

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МОЗАИКЕ ЛИЧНОСТИ: результаты исследований

**Мотков Олег Иванович**

Кандидат психол. наук, доцент Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ, Москва

Психологическая культура является одним из аспектов личности человека, поэтому сначала кратко опишем наш подход к пониманию сущности личности. **Личность** - это управляющий центр психики, ее командная часть, побуждающая, направляющая, организующая и регулирующая поведение по осуществлению потребностей и целей. Это управляющая программа жизни и развития, способная организовать саморазвитие личности и организма в целом. Личность, как показали психогенетические и нейрофизиологические исследования, имеет биокультурную природу, ею и рождаются, и становятся (Мотков О.И., 2007; 2008).

**Психологическая культура (ПК)** – наработанная и усвоенная личностью система конструктивных способов, умений самопознания, общения, саморегуляции эмоций и действий, творческого поиска, ведения дел и саморазвития. В развитом виде характеризуется высоким качеством самоорганизации и саморегуляции различных видов жизнедеятельности. В пределах возможного, она выражается в хорошем самоуправлении динамическими характеристиками своих потребностей и тенденций, характерологических черт, отношений и ценностей, а также в оптимальном построении процессов их осуществления. Это в первую очередь *поведенческая, процессуальная* составляющая жизни личности, проявляющаяся в ее реальных поступках, основанных на широком репертуаре выработанных умений владения собой. Здесь есть и *ценностный, мотивирующий аспект*: для человека с развитой ПК важно вести себя **оптимальным** образом, всякий раз находить приемлемые для себя и других, экономичные способы поведения. Под словом «культурные» понимаются те схемы поведения, которые создаются с учетом как желаний и целей своей личности и своего организма, так и с учетом восприятия других людей и законов природы в целом. Другими словами, это *разумные*, произвольные поступки человека, организуемые его субъектом (его оперативным Я).

Конечно, имеют значение и *знания* человека о том, как лучше себя вести в различных жизненных ситуациях (Колмогорова Л.С., 1998, 2002). Однако без их внутреннего принятия как значимых для себя, без превращения их во внутренние ценности, они остаются просто информацией, не имеющей особой значимости и, следовательно, не мотивирующей на совершение соответствующего поведения. В развитии ПК (преимущественно в саморазвитии!) важно как *стимулирование желания* научиться вести себя оптимально, так и *тренировка* способов разумного поведения.

Итак, развитая ПК рассматривается как разумная самоорганизация и самореализация своих стремлений с учётом внутренних потребностей, возможностей, и особенностей окружающей среды. Психологическая культура, наряду с *оптимальным образом жизни* и развитыми *духовными ценностями*, обеспечивает устойчивое *гармоничное* функционирование личности и является одновременно одним из его проявлений. Она является важной частью *общей культуры* человека и его *интегральной гармоничности*, и служит, в конечном итоге, **личностным средством** оптимального осуществления желаний и целей личности, обеспечения «хорошей жизни».

Понятие «психологическая культура» по своему содержанию близко понятию «*произвольность*» культурно-исторической теории Л.С. Выготского. Важно, однако, отметить, что ПК как выражение действия разума, действия субъекта, может проявлять себя частично и в неосознаваемых формах, и не обязательно с привлечением всякий раз механизма речи. Опосредствование построения планов поведения и принятия решений, коммуникации, может идти и с преимущественным использованием зрительных и других образов и представлений, а также психомоторных схем и эмоциональных предпочтений.

Впервые определение понятия «психологическая культура» и методика ее изучения «Культурно-психологический потенциал» были описаны в моей книге «Психология самопознания личности» (Мотков О.И., 1993 - с. 8, 14, 15, 56-59, 89). Оно по содержанию близко понятию «культура психической деятельности», представленному в книге по культурологии древнего Китая (Абаев Н.В., 1989). Сегодня понятие ПК, иногда чрезмерно расширяемое и неверно отождествляемое с понятием «общая культура» личности, прочно вошло в сферу исследований личности и ее развития (Гумницкая А.В., Колмогорова Л.С., Лужбина Н.А., Мордвинова Е.В. и др.).

ПК является важным компонентом **общей культуры и интегральной гармоничности** личности. Общая культура состоит из функционально необходимых для полноценной, гармоничной жизни видов культуры человека, таких как нравственная, эстетическая, психологическая, физическая, познавательно-творческая и культура самогармонизации. Она представляет собой *интегральное личностное средство*, систему способов поведения, помогающих организации оптимального поведения по удовлетворению широкого круга витальных и психологических потребностей (Мотков О.И., 2007, 2008). Общекультурные побуждения также входят в набор базовых, природных мотивационных образований, имеют и противоположно направленные акультурные эквиваленты, часто изначально слабее выраженные (см. мою методику "Культурологические тенденции" – в книге 1993 года и на сайте <http://psychology.rsuh.ru/motarticle91.htm>).

**Гармоничная личность** имеет оптимально интегрированную внутреннюю динамическую структуру, оптимальную организацию процесса жизни и своего развития, оптимальную согласованность с внешним миром (Мотков О.И., 2010). Оптимальность различна для разных видов предметов и форм функционирования. Возможны следующие *типы оптимальных гармоничных соотношений*: симметричный тип, асимметричные типы – золотого сечения и ценностный тип с более яркой асимметрией. В гармоничной личности могут совмещаться все три типа оптимальных соотношений её параметров, в зависимости от вида рассматриваемых личностных характеристик.

Общая культура, при ее оптимальной выраженности, становится стержнем более широкой характеристики человека - личностной гармонии, которая включает в себя еще и гармоничный образ жизни.

### ***Методика «Психологическая культура личности»***

Это улучшенный вариант методики «Культурно-психологический потенциал» (см. Мотков О.И., 1999 и <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html/article13.rtf>). Испытуемому предлагается оценить *силу* шести видов психологических стремлений (18 пунктов по пятибалльной шкале А) и *степень полноты их осуществления* в каждодневной жизни (те же пункты по пятибалльной шкале Б). Шкалы имеют градацию от очень слабой выраженности (1 балл) до очень высокой (5 баллов). Применение методики рекомендуется с 14 лет.

#### **ИНСТРУКЦИЯ**

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 – очень слабая; 2 – слабая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – очень высокая.**

*Шкала Б (оценка степени осуществления психологических стремлений в поведении):*

**1 – очень слабая; 2 – слабая; 3 – средняя; 4 – высокая; 5 – очень высокая.**

#### **Пункты методики «Психологическая культура личности»**

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 своих возможностей.
6. Регулярно заниматься саморазвитием.
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 отрицательные стремления и эмоции (например, агрессию и т.п.).
10. Создавать оригинальные идеи, необычные образы.
11. Точно выполнять обещания и деловые соглашения.
12. Поддерживать хорошее состояние, развитие 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 вредные привычки и развивать положительные.

КЛЮЧ. По шкалам А и Б каждый частный фактор определяется по одним и тем же пунктам: **Самопознание** - № 1, 7, 13; **Конструктивность общения** - № 2, 8, 14; **Психическая саморегуляция** – 3, 9, 15; **Творческое поведение** – 4, 10, 16; **Конструктивность в делах** – 5, 11, 17; **Гармонизирующее саморазвитие** – 6, 12, 18; **Психологическая культура в целом**: все пункты методики 1–18.

Сначала подсчитываются *средние* баллы по каждому фактору по шкале А, затем – *средние* по шкале Б. Приоритетными являются поведенческие показатели степени осуществления психологических стремлений (данные по шкале Б). Далее результаты соотносятся с таблицей №1 «Уровней гармоничности характеристик психологической культуры». В ней указаны диапазоны в баллах и процентах следующих уровней: Высокого (оптимального), Псевдовысокого, Среднего и Низкого. Псевдовысокий уровень ставится в случае, когда большинство самооценок по шкале Б максимальны – по 5 баллов. Методика прошла полную процедуру стандартизации на выборке 75 чел. Определены нормативные данные (общая выборка – более 400 чел.), ее надежность и валидность. (Мотков О. И. Методика «Психологическая культура личности» / "Газ. «Школ. психолог», 1999, - № 15, с. 8-9. См. также: <http://psychology.rsuhr.ru/motkov.htm> , <http://www.psychology-online.net/articles/doc-392.html>).

Таблица 1. Уровни гармоничности характеристик психологической культуры (диапазоны в баллах)

УРОВЕНЬ	Гармоничность силы психологических стремлений (Хср ~ 3,95 балла) <b>Шкала А</b>	Гармоничность осуществления психологических стремлений (Хср ~ 3,25 балла) <b>Шкала Б</b>
Высокий	4,31 - 4,65	3,61 - 4,50
<i>Псевдовысокий</i>	4,66 - 5,00	4,51 - 5,00
<i>Средний</i>	3,60 - 4,30	2,91 - 3,60
<i>Низкий</i>	1,00 - 3, 59	1,00 - 2,90

### **Результаты исследований психологической культуры личности**

1. Данные апробации методики изучения ПК (собраны мною, моими дипломниками и курсовиками).

Надежность методики определялась в группе *30 взрослых работающих* испытуемых обоего пола *с высшим образованием*, 22 – 40 лет, методом тест-ретест, с перерывом между 1 и 2 обследованиями 20 дней (Марьина Н.В.). По общему показателю психологической культуры ПКб  $r_1$  и  $r_2 = 0,698$ ,  $p < 0,00002$ . Т.е. мы получили достаточно высокую устойчивость, надежность результатов по данной методике, несмотря на то, что в компании перед вторым тестированием начался стрессогенный отчётный период. В обычных спокойных условиях корреляция между данными 1 и 2 обследований была бы еще выше.

Конструктная валидность методики. Группа валидизации - *75 туристов* обоего пола Москвы (Мотков О.И.). Определялась ранговая корреляция результатов по главному показателю методики «Психологическая культура» (ПКб) с данными по близким по теоретическому конструкту *интегральным* показателям методик «Личностная биография» (Мотков О.И.) и теста «Индекс жизненной удовлетворенности» ИЖУ (Неугартен Б.С. и др.): с показателем «гармоничность личности» (ГЛ)  $\rho = 0,589$ ,  $p < 0,0001$ , с данными по «общей конструктивности личности» (ОКЛ)  $\rho = 0,694$ ,  $p < 0,00001$ ; с результатами по «жизненной

удовлетворенности»  $r=0,347$ ,  $p<0,003$ . Высокие значимые корреляции ПКб с данными по «гармоничности личности», «жизненной самореализации» и ее «общей конструктивности», а также с «реализацией позитивных базовых стремлений» подтверждены и в других исследованиях (все корреляции в диапазоне уровня значимости  $p = 0,008\div 0,0000$ ; *Клочнева Е.В.*, 2009).

В ее работе также показано, что у 36 десятиклассников-лицеистов московской школы № 1433 ПКб значимо отрицательно связано с выраженностью таких психологических защитных механизмов как «замещение» ( $r= -0,373$ ,  $p<0,02$ ), «гиперкомпенсация» ( $r= -0,333$ ,  $p<0,04$ ), «проекция» ( $r= -0,319$ ,  $p<0,05$ ) и, на уровне тенденции, с «регрессией» ( $r= -0,311$ ,  $p<0,06$ ).

Т.е. чем сильнее выражены психологические защитные механизмы у человека (по тесту Плутчика, Келлермана, Конте), тем ниже его психологическая культура. Повышение уровня психологической культуры человека может приводить к снижению силы его защитных механизмов.

Психологическую культуру можно считать важным аспектом гармоничности личности и ее общей конструктивности, одним из факторов высокой жизненной самореализации и удовлетворенности, психологического здоровья.

В других исследованиях была показана высокая связь ПКб с данными по интегральному показателю «общая культура личности» моей методики «Культурологические тенденции» (<http://psychology.rsuhr.ru/motarticle91.htm>) и общему показателю «психологическое благополучие» теста «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: уровни значимости корреляций соответственно  $p<0,000$ ;  $p<0,02$ ;  $p<0,04$  (*Аникина Т.Ю.*, *Карелин Г.Е.*, *Марьина Н.В.*). Чем выше выражена ПКб, тем выше и гармоничность, общая конструктивность, удовлетворенность жизнью, общая культура и психологическое благополучие личности.

Таким образом, доказана конструктивная валидность методики изучения ПК.

По ряду исследований обнаружена и высокая внутренняя консистентность методики (высокозначимые корреляции данных по частным факторам методики с общим показателем ПКб – уровень значимости во всех случаях  $p<0,000$ ).

По данным 213 испытуемых различных возрастных и образовательных групп среди частных характеристик психологической культуры ниже всего выражены Творчество и Саморазвитие. В России по-прежнему актуальна проблема развития у современных учащихся школ, у студентов и работающих взрослых творческого поведения, а также мотивации и умений регулярного саморазвития личностных и познавательных качеств.

## ПК и базовые психобиологические характеристики человека

Если **интегральные** характеристики личности определяются как генотипом, так и, возможно, в еще большей мере, факторами культурной и природной окружающей среды, а также саморазвивающей активностью субъекта, то **базовые психобиологические** ее свойства детерминируются преимущественно наследственностью. К ним, по данным психогенетики, физиологии ВНД и биологии, относятся изначальные физиологические и психологические потребности, свойства темперамента и черты характера, первичное Я (Мотков О.И., 2007, 2008). Они в гораздо меньшей степени поддаются влиянию среды и собственной саморазвивающей активности, чем интегральные качества личности. Были получены данные, свидетельствующие о прямой связи выраженности ПК с рядом свойств темперамента и черт характера, с качеством реализации базовых стремлений личности, с возрастом (Курочкина В.Н., Мотков О.И., 1993; Соколова И.С., Шаповал А.Д.).

У 50 военных 30-40 лет обнаружены значимые отрицательные связи данных по ПКб и по показателям теста ОСТ В.М. Русалова - «эмоциональности» предметной и социальной ( $p < 0,01$  и  $p < 0,0007$ ), «пластичности социальной» ( $p < 0,04$ ); положительная корреляция ПКб с данными по «темпу предметному» ( $p < 0,008$ ). Корреляции ПКб с данными по тесту Большой пятёрки Neo-FFI также впечатляющи: высокосignимая отрицательная связь с данными по «нейротизму» ( $p < 0,0008$ ) и положительная корреляция с данными по «экстраверсии» ( $p < 0,006$ ) и «сознательности» ( $p < 0,00004$ ; Курочкина В.Н.). В группе 40 студентов 1-2 курсов вузов Москвы (средний возраст = 18,3 лет) получены сходные результаты: положительные связи данных по ПКб с данными по показателям теста «Индивидуально-типологический опросник ИТО» Л.Н. Собчик - «экстраверсия» ( $p < 0,02$ ), «лабильность» ( $p < 0,0006$ ) и «спонтанность» ( $p < 0,04$ ), и отрицательная связь ПКб с данными по «интроверсии» ( $p < 0,02$ ). (Соколова И.С.).

Т.е., чем выше у испытуемых выражены темп деятельности, лабильность (как гибкость переключения), экстраверсия, сознательность (самодисциплина), спонтанность, и чем слабее проявляются эмоциональность (социальная и предметная), нейротизм и интроверсия, тем выше их психологическая культура. **Выраженность такой интегральной комплексной характеристики личности как психологическая культура существенно связана с рядом психобиологических, характерологических её свойств.** Этот фундаментальный факт позволяет говорить о действительной **целостности** личности, о реальном взаимодействии при построении поведения всех ее уровней, включая психобиологический и прижизненно образующийся уровень интегральных характеристик личности. В развитии любой, самой «высокой», «функциональной системы» личности неизбежно участвуют все ее уровни, включая и начальный психобиологический.

Исследование личностных особенностей 86 студентов-вечерников факультета социальной педагогики и практической психологии 5 курса МГОПУ (Мотков О.И.) выявило высокую связь данных по ПКб с их результатами по показателю осуществления базовых позитивных стремлений методики «Базовые стремления» -  $p < 0,0000$  (Мотков О.И., 1998; [http://www.ucheba.com/met\\_rus/k\\_psihologiya/k\\_psihollichnost/m\\_bazstremlenia\\_3.htm](http://www.ucheba.com/met_rus/k_psihologiya/k_psihollichnost/m_bazstremlenia_3.htm)).

Чем выше психологическая культура обследуемых, тем выше и реализация базовых позитивных стремлений.

При изучении ПК у 20 студентов 17-24 лет и у 20 «зрелых» испытуемых с высшим образованием 30-40 лет было найдено, что данные по всем показателям ПКб и по Волевой саморегуляции («настойчивость», «самообладание», «общая саморегуляция» - по тесту Зверькова А.В. и Эйдмана Е.В.) значимо коррелируют с возрастом ( $p < 0,05 - 0,01$ ; Шаповал А.Д.). Чем больше возраст, тем выше выражены ПКб и волевые качества личности.

Таким образом, в силу первичности появления психобиологических особенностей в личности и их изначальной укорененности в ней, можно предположить, что они не просто значимо связаны с ПКб (обычная интерпретация корреляционного исследования), а существенно влияют на уровень выраженности психологической культуры у людей разного возраста и разных занятий. Показано, что ПКб увеличивается с возрастом.

### 3. Психологическая культура и нравственный облик личности

Собраны интересные противоречивые данные о связи ПКб с нравственными особенностями испытуемых. Анализ 9 исследований, в которых, помимо изучения ПКб, определялась и выраженность нравственных ценностей и поведения, показал следующее. В 5 работах обнаружены незначимые связи с ПКб, а в 4 – значимые. Так, в моих исследованиях личности 86 студентов МГОПУ и 15 студентов-психологов РГГУ Калуги связи их ПКб с «нравственными тенденциями» (методика «Культурологические тенденции») оказались не значимыми. А в упоминавшейся выше работе Марьиной Н.В. корреляции ПКб 30 сотрудников компании с их данными по этому же «нравственному» показателю значимы в обоих тестированиях:  $p < 0,0016$  и  $p < 0,006$ . Противоречивы и результаты изучения связей ПКб с выраженностью «нравственных» стилей межличностных отношений и поведения: «сотрудничающим-конвенциональным» и «ответственным-великодушным». В моем исследовании 75 туристов Москвы связи ПКб с данными по этим стилям значимы, хотя и не очень велики ( $p < 0,04$  и  $p < 0,03$ ), а по данным Марьиной Н.В. аналогичные соотношения не значимы.

Сходная ситуация с изучением связей ПКб с выраженностью нравственных типов ценностей «щедрость» («доброта») и «универсализм» (по тесту «Профиль личности» Ш. Шварца). По результатам работы Мордвиновой О.А. у 45 десятиклассников московской

школы ПКб не связана значимо с данными по этим ценностям. А в исследовании *Трескуновой А.А. 60 студентов* психологов и экономистов их ПКб значимо коррелирует с выраженностью таких нравственных ценностей ( $p < 0,004$  и  $p < 0,003$ ). Ею же обнаружена и значимая связь ПКб студентов с их «духовной удовлетворённостью» («Морфологический тест жизненных ценностей» Сопова В.Ф., Карпушина Л.В.). В работе *Безиковой И.И. у 30 взрослых, занимающихся* самосовершенствованием по системе М.С. Норбекова, обнаружена значимая корреляция между данными по ПКб и самооценкой «нравственных качеств» - (методика Моткова О.И. «Самооценка личности», <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html>), а по данным *Аникиной Т.Ю. у 31 старшеклассника* московской школы не найдено значимой связи между их ПКб и результатами по шкале «позитивные отношения» теста «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.

Я вижу несколько причин такого разнobia в данных. Возможно, что значимые прямые связи ПКб с нравственными особенностями обнаруживаются у членов групп с **более высокой интеграцией** личности (в нашем случае - у сотрудников успешной компании, у студентов психологов и экономистов 5 курса РГГУ, у занимающихся самосовершенствованием по М.С. Норбекову). В группах с меньшей интеграцией личности можно ожидать незначимых связей с ПКб (у старшеклассников, студентов слабых вузов).

Видимо, существует *оптимальная мера интеграции и дифференциации личности*. Сверхинтеграция может указывать на слабое понимание себя, низкое различение аспектов и оттенков своей личности. Низкая интеграция и сверхдифференцированность личности могут быть связаны с отсутствием внутреннего стержня, доминирующих интересов и ощущением множественности своего Я, со слабой иерархичностью ценностей и стремлений, слабым ощущением и пониманием содержания своей Самости. Мерой интеграции-дифференциации личности может служить процент значимых корреляций в матрице интеркорреляций данных по различным аспектам личности и тестам: примерно 60-80% значимых корреляций указывают на высокую интеграцию личности, 10-30% - на низкую.

Помимо этого, содержательно в методике «Психологическая культура личности» аспект нравственного поведения затрагивается лишь косвенно. Все ее пункты относятся к оценке оптимальности самоорганизации и саморегуляции поведения в нескольких основных сферах жизни. Высокая ПК скорее говорит о развитой произвольности, сильной воле, процессуальной гармоничности организуемой человеком психической деятельности, а не о его нравственных и эстетических ценностях. Человек с высокой ПК, высокой произвольностью организации своего поведения, может быть и «глухим» к состояниям и желаниям других людей, к красоте мира. ПК представляет в большей мере *инструментальную, технологическую часть* общей гармонии человека. Не менее важной

стороной интегральной гармоничности личности является достаточно высокая выраженность *духовных ценностей и поведения* - нравственных, эстетических, познавательно-творческих, гармонизирующих жизненных ориентаций и действий.

#### 4. Психологическая культура и психические состояния человека

Изучение соотношения ПК и функциональных состояний учащихся по тесту САН Доскина В.А. с соавт. показало следующее (*Учёнова А., Никифорова А., 2001*). У 25 десятиклассников школы № 694 Москвы (13 девочек и 12 мальчиков) обнаружены тесные прямые связи ПКб с хорошим «Самочувствием» ( $r = 0,702$ ;  $p < 0,0008$ ) и хорошим «Настроением» ( $r = 0,560$ ;  $p < 0,005$ ). Чем выше психологическая культура у школьников, тем лучше их самочувствие и настроение (и наоборот).

Т.е. человек с высокой ПК умеет создавать у себя хорошее настроение и предпринимает энергичные усилия для улучшения своего самочувствия.

Эти данные подтвердились в дипломной работе *Н. Чирковой (2001)*. Она обследовала 34 студентов вечернего отделения Института психологии РГГУ, со средним возрастом 22,5 лет. Их данные по ПКб (*поведенческим* показателем ПК) оказались значимо связанными с данными по всем показателям теста САН: с «Самочувствием»  $r = 0,503$ ;  $p < 0,005$ ; с «Настроением»  $r = 0,494$ ;  $p < 0,007$  и с «Активностью»  $r = 0,637$ ;  $p < 0,0000$ , - а также со степенью «жизненной удовлетворенности»  $r = 0,433$ ;  $p < 0,02$  (по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» ИЖУ Неугартена с соавт.). Интересно, что с ПКа, т.е. с выраженностью *стремлений* к психологической культуре, в обоих исследованиях нет значимых соотношений. Действительно, от наших намерений до реальных поступков – дистанция «огромного размера». Наши психические состояния и удовлетворенность жизнью в большей мере связаны с нашим поведением, а не с нашими желаниями.

Косвенно эти выводы подтверждаются и корреляцией данных по ПКб 14 студентов, среднего возраста 25 лет, Воскресенского колледжа г. Ступино МО, с выраженностью их суммарной реактивной и личностной тревожности (первые ранги давались самой низкой тревожности и самой высокой ПК):  $r = 0,855$ ;  $p < 0,0001$  (*Сурнов А.М., 2004*). Чем выше оказывалась стрессоустойчивость студентов (т.е. чем ниже их ситуативная и личностная тревожность), тем выше они обнаруживали и уровень психологической культуры.

Итак, лица с более высокой ПК не только выше оценивают свое Самочувствие и Настроение, но и свою общую Активность и Жизненную удовлетворенность, по сравнению с людьми, имеющими низкую ПК. В то же время они низко характеризуют свою ситуативную и личностную тревожность. Т.е. они умеют хорошо управлять своими функциональными состояниями, поддерживать позитивный настрой, хорошее самочувствие и свою жизненную

активность. В результате они в целом больше довольны своей жизнью и меньше тревожатся в текущих и долговременных ситуациях.

#### 5. Исследования развития психологической культуры личности

В дипломной работе *Мордвиновой Е.В.* убедительно показано, что ПК можно успешно развивать в групповых занятиях, доказана эффективность ее авторской тренинг-программы развития ПК студентов-психологов 1 курса Лесосибирского пединститута г. Лесосибирска Красноярского края. У 15 добровольных участников тренинга через 2 месяца занятий оказались достоверно выше выражены на уровне значимости  $p < 0,05-0,01$  (по критерию U Манна-Уитни) ПКб, «самоопределение», «конструктивность общения», «психическая саморегуляция» и «саморазвитие», чем у контрольной группы не участвовавших в тренинге 20 студентов.

В исследовании *Безиковой И.И.* выявлено, что у 30 взрослых 30-40 лет, занимающихся более 2 лет самооздоровлением по системе М.С. Норбекова в Москве, интегральные показатели функционирования личности - ПК, гармоничность и общая конструктивность личности, и др. - достоверно выше, чем у 30 испытуемых контрольной группы (все  $p < 0,04-0,0001$ ). Это доказывает эффективность систематических занятий по данной системе для самогармонизации личности занимающихся, для повышения, в частности, и их психологической культуры.

Интересны данные психологической службы гимназии № 1 г. Ангарска Иркутской обл. (*Т.Н. Юренко, 2000*). После проведения тренингов личностного роста с 11 педагогами гимназии их повторные результаты по методике «Психологическая культура личности» улучшились на 23%. Этот факт указывает на тонкую чувствительность методики к личностным изменениям у испытуемых и на возможность развития ПК в личностных тренингах личностного роста.

#### **ИТОГИ**

1. Методика «Психологическая культура личности» является *надежным* и *валидным* инструментом изучения культурно-психологических стремлений и соответствующего поведения (собственно психологической культуры).

2. ПК представляет собой *технология* организации и осуществления стремлений человека, связанных, в основном, с самоопределением и саморегуляцией поведения в различных жизненных сферах. Она является *частью общей культуры и интегральной гармоничности личности*. Гармоничное целостное развитие личности должно идти одновременно со становлением и других аспектов общей культуры, и, в первую очередь, нравственной культуры и культуры эстетической.

3. На выраженность характеристик ПК существенное влияние оказывают *психобиологические свойства личности* – темперамент, характер, базовые стремления, возраст и др. В построении конкретных планов и действий одновременно участвуют все уровни личности, как начальный психобиологический, так и уровень оперативного Я, и самый «высокий» уровень духовных ориентаций и ценностей. Результаты их взаимодействия друг с другом и с внешними факторами определяют окончательные направленность и рисунок поведения человека.

4. *Нет однозначной связи ПК и нравственного облика личности* - последний требует специально направленного развития и саморазвития.

5. Люди с развитой психологической культурой выше оценивают свои функциональные психические состояния: самочувствие, настроение, общую активность, а также удовлетворённость жизнью, - чем лица с низкой ПК. Для них характерен и невысокий уровень ситуативной и личностной тревожности.

6. *Доказана возможность целенаправленного развития и саморазвития ПК* в групповых личностных тренингах и занятиях по самооздоровлению.

7. Результаты исследований позволяют наметить перспективные пути дальнейшего развития культурно-исторического подхода к личности. Изучение произвольности, т.е. фактически психологической культуры, оперативной субъектности личности, необходимо дополнить, с одной стороны, исследованием ее соотношения с «вершинными» духовными ценностями и особенностями человека (нравственными, эстетическими, познавательно-творческими), и, с другой стороны, углублённым изучением ее связей с биопсихологическими характеристиками личности (физиологическими и психологическими потребностями, свойствами темперамента и характера, особенностями первичного Я).

Значение и соотношение этих трёх групп личностных факторов (психобиологических, оперативно-субъектных и духовных), конечно, нужно рассматривать с учётом жизненного контекста респондентов, параметров природной и социальной окружающей их среды. Такой, более **целостный, взгляд на личность** и более широкий подход к ее изучению позволит учесть важнейшие структурные компоненты личности, заложить фундаментальные представления о ее сущности и структуре, и, в дальнейшем, перейти к более целостному исследованию ее развития (Мотков О.И., *О природе высших психических функций / Перспективы развития культурно-исторической теории*. Мат-лы VII Межд. чтений памяти Л.С. Выготского (14-17 ноября 2006). Ред. проф. В.Т. Кудрявцев. М., 2006. С. 62-68. Также на сайте: <http://hpsy.ru/public/x5184.htm>).

## Литература

1. АБАЕВ Н.В. *Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае*. Новосибирск: Наука, 1989.
2. АНИКИНА Т.Ю. *Изучение субъектных качеств личности хорошо успевающих и плохо успевающих учащихся* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М-ва: ИП РГГУ, 2007. (31 уч-ся 10 кл. =15м+15ж, школа № 1404 Москвы. Ср возраст = 15,5 лет. Методики: «Психол. культура личности» ОМ, «Биография субъектности» ОМ, «Сформированность умений саморегуляции деятельности» А.К. Осницкого, тест К. Рифф «Шкалы психологического благополучия»).
3. БЕЗИКОВА И.И. *Уровень гармоничности личности у взрослых, занимающихся нетрадиционной психогигиенической практикой* / Диплом. работа. Руков-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2008. (Испытуемые: 60 взрослых = 30 чел. 2 и более лет занимающихся по системе оздоровления М.С. Норбекова + 30 чел. не занимающихся. Методики: «Психологическая культура личности» ОМ, «Личностная биография» ОМ, «Образ жизни» ОМ и «Самооценка личности» ОМ. Достоверные различия по всем показателям в пользу занимающихся).
4. ГУМНИЦКАЯ А.В. *Психологическая культура в детско-родительских отношениях*. Автореферат канд. дисс. СПб, 2006. (Использовала методику "Психол. культура личности" О.И. Моткова и ряд др. методик – ИТО и ДМО Л.Н. Собчик, Методику изучения произвольного самоконтроля Никифорова Г.С. и др., Шкалу принятия других Фейя, Шкалу доброжелательности Кэмпбелла, Шкалу доверия Розенберга, Шкалу враждебности Кука-Медлей, НЛЮ, опросник Шмишека. Результат – высокому уровню психол. культуры родителей соответствует и особый стиль отношений с детьми: безоценочное принятие, поддержание близких эмоциональных отношений, сотрудничество, спонтанность и одновременно самоконтроль, открытость и доброжелательность... Такой тип отношений с детьми является более гармоничным, оптимальным с точки зрения личностного самоощущения детей и выражаемых ими характерологич. тенденций. У них достоверно ниже тревожность, ригидность, агрессивность, зависимость, возбудимость, демонстративность и перепады настроения. И выше общительность, спонтанность, ответственность, лидерство, независимость, сотрудничество ... у этих подростков Выше удовлетворенность отношениями с обоими родителями и лучше отношение к себе. За изучаемыми хар-ками и их связями, конечно, стоят и общие детерминирующие психогенетические факторы).
5. *ЗНАК как психологическое средство: субъективная реальность культуры* / Материалы XII Межд. Чтений памяти Л.С. Выготского, Москва, 14-17 ноября 2011 г. Под ред. В.Т.Кудрявцева (отв. ред.). Рос. гос. гуманит. унив-т: Ин-т психологии им. Л.С. Выготского. М., 2011 – 316 с.
6. КАРЕЛИН Г.Е. *Изучение связей между характеристиками внимания, показателями креативности и гармоничности личности* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. В. Новгород: ИП РГГУ, 2003 (25 мастеров спорта по единоборствам = 23м+2ж; ср. возраст 28 лет; методики: Психол. культура личности, Творческие задания, Культурологические тенденции, тест Бурдона, Красно-черная таблица Ш-П-Горбова)
7. КЛОЧНЕВА Е.В. *Психологические виды защит у старшеклассников с высоким и низким уровнями гармоничности личности* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2009. (36 учащихся 10-х лицейских классов школы № 1433 Москвы, 14ж + 22м. Ср. возраст 16 лет. Методики: тест Плутчика, «Психологическая культура личности» ОМ, «Личностная биография» ОМ, «Базовые стремления» ОМ. ПКб достоверно выше у математиков, чем у гуманитариев. Отрицат. связи ПКб с ПЗМ: «замещение» =  $-,373$   $r=,02$ ; «гиперкомпенсация» =  $-,333$   $r=,04$ ; «проекция» =  $-,319$   $r=,05$ ; «регрессия» =  $-,311$   $r=,06$ . Чем выраженнее ПЗМ, тем ниже ПКб. Высокие положит. связи с «гармоничностью личности», ее «общей конструктивностью» и с «жизненной самореализацией», а также с «реализацией позитивных базовых стремлений»: все связи в диапазоне уровня значимости  $p=0,008-0,0000$ ).
8. КОЛМОГорова Л.С. *Диагностика психологической культуры школьников*: Практ. Пос. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 – 360 с.
9. КУРОЧКИНА В.В. *Взаимосвязь личностных особенностей и карьерного роста военных* / Диплом. работа. Руков-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2006 (Испытуемые: 50 военных, прапорщики и офицеры. Методики: Психол. культура личности ОМ, Личностная биография ОМ, ОСТ В.М. Русалова, Нео-FFI Коста и МакКрея)
10. ЛУЖБИНА Н.А. *Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности* // Автореф. канд. дисс. Барнаул, 2002

11. МАРЬИНА Н.В. *Изучение стабильности и структуры личностных характеристик сотрудников коммерческой фирмы.* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2002 (показана высокая надежность данных по моей методике изучения ПК)
12. МОРДВИНОВА Е.В. *Развитие психологической культуры студентов педвуза посредством методов активного социально-психологического обучения* / Диплом. работа. Рук-ль О.А. Бенькова. Лесосибирск, 2011. (35 студентов: 15 чел. Экспериментальной группы и 20 чел. Контрольной. Методики: Психологическая культура личности ОМ, Базовые стремления ОМ, Культурологические тенденции ОМ, Образ жизни ОМ. Разработала тренинг-программу развития психол. культуры. 2 месяца шел тренинг с экспер. группой. Затем - значимые различия с группой контроля по показателям ПК и Общей Культуры).
13. МОТКОВ О.И. *Психология самопознания личности: Практик. пос.* М.: Треугольник, 1993 – 97 с. Сс. 8, 14, 15, 56-59, 88-93 (определение и характеристики ПК, методика «Культурно-психологический потенциал» и др., принципы создания программ ее развития). На сайте Электронной библиотеки РГБ:  
<http://dlib.rsl.ru/load.php?path=/rsl01001000000/rsl01001679000/rsl01001679533/rsl01001679533.pdf>
14. МОТКОВ О.И. *Методика "Психологическая культура личности"*/Газ. «Школ. психолог», 1999, - № 15, с. 8-9. См. также на сайтах: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-392.html>, <http://psychology.rsu.ru/motkov.htm>
15. МОТКОВ О.И. *Методика «Культурологические тенденции»*, 1998 (См. на сайтах: <http://psychology.rsu.ru/motkov.htm> , [http://www.uceba.com/met\\_rus/k\\_psiholgiya/k\\_psihollichnost/m\\_tendenzii\\_5.htm](http://www.uceba.com/met_rus/k_psiholgiya/k_psihollichnost/m_tendenzii_5.htm) )
16. МОТКОВ О.И. *О природе высших психических функций* /Перспективы развития культурно-исторической теории. Мат-лы VII Межд. чтений памяти Л.С. Выготского (14-17 ноября 2006). Ред. проф. В.Т. Кудрявцев. М., 2006. С. 62-68. См. также в книге автора "Природа личности: сущность, структура и развитие". М., 2007. С. 216-222 и на сайте: <http://hpsv.ru/public/x5184.htm>
17. МОТКОВ О.И. *Природа личности: сущность, структура и развитие.* М.: ГУП Воскресенская типография, 2007 – 248 с. Также на сайте Электронной библиотеки РГБ: <http://dlib.rsl.ru/view.php?path=/rsl01003000000/rsl01003181000/rsl01003181833/rsl01003181833.pdf>
18. МОТКОВ О.И. *Личность и психика. Сущность, структура и развитие.* Самара: Бахрах-М, 2008 – 160 с. Также на сайте Электронной библиотеки РГБ : <http://dlib.rsl.ru/view.php?path=/rsl01004000000/rsl01004962000/rsl01004962868/rsl01004962868.pdf#?page=7>
19. СОКОЛОВА И.С. *Темперамент и гармоничность. Гендерный аспект.* Курс. работа. Руков-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2003 (Испытуемые: 40 студентов= 20Ж + 20 м, московских вузов 1 и 2 курсов д/о, ср. возраст 18,3 лет. Методики: Психологическая культура личности ОМ, Базовые стремления ОМ, ИТО Л.Н. Собчик, авторская демографическая Анкета знакомства 18 п.).
20. ТРЕСКУНОВА А.А. *Особенности жизненных ценностей и гармоничность личности студентов различных специальностей* / Диплом. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2010. (Студенты психологи и экономисты 5 курса, М-ва – 60 ч = 30пси + 30 экон. = 37ж + 23м. 2 к. дней. И Психологи и экономисты работающие. Методики: «Психол. культура личности» ОМ, «Личностная биография» ОМ, «Ценностные ориентации» ОМ+ Т.А. Огнева, «Профиль личности» Ш. Шварц, «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопов и Л.В. Карпушина)
21. УЧЁНОВА А., НИКИФОРОВА А. *Соотношение уровня психологической культуры с особенностями психических состояний и с самооэффективностью у школьников 10 класса* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2001. (25 десятиклассников школы № 694 Москвы, 13ж и 12м. Методики: «Психол. культура личности» ОМ, тест САН - Доскин В.А. и др., Шкала самооэффективности Ромека. Показана значимая прямая связь ПКб с выраженностью хорошего Самочувствия и Настроения).
22. ШАПОВАЛ АД. *Особенности психической саморегуляции у лиц юношеского и зрелого возраста* / Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2007. (40 чел = 20 студентов РГГУ +

20 зрелых выс. образ-ие, 30-40 лет. Методики: «Психологическая культура личности» ОМ, «Волевая саморегуляция» АВ. Зверьков и ЕВ. Эйдман, Анкета особенностей психической саморегуляции Автор)

23. ЮРЕНКО Т.Н. *Проблемы становления психол. культуры личности педагогов в условиях образовательного комплекса* / Тезисы Всерос. н.-пр. конф. «Становление гуманитарной личности в системе развивающего вариативного образования». Барнаул: БГПУ, май 2000 (Результаты до и после тренингов личностного роста у 11 педагогов гимназии № 1 г. Ангарска Иркутской обл. После тренинга - рост уровня психол. культуры на 23%, рост самооценки у всех членов группы)

Электронный адрес автора: [oleg1748@yandex.ru](mailto:oleg1748@yandex.ru)

