

МЕТОДИКА "ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ" 1998-2001

О. И. МОТКОВ

Психологическая культура - в развитом виде это достаточно высокое качество самоорганизации и саморегуляции любой жизнедеятельности человека, различных видов его базовых стремлений и тенденций, отношений личности (к себе, к близким и дальним людям, к живой и неживой природе, Миру в целом). Это оптимально организованный и протекающий процесс жизни. С помощью развитой психологической культуры человек гармонично учитывает как внутренние требования личности, психики, своего тела, так и внешние требования социальных и природных сред жизни.

Психологическая культура, наряду с оптимальным образом жизни, обеспечивает устойчивое гармоничное функционирование личности и является одновременно его выражением.

Гармоничное функционирование проявляется в:

- преобладающем ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ;
- 1. Глубоком ПОНИМАНИИ И ПРИНЯТИИ СЕБЯ;
- 2. ПОЗИТИВНЫХ ГАРМОНИЗИРУЮЩИХ ОРИЕНТАЦИЯХ на конструктивное общение и ведение дел, на творческую игру, и т.д.;
- 3. высокой УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ - характером своего общения, ходом дел, своим здоровьем, образом жизни, процессом творчества;
- 4. ДОСТАТОЧНО ВЫСОКОМ УРОВНЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ (но не слишком высоким!) своими желаниями, эмоциями и действиями, своими привычками, процессом развития и т.п.

Как видно из этого перечня проявлений «хорошей жизни», она является синтетической, целостной

характеристикой и выражается в различных психологических аспектах жизни личности: и в эмоциональных переживаниях и самоощущениях, и в мотивационных и когнитивных проявлениях, и в поведении. «Хорошая жизнь» человека обеспечивается оптимальным набором разнонаправленных стремлений и интересов его личности, преобладанием позитивных мотиваций над негативными, гармоничным функционированием в целом.

Психологическая культура высокого уровня включает в себя комплекс осознанно развиваемых специальных стремлений (тенденций, потребностей, ориентаций), изначально присущих человеку, и обеспечивающих их реализацию природных способностей; набор соответствующих этим стремлениям и способностям прижизненно развитых умений и устойчиво и ежедневно проявляющихся видов поведения.

К культурно-психологическим ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ относятся:

- 1 - регулярно совершаемое самопознание, самоанализ своих личностных и поведенческих особенностей, в результате которого начинают осознаваться свои жизненные предназначения, образуется и поддерживается конструктивное самоотношение, самооценка, реально помогающие жить, ставить осуществимые цели и задачи, направлять конкретные усилия в соответствующее своим склонностям и предпочтениям русло, быть самим собой;
- 2 - конструктивное общение с ближними и дальними людьми, помогающее продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов;

3 - хорошая саморегуляция своих эмоций, действий и мыслей - развитые стремления и умения поддерживать преимущественно положительный эмоциональный тон, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, создавать и поддерживать позитивные личностные установки и отношения, сохранять здравый смысл и мудрость в конфликте с людьми, проявлять гибкость мышления при решении сложных задач, поддерживать гармоничный, разнообразный и адаптивно необходимый, образ жизни, и т.п.;

4 - достаточно гармонично организованное творчество - наличие своего интересного творческого дела, выполняемого чаще всего в игровом и процессуальном стиле, с умеренным вложением усилий и времени (есть ведь и другие важные и адаптивно необходимые виды деятельности);

5 - конструктивное ведение своих дел, для которого характерно реалистическое планирование, как правило, доведение начатого дела до конца, умение, если это соответствует изменившимся условиям, отказаться от нереальной цели и сформулировать новую, более осуществимую цель, умение работать достаточно систематично, а не импульсивно, с отдыхом и переключением на другие виды деятельности, и т.п.);

6 - гармонизирующее саморазвитие - наличие целей и деятельности по самовоспитанию личностных установок и поведения, гармонизирующих желания, эмоции, мысли и представления о себе, людях, окружающем мире, Природе, отношения к ним, улучшающих весь наш образ жизни.

Психологическая культура является важным компонентом общей гармонии личности, такого ее широкого аспекта как общая культура жизнедеятельности, функционирования личности. Общая культура жизнедеятельности личности в свою очередь состоит из шести видов процессуально-личностных культур человека, таких как нравственная, эстетическая, психологическая, физическая, познавательно-творческая и общегармонизирующая. Общекультурные побуждения входят в набор базовых, природных культурологических тенденций и имеют в этом наборе и противоположно направленные акультурные эквиваленты, как правило, более слабые по степени своей выраженности в личности испытуемых (см. нашу методику "Культурологические тенденции").

Психологическая культура проявляется и в развитом чувстве ответственности перед Природой за оптимальное протекание своей и другой жизни, в отношении к жизни как к природному дару, интересному эксперименту и самоиспытанию. Законы мировой гармонии, всеобщего единства разнонаправленных и противоположных сил и тенденций, космической творческой игры, многообразия и другие, лежащие в основе устройства Природы, предрасполагают нас к тому, чтобы мы по возможности наиболее оптимально воспользовались даром жизни, научились жить и в конечном итоге прожили жизнь достаточно гармонично, гибко, творчески и полно.

Уровень психологической культуры можно осознанно повышать с помощью специально на нее направленных процессов развития и саморазвития. Она требует для своего поддержания и повышения практически ежедневных, но умеренных усилий, развития позитивных, "саногенных" личностных установок, "позитивного мышления" и поведения.

Предлагаемая вниманию читателя методика является последним вариантом более ранней методики "Культурно-психологический потенциал" (см. Мотков О. И. Психология самопознания личности: Практ. пособие. М., 1993). Сохранены шкала возможных ответов и те же вопросы, однако они касаются в новом варианте культурно-психологических

Методика "Психологическая культура личности"

Добавил(а) Социология
16.02.11 16:24 -

стремлений и их осуществления - мотивационной, собственно личностной составляющей ПСИХИКИ, а не соответствующих способностей, которые относятся уже к исполнительной ее стороне. Существенно изменена и обработка данных, введены новые интегральные показатели гармоничности (оптимальности) выраженности культурно-психологических стремлений, их поведенческой реализации и психологической культуры в целом.

ИНСТРУКЦИЯ

(возможно как индивидуальное, так и групповое предъявление)

Вам предлагается оценить силу своих психологических стремлений (по пятибалльной шкале А) и степень полноты их осуществления в каждодневной жизни (по пятибалльной шкале Б). Всего нужно ответить на 18 пунктов. Свой ответ выбирайте по шкалам возможных ответов А и Б.

Шкала А (оценка силы культурно-психологических стремлений)

1	2	3	4	5					
очень слабая		слабая			средняя		высокая		очень высокая

Шкала Б (оценка степени осуществления психологических стремлений в поведении)

1	2	3	4	5					
очень слабая		слабая			средняя		высокая		очень высокая

На опросном бланке укажите имя и фамилию, дату рождения, пол, род занятий, место учебы или работы, дату обследования. Затем напротив каждого пункта поставьте два крестика в тех клеточках, которые соответствуют силе вашего психологического стремления и степени его осуществления. Например, первый пункт - "Стремление четко осознавать и понимать себя, свои желания, характер и состояние". Если по отношению к данной потребности вы выбрали ответы "высокая" и "средняя", то напротив пункта 1 поставьте крестики под цифрой 4 в шкале А и под цифрой 3 в шкале Б. И так далее по всем пунктам методики.

Не пропускайте ни одного пункта и ни одного ответа!

ОПРОСНЫЙ БЛАНК

фамилия и имя _____ Дата _____

обследования _____

Дата рождения _____

Пол _____

Должность _____ Место учебы или

работы _____

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СТРЕМЛЕНИЕ Шкала А

Методика "Психологическая культура личности"

Добавил(а) Социология
16.02.11 16:24 -

Сила стремления

1 2 3 4 5 Шкала Б

Степень осуществления стремления

1 2 3 4 5

1. Четко осознавать и понимать себя, свои желания, свой характер
.....
2. Внимательно слушать другого, не теряя нити его размышлений
.....
3. Гибко управлять своим настроением, желаниями и действиями
.....
4. Смело пробовать себя в новом деле, в новых ситуациях
.....
5. Разумно планировать свое время, работу с учетом условий и возможностей
6. Регулярно заниматься самовоспитанием
7. Находить психологические причины своего настроения, своих ошибок
.....
8. Сохранять спокойную речь и ясную голову в конфликтных ситуациях
9. Культурно, приемлемо для других людей, выражать свои "отрицательные" стремления и эмоции (например, агрессию и т.п.).....
10. Создавать оригинальные идеи, необычные образы...
11. Точно выполнять обещания и деловые соглашения
12. Поддерживать развитие своей личности, своих душевных и физических сил
.....
13. Осознавать свое предназначение, жизненный путь...
14. Ясно и уверенно высказывать свои мысли
15. Быстро реагировать на свое плохое состояние и находить способы его улучшения
.....
16. Практически осуществлять свои новые идеи, создавать новые приемы работы
.....
17. Доводить важное дело до конца, отдавать силы в основном главным целям
.....
18. Самостоятельно преодолевать свои вредные привычки и развивать положительные
.....

КЛЮЧ

№№ Виды культурно-психологических стремлений Вопросы №№

I К самопознанию, глубокому самоанализу 1, 7, 13

II К конструктивному общению 2, 8, 14

III К психической саморегуляции 3, 9, 15

IV К творчеству 4, 10, 16

V К конструктивному ведению дел 5, 11, 17

VI К гармонизирующему саморазвитию 6, 12, 18

I - VI ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЦЕЛОМ 1 - 18

Изучаются сила и степень осуществления в поведении шести видов культурно-психологических стремлений, составляющих психологическую культуру человека. Приоритетными являются показатели степени осуществления психологического стремления, психологической культуры в целом (по шкале Б).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Определяем показатели выраженность вида психологического стремления - Ср IA (Ср IIA, Ср IIIA ...) и обобщенный показатель выраженность стремлений психологической культуры в целом (Ср пкА). Сначала по шкале А подсчитываем среднее арифметическое ответов, соответствующих вопросам по стремлению вида I – Ср IA (см. Ключ), затем среднее вида II - Ср IIA, среднее вида III - Ср IIIA, и так далее. После этого вычисляем среднее арифметическое ответов по шкале А на все вопросы 1- 18, определяя таким образом среднюю выраженность у испытуемого всех стремлений психологической культуры в целом (среднюю силу стремления к психологической культуре) - Ср пкА.
 2. Аналогично по шкале Б вычисляем показатель степени осуществления вида психологического стремления - вида I, затем вида II, вида III и так далее (Ср IB, Ср IIB, ...). Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и так далее. Затем вычисляем среднюю по показателю психологической культуры в целом (Ср пкБ) - т.е. показателю итоговой степени реализации всех видов стремлений психологической культуры - суммируем по шкале Б ответы по всем вопросам и делим сумму на 18.
 3. Определяем по таблице 1 уровни гармоничности выраженности каждого вида психологических стремлений (Г IA, Г IIA ...) и уровень гармоничности стремления к психологической культуре в целом (Г пкА).
 4. Определяем по таблице 1 уровни гармоничности осуществления каждого вида психологических стремлений (Г IB, Г IIB, ...) и уровень гармоничности осуществления всех стремлений психологической культуры (ГпкБ).
 5. Определяем по таблице 2 результирующие показатели: уровни гармоничности каждого вида психологической культуры (Г пкI, Г пкII, Г пкIII, ...) и обобщенный показатель - уровень гармоничности психологической культуры личности в целом (Гпк) - путем соотношения полученных уровней по шкалам А и Б между собой. Предпочтение отдается уровням гармоничности осуществления изучаемых стремлений - по шкале Б (по сравнению с уровнями гармоничности их силы определяемой по шкале А).
- При ранжировании групповых данных - если у нескольких человек уровни Гпк или уровни по отдельным видам психологической культуры оказались одинаковыми - лучший ранг присваивается тому, у кого выше гармоничность осуществления психологических стремлений (по шкале Б).

ТАБЛИЦА 1. ПРИМЕРНЫЕ УРОВНИ ГАРМОНИЧНОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (БАЛЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ)

--

Гармоничность % от max Гармоничность % от max балла 5,

Методика "Психологическая культура личности"

Добавил(а) Социология
16.02.11 16:24 -

УРОВЕНЬ силы психол-их принимаемого стремлений (при 3,59 - X ср - 4,31) (Xср - 3,95 балла)	балла 5, психологических принимаемого за 100 % (Xср - 3,25 балла)	осуществления за 100 % стремлений
--	--	---

--

высокий 4,31 - 4,65	82,51 - 91,00	3,61 - 4,50	65,01 - 87,50
псевдовысокий 4,66 - 5,00	91,01 - 100,0	4,51 - 5,00	87,51 - 100,0
средний 3,60 - 4,30	47,51 - 65,0	2,91 - 3,60	47,51 - 65,00
низкий 1,00 - 3, 59	0,00 - 47,5	1,00 - 2,90	0,00 - 47,50

Примечание: Как видно из таблицы, уровни гармоничности осуществления культурно-психологических стремлений несколько ниже (Xср = 3,25), чем уровни гармоничности их силы (Xср = 3,95), что соответствует средним данным большинства обследованных нами групп.

Шкала перевода любых балльных ответов, выбранных по 5-балльной системе, в проценты:

балл	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	
%	0,0	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	
балл	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
%	45	47,5	50	52,5	55	57,5	60	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90
балл	4,7	4,8	4,9	5,00															
%	92,5	95	97,5	100,0															

Средние данные 4 групп - старшекласники, взрослые туристы и начинающие туристы, педагоги. На 15.05.2001 - 202 человека. Данные будут обновляться.

Группа I - Самопоз II - Кон. общ III - Саморег IV - Творч V - Кон. дел VI - саморазв ПК
А Б А Б А Б А Б А Б А Б А Б

Леракт

75 чел 3.95 3.07 4.22 3.45 4.05 3.33 4.19 3.23 4.30 3.44 3.80 3.17 4.09 3.28

Ср взв

10 кл

53 чел 4.03 3.58 4.03 3.59 4.08 3.61 3.98 3.44 4.21 3.76 3.90 3.63 4.04 3.61

11-гум

18 чел 3.40 3.35 3.26 3.29 3.14 2.96 3.50 3.24 3.53 3.52 2.96 2.87 3.32 3.20

11-мат

15 чел 3.89 3.47 4.31 3.64 3.95 3.33 3.98 3.55 4.04 3.95 3.93 3.13 4.04 3.48

Сотр-ки Гимн 1

41 чел 4.12 2.91 4.28 2.82 4.17 2.73 4.13 2.58 4.35 2.99 4.11 2.89 4.14 2.81

ВСЕ

Методика "Психологическая культура личности"

Добавил(а) Социология
16.02.11 16:24 -

Ср взв

202 ч 3,95 3,23 4,10 3,36 3,99 3.25 4,05 3.18 4,20 3.48 3,83 3,20 4.02 3.28

Таблица 2. Шкала определения уровня гармоничности психологической культуры (Гпк) или отдельных ее видов с учетом уровней гармоничности стремлений (шкала А) и их осуществления (шкала Б)

№№	Уровень Г (по шкале А)	Уровень Г (по шкале Б)	Уровень Г ГпкI, ГпкI, ...ГпкVI	Уровень Гпк или
1	В	В	В	
2	ПВ	В	В	
3	С	В	В	
4	В	ПВ	ПВ	
5	ПВ	ПВ	ПВ	
6	С	ПВ	ПВ	
7	В	С	С	
8	ПВ	С	С	
9	С	С	С	
10	Н	В	С	
11	Н	ПВ	С	
12	Н	С	С	
13	В	Н	Н	
14	ПВ	Н	Н	
15	С	Н	Н	
16	Н	Н	Н	

Примечание: В - высокий уровень, ПВ - псевдовысокий уровень, С - средний уровень, Н - низкий уровень гармоничности результатов по методике.

Таким образом, уровень гармоничности психологической культуры или ее отдельного вида выражается только собственно уровнем, а не числом. Из таблицы 2 видно, что этот уровень чаще всего соответствует уровню по шкале Б (и среднему по Б), кроме случаев резкой дисгармонии соотношений "Н - В" и "Н - ПВ", которые в результате были отнесены к среднему уровню Гпк).

В Шкале определения уровня Гпк (таблица 2) соотносимые уровни расположены в порядке предпочтения. Это сделано для облегчения последующей процедуры ранжирования данных группы испытуемых.

Более надежным является анализ целостного уровня гармоничности психологической культуры отдельного лица или группы обследуемых (по всем 18 пунктам). Анализ по видам психологических стремлений дает ориентировочные результаты.

ПРАВИЛА РАНЖИРОВАНИЯ

- Ранг 1 присваивается лучшему результату, т.е. с В уровнем Гпк, полученном из соотношения уровней Г по шкалам А и Б - "В - В" (первая строка в таблице 2). Если таких случаев "В - В" несколько, то ранг 1 присваиваем случаю с лучшим результатом по шкале Б. Если обнаруживаются и такие одинаковые случаи, то присваиваем случаю с лучшим результатом по шкале А. Если и здесь все оказалось одинаковым, то присваиваем каждому из них средний ранг, вычисленный по стандартным правилам любого ранжирования одинаковых данных (среднеарифметический ранг).

- После ранжирования случаев В уровня Гпк с соотношением "В - В" переходим ко второму типу выраженности В уровня Гпк - с соотношением "ПВ - В", и т.д. сверху вниз, вплоть до самого нижнего Н уровня Гпк с соотношением уровней "Н - Н".

ПСИХОЛОГУ И ПЕДАГОГУ

Участие в психологических развивающих занятиях показано в случаях, когда самооценка степени осуществления хотя бы одного типа психологических потребностей ниже 4 баллов или когда сила хотя бы двух потребностей равна 3 баллам или еще ниже. Чем больше культурно-психологические потребности не реализуются, тем больше данному испытуемому нужно работать над собой, больше гармонизировать свои эмоции, мысли и действия. Иначе постепенная сумма негативных переживаний, отношений и конфликтов может привести к срыву, к серьезному заболеванию.

Исследования показали, что чем больше у клиента обнаруживается дисгармоний в реализации природных базовых стремлений (см. методику "Базовые стремления"), а также между ними, тем выше и дисгармонии в его психологической культуре. Поэтому полезно соотносить данные по этой методике с результатами по методикам "Базовые стремления" и "Образ жизни".

После проведения цикла психологических занятий с учащимися (или педагогами) рекомендуется повторное обследование по той же методике с целью выявления характера сдвигов в уровне гармоничности характеристик их психологической культуры.

Данные психологической службы гимназии № 1 г. Ангарска показывают, что после проведения тренингов личностного роста с педагогами гимназии их повторные результаты по методике «Психологическая культура» улучшаются на 23%. Это указывает на тонкую чувствительность методики к личностным изменениям испытуемых. В ходе занятий полезно обращаться к выдающимся примерам работы над собой - спортсменов Ю. Власова и В. Брумеля, врача Х. Линдемана, автора книги "Аутогенная тренировка", дневникам Льва Толстого и др.