

Методика «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ»  
(для учащихся 2 – 7 классов начальной и средней школы)

Методика предназначена для изучения особенностей психологического функционирования личности школьников начальной и средней школы.

Психологическая культура личности – это характеристика гармоничности построения основных процессов поведения и управления ими. Она выражается, в первую очередь, в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения и конструктивном ведении различных дел, в наличии выраженных процессов самоопределения, творчества и саморазвития. В контексте данной методики речь скорее идет о культуре совершения психологических *процессов*, а не о культуре психологических знаний.

Методика позволяет изучать выраженность и качество шести частных видов культурно-психологических поведенческих проявлений учащихся:

**1 – самопонимание и самоопределение**, наличие самоанализа своих личностных и поведенческих особенностей, в результате которого начинают лучше осознаваться свои планы, отношения и психологические особенности, образуется самооценка, реально помогающая жить, ставить осуществимые цели и задачи, направлять конкретные усилия в соответствующее своим склонностям и предпочтениям русло, быть самим собой;

**2 - конструктивное общение** со сверстниками, близкими и дальними людьми, помогающее продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов;

**3 - хорошая саморегуляция** своих эмоций, действий и мыслей - развитые умения поддерживать положительный эмоциональный тон, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, проявлять гибкость при решении сложных познавательных задач и в общении;

**4 - творчество** – охотное освоение новых дел и игр, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр;

**5 – самоорганизованность** (конструктивное ведение своих дел) - достаточно реалистичное их планирование, доведение начатого дела до конца, выполнение деловых обещаний, умение распределять время на учебу и другие дела;

**6 - гармонизирующее саморазвитие** - наличие самозадач и деятельности по самовоспитанию своих качеств, улучшающих образ жизни: поддержание бодрости с помощью физических упражнений, умение заставить себя соблюдать ежедневную гигиену, сохранять порядок в своей комнате и т.п.

Эти шесть частных показателей составляют *общий фактор 7 – Психологическая культура личности* (все вопросы методики).

Развитие психологической культуры у детей связано, по-видимому, как с действием факторов наследственности и среды, так и с собственной активностью субъекта, т.е. с постановкой развивающих самозадач и их осуществлением.

Данная методика – модификация одноименной методики О.И. Моткова (Мотков О.И. Психологическая культура личности/ Газ. «Школьный психолог», 1999, № 15, с. 8-9; <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>). В ней, во-первых, с учетом возрастных особенностей детей, изменены формулировки пунктов, но с сохранением их запроецированного психологического содержания. Пункты даны в виде вопросов, что упрощает их понимание. Во-вторых, для облегчения работы школьников с методикой, учитывается только реальное проявление признаков психологической культуры в поведении, без необходимости оценивать силу своих стремлений к ней (т.е. собираются данные только по шкале Б первоначальной методики).

В то же время сохранены 5-балльная шкала возможных ответов, изучаемые показатели психологической культуры, ключ и способ обработки первичных данных.

## БЛАНК методики «Психологическая культура личности»

*Инструкция:* Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже вопросы о ваших умениях общаться с другими детьми и владеть собой. Свой ответ выбирайте из пяти предложенных возможных ответов. Справа от каждого вопроса ставьте галочку в той колонке с цифрой, которой соответствует ваш ответ.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>очень редко</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>	<b>всегда</b>

Фамилия и имя \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
 Школа №, город \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

№	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И УМЕНИЯ	1	2	3	4	5
1	Всегда ли ты понимаешь, чем вызваны твои поступки?					
2	Сочувствуешь ли ты другим детям, когда им плохо?					
3	Умеешь ли ты отвлекаться от неприятных переживаний и переключаться на интересные и приятные занятия?					
4	Охотно ли ты осваиваешь новые игры?					
5	Успеваешь ли ты готовить уроки так, чтобы оставалось время для других дел?					
6	Стараешься ли ты вести себя так, чтобы быть похожим на своих любимых героев?					
7	Признаешь ли ты свою неправоту в споре с другими, если ты не прав?					
8	Способен ли ты сохранять спокойствие в спорах с одноклассниками?					
9	Умеешь ли ты сохранять выдержку в трудных ситуациях?					
10	Умеешь ли ты придумывать игры для себя, чтобы не было скучно?					
11	Всегда ли ты выполняешь свои обещания?					
12	Поддерживаешь ли ты в себе бодрость с помощью физических нагрузок и других занятий?					
13	Знаешь ли ты, кем хочешь стать в будущем?					
14	Стараешься ли ты говорить так, чтобы тебя лучше понимали окружающие?					
15	Часто ли тебе удается улучшить свое плохое настроение?					
16	Ищешь ли ты новые приемы и способы выполнения привычной деятельности?					
17	Часто ли тебе удается осуществлять свои намерения?					
18	Умеешь ли ты заставить себя чистить зубы, убирать постель, держать в порядке свой стол?					

## КЛЮЧ методики "Психологическая культура личности" 2 – 7 классы

№№	Виды культурно-психологических проявлений	Вопросы №№
I	<i>Самопонимание, самоанализ</i>	1, 7, 13
II	<i>Конструктивность общения</i>	2, 8, 14
III	<i>Психическая саморегуляция</i>	3, 9, 15
IV	<i>Наличие творчества</i>	4, 10, 16
V	<i>Самоорганизованность</i>	5, 11, 17
VI	<i>Саморазвитие</i>	6, 12, 18
I - VI	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЦЕЛОМ</b>	1 - 18

Изучается степень проявления шести видов культурно-психологического поведения, составляющих психологическую культуру человека, и общей психологической культуры учащихся в целом.

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Вычисляем показатели *проявления каждого вида культурно-психологического поведения* - **Ср I, Ср II, ...**. Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и так далее.

Затем вычисляем среднюю по обобщенному показателю **психологической культуры в целом Ср пк** - т.е. показателю итоговой *степени проявления всех шести видов психологической культуры* - суммируем ответы по всем вопросам и делим сумму на 18. Заносим эти средние в таблицу. Это – главный показатель методики.

2. Определяем по таблице 1 *уровни гармоничности каждого вида психологической культуры* (**Г I, Г II, Г III, ...**) и обобщенный показатель - *уровень гармоничности психологической культуры личности в целом* (**Гпк**).

Таблица 1. *Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры* (балльные показатели)

<b>УРОВЕНЬ</b>	<b>Гармоничность проявлений психологической культуры (Хср = 3,60 балла)</b>
Высокий	<b>4,11 - 4,65</b>
Псевдо-высокий	<b>4,66 - 5,00</b>
Средний	<b>3,10 - 4,10</b>
Низкий	<b>1,00 - 3,09</b>

Таблица 2. Средние данные групп детей младших и средних классов

ГРУППА детей	I – Самопони- мание	II – Конструк- тивность общения	III – Саморе- гуляция	IV – Твор- чество	V - Самоорга- низован- ность	VI – Самораз- витие	VII – Психол. культура общая
	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.	Сред Взвеш. ср.
<b>3-и классы г. Каширы 50 ч. Ж+М</b>	3,99	3,58	3,93	3,77	3,85	3,74	<b>3,81</b>
3-и классы Каширы, Ж, 18 чел.	3,98	3,69	3,83	3,68	4,10	3,75	<b>3,84</b>
3-и классы Каширы, М, 32 чел.	3,99	3,52	4,04	3,80	3,70	3,74	<b>3,79</b>
<b>4 класс, Москва, 13 чел.</b>	3,40	3,70	3,31	3,50	3,73	3,50	<b>3,52</b>
<b>3 класс сельской школы МО, 15 чел.</b>	3,53	3,33	3,07	3,47	3,16	2,84	<b>3,23</b>
3 класс сел. школы МО, + успеv-ие, 8 ч. (4ж+4м)	3,83	3,63	3,54	3,75	3,59	3,25	<b>3,60</b>
3 класс сел. школы МО, - успеv-ие, 7ч. (3ж+4м)	3,19	3,00	2,52	3,14	2,67	2,38	<b>2,82</b>
<b>Все 78 уч-ся школ МО и Москвы</b>	<b>3,80</b>	<b>3,55</b>	<b>3,66</b>	<b>3,67</b>	<b>3,70</b>	<b>3,53</b>	<b>3,65</b>

*Примечания:* данные собраны студентками Института психологии им. Л.С. Выготского и факультета документоведения РГГУ Е.И. Халаим (Кашира, декабрь 2004), Р.А. Саммель (Москва, 2006) и Н.Н. Григорьевской (Чурилковская сельская школа МО, 2005).

Ж – девочки; М – мальчики. + успеv-ие – хорошоуспеvающие ученики 3 класса сельской школы; - успеv-ие – слабоуспеvающие ученики 3 класса сельской школы.

По данным таблицы 2 видно, что наименьшая самооценка психологической культуры личности наблюдается у школьников 3 класса сельской школы МО (3,23 балла). Причем очень важно, что их средний общий балл складывается из резко различных средних хорошоуспеvающих и слабоуспеvающих учащихся (соответственно 3,60 и 2,82 б.). Наиболее низкие данные у слабоуспеvающих по таким характеристикам как "психическая саморегуляция", "самоорганизованность" и "саморазвитие". Они являются показателями уровня самоуправления своим поведением, уровня произвольности его построения. Другими словами - показателями качества работы оперативного блока личности (Субъекта), а в нейрофизиологическом плане – качества функционирования лобных долей головного мозга и некоторых подкорковых ядер. Все это сказывается и на эффективности учебной деятельности, ведет к получению плохих оценок. Причем

особенности системы самоорганизации и саморегуляции личности школьника играют большую роль в разнообразных сферах его жизни, чем уровень интеллекта и знаний.

Самооценка психологической культуры снижается и из-за получения частых низких учебных оценок. Т.е. на нее влияют как внутренние трудности (слабый уровень самоуправления), так и внешние факторы (оценки педагога). А ведь каждый ребенок стихийно стремится к достаточно высокой общей самооценке. Отсюда можно сделать несколько практических выводов. Педагогам нужно направлять усилия в первую очередь на развитие у детей личностных особенностей – опыта хорошей самоорганизации и саморегуляции в учебной деятельности, в общении, в творчестве, позитивных отношений к себе и к окружающим. Этому может помочь освоение учителями простейших тренингов дыхания, движений, общения и т.п.

Исследование связи психологической культуры (ПКб) с выраженностью реактивной и личностной тревожности (РТ и ЛТ по тесту Спилбергера) у 12 служащих зрелого возраста (средний возраст 45 лет) показало, что чем ниже реактивная и личностная тревожность испытуемых, тем выше их психологическая культура личности (ранговые корреляции соответственно:  $r = 0,729$ ;  $p < 0,01$  и  $r = 0,636$ ;  $p < 0,05$ ). Данные получены студенткой РГГУ О.В. Дороговой, Великий Новгород, 2005. Т.е. высокий уровень тревоги ведет к снижению оценки психологической культуры своей личности, психической адаптации в целом. Высокий уровень психологической культуры может служить косвенным показателем хорошей психической адаптации - как процесса установления оптимального соответствия между желаниями личности и окружающей средой, индикатором эффективного осуществления актуальных потребностей и целей респондента. Эти закономерности могут быть прослежены и у детей младшего и среднего школьного возраста, так как отражают общие особенности функционирования личности человека.

Таким образом, психологическую культуру можно считать важным аспектом интегральной гармоничности личности и ее общей конструктивности. Она способствует более высокой жизненной удовлетворенности и общей адаптированности личности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александровская Э.М., Пиатковски Ю. Структура личностных свойств у младших школьников и их самооценка/ «Здоровье, развитие, личность». Ред. Г.Н. Сердюковская и др. М.: Медицина 1990 – 336 с. С. 222-243
2. Бороздина Л.В. Что такое самооценка /Психол. ж-л, 1993, Т. 13, № 4
3. Григорьева Т.Г., Линская П.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, М., 1997
4. Гумницкая А.В. Психологическая культура в детско-родительских отношениях. Автореф. канд. дисс. СПб, 2006
5. Детская психодиагностика и профориентация/ Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д.: Феникс 1999 – 384 с.
6. Захарова А.В. Генезис самооценки. Тула, 1998
7. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практик. пос. для шк. психологов. М.: Владос-Пресс, 2002 – 360 с.
8. Колмогорова Л.С. Генезис и диагностика психологической культуры младших школьников. Барнаул: БГПУ, 1999 – 256 с.
9. Крайг Г. Психология развития. СПб, 2000
10. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. М., 1997
11. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пос. М.: УРАО, 1999 – 176 с.

12. *Липкина А.И.* Самооценка школьника. М.: Знание, 1976 – 64 с.
13. *Матвеева Л.Г., Выбойщик И.В., Мякушкин Д.Е.* Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке. М.: АСТ-ПРЕСС, Южно-Урал. изд-во, 1997 – 320 с.
14. *Мотков О.И.* Психология самопознания личности: Практик. пос. М.: Треугольник, 1993 – 96 с. (методика «Культурно-психологический потенциал»)
15. *Мотков О.И.* Методика «Психологическая культура личности»/ Газ. «Школьный психолог», 1999, № 15, с. 8-9 (См. также – методики пакета «Гармония» на сайте Института психологии РГГУ <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>)
16. *Мотков О.И.* Развитие творчества у детей/ Ж. «Дополнит. образование», 2000, № 4
17. *Мотков О.И.* Природа личности. М.: ГУП Воскресенская типография, 2007 – 248 с.
18. *Овчарова Р.В.* Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 1996 – 240 с.
19. *Осницкий А.К.* Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. М.-Нальчик: Эль-Фа, 1996 – 126 с.
20. *Позднякова Г.П.* Двигательная активность как условие и фактор развития субъектности детей дошкольного возраста. Автореф. канд. дисс. М., 2006
21. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб: Ювента, 1999
22. Психология развития: Учеб./Т.М. Марютина и др. Ред. Т.Д. Марцинковская. М.: Академия. 2001 – 352 с.
23. *Содатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д.* Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2001 – 112 с.
24. *Халаим Е.И.* Изучение факторов, влияющих на позитивность самооценки младших школьников. Диплом. работа, рук-ль О.И. Мотков, Ин-т психологии РГГУ, 2005
25. *Цукерман Г.А., Мастеров Б.М.* Психология саморазвития. М., 1995
26. *Шварц И.Е.* Психогигиена в школе. Учеб. пос. Пермь: ПГПИ, 1986 – 70 с.
27. *Юркевич В.С.* Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. М., 1986
28. *Яковлева Е.Л.* Развитие творческого потенциала личности школьника/ Вопр. психологии, 1996, № 3. С. 28-34