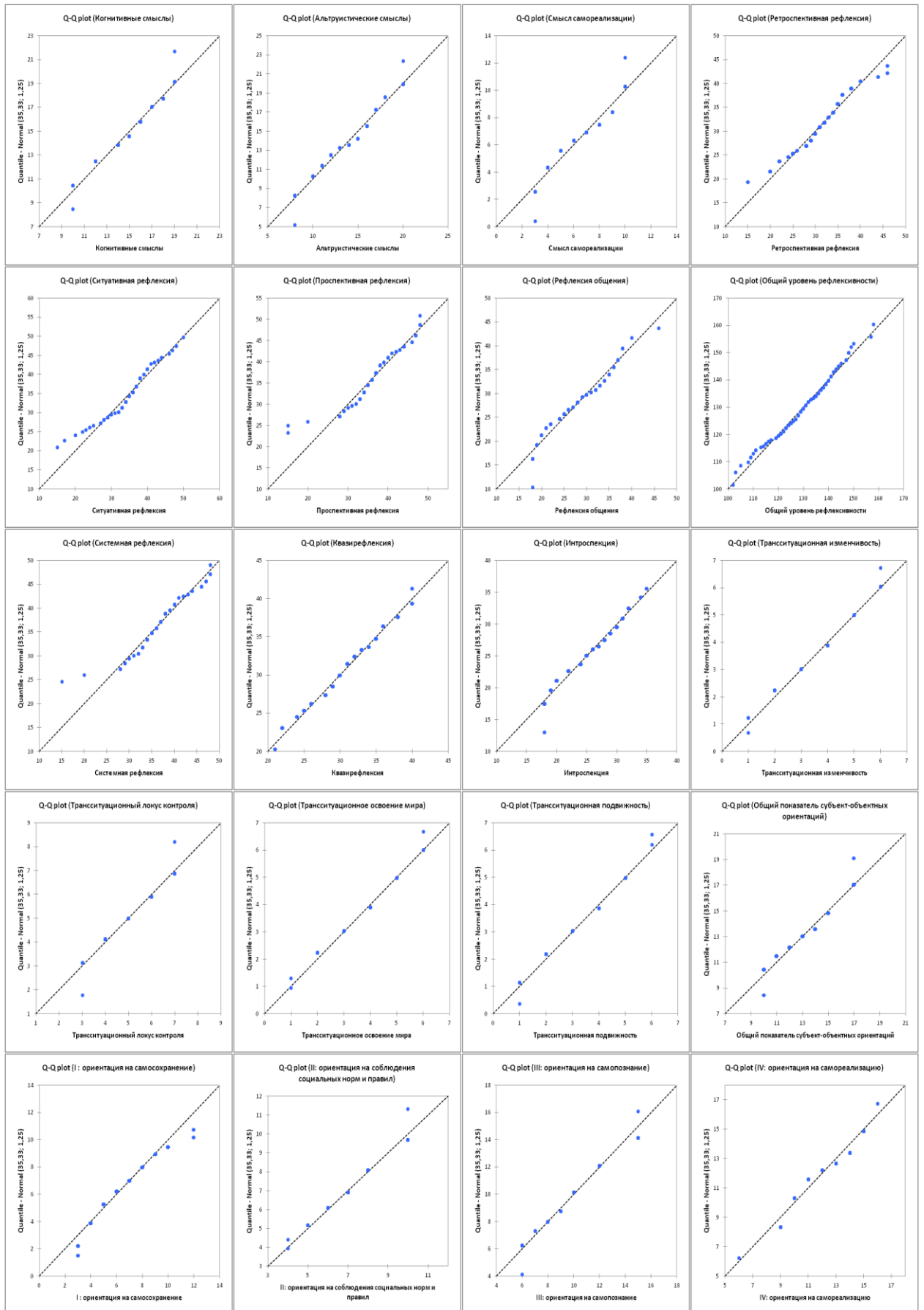
Осмысленность жизни	,056	,200*	,927	,000
Ретроспективная рефлексия	,139	,000	,918	,000
Ситуативная рефлексия	,206	,000	,954	,000
Проспективная рефлексия	,137	,000	,973	,000
Рефлексия общения	,079	,058	,995	,000
Общий уровень рефлексивности	,050	,200*	,973	,015
Системная рефлексия	,098	,005	,965	,917
Квазирефлексия	,139	,000	,960	,013
Интроспекция	,127	,000	,903	,000
Трансситуационная изменчивость	,207	,000	,896	,000
Трансситуационный локус контроля	,199	,000	,829	,000
Трансситуационное освоение мира	,305	,000	,918	,000
Трансситуационная подвижность	,215	,000	,913	,000
Общий показатель субъект-объектных ориентаций	,179	,000	,801	,000
I : ориентация на самосохранение	,274	,000	,871	,000
II: ориентация на соблюдения социальных норм и правил	,223	,000	,844	,000
III: ориентация на самопознание	,224	,000	,902	,000
IV: ориентация на самореализацию	,177	,000	,277	,000
Группа ВЗ				
Насыщенность событиями	,151	,000	,930	,000
События прошлого	,318	,000	,830	,000
События будущего	,297	,000	,826	,000
Негативные события	,231	,000	,838	,000
Позитивные события	,250	,000	,877	,000
Биологический тип событий	,324	,000	,768	,000
Личностно-психол. тип событий	,379	,000	,708	,000
Изменение физической среды	,312	,000	,750	,000
Изменение социальной среды	,231	,000	,866	,000
Брак	,443	,000	,558	,000
Дети	,413	,000	,576	,000
Место жительства	,456	,000	,607	,000
Здоровье	,373	,000	,631	,000
Я	,282	,000	,785	,000
Общество	,512	,000	,427	,000
Межличностные отношения	,478	,000	,519	,000
Материальное положение	,459	,000	,553	,000
Учеба, повышение квалификации	,271	,000	,786	,000
Работа	,268	,000	,785	,000
Природа	,507	,000	,445	,000
Принятие	,255	,000	,799	,000
Отвержение	,258	,000	,823	,000

Легкость	,324	,000	,769	,000
Трудность	,232	,000	,841	,000
Оптимизм	,252	,000	,803	,000
Пессимизм	,221	,000	,828	,000
Интернальность	,273	,000	,771	,000
Экстернальность	,340	,000	,775	,000
Активность	,249	,000	,792	,000
Пассивность	,324	,000	,769	,000
Цели в жизни	,221	,000	,906	,000
Процесс жизни	,095	,002	,969	,002
Результат жизни	,115	,000	,976	,010
Локус контроля-Я	,081	,017	,969	,002
Локус контроля-Жизнь	,322	,000	,799	,000
Осмысленность жизни	,188	,000	,895	,000
Ретроспективная рефлексия	,132	,000	,953	,000
Ситуативная рефлексия	,149	,000	,940	,000
Перспективная рефлексия	,125	,000	,918	,000
Рефлексия общения	,116	,000	,946	,000
Общий уровень рефлексивности	,066	,099	,986	,114
Системная рефлексия	,119	,000	,936	,000
Квазирефлексия	,099	,000	,971	,002
Интроспекция	,111	,000	,945	,000
Трансситуационная изменчивость	,150	,000	,912	,000
Трансситуационный локус контроля	,242	,000	,912	,000
Трансситуационное освоение мира	,164	,000	,911	,000
Трансситуационная подвижность	,235	,000	,915	,000
Общий показатель субъект-объектных ориентаций	,207	,000	,901	,000
I : ориентация на самосохранение	,240	,000	,929	,000
II: ориентация на соблюдения социальных норм и правил	,159	,000	,895	,000
III: ориентация на самопознание	,236	,000	,921	,000
IV: ориентация на самореализацию	,196	,000	,897	,000
*-Нижняя граница для истинной значимости				

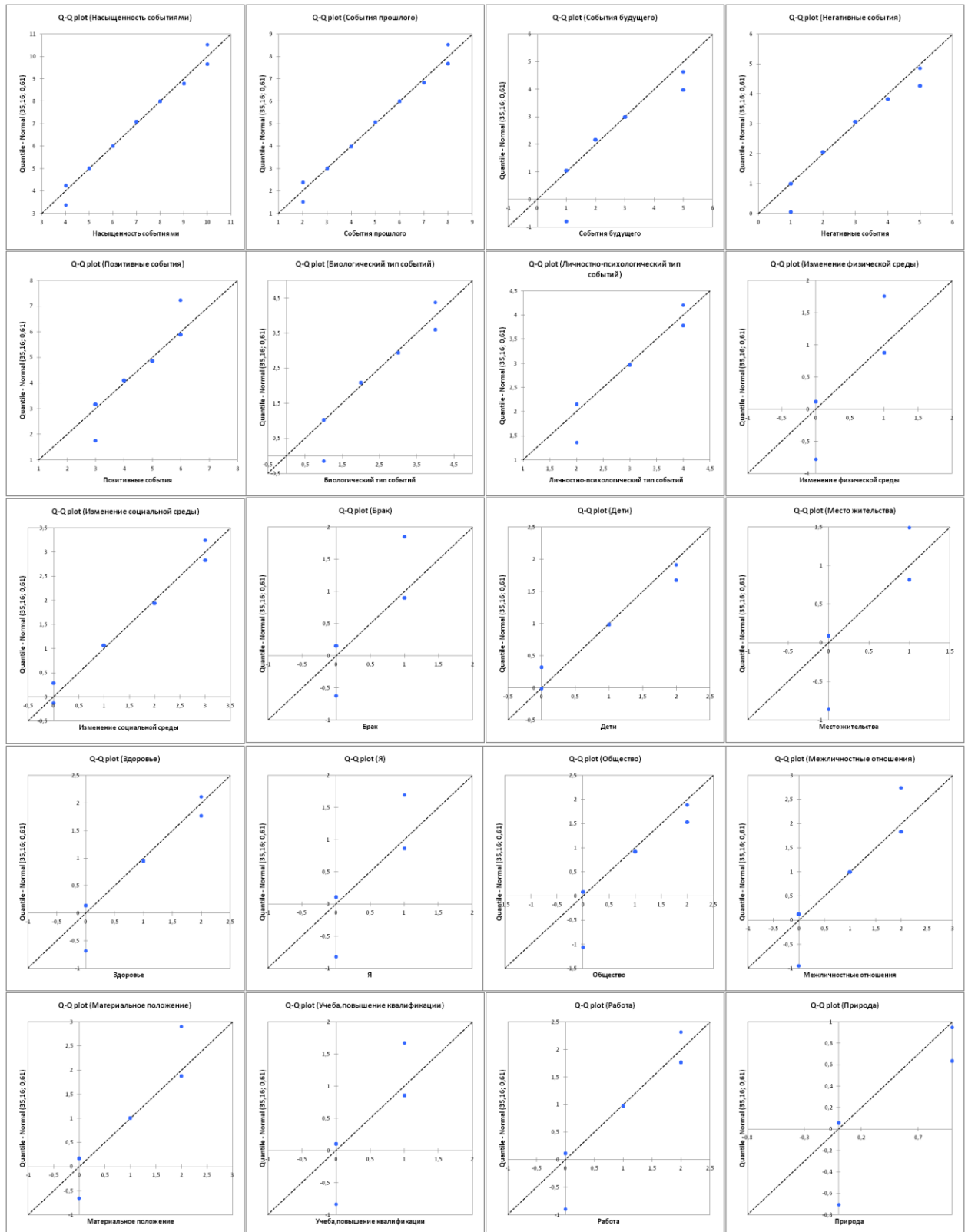
Кривые нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка в группе с высоким уровнем личностной зрелости

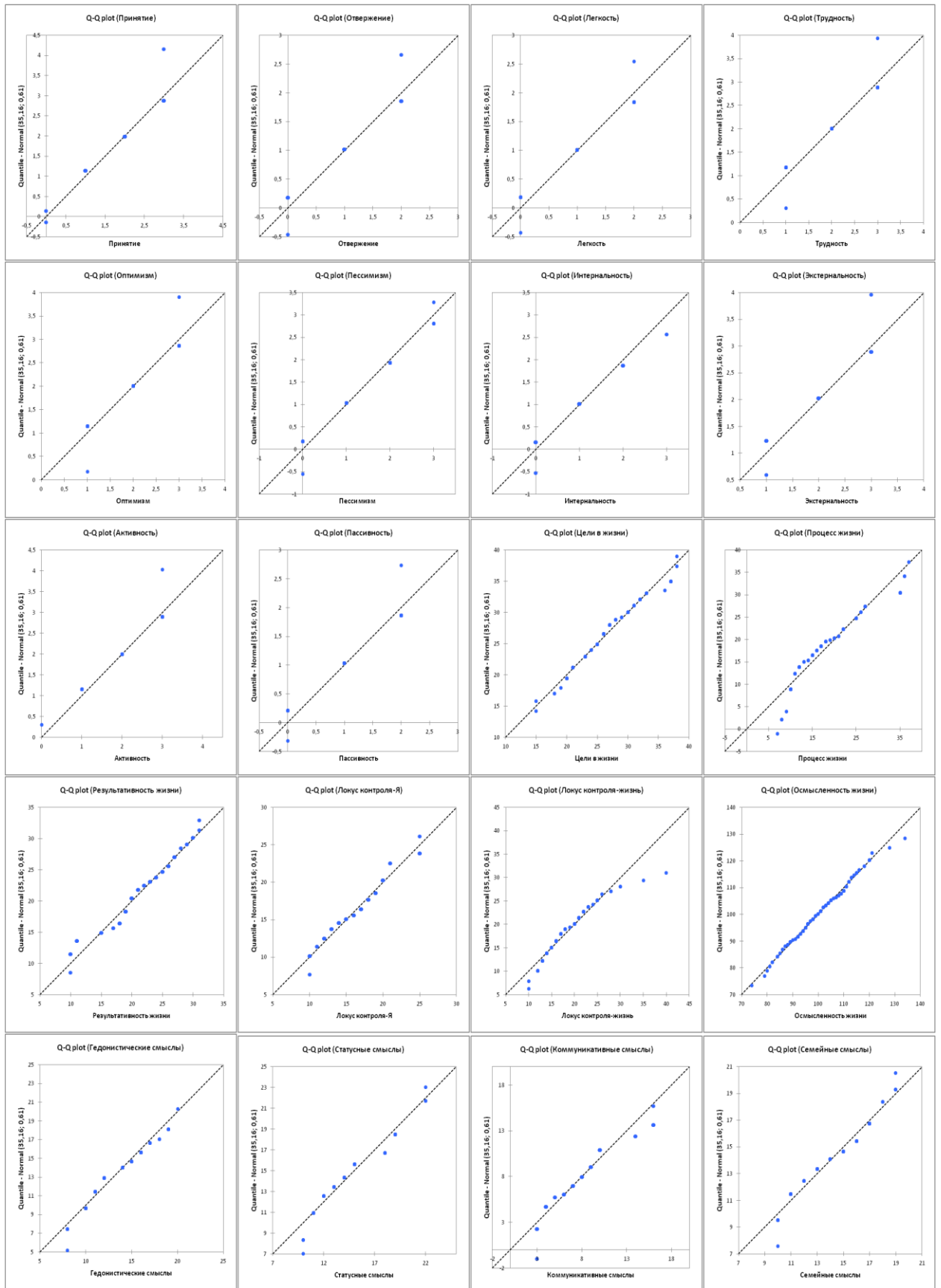


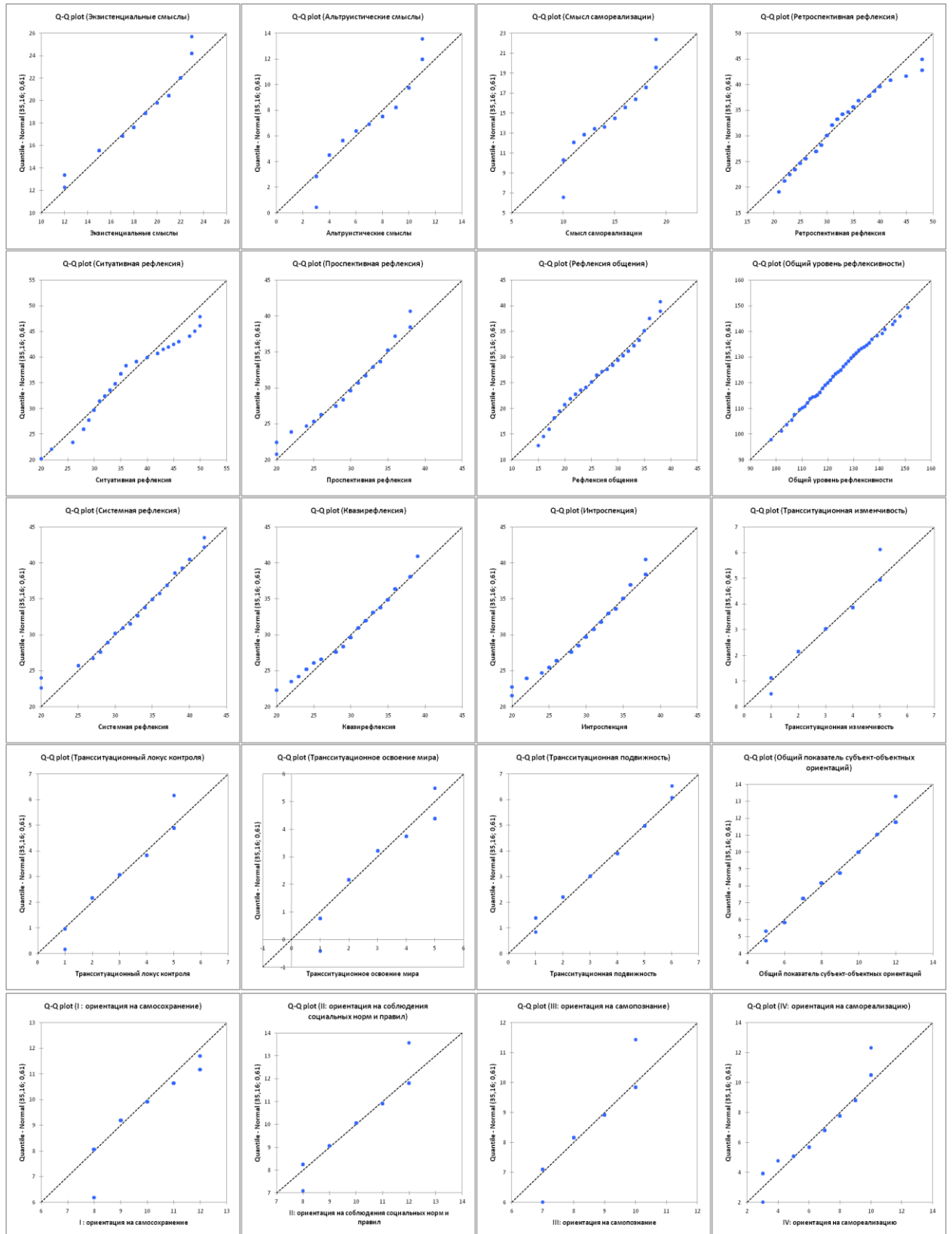




Кривые нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка в группе с низким уровнем личностной зрелости







Приложение Д

**Значимые корреляционные связи между показателями методик исследования
в группе с высоким уровнем личностной зрелости**

<i>Показатели</i>	<i>Значение критерия</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>
События будущего & Интроспекция	-0,159*	0,50
Биологический тип & Трансситуационная изменчивость	0,161*	0,46
Учеба, повышение квалификации & Интроспекция	-0,240**	0,03
Природа & Трансситуационная изменчивость	0,160*	0,48
Природа & Интроспекция	-0,186*	0,22
Интернальность & Процесс жизни	0,170*	0,35
Результат жизни & Соблюдение социальных норм и правил	-0,163*	0,44
Результат жизни & Трансситуационное освоение мира	0,214**	0,008
Результат жизни & Квазирефлексия	-0,174*	0,31
Локус контроля «Я» & Рефлексия общения	-0,196*	0,15
Локус контроля «Я» & Квазирефлексия	-0,167*	0,40
Локус контроля «Я» & Интроспекция	-0,170*	0,35
Локус контроля жизнь & Ориентация на самосохранение	0,197*	0,14
Локус контроля жизнь & Пассивность	0,163*	0,44
Локус контроля жизнь & Материальное положение	-0,173*	0,32
Локус контроля жизнь & Легкость	0,189*	0,19
Экзистенциальные смыслы & Общая рефлексивность	0,162*	0,45
Экзистенциальные смыслы & Проспективная рефлексия	0,180*	0,26
Экзистенциальные смыслы & Принятие	0,175*	0,30
Системная рефлексия & Легкость	-0,197*	0,15
Системная рефлексия & Оптимизм	0,159*	0,50
Системная рефлексия & Пассивность	-0,177*	0,29
Системная рефлексия & Насыщенность событиями	0,166 *	0,40
Системная рефлексия & События будущего	0,163*	0,44
Рефлексия общения & Трансситуативная подвижность	0,275**	0,001
Общий показатель субъект-объектных ориентаций & События будущего	0,195*	0,16
Общий показатель субъект-объектных ориентаций & Легкость	-0,210**	0,09
Общий показатель субъект-объектных ориентаций & Проспективная рефлексия	0,232**	0,004

Примечание. r – значение критерия Пирсона, p – уровень значимости. Знаком «» отмечены статистически значимые показатели.*

Приложение Е

**Значимые корреляционные связи между показателями методик исследования
в группе с низким уровнем личностной зрелости**

<i>Показатели</i>	<i>Значение критерия</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Негативные события & Локус контроля «Я»	-0,201*	0,025
Негативные события & Гедонистические смыслы	0,205*	0,022
Негативные события & Ретроспективная рефлексия	-0,198*	0,027
Негативные события & Ситуативная рефлексия	-0,222*	0,013
Негативные события & Общая рефлексивность	-0,239**	0,013
Позитивные события & Результативность жизни	0,208*	0,020
Личностно-психологический тип событий & Общий показатель субъект-объектных ориентаций	0,254**	0,004
Здоровье & Результативность жизни	-0,216*	0,016
Здоровье & Квазирефлексия	0,190*	0,035
Здоровье & Ориентация на самопознание	0,231**	0,010
Материальное положение & Процесс жизни	0,242**	0,007
Интернальность & Трансситуационное освоение мира	0,182*	0,043
Общий уровень рефлексивности & Осмысленность жизни	0,199*	0,027
Альтруистические смыслы & Ориентация на самосохранение	0,200*	0,026
Ситуативная рефлексия & Процесс жизни	0,235**	0,009
Смысл самореализации & Ориентация на самосохранение	-0,213*	0,018
Системная рефлексия & Ориентация на самопознание	0,199	0,026
Трансситуационная изменчивость & События будущего	0,185*	0,040
Трансситуационная изменчивость & Позитивные события	0,200*	0,026
Трансситуационная изменчивость & Межличностные отношения	0,181*	0,045
Трансситуационная изменчивость & Принятие	-0,209*	0,020
Трансситуационная подвижность & Процесс жизни	0,235**	0,009
Трансситуационная подвижность & Локус контроля «Я»	0,193*	0,032
Трансситуационная подвижность & Осмысленность жизни	0,199*	0,027
Трансситуационная подвижность & Проспективная рефлексия	0,183*	0,041
Трансситуационная подвижность & Общий уровень рефлексивности	0,368**	0,000

Примечание. r – значение критерия Пирсона, p – уровень значимости. Знаком «» отмечены статистически значимые показатели.*