

УДК 37.01:37.02:37.03:371.71/159.94

**ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ
ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ****Борисова Оксана Васильевна,**

начальник управления профессионального развития и карьеры, доцент кафедры теории и организации управления, кандидат экономических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет», п. Электроизолятор, зд. 67,
Раменский м.о., Московская область, Российская Федерация,
e-mail: borysova2014@mail.ru

Ярошинский Валентин Эдуардович,

вице-президент Федерации Бокса и Кикбоксинга Раменского городского округа
Общественная Организация "Федерация Бокса И Кикбоксинга Раменского Городского
Округа», г Раменское, ул. Космонавтов, д. 40г,
Московская область, Российская Федерация, e-mail: Valentin.box@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрены основные теоретические положения по вопросам формирования гармоничной личности с акцентом на обучающихся образовательных организаций, представлены авторские определения понятий «гармоничная личность», «психологическая поддержка». Научная новизна статьи состоит в развитии комплексного подхода и его применении в результате совместного использования методов психологической поддержки в сочетании с физическими упражнениями, как в учебном процессе, так и в других внеучебных мероприятиях обучающихся образовательных организаций. При этом предложена авторская система методов психологической поддержки, пример применения которых отражен в разработанной программе «Гармоничное развитие», представленной в статье.

Ключевые слова: гармоничная личность, психологическая поддержка, методы психологической поддержки, обучающийся, образовательная организация.

**FORMATION OF A HARMONIOUS PERSONALITY BASED ON THE
APPLICATION OF METHODS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR
STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS****Borisova Oksana Vasilyevna,**

director of the Professional Development and Career Department, associate professor of the Department «Theory and Organization of management, associate professor,
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Gzhel State University», P. Elektroizolyator, Bldg. 67, Ramensky District, Moscow Region, 140155, Russian Federation, e-mail: borysova2014@mail.ru

SPIN-code: 9441-5332. Author ID: 793294. ORCID: 0000-0002-2057-3290

Researcher ID: QSO-5189-2026.

Yaroshinsky Valentin Eduardovich,

vice-president of the Boxing and Kickboxing Federation of the Ramenskoye urban district, Public Organization «Boxing and Kickboxing Federation of the Ramenskoye Urban District». Ramenskoye, Kosmonavtov Street, h. 40g, Ramenskoye Municipal District, Moscow Region, 140105, Russian Federation.

ABSTRACT

This article examines the key theoretical principles of developing a harmonious personality, focusing on students in educational institutions. It also presents the author's definitions of the concepts "harmonious personality" and "psychological support." The article's scientific novelty lies in the development of a comprehensive approach and its application through the combined use of psychological support methods in conjunction with physical exercise, both in the educational process and in other extracurricular activities for students in educational institutions. Furthermore, the author proposes a system of psychological support methods, an example of which is reflected in the "Harmonious Development" program presented in the article.

Keywords: harmonious personality, psychological support, methods of psychological support, student, educational organization.

Введение.

Формирование гармоничной личности обучающихся образовательных организаций в современных условиях может проходить ряд этапов осознанного выбора, в том числе: выбор направления обучения, профессии, жизненных областей развития и самопознания, профессионального роста и ряд других, базируясь на культуре, общечеловеческих ценностях, любви к семье, к Родине. Важные вопросы гармоничного развития личности учитываются в государственных стратегиях и программах. В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года и в других официальных документах можно встретить не только основные задачи, но также индикаторы, влияющие на формирование гармонично развитого гражданина [9; 10; 13], среди которых комплекс условий для подобного развития.

По данным ВЦИОМ при анализе образа жизни молодежи на 2023 год по сравнению с мнением молодых людей 1990 года можно выделить ряд основных проблем современной молодежи: трудоустройство (39%, в этом аспекте рассматривается трудоустройство по специальности с перечнем желаемых условий), наличие жилья (37%), трудности с получением желаемого образования (28%). Также отметим, особенно у молодежи в возрасте 18-24 лет, сложности самостоятельного решения своих проблем, конфликты в семье и на работе [6]. По статистическим данным наблюдается рост числа обратившихся лиц за психологической консультацией и растёт индекс потребности в психологической помощи (+30% в 2024 году по сравнению 2022 годом) [4]. Подобная ситуация подчеркивает актуальность вопросов, рассматриваемых авторами.

Цель статьи: научно обосновать применение методов психологической поддержки и их влияние на формирование гармоничной личности обучающихся образовательных организаций.

С учётом указанной цели, направленной на обоснование и необходимость выбора психологических методов поддержки, влияющих на развитие гармоничной личности обучающихся образовательных организаций, выделены задачи:

Обосновать понятия «гармоничная личность» и «психологическая поддержка » на основе теоретического исследования научных трудов.

Выделить основные методы психологической поддержки и представить обоснованный авторский вариант системы методов психологической поддержки для обучающихся образовательных организаций,

Разработать пример программы по профориентационной деятельности для обучающихся с учётом интеграции физических упражнений и методов психологической поддержки.

Новизна работы заключается в обосновании системы методов психологической поддержки и их интеграции с другими методами при формировании гармоничной личности обучающихся образовательных организаций, а также в разработке комплексной программы «Гармоничное развитие», интегрирующей физические упражнения и психологические методы.

Материалы и методы.

Материалами для статьи послужили современные исследования в области педагогики и психологии по вопросам развития гармоничной личности обучающихся. В своём исследовании Н.И. Козлов подчёркивает, что гармоничная личность имеет внутреннюю динамическую структуру, согласованность с внешним миром, что по его мнению, понятие гармонической личности и гармонически развитой личности практически идентичны. Последнее положение учитывает отсутствие внутренних противоречий у человека [5]. И.В. Иванова, В.В. Петров в делают акцент при развитии взглядов на необходимость формирования гибких навыков любой личности, что помогает не только гармоничному развитию, но и влияет на адаптацию человека на рынке труда [2, С. 40-55; 8, С.15-27]. На непрерывность постоянного саморазвития и обучения в условиях цифрового развития, необходимость психологической поддержки в условиях виртуальной реальности обращают внимание А.В. Ижик, Н.Н. Сидорова, [3, с. 56; 12, с. 407]. При этом важная роль отводится человеку, о чем напоминает в своём выступлении декан факультета психологии СПбГУ Светлана Костромина, которая акцентирует внимание на роль психотерапевтической встречи [16]. И.А. Розанов, П.Г. Кузнецова, А.О. Савинкина, полагают, что методологический подход к оценке психофизиологических эффектов в их исследовании, например, будет полезен при изучении виртуальных сред, применяемых в образовании и психологии. [11, с. 56]. Н.Г. Зайцева, Г.О. Зайцев, В.Н. Ослон, Г.В. Семья считают необходимым учесть адаптивность и стрессоустойчивость, придерживаться мотивации и самоорганизации личности [1, с. 7]. При этом интеграцию разных навыков при анализе социальной и культурной адаптации выявляют Орлова Л.Л., Яковлева Е.П. и ряд других специалистов [6, с. 38; 13, с. 98]. В работе применялись анализ научных публикаций, сравнительный метод, теоретическое обобщение, метод ассоциаций, метод аналога, диагностические методики, консультационные подходы

Результаты и обсуждение

Отметим, что важными условиями в нашем обществе для гармоничного развития личности, считают следующие: воспитание и образование, историческое наследие и патриотизм, формирование духовных ценностей и физическое развитие человека. На основании теоретического обзора научных трудов, большинство учёных акцентируют внимание на формировании гармоничной личности, которая должна адаптировать в рамках изменяющихся условий рынка труда, быть инициативной, старающейся саморазвиваться.

Особенно считаем данные выводы важны для обучающихся образовательных организаций, молодёжи, чьи желания и стремления меняются, личные и профессиональные навыки также несовершенны. Независимо от уровня и вида образовательной организации (дошкольное образование (детский сад), начальное, основное и среднее общее образование (школа), среднее профессиональное образование (колледж), высшее образование (университет), дополнительное образование) везде существуют разные группы обучающихся с разной степенью уверенности в принятии решений, с разным уровнем психологического восприятия взрослого мира. При этом, современной тенденцией в деятельности образовательных организаций становится не просто обучение, но и воспитание патриота своей страны, знающего историю, традиции, культуру, социально ответственного гражданина,

В результате теоретических исследований авторы считают под понятием «гармоничная личность» рассматривать отдельного человека, гражданина, патриота, который имеет баланс между его системой ценностей, эмоциональным интеллектом, когнитивными способностями, физическим развитием, адаптацией в обществе.

Но подобное развитие невозможно без психологического благополучия, о чем подчёркивает в своих работах М. Энриквэс-Вилотта. При этом его исследование подтверждает, что индивидуальный опыт и уникальность являются фундаментальными и составляют научную основу концепции психологического благополучия [18, с.1065].

При становлении и развитии обучающихся большую роль играет психологическая поддержка, предварительная профориентация, консультации и пояснения, особенно при выборе профессии и адаптации в обществе [3, с. 56; 17, с.98]. На индивидуальный подход к студенту, психолого-педагогическое сопровождение обращают внимание В.С. Третьякова, А.Е. Кайгородова [14, с. 10].

На основании исследования, пришли к выводу, что психологическая поддержка – это форма внешней помощи, выраженная в разных профилактических формах психологического воздействия, помогающая выявить причины страха и тревоги, стать более эмоционально устойчивым, чувствовать безопасность и уверенность в своих действиях. Наличие необходимых знаний, умений и навыков у обучающихся помогает правильно соотнести свои возможности и таланты, определить и идентифицировать их с запросами рынка труда или с конкретной задачей в профессиональной деятельности, принимать необходимые решения.

Авторы выделили ряд методик и методов психологической поддержки:

Диагностические методики (тесты на определение профессиональных интересов (например, опросник Холланда); методики оценки способностей (тесты интеллекта, креативности); проективные методики (рисуночные тесты, ассоциативные пробы) для выявления неосознаваемых мотивов и другие методы).

Консультационные подходы (индивидуальная консультация – анализ результатов диагностики, обсуждение вариантов; групповая работа (тренинги, дискуссии, обмен опытом для развития коммуникативных навыков); кейс-методы (рассмотрение реальных ситуаций выбора профессии и других ситуаций).

Развивающие программы (тренинги принятия решений для формирования навыка по анализу альтернатив; программы развития эмоционального интеллекта для повышения стрессоустойчивости; мастер-классы от профессионалов для приобщения к возможностям профессии или конкретной проблемной ситуации).

Информационные технологии (онлайн-тесты, виртуальные ярмарки вакансий, специальные платформы для общения и консультирования с наставниками или специалистами по запросу; виртуальные программы и модули для отработки навыков в профессии, в других ситуациях) (рис.1).

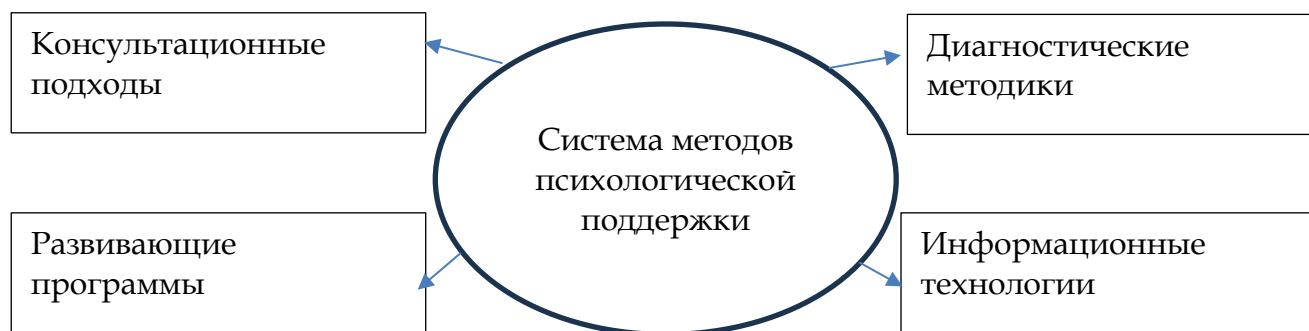


Рисунок 1. Система методов психологической поддержки (систематизирована и уточнена авторами)

В результате исследования отметим, что в последнее время стараются интегрировать, например физические упражнения и реальные ситуации из практической деятельности любого представителя профессии для демонстрации отдельных навыков, о чем делает выводы Е.П. Федорова [15, с. 839]. При этом физические упражнения становятся важным элементом профориентации и личностного развития. Благодаря подобным упражнениям наблюдается: снижение стресса при принятии решений разного характера, развивается самодисциплина, целеустремлённость, улучшаются когнитивные функции (памяти, концентрации), укрепляются коммуникативных навыков.

На основе проведённых исследований разработан пример комплексной программы, интегрирующей физические упражнения и психологические методики «Гармоничное развитие» (табл. 2).

Таблица 2. Пример комплексной программы, интегрирующей физические упражнения и психологические методики «Гармоничное развитие» (разработана авторами, рассчитана на 8 занятий по 1,5-2 часа):

№ п/п	Тема занятия	Физические упражнения и действия	Психологическая поддержка
1	«Самоопределение»	Дыхательная гимнастика, растяжка	Проведение теста Холланда, рефлексия
2	«Профориентация»	Марафон «Физиология профессии» (имитация физических действий специалистов разных профессий)	Деловая игра «Пойми профессию по действиям»
3	«Характеристика сильных сторон: мои преимущества и возможности»	Упражнения на баланс (развитие уверенности)	Упражнения на визуализацию сильных сторон, талантов; Упражнение «Колесо жизненного баланса»
4	«Управление стрессом»	Комплекс «Управление со	Тренинг управление тревожностью,

		стрессом» (йога, дыхательные практики)	инструменты психологической поддержки, в т.ч. индивидуальные консультации
5	«Коллектив и я	Совместные игры с элементами спорта	Ролевая игра «Собеседование в организации»
6	«Планирование карьеры»	«Карьерная лестница» (прохождение полосы препятствий с целевыми установками)	Составление карьерного плана с визуализацией успешных этапов

7	«Преодоление препятствий и трудностей»	Выполнение упражнений, спортивных игр «Препятствия» (физические и метафорические)	Техника «Рефрейминг страхов» (психологический приём, который помогает поменять ситуацию со страхом в ситуацию личностного роста)
8	«Я специалист-профессионал»	Исполнение движения, демонстрирующие радость, успех, уверенность в завтрашнем дне	Церемония «Посвящение в профессионалы» (вручение документов об участии в программе, сертификатов участника) Рекомендовано отметить успехи участников

Заключение.

Для формирования гармоничной личности на основе применения методов психологической поддержки для обучающихся образовательных организаций необходимо учитывать сущность уточнённых авторами понятий «гармоничная личность» и «психологическая поддержка», специфику которых следует взять во внимание для анализа и идентификации причин неуверенности, тревожности и прочих факторов, являющихся преградой для осознания обучающимся своих талантов и возможностей. При осуществлении образовательной деятельности организациям рекомендуем применять систему методов психологической поддержки с учётом специфики задач. Для примера проведения профориентационной деятельности разработана комплексная программа, интегрирующая физические упражнения и психологические методики, демонстрирующая авторский подход в персональном психологическом сопровождении

Список литературы:

1. Зайцева, Н.Г. Визуализация оценки субъективного благополучия подростков / Н.Г. Зайцева, Г.О. Зайцев, В.Н. Ослон, Г.В. Семья // Социальные науки и детство. – 2023. – №. 3. – С. 7–31.
2. Иванова, И.В. Педагогическое сопровождение саморазвития подростков в дополнительном образовании / И.В. Иванова // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория. – 2023. – №. 1(13). – С. 40–55.
3. Ижик, А.В. Система адаптации молодых специалистов на рынке труда: взгляд работодателя // А.В. Ижик // Общество: социология, психология, педагогика. – 2026. – №. 3. – С. 56–61.
4. Индекс потребности россиян в психологической поддержке // Сайт ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke> (дата обращения 02.08.2026).
5. Козлов, Н.И. Гармоничная личность / Н.И. Козлов // Психологос. – 2023. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/garmonichnaya-lichnost>.
6. Образ российской молодежи: мониторинг // ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/obraz-rossiiskoi-molodezhi-monitoring?ysclid=msas9eexhu666480628> (дата обращения 02.08.2026)
7. Орлова, М.М. Выбор стратегии психической адаптации и его последствия для личности / М.М. Орлова, Д.М. Орлов / Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2007. – Т. 6. (Вып. 1) – С. 38–45.
8. Петров, А.Ю. Soft skills современного менеджера: командообразование и лидерские навыки / А.Ю. Петров, А.В. Махароблидзе. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 188 с. – ISBN 978-5-7996-2258-9.
9. «План мероприятий по реализации II этапа Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» / Распоряжение от 1 июля 2025 г. № 1745-р // Правительство Российской Федерации, г. Москва // Документы - Правительство России. – URL: <http://government.ru/docs/55525/> (дата обращения 01.08.2026).
10. «Об утверждении методики расчёта показателя "Индекс создания условий для воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей» национального проекта "Молодёжь и дети". / Приказ от 13 декабря 2024 г. №500. // Федеральное агентство по делам молодёжи. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-rosmolodezhi-ot-13122024-n-500-ob-utverzhdanii-metodiki/?ysclid=msar5iyaoc381658529> (дата обращения 01.08.2026)
11. Розанов, И.А. Психологическая поддержка на основе виртуальной реальности в эксперименте с трехсуточной «сухой» иммерсией / И.А. Розанов, П.Г. Кузнецова, А.О. Савинкина // Авиакосмическая и экологическая медицинская траектория. – 2022. – №. 1 (Т.56). – С. 56–61.
12. Сидорова, Н.М. Цифровая грамотность - необходимая компетенция обучающихся / Н.М. Сидорова, А.Л. Симонова // Журнал «Вестник науки». – 2023. – №. 6 (том 1). – С. 407–411.

13. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года. / Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания» – URL: / <https://iro23.ru/wp-content/uploads/2026/03/Стратегия-развития-воспитания-в-Российской-Федерации-на-период-до-2030-года.pdf> (дата обращения 01.08.2026).
14. Третьякова, В.С. Новый образовательный формат профессионального становления: персонализированная образовательная траектория обучающегося / В.С. Третьякова, А.Е. Кайгородова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2021. – Т.1. – С. 10-21.
15. Федорова, Е.П. Психология инноваций как проблема творчества// Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы / Е.П. Федорова // материалы Всероссийского психологического форума: в 2 т. Екатеринбург, 28–30 сентября 2022 года. – Екатеринбург : Изд во Урал. ун-та, 2022. – Т. 1. – С. 839-843.
16. Эксперт СПбГУ рассказала, почему ИИ не способен заменить психологов // Новости Санкт-Петербургского государственного университета от 22.06.2026. – URL: <https://spbu.ru/news-events/novosti/ekspert-spbgu-rasskazala-pochemu-ii-ne-sposoben-zamenit-psikhologov?ysclid=mrxwspsc2167979085> (дата обращения 21.07.2026).
17. Яковлева, Е.П. Роль жизнестойкости в адаптации молодёжи к новым реалиям / Е.П. Яковлева // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2025. – №. 1. – С. 98-105.
18. Enríquez-Villota, M. A. Psychological Approach to the Scientific Study of Welfare / M. A. Enríquez-Villota // Psychology. 2019. No. 10. pp. 1065–1075. DOI: 10.4236/psych.2019.107069.

References:

1. Zaitseva, N.G. Visualization of the assessment of subjective well-being of adolescents / N.G. Zaitseva, G.O. Zaitsev, V.N. Oslon, G.V. Family // Social Sciences and Childhood. – 2023. – No. 3. – Pp. 7-31.
2. Ivanova, I.V. Pedagogical support for self-development of adolescents in additional education / I.V. Ivanova // Innovative scientific modern academic research trajectory. – 2023.– No. 1 (13). – Pp. 40-55.
3. Izhik, A.V. The system of adaptation of young specialists in the labor market: the employer's view // A.V. Izhik Society: sociology, psychology, pedagogy. – 2026. – No. 3. - Pp. 56-61.
4. Index of Russians' need for psychological support// VTsIOM website. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke> (date of access 02.08.2026).
5. Kozlov, N.I. Harmonious Personality / N.I. Kozlov // Psihologos. – 2023. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/garmonichnaya-lichnost>
6. The image of Russian youth: monitoring // VTsIOM. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/obraz-rossiiskoi-molodezhi-monitoring?ysclid=msas9eexhu666480628> (date of access 02.08.2026).

7. Orlova, M.M. The Choice of a Mental Adaptation Strategy and Its Consequences for the Personality / M.M. Orlova, D.M. Orlov / Bulletin of Saratov University. New Series. Philosophy Series. Psychology. Pedagogy. – 2007. – Vol. 6. (Issue 1) – Pp. 38–45.
8. Petrov, A. Yu. Soft skills of a modern manager: team building and leadership skills / A. Yu. Petrov, A. V. Makharablidze. – Ekaterinburg: Ural University Publishing House, 2017. – 188 p. – ISBN 978-5-7996-2258-9.
9. “Action plan for the implementation of stage II of the Concept for the development of additional education for children until 2030” / Order of July 1, 2025 No. 1745-r // Government of the Russian Federation, Moscow // Documents - Government of Russia. - URL: <http://government.ru/docs/55525/> (date of access 01.08.2026).
10. "On Approval of the Methodology for Calculating the Indicator 'Index for Creating Conditions for Raising a Harmoniously Developed, Patriotic, and Socially Responsible Individual Based on Traditional Russian Spiritual, Moral, Cultural, and Historical Values' of the National Project 'Youth and Children'. / Order of December 13, 2024, No. 500. // Federal Agency for Youth Affairs. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-rosmolodezhiot-13122024-n-500-ob-utverzhdenii-metodiki/?ysclid=msar5iyaoc381658529> (date of access 01.08.2026).
11. Rozanov, I.A. Psychological support based on virtual reality in an experiment with three-day "dry" immersion / I.A. Rozanov, P.G. Kuznetsova, A.O. Savinkina // Aerospace and Environmental Medical Trajectory. - 2022. - No. 1 (Vol. 56). - P. 56-61.
12. Sidorova, N.M. Digital Literacy – a Necessary Competence of Students / N.M. Sidorova, A.L. Simonova // Journal "Bulletin of Science". – 2023. – No. 6 (Vol. 1). – P. 407-411.
13. Strategy for the Development of Education in the Russian Federation until 2030. /Federal State Budgetary Scientific Institution "Institute for the Study of Childhood, Family and Education" – URL: / <https://iro23.ru/wp-content/uploads/2026/03/Стратегия-развития-питивования-в-Российской-Федерации-на-период-до-2030-года.pdf> (date of access 01.08.2026).
14. Tretyakova, V.S. New Educational Format of Professional Development: Personalized Educational Trajectory of the Student / V.S. Tretyakova, A.E. Kaigorodova // Modern Higher School: The Innovative Aspect. – 2021. – Vol. 1. –. Pp. 10–21.
15. Fedorova, E.P. Psychology of Innovation as a Problem of Creativity// Psychology Today: Current Research and Prospects / E.P. Fedorova // Proceedings of the All-Russian Psychological Forum: in 2 volumes. Yekaterinburg, September 28–30, 2022. – Yekaterinburg: Ural University Publishing House, 2022. – Vol. 1. – Pp. 839–843.
16. A St. Petersburg State University expert explained why AI is not capable of replacing psychologists // News of St. Petersburg State University from June 22, 2026. – URL: <https://spbu.ru/news-events/novosti/ekspert-spbgu-rasskazala-pochemu-ii-ne-sposoben-zamenit-psikhologov?ysclid=mrwxspsc2167979085> (date of access 21.07.2026).
17. Yakovleva, E.P. The Role of Resilience in Young People's Adaptation to New Realities / E.P. Yakovleva // Bulletin of the M.K. Ammosov North-Eastern Federal University. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy. – 2025. – No. 1. – P. 98–105.

18. Enríquez-Villota, M. A. Psychological Approach to the Scientific Study of Welfare / M. A. Enríquez-Villota // Psychology. 2019. No. 10. pp. 1065–1075. DOI: 10.4236/psych.2019.107069.