

Тест интегральной гармоничности личности ИГЛ-3

1. Введение: проблема понимания и изучения личностной гармонии
2. Рабочие определения
3. Содержательные критерии гармонии личности в психологической литературе
4. Авторский подход к пониманию гармоничности личности (ГЛ)
5. Обобщение психологических представлений о гармоничной личности
6. Создание методики изучения общей гармоничности личности ИГЛ-3
7. Экспериментальное определение диапазона оптимальной, гармоничной выраженности важнейших характеристик личности
8. Средние данные отдельных групп и нормативные данные
9. Содержательная характеристика шкал методики ИГЛ-3
10. Исследование надежности методики ИГЛ-3
11. Исследование конструктивной валидности методики ИГЛ-3
12. Факторный анализ эмпирической структуры шкал методики ИГЛ-3
13. Соотношение ИГЛ с другими особенностями личности – результаты исследований
14. ВЫВОДЫ

ЛИТЕРАТУРА



Озеро Малый Иван в Тверской области. 04.01.2011. Олег Мотков

1. ВВЕДЕНИЕ: ПРОБЛЕМА ПОНИМАНИЯ И ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ГАРМОНИИ

О гармонии человека, его души, личности писали многие философы, и меньше психологи. *Какие проявления личности можно считать признаками ее гармонии? Каковы критерии гармоничности личности? Каков диапазон оптимального проявления*

характеристик личности? Как изучать гармоничность личности? На данный момент недостаточно разработаны качественные и количественные критерии гармоничности личности (ГЛ). Далека от разрешения и проблема нахождения объективных показателей ГЛ. До сих пор в психологии очень мало методик, с помощью которых специально изучается гармоничная степень выраженности отдельных черт и аспектов личности. Мною был разработан ряд методик для изучения гармоничности различных аспектов личности – образа жизни, базовых стремлений, психологической культуры, ГЛ как части общей конструктивности личности, и т.п. В этих методиках затрагиваются лишь отдельные особенности личности и не определяется общая, *интегральная* гармоничность личности в целом. Поэтому я решил создать новую методику, которая позволяла бы изучать не только степень гармоничности отдельных сторон личности, но и обобщенную ГЛ в целом.

В данной работе, помимо теоретического подхода, описываются шаги по конструированию, стандартизации, психометрической проверке на надежность и валидность интегрирующей методики ИГЛ-3, излагаются результаты факторного анализа ее шкал. Приводятся обширные нормативные данные различных возрастных и образовательных групп (от 15 до 88 лет), респондентов мужского и женского пола из нескольких регионов России (891 чел.). Также рассматриваются результаты большого числа исследований соотношения ИГЛ (и близких ей показателей отдельных аспектов ГЛ) и данных по другим тестам.

2. РАБОЧИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Прежде, чем двигаться дальше, опишем кратко важнейшие используемые понятия.

Личность – *управляющая* центральная часть психики, выполняющая функции оперативной, здесь и теперь, и долговременной организации поведения для реализации актуальных потребностей организма. Это центральная система управления живым организмом, представленная в психике специальными аппаратами. К управляющим функциям относятся: *побуждение* организма к активности; определение общего и ситуативного *направления* приложения этой активности (поведения); *программирование* поведения – оперативное или на большой период времени, создание плана действий с учетом подходящих ориентиров и своих возможностей; *регуляция* поведения – поддержание процесса его выполнения в избранном направлении (контроль сохранения целенаправленного поведения, своего состояния), анализ и оценка приближения к конечному желаемому результату – степени ситуативной эффективности совершаемого поведения, внесение по необходимости корректирующих действий – введение некоторых новых ориентиров взамен старых и новых схем действий, построение новых способов действия, вложение новой порции усилий для продолжения поведения.

В *структуре личности* взрослого сосуществуют и находятся в определенной иерархии наследственно заданные и прижизненно образующиеся блоки. Последние возникают как на базе первичных личностных образований, так и с учетом особенностей внешней среды. Я выделяю **три уровня личности** по критериям генотип-средовой обусловленности и степени устойчивости ее образований (Мотков О.И., 2012).

1. *Базовый уровень* – это постоянные, преимущественно генетически детерминируемые образования, составляющие блоки Базовой личности, Первичного Я и Первичных эмоций. Они составляют ядро личности.

2. *Относительно устойчивый уровень* представлен прижизненными образованиями блоков Я-личности, Значимого опыта и Вторичных эмоций, детерминируемыми как генетическими, так и субъектными и средовыми факторами.

3. *Оперативно-ситуативный уровень* – это прижизненные, кратковременные, ситуативные цели и подцели, формирующиеся *здесь и теперь* в аппарате оперативной части нашего Я – в Субъекте – на основе изначально заданной структуры Первичного Я. Ситуативные образования создаются под влиянием всех трех факторов (генотип-среда-субъект), но в большей мере – благодаря активности Субъекта, учитывающей одновременно актуальные потребностные стремления изнутри и особенности внешней природной, социальной и телесной среды.

Опираясь на современные данные психогенетики и психологии личности, можно заключить, что Личность имеет **биокультурную** природу, ею и рождаются, и становятся (Бушар Т.Е. и др., 1991; Курочкина В.В., 2006; Маркина Н., 2012; Пломин Р., 1994; Рожкова О.В., 2007; Собчик Л.Н., 1998; Соколова И.С., 2003). Личность имеет также и **двойственную**, биполярную сущность – многие ее стремления имеют и противоположный полюс. Например, стремлению жить противостоит дремлющее стремление к смерти, к саморазрушению, которое может усилиться в трудный тяжелый период жизни (Мотков О.И., 2007). Эволюционная психология личности показывает, что Личность есть и у животных (Buss A.N., 1988; Buss D.M., 1991; Kenrick D.T. et al, 1990).

Гармония – (от греч. слова «harmonia») означает соразмерность частей и целого, стройный порядок, внутреннюю и внешнюю согласованность, единство в многообразии, единство противоположностей. Греческие философы, Лейбниц и др. говорили об общей космической тенденции к мировой гармонии, об организованности Вселенной, о предустановленной гармонии, противостоящей хаосу (Лосев А., Шрагин Б. Гармония. / Философ. энцикл. Т. 1. М.: Сов. Энцикл., 1960, с.с. 323 – 324). Общие законы Природы составляют единую систему, взаимодействуют одновременно друг с другом в каждом предмете. Закон стремления к гармонии действует вместе с законами *многообразия* и *единства*, с принципом *двойственности* всех предметов Природы. Т.е. его проявления подчиняются и этим мировым законам. Поэтому не может быть одинаковым состояние всех предметов и живых существ по всем их параметрам. И поэтому в проявлениях любого предмета и живого существа можно обнаружить как гармоничность, так и некую долю дисгармоничности.

Гармония личности. Если понятие психологической гармонии касается всех аппаратов и функций психики, то понятие личностной гармонии относится лишь к управляющим, организующим и регулирующим, психическим функциям. Гармоничная личность – это человек с *оптимальной* организацией своей личности, с преимущественно позитивными отношениями с людьми и природой, с оптимальным функционированием и развитием. У него развиты чувства меры, интересности и насыщенности жизни, ценности внутренней и внешней гармонии, духовные ценности и их осуществление. Он имеет адекватную устойчивую самооценку, оптимально организованный образ жизни, сохраняет внутреннее равновесие и работоспособность, ставит себе сложные и трудные задачи, но не сверхтрудные, памятуя о том, что "лучшее – враг хорошего". Гармония личности – это мир в душе. Гармоничный человек регулярно занимается гармонизирующими его личность и жизнь занятиями, самогармонизацией, стремится найти разумный баланс между желаниями и реальными возможностями, доверяет своему

организму и интуиции, ставит особые задачи по развитию качеств своего общения, работы, здоровья, жизни в целом.

Так как личность выполняет в психике и организме центральные управляющие, руководящие функции, то ее необходимо считать главным органом, которому в целом подчиняются все исполнительные психические процессы ощущения, восприятия, памяти, внимания, мышления, осознания, психомоторики и т.п. Поэтому именно гармонизация особенностей личности играет первую скрипку в любом виде поведения, при организации любых тренингов и практических занятий.

Гармоничность личности (ГЛ). Показатель *степени оптимальности* выраженности ее характеристик и их соотношения, психологического состояния, процессов функционирования и развития. Измеряет меру выраженности рассматриваемых аспектов личности. **Интегральная ГЛ** – обобщенный показатель гармоничности всех важнейших ее параметров.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ ГАРМОНИИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Вопросов психологической и личностной гармонии касался ряд зарубежных и российских авторов. Они выдвигали различные критерии гармонии личности. Тщательный анализ этих подходов позволил все описанные в литературе критерии ГЛ разделить на несколько категорий: структура гармоничной личности, успешность ее функционирования, оптимальность выраженности черт и стремлений, позитивность психологического и физического состояния, оптимальность отношения к себе, к людям и Миру в целом.

Структурные критерии: включают сбалансированность, соразмерность, пропорциональность, согласованность характеристик личности, уравновешенность проявления особенностей и аспектов личности; «хорошую внутреннюю и внешнюю интеграцию» личности (мало внутренних противоречий и внешних конфликтов, единый взгляд на жизнь и на Мир, чувство единства с собой и с миром, выраженная эмоциональная направленность); полноту или достаточное разнообразие потребностей и ценностей - наличие и дефицитарных, и развитых бытийных потребностей и ценностей, их достаточной значимости и хорошей реализации; оптимальное соотношение значимости ценностей и их доступности, значимости и реализации внешних и внутренних ценностей; оптимальные соотношения самооценки и уровня притязаний, Я-концепции и реального опыта личности, Я-реального и Я-идеального, и др. (Додонов Б.И., Маслоу А., Менделевич В.Д., Мотков О.И., Мясичев В.Н., Олпорт Г., Ольвинская Ю.Л., Павлов И.П., Передельский А.А., Ремнева В.В., Роджерс К., Собчик Л.Н., Фанталова Е.Б. и др.).

Успешность функционирования личности – хорошая социальная и природная адаптация; психологическое здоровье; хорошая жизнь – доверие организму, хорошая самореализация; наличие творчества, самоактуализации, интереса к жизни; преимущественная жизнь в настоящем, развивающийся образ жизни; самопринятие, ясное самоопределение; психологическое субъективное благополучие; повышенная жизнестойкость; хорошая саморегуляция; удовлетворённость жизнью; резистентность к неблагоприятным воздействиям, сохранение уверенности в себе в сложных ситуациях; самостоятельность и автономность; эпизодическое переживание счастья; реалистичный оптимизм; ритмичное чередование главных видов деятельности и чувство меры в их

развитии, и др. (Голицын Г.А. и Петров В.М., Деси Э. и Райан Р., Зелигман М.Э.П., Каширский Д.В., Леонтьев Д.А., Либин А.В., Линч М., Маслоу А., Мадди С., Менделевич В.Д., Моросанова В.И., Неугартен Б.С., Панина Н.В., Ремнёва В.В., Роджерс К., Собчик Л.Н. и др.).

Оптимальная выраженность черт и стремлений: поддержание среднего уровня активности (Гольдштейн К.), умеренная выраженность черт и стремлений, эмоционального возбуждения (Вилюнас В., Собчик Л.Н.); невысокая выраженность невротизирующих черт (Вассерман Л.И.); оптимум мотивации в соответствии с трудностью задачи (Йеркс Р.М., Додсон Д.Д., Фримен Г.Л. и др.); оптимальная уверенность в себе (Прихожан А.М., 1997), хорошее чувство меры; соответствие поведения текущим нуждам организма, «доверие» ему (Передельский А.А., Роджерс К.); реалистичный оптимизм (Зелигман М.Э.П., Самоукина Н.В.); «оптимальная тревожность», «оптимальная зона функционирования» (Прихожан А.М., 2000; Ханин Ю.Л.), биологическая тенденция малыми усилиями добиваться большего – принцип минимакса, экономии сил, оптимизирующей саморегуляции (Голицын Г.А., Левин К., Розен Р., Шоломий К.М.), и др.

Позитивность психологического и физического состояния - хорошее физическое и психологическое самочувствие; в целом позитивный эмоциональный тон, настроение; низкая или средняя тревожность, оптимальное боевое состояние - «всё получается очень хорошо», переживание оптимизма в ожидании будущих событий (Алексеев А.В., Аргайл М., Байер К. и Шейнберг Л., Гордеева Т.О. и др.; Маслоу А., Неугартен Б.С., Панина Н.В.; Роджерс К., Самоукина Н.В., и др.).

Оптимальность отношения к себе и к Миру - позитивная, адекватная и гибкая самооценка, принятие себя, реалистичный и гибкий уровень притязаний; удовлетворённость отношениями с собой, с людьми (малое число конфликтов с людьми и с собой, хотя они иногда бывают) и с природой; чувство единства с собой, людьми и Миром; чувство красоты природы, человека, предметов, и т.п. (Аргайл М., Бернс Д.Д., Бороздина Л.В., Зелигман М.Э.П., Каширский Д.В., Кондратьев Ф.В., Куликов Л.В., Либин А.В.; Муздыбаев К., Неугартен Б.С., Панина Н.В., Передельский А.А., Рёскин Д., Роджерс К., Фанталова Е.Б., Эммонс Р.А. и др.).

4. АВТОРСКИЙ ПОДХОД К ПОНИМАНИЮ ГАРМОНИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ (ГЛ)

Какой же критерий в этом разнообразии подходов является наиболее сущностным и всеобщим, проходящим красной нитью через большинство признаков ГЛ? В ходе сравнительного анализа я пришёл к заключению, что таковым является ОПТИМАЛЬНОСТЬ выраженности и структуры (соотношения) большинства аспектов и отдельных характеристик личности, их функционирования и развития. Т.е. объединяющим и обобщающим все критерии гармоничности личности служит **критерий меры проявления** личностных параметров. Мы рассматриваем оптимальность структуры личности (соотношения ее отдельных характеристик и более широких аспектов); мотивации к гармоничной жизни и отношений; результатов жизни, ее успешности, особенностей отношений человека; выраженности черт, стремлений и состояний личности; оптимальность процесса функционирования личности и организма в целом. *Оптимальность* выраженности характеристик личности и их пропорций – функция и результат работы в первую очередь самоорганизующего блока нашей личности,

оперативного Я – ее Субъекта, а также во многом и наследственно обусловленных свойств темперамента и характера, изначальной силы Я, выраженности и соотношения потребностей. Кроме того, она является зависимой и от силы текущей мотивации к саморазвитию и к более гармоничной жизни.

Далее излагаются ПОЛОЖЕНИЯ, на которые мы опираемся при изучении ГЛ.

А. С помощью понятия ГЛ может быть рассмотрен *любой аспект, характеристика* личности: как изначальные, определяемые преимущественно наследственностью, ее потребности, черты и качества, так и прижизненно образующиеся особенности. ГЛ – это оценка выраженности основных аспектов личности: *отдельных* признаков ее направленности, *структурных* признаков соотношения ее характеристик друг с другом, *процессуальных* признаков функционирования личности, признаков ситуативных или устойчивых ее *состояний*, признаков *развития* каких-либо сторон личности.

Аспекты изучения ГЛ – это обобщенные главные категории анализа степени оптимальности различных сторон личности. Такими категориями являются: **направленность** – мотивация личности, проявляющаяся в ее потребностях, стремлениях, целях, намерениях, отношениях себе и миру, ценностях, культурологических тенденциях; **структура** – соотношение аспектов личности, ее функций и их характеристик между собой и с исполнительными психическими и физиологическими процессами организма; **функционирование** – процессы жизни личности, проявляющиеся в устойчивых стилевых характерологических ее особенностях, придающих человеку особый индивидуальный стиль, свою уникальную форму жизнедеятельности; **состояния** – преобладающие кратковременные (ситуативные) или долговременные, устойчивые эмоциональные и иные переживания личности; **развитие** – качественное и количественное изменение характеристик блоков, аспектов и отдельных особенностей личности; является одновременно и процессуальной, и результирующей характеристикой. Понятие «аспект личности» отличается от понятия «блок личности». Аспект – это категория анализа какой-либо обобщенной стороны личности, «блок» – какой-либо важный структурный ее компонент, определяемый в основном генотипом, и в определенной степени – взаимодействием со средой.

Б. ГЛ может определяться не только качественно, но и быть **измерена количественно**, как, в принципе, любая характеристика психики и личности, в соответствии с найденным критерием гармоничной выраженности изучаемого аспекта, отдельной характеристики или личности в целом (интегральной ГЛ).

В. Критерием гармоничной выраженности какой-либо стороны личности является найденная в эксперименте или в дотошном наблюдении **оптимальная степень** ее **проявления** у определенной нормативной

группы респондентов. Индивидуальный диапазон оптимальных проявлений данной стороны личности и, особенно, психофизиологических параметров человека может несколько отличаться от общегруппового диапазона (Ханин Ю.Л., 1980).

Г. Критерии ГЛ имеют, в сущности, **оценочный** характер. В нашем исследовании экспертной оценки признаков **идеальной** гармоничной личности экспериментально найден обобщенный диапазон оптимальной выраженности важнейших особенностей личности в целом. Он соответствует **высокому** уровню их совместного проявления, но не среднему и не максимально высокому.

Д. Психология личности в большей мере оперирует *субъективными самоотчетами* испытуемых, их самооценками выраженности тех или иных черт или качеств, иногда – экспертными внешними оценками ГЛ хорошо знакомых экспертам лиц. Экспертные оценки также являются субъективными мнениями отдельных людей. Конечно, существуют и *объективные проявления* различной степени ГЛ – определение таких объективных показателей является еще не решенной, перспективной проблемой изучения ГЛ. Тем более, что процесс оценки своих стремлений, состояний и действий составляет естественное объективное звено биологического механизма саморегуляции человека и животных, помогающий точнее направлять и строить дальнейшее поведение, корректировать его. Сам по себе *механизм оценивания* себя и ситуации является объективно существующим и необходимым у практически всех живых существ. Проблема заключается в точности и гибкости наших субъективных оценок.

Е. По оценкам психологической и врачебной практики в большинстве случаев многие проявления личности могут быть условно разделены на две большие группы: *позитивные* (критерии – способствуют сохранению психологического и физического здоровья, хорошей социальной и природной адаптации, успешности в делах и контактах, развитию, указывают на адекватность самооценки, и др.) и *негативные* (критерии – препятствуют адаптации во внешней среде, самореализации в делах, созданию продуктивного стиля общения, повышают внутреннюю конфликтность, ведут к снижению показателей психологического и физического здоровья, уверенности в себе, препятствуют реалистичному самопониманию и самоопределению, и т.п.). См.: Александровская Э.М., Маслоу А., Менделевич В.Д., Собчик Л.Н., и др.

Именно *степень* ситуативной или типичной для данного человека *выраженности* делает одну и ту же характеристику личности положительной или отрицательной. Есть и особенности, рассматриваемые большинством людей по своей *содержательной направленности* как отрицательные. Например, стремление причинить вред другому человеку или животному, лень, склонность к вредным привычкам, и т.п. Психогенетические исследования показали, что существуют изначальные *предрасположенности* к устойчивым (типичным) проявлениям почти всех характеристик личности на определенном уровне их выраженности (Бушар Т.Е. и др., Пломин Р., и др.). С точки зрения критериев ГЛ часть этих внутренних тенденций может быть отнесена к потенциально позитивным, другая – к потенциально негативным, и, видимо, какие-то особенности – к нейтральным. Некоторые из этих характерологических тенденций в процессе жизни закрепляются на определенном уровне привычного устойчивого проявления, который может способствовать или, наоборот, мешать успешному построению «хорошей» жизни и адаптации. Есть и такие тенденции, которые постепенно гармонизируются за счет собственных усилий и доводятся до оптимальной меры выраженности в различных ситуациях.

5. ОБОБЩЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ

В результате анализа различных представлений в психологии о гармоничных пропорциях отдельных видов характеристик личности и о гармоничной выраженности личностных свойств, а также на основе собственных исследований, удалось выявить несколько *типов оптимальных, гармоничных их соотношений*. За выделением этих

типов гармоничных пропорций свойств личности и оптимальной выраженности отдельных личностных переменных у авторов подспудно стоят более общие философские рассуждения, различные представления и предпочтения.

- *Симметричный тип* соотношения противоположных, полярных свойств личности: примерно **1 : 1**. О симметричной модели соотношения свойств личности и личностных установок говорят Л.Н. Собчик, О.Ф. Потемкина и др.

«В природе все организованные структуры в значительной степени подчиняются закону симметрии, вплоть до атома. В живом мире, там, где проявляется известная асимметричность, в основе ее все же лежит некая общая симметрия. ...Если следовать закономерностям симметрии, то каждому базовому свойству для осуществления гармонии и равновесия соответствует свойство противоположного знака, каждой индивидуально-личностной тенденции – антитенденция. ...Нарушенный в ту или иную сторону баланс создает условия для неустойчивости в связи с перевесом той или иной тенденции, что делает структуру личности менее адаптивной. Степень дезадаптации зависит от того, насколько выражена асимметрия полярно направленных личностных тенденций». (Собчик Л.Н., 1998, с. 32). И далее она пишет: «...в норме, относимой к гармоничной и полностью сбалансированной личности, все приведенные свойства выражены поровну или почти поровну, и поэтому ни одно из них не звучит как черта, создающая серьезные проблемы адаптации» (там же, с. 35). Автор считает, что у гармоничных личностей показатели характерологических свойств (ведущих тенденций, стиля общения) выражены *весьма умеренно*, не выше 50% от максимально возможной выраженности (там же, с. 48, 60-62). Более высокая выраженность черт указывает на наличие акцентуаций, а очень высокая – на трудности социальной адаптации. Такой подход в оценке выраженности характерологических черт реализован в разработанных Л.Н. Собчик тестах: «Индивидуально-типологическом опроснике» ИТО и в тесте «Диагностика межличностных отношений» ДМО.

Итак, по мнению Л.Н. Собчик, чем больше асимметрия противоположных личностных тенденций, тем выше степень дезадаптации личности. Заметим, что автор говорит лишь о соотношении *характерологических черт*. Но относится ли это правило, точнее, закономерность, ко **всем** видам характеристик личности?

О.Ф. Потемкина изучала с помощью собственной методики полярные социально-психологические установки (ориентации) на альтруизм-эгоизм, процесс-результат и др. (Потемкина О.Ф., 2001. С. 641-648). Она пришла к выводу, что существует особая «группа высокомотивированных испытуемых с *гармоничными* ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени» (там же, с. 648). Есть и «группа с *дисгармоничными* ориентациями, у которых некоторые ориентации выражены сильно, а другие могут даже отсутствовать» (там же, с. 648).

Мы видим, что у нее также, как у Л.Н. Собчик, асимметрия выраженности ориентаций личности указывает на дисгармонию структуры личности, а их симметрия – на ее гармонию. Однако в подходе О.Ф. Потемкиной есть и существенное отличие. Она считает, что у группы с гармоничными установками эти, по сути, ценностные ориентации должны быть выражены *сильно*. У Собчик же гармоничный уровень выраженности характерологических свойств – это диапазон их *весьма умеренной* выраженности (в ее методике «Индивидуально-типологический опросник» ИТО общий диапазон возможных баллов по какому-либо из восьми свойств личности составляет 0 – 9 баллов; диапазон гармоничной выраженности свойства 3-4 балла, т.е. он ниже середины, медианы в 4,5 балла).

Появляется догадка, что для **разных аспектов и видов характеристик личности являются гармоничными, вероятно, различные степени их выраженности и различные по степени симметрии/асимметрии их соотношения**. Не существует одинакового для всех личностных проявлений только одного диапазона идеальной выраженности. Здесь обнаруживается и еще один фактор типа личностной гармонии – *степень выраженности* какой-либо *характеристики личности*. У Собчик мы видим в качестве модели личностной гармонии модель симметричной и умеренной выраженности характерологических свойств, у Потемкиной таковой служит модель симметричной и сильной выраженности ценностных установок.

Таким образом, можно выделить **два разных подтипа симметричной модели ГЛ**: подтип с *умеренной* и подтип с *сильной* выраженностью анализируемых характеристик личности.

В цикле исследований было обнаружено также следующее. Есть существенная разница, какая модель ГЛ больше соответствует соотношениям между **только позитивными** личностными тенденциями, и какая – соотношениям между **позитивными и негативными проявлениями** мотиваций и поведения. Например, А. Маслоу считал, что как потребности дефицита Д, так и бытийные Б-потребности являются положительными, необходимыми для самоактуализации и создания полноценной, гармоничной жизни. К ним приложима, гипотетически, скорее симметричная и близкая к ней модель ГЛ.

Наши исследования подтверждают это предположение. Было установлено на выборке 138 человек четырех разных возрастных групп, что показатель интегральной гармоничности личности ИГЛ тесно положительно связан как со значимостью Д-потребностей (0,257 $p < 0,0023$), так и со значимостью Б-потребностей (0,443 $p < 0,000000$); корреляция Спирмена (Мартакова К.В., 2013). Так же высокосignимые прямые связи обнаружены между ИГЛ и реализацией Д- и Б-потребностей (коэффициенты соответственно 0,557 и 0,603 – оба на уровне значимости $p < 0,000000$). Для изучения потребностей использовался Maslow Motivation Test ММТ-32 Д.В. Каширского и О.И. Моткова (Каширский Д.В., 2011, с. 219 – 225). Эти данные говорят о том, что для созидания личностной гармонии важны достаточно выраженные значимость и реализация обоих видов потребностей. И чем выше в целом проявляются эти мотивации и их осуществление в поведении у испытуемых, тем выше оказывается и интегральная гармония их личности (Мартакова К.В., 2013). Т.е. в отношении этих видов потребностей действительно скорее справедлива приближающаяся к *симметричной* модель ГЛ. Хотя корреляции со значимостью и реализацией Б-потребностей несколько выше, чем таковые в отношении Д-потребностей. Б-потребности в большей мере работают на самоорганизацию гармоничности личности, чем Д-потребности.

Примерно такие же корреляции обнаружены в исследовании тесноты связи между ИГЛ и значимостью и реализацией **внешних и внутренних ценностей** у 50 респондентов юношеского и зрелого возраста (Мотков О.И., 2009; Корякина М.В., 2013). ИГЛ оказалась прямо значимо связана с показателями как внешних, так и внутренних ценностных ориентаций ЦО. Чем выше выражены их значимость и реализация, тем выше и интегральная гармоничность личности обследуемых. Следовательно, переживанию и высокой самооценке величины своей внутренней гармонии способствуют достаточно сильно выраженные и хорошо реализующиеся как внешние, так и внутренние ценности (коэффициенты корреляции для $n=50$ ч. соответственно: 0,457; **0,774**; 0,350; **0,622** – жирно

выделены связи со значимостью и реализацией *внутренних ЦО*). Причем внутренние ценности связаны с ИГЛ в несколько большей степени (корреляции с их значимостью и осуществлением выше, чем в отношении внешних ценностей). Т.е. и в этом случае мы видим приближающееся к *симметричному* отношение ГЛ с данными видами ценностей. Они примерно одинаково важны и имеют в целом, судя по выявленным корреляциям, *позитивную окраску*, однако характеристики внутренних ценностей оказываются в некоторой степени преобладающими и более позитивными для созидания личностной гармонии.

В наших экспериментальных работах, таким образом, доказано, что и при рассмотрении соотношения *положительных характеристик* личности (Д- и Б-потребностей, внешних и внутренних ценностей) наиболее оптимальными являются *близкие к симметричным* пропорции между изучаемыми переменными. Несколько теснее связаны с ГЛ параметры **Б-потребностей и внутренних ценностей**. Имеется все-таки *легкая асимметрия в их пользу* с точки зрения важности для переживания и самооценки ГЛ по сравнению с противоположными им переменными.

Тяготеет к симметричному типу и интерпретация данных в исследовании внутренних конфликтов в ценностной сфере у Е.Б. Фанталовой. Чем больше у респондентов разница между оценкой важности для них каких-либо ценностей (Ц) и оценкой их доступности (Д), возможности осуществления в жизни, тем выше их «внутренняя конфликтность» (Фанталова Е.Б., 2001, 2012). Диапазон оценок важности ценности в ее методике «Свободный выбор ценностей» колеблется от 0 по 10. Оценки $Ц - Д \geq 4$ указывают на наличие внутреннего конфликта, большого рассогласования между желаемым и действительным. Чем меньше расхождение между Ц и Д по 10 наиболее важным, выделенным испытуемым из большого списка, ценностям, т.е. чем меньше у него выраженных внутренних конфликтов, тем выше его удовлетворенность самореализацией своих желаний и жизненных целей, выше гармоничность реализации его ценностей. И выше тем самым и общая гармоничность его личности.

Получается, что при полном совпадении оценок значимости ценностей и оценок их доступности, когда во всех 10 случаях $Ц - Д = 0$, т.е. при полной *симметрии* их соотношений, и важность ценностей достаточно выражена, личность оказывается *при данном подходе* максимально внутренне согласованной, наиболее гармоничной. У нее нет никаких внутренних противоречий. Но возникает вопрос: **куда же такой абсолютно совершенной личности развиваться дальше?** У нее все стопроцентно осуществляется, неудач в реализации своих желаний нет. Я знаю несколько случаев, когда люди с такими самооценками Ц и Д при неожиданном ударе судьбы были просто совершенно выбиты из седла, опускали руки и «уходили» в депрессию. У них не было опыта борьбы с трудностями, все удавалось и осуществлялось. Видимо, такое полное отсутствие рассогласований в оценках Ц и Д в конечном итоге может навредить развитию и проявлению жизнестойкости личности. И поэтому полное отсутствие противоречий в личности, ее нулевая проблемность, не являются оптимальным состоянием и оптимальной структурой личности, оптимальным ее функционированием. Это скорее проявление крайности в жизни личности и, возможно, свидетельствует о недостаточной критичности и реалистичности самооценки.

Вероятно, *существует некий оптимум числа и величины противоречий в личности*, они должны в ней обязательно быть, но в небольшой степени. Поэтому, на мой взгляд, в

методику Е.Б. Фанталовой «Свободный выбор ценностей» следует дополнительно ввести диапазон оптимальной, гармоничной выраженности расхождений между оценками Ц и Д.

Такой подход с выделением оптимального, но не максимального, диапазона выраженности позитивной характеристики личности осуществлен в интерпретации получаемых результатов Гозманом Л.Я. и его коллегами при изучении самоактуализации личности с помощью авторского Самоактуализационного теста САТ. Он является серьезной модификацией американского теста Э. Шостром Personality Orientation Inventory POI, операционализирующего подход А. Маслоу к самоактуализирующейся личности и идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности (Алешина Ю.Е. и др., 1987). Еще Э. Шостром отмечал, что очень высокие показатели самоактуализации говорят о *«псевдосамоактуализации»*. Л.Я. Гозман так же подчеркивал, что очень высокие значения по САТ (более 80 Т-баллов) говорят о сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности, о желании выглядеть в наиболее благоприятном свете (Алешина Ю.Е. и др., 1987). Исследования показали, что «диапазон самоактуализации» у САТ близок к POI (55–70 Т-баллов). Средний же уровень находится в районе 40-55 Т-баллов. Заметим, что *диапазон оптимальной выраженности самоактуализации* располагается выше области средних значений, т.е. является *высоким* диапазоном.

Примерно такой же подход в интерпретации данных о самоотношении и самооценке детей представлен в исследованиях А.М. Прихожан (Прихожан А.М., 2007). По методике Шкала «Я-концепции» у детей 12-17 лет *предельно высокий V* уровень самоотношения может говорить о «защитно-высоком» отношении к себе. Дети с такими крайними данными, так же как и с *предельно низким* уровнем самоотношения, составляют группу риска, т.е. контингент с выраженной дисгармонией личности и ее развития (там же, приложение 10). Сходная интерпретация имеет место в отношении данных по модифицированной автором методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн. В варианте методики для младших школьников «наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: *средняя или высокая* самооценка при умеренной дифференцированности» (там же, приложение 13, с. 5). «Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи *низкой* самооценки» (там же, прил. 13, с. 5).

Таким образом, и здесь крайние, очень высокие или низкие, самооценки указывают на неблагополучие, дисгармонию в развитии личности детей. *Оптимальный же диапазон* выраженности самооценки, благоприятствующий их личностному развитию и обучению, располагается *в интервале средних и высоких значений*.

- **Асимметричный тип золотого сечения** – пропорция соотношения характеристик личности примерно 1,618 : 1 с умеренным преобладанием выраженности одной из особенностей. К сожалению, мною не найдено ни одного исследования в русле *психологии личности*, которое бы показало наличие именно такого типа соотношений между переменными личности как наиболее оптимального.

В моем исследовании 86 студентов (в основном женского пола) 5 курса вечернего отделения факультета педагогики и психологии Московского государственного открытого пед. университета МГОПУ обнаружено, что их *культурные тенденции* (нравственные, эстетические, творческие, культурно-физические, культурно-психологические и гармонизирующие – среднее 3,48 б. по 5-балльной шкале) соотносятся с *акультурными*

(среднее 2,48 б.) в пропорции **1,40 : 1** (Мотков О.И. Методика «Культурологические тенденции». М., 1998). Выявлена некоторая асимметрия в соотношении культурных и акультурных склонностей в пользу культурных, однако здесь преобладание культурных тенденций выражено на *среднестатистическом* уровне, который теоретически в отношении позитивных проявлений личности всегда ниже более совершенного, гармоничного уровня выраженности (выше мы видели, что так же обстоит дело с интерпретацией оптимального интервала выраженности самоактуализации, самоотношения и самооценки у детей). Гармоничным является *высокий*, но не очень высокий, крайний уровень ГЛ. Если эту пропорцию выразить в процентах (3 балла приравнивается к 50%), то получим соотношение **1,67 : 1**! Т.е. среднестатистические данные студентов о соотношении их культурных и акультурных тенденций (в процентах) показывают несколько более выраженную асимметричную пропорцию, чем пропорция золотого сечения! Этот факт говорит о том, что золотое соотношение в данном примере не может быть показателем гармоничности отношения изученных тенденций личности друг к другу, так как преобладание культурных склонностей над акультурными у студентов является среднестатистическим и, следовательно, выражено на **среднем** уровне, а не на более высоком гармоничном.

Тем не менее, в литературе встречаются расчеты, показывающие наличие золотой пропорции в закономерностях роста листьев на ветке, в спиральном закручивании раковин моллюсков, в чешуе рыб, в структуре циклов работы сердца, биоритмы мозга келовека (Колин К.К., 2001), в пропорциях гармоничного человеческого тела (Леонардо да Винчи), в архитектуре в соотношении сторон и частей зданий, и т.п. (Азевич А.И., 1998). Кинорежиссер Эйзенштейн использовал золотое сечение в распределении времени протекания частей фильма «Броненосец Потемкин» для улучшения его восприятия (Эйзенштейн С., 1964). В эстетике считается, что золотая пропорция в соотношении частей целого является оптимальной и вызывает чувство прекрасного. Некоторые авторы чрезмерно обобщают эти факты и заявляют, что *все* оптимальные соотношения в искусстве и природе подчиняются только принципу золотого сечения (Гаусс К., Тимердинг Г.Е., Эйзенштейн С. и др.). Это, конечно, преувеличение. Мы знаем, что и симметричные соотношения в картинах и архитектуре, в орнаментах вызывают чувство красоты и гармонии. И даже ярко асимметричные пропорции здания или картины воспринимаются как гармоничные, если они отражают суть и замысел автора, если они к месту, если не нарушают единство звучания произведения. Например, соотношение длины и ширины сторон знаменитого здания Парфенона в Акрополе 2 : 1. Так же соотносятся и стороны картины Леонардо да Винчи «Тайная вечеря» - 2 : 1.

- *Модель ценностного типа асимметрии* характеристик личности с более ярким контрастным их соотношением: 2 : 1, 3 : 1 и т.п. Ряд исследований показывают релевантность этой модели в отношении некоторых важных особенностей личности и их соотношений.

Так, Б.И. Додонов провел экспериментальное изучение эмоциональной направленности респондентов по разработанной им методике «Эмоциональная направленность личности» (Додонов Б.И., 1977, 1978; Осницкий А.К., 2007, с. 193-198). Автор пришел к интересному заключению: «Существует тенденция трактовать гармоническую личность как «средний тип» - «золотую середину» между «крайностями». Исследование опровергло этот взгляд. Среди наших испытуемых наиболее высокий

уровень всестороннего развития обнаружили как раз лица, стоящие не между «крайними типами», а отчётливо примыкающие к одному из них. ...типическая определённости личности создаётся не путём подавления типообразующим мотивом всех других мотивов, а путём своеобразного «проникновения» первого во вторые, превращения его в ведущую силу их общего развития. ... На самом же деле нельзя воспитать гармоническую личность, не сформировав у неё ярко выраженной «линии» эмоциональных предпочтений, которые, не отгораживая субъекта ни от одной из сторон жизни, создают своеобразие его подходов к решению задач» (Додонов Б.И., 1977, с. 79). По его мнению, именно ярко выраженные эмоционально-мотивационные предпочтения характерны для гармоничной личности.

Л.И. Вассерман с соавторами ввели количественную оценку выраженности невротических черт у зрелой, гармоничной личности в своем авторском тесте «Невротические черты личности» НЧЛ (Вассерман Л.И. и др., 2003). В случае, если у обследуемого *«большинство шкал (либо все шкалы) личностного «профиля» имеет низкое или пониженное значение оценки, меньшее количество шкал имеет среднее значение оценки*. ...можно предположить преобладание в структуре личности комплекса черт, определяющих сбалансированный характер эмоциональных реакций, конструктивные способы преодоления трудностей, пластичность и инициативность в социальных контактах и другие черты, способствующие успешной и устойчивой *социальной адаптации*. Структуру личности, в целом, можно охарактеризовать как **зрелую, гармоничную**, обеспечивающую как успешность социального функционирования в оптимальных условиях, так и резистентность к неблагоприятным «внешним» и «внутренним» воздействиям» (там же, с. 14).

Так как низкий уровень выраженности негативных черт соответствует при оценке позитивных свойств личности противоположному *высокому* уровню, то и здесь мы видим *яркую, контрастную, но уже обратную асимметрию* выраженности структуры невротических черт у гармоничной личности. Выше мы уже говорили о том, что и в оценке выраженности данных по самоактуализации, самоотношению и самооценке наиболее *оптимальным*, благоприятным для развития личности и ее функционирования диапазоном авторы считают интервал *высокой* и, в меньшей мере, средней выраженности этих характеристик личности.

Таким образом, в исследованиях намечается некая общая тенденция в интерпретации результатов: авторы оптимальным, гармоничным уровнем проявления *позитивных* или *нейтральных* характеристик личности считают высокий диапазон их значений, но не максимальный очень высокий. И наоборот, оптимальный уровень проявления *отрицательных* невротических черт определяется как низкий или пониженный.

В исследовании базовых стремлений 40 студентов 1 и 2 курсов вузов Москвы (20 мужчин и 20 женщин), выполненным под моим руководством Соколовой И.С., были выявлены **соотношения позитивных и отрицательных стремлений** по их силе (А) и величине реализации (Б) в жизни. По силе противоположных по знаку стремлений обнаружена яркая асимметричная пропорция в пользу позитивных интересов: $A+ : A- = 2,47 : 1$. По реализации положительных и негативных стремлений также найдено достаточно яркое асимметричное их соотношение в пользу преимущественного осуществления позитивных побуждений: $B+ : B- = 1,89 : 1$ (Соколова И.С., 2003). И в том, и в другом случае выявлены достоверные различия между данными по силе и по реализации позитивных и негативных стремлений.

Мы видим **яркую ценностную асимметрию** их соотношения, особенно в выраженности (силе) позитивных и негативных стремлений. Студенты московских вузов явно предпочитают и выше ценят позитивные стремления (интересы) и в большей мере их осуществляют в своей жизни по сравнению с негативными. Было показано, что позитивные стремления способствуют лучшей самореализации и большей гармоничности личности респондентов (эти закономерности исследованы в работе Бокаревой Л.В., 2006).

Примерно такие же соотношения были определены в моем исследовании 30 учащихся 8 и 10 классов подмосковной школы в Горках Ленинских (1993). Так, по силе позитивных и отрицательных побуждений получено соотношение $A+ : A- = 2,39 : 1$; по их реализации: $B+ : B- = 1,16 : 1$. Учащиеся школы также намного выше оценивают у себя силу позитивных интересов в сравнении с силой негативных. Немного преобладает и реализация положительных стремлений, однако это преобладание меньше, чем у студентов. Естественно, что у подростков затруднена реализация стремления к свободе и самостоятельности, так как они живут с родителями и учатся в школе, где сталкиваются с большим числом запретов. Они часто переживают ущемленное самолюбие, обиду на взрослых (повышенные данные у многих в профиле личности по шкале 6 ригидности-негибкости теста Мини-мульти). Так же у них слабо осуществляется стремление к развитию, что, возможно, связано с недостаточной самоорганизацией и с разочарованием в учебной деятельности.

ВЫВОДЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

Итак, в гармоничной личности могут совмещаться все три типа оптимальности соотношений ее параметров, в зависимости от вида рассматриваемых личностных характеристик. Если мы рассматриваем в целом позитивные характеристики личности (потребности, ценности, положительные базовые стремления, адаптивно необходимые занятия и т.п.) или ее характерологические черты, то речь скорее идет о степени симметричности соотношений их выраженности как показателе оптимальности их проявления и структуры. Если для анализа берутся одновременно позитивные и негативные стороны личности, или эмоциональная направленность, то здесь мы уже переходим к определению степени их асимметричности для выявления оптимальности соотношений. И оптимальными в таком случае уже будут пропорции золотого сечения или более контрастные соотношения ценностного типа.

Наши и другие исследования показали, что *преобладание позитивных* стремлений и сторон личности должно быть существенно выше силы *негативных тенденций* для создания личностной устойчивости в сохранении здоровья, для поддержания процесса самореализации и саморазвития, переживаний преимущественно позитивного тона, для сохранения и развития позитивных отношений к себе, к людям и к окружающему миру в целом (в данном случае оптимальна асимметричная пропорция ценностного типа в диапазоне $\{2 \div 5\} : 1$). Важно, что оптимальным уровнем выраженности характеристик личности по позитивным ее аспектам и особенностям оказывается **высокий** интервал их проявлений, но вовсе не максимальный, не очень высокий. Последний чаще всего указывает на высокие амбиции и отсутствие реалистичной самооценки. Человек думает, что у него все на 5 баллов. Тем самым он замедляет свое развитие, так как развиваться уже некуда. Анализ жизненного пути таких лиц показывает, что в случае неожиданных больших неудач они испытывают сильное разочарование в жизни и в самом себе. Иногда им трудно прийти в нормальное и тем более в гармоничное состояние, обеспечивающее хорошую адаптацию и

продолжающееся личностное развитие всю последующую жизнь. Т.е. очень высокие самооценки указывают на недостаточно устойчивую личность, или, другими словами, на недостаточно сбалансированную личность.

Анализ различных подходов к пониманию личностной гармонии показывает, что в целом преобладают общие теоретические представления или рассмотрение частных признаков ее проявления. Почти нет экспериментальных исследований именно гармоничности личности ГЛ. Есть много исследований близких аспектов личности: психологического благополучия, счастья, жизненной удовлетворенности, самоактуализации, самоэффективности и др. *Отличие* этих исследований *от моего подхода* состоит в следующем: в большинстве из них, кроме рассмотренных нами отдельных работ, **нет использования главного критерия ГЛ – нет определения оптимальности выраженности** изучаемых показателей. В нашем исследовании оценок признаков идеальной гармоничной личности выявлена четкая тенденция к оптимальности в оценке этих признаков: они оцениваются не на максимальном, очень высоком уровне, а на высоком, несколько меньшем уровне (Мотков О.И., 2010). Также в рассмотренных работах не просматривается понимание **универсальности** категории *гармоничности личности*, ее сущностного отношения к *любому* изучаемому аспекту управляющего и организующего центра психики, каковым собственно и является личность.

6. СОЗДАНИЕ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕЙ ГАРМОНИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ ИГЛ-3

В соответствии с представлением о ГЛ как об *универсальной общеличностной характеристике* на основе ранее разработанных мною и апробированных методик была сконструирована новая методика «**Интегральная гармоничность личности**» (ИГЛ), которая позволяет изучать и количественно оценивать *интегральную* общую ГЛ – обобщенную оптимальность выраженности важнейших аспектов и характеристик личности (переменных ее направленности, процесса и результата). Излагаемая здесь *последняя версия теста* представляет собой опросник, состоящий из 109 пунктов, относящихся к 12 отдельным показателям. 7 пунктов составляют шкалу лжи (в версии ИГЛ-3). Используется 5-балльная Шкала ответов.

Опросник «Интегральная гармоничность личности» (ИГЛ-3, О.И. Мотков)

Инструкция: Пожалуйста, определите, в какой мере Вам свойственны перечисленные ниже психологические особенности.

Выбирайте свой ответ по *Шкале возможных ответов*:

1 – в очень малой степени; **2** – в малой степени; **3** – в средней степени; **4** – в большой степени; **5** – в очень большой степени.

Напротив каждого пункта обведите кружком цифру, обозначающую выбранный Вами ответ. Не пропускайте ни одного пункта! Тайна Ваших ответов гарантируется.

Рекомендуемый возраст для проведения методики – начиная с 15 лет.

№	Психологическая характеристика	1	2	3	4	5
1	Стараюсь стать более разумным, гармоничным	1	2	3	4	5
2	Доброжелательно отношусь к большинству людей	1	2	3	4	5
3	Веду здоровый и разнообразный образ жизни	1	2	3	4	5
4	Сохраняю контроль над эмоциями в сложных жизненных ситуациях	1	2	3	4	5
5	Обычно я внимательно слушаю другого, не теряя нити его размышлений	1	2	3	4	5
6	Всегда говорю только правду	1	2	3	4	5
7	Стараюсь гибко управлять своими эмоциями и действиями	1	2	3	4	5
8	Стремлюсь к достаточно высоким, но не к максимальным достижениям	1	2	3	4	5
9	Преимущественно опираюсь на себя в жизни, а не на внешние обстоятельства	1	2	3	4	5
10	Я удовлетворен жизнью в целом	1	2	3	4	5
11	Я понимаю, к чему больше всего предназначен в жизни	1	2	3	4	5
12	Мои главные жизненные планы осуществлялись в ближайший год так, как было намечено	1	2	3	4	5
13	В целом у меня положительное представление о себе	1	2	3	4	5
14	Для меня важно развивать разные стороны своего характера	1	2	3	4	5
15	Принимаю двойственность Мира, наличие в нем и светлого, и темного	1	2	3	4	5
16	Сочетаю в своём образе жизни умственные и физические занятия	1	2	3	4	5
17	Импульсивно, бесконтрольно проявляю свои эмоции	1	2	3	4	5
18	Я всегда прекрасно выгляжу	1	2	3	4	5
19	Стараюсь культурно, приемлемо для других людей выражать свои негативные эмоции	1	2	3	4	5
20	Я беззаботно отношусь к своему здоровью	1	2	3	4	5
21	Проявляю чувство меры в своих желаниях и ожиданиях	1	2	3	4	5
22	Самостоятельно ищу причины явлений, их суть	1	2	3	4	5
23	Удовлетворен отношениями в семье	1	2	3	4	5
24	Я определил, что карьера для меня важнее, чем семья	1	2	3	4	5
25	Я доволен уровнем моих успехов и достижений	1	2	3	4	5
26	Верю, что мне удастся выполнить моё предназначение	1	2	3	4	5
27	Стремлюсь жить полной, гармоничной жизнью	1	2	3	4	5
28	Я чувствую красоту природы	1	2	3	4	5
29	Стараюсь больше времени проводить на природе	1	2	3	4	5
30	Проявляю волю для осуществления намеченных целей и планов	1	2	3	4	5
31	Быстро начинаю раздражаться в ходе общения с людьми	1	2	3	4	5
32	Создаю у себя положительный настрой на предстоящий день	1	2	3	4	5
33	Мои желания и представления обычно разумны, реалистичны	1	2	3	4	5
34	Мой жизненный путь больше зависит от внешних обстоятельств	1	2	3	4	5
35	Доволен отношениями с друзьями	1	2	3	4	5

36	Я определил свои жизненные задачи на ближайшие несколько лет	1	2	3	4	5
37	Регулярно работаю над осуществлением своих целей	1	2	3	4	5
38	Я достаточно самокритичен, вижу у себя и плюсы, и минусы	1	2	3	4	5
39	Мне всегда удается убедить в своей правоте любого собеседника	1	2	3	4	5
40	У меня широкий круг разнообразных интересов	1	2	3	4	5
41	Уважаю других людей и стараюсь помогать им	1	2	3	4	5
42	Охотно общаюсь с лицами противоположного пола	1	2	3	4	5
43	Нахожу психологические причины своего настроения, своих ошибок	1	2	3	4	5
44	В спорных ситуациях стараюсь проявлять гибкость, иду на сотрудничество или компромисс	1	2	3	4	5
45	С возрастом я становлюсь уравновешеннее, спокойнее	1	2	3	4	5
46	У меня спокойные, умеренно выраженные темперамент и характер	1	2	3	4	5
47	Считаю себя хозяином своей судьбы	1	2	3	4	5
48	Удовлетворен отношениями на работе (в учебной группе)	1	2	3	4	5
49	Сочувствие и отзывчивость присущи моему характеру	1	2	3	4	5
50	У меня не бывает минут сильного волнения	1	2	3	4	5
51	Практически осуществляю свои новые идеи, создаю новые творческие продукты	1	2	3	4	5
52	Мне присущи оптимизм и жизнелюбие	1	2	3	4	5
53	Мои душа и тело составляют единое целое	1	2	3	4	5
54	Стараюсь находить время для творческой деятельности	1	2	3	4	5
55	Комфортно чувствую себя как в компании, так и в уединении	1	2	3	4	5
56	Сохраняю спокойную речь и ясную голову в большинстве конфликтных ситуаций	1	2	3	4	5
57	Стараюсь точно выполнять обещания и деловые соглашения	1	2	3	4	5
58	Развиваю свои физические качества: гибкость, выносливость, силу	1	2	3	4	5
59	С возрастом я становлюсь умереннее и реалистичнее в желаниях	1	2	3	4	5
60	В жизни я больше опираюсь на других людей, чем на себя	1	2	3	4	5
61	В целом принимаю себя таким, какой я есть	1	2	3	4	5
62	Я могу определить, каким стану через 5 лет	1	2	3	4	5
63	У меня есть достижения в разных сферах жизни	1	2	3	4	5
64	Обычно ясно и уверенно высказываю свои мысли	1	2	3	4	5
65	Стараюсь жить в согласии с собой и окружающим миром	1	2	3	4	5
66	Я люблю природу и бережно отношусь к ней	1	2	3	4	5
67	Избегаю физических нагрузок и упражнений	1	2	3	4	5
68	Потакаю всем своим желаниям, не ограничивая их силу	1	2	3	4	5
69	Думаю, что большинство людей хорошо ко мне относится	1	2	3	4	5
70	С возрастом я становлюсь гармоничнее	1	2	3	4	5
71	Никогда не переносу на завтра то, что могу сделать сегодня	1	2	3	4	5
72	Я самостоятелен в принятии решений	1	2	3	4	5
73	Нахожу в себе значительные неразрешённые противоречия	1	2	3	4	5
74	В изменчивом мире я сохраняю свои жизненные ценности	1	2	3	4	5
75	Уверен в своих возможностях и силах осуществить планы	1	2	3	4	5
76	Чувствую внутреннее единство со всей живой природой	1	2	3	4	5
77	Ценю красоту поступков и мыслей людей	1	2	3	4	5
78	Удовлетворяю в первую очередь свои желания, не обращая внимания на интересы других людей	1	2	3	4	5
79	Довожу важные дела до конца, отдавая силы в основном главным целям	1	2	3	4	5
80	С возрастом я становлюсь добрее	1	2	3	4	5
81	Занимаюсь саморазвитием своих моральных и волевых качеств	1	2	3	4	5
82	Я доволен тем, как осуществляются мои потребности в еде, сне, отдыхе, безопасности и т.п.	1	2	3	4	5

83	Люблю создавать оригинальные идеи, необычные образы или способы действия	1	2	3	4	5
84	Мне нравится жить	1	2	3	4	5
85	Самостоятельно преодолеваю вредные привычки и развиваю положительные	1	2	3	4	5
86	В трудных ситуациях стараюсь не вешать носа, проявлять жизнестойкость	1	2	3	4	5
87	В делах проявляю инициативу, выдвигаю новые идеи	1	2	3	4	5
88	С возрастом становлюсь терпимее к людям	1	2	3	4	5
89	У меня есть знакомые, но нет друзей	1	2	3	4	5
90	Планирую своё время и работу с учётом реальных условий и своих возможностей	1	2	3	4	5
91	Стараюсь быть искренним, правдивым в общении	1	2	3	4	5
92	Когда вижу, что незнакомому человеку плохо или трудно, всегда предлагаю свою помощь	1	2	3	4	5
93	Обычно в делах я сосредоточен и собран	1	2	3	4	5
94	Я – интересная личность	1	2	3	4	5
95	В большинстве ситуаций стараюсь сохранять выдержку и уравновешенность	1	2	3	4	5
96	Мне хочется глубже понять себя, людей и весь Мир	1	2	3	4	5
97	Близко к сердцу принимаю страдания людей и животных	1	2	3	4	5
98	Прикладываю усилия для поддержания хорошего физического и психического состояния	1	2	3	4	5
99	Обычно действую по привычке, избегая новых целей и видов деятельности	1	2	3	4	5
100	Умею создавать у себя хорошее настроение, находить способы его улучшения	1	2	3	4	5
101	Последнее время у меня преобладает состояние апатии, нет сильных желаний	1	2	3	4	5
102	Ощущаю себя гармоничным человеком, оптимально согласованным с собой и с внешним миром	1	2	3	4	5
103	Я никогда не сержусь	1	2	3	4	5
104	Стараюсь поддерживать хорошую физическую форму	1	2	3	4	5
105	Меня беспокоит истребление редких животных и растений	1	2	3	4	5
106	Стараюсь реалистично представлять себя и окружающий мир	1	2	3	4	5
107	Созерцание красивого пейзажа улучшает моё настроение	1	2	3	4	5
108	Подвергаю сомнению ничем не обоснованные представления о происхождении и устройстве Мира	1	2	3	4	5
109	Меня радуют сделанные с любовью, красивые вещи	1	2	3	4	5

Спасибо за терпение и искренние ответы!

КЛЮЧ

Испытуемые при работе с методикой оценивают степень выраженности у себя различных аспектов личности. Утверждения сформулированы таким образом, что по оценкам респондентов можно определить уже наработанную, **действенную гармоничность (оптимальность)** выраженности изучаемых локусов личности.

Представленные в пунктах опросника аспекты и характеристики личности выделены в результате анализа экспертных мнений известных психологов, определивших некоторые важные признаки гармоничной личности (Маслоу А., Роджерс К., Аргайл М., Розен Р., Либин А.В., Собчик Л.Н., Вассерман Л.И., восточная психология, и др.), а также частично взяты из ранее разработанных и апробированных *методик* О.И. Моткова (Мотков О.И., 1998-2003): Оценка силы признаков гармоничности личности; Личностная биография; Образ жизни; Психологическая культура личности; Базовые стремления; Культурологические тенденции; Жизненное предназначение; Самооценка личности; Ценностные ориентации (совм. с Т.А. Огневой); Картина мира (совм. с М.М. Манухиной).

Помимо главной цели создания методики ИГЛ – изучения *интегральной* гармоничности личности – ставилась и дополнительная цель замены нескольких методик изучения гармоничности различных аспектов личности одним диагностическим инструментом, объединяющим в себе все основные показатели.

Таблица 1. Изучаемые показатели личности и соответствующие им пункты опросника (**КЛЮЧ**)

№	Показатель личности	№№ пунктов	Число пунктов в показателе
0	<i>Шкала лжи (реалистичности) Л</i>	6, 18, 39, 50, 71, 92, 103	7
1	Ценности личностной гармонии ЦГЛ	1, 14, 27, 40, 53, 65, 76	7
2	Ценности духовные ЦД (нравственные, эстетические, творчество, реалистичность картины мира)	2, 15, 28, 41, 54, 66, 77, 78--, 83, 87, 96, 97, 99--, 105, 106, 107, 108, 109	18
3	Образ жизни (его оптимальность) ОЖ	3, 16, 29, 42, 55, 67--	6
4	Саморегуляция эмоций и др. СР	4, 17--, 30, 43, 56, 68--, 79, 86, 90, 93	10
5	Конструктивность общения КО	5, 19, 31--, 44, 57, 69, 89--, 91	8
6	Самогармонизация личности СГ	7, 20--, 32, 45, 58, 70, 80, 81, 85, 88, 95, 98, 100, 104	14
7	Умеренность силы желаний и достижений Ум	8, 21, 33, 46, 59	5
8	Самостоятельность (опора на себя, внутренний локус контроля) Сам	9, 22, 34--, 47, 60--, 72	6
9	Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми Уд	10, 23, 35, 48, 61, 73--, 82, 84, 101--	9
10	Жизненное самоопределение ЖСО	11, 24--, 36, 62, 74	5
11	Жизненная самореализация ЖСР	12, 25, 37, 51, 63	5
12	Позитивность самооценки ПС	13, 26, 38, 49, 52, 64, 75, 94, 102	9
13	<i>Интегральная гармоничность личности ИГЛ</i>	все пункты, кроме пунктов Шкалы лжи (т.е. кроме №№ 6, 18, 39, 50, 71, 92, 103)	102

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. *Шкала лжи* (Л) введена для определения наличия у респондента тенденции слишком высоко, нереалистично оценивать себя. Очень высокие оценки по большинству пунктов данной шкалы указывают на слабую дифференцированность представления о себе, что может приводить к неадекватно завышенным оценкам по основным шкалам. Поэтому сначала вычисляем среднее по шкале Л: суммируем баллы по пунктам 6, 18, 39, 50, 71, 92, 103 и делим сумму на число вопросов, т.е. на 7. Если **среднее больше 4 баллов**, то данные считаются не достоверными.

2. Далее балльные оценки по пунктам в Ключе со знаком минус (--) переводим по **Обратной шкале**:

1 → в 5, 2 → 4, 3 → 3, 4 → 2, 5 → 1.

Например, в показателе № 2 (ЦД) это только пункты 78-- и 99--. Баллы по остальным пунктам учитываются в дальнейших расчетах как есть (по обычной прямой шкале).

3. Затем по каждому показателю подсчитываем **среднее арифметическое** – т.е. сумму баллов по показателю делим на число входящих в него пунктов (см. в табл. № 1 в колонке «Число пунктов»), сохраняя два знака после запятой. Получаем выраженность данных испытуемого (или группы) по 12 показателям методики в виде средних. Показатели **№№ 1 – 12 – частные**. Делаем таблицу в Excel со средними по каждому показателю каждого испытуемого. Подсчитываем общегрупповые средние по каждому показателю, а также отдельно средние по данным *мужского* и *женского* пола.

Расчет данных по общему показателю ИГЛ.

Можно подсчитать ответы по показателю ИГЛ двумя способами:

1 ручной способ – основан на том, что все частные показатели ИГЛ примерно одинаковы по своей значимости. Складываем подсчитанные средние по каждому частному показателю у испытуемого и их сумму делим на 12 (число частных показателей).

2 способ - вводим в таблице средних данных (по каждому из 12 частных показателей в Excel) в пустой ячейке колонки ИГЛ испытуемого № 1 формулу: $=(\text{срЦГЛ} + \text{срЦД} + \text{срОЖ} + \text{срСР} + \text{срКО} + \text{срСГ} + \text{срУм} + \text{срСам} + \text{срУд} + \text{срЖСО} + \text{срЖСР} + \text{ср ПС})/12$. Массив данных для вычисления средних нужно обозначать символами по правилам Excel. После вычисления ИГЛ у исп. 1 распространяем эту формулу в колонке переменной ИГЛ вниз на всех испытуемых.

4. Соотносим средние данные выборки испытуемых с *данными нормативной группы* (таблица 2) и с *уровнями результатов* по табл. 3 – 3Б (определёнными на основе оценок выраженности качеств у идеальной личности и средних у различных групп). Находим уровень гармоничности ИГЛ и частных ее показателей у респондента. **Гармоничным** является **высокий** уровень выраженности данных по какой-либо частной переменной и, главное, по интегральному показателю ИГЛ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В случае, если в исследовании делается особый акцент на изучении ценностей испытуемых и их действенности, то следует подсчитать выраженность дополнительных показателей Духовных ценностей (ЦД): *нравственных* и *эстетических* ценностей, *творчества* и *реалистичности картины Мира* - по следующему **Ключу**.

Таблица 1а. КЛЮЧ определения выраженности духовных ценностей (их значимости и реализации)

Дополнительный показатель фактора «Ценности духовные»	№№ пунктов	Число пунктов в показателе
Нравственные ценности	2, 41, 66, 78-- , 97, 105	6
Эстетические ценности	28, 77, 107, 109	4
Творчество	54, 83, 87, 99--	4
Реалистичность картины Мира	15, 96, 106, 108	4

Обработка результатов по дополнительным показателям аналогична обработке основных данных: подсчитываем *средние арифметические* по каждому дополнительному показателю, предварительно переведя пункты 78 и 99 по *обратной шкале ответов*. Эти средние будут характеристиками выраженности данных видов духовных ценностей.

В варианте методики ИГЛ-2 с целью повышения надёжности результатов по показателю «Эстетические ценности» добавлены еще два утверждения. Ранее именованный показатель «Мудрость» переименован в показатель «Реалистичность картины Мира», что лучше отражает содержание его пунктов; кроме того, для повышения надёжности получаемых по нему данных добавлены еще два пункта. Таким образом, общее число утверждений методики составило 102 пункта.

В последней версии методики ИГЛ-3 добавлена *шкала лжи* – реалистичности ответов. Она состоит из 7 пунктов, размещенных в случайном порядке в массиве вопросов. Общее число вопросов увеличилось до 109 пунктов. Если среднее по шкале лжи больше 4 баллов, то данные не достоверны, так как есть вероятность получения неадекватно высоких самооценок по большинству основных шкал.

Табл. 2. **Средние и стандартные отклонения** по показателям методики ИГЛ-2 групп с высшим, неполным высшим и со средним образованием (**891** чел., возраст 15 – 88 лет).

Средние данные Женщин – 294 чел., Мужчин – 262 чел. 2010-13гг. Данные помогали собрать и обработать: Мартакова К.В. Серпухов, 2011-2013гг; Белановский А.А., Москва 2012; Синицына М.В. Москва, 2013; Косарева О.В. Ростов-на-Дону, 2013; Корякина М.В., Москва 2013г; Казакова А., Москва 2013; Панфилова А. Москва 2011; Мальцева Ю.Ф, Москва 2011; Фоменко А. Москва, 2010; Лобырева О. Москва 2013, Агальцова О. Москва 2013, и др.

Средние Все - 891 ч.	SD 684 ч.	Сред Жен 294 ч.	Сред Муж 262 ч.	Показатель	
3,83	0,57	3,86	3,80	ценности гармоничной личности и жизни ЦГЛ	1
3,80	0,48	3,87	3,69	ценности духовные ЦД	2
3,77	0,59	3,74	3,84	оптимальный образ жизни ОЖ	3
3,65	0,50	3,66	3,68	хорошая саморегуляция СР	4
3,79	0,46	3,86	3,78	конструктивность общения КО	5
3,66	0,56	3,64	3,71	самогармонизация СГ	6
3,57	0,60	3,59	3,71	умеренность Ум	7
3,72	0,56	3,77	3,74	самостоятельность Сам	8
3,74	0,56	3,78	3,83	удовлетворённость Уд	9
3,48	0,62	3,51	3,48	жизненное самоопределение ЖСО	10
3,35	0,69	3,35	3,51	жизненная самореализация ЖСР	11
3,87	0,54	3,89	3,86	позитивность самооценки ПС	12
3,69	0,40	3,72	3,72	интегральная гармоничность личности ИГЛ	13

7. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИАПАЗОНА ОПТИМАЛЬНОЙ, ГАРМОНИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТИ ВАЖНЕЙШИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

Какую степень выраженности той или иной характеристики или аспекта личности следует считать оптимальной, гармоничной? Для ответа на этот вопрос сначала был проведен анализ экспертных мнений известных психологов, определивших

некоторые важные признаки гармоничной личности (Маслоу А., Роджерс К., Аргайл М., Либин А.В., Розен Р., Собчик Л.Н., Вассерман Л.И., восточная психология, и др.). Были отобраны 20 характеристик, вошедших в специально созданную методику Оценки признаков идеальной гармоничной личности (Мотков О.И. Ценностные представления о гармоничной личности людей разного возраста... М., 2010, с. 133-140. <http://hpsy.ru/public/x5183.htm>). Испытуемым предлагалось стать *экспертами* и оценить по 5-балльной шкале величину проявления каждого из этого набора признаков у идеальной гармоничной личности.

По нашей гипотезе, и в этом крайнем случае оценки идеала работает *естественная тенденция* респондентов к *нахождению оптимальной степени проявления этих 20 качеств* у идеальной личности, так как эта тенденция универсальна. Средняя оценка всех 20 признаков ГЛ будет не максимальной, равной 5 баллам или близкой к 5, а несколько ниже.

Данные 170 испытуемых четырёх возрастных групп (от 17 до 61 лет, 113 женщин и 57 мужчин) подтвердили гипотезу: средняя оценка всех признаков равна **3,954 балла**, т.е. примерно **4 балла**, что соответствует не среднему уровню (теоретически - в районе 3 – 3,5 баллов), и не очень высокому (около 5 баллов), а **высокому** уровню их выраженности. Экспериментально найден *оптимум субъективной оценки* выраженности важнейших особенностей гармоничной личности в целом – **4 балла**. Его мы и можем считать началом, *нижней границей диапазона* оптимальной выраженности ИГЛ, определяющего наличие личностной гармонии у респондента. Путем вычисления стандартного отклонения (равно 0,5 б.) и его прибавления к среднему 4 б. мы определили *верхнюю границу* диапазона. Т.о., примерный **диапазон гармоничного, высокого уровня** выраженности всех 20 признаков у *всех* испытуемых составляет **4,00 – 4,50 балла**.

Не обнаружены достоверные различия по общей средней оценке всех признаков гармоничности идеальной личности (ГЛ) между мужчинами и женщинами. Женщины, однако, достоверно выше оценили признаки значимости удовлетворенности жизнью в целом, отношениями в семье и с друзьями.

Для разных возрастных групп (Молодых и Зреющих – 17-30 лет, Зрелых – 31-61 лет) диапазон оптимальной выраженности оказался различным: у Зрелых он больше сдвинут к 5: примерно **4,10 – 4,60** баллов (ср = 4,21 б.). А у Молодых и Зреющих, наоборот, несколько ниже общего среднего диапазона: примерно **3,90 – 4,50** балла (ср = 3,88 б., SD = 0,6 б.). Молодые более критично оценивают оптимальность выраженности характеристик у гармоничной личности. Таким образом, гармоничность личности (ГЛ) – это *не максимальная и не среднестатистическая выраженность* позитивных, гармонизирующих свойств личности у группы нормы. Мои исследования и др. авторов (Вассерман Л.И., Ханин Ю.Л., Гозман Л.Я.) показали, что оптимальной выраженностью положительных особенностей личности является высокая, а негативных невротических черт – низкая и, реже, средняя выраженность. Л.Я. Гозман отмечал, что очень высокие значения по самоактуализационному тесту САТ (более 80Т-баллов) говорят о сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности, желании выглядеть в наиболее благоприятном свете. Э. Шостром называл такое явление «псевдосамоактуализацией» (Алешина Ю.Е. и др., 1987).

На основе этих результатов оценки признаков идеальной гармоничной личности и средних данных групп нормативной выборки по методике ИГЛ были построены **примерные Уровни выраженности результатов** по каждому изучаемому показателю

методики (табл. 3) для испытуемых: *Всех возрастов* (15 – 88 лет – данные 891 чел.), отдельно для *Молодых* (17 – 30 лет – данные 578 чел.) и для *Зрелых* 31 – 61 лет, данные 111 чел. (табл. 3-3 Б). Главные уровни по общему показателю ИГЛ – обозначены цветом.

Табл. 3. Примерные уровни выраженности средних данных респондентов **всех возрастов** (15 – 88 лет) по показателям методики ИГЛ в баллах (расшифровка сокращений – в табл. 1)

Уровень	ЦГЛ	ЦДух	ОЖ	СРег	КОбщ	СГар	Ум	Сам	Удов	ЖСО	ЖСР	ПС	ИГЛ
Высокий	4,00-4,50	4,00-4,50	4,10-4,60	4,00-4,50	4,10-4,60	4,00-4,50	3,70-4,40	4,10-4,60	4,05-4,55	3,80-4,50	3,80-4,40	4,00-4,50	4,00-4,50
Псевдо-высокий	4,51-5,00	4,51-5,00	4,61-5,00	4,51-5,00	4,61-5,00	4,51-5,00	4,41-5,00	4,61-5,00	4,56-5,00	4,51-5,00	4,41-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00
Средний	3,00-3,99	3,00-3,99	3,10-4,09	3,00-3,99	3,10-4,09	3,00-3,99	2,80-3,69	3,10-4,09	3,00-4,04	2,90-3,79	2,90-3,79	3,00-3,99	3,00-3,99
Низкий	1,00-2,99	1,00-2,99	1,00-3,09	1,00-3,29	1,00-3,09	1,00-2,99	1,00-2,79	1,00-3,09	1,00-2,99	1,00-2,89	1,00-2,89	1,00-2,99	1,00-2,99

Табл. 3А. Примерные уровни выраженности средних данных **молодых** респондентов **15 – 30 лет** по показателям методики ИГЛ в баллах (расшифровка сокращений – в табл. 1)

Уровень	ЦГЛ	ЦДух	ОЖ	СРег	КОбщ	СГар	Ум	Сам	Удов	ЖСО	ЖСР	ПС	ИГЛ
Высокий	4,00-4,60	3,90-4,50	4,00-4,50	3,90-4,50	4,00-4,50	3,90-4,40	3,60-4,30	4,00-4,50	4,00-4,55	3,70-4,50	3,70-4,40	3,90-4,50	3,90-4,50
Псевдо-высокий	4,61-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00	4,41-5,00	4,31-5,00	4,51-5,00	4,56-5,00	4,51-5,00	4,41-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00
Средний	3,00-3,99	2,90-3,89	3,00-3,99	2,90-3,89	3,00-3,99	2,90-3,89	2,70-3,59	3,00-3,99	3,00-3,99	2,70-3,69	2,70-3,69	2,90-3,89	2,90-3,89
Низкий	1,00-2,99	1,00-2,89	1,00-2,99	1,00-2,89	1,00-2,99	1,00-2,89	1,00-2,69	1,00-2,99	1,00-2,99	1,00-2,69	1,00-2,69	1,00-2,89	1,00-2,89

Табл. 3 Б. Примерные уровни выраженности средних данных лиц **зрелого** возраста **31 – 88 лет** по показателям методики ИГЛ в баллах (расшифровка сокращений – в табл. 1)

Уровень	ЦГЛ	ЦДух	ОЖ	СРег	КОбщ	СГар	Ум	Сам	Удов	ЖСО	ЖСР	ПС	ИГЛ
Высокий	4,20-4,70	4,10-4,70	4,10-4,60	4,00-4,60	4,10-4,60	4,00-4,50	3,90-4,50	4,10-4,60	4,05-4,55	3,80-4,50	3,80-4,50	4,00-4,60	4,00-4,60
Псевдо-высокий	4,71-5,00	4,71-5,00	4,61-5,00	4,61-5,00	4,61-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00	4,61-5,00	4,56-5,00	4,51-5,00	4,51-5,00	4,61-5,00	4,61-5,00
Средний	3,20-4,19	3,10-4,09	3,10-4,09	3,00-3,99	3,10-4,09	3,00-3,99	2,90-3,89	3,10-4,09	3,05-4,04	2,90-3,79	2,80-3,79	3,00-3,99	3,00-3,99
Низкий	1,00-3,19	1,00-3,09	1,00-3,09	1,00-2,99	1,00-3,09	1,00-2,99	1,00-2,89	1,00-3,09	1,00-3,04	1,00-2,89	1,00-2,79	1,00-2,99	1,00-2,99

Оптимальным уровнем выраженности интегральной гармоничности личности ИГЛ является **высокий** уровень: данные с учетом возраста располагаются в диапазоне 3,90 – 4,60 баллов. Результаты по главному показателю ИГЛ на *псевдовысоком* уровне: у Молодых выше 4,50 баллов, у Зрелых – выше 4,60 б., - могут указывать на завышенную, недостаточно критичную самооценку своей гармоничности, на наличие амбиций, или на стремление поднять себя в собственных глазах или глазах экспериментатора.

8. СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП И НОРМАТИВНЫЕ ДАННЫЕ

Таблица № 4. **Средние данные групп по шкалам методики ИГЛ**

Группа, SD кем собраны	ЦГЛ	ЦД	ОЖ	СРег	КОб	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	С-ка	ИГЛ
Синицына М 159ч.-17-48лет М 78 ч. Ж 81 ч. SD 60 ч. 10 + 11 кл. 16-18л	М-ва 3,75 3,71 3,79 0,67	2013 3,73 3,68 3,78 0,60	3,82 3,85 3,78 0,62	3,685 3,67 3,70 0,75	3,88 3,86 3,90 0,42	3,63 3,66 3,60 0,64	3,615 3,60 3,63 0,76	3,795 3,86 3,73 0,62	3,81 3,84 3,78 0,71	3,505 3,49 3,52 0,63	3,3 3,36 3,24 0,72	3,805 3,80 3,81 0,59	3,70 3,70 3,69 0,46

Мартакова КВ 138ч.-15-88лет SD 138 ч. Юн 36ч.15-18 Мол45ч.19-30 Зре34ч.31-60 Пож23ч.61-88 М 44 ч. Ж 94 ч. Сертухов	3,99 0,54 4,02 3,96 3,73 4,40 3,98 4,00	2013 3,92 0,43 3,89 3,82 3,86 4,23 3,73 4,00	3,80 0,62 4,02 3,73 3,54 3,96 3,92 3,74	3,70 0,46 3,63 3,65 3,71 3,89 3,75 3,67	3,85 0,45 3,78 3,83 3,84 4,00 3,79 3,88	3,69 0,59 3,73 3,68 3,43 3,97 3,82 3,65	3,71 0,56 3,58 3,75 3,62 4,05 3,78 3,66	3,82 0,57 4,01 3,69 3,79 3,76 3,84 3,82	3,76 0,51 3,61 3,77 3,76 4,00 3,83 3,73	3,55 0,64 3,58 3,49 3,55 3,63 3,60 3,53	3,44 0,70 3,59 3,39 3,23 3,62 3,60 3,37	3,97 0,52 4,02 4,02 3,72 4,17 4,02 3,95	3,79 0,37 3,80 3,75 3,67 4,03 3,81 3,78
Мартакова КВ 44ч.-22-23лет 1 раз 2 раз- стресс Сред 1 и 2 SD сред 1 и 2	BBA 3,99 3,96 3,98 0,57	СПб 3,78 3,75 3,77 0,47	2012 3,99 3,65 3,82 0,53	Курс-т 3,91 3,66 3,79 0,45	5 курс 3,83 3,51 3,67 0,47	Муж. 3,89 3,82 3,86 0,52	Корр 3,90 3,84 3,87 0,50	1 и 2= 3,89 3,47 3,68 0,46	0,705 3,82 3,66 3,74 0,53	P= 3,75 3,53 3,64 0,51	,0000 3,65 3,62 3,63 0,60	00 4,06 4,06 4,06 0,51	3,87 3,73 3,80 0,39
Косарева О 91ч.-19-42лет SD 91 ч. Танцоры 46ч. Не танцы 45ч. Ростов/Дон	3,94 0,57 4,00 3,88	2013 3,95 0,42 3,92 3,98	3,88 0,60 4,03 3,74	3,63 0,50 3,63 3,63	3,91 0,44 3,85 3,97	3,60 0,58 3,68 3,52	3,37 0,55 3,40 3,34	3,68 0,62 3,71 3,66	3,65 0,57 3,68 3,62	3,37 0,61 3,40 3,34	3,18 0,77 3,29 3,07	3,88 0,54 3,96 3,80	3,67 0,38 3,71 3,63
Панфилова А 50ч.-10+11кл SD 50 ч М= 23ч Ж= 27ч	М-ва 3,69 0,46 3,72 3,66	2011 3,95 0,43 3,99 3,91	Инфо 3,79 0,43 3,85 3,73	матика 3,84 0,40 3,76 3,90	3,97 0,32 4,01 3,93	3,89 0,38 3,89 3,88	3,76 0,56 3,72 3,80	3,45 0,57 3,22 3,64	4,54 0,30 4,54 4,53	3,38 0,49 3,43 3,36	3,85 0,48 3,85 3,85	3,91 0,44 3,75 4,04	3,83 0,14 3,81 3,85
Корякина МВ. Студ26ч-21-22 Ср24ч- 30-47л 50ч.- 21-47лет SD 50 ч.	М-ва 3,71 3,43 3,57 0,64	2013 3,76 3,40 3,58 0,60	ИГЛ2 3,90 3,37 3,64 0,62	3,59 3,60 3,59 0,45	3,63 3,45 3,54 0,45	3,69 3,33 3,51 0,57	3,48 3,33 3,41 0,54	3,60 3,54 3,57 0,50	3,74 3,48 3,61 0,57	3,76 3,15 3,46 0,60	3,27 2,81 3,04 0,75	4,03 3,56 3,80 0,57	3,71 3,38 3,55 0,42
Казакова А 61 ч.- стар-ки SD 61 ч. 9 кл. – 23 ч. 10 кл – 23 ч. 11 кл - 15 ч. М - 31 ч. Ж - 30 ч.	2013 3,82 0,53 3,74 3,86 3,87 3,84 3,79	М-ва 3,68 0,42 3,65 3,72 3,68 3,57 3,80	3,74 0,56 3,61 3,69 4,01 3,87 3,61	3,51 0,55 3,53 3,58 3,39 3,57 3,45	3,79 0,51 3,91 3,65 3,82 3,80 3,79	3,74 0,55 3,67 3,79 3,78 3,75 3,72	3,68 0,61 3,66 3,79 3,78 3,79 3,56	3,74 0,52 3,71 3,76 3,74 3,74 3,74	3,78 0,59 3,85 3,64 3,88 3,83 3,74	3,54 0,60 3,54 3,50 3,60 3,44 3,64	3,42 0,64 3,35 3,50 3,40 3,41 3,42	3,86 0,56 3,80 3,87 3,93 3,77 3,95	3,68 0,39 3,66 3,69 3,69 3,68 3,68
Беланов-ий А 60 ч -22-24лет SD 60 ч. Психолог 30ч Непси-ог 30ч	М-ва 3,845 0,48 3,97 3,72	2012 3,825 0,55 3,94 3,71	Обр-е 3,66 0,73 3,87 3,46	Высш 3,58 0,46 3,62 3,53	студ 3,60 0,54 3,63 3,56	3,80 0,56 3,81 3,78	3,40 0,89 3,36 3,43	3,79 0,61 3,92 3,66	3,75 0,76 3,81 3,69	3,63 0,83 3,65 3,61	3,18 0,82 3,28 3,08	3,94 0,49 3,89 3,99	3,67 0,35 3,73 3,60
Фоменко А. 31ч .20-29лет SD 31 ч. М 12 ч. Ж 19 ч.	М-ва 3,77 0,59 3,62 3,87	2010 3,73 0,47 3,61 3,81	выс 3,82 0,57 3,71 3,89	н/в 3,66 0,42 3,63 3,68	обр-е 3,91 0,35 3,94 3,89	студ 3,50 0,51 3,42 3,55	3,55 0,48 3,72 3,45	3,91 0,59 3,85 3,96	3,67 0,49 3,81 3,58	3,50 0,62 3,22 3,68	3,39 0,64 3,55 3,29	3,85 0,47 3,70 3,95	3,69 0,42 3,65 3,72
Мальцева ЮФ 60ч. 17-50лет SD 60 ч 30ч-17-23лет 30ч-35-50лет	М-ва 3,96 0,63 3,48 4,43	2011 3,75 0,53 3,43 4,06	3,80 0,53 3,57 4,03	3,77 0,52 3,56 3,97	3,70 0,52 3,52 3,88	3,82 0,61 3,52 4,13	3,83 0,57 3,61 4,06	3,62 0,53 3,49 3,75	3,75 0,61 3,59 3,90	3,62 0,55 3,42 3,82	3,61 0,67 3,32 3,91	4,01 0,67 3,72 4,31	3,78 0,46 3,52 4,04
Баник Э. и др. 30ч.-студ 2к РГГУ 18-23л.	26ж 3,69	+ 4м 3,84	2013 3,30	М-ва 3,35	3,82	3,27	3,24	3,77	3,24	3,15	2,69	3,43	3,39
Группа, SD кем собраны	ЦГЛ	ЦД	ОЖ	СРег	КОб	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	С-ка	ИГЛ
Лобырёва О Инвалид 12ч- Спортсмены. Норма 12 ч СтудРГГУ 3к. Все – 24 ч.	М-ва 3,74 3,56 3,65	2013 3,80 4,00 3,90	Инв= 3,91 3,93 3,92	3м+9ж 3,58 3,54 3,56	3,97 3,72 3,85	Нор= 3,54 3,37 3,46	6м + 3,46 3,18 3,32	6ж 3,28 3,32 3,30	3,50 3,48 3,49	3,35 3,02 3,19	3,23 3,22 3,23	3,70 3,53 3,61	3,59 3,49 3,54
Агальцова О 39 уч 10-х кл	М-ва 3,78	2012 3,67	3,87	3,54	3,63	3,63	3,64	3,69	3,54	3,29	3,39	3,77	3,63

SD 39 ч.	0,63	0,52	0,54	0,51	0,53	0,56	0,59	0,45	0,53	0,75	0,64	0,61	0,43
18ч – мат.	3,57	3,47	3,86	3,47	3,58	3,64	3,63	3,69	3,64	3,13	3,38	3,70	3,57
21ч – мед.	3,95	3,84	3,87	3,60	3,67	3,61	3,64	3,68	3,47	3,42	3,41	3,84	3,69
Сред М – 18ч	3,69	3,50	3,90	3,55	3,64	3,74	3,78	3,64	3,59	3,31	3,52	3,78	3,64
Сред Ж – 21ч	3,85	3,81	3,84	3,54	3,62	3,53	3,51	3,73	3,5	3,27	3,29	3,77	3,63
<i>Удовенко Л.</i>													
34 студ 19-24л	3,76	3,66	3,52	3,50	3,60	3,34	3,19	3,75	3,42	3,29	3,18	3,72	3,52
М 12ч	3,49	3,38	3,43	3,38	3,12	3,11	3,20	3,79	3,13	3,03	3,33	3,63	3,34
Ж 22ч	3,91	3,81	3,57	3,57	3,86	3,46	3,19	3,73	3,53	3,43	3,10	3,77	3,61
<i>Бабенко А.</i>	14ж	6м	студ										
20 ч 19-27лет	3,87	3,85	3,77	3,76	3,87	3,88	3,27	4,00	3,87	3,70	3,81	4,08	3,80

(Расшифровка сокращений – в табл. 1)

Таблица 4а. Нормативные данные по методике ИГЛ. 2010-2013 гг. О.И. Мотков

Группа, SD	ЦГЛ	ЦД	ОЖ	СРег	КО6	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	С-ка	ИГЛ
Среднее Все - 891 ч. 15-88 лет SD*	3,83	3,80	3,77	3,65	3,79	3,66	3,57	3,72	3,74	3,48	3,35	3,87	3,69
М пол – 262 ч. 15-80 лет	3,80	3,69	3,84	3,68	3,78	3,71	3,71	3,74	3,83	3,48	3,51	3,86	3,72
Ж пол – 294 ч. 15-88 лет	3,86	3,87	3,74	3,66	3,86	3,64	3,59	3,77	3,78	3,51	3,35	3,89	3,72
9-11 классы - 246 ч. 15-18 лет	3,82	3,72	3,86	3,63	3,76	3,74	3,66	3,71	3,88	3,49	3,49	3,86	3,72
Студенты 332 ч. 17-27 лет	3,80	3,76	3,69	3,60	3,71	3,62	3,50	3,72	3,65	3,50	3,30	3,87	3,65
Молодые 578 ч. 15-27 лет	3,81	3,74	3,76	3,61	3,73	3,67	3,57	3,72	3,75	3,50	3,38	3,87	3,68
Средний возраст: 88 ч. – 30-60 лет	3,89	3,80	3,66	3,77	3,75	3,64	3,69	3,71	3,73	3,53	3,35	3,88	3,72
Пожилые 23 ч – 61-88 л.	4,4	4,23	3,96	3,89	4,00	4,05	3,97	3,86	4,00	3,63	3,62	4,17	4,03
Зрелые: 111 ч. 30-88 лет	4,00	3,89	3,72	3,795	3,80	3,73	3,75	3,74	3,79	3,55	3,41	3,94	3,78

*- SD – стандартное отклонение. (Расшифровка сокращений – в табл. 1).

Данные всех 891 респондентов собраны мною и студентами Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ в Москве, Серпухове МО (Мартакова К.В), также дипломницей Косаревой О. в Ростове-на-Дону в течение 2010-2013 гг. ИГЛ с возрастом (от Молодых к Зрелым) несколько повышается, особенно по шкалам ценностей ЦГЛ и ЦД, саморегуляции СРег и умеренности Ум. Видимо, это можно объяснить усилением с возрастом стремления к более уравновешенной, гармоничной жизни.

9. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ШКАЛ МЕТОДИКИ ИГЛ-3

1. **Ценности личностной гармонии** - ЦГЛ (7 пунктов) – вид духовных ценностей. На **высоком** уровне эти ценности выражаются в: *сильном стремлении респондента стать более гармоничным – более уравновешенным, разумным, с развитыми чувствами меры и целостности личности, с развитыми как «земными», так и духовными ценностями; *желании развивать разные стороны своего характера; *ярком стремлении жить более полной жизнью; *широком круге разнообразных интересов и

их оптимальном сочетании; *чувстве единства личности со своим телом и природой; *согласии с собой, людьми и природой.

На **низком** уровне данные ценности и стремления слабо выражены: респондент не стремится к личностной гармонии, довольствуется узким кругом интересов, сложившимся характером отношений с людьми и окружающим миром.

2. **Ценности духовные** - ЦД (18 пунктов) – **высокие** оценки говорят о наличии у опрашиваемого: *развитых нравственных отношений к людям и природе (доброжелательности, уважения и стремления помочь); *выраженных эстетических оценок и переживаний; *ярких творческих проявлений; *стремления к построению обоснованной и реалистичной картины Мира, к более глубокому пониманию характеристик его устройства, к принятию его двойственности и многообразия.

На **низком** уровне слабо выражены: нравственные, эстетические и познавательные ценности, стремления к их развитию и к углублению понимания устройства Мира. Преобладают материальные и сугубо практические утилитарные ценности.

3. **Образ жизни (оптимальность)** - ОЖ (6 п.) – оценки на **высоком** уровне свидетельствуют о его оптимальности. Испытуемый ведёт в целом здоровый и разнообразный образ жизни – сочетает в своей жизнедеятельности полярные по содержанию, но адаптивно необходимые занятия: умственные и физические, общение и уединение, творчество и рутину, взаимодействие с людьми и общение с природой, не избегает физических нагрузок, и т.п.

На **низком** уровне у испытуемого обнаруживается малое число функционально важных для полноценной жизни видов занятий, крен в сторону какого-то узкого их круга. В таких случаях часто слабо выражены физические занятия, общение с природой, с противоположным полом, творчество и др.

4. **Саморегуляция эмоций и др.** - СР (10 п.) – в случае **высоких** оценок опрашиваемый: *обнаруживает хороший контроль над своими эмоциями в обычной и стрессовой ситуациях; *проявляет развитую волю в ходе реализации целей и планов; *сохраняет спокойную речь и ясность мыслей в большинстве конфликтных ситуаций; *находит внутренние причины ошибочных действий, плохого настроения и старается их исправить; *разумно оценивает возможности удовлетворения своих желаний и ограничивает их в случае невозможности сиюминутного осуществления; *в делах сосредоточен и собран, старается доводить начатое до конца; *разумно планирует свое время и действия с учетом реальных условий и своих возможностей; *в трудных ситуациях проявляет жизнестойкость, сохраняет уверенность и целенаправленный поиск разумного выхода.

На **низком** уровне многие качества саморегуляции эмоций и действий, волевые особенности, разумность в организации поведения, жизнестойкость слабо выражены.

5. **Конструктивность общения** - КО (8 п.) – при **высокой** оценке проявлений респондент: *умеет культурно, приемлемо для других людей выражать свои негативные эмоции; *обычно внимательно слушает собеседника и вникает в его мысли; *в спорных ситуациях старается проявлять гибкость, незаикленность, не раздражаться, ищет аргументы для сотрудничества или компромисса; *выполняет

обещания и деловые соглашения; *имеет хороших друзей; *верит в позитивное отношение к нему большинства людей; *искренен и естественен в общении.

На **низком** уровне качества оптимально построенного общения слабо выражены, преобладают импульсивность, безответственность, неискренность, авторитарность, неумение слушать собеседника.

6. **Самогармонизация личности** - СГ (14 п.) – **высокие** оценки говорят о наличии: *стремления гибко управлять своими эмоциями и действиями, сохранять выдержку и спокойствие в стрессогенной ситуации; *создавать положительный настрой на предстоящий день; *активной заботы о своём здоровье; *позитивных сдвигов в облике личности, происходящих с возрастом – увеличении доброжелательности, уравновешенности, терпимости к другим, гармоничности личности в целом; *целенаправленного саморазвития физических, моральных и волевых качеств; *самостоятельной работы по избавлению от вредных привычек; *усилий по созданию у себя позитивного настроения и хорошей физической формы.

На **низком** уровне почти отсутствуют стремление к саморазвитию личностной гармонии и реальная работа по самосовершенствованию.

7. **Умеренность силы желаний и достижений** - Ум (5 пунктов) – при **высоких** результатах опрашиваемый: *проявляет чувство меры в желаниях и ожиданиях на основе реалистичной оценки жизненной ситуации; *обладает, по большей части, умеренно выраженными чертами характера и темперамента; *стремится к достаточно трудным, но не к максимально возможным достижениям; *с возрастом становится реалистичнее в оценках себя и других, умереннее в своих желаниях и планах.

На **низком** уровне слабо выражено чувство меры, респондент имеет резкие акцентуации характера, стремится к максимальным успехам в своих занятиях.

8. **Самостоятельность** - Сам (6 пунктов) – **высокая** выраженность характерна для личностей: *опирающихся преимущественно на свой ум и свои силы в жизни, а не на других людей; *ищущих причины различных явлений без поддержки со стороны и без ссылки на авторитеты; *считающих себя по многим аспектам творцами своей личности и своей судьбы; *самодостаточных при принятии большинства решений, берущих ответственность за их успех или неудачу на себя.

Низкий уровень проявляется в сильной зависимости от других людей или от случая, в неверии в себя, в частой опоре на авторитеты, перекладывающих ответственность за свои действия на внешние обстоятельства.

9. **Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми** – Уд (9 п.) – при **высоких** оценках человек: *удовлетворен отношениями в семье, с друзьями, на работе (или в учебе), жизнью в целом; *принимает в целом себя таким, какой он есть; *не видит у себя больших противоречий; *доволен тем, как осуществляются его базовые физиологические потребности; *любит жизнь в разных ее проявлениях; *имеет сильные желания и оптимистический настрой на их осуществление.

При **низком** уровне не налажены хорошие отношения с людьми в каких-то важных сферах жизни; возможно выраженное недовольство собой, своей самореализацией,

материальным положением и работой; преобладают пессимизм и субдепрессивные состояния.

- 10. Жизненное самоопределение** - ЖСО (5 п.) – у людей с **высокими** оценками по этому показателю: *есть ясное понимание своего предназначения; *определены жизненные задачи и выстроены долгосрочные планы по их реализации на ближайшие несколько лет; *семья не менее важна, чем карьера; *есть представление о том, какими они станут и что их ждёт в будущем; *устойчивы жизненные ценности и дальние цели. **Низкий** уровень наблюдается у людей, не осознавших своего предназначения, особенностей своей психики и личности, идеала своей жизни; не имеющих дальних жизненных планов и устойчивых ценностей.
- 11. Жизненная самореализация** - ЖСР (5 пунктов) – **высокие** результаты отличают людей: *довольных в целом уровнем своих успехов и достижений в разных сферах жизни; *систематически и часто успешно осуществляющих свои жизненные цели и планы; *реализующих свои новые идеи, создающих творческие образы и продукты. **Низкий** уровень может быть связан с недостаточной мотивацией достижения, с повышенной критичностью к своим успехам, со слабой волевой саморегуляцией, с неясностью своего жизненного пути, с молодым возрастом.
- 12. Позитивность самооценки** - ПС (9 пунктов) – респонденты с **высокими** оценками: *имеют в целом положительное представление о себе; *верят в осуществление своего предназначения и своих способностей; *часто оптимистичны и жизнерадостны; *считают себя чуткими, отзывчивыми, а также интересными людьми; *ощущают себя достаточно гармоничными - внутренне хорошо сбалансированными и, в большинстве ситуаций, находящими согласие с людьми и природой; *ясно и уверенно высказывают свои мысли. **Низкий** уровень самооценки встречается у людей с выраженным чувством беспомощности, бесхарактерности, не верящих в свои силы и возможность развития, имеющих посредственные успехи в важных для них занятиях, не умеющих находить общий язык с людьми и с природой, склонных к пониженному настроению и апатии.
- 13. Интегральная гармоничность личности** ИГЛ (все 102 п.) – обобщённый показатель, вмещающий в себя все, описанные выше, частные характеристики гармоничности личности. **Высокий** уровень интегральной гармоничности у испытуемого говорит об оптимальной выраженности большинства ее показателей. Такого человека можно считать вполне гармоничной личностью. Конечно, у него есть и отдельные, еще неоптимизированные до высокого уровня, локусы (аспекты) и характеристики личности. Присутствие на преобладающем гармоничном фоне таких дисгармонизирующих черт в личности помогает этим людям не успокаиваться на достигнутом, продолжать развивать себя, делая тем самым свою личность и свою жизнь еще более интересной, более внутренне и внешне согласованной, более насыщенной. **Низкий** уровень ИГЛ может определяться слабым развитием духовных ценностей, неоптимальной организацией образа жизни, неразвитой саморегуляцией эмоций и действий, низкой оценкой осуществления своих планов, отсутствием усилий по гармонизации своей личности и жизни, низкой самооценкой своих достижений и

возможностей, субдепрессивным состоянием, потерей веры в себя и интереса к жизни, характерологическими особенностями и др. факторами.

10. ИССЛЕДОВАНИЕ НАДЕЖНОСТИ МЕТОДИКИ ИГЛ-3

Табл. 5. Корреляции данных по частным шкалам методики ИГЛ (также по полу, возрасту и образованию) с обобщенным показателем ИГЛ (N = 517 чел., Спирмен).

Испытуемые мужского и женского пола, с разным образованием, возраст 15 – 88 лет; Москва, Серпухов МО, Ростов-на-Дону

№	Пары показателей	Valid	Spearman	p-level
	ИГЛ & Пол	517	-0,011	0,804406
	ИГЛ & Возраст	517	0,081	0,064214
	ИГЛ & Образование	517	-0,089	0,042964
1	ИГЛ & Ценности гармонии личности ЦГЛ	517	0,725	0,000000
2	ИГЛ & Ценности духовные ЦД	517	0,605	0,000000
3	ИГЛ & оптимальность образа жизни ОЖ	517	0,647	0,000000
4	ИГЛ & Саморегуляция СР	517	0,668	0,000000
5	ИГЛ & Конструктивность Общения КО	517	0,515	0,000000
6	ИГЛ & Самогармонизация СГ	517	0,766	0,000000
7	ИГЛ & Умеренность Ум	517	0,464	0,000000
8	ИГЛ & Самостоятельность Сам	517	0,580	0,000000
9	ИГЛ & Удовлетворённость жизнью Уд	517	0,607	0,000000
10	ИГЛ & Жизненное самоопределение ЖСО	517	0,595	0,000000
11	ИГЛ & Жизненная самореализация ЖСР	517	0,686	0,000000
12	ИГЛ & Позитивность самооценки ПС	517	0,747	0,000000

По корреляциям, представленным в таблице 5, видно, что каждый частный аспект тесно связан с общим показателем ИГЛ (корреляции в диапазоне **0,515 ÷ 0,766**; $p < 0,000000$). Этим доказывается *высокая внутренняя надёжность*, внутренняя консистентность методики. Все эти характеристики личности вносят свою весомую лепту в интегральный показатель гармоничности личности, все они важны. Оптимальность их выраженности обобщается в интегральном показателе ГЛ в общую оптимальность организации и функционирования личности. ИГЛ действительно является обобщённым **интегральным** показателем гармоничности личности и ее жизни.

Значимых связей ИГЛ с Полом и Возрастом респондентов нет, наблюдается слабая отрицательная связь с Образованием.

Выводы: человек любого пола и возраста может иметь высокую, среднюю или низкую гармоничность личности. Высшее образование не способствует повышению гармоничности личности. Хотя этот вопрос требует для полной ясности картины новых исследований.

Внутренняя согласованность методики подтвердилась вычислением коэффициента *Альфа Кронбаха*. На выборке в 517 человек стандартизированный коэффициент равен **0,878**, что также говорит о достаточной надежности методики ИГЛ.

Надежность методики в какой-то мере обеспечивается и введением в неё пунктов с *ключевыми отрицательными ответами*, что снижает влияние «установки на согласие» испытуемого (Клайн П., 1994, с. 102). Такие пункты (13 шт.) размещены практически во

всех ее частных шкалах. Кроме того, в версию методики ИГЛ-3 вставлена *шкала лжи* (реалистичности ответов – 7 пунктов), что позволяет измерять величину тенденции давать социально желательные ответы, тенденции к завышенной, нереалистичной самооценке.

Распределение данных выборки в 517 чел. по уровням выраженности ИГЛ

- Высокий уровень – 133 ч. – 25,7 %
- Средний уровень - 367 ч. – 71,0 %
- Низкий уровень - 17 ч. - 3,3 %

Лица с высоким уровнем ИГЛ составляют примерно четверть процентов от всей выборки, а с низким уровнем – только 3,3 %. Т.е. распределение не является нормальным: график данных несколько смещен в сторону высокого уровня. Поэтому в исследованиях ГЛ нужно применять непараметрические статистические критерии.

Ретестовая надежность данных по методике ИГЛ

Студенткой *К.В. Мартаковой* в 2011 году под моим руководством было проведено исследование устойчивости данных по методике ИГЛ-2 44 выпускников 5 курса факультета радиоэлектроники Военно-воздушной академии им. Жуковского и Гагарина (Санкт-Петербург) в обычной и в стрессогенной ситуациях. Возраст респондентов 21-23 лет, все мужского пола. Тестирование проводилось **2 раза** – 1 раз весной и 2 раз через 2 месяца перед сложными выпускными экзаменами, во многом определявшими будущее курсантов. ИГЛ при 1 тестировании равна 3,88 б., ИГЛ после повторного обследования - 3,73 б. Корреляция данных по ИГЛ **1 и 2 = 0,705**, $p \leq 0,000000$ (Спирмен). «Наименьшим удовлетворительным значением для ретестовой надежности является **0,7**» (Клайн П., 1994, с. 25). Наиболее надежны данные по шкалам Ценностей ЦГЛ и ЦД, Самогармонизации СГ – все корреляции выше 0,730; Жизненному самоопределению ЖСО, Жизненной самореализации ЖСР и Позитивности Самооценки ПС – коэффициенты связи по ним выше 0,600.

Итак, «Тест называется надежным, если он является внутренне согласованным. Тест также называется надежным, если он дает одни и те же показатели для каждого испытуемого при условии, что испытуемый не изменился при повторном тестировании» (Клайн П., 1994, с. 23). Таким образом, представленные данные специальных исследований надежности методики позволяют заключить, что методика ИГЛ достаточно надежна, несмотря на факт проведения второго обследования в экзаменационной ситуации, вызывающей психический стресс.

11. ИССЛЕДОВАНИЕ КОНСТРУКТНОЙ ВАЛИДНОСТИ МЕТОДИКИ ИГЛ-3

Психометрическая проверка валидности методики ИГЛ проводилась по критерию *конструктивной валидности* через определение связи между данными по этой методике и результатами тех же испытуемых по стандартизированному тесту, построенному на близком по содержанию теоретическом конструкте. Одним из наиболее релевантных по содержанию к понятию ИГЛ является понятие «*психологического благополучия*». Его измерение возможно с помощью теста «Шкалы психологического благополучия» ШПБ К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко). Он построен на основе теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана и подхода К. Роджерса. В тесте *не измеряется*

степень оптимальности выраженности отдельных шкал и общего психологического благополучия, как, впрочем, и в большинстве других методик. Тем не менее, в нем затрагиваются важные стороны личности, такие как автономия, контроль среды – компетентность, позитивность отношений, личностный рост, наличие целей в жизни, самопринятие, благоприятное развитие которых создает у человека чувство хорошо протекающей полноценной жизни. Важно, что в ШПБ есть интегрирующая шкала «общее психологическое благополучие» ОПБ, обобщающая отдельные стороны психологического благополучия.

Соотнесение данных по переменным методики ИГЛ-2 и теста ШПБ было проведено в исследовании О.В. Косаревой, 2013, Ростов-на-Дону (табл.6). В нем участвовали 91 респондентов обоего пола, разного образования, возраст 19-42 лет.

Табл. 6. Корреляции данных по шкале «общего психологического благополучия» с данными по показателям методики ИГЛ-2. N = 91 чел. 2013 (Спирмен)

	ЦГЛ	ЦД	ОЖ	Срег	КОб	СГ	Ум	Сам	Уд	ЖСО	ЖСР	ПС	ИГЛ
ОПБ	,352	,398	,490	,536	,393	,539	,081	,592	,509	,487	,521	,539	,689

Примечание: ОПБ – общее психологическое благополучие. Расшифровка сокращенных названий шкал методики ИГЛ-2 см. в табл. 1.

Все корреляции, кроме связи с данными по шкале «умеренности», оказались достаточно высокими – $p \leq 0,000$. Связь ОПБ с интегральной гармоничностью личности (ИГЛ) испытуемых очень высока и равна **0,689**, $p \leq 0,00000$, что действительно говорит о близости обеих методик по содержанию их общих интегральных показателей. Отметим, что наибольшие связи данные по ОПБ обнаруживают с показателями «самостоятельности» Сам, «самогармонизации» СГ, «позитивности самооценки» ПС, «саморегуляции» СРег и «самореализации» ЖСР. Сходная картина получена и по корреляциям шкал теста ШПБ с частными переменными методики ИГЛ. Так же показатели по ИГЛ тесно связаны с данными по всем отдельным шкалам теста ШПБ. Отсутствие значимой связи с показателем «умеренности», видимо, связано с возрастом испытуемых. Более высокая оценка качества «умеренности» как важного фактора гармоничности личности характерна лишь для людей старше 30 лет, которых в данной выборке меньшинство.

Эти результаты позволяют заключить, что **методика ИГЛ является валидным инструментом** измерения общей гармоничности личности и ее отдельных аспектов. Исследования валидности методики ИГЛ-3 будут продолжены путем использования и других тестов, в определенной мере релевантных по содержанию своих показателей ИГЛ.

12. ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ЭМПИРИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ШКАЛ МЕТОДИКИ ИГЛ-3

Предварительно был проведен качественный анализ всех шкал методики. В итоге возникло предположение, что их можно содержательно объединить в следующие **гипотетические** обобщенные аспекты личности, определяющие при высоком уровне выраженности у человека оптимальные самоорганизацию и функционирование:

- *направляющий* – его выражают наиболее важные для достижения внутренней гармонии мотивационно-ценностные характеристики: ценности гармоничности личности ЦГЛ, духовные ценности ЦД и соответствующие им стремления, вероятно, и

жизненное самоопределение ЖСО; содержательно пункты по ЦД касаются не только значимости духовных стремлений, но и их действенности, наличия процесса их реализации в поведении, т.е. они могут быть одновременно отнесены и к результирующему, и к процессуальному аспектам;

- *результатирующий* - содержит показатели личностных результатов осуществления направленности человека и его функционирования: удовлетворенность жизнью и отношениями Уд, жизненная самореализация ЖСР, позитивность самооценки ПС, жизненное самоопределение ЖСО, интегральная гармоничность личности ИГЛ;

- *процессуальный* – выражается в характеристиках процесса реализации потребностей и целей, его организации, в особенностях гармонизирующего саморазвития: образ жизни ОЖ, саморегуляция СР, конструктивность общения КО, умеренность Ум, самогармонизация СГ;

- *самоорганизующий* – определяется параметрами самодетерминации личности, аппарата ее оперативного субъекта: самостоятельность Сам, самогармонизация СГ, саморегуляция СР.

Некоторые частные переменные могут быть отнесены по содержанию сразу к нескольким аспектам личности: это в первую очередь показатели СР, СГ, ЖСО и ОЖ, ЦД.

Выделенные теоретически категории личности дают приблизительную картину действительной структуры изучаемых с помощью методики ИГЛ-2 переменных. Для выяснения их реальной, эмпирической структуры и ее соотнесения с гипотетической структурой шкал был проведен факторный анализ данных 517 респондентов разного пола, возраста (15 – 88 лет), образования и профессиональных занятий. Использовался метод главных компонент, варимакс-вращение Varimax Raw (программа Statistica 6.0). Другие виды вращения матрицы корреляций не меняют существенно содержание выделенных в итоге факторов. Т.о., структура обнаруженных факторов является достаточно устойчивой, характерной для показателей методики ИГЛ-2 и обработанных данных. Факторные нагрузки и полученные факторы представлены в табл. 7.

Таблица 7. Факторные нагрузки после варимакс-вращения (517 чел.)

Переменная	Факторные нагрузки		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Ценности гармоничности личности ЦГЛ	0,060576	0,875453	0,069728
Ценности духовные ЦД	0,366087	0,278674	0,456044
Образ жизни ОЖ	0,444952	0,102904	0,484476
Саморегуляция СР	0,437899	-0,015560	0,584736
Конструктивность общения Об	0,081756	0,143839	0,787441
Самогармонизация СГ	0,596515	-0,015493	0,526226
Умеренность Ум	0,195197	-0,445914	0,595232
Самостоятельность Сам	0,752952	-0,050098	0,026813
Удовлетворённость Уд	0,557008	0,047538	0,319468
Жизненное самоопределение ЖСО	0,715557	0,109839	0,061521
Жизненная самореализация ЖСР	0,787454	0,012192	0,113428
Позитивность самооценки ПС	0,730290	0,056791	0,334513
Интегральная гармоничность личности ИГЛ	0,792958	0,049195	0,594485
Expl.Var	4,099449	1,097306	2,625489

Prp.Totl	0,315342	0,084408	0,201961
----------	----------	----------	----------

Примечание: желтым цветом обозначены переменные, имеющие максимальные нагрузки: они вместе с близкими по значению переменными (выделены розовым) и определяют содержание фактора.

В ходе факторизации были выделены три фактора интегральной гармоничности личности, объясняющие **60,2%** суммарной дисперсии признаков (табл. 7). Их содержательная интерпретация по максимально нагруженным переменным позволила присвоить им следующие условные имена. Названия факторам давались, исходя из сущности интегральной гармоничности личности как обобщенной, суммарной гармоничности выраженности отдельных важных аспектов и характеристик личности.

1 фактор – **Оптимальность результата** - показывает оптимальность итогов самоорганизации личности и жизни в целом, результаты построения «хорошей жизни». Сюда вошли переменные - обобщенная гармоничность личности ИГЛ, жизненная самореализация ЖСР, самостоятельность Сам, позитивность самооценки ПС, жизненное самоопределение ЖСО, самогармонизация СГ, удовлетворенность Уд, и, в меньшей степени, образ жизни ОЖ и саморегуляция СР. С ИГЛ в этом факторе тесно связаны и качества хорошей *работы субъекта* личности, организующего здесь и теперь постановку жизненных целей и их осуществление (Сам, СГ, ЖСО). Самостоятельность, развитая субъектность, совершенно необходима для обеспечения высокой ИГЛ.

2 фактор – **Направленность на гармонию личности** - оценочно-мотивационный аспект, четко выражает устойчивую *значимость внутренней личностной гармонии* и сильное *стремление к ней* (показатель ЦГЛ).

3 фактор – **Оптимальность функционирования (процесса жизни)** - в большей мере *процессуальный, реализующий мотивацию к личностной гармонии* аспект гармоничности личности. Он определяется переменными оптимальности построения и протекания жизни, согласования своих целей со своими возможностями, оптимальности взаимодействия с окружающим социальным и природным миром. К ним относятся: конструктивность общения КО, общая гармония личности ИГЛ как оптимальный процесс жизни, умеренность в желаниях и поведении Ум (чувство меры), саморегуляция эмоций и действий СР, в меньшей мере - оптимально организованный образ жизни ОЖ и проявления стремлений к духовным ценностям в реальном поведении. В этом факторе объединились шкалы, показывающие важность для развития высокой ИГЛ параметров *психологической культуры* (см. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности... М., 2011 и <http://hpsy.ru/public/x5283.htm>) и, одновременно, процесса осуществления в поведении *духовных ценностей*.

Наиболее широкими по охвату переменных факторами являются 1 (переменные оптимальности результата) и 3 (переменные оптимальности процесса). Самостоятельное значение имеет ценностно-мотивационный фактор 2. Структуру ИГЛ можно кратко выразить следующей логической схемой:

МОТИВАЦИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ГАРМОНИИ → ОПТИМАЛЬНОСТЬ ПРОЦЕССА ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ → ОПТИМАЛЬНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖИЗНИ.

Эти факторы, видимо, составляют не только реальную структуру характеристик ИГЛ, но, при их интерпретации в более общем концептуальном ключе, и *общую структуру переменных личности* вообще.

Переменные ОЖ, СРег и СГ, являющиеся показателями усилий **субъекта** по самосовершенствованию жизни личности и всего организма, оказались логично связанными как с фактором *результата* (показывают итог работы над собой), так и с

фактором *процесса* (являются одновременно показателями оптимальности процесса самоорганизации и протекания жизни). Они являются *процессуально-результатирующими* характеристиками.

Интересно, что эмпирическая факторная конфигурация методики ИГЛ во многом совпала с теоретической ее структурой. Три фактора предполагаемой структуры – *направляющий, результирующий и процессуальный* – в целом совпали с тремя факторами реальной структуры, за небольшими исключениями по отдельным переменным. Только гипотетический *самоорганизующий* аспект личности не выделился как отдельный. Его переменные распределились в факторах оптимальности результата (самостоятельность, самогармонизация и саморегуляция) и оптимальности функционирования (саморегуляция, самогармонизация). Видимо, существует **метафактор самоорганизации**, который способствует осуществлению гармоничного процесса жизни личности и гармоничной реализации ее потребностей и целей. Этот метафактор выражает, помимо прочего, силу субъекта, его общую способность к автономной организации оптимального поведения.

В целом авторский теоретический конструкт, описывающий взаимосвязь шкал ИГЛ, оказался прогностически валидным, соответствующим реальной конфигурации переменных гармоничности личности.

Проведенная ранее факторизация данных О. Косаревой (91 чел.) и К. Мартаковой (138 чел.) по методике ИГЛ дала более размытую, менее четкую картину пересекающихся, смешанных факторов. Более мощная по числу респондентов группировка данных (517 чел.) позволила получить однозначно интерпретируемую конфигурацию факторов ИГЛ.

Результаты психометрической проверки методики ИГЛ показали, что она является **надежным и валидным тестом**, имеющим четкую теоретическую и сходную с ней эмпирическую факторную структуру. Тест может быть использован для целей психодиагностики и научных исследований, для оценки продвижения участников тренингов личностного роста и практик самогармонизации, в психотерапии.



Прогулка из Прибрежного в Лисью бухту, Крым. Олег Мотков

13. СООТНОШЕНИЕ ИГЛ С ДРУГИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ – РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследование связей интегральной гармоничности личности с полом, возрастом и образованием. Различия между данными мужчин и женщин по шкалам теста ИГЛ-2

По представленным в табл. 5 результатам можно заключить, что нет значимых корреляций данных 517 чел. по ИГЛ с их показателями по Полу и Возрасту (Спирмен). *Высокая или, наоборот, низкая общая гармоничность личности обнаруживается как у женщин, так и у мужчин, как у молодых, так и у людей среднего или пожилого возраста. Гармонии или дисгармонии «все возрасты покорны».*

У этих респондентов найдена небольшая, но значимая обратная связь их ИГЛ с Образованием ($r = -0,089$; $p \leq 0,043$)! Существует слабо выраженная тенденция: чем выше образование, тем ниже ИГЛ. Видимо, *высшее образование не делает личность человека автоматически гармоничнее*. Возможно, что, наоборот, у многих увеличиваются диспропорции между умственными и физическими нагрузками, между общением с людьми и общением с природой, повышается планка уровня притязаний и груз ответственности на работе, трудовые занятия продолжаются часто и дома, увеличиваются требования к себе и другим, и т.п. Поэтому людям с высшим образованием необходимо ставить себе *специальные цели по гармонизации* своего образа жизни, отношения к себе и к окружающему миру, к уровню своих притязаний и достижений.

В табл. 8 представлены результаты подсчета достоверности различий между 297 женщинами и 220 мужчинами, 15 – 88 лет, по шкалам методики ИГЛ.

Табл. 8. Различия между данными женщин и мужчин по шкалам методики ИГЛ (U критерий Манна-Уитни). 517 чел = 297ж + 220м. Возраст 15 - 88 лет. Среднее, выс и н/выс образование. 2013г. Москва, Серпухов, Ростов-на-Дону

Показатель	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-level	Ж	М
Возраст	77203,00	56700,00	32390,00	0,167	0,867329	297	220
Образование	76923,00	56980,00	32670,00	0,000	1,000000	297	220
Ценности гармоничной личности	79284,00	54619,00	30309,00	1,407	0,159311	297	220
Ценности духовные	84734,50	49168,50	24858,50	4,652	0,000003	297	220
Оптимальность образа жизни	75284,00	58619,00	31031,00	-0,977	0,328405	297	220
Саморегуляция	75830,50	58072,50	31577,50	-0,652	0,514417	297	220
Конструктивность общения	80723,00	53180,00	28870,00	2,267	0,023407	297	220
Самогармонизация	76182,50	57720,50	31929,50	-0,441	0,659187	297	220
Умеренность	70669,00	63234,00	26416,00	-3,745	0,000180	297	220
Самостоятельность	77171,00	56732,00	32422,00	0,148	0,882427	297	220
Удовлетворенность	75314,50	58588,50	31061,50	-0,958	0,337916	297	220
Жизненное самоопределение	75660,00	58243,00	31407,00	-0,754	0,450749	297	220
Жизненная самореализация	73579,00	60324,00	29326,00	-1,999	0,045607	297	220
Позитивность самооценки	77746,00	56157,00	31847,00	0,490	0,623834	297	220
ИГЛ	77339,50	56563,50	32253,50	0,248	0,804132	297	220

У **женщин** достоверно выше выражены Духовные ценности ЦД (нравственные, эстетические, творческие и реалистичности восприятия Мира) и конструктивность общения КО. Особенно высоки различия по отношению к духовным ценностям ($p \leq 0,000003$). Напрашивается вывод, что *сегодня преимущественно российские женщины сохраняют силу духа и стремление к высоким идеалам*. И, возможно, в будущем именно наши женщины станут в большей мере определять главные векторы развития страны.

У **мужчин** достоверно выше проявляются *Умеренность* (Ум) и *Жизненная самореализация* (ЖСР), что связано скорее с сохраняющимися традиционными гендерными представлениями в нашем обществе о мужском и женском поведении, с общим преимущественно традиционным укладом жизни, когда на женщине лежит основной груз воспитания детей и семейных забот. Хотя в большинстве частных наших исследований различий по полу нет или они выявляются лишь по одному показателю. Только большие выборки (517 ч.) позволяют обнаружить более отчетливые тенденции в различиях между полами по шкалам ИГЛ.

ИГЛ и Психологическое благополучие

При рассмотрении выше в табл. 6 результатов по конструктивной валидности теста ИГЛ была обнаружена высокая положительная связь показателей общего психологического благополучия ОПБ с данными по интегральной гармоничности личности (ИГЛ) испытуемых: она равна **0,689**, $p \leq 0,00000$, $n = 91$ чел. (Косарева О.В., 2013). Причем ОПБ высоко значимо прямо связана со всеми показателями теста ИГЛ ($p \leq 0,000$), кроме данных по Умеренности. Наиболее высоки прямые корреляции психологического благополучия с данными по шкалам самогармонизации, позитивности самооценки, жизненной самореализации, саморегуляции и удовлетворенности жизнью. Чем выше эти показатели ИГЛ, тем выше и переживание благополучия.

При некотором сходстве с нашим подходом (общим является гуманистический взгляд на сущность личности) важно отметить, что в представлениях и в тесте «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф нет упоминания и измерения *степени оптимальности переживания и самооценки благополучия* (Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M., 1995). На мой взгляд, и в данном случае чрезмерно высокая самооценка своего благополучия говорит не о гармонии личности, а скорее о завышенной самооценке или стремлении показать себя другим в лучшем свете. В предлагаемом мною понимании гармоничности личности она всегда сущностно включает в себя и некоторую, пусть небольшую, долю дисгармонии. И без нее нет настоящей гармонии, ибо неподвижная абсолютно совершенная гармония, как и «неподвижная праведность фарисея» (Л.Н. Толстой), не дает стимулов к дальнейшему развитию личности. А где нет внутреннего движения, там нет, по сути, и жизни.

Соотношение ИГЛ со значимостью и реализацией Дефицитарных и Бытийных потребностей

На выборке 138 респондентов четырех разных возрастных групп было установлено, что показатель интегральной гармоничности личности *ИГЛ* тесно положительно связан как со *значимостью Д-потребностей* (0,257; $p < 0,0023$), так и со *значимостью Б-потребностей* (0,443; $p < 0,000000$) - корреляция Спирмена (Мартакова К.В., 2013). Также высокосвязные прямые связи обнаружены между *ИГЛ* и *реализацией Д- и Б-потребностей* (коэффициенты соответственно 0,557 и 0,603 – оба на уровне

значимости $p < 0,000000$). Для изучения потребностей использовался Maslow Motivation Test ММТ-32 Д.В. Каширского и О.И. Моткова (Каширский Д.В., 2011, с. 219 – 225).

Эти данные позволяют заключить, что для созидания личностью внутренней гармонии важны достаточно выраженные значимость и реализация обоих видов потребностей. И чем выше в целом проявляются эти мотивации и их осуществление в поведении у испытуемых, тем выше оказывается и интегральная гармония их личности. Для соотношения этих видов потребностей друг с другом действительно справедлива *симметричная модель* ГЛ, с некоторым креном в сторону большего значения Б-потребностей, так как корреляции с их значимостью и реализацией несколько выше, чем таковые в отношении Д-потребностей. По данной группе респондентов можно сделать вывод, что их Б-потребности несколько в большей мере работают на самоорганизацию гармоничности своей личности, чем Д-потребности.

Сходные данные были получены Агальцовой О. при изучении ценностей и гармоничности личности 39 учащихся 10-ых классов школы № 199 Москвы (Агальцова О., 2012). Все корреляции их ИГЛ с обоими параметрами Д- и Б-потребностей оказались положительными и высокосignификантными. У школьников все коэффициенты связи – примерно на одном уровне, симметричны, и нет преобладания значимости и реализации Б-потребностей, в отличие от группы респондентов К.В. Мартаковой, которая состоит в основном из взрослых испытуемых.

ИГЛ и Ценностные ориентации

Какие ценности помогают человека стать более гармоничным? В исследовании М.В. Корякиной 50 респондентов обоего пола юношеского (26 ч. 21-22 лет) и зрелого возраста (24 ч. 30-47 лет) было показано, что данные по ИГЛ положительно и высоко значимо связаны по Спирмену со значимостью *внешних и внутренних ценностей* и их реализацией: соответственно $0,457 p < 0,001$; $0,774 p < 0,00000$; $0,350 p < 0,03$; $0,622 p < 0,00001$ (Корякина М.В., 2013). Внешние и внутренние ценности измерялись по методике «Ценностные ориентации», разработанной О.И. Мотковым и Т.А. Огневой на основе теории самодетерминации Э. Диси и Р. Райана. Она прошла психометрическую проверку и нормирование данных, может служить надежным инструментом измерения (Мотков О.И., 2009). Итак, чем выше выражены значимость и реализация внешних и внутренних ценностей, тем выше и интегральная гармоничность личности. Гармонизации личности способствуют и внутренние, и внешние ценностные ориентации. Следовательно, по этому критерию *позитивны* и те, и другие ценности. Хотя корреляции ИГЛ со значимостью и реализацией *внутренних ценностей* существенно выше, чем с параметрами внешних ценностей. Из этого можно сделать еще один вывод: внутренние ценности в большей мере связаны с личностной гармонией, чем внешние.

Интересные данные получены в исследовании К.В. Мартаковой ИГЛ и ценностных ориентаций ЦО (методика «Ценностные ориентации») у 44 курсантов мужского пола 5 выпускного курса Военно-воздушной академии в Санкт-Петербурге (Мартакова К.В. М: ИП РГГУ, 2011 г.). Результаты по Интегральной гармоничности личности ИГЛ не связаны значимо со значимостью внешних ценностей, но тесно прямо коррелируют со значимостью внутренних ценностей ($0,397 p < 0,008$) и еще более тесно – с реализацией внешних и внутренних ЦО (соответственно: $0,408 p < 0,006$ и $0,602 p <$

0,00015). По этим статистическим результатам, у курсантов ВВА гармоничность личности в большей мере связана с параметрами внутренних ценностей и, в меньшей мере, с реализацией внешних ЦО. И здесь прослеживается некоторая асимметрия в пользу значимости и реализации внутренних ЦО для построения личностной гармонии.

Как мы видели выше при обсуждении внутренней консистентности теста ИГЛ (табл. 5), ценностные шкалы теста ИГЛ «ценности гармоничной личности» ЦГЛ и «ценности духовные» ЦД очень тесно прямо связаны с общим показателем ИГЛ: соответственно коэффициенты по Спирмену 0,725 и 0,605, оба $p < 0,000000$. Таким образом, эти виды прямых ценностей, сущностно связанных с внутренней гармонией, помогают человеку строить более гармоничную личность и жизнь в целом.

В работе А.А. Белановского на группе 60 человек в возрасте 22 – 24 лет, 30 психологов и 30 непсихологов, все с высшим или неполным высшим образованием, была обнаружена очень высокая прямая связь данных по ИГЛ с показателем ценностной личностной установки на Альтруизм (Потемкина О.Ф. Методика диагностики социально-психол. установок личности в мотивационно-потребностной сфере. 2001, с. 641-648) как у всех респондентов (0,504; $p < 0,00004$), так и в каждой изучаемой группе отдельно (Белановский А.А., 2012). Т.е. выраженная ценностная установка человека на Альтруизм, на бескорыстное отношение и поведение к другим, к природе в целом, помогает ему становиться более отзывчивым и гармоничным. Отметим, что данные по противоположной ценностной установке на Эгоизм (та же методика О.Ф. Потемкиной) оказались значимо не связанными с ИГЛ 60-ти респондентов (-0,186; не значимо). Установка на Эгоизм никак значимо не соотносится с показателем гармонии личности в группе взрослых.

В данном исследовании было также выявлено, что у психологов интеграция личности выражена существенно выше, чем у «непсихологов»: у них в 1,5 раза больше общее число значимых связей между изучаемыми показателями, в 1,65 раза больше значимых связей показателей по шкалам ИГЛ друг с другом, с данными по реализующим переменным Б методики «Психологическая культура личности» О.И. Моткова, с ценностями по Ш. Шварцу и с результатом по Альтруизму.

Данные М.Е. Рубцовой о соотношении показателей ИГЛ и Альтруизма-Эгоизма у 60-ти подростков 15-16 лет из семей (30 чел.) и из детского дома (30 чел.) показывают сходную картину: высокую прямую связь ИГЛ с выраженностью Альтруизма и тесную обратную связь с выраженностью Эгоизма – соответственно 0,378; $p < 0,003$ и -0,688 $p < 0,000000$ (Рубцова М.Е., 2011). У подростков высокой личностной установке на Эгоизм соответствует низкая интегральная гармоничность личности, а выраженному Альтруизму – высокая ее общая гармоничность. В этой же работе доказана гипотеза, что установка на Эгоизм достоверно выше проявляется по критерию Манна-Уитни у подростков из детского дома ($U = 35$, $p < 0,000000$), а установка на Альтруизм, наоборот, достоверно выше у детей из обычных семей ($U = 226$, $p < 0,0006$). ИГЛ у семейных подростков также выражена достоверно выше ($U = 3,5$; $p < 0,000000$).

В дипломной работе М.Е. Рубцовой у подростков изучалась и связь их ИГЛ с выраженностью конфликтности Ценностей и их Доступности, определяемой с помощью методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных

сферах» Е.Б. Фанталовой. Чем больше разница между оценкой респондентом значимости ценности и оценкой ее доступности в жизни, тем выше его внутренняя конфликтность (Фанталова Е.Б., 2012). Данные по ИГЛ высоко значимо *обратно* связаны с величиной конфликтности: $-0,562$; $p < 0,000003$ (Рубцова М.Е., 2011). Чем выше конфликтность ценностей Ц и их доступности Д ($Ц - Д$), тем ниже интегральная гармоничность личности ИГЛ. И наоборот, чем выше ИГЛ, тем ниже данный тип внутренней конфликтности.

Были изучены также корреляционные связи данных по ИГЛ с проявлениями 10-ти ценностей индивидуальных приоритетов в поведении испытуемых, измеряемых с помощью методики Ш. Шварца «Профиль личности» (Карандашев В.Н., 2004). В рассмотренных уже частично работах А.А. Белановского и М.В. Корякиной исследовались и соотношения показателей ИГЛ с данными по выраженности в поведении *10-ти универсальных ценностей* по Шварцу, присущих в разной степени людям совершенно разных культур. В дипломе А.А. Белановского (Белановский А.А., 2012) в группе 60 психологов и непсихологов 22-24 лет гуманитарных профессий выявлено, что результат по ИГЛ значимо и прямо связан с данными по следующим ценностям: *Конформизмом* ($0,275$; $p < 0,033$), *Щедростью* ($0,419$; $p < 0,00085$), *Самостоятельностью* ($0,259$; $p < 0,046$) и *Безопасностью* ($0,399$; $p < 0,002$). Найдена значимая обратная связь показателя ИГЛ с данными по *Гедонизму* ($-0,343$; $p < 0,002$).

В дипломе Марии Корякиной в группе 50 чел. юношеского и среднего возрастов преимущественно с высшим техническим образованием и технических профессий получены несколько иные высокосignимые прямые связи данных по ИГЛ с результатами по ценностям Шварца: *Щедростью* ($0,556$; $p < 0,0000$), *Универсализмом* ($0,674$; $p < 0,000000$), *Самостоятельностью* ($0,567$; $p < 0,0000$), *Стимуляцией* ($0,590$; $p < 0,000000$), *Гедонизмом* ($0,474$; $p < 0,0007$) и *Достижениями* ($0,540$; $p < 0,0001$) (Корякина М.В., 2013). Здесь уже с Гедонизмом мы видим положительную высокую связь. Возможно, лица среднего возраста интуитивно выше оценивают Гедонизм как позитивную для обеспечения гармоничности личности ценность, чем люди юношеского возраста. И действительно, в группе юношей по данным М.В. Корякиной нет значимой связи ИГЛ с Гедонизмом, а в группе среднего возраста она достаточно высока ($0,485$; $p < 0,01$). Универсализм высоко оценивается как юношами, так и зрелыми респондентами. В обеих этих группах данные по нему очень тесно прямо связаны с ИГЛ. Вероятно, увязывание Универсализма как широкой нравственной ценности с гармоничностью личности скорее характерно для лиц технического склада, нежели чем для гуманитариев. Примерно то же самое можно сказать относительно ценности *Достижения*. А вот ценности личной и общественной *Безопасности*, а также умеренного *Конформизма* как способности идти на согласие с другим человеком или группой, не рассматриваются людьми, работающими с техникой, важными для созидания личностной гармонии. Так их оценивают в большей мере люди гуманитарного склада.

В этих двух работах есть и важные общие моменты. И в группе гуманитариев, и у лиц преимущественно технических профессий высоко положительно связаны с данными по ИГЛ результаты по ценностям *Щедрость* и *Самостоятельность*. У респондентов с высокой интегральной гармоничностью личности гуманитарного и технического образования обнаруживаются высоко выраженные ценности *Щедрость* и *Самостоятельность*. Данные о важности ценности *Щедрость*, как альтруизма в узком кругу близких и знакомых людей, перекликаются со сходными фактами о тесной прямой

связи ИГЛ с показателями по *Альтруизму* в работе А.А. Белановского. Ценность *Самостоятельности* для построения более оптимальной системы отношений с Миром и с самим собой, для созидания гармоничной жизни достаточно очевидна.

ИГЛ и Жизненная удовлетворенность

В работе Э. Баник на материале 55 студентов-психологов Москвы, 19-24 лет, была найдена очень тесная прямая корреляционная связь между данными по шкале ИГЛ методики ИГЛ-3 и результатами по тесту Индекс жизненной удовлетворенности ИЖУ Б.С. Неугартена (в адаптации Н.В. Паниной): 0,645; $p < 0,00000$ (Баник Э., 2014). Т.е. чем выше интегральная гармоничность личности студентов, тем выше и их жизненная удовлетворенность, и наоборот.

Примерно такой же факт высокой значимой прямой связи между данными 30 женщин 25 – 31 лет с высшим образованием по ИГЛ и данными по ИЖУ обнаружен и в работе Е.А. Ивановой: 0,653; $p < 0,00009$ (Иванова Е.А. и др., 2013). Следовательно, можно заключить, что интегральная гармоничность личности и жизненная удовлетворенность – близкие по своей сути характеристики личности. Однако ИГЛ, на мой взгляд, является более широким понятием, касающимся нескольких основных параметров личности. Кроме того, показатель ИГЛ изначально выражает степень оптимальности проявления важнейших особенностей личности у респондентов. Интерпретация же данных по тесту ИЖУ не подразумевает определения оптимальной меры выраженности жизненной удовлетворенности, хотя она и в этом случае теоретически должна быть.

ИГЛ и Осмысленность жизни

Большая работа М.Е. Рубцовой с 60-тью подростками 15-16 лет, проживающими в семьях (30 чел.) и в детском доме (30 чел.), позволила выявить и положительную высокую корреляцию данных по ИГЛ с результатами по общему показателю «Осмысленность жизни» теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева: 0,546; $p < 0,000006$ (Леонтьев Д.А., 1992; Рубцова М.Е., 2011). Отсюда следует, что показатели по Интегральной гармоничности личности и Осмысленности жизни тесно взаимосвязаны. И действительно, без стратегического и ситуативного осмысления своей жизни невозможно построение гармоничной системы ценностей и отношений личности, оптимальной реализации потребностей и оптимального образа жизни.

В дипломе М.Е. Рубцовой также выявлена ожидаемая отрицательная значимая связь между данными всех подростков по интегральной гармоничности личности ИГЛ и результатами по внутренней конфликтности, определяемыми разностью между значимостью жизненных ценностей и оценкой их доступности в своей жизни Ц – Д (методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности»...» Е.Б. Фанталовой): -0,562; $p < 0,000003$. Чем выше у подростков ИГЛ, тем ниже их внутренняя конфликтность.

ИГЛ и Общая самоэффективность

По А. Бандуре, самоэффективность – это осознанная способность человека справляться со специфическими ситуациями. Оценка собственной эффективности в разных видах поведения определяет в какой-то мере возможности выбора деятельности, верхнюю планку предполагаемых усилий для выполнения избранной задачи и для преодоления возникающих трудностей, степень настойчивости (Хьелл Л.А., Зиглер Д.Д., 2000, с. 390-397). Люди, достаточно высоко оценивающие свою эффективность в каких-либо видах поведения, прилагают больше усилий при осуществлении важных и сложных задач, чем лица, сомневающиеся в своих способностях справиться с ними. Успех служит лучшим средством терапии недостаточной самоэффективности.

В небольшом исследовании А. Папаримовой 20 студенток 20 - 25 лет Российского государственного гуманитарного университета показано, что ИГЛ значимо положительно связана с Общей самоэффективностью, измеренной с помощью Шкалы общей самоэффективности Шварцера-Ерусалема-Ромека: 0,601; $p < 0,005$ (Папаримова А., 2011; Шварцер Р. и др., 1996). Т.е. Общую самоэффективность можно рассматривать как одну из результирующих характеристик Интегральной гармоничности личности.

ИГЛ и Жизнестойкость

Е.О. Ширина изучала ИГЛ и Жизнестойкость у 40 школьников 10-ых классов: обычного (18 чел.) и математического (22 чел.), используя для этого тесты ИГЛ-3 и Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006). Была обнаружена высокая значимая прямая связь между этими показателями: 0,513; $p < 0,0007$ (Ширина Е.О., 2013). Чем выше способность человека справляться со стрессом, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность поведения, т.е. чем выше его жизнестойкость, тем выше и общая гармоничность его личности. Верно и обратное соотношение.

О. Лобырева и др., используя тот же тест, изучала выраженность жизнестойкости и ИГЛ у обычных людей (12 чел. 16-35 лет) и инвалидов-колясочников (12 чел. 15-30 лет), членов параолимпийской сборной РФ по фехтованию (Лобырева О. и др., 2013). По среднегрупповым данным *ИГЛ выше у инвалидов*: 3,64 балла по 5-бальной шкале против 3,40 баллов у группы нормы. Это различие достоверно на уровне тенденции: $U = 39,5$; $p < 0,06$. *Несколько выше у спортсменов-колясочников и проявление Жизнестойкости*: 84,8 баллов по сравнению с 78,5 баллов обычной группы (различие не достигает до уровня достоверности). Полученные данные говорят о том, что в случае преодоления инвалидами социальной изоляции, вовлечения в интересные дела, дающие возможность самореализации, наличия адекватной помощи им со стороны психологов, а также гармонизирующей самостоятельной работы над собой, они добиваются полной личностной реабилитации, превосходя по некоторым параметрам группу обычных людей.

ИГЛ и факторы Большой пятерки

В исследовании М.А. Сеницыной на выборке в 159 испытуемых (78 мужчин и 81 женщина) 17 – 48 лет изучено соотношение между показателями ИГЛ-2 и Большой пятерки факторов личности, измеряемых по опроснику 5PFQ X. Тсуи, он же Neo-PI,

адаптированному на российской выборке А. Б. Хромовым (Синицына М.А., 2013). Корреляционный анализ показал, что данные по всем суперчертам личности, входящим в Большую пятерку факторов, значимо связаны с результатами по ИГЛ: *Экстраверсия* = 0,245 и $p < 0,002$; *Самоконтроль* (ответственность, целеустремленность и т.п.) = 0,340 и $p < 0,0000$; *Привязанность* (позитивное отношение к людям, стремление к общению с ними) = 0,294 и $p < 0,000$; *Экспрессия* (легкое отношение к жизни, открытость, художественный вкус, спонтанность эмоциональных реакций) = 0,367 и $p < 0,0000$; *Эмоциональная неустойчивость* (неуверенность в себе, повышенная тревожность, беспокойство и т.п.) = - 0,290 $p < 0,000$ (NB – этот коэффициент с обратным знаком!).

Итак, чем выше у опрошенных респондентов выражены Экстраверсия, Самоконтроль, Привязанность, Экспрессия и Эмоциональная устойчивость, тем выше и их интегральная гармоничность личности ИГЛ. Более гармоничным людям присущи потребность общения с людьми, легкое установление контактов, положительное отношение к людям, оптимизм, уверенность в себе. Они отличаются более «легким» отношением к жизни, способны легче воспринимать сложные ситуации. Гармоничные личности отзывчивы, ответственные, в делах дисциплинированы, выполняют обещания, способны понимать и поддерживать других.

Стоит, однако, отметить, что в тестах измерения черт *не применяется принцип оптимальности выраженности черты*. Понятно, что это сделать очень сложно в силу наличия больших индивидуальных различий и отсутствия состыковки черт с другими важными аспектами личности: с потребностями, ценностями, особенностями психологической культуры и др. В какой-то мере прав Ю.Л. Ханин, писавший о том, что оптимум тревожности и эмоционального возбуждения у спортсменов имеет *индивидуальный характер*: для одних оптимален низкий уровень их проявления, для других – высокий (Ханин Ю.Л., 1980). *Выявленные нами корреляции показывают лишь общий тренд, нивелирующий индивидуальные различия: внутри него возможны многочисленные вариации оптимальных проявлений черт личности.*

Теоретически очень важен вывод о значимой связи фундаментальных личностных черт (в значительной мере обусловленных наследственностью) с выраженностью общей гармоничности личности (Бушар Т.Е и др, 1991; Пломин Р., 1994). Это означает, что биологические характеристики личности изначально предрасполагают человека к большей или меньшей гармоничности его эмоциональных и поведенческих проявлений. Помимо этого, эти и предыдущие данные убедительно показывают, что общая гармоничность личности складывается из значимых вкладов различных аспектов личности: потребностей, ценностей, самооенок своей эффективности, жизненной удовлетворенности, характерологических черт и др. Таким образом, *ИГЛ является комплексным личностным конструктом, объединяющим и интегрирующим величины оптимальности выраженности основных аспектов личности.*

ИГЛ и Волевые качества

В исследовании Корякиной М.В. у 50 респондентов юношеского и зрелого возраста (соответственно 21-22 лет и 31-47 лет, 24 чел. мужского и 26 чел. женского пола, Москва) изучались не только соотношения ИГЛ с их ценностными ориентациями, но и ее связи с характеристиками *волевой саморегуляции* (Корякина М.В., 2013). Последняя измерялась с помощью тест-опросника «Волевая саморегуляция», А.В. Зверьков, Е.В. Эйдемман.

Интересно, что не было выявлено значимых связей между выраженностью общей гармоничности у испытуемых и их волевыми качествами личности, такими как *настойчивость, самообладание и общая волевая саморегуляция*. Такой результат может свидетельствовать о том, что сильно выраженная волевая саморегуляция, очень высокие настойчивость и самообладание, делают личность односторонней и не гибкой, дисгармоничной, стремящейся к достижению единственной сверхважной цели. А такие качества, видимо, не свойственны гармоничной личности, которая отличается пластичностью и широким набором интересов и целей в разных сферах жизни при доминировании каких-то главных жизненных задач. Гармоничному человеку, конечно, нужна развитая воля для осуществления гармонизирующих целей, для самореализации в целом. Но при этом он способен сохранять гибкость поведения, переключаться с одного вида дел на другие, чувствует оптимальную меру своей настойчивости, находит новые обходные пути действия, не теряет эмоциональной отзывчивости. Проблема отыскания оптимальной меры выраженности волевых качеств личности еще далека от решения, она требует организации и проведения новых исследований с новыми методиками изучения волевых проявлений.

Гармоничность личности (ГЛ) и ее Субъектность

Субъектность, по М.В. Исакову, разработавшему опросник для ее измерения, – это комплексный феномен, объединяющий в себе такие устойчивые особенности личности как ответственность, свобода (личностная автономия), рефлексивность и самоконтроль. Это способность быть и осознавать себя источником движения, неся ответственность за последствия своих деяний. Она проявляется в самостоятельном выборе форм поведения и последующем их осуществлении (Исаков М.В., 2008).

В работе Н.И. Семененко изучались *Жизненная удовлетворенность* (тест ИЖУ Б.С. Неугартена в адаптации Н.В. Паниной), *Субъектность* (Опросник субъектности М.В. Исакова) и *Гармоничность личности* ГЛ (ранняя методика «Личностная биография» О.И. Моткова, 1998, где ГЛ – один из частных показателей Общей конструктивности личности) у 51 московских респондентов: 31 **буддистов**, учеников тибетской школы Карма Кагью учения Алмазного Пути, и 20 **небуддистов**, средний возраст испытуемых 28 лет (Семененко Н.И., 2009). Данные по ГЛ всей группы (51 чел.) оказались очень тесно прямо связаны с обобщенным показателем Общей субъектности: 0,806; $p < 0,00000$. Можно утверждать, что более гармоничным личностям присуща и более высокая субъектность, особенно по таким ее параметрам как ответственность, свобода и самоконтроль. Очень высоко положительно связаны у данной группы и показатели ГЛ и Жизненной удовлетворенности: 0,741; $p < 0,00000$, что еще раз подтверждает вывод о близости, но не тождественности, конструкторов гармоничности личности ГЛ и жизненной удовлетворенности.

Также в исследовании найдено, что *Гармоничность личности* (ГЛ) у буддистов выражена достоверно выше, чем у небуддистов: $U = 131,0$; $p < 0,0006$. Буддисты демонстрируют и достоверно более высокие *Общую субъектность* и *Жизненную удовлетворенность*: соответственно $U = 192,5$; $p < 0,023$ и $U = 205,0$; $p < 0,04$. Занятия данной формой тибетского буддизма действительно способствуют развитию личностной

гармонии, субъектности и удовлетворенности жизнью. Возможно, что на данную практику приходят люди с повышенной мотивацией к развитию этих качеств.

ИГЛ и Креативность

А. Панфилова исследовала связь ИГЛ со степенью Креативности у 50 учащихся 10-ых и 11-ых классов (23 чел. мужского пола и 27чел. женского) с углубленным изучением экономики и информатики школы № 1355 Москвы (Панфилова А., 2011). Креативность измерялась с помощью опросника «Диагностика личностной креативности» Е.Е. Туник (Туник Е.Е., 2002). По всей выборке обнаружена прямая значимая корреляция между показателями ИГЛ и *Общей креативности*: 0,404; $p < 0,0036$. Более высокой Общей Креативности соответствует и более высокая Интегральная гармоничность личности. Среди изученных отдельных переменных креативности – склонность к Рisku (смелое отстаивание своих мыслей наперекор общему взгляду, готовность начать новое дело или обучение чему-либо), Любознательность, Сложность (интерес к сложным идеям и представлениям), Воображение – значимо связанной с ИГЛ оказалась переменная Риск (0,307; $p < 0,03$). Видимо, *открытость новому, вера в свою интуицию, «легкость на подъем» в освоении нового позволяют расширить рамки своей жизни, сделать ее более разнообразной и интересной, более полноценной, что и характерно для гармоничной жизни.*

Эти факты подтверждены и работой Э. Баник (Баник Э., 2013). Она изучала у 55 студентов-психологов Москвы соотношение характеристик ИГЛ с показателями по жизненной удовлетворенности (тест ИЖУ) и Самоактуализационному тесту САТ Л.Я. Гозмана и М.В. Кроза (Алешина Ю.Е. и др., 1987). В данном контексте для нас важно то, что данные по ИГЛ значимо положительно связаны с показателями по шкале Креативности теста САТ: 0,324; $p < 0,016$.

Можно заключить, что в целом Креативность является важной составляющей не только процесса самоактуализации, но и гармоничного функционирования личности. Хотя и здесь нужно соблюдать, на мой взгляд, меру – периодически переключаться на не обязательно творческие, на более «легкие» и другие по содержанию виды поведения, так как творчество незаметно отнимает у человека много сил, и требуется их восстановление.

ИГЛ и гендерная идентичность

В упомянутой выше дипломной работе Сеницыной М.А. у 159 респондентов, 78 мужчин и 81 женщины в возрасте от 17 до 48 лет, изучался и гендерный аспект выраженности гармоничности личности (Сеницына М.А., 2013). Для этого использовался известный тест диагностики *маскулинности-феминности* Сандры Бем. По всей группе в целом найдена высокая прямая связь между показателями ИГЛ и *маскулинности*: 0,334; $p < 0,001$. Т.е., такие традиционно признаваемые мужские черты характера как выраженные уверенность в себе, решительность, самостоятельность, стремление к достижениям и т.п. соответствуют и более высокой гармоничности личности. Однако более детальный анализ, предпринятый М.А. Сеницыной, показывает, что в эту общую маскулинность вносят немалый вклад данные *андрогинных* личностей, совмещающих в своем характере мужские и женские черты, и имеющие в результате, по данным ряда исследований, более

широкий и гибкий репертуар способов поведения в различных ситуациях, более высокую социальную и природную адаптацию.

При сравнении *андрогинных и феминных мужчин* по критерию Манна-Уитни обнаружено, что у андрогинных достоверно выше ИГЛ: $U = 163$; $p < 0,012$. Эта более высокая выраженность личностной гармонии у андрогинных мужчин обеспечивается в первую очередь достоверно более высокими показателями по частным шкалам Саморегуляции, Самогармонизации, Самостоятельности, Удовлетворенности жизнью и Жизненной самореализации теста ИГЛ-2. У андрогинных сильнее по сравнению с феминными мужчинами выражены субъектные и результирующие аспекты личности, ее общая гармоничность. Также найдено, что у *андрогинных мужчин* ИГЛ на уровне тенденции выше, чем у *маскулинных*: $U = 336,5$; $p < 0,076$, за счет достоверно более высоких данных по шкалам Ценностей гармоничности личности и Духовных ценностей, Умеренности и Жизненной самореализации. У андрогинных мужчин существенно выше по сравнению с маскулинными выражены аспекты духовных ценностей, чувство меры и самореализация личности. Таким образом, данное исследование доказало, что *андрогинные мужчины в целом гармоничнее как феминных, так и маскулинных лиц того же пола.* Они являются более гибкими и адаптивными за счет использования более широкого набора характерологических черт и соответствующих им способов поведения.

У женщин найдено меньшее число существенных различий; они касаются отдельных характеристик личностной гармонии. Так, у андрогинных женщин по сравнению с феминными достоверно выше по критерию Манна-Уитни проявляются показатели оптимальности Образа жизни, Самостоятельность, Жизненная самореализация и Позитивность самооценки. При соотнесении *андрогинных дам с маскулинными* найдено одно различие на уровне тенденции: у андрогинных выше показатели Умеренности, чувства меры в желаниях и поведении. *В целом андрогинные женщины превосходят феминных и маскулинных по степени выраженности ряда признаков гармоничности личности.*

Таким образом, андрогинность и преимущественно ее маскулинные характеристики как у мужчин, так и у женщин способствует построению более гармоничной личности, достижению лучшей самореализации и более оптимального поведения в различных жизненных сферах. Андрогинные респонденты имеют в целом более широкий набор высокозначимых ценностей (включая как важные и духовные ценности) и характерологических черт, более развитые субъектные качества оперативной и долговременной организации поведения и развития своей личности и жизни.

Проблема объективности самооценки и экспертных оценок гармоничности личности (ГЛ)

В специальном исследовании изучалась *объективность самооценки и экспертной оценки гармоничности личности* у 53 десятиклассников гимназических классов школы № 689 Москвы с опытом туристско-краеведческой деятельности ТКД («занимающихся»), без опыта ТКД «не занимающихся» и у «начинающих» (Мотков О.И., 2002). Были, помимо прочего, использованы авторская апробированная методика «Личностная биография» со шкалой «Гармоничность личности» и метод экспертной оценки ГЛ школьников, по той же шкале. *Экспертом* выступала педагог школы О.В.О., знающая оба изученных мною класса, а с ребятами 10 В класса ходившая несколько раз в многодневные походы.

Все ранговые корреляции самооценок ГЛ и экспертной ее оценки по тем же пунктам в группе «не занимающихся ТКД» оказались не значимы (18 чел.). Представления данной группы учащихся о гармоничности своей личности и представления о ней педагога-эксперта оказались никак не связаны, различны. И наоборот, в случае с группой «занимающихся ТКД» (21 чел.) опытных юных туристов-краеведов найдена высокая значимая положительная связь между внешними оценками их ГЛ со стороны эксперта и их самооценками ГЛ: 0,748; $p < 0,001$. Самооценки гармоничности своей личности в группе опытных туристов и экспертные ее оценки очень сходны, поэтому и дали такую высокую корреляцию. Здесь самооценка учащихся очень объективна. Но, видимо, объективна и экспертная оценка их ГЛ со стороны педагога.

Что явилось причиной такой субъективной объективности (согласованности) самооценок ГЛ у учащихся группы «занимающихся» и оценок их ГЛ у эксперта? Почему оценки того же эксперта «не занимающихся ТКД» учащихся оказались не объективными (или их самооценки)?

Данное исследование показало, что очень важную роль в формировании *более объективной экспертной оценки* качеств личности другого человека играет фактор наличия у эксперта *длительного и разнообразного жизненного опыта систематического взаимодействия с оцениваемым в широком спектре жизненных ситуаций*, в том числе и в стрессогенных условиях совместной автономной жизни в условиях дикой природы (в которых обычно и проходят достаточно сложные туристские горные, пешие или водные походы). Педагог-эксперт имела такой длительный опыт внешкольного походного взаимодействия с ребятами группы «занимающихся ТКД», вместе с ними она «съела не один пуд соли». У нее происходило накопление и обобщение оценок разнообразных проявлений личности оцениваемых учащихся в обычных и сложных жизненных условиях – его желаний, эмоциональных реакций, черт характера, отношений и ценностей, отдельных действий и поведения в целом. На основе таких регулярных, подчас интуитивных, оценок формируется достаточно полная, информативная и, следовательно, более объективная и реалистичная модель личности оцениваемого. Естественно, что такого опыта у нее не было в отношении группы «не занимающихся ТКД». Вероятно, в нашем случае важен и *независимый статус эксперта-учителя*, в отличие от более зависимого и более эмоционально вовлеченного положения родителей школьников.

Теперь мы можем заключить, что объективность экспертной оценки прямо связана с наличием у эксперта одновременно длительного жизненного опыта совместной жизни с оцениваемыми в обычных и стрессогенных ситуациях и достаточно независимого от оцениваемых статуса. Ориентация педагога при оценке особенностей личности учащихся преимущественно на их успеваемость ведет к появлению *необъективных* экспертных оценок, что, к сожалению, и происходит достаточно часто в нашей школе.

Также можно с осторожностью утверждать, что неоднократная многолетняя проверка себя в разнообразных походных условиях ведет, вероятно, и к более объективной самооценке ряда своих психологических качеств, в том числе и гармоничности своей личности, к более реалистичной Я-концепции.

Проблема объективности, таким образом, касается не только самооценки гармоничности личности, но и внешней ее экспертной оценки.

Интересный результат получен в близкой по замыслу работе Е.А. Яковлевой (Яковлева Е.А., 2001). Она изучала соотношение самооценки и экспертной оценки гармоничности личности у 17 студентов-социологов 1 курса Еврейского университета

Москвы (возраст 17-24 лет, 25,5% мужчин и 74,5% женщин) по методикам «Личностная биография» и «Экспертная оценка характеристик личности» О.И. Моткова. Эксперты – близкие или друг/подруга, 2 эксперта у 1 испытуемого. Корреляция самооценок ГЛ студентов и ее внешних оценок со стороны *экспертов-мужчин* значима и положительна: 0,57; $p < 0,02$. Такого рода корреляционная связь в случае, когда *экспертом выступала женщина*, оказалась не значимой. Следовательно, эксперты-мужчины лучше понимают и точнее, объективнее оценивают личностные особенности оцениваемых близких людей, в том числе и признаки гармоничности их личности, чем эксперты-женщины. Возможно, в данном случае эксперты-мужчины сохраняют более независимую и менее пристрастную позицию по отношению к оцениваемым, не стремятся идеализировать или, наоборот, «опускать» их в своих оценках.

Гармоничность личности у людей особых групп

В работе К.В. Мартаковой на выборке 138 респондентов *четырёх разных возрастных групп* изучались интегральная гармоничность личности (ИГЛ) по методике ИГЛ-2 О.И. Моткова, значимость и реализация дефицитарных (Д) и бытийных Б-потребностей по тесту ММТ-32 Д.В. Каширского и О.И. Моткова, и др.особенности личности (Каширский Д.В., 2011; Мартакова К.В. 2013; Мотков О.И., 2013). Участвовали следующие возрастные группы: **Юные** (старшеклассники обоего пола 15 - 18 лет), 36 чел.; **Молодые** (мужчины и женщины 19 – 30 лет), 45 чел.; **Зрелые** (мужчины и женщины 31 – 60 лет); 34 чел.; **Пожилые** (мужчины и женщины 61 – 88 лет), 23 чел. Группа *Пожилых* состояла из ветеранов труда г. Серпухова, регулярно посещавших городской Клуб ветеранов, где они занимаются физической культурой, танцами, пением, работали с психологом, и пр.

Между *Пожилыми* и *Юными* найдены достоверные различия по критерию Манна-Уитни по показателям ИГЛ в пользу Пожилых!: $U = 281,5$; $p < 0,039$. Также у Пожилых достоверно выше выражены значимость Д- и Б-потребностей, реализация Б-потребностей. Особенно их данные существенно преобладают по параметрам духовных ценностей (ЦД) и Б-потребностей, которые фактически тоже являются духовными. Помимо этого, у Пожилых достоверно выше по сравнению с Юными проявляются показатели Саморегуляции, Самогармонизации, Умеренности и Удовлетворенности жизнью.

Между группами *Юных* и *Молодых* нет существенных различий по основным обсуждаемым показателям гармоничности личности и потребностей. Эти группы примерно одинаковы по своим личностным особенностям.

Обнаружены достоверные различия и между группами *Пожилых* и *Зрелых* респондентов. Мы видим сходную с Юными картину различий, причем по показателям ИГЛ преимущество Пожилых проявляется еще ярче!: $U = 191,0$; $p < 0,0001$. У них также достоверно выше выражены показатели Ценностей гармоничной личности и духовные, оптимальность Образа жизни, Самогармонизации, Умеренности, Позитивности самооценки, значимости Д- и Б-потребностей и их реализации; особенно велики различия по характеристикам Б-потребностей (Мартакова К.В., 2013).

Итак, в противовес поставленной гипотезе, интегральная гармоничность личности Пожилых ветеранов труда 61 – 88 лет оказалась самой высокой среди всех изученных возрастных групп! Это скорее всего связано со спецификой данной группы – заслуженные ветераны труда, систематически посещающие Дом ветеранов, где они ведут полноценный разнообразный образ жизни, реализуют себя в интересных занятиях, занимаются

физической культурой, общаются. У Пожилых сравнительно с другими группами существенно выше выражены Б-потребности, особенно нравственные и эстетические. В целом гармоничность личности, как мы видим по полученным данным, в первую очередь связана с собственными усилиями человека по построению оптимальных ориентаций и интересного, разнообразного образа жизни, с хорошей самореализацией и сохранением веры в себя. Выводы работы являются вдохновляющими для лиц пожилого возраста и практических психологов, работающих с ними. **Эти данные убедительно доказывают, что полноценная, гармоничная жизнь возможна в любом возрасте!**

О. Лобырева и др. изучала у *обычных людей* (12 чел. 16-35 лет) и у *спортсменов инвалидов-колясочников* (12 чел. 15-30 лет), членов параолимпийской сборной РФ по фехтованию, выраженность Жизнестойкости по тесту жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Интегральную гармоничность личности по тесту ИГЛ-2 (Лобырева О. и др., 2013). Среднегрупповые данные позволяют заключить, что *ИГЛ выше у инвалидов*: 3,64 балла по 5-балльной шкале против 3,40 баллов у группы нормы. Это различие достоверно на уровне тенденции: $U = 39,5$; $p < 0,06$. Несколько *выше у спортсменов-колясочников и проявление Жизнестойкости*: 84,8 баллов по сравнению с 78,5 баллов обычной группы (различие не достигает до уровня достоверности). Полученные данные говорят о том, что в случае преодоления инвалидами социальной изоляции, вовлечения в интересные дела, дающие возможность самореализации, наличия адекватной помощи им со стороны психологов, а также гармонизирующей самостоятельной работы над собой, они добиваются полной личностной реабилитации, превосходя по некоторым параметрам группу обычных людей.

В частично рассмотренной выше работе Н.И. Семененко проведено сравнительное исследование Жизненной удовлетворенности, Гармоничности личности и Субъектности у 31 *буддистов* школы Кагью и 20 *небуддистов* (Семененко Н.И., 2009). Использовались тесты: «Индекс жизненной удовлетворенности» ИЖУ Б.С. Неугартена в адаптации Н.В. Паниной, «Личностная биография» со шкалой «Гармоничность личности» О.И. Моткова, «Опросник субъектности» М.В. Исакова (Исаков М.В., 2008; Мотков О.И., 1998; Панина Н.В., 1993). Найдены достоверные различия по основным изучавшимся переменным личности: все они выше выражены у буддистов (критерий Манна-Уитни). *Гармоничность личности* выше на очень высоком уровне значимости: $U = 131,0$; $p < 0,0006$; *Жизненная удовлетворенность*: $U = 205,0$; $p < 0,04$; *Общая субъектность*: $U = 192,5$; $p < 0,023$, и в первую очередь за счет больших различий по частной переменной «Свобода» ($U = 156,5$; $p < 0,003$).

Следовательно, многолетние занятия буддистской практикой (медитациями – особыми состояниями глубокого самопогружения, «взглядом здорового смысла» и др.), самопознанием и саморазвитием способствуют повышению гармоничности личности, ее жизненной удовлетворенности, усилению переживания внутренней свободы. Благодаря специальной медитации на бодхисаттву «Любящие глаза» у занимающихся развиваются сочувствие другим живым существам и мудрость.

В дипломной работе М.Е. Рубцовой проведено сравнительное изучение ИГЛ, внутренней конфликтности, ценностей, альтруизма и эгоизма, осмысленности жизни у 60-ти подростков 15-16 лет: проживающих в *семьях* в г. Климовске Московской обл. - 30

чел., и живущих в *детских домах* Московской области и г. Донецка Украины - 30 чел. (Рубцова М.Е., 2011). У семейных подростков достоверно выше выражены: *Интегральная гармоничность личности ИГЛ* ($U = 3,5$; $p < 0,000000$), *Осмысленность жизни*, измеряемая с помощью теста «Смыслоразностные ориентации» СЖО Д.А. Леонтьева ($U = 71,0$; $p < 0,000000$), *Альтруизм* - по методике изучения социально-психологических установок О.Ф. Потёмкиной ($U = 226,0$; $p < 0,0006$). У детей из детских домов обнаружены достоверно более высокие показатели по таким личностным характеристикам как *Эгоизм*, методика О.Ф. Потёмкиной ($U = 226,0$; $p < 0,0006$) и *Внутренняя конфликтность* по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности»...» УСЦД Е.Б. Фанталовой ($U = 93,0$; $p < 0,000000$).

Таким образом, у подростков из детских домов достоверно ниже выражены по сравнению с семейными детьми интегральная гармоничность личности, осмысленность жизни, альтруизм, и достоверно выше – эгоизм и внутренняя конфликтность. Возможно, что помимо фактора социально-психологических условий жизни вне семьи в детском доме, в становлении их личности вносит свой вклад и фактор наследственности – многие детдомовцы имеют пьющих, психопатических или дебильных родителей. Свою лепту вносит и негативное внутриутробное развитие нежеланных детей.

Развитие гармоничности личности (ГЛ)

Дипломное исследование Е.В. Мордвиновой было посвящено развитию у студентов 1 курса Лесосибирского педагогического института Красноярского края психологической культуры (ПК) личности (Мордвинова Е.В., 2011). Всего в развивающем эксперименте участвовали 35 студентов обоего пола 17 – 21 лет, из них 15 человек составляли экспериментальную группу (группа участников развивающего тренинга), и 20 чел. – контрольную. Психологическая культура личности рассматривалась автором диплома в русле подхода О.И. Моткова как качество самоорганизации и саморегуляции процесса жизнедеятельности человека, различных видов его базовых стремлений и тенденций, отношений к себе, к близким и дальним людям, к живой и неживой природе. Это личностная технология оптимальной, гармоничной организации своей жизни. Она является частью Общей культуры личности, в которой ведущую роль, однако, играют духовные ценности и поведение: нравственные, эстетические, познавательные, гармонические. Без развития последних психологическая культура человека может «работать» и на безнравственные, бездуховные цели. ПК представляет собой и важный аспект интегральной гармоничности личности, являясь ее реализующим фактором (см. параграф 12 о факторном анализе данных по шкалам ИГЛ).

Предварительно была разработана тренинг-программа развития психологической культуры у студентов-психологов 1 курса, рассчитанная на проведение в течение 2 месяцев двухчасовых интенсивных занятий два раза в неделю, на которых применялись различные методы: лекция-беседа, игровые, проективные и рисуночные, дискуссия, моделирование ситуаций, аутотренинг, релаксация, медитация, элементы хатха-йоги, и др. До и после развивающего тренинга студенты экспериментальной и контрольной групп опрашивались по батарее методик О.И. Моткова «Базовые стремления», «Образ жизни», «Психологическая культура личности» и «Культурологические тенденции» (Мотков О.И., 1998, 1999), позволяющих измерять степень гармоничности отдельных аспектов личности.

В *экспериментальной* группе обнаружены достоверные различия между данными 1 и 2 замеров по этим методикам в сторону положительных изменений (критерий Манна-Уитни: все $p < 0,05 \div 0,001$). У 15 участников тренинга повысились показатели силы, реализации и гармоничности базовых стремлений, психологической и общей культуры, гармоничности образа жизни. Увеличились частные характеристики ПК: «конструктивность общения», «психическая саморегуляция», «саморазвитие» и «самоопределение». В *контрольной* группе между данными 1 и 2 тестирования не найдено ни одного достоверного различия по этим параметрам личности.

Мордвинова Е.В. доказала, что гармоничность личности, в части ее психологической и общей культуры, образа жизни, можно успешно развивать в групповых занятиях тренинга психологической культуры. Одновременно была доказана и эффективность ее авторской тренинг-программы развития ПК у *студентов-психологов I курса* Лесосибирского пединститута (Мордвинова Е.В., 2011). Примененные ею методики изучения отдельных аспектов гармоничности личности оказались достаточно чувствительными к изменениям, которые происходили с личностью студентов в процессе тренинговой работы. Их полезно использовать при проведении тренингов личностного роста, гармонизации личности и в процессе консультирования.

И.И. Безикова провела сравнительное исследование гармоничности отдельных локусов личности у 30 взрослых *экспериментальной* группы возрастом 30-40 лет, занимающихся более 2 лет самооздоровлением по системе М.С. Норбекова, и у 30 испытуемых *контрольной* группы, эквивалентных по возрасту и полу, никакой системой оздоровления не занимающихся (Безикова И.И., 2008). В браке состоят по 50% в каждой группе. Использовались методики "Личностная биография", "Психологическая культура личности", "Образ жизни" и "Самооценка личности" О.И. Моткова (Мотков О.И., 1998, 1999, 2003). По главным показателям, таким как *Гармоничность личности, Общая конструктивность личности, Психологическая культура* и *Общая самооценка позитивных качеств личности*, группа занимающихся по психогигиеническим рекомендациям М.С. Норбекова достоверно и намного превосходит контрольную группу (все $p < 0,04 \div 0,0001$).

Работа И.И. Безиковой доказала, что систематические занятия по оздоровительной системе М.С. Норбекова ведут к реальной гармонизации личности участников данной практики. Можно также заключить, что и сама использованная программа психогигиенических занятий по данной системе является эффективной для совершенствования важных аспектов личности занимающихся.

Н.И. Семененко сравнивала показатели Гармоничности личности (ГЛ), Жизненной удовлетворенности ((ИЖУ) и Общей субъектности у 31 *буддиста* и 20 *небуддистов* (Семененко Н.И., 2009). Группы примерно эквивалентны по полу и возрасту. Она применяла методику "Личностная биография" О.И. Моткова, тест «Индекс жизненной удовлетворенности» ИЖУ Б.С. Неугартена в адаптации Н.В. Паниной и Опросник субъектности М.В. Исакова (Исаков М.В., 2008; Мотков О.И., 1998; Панина Н.В., 1993). Статистический анализ различий между данными изученных групп показал, что у респондентов, регулярно занимающихся буддийской практикой (медитациями и пр.), по сравнению с не занимающимися достоверно выше выражены показатели Гармоничности личности ($p < 0,0006$), Жизненной удовлетворенности ($p < 0,04$) и Общей субъектности ($p < 0,023$). Благодаря специальной медитации на бодхисаттве «Любящие глаза» у учеников

тибетской школы Кагью также развиваются сочувствие всем живым существам и мудрость. В работе Н.И. Семененко, таким образом, доказано, что систематические занятия духовной буддийской практикой, самопознанием и саморазвитием, ведут к развитию гармоничности личности, чувства удовлетворенности жизнью и субъектных качеств личности, сочувствия и мудрости.

14. ВЫВОДЫ

- В работе даны *оригинальные рабочие определения* понятий «личность», «гармония», «гармония личности», «гармоничность личности».
- Рассмотрены *содержательные критерии гармонии личности* в психологической литературе. Они классифицированы по следующим категориям: структурные, успешность функционирования личности, оптимальная выраженность черт и стремлений, позитивность психологического и физического состояния, оптимальность отношения к себе и к Миру.
- Анализ этих критериев позволил прийти к заключению, что универсальным критерием, объединяющим большинство признаков гармоничности личности, является *оптимальность выраженности* аспектов и характеристик личности, их структуры, функционирования и развития.
- Изложены *основные теоретические положения* автора: понятие «гармоничность» может быть отнесено к любому отдельному аспекту или характеристике личности; она может быть измерена количественно; критерием гармоничной выраженности какой-либо переменной личности у респондента является оптимальная мера ее проявления; критерии гармоничности личности имеют по своей сути оценочный характер; существует примерный диапазон оптимальной выраженности любых аспектов личности – это, в случае ее позитивных характеристик, высокий уровень их проявления.
- Многие параметры личности могут быть условно разделены на *позитивные и негативные* с точки зрения их полезности/вредности для социальной и природной творческой адаптации, сохранения психологического (в том числе и духовного) и физического здоровья, поддержания личностного развития, создания более гармоничного образа жизни, реалистичной самооценки и притязаний, оптимизации психического и физического состояния, и т.п.
- Анализ различных подходов и результатов исследований позволил определить три типа гармоничных соотношений характеристик в структуре личности: *симметричный тип* (1 : 1), *асимметричный тип золотого сечения* (1,62 : 1) и *асимметричный ценностный тип* с более яркой асимметрией (2 ÷ 5) : 1. В гармоничной личности совмещаются все три типа оптимальности внутренних пропорций личности, в зависимости от вида рассматриваемых ее параметров.
- В целом в литературе встречается *мало экспериментальных исследований, посвященных изучению именно гармоничности* каких-либо аспектов личности. В большинстве исследований удовлетворенности жизнью, психологического благополучия, счастья самоэффективности и т.п. *нет критериев определения оптимальности их выраженности.*
- В тексте представлены *описание опросника «Интегральная гармоничность личности ИГЛ-3»* (109 пунктов, добавлена шкала лжи), *ключ* для подсчета выраженности каждой из

шкал теста и общей ИГЛ, шаги обработки первичных результатов, средние и стандартные отклонения по общей выборке в 891 чел. возрастом от 15 до 88 лет.

- Дано описание экспериментального определения *диапазона гармоничной выраженности* важнейших характеристик личности и ***примерные уровни*** проявления данных по шкалам методики ИГЛ-3 для различных возрастных групп; везде оптимальным уровнем является ***высокий*** уровень выраженности позитивных особенностей личности.

- Представлены таблицы со *средними данными по шкалам ИГЛ* отдельных групп респондентов, таблицы с ***нормативными данными*** отдельно мужчин и женщин, а также молодых 15 – 27 лет, старшеклассников, студентов, лиц среднего возраста 30 – 60 лет, зрелых 30 – 88 лет и особой группы пожилых ветеранов труда 60 – 88 лет.

- Приведена ***содержательная характеристика шкал*** методики ИГЛ-3.

- Описаны результаты исследований разных видов *надежности* данных методики, ее *конструктивной валидности*, *факторного анализа* эмпирической структуры шкал методики ИГЛ-3. В итоге были выделены три фактора: оптимальность результата самоорганизации личности и ее жизни (*результатирующий*), направленность на гармонизацию и духовность личности (*направляющий*), оптимальность функционирования личности, процесса жизни (*процессуальный* или реализующий фактор).

- Изучено *соотношение ИГЛ с полом, возрастом и образованием*; показаны существенные различия между женщинами и мужчинами по шкалам методики

- Представлены *результаты исследований связи ИГЛ с важными характеристиками личности*: показателями психологического благополучия испытуемых, значимости и реализации их дефицитарных и бытийных потребностей, внешних и внутренних ценностных ориентаций, внутренней конфликтности ценностей, установок на альтруизм и эгоизм, жизненной удовлетворенности, осмысленности жизни, общей самоэффективности, жизнестойкости, с факторами Большой пятерки, показателями волевых качеств, общей субъектности, креативности, гендерной идентичности. ИГЛ значимо положительно связана с большинством из перечисленных позитивных характеристик личности, и значимо отрицательно - с данными по внутренней конфликтности и эгоизму.

- В специальной работе изучены *факторы большей объективности самооценок* старшеклассников и *объективности экспертных оценок* педагога.

- Результаты исследований выраженности ИГЛ у четырех возрастных групп показали, что ***самая высокая интегральная гармоничность личности наблюдается у самой старшей группы пожилых заслуженных ветеранов труда*** (61 – 88 лет), регулярно посещающих разнообразные занятия в Доме ветеранов. В другом исследовании ИГЛ у ***инвалидов-колясочников***, членов сборной РФ по фехтованию, оказалась выше, чем у обычной группы респондентов. Эти данные указывают на очень важную вещь: ИГЛ – это в первую очередь психологическая характеристика человека. Психологические факторы играют в обеспечении гармонии его жизни большую роль, чем физические данные. Отсюда оптимистический вывод: ***добиться достаточно высокой личностной гармонии могут люди любого возраста и практически с любыми физическими недостатками.***

- В трех исследованиях *развития гармоничности личности* было доказано, что систематическое участие в тренингах развития психологической культуры, в психогигиенических занятиях по системе М.С. Норбекова или в занятиях буддийской

духовной практикой ведет к существенному повышению оценки своей гармоничности личности у участников. *Гармоничность личности, таким образом, можно развивать с помощью разнообразных более или менее известных практик и тренингов.*

- Подводя итог, специально отметим, что результаты психометрической проверки показали, что **методика ИГЛ-3 является надежным и валидным тестом**, имеющим четкую теоретическую и сходную с ней эмпирическую факторную структуру. Методика может быть использована для целей психодиагностики и научных исследований, для оценки продвижения участников в тренингах личностного роста и в различных практиках самогармонизации, в психотерапии.

- *Гармоничные личности* в своем большинстве отличаются более «легким» отношением к жизни, редко унывают. Они активны, оптимистичны, легче воспринимают сложные ситуации. У таких людей достаточно сильно выражены духовные ценности: нравственные, эстетические, познавательно-творческие. Они чувствуют красоту вокруг себя, ощущают единство со всем Миром, любят общение с природой. Гармоничные люди придерживаются четких моральных принципов, не нарушают общепринятых норм поведения. Для них характерны открытость, интерес к различным сторонам жизни, к новому, к творческой игре. Положительно в целом относятся к людям, имеют свой круг друзей и знакомых, проявляют отзывчивость к другим, ответственность в делах и отношениях, предпочитают соперничеству сотрудничество. У них есть и какая-то небольшая доля внутренних и внешних противоречий, однако эти рассогласования не мешают выстраивать им оптимальные отношения и гармоничный образ жизни. Эти качества позволяют испытывать меньше стрессов, выстраивать позитивные отношения с людьми и с миром, развивать себя и помогать в этом другим людям.

ЛИТЕРАТУРА

- АБАЕВ Н.В.** Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, 1989 (понятие «культура психической деятельности»)
- АГАЛЬЦОВА О.** Соотношение показателей Д- и Б-потребностей по А. Маслоу с особенностями гармоничности личности старшеклассников. Практик. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2012. (39 уч-ся 10-х кл. школы 199 Москвы. Методики: ИГЛ-2 + ММТ-32 Д.В. Каширского и О.И. Моткова)
- АЗЕВИЧ А.И.** Двадцать уроков гармонии: гуманитарно-математический курс. М.: Школа-Пресс, 1998 – 160 с.
- АЛЕКСАНДРОВСКАЯ Э.М., ПИАТКОВСКАЯ Ю.** Структура личностных свойств у младших школьников и их самооценка/ "Здоровье, развитие, личность". Под ред. Сердюковской Г.Н. и др. М.: Медицина, 1990 (гармоничный тип личности школьника)
- АЛЕШИНА Ю.Е., ГОЗМАН Л.Я., ДУБОВСКАЯ Е.М.** Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. (Тест САТ для изучения самоактуализации личности, 126 п., 14 шкал, этапы его разработки, факторный анализ. Методика «Особенности общения между супругами»).
- АНАНЬЕВ В. А.** Психология здоровья: синтез знаний о личностном росте./ Вестник психосоциал. и корр. работы. 1995, № 3
- АРГАЙЛ М.** Психология счастья. СПб.: Питер, 2003 – 270 с. <http://yanalan.com/lib/book/psyl/majkl-argajl-psixologiya-schastya/>
- БАЙЕР К., ШЕЙНБЕРГ Л.** Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997 - 368 с.
- БАНИК Э.** Самоактуализация личности и удовлетворенность жизнью у студентов с разной выраженностью гармоничности личности. Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2014. (55 студ-психол., 19-24 лет. М-ва. Методики: ИГЛ-3+ИЖУ Неугартена + САТ Л.Я. Гозман и М.В. Кроз)

- БАЧИНСКАЯ М.Ю.** Особенности самореализации у людей с разной выраженностью уверенности в себе и жизнестойкости. Магистер. диссертация. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. (50 исп. 21-23 лет, 25Ж+25М. Методики: ИГЛ (ЖСР и АС-ки), НЧЛ, тест жизнестойкости С. Мадди)
- БЕЗИКОВА И.И.** Уровень гармоничности личности у взрослых, занимающихся нетрадиционной психогигиенической практикой / Диплом. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2008.
- БЕЛАНОВСКИЙ А.А.** Личностная интеграция и психологическая культура у молодых людей, получивших психологическое образование. Диплом. работа, науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2012.
- БОКАРЕВА Л.В.** Динамическая структура гармоничности личности медработников. Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. Фрязино: филиал ИП РГГУ, 2006. (50 ч. – 25 врачей с выс. образованием и 25 медсестер со средним образованием Городской клинич. больницы № 20 г. Москвы. Методики: Базовые стремления, Образ Жизни, Личностная биография, Жизненное предназначение).
- БРАТЧЕНКО С.Л.** Диагностика личностно-развивающего потенциала. Метод. пос. для школ. психологов. Псков, 1997; 68 с.
- БУЗЯН В.В.** Взаимосвязь ценностных ориентаций и образа жизни у учащихся гимназии и ПТУ. Дипломная работа, науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2007. (112 уч-ся 10-11 классов школ и ПТУ – структура ценностей на основе кластерного анализа)
- БУЧАЦКАЯ М.В.** Психологическое благополучие работающих женщин. Автореф. канд. дисс. М., 2006.
- БУШАР Т.Е.** и др. (BOUCHARD T.E. et al) Источники психологических различий: Миннесотское исследование близнецов, воспитывающихся порознь / Реферат. Ж. 95. Психология. 1991, № 10, с. 2 (350 пар однояйцевых близнецов – опросник Теллегена для изучения 11 черт характера. Вывод: **наследственность оказывает более сильное влияние на формирование характера ребенка, чем воспитание.** Стремление к лидерству (социальная активность) – на 61% определяется генами, традиционализм–радикализм – на 60%, уязвимость стрессам, самоуглубленность и отчужденность (обидчивость) – все на 55%, оптимизм и жизнерадостность – на 54%, тенденция избегать неприятностей, риска – на 51%, агрессивность – на 48%, стремление к успеху – на 46%, самоконтроль (все по плану) – 43%, потребность в общении – 33%). (Айзенк Г., Пломин Р., Басс – Экстраверсия (общительность) и нейротизм (негативная эмоциональность) на 50% определяются генотипом. Обследование более 25 000 пар близнецов разного возраста. Подтверждается теория ЭАО Басса и Пломина, что эмоциональность, уровень активности и общительность являются наиболее наследуемыми чертами).
- ВАССЕРМАН Л.И. и др.** Психологическая диагностика невротических черт личности. Методические рекомендации. / Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Щелкова О.Ю., Червинская К.Р. СПб: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2003 – 29 с. (Тест НЧЛ 119 п., гармоничная структура личности – невротич. черты на низком, пониженном или 1-2 черты из 7 на среднем уровнях).
- ВЫГОТСКИЙ Л.С.** Педагогическая психология / Лев Выготский, под ред. В.В. Давыдова. М.: АСТ - Астрель Хранитель, 2008. – 671 с. (Первое изд. – 1926 г.)
- ГАРМОНИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК:** Из истории идей о гармонически развитой личности. / Сост. Трофимов П.С. М.: Искусство, 1965
- ГАРМОНИЯ. Лосев А., Шрагин Б.** / Философская энциклопедия, Т. 1. М.: Сов. Энц-я, 1960, с.с. 323 – 324
- ГАРТМАН Н.** Эстетика. М.: Изд-во иностр. лит-ры, 1958 – 692 с. (На с. 477-478 - о «духовных ценностях» - нравственных, эстетических и познавательных).
- ГЕССЕ Г.** Сиддхарта. Лен-д, 1990
- ГОЛИЦЫН Г.А., ПЕТРОВ В.М.** Гармония и алгебра живого: В поисках биологических принципов оптимальности. М.: Знание, 1990.
- ГОЛЬДБЕРГ И.** Психология почерка / Инесса Гольдберг. Екатеринбург: У-Фактория; М.: АСТ Москва, 2008 – 254 с.
- ГОРДЕЕВА Т.О., СЫЧЕВ О.А., ОСИН Е.Н.** Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма / Психол. диагностика. 2010, № 2. С. 36-64
- ГУМНИЦКАЯ А.В.** Психологическая культура в детско-родительских отношениях. Автореферат канд. дисс. СПб, 2006
- ДАВЫДОВ А.А.** Существует ли мера социальной гармонии? / Соцолог. иссл-я, 1988, № 5
- ДЕНИСОВА Т.** Гармоничность личности у лиц с преобладанием внутренних и внешних ценностей / Курс. работа. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2011. Методики: Личностная биография ОМ + Базовые убеждения Янов-Бульман Р. + ЦО ОМ. 50 чел. = 32Ж + 18М. Все 30-32 лет с выс. образованием. Москва.
- ДЕРЯБО С.Д.** Экологическая психология: диагностика экологического сознания. М.: МПСИ, 1999 – 310 с.
- ДОДОНОВ Б.И.** Дialeктика взаимосвязи эмоциональной типичности и гармоничности человека / «Личность и деятельность». Тезисы докладов к V Всесоюз. съезду психологов СССР. М., 1977. С. 79.
- ДОДОНОВ Б.И.** Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности. / Вопр. психологии, 1978, № 3 (данные по методике «Эмоциональная направленность личности»)
- ДОРОГОВ А.Н.** Соотношение особенностей темперамента и общей конструктивности личности. Курс. работа. Рук-ль О.И. Мотков. Калуга, 2002 (20 чел.= 8ж+12м, 23-30 лет. Сотр. коммер. фирмы. М-ки: Личностная биография, Опросник изучения темперамента Я. Стреляу, ИТО Л.Н. Собчик, "Формула темперамента" А. Белова).
- ИВАНОВА Е.А. и др.** Исследование взаимосвязи семейного положения женщин с интегральной гармоничностью их личности и жизненной удовлетворенностью. Практ. работа. Науч. рук-ль О.И. Мотков.

- М.: ИП РГГУ, 2013. (30 женщин – замужник, в гражданском браке и свободных. Выс. образование. Тесты ИГЛ-3 и ИЖУ Б.С. Неугартена)
- ИСАКОВ М.В.** *Показатели и структура субъектности (на материале становления профессиональной субъектности у студентов вузов)*. Канд. дисс. Науч. рук-ль Г.Г. Кравцов. М.: ИП РГГУ, 2008. (Разработка и апробация Опросника субъектности, 5 шкал: ответственность, свобода (личностная автономия), общая рефлексия, рефлексия выбора, самоконтроль).
- КАРАНДАШЕВ В.Н.** *Методика Ш. Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методич. руководство*. СПб.: Речь, 2004 – 70 с.
- КАШИРСКИЙ Д.В.** *Влияние профиля образования и этапа самоопределения на становление системы ценностей в юношеском возрасте*. Автореф. канд. дисс. М., 2002 - 32 с.
- КАШИРСКИЙ Д.В.** *Субъективные ценности современной молодёжной культуры* / Мат-лы XII Межд. чтений памяти Л.С. Выготского «Знак как психол. средство: субъективная реальность культуры». Ред. В.Т. Кудрявцев. М.: Институт психологии РГГУ, 2011 - С. 219 – 225. <http://www.dvkashirsky.narod2.ru/>
- КЛАЙН П.** *Справочное руководство по конструированию тестов*. Введение в психометрическое проектирование. Киев, 1994 – 284 с.
- КОЛМОГорова Л.С.** *Диагностика психологической культуры школьников*: Практик. Пос. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 – 360 с. (1 класс, 4 класс, подростки, 11 класс)
- КОРЯКИНА М.В.** *Волевая саморегуляция и ценностные ориентации у людей с разным уровнем гармоничности личности*. Диплом. работа. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. (50 исп. юношеского и зрелого возраста. Методики: ИГЛ-2 + ОЖ + ЦО ОМ, Профиль личности Шварц, Волевая саморегуляция Зверьков АВ., Эйдемн Е.В). ИГЛ-2 прямо значимо связана со значимостью и реализацией как внешних, так и внутренних ЦО. Нет значимых связей ИГЛ с параметрами волевой саморегуляции.
- КОСАРЕВА О.В.** *Особенности психологического благополучия и гармоничности личности людей, занимающихся латиноамериканскими танцами*. Диплом. работа. Науч. рук. Дунайцева Н.А. Ростов-на-Дону, 2013 г. (91 чел., использовала методику ИГЛ-2 О.И. Моткова и ШПБ К. Рифф)
- КУЛИКОВ Л.В.** *Детерминанты удовлетворенности жизнью*// Общество и политика/ Ред. В.Ю. Большаков. СПб: Изд-во СПб ун-та, 2000
- КУЛИКОВ Л.В.** *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*: Учеб. пос. СПб.: Питер, 2004 – 464 с.
- КУРОЧКИНА В.В.** *Взаимосвязь личностных особенностей и карьерного роста военных* / Диплом. работа. Руков-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2006 (50 военных, прапорщики и офицеры. Методики: Психол. культура личности ОМ, Личностная биография ОМ, ОСТ В.М. Русалова, Нео-FFI Коста и МакКрея)
- ЛЕОНТЬЕВ Д.А.** *Тест смысловых ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл, 1992 - 16 с.
- ЛЕОНТЬЕВ Д.А., РАССКАЗОВА Е.И.** *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл, 2006 – 63 с.
- ЛИНЧ М.** *Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации*/ Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2004, Т. 1, № 3, с.137-142
- ЛОБЫРЕВА О. и др.** *Изучение жизнестойкости и гармоничности личности людей с ограниченными возможностями, выступающих в параолимпийских видах спорта*. Практик. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. (24 исп-ых: 12 чел. норма 5М + 7Ж 16-35 лет, 12 инвалидов с патологией опорно-двигат. аппарата 3М + 9Ж 15-30 лет, членов параолимпийской сборной РФ по фехтованию. Методики: Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и тест интегральной гармоничности личности ИГЛ-2 О.И. Моткова).
- ЛОСЕВ А., ШРАГИН Б.** *Гармония*/ Философ. энциклопедия, Т. 1. М.: Сов. энц-я, 1960, с.с. 323–324
- МАЛЬЦЕВА Ю.Ф.** *Соотношение ценностных ориентаций и черт личности у юношеского и среднего возраста*. Диплом. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М., ИП РГГУ, 2012. Исп-ые: 60 ч. = 30ч. 17-23 лет + 30ч. 35-50 лет. Методики: ИГЛ О.И. Моткова, Нео-FFI П. Коста и Р. МакКрея, ОСТ В.М. Русалова, Ценностные ориентации О.И. Моткова и Т.А. Огневой.
- МАНУХИНА М.М.** *Особенности картины мира старшеклассников с различной степенью удовлетворённости жизнью*. Курс. работа, рук-ль О.И. Мотков. М., ИП РГГУ, 2006. (30ч - 11-классники корейской школы Москвы). Методики: Картина мира, ИЖУ Неугартена, ШПБ К. Рифф, Базовые стремления ОМ.
- МАРКИНА Н.** *Гены личности* / Ж. «Детали мира», № 12 (14). 19 июня 2012. www.detalimira.com
- МАРТАКОВА К.В.** *Соотношение гармоничности личности и ценностных ориентаций у выпускников Военно-воздушной академии им. Жуковского и Гагарина в нормальных и стрессовых ситуациях*. Курсовая работа. Руков-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2011 (Методики: ИГЛ-2 и «Ценностные ориентации» О.И. Мотков, Т.А. Огнева. 44 курсанта 5 выпускного курса ВВА в СПб – обследовались 2 раза с перерывом, между 1 и 2 тестированиями 2 месяца).
- МАРТАКОВА К.В.** *Взаимосвязь потребностной сферы и образа тела с выраженностью гармоничности личности у людей разного возраста и пола* / Диплом. работа, науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. **138** исп.: Юноши (15-18 лет) – 36 чел. Молодые (19–30 лет) – 45 ч. Зрелые (31–60 лет) – 34 ч. Пожилые (61–88 лет) – 23 ч. Методики: ИГЛ-2 ОМ, ММТ-32 Каширского Д.В.+Моткова О.И., BIQLI Т. Кеша.
- МАСЛОУ А.** *Психология бытия*. М. Рефл-бук, Ваклер, 1997 - 304 с.

МЕНДЕЛЕВИЧ В.Д. *Психология девиантного поведения*. Учеб. пос. М.: Флинта, 2005 – 445 с. Гл. 2 – Психология гармоничного и нормативного поведения (с. 32-69)

МИЛТС А.А. *Гармония и дисгармония личности*. М.: Политиздат, 1990 – 224 с.

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 О.И. Моткова: Психологическая культура личности, Базовые стремления, Культурологические тенденции, Образ жизни. Разработала *тренинг-программу развития психол. культуры*. 2 месяца шел тренинг с экспер. группой. Затем - значимые различия с группой контроля по показателям базовых стремлений, ОЖ, ПК и Общей Культуры).

МОТКОВ О.И. *О парадоксах процесса самоактуализации личности* // Магистр. 1995, № 6. В Интернете: <http://hpsy.ru/public/x3157.htm>

МОТКОВ О.И. *В гармонии с собой и миром* /Газ. Школьный психолог, № 21-22, июнь 1998, с. 8,9 - методика "Образ жизни". В Интернете: <http://psychology.rsuh.ru/motarticle8.htm>

МОТКОВ О.И. *Методика "Базовые стремления"* /Газ. «Школ. психолог», 1998, № 35, с. 8-9. В Интернете: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>

МОТКОВ О.И. *Методика "Личностная биография"*/Газ. «Школ. психолог», 1998, № 38, с. 8-9. В Интернете: <http://psychology.rsuh.ru/motarticle7.htm> и http://www.ucheba.com/met_rus/k_psihologiya/k_psihollichnost/m_biografija_2.htm

МОТКОВ О.И. *Методика "Психологическая культура личности"*/Газ. «Школ. психолог», 1999, - № 15, с. 8-9 (теорет. введение, методика). См. в Интернете <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html>

МОТКОВ О.И. *Методика «Культурологические тенденции»*. М., 1998-2013; см. в Интернете: <http://psychology.rsuh.ru/motarticle91.htm>

МОТКОВ О.И. *Методика «Самооценка личности»*, вар. 1 и 2. М., 2003. Изучаются позитивные факторы личности: нравственность, воля, самостоятельность и чувство реальности, креативность, гармоничность, экстраверсия, общая самооценка развития личности. Даны средние данные, описание иссл-ия самооценки учащихся 8 и 10 классов г. Москвы и связей факторов самооценки с общим показателем, с Экспертной оценкой тех же факторов личности со стороны матерей уч-ся. На сайте: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html>

МОТКОВ О.И. *Основные понятия теории природной и гармоничной личности*. М., 2000-2003. На сайтах: www.psychology-online.net/docs/papers1.html, <http://nkozlov.ru/library/psychology/d1449/>, <http://psychology.rsuh.ru/motarticle4.htm>

МОТКОВ О.И. *Влияние туристско-краеведческой деятельности (ТКД) на развитие личностной гармонии старшеклассников*/ Ж. «Дополнит. образование», 2002, № 7 и № 8. (Авторские методики «Психол. культура личности», «Личностная биография», «Экспертная оценка гармоничности личности», «Психол. портрет учащихся», плюс ИЖУ Б.С. Неугартена, «Диагностика межличностных отношений» ДМО Л.Н. Собчик). Исслед-ние 53 десятиклассников школы № 689 Москвы с опытом ТКД, без опыта ТКД и начинающих. См. в книге автора "Природа личности: сущность, структура и развитие". М., 2007. <http://dlib.rsl.ru/01003181833>

МОТКОВ О.И., ОГНЕВА Т.А. *Методика "Психологическая культура личности (для учащихся 2 – 7 классов средней школы)"*. М., 2006. На сайтах: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html/article13.rtf>; http://www.ucheba.com/met_rus/k_psihologiya/k_vozrostpsih/m_kultlichnosti.htm

МОТКОВ О.И. *Природа личности: сущность, структура и развитие*. М.: ГУП Воскресенская типография, 2007 – 248 с. На сайте РГБ: <http://dlib.rsl.ru/01003181833>

МОТКОВ О.И. *Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности*. / Журнал Психол. общества им. Л.С. Выготского. 2009, № 1. С. 81-92. На сайтах: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm> и <http://hpsy.ru/public/x5182.htm>

МОТКОВ О.И. *Ценностные представления о гармоничной личности людей разного возраста*// Мат-лы XI Межд. Чтений памяти Л.С. Выготского «Зона ближайшего развития» в теоретической и практической психологии» (15-18 ноября 2010). М.: ИП РГГУ, 2010 – с. 133-140 (0,7 п.л.). Также на сайте: <http://hpsy.ru/public/x5183.htm>

МОТКОВ О.И. *Психологическая культура в мозаике личности* / «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.). М.: РГГУ: Ин-т психологии им. Л.С. Выготского, 2011 – 316 с. С. 246-252. На сайте Н.И. Козлова <http://www.psychologos.ru> <http://hpsy.ru/public/x5283.htm>

МОТКОВ О.И. *Снова о природе личности* / Личность как предмет классической и неклассической психологии. Мат-лы XIII Межд. чтений памяти Л.С. Выготского. Ред. В. Т. Кудрявцев. 13-17.11.2012. **Часть 2**. М.: РГГУ, 2012 – 290 с. С. 233-244. <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1857.html> 2012

МОТКОВ О.И. *Методика изучения интегральной гармоничности личности ИГЛ-3* / Психология сознания: Истоки и перспективы изучения: Мат-лы XIV Межд. чтений памяти Л.С. Выготского. 12-16 ноября 2013. Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 т. Т. 1. М.: РГГУ, 2013 – 444 с. С. 117-135

НАСЛЕДОВ А.Д. *Математические методы психологического исследования*. СПб: Речь, 2004

- НОВАК Н.Г.** *Изучение факторов психологического благополучия взрослых детей алкоголиков* / Мат-лы IV Межд. науч. конф. «Л.С. Выготский и соврем. культурно-ист. психология: Проблемы развития личности...». Отв. ред. С.Н. Жеребцов. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 28-29 октября 2010г. В 2 ч. Ч. 1, с. 198-204.
- ОСИН Е.Н.** *Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика* // Психологич. диагностика. 2007. № 3. (Sense of Coherence – Antonovsky A.)
- ОСНИЦКИЙ А.К.** *Регуляция деятельности и направленность личности*. Монография. М.: Изд-во М ЭЛ Института, 2007 – 232 с.
- ПАНИНА Н.В.** *Индекс жизненной удовлетворенности* / В кн. «LifeLine и др. новые методы психологии жизненного пути». Сост., ред. А.А. Кроник. М.: Прогресс-Культура, 1993, с. 107-114 (Тест «Индекс жизненной удовлетворенности», его связи с САН и др. тестами)
- ПАНФИЛОВА А.** *Соотношение гармоничности личности и креативности у старшеклассников*. Курс. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2011. (Методики: **ИГЛ-2** и тест «Диагностика личностной креативности» Е.Е. Туник. Уч-ся 10 и 11 кл. школы № 1355 Москвы, углубл. изучение экономики, информатики. 50 человек).
- ПАПАРИМОВА А.** *Исследование интегральной гармоничности личности и общей самооффективности*. Практич. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 1911. (Методики: «Интегральная гармоничность личности» **ИГЛ-2** и Шкала общей самооффективности Шварцера-Ерусалема-Ромека. Испытуемые: 20 чел. Ж пола, 20-25 лет, средний возраст = 21,7 лет).
- ПЕРЕДЕЛЬСКИЙ А.А.** *Поиски духовного и физического совершенства в культурологических учениях древнего и средневекового Китая*. М., 1992, 138 с.
- ПЛОМИН Р.** *Среда и гены. Что определяет поведение?* / ДЕТСТВО ИДЕАЛЬНОЕ И НАСТОЯЩЕЕ: сборник работ современных западных ученых. Ред. Слободская Е.Р. Новосибирск: Сибирский хронограф, 1994 (С.71-89). На сайте: <http://psychology.rsu.ru/archive/motarticle18.doc>
- ПОТЕМКИНА О.Ф.** *Методы диагностики социально-психологических установок личности* / Методы психол. диагностики. Вып. 1. Ред. Дружинин В.Н., Галкина Т.В. М.: ИПРАН, 1993 (Шкала Альтруизм-Эгоизм и др. Группа с гармоничными ориентациями)
- ПОТЕМКИНА О.Ф.** *Методика диагностики соц.-психол. установок личности в мотивационно-потребностной сфере* / Практическая психодиагностика. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах, 2001. С. 641-648
- ПРИХОЖАН А.М.** *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. СПб.: Питер, 2007. — 192 с. (Прил. 10. Шкала «Я-концепция» для детей 12-17 лет, Пирс Е., Харрис Д. в адаптации и модификации Прихожан А.М. Прил. 13. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн в модиф. А.М. Прихожан).
- РОДЖЕРС К.** *Измерение изменений в "Я"/ Психология самосознания*. Хрест. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2000, с. 447-459
- РОДЖЕРС К.** *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М.: Прогресс, 1994
- РОЖКОВА О.В.** *Изучение соотношения гармоничности личности и уровня волевой саморегуляции у людей с разным темпераментом* / Диплом. работа, ИП РГГУ. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2007
- РУБЦОВА М.Е.** *Направленность личности и жизненные ценности у подростков, воспитывающихся в детском доме*. Диплом. работа. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2011. Методики: «Ценностные ориентации» М. Рокича; Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной; тест смысложизненных ориентаций СЖО Д.А.Леонтьева; «Уровень соотношения «ценности» и «доступности»... УСЦД» Е.Б. Фанталовой; опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова. 30 семейных и 30 подростков детдома. 15-16 лет.
- САМОУКИНА Н.В.** *Психология оптимизма*. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001 – 240 с.
- СЕМЕНЕНКО Н.И.** *Жизненная удовлетворенность буддистов и небуддистов*. Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2009. (Методики: «Личностная биография» О.И. Моткова, ИЖУ Б.С. Неугартена в адаптации Н.Ф. Паниной, Опросник субъектности М.Исакова. 51 чел.= 31 будд+20 небудд. Ср. возраст 28 лет).
- СИНИЦЫНА М.А.** *Взаимосвязь гармоничности личности и гендерной идентичности* / Диплом. работа, ИП РГГУ. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М., 2013. 159 исп. 78 М и 81 Ж от 17 до 48 лет. Методики: **ИГЛ-2** ОМ, тест диагностики маскулинности-феминности С. Бем и пятифактор опросник (5PFQ, он же Neo PI) Х. Тсуйи.
- СНЕГИРЕВ Б.И.** *О законах гармонии и красоты*/ Философские иссл-ия, 1996, № 1
- СОБЧИК Л.Н.** *Введение в психологию индивидуальности*. М.: Ин-т практ. психологии, 1998 - 512 с. (Теоретический подход, тесты ИТО, ДМО, СМЛ, Сонди и др., вопросы психологической практики)
- СОБЧИК Л.Н.** *Психодиагностика. Методология и методы*. М., 1990 (С. 56 -" Нормальные личности" - близко к понятию "гармоничная личность" и "конструктивная личность")
- СОБЧИК Л.Н.** *Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений*. Практич. руководство. СПб: Речь, 2002. (Концептуальный подход, тесты ИТО, ИТДО, ДМО)
- СОКОЛОВА И.Т.** *Я-образ тела/ Психология самосознания*. Хрест. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2000, с. 406-422

- СОКОЛОВА И.С.** *Темперамент и гармоничность. Гендерный аспект.* Курс. работа. Руков-ль О.И. Мотков. ИП РГГУ. М., 2003 (Методики: Психол. культура личности ОМ, Базовые стремления ОМ, ИТО Л.Н. Собчик и демографическая «Анкета знакомства»)
- СТАТИРОВА Н.М.** *Коррекция и развитие некоторых характеристик базовой личности старшеклассниц.* Диплом. работа. Лесосибирск, Лесосиб. пед. ин-т, 2001. (8 чел., 15–17 лет, худож. школа № 1. Преобразующий эксперимент, тренинг личностного роста, диагностика ГЛ до и после *трехмесячного тренинга* – методики О.И. Моткова «Образ жизни», «Базовые стремления», «Жизненное предназначение», «Психол. культура личности», «Личностная биография». Получены позитивные сдвиги).
- СТРЕЛКОВ И.А.** *О проблеме психологического благополучия/неблагополучия в современном обществе.* М.: Изд-во МГУ, 1996
- 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. 2 к. дней. Психологи и экономисты работающие. Методики: «Психол. культура личности», «Личностная биография», «Ценностные ориентации» ОМ+ Т.А. Огнева, «Профиль личности» Ш. Шварц, «Морфол. тест жизн. ценностей» В.Ф. Сопов и Л.В. Карпушина)
- ТУНИК Е.Е.** *Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты.* М.: Дидактика Плюс, 2002 – 48 с.
- УИЛБЕР К.** *Интегральная психология.* М., 2004
- ХАНИН Ю.Л.** *Психология общения в спорте.* М.: ФиС, 1980 (По А. Прихожан, 2000 - теория «зоны оптимального функционирования». Согласуется с законом оптимума мотивации Йеркса-Додсона, но - этот **оптимум имеет индивидуальный характер**: некоторые достигают наилучших результатов при минимал. уровне возбуждения, другие - при высоком или среднем)
- ХАРРИС Т. Я - О Кей, ты - О Кей.** М.: Смысл, 1997
- ХЬЕЛЛ Л., ЗИГЛЕР Д.** *Теории личности.* СПб: Питер, 2000 – 608 с.
- ФАНТАЛОВА Е.Б.** *Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов* / Психол. ж., 1992, Т. 13, № 1 – с. 107-117 (методика УСЦД – Уровень соотношения ценности и доступности, 12 ценностей)
- ФАНТАЛОВА Е.Б.** *Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта.* Самара: Бахрах, 2001 - 128 с. (Методики УСЦД, Семь состояний, Шкала оценки дискомфорта, Свободный выбор ценностей. Разница Ц-Д ≥ 4 указывает на наличие внутреннего конфликта ВК, обратная разница Ц-Д ≤ -4 указывает на наличие внутреннего вакуума в отношении данной ценности).
- ФАНТАЛОВА Е.Б.** *Ценности и внутренние конфликты.* Саарбрюкен: LAP Lambert Academic Publish., 2012
- ФЕСЕНКО П.П.** *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности.* Канд. дисс. М., 2005 (Ин-т психологии РГГУ) (Тест «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, адаптировал на российской выборке, нормативные данные для возрастов: 20-35 лет – М и Ж, 35 – 55 лет – М и Ж)
- ФОМЕНКО А.** *Изучение гармоничности личности студентов вузов Москвы.* Практич. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2010 (Методика «Интегральная гармоничность личности» ИГЛ. Испытуемые: 31 студент с высшим и неполным высшим образованием Москвы, 19Ж + 12М, ср. возраст 23,7 лет).
- ФРЕСС П.** *Эмоции* / Экспериментальная психология. Вып. 5, Гл. 16. Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975 – 285 с. С. 119-125. (*Оптимум мотивации у животных и человека* – Йеркс Р.М. и Додсон Д.Д., 1908; Фримен Г.Л., 1948; Хаммес, 1957; Бродхерст, 1957 и др.)
- ЧИКСЕНТМИХАЙИ М.** *Поток: Психология оптимального переживания.* М.: Смысл-Альпина нон-фикшн, 2011
- ШАТАЛОВА Г.** *Философия здоровья.* М.: Елен и К, 1997 (Гл. 2, параграф «Гармония жизни»; Гл. 3 – «Физиология гармонии», и др.)
- ШВАРЦЕР Р., ЕРУСАЛЕМ М., РОМЕК В.** *Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема.* /Иностр. Психология, № 7, 1996
- ШИРОНИНА Е.О.** *Соотношение интегральной гармоничности личности и уровня жизнестойкости у школьников 10-ых классов.* Практ. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. (40 подростков 15-16 лет 10-ых классов г. Москвы. Методики: ИГЛ-3 О.И. Моткова и Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева).
- ШОЛОМИЙ К.М.** *Об одном виде саморегуляции мышления* / Вопросы психологии, 1979, № 6. (С. 77 – Существует **оптимизирующая саморегуляция** мышления. ...непроизвольный психический процесс, протекающий параллельно умственной деятельности... и направленный на ее совершенствование).
- ШУЛЬЦ Д.П.** *Здоровая личность* / Общая психология. Тексты: В 3-х т. «Т. 2: Субъект деятельности. Книга 3». Изд. 2-е. Отв. ред. В.В. Петухов. М.: УМК Психология; МПСИ, 2004 – 607 с. С. 589-596.
- ЭЙЗЕНШТЕЙН С.** *Неравнодушная природа.* / Избр. произв. Т. 3. М.: Искусство, 1964 (О законе золотого сечения в природе и искусстве. Слишком обобщенно трактует этот закон как всеобщий)
- ЭММОНС Р.А.** *Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности.* Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004 – 416 с. (С. 244 – Более высокие показатели доли духовных стремлений ...связаны с меньшим конфликтом ...и тем самым с большей степенью интеграции).
- ЮНГ К.Г.** *Психологические типы.* Пред. И.Д. Ермакова. М.: ГИЗ, 1927

ЮРЕНКО Т.Н. *Проблемы становления психологической культуры личности педагогов в условиях образовательного комплекса/ Тезисы Всерос. н.-пр. конф. «Становление гуманитарной личности в системе развивающего вариативного образования».* Барнаул: БГПУ, май 2000

ЯКОВЛЕВА Е.А. *Соотношение самооценки и экспертной оценки гармоничности личности студентов-социологов.* Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2001. (17 студентов 1 курса Еврейского унив-та Москвы. 17-24 лет, 25,5% мужчин и 74,5% женщин. Методики: «Личностная биография», «Психологическая культура личности» и «Экспертная оценка характеристик личности» О.И. Моткова. Эксперты – близкие или друг/подруга, 2 эксперта у 1 испытуемого).

BACKETT K., DAVISON C., MULLEN K. *Lay evaluation of Health and healthy lifestyles: evidence from three studies* // Br. J. Gen. Pract. - 1994. - 44(383). - P.277-280. *Оценка здоровья и здорового образа жизни: результаты трех исследований.*

MADDI S. *Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness* //Encyclopedia of Mental Health /H/S/ Freidman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998 b. P. 323-335.

MADDI S. *Hardiness: an Operationalization of Existential Courage* // J. of Humanistic Psychology. 2004 a. Vol. 44, № 3. P. 279-298.

NEUGARTEN B. S., HAVIGHURST R., TOBIN S. S. *The measurement of life satisfaction.*// J. of Gerontology. 1961. — №2. P. 135-143.

PLOMIN R., SCHEIER M.F., BERGEMAN C.S., PEDERSEN N.L. , NESSELROADE J. R. , McCLEAM G.E. *Optimism, pessimism and mental health a twin/ adoption analysis* // Personality and Individual Differences 1992. Vol 13. P. 921-930

RYFF, C.D., & KEYES, C.L.M. *The structure of psychological well-being revisited* //Journal of Personality and Social Psychology, 1995

SELIGMAN, M.E.P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. *Positive psychology: an introduction* //Amer. Psychologist, 2000, № 1

Электронный адрес Олега Ивановича Моткова – oleg1748@yandex.ru



В ночном Коктебеле, ноябрь 2012. Мария Моткова