Курсовая работа

Гармоническое формирование личности в процессе обучения

Содержание

гуманизм личность обучение гармоничность

Введение

. Идеи гуманизма как основа современной педагогики

. Роль обучения в развитии личности

. Закономерности психического развития личности

. Гармоничность личности и ее жизни

. "Золотое сечение" и гармонические пропорции в личности и ее жизни

Заключение

Литература

Приложения

Введение

Закон мировой гармонии и жизнь личности Одним из важнейших принципов существования и динамики Мира\* является закон гармонии, который можно сформулировать следующим образом: любой предмет вечной и бесконечной Природы и сама она в целом стремятся к некоему оптимальному состоянию и функционированию. Гармония - это оптимальная статическая и динамическая согласованность частей, характеристик целого предмета и оптимальная соотнесенность предмета с окружающим внешним миром. Синонимами ей в какой-то степени служат понятия "равновесие", "упорядоченность", "сбалансированность", "пропорциональность", "соразмерность", "соотношение", "сочетание", "согласие" и др. Принцип мировой гармонии известен с древнейших времен: гармония как единство в многообразии у Аристотеля, принцип Инь-Ян в Древнем Китае, принцип срединного пути или "золотой середины" в Древней Индии.

В человеческой личности закон гармонии проявляется, с одной стороны, в виде интуитивного стремления к установлению оптимального внутреннего баланса разнонаправленных и противоположно направленных мотиваций, и, с другой стороны, в отыскании оптимальных соотношений своих желаний и установок с особенностями внешней окружающей среды. В конечном счете эти стремления призваны приводить нас к гармоничной жизнедеятельности в согласии с собой и с Миром.

Развитие и саморазвитие идут как минимум в пяти жизненных средах: внутри самой личности, внутри психики (развитие связей между мотивацией и своими психическими возможностями), в собственном теле (адаптация к телу через создание "схемы тела", все большее овладение его возможностями, развитие этих возможностей, установление "дружбы" и взаимопонимания с телом), в социальных средах (микро-, мидл- и макро-), в живых и неживых природных средах (вплоть до Мира в целом). Все эти сферы жизнедеятельности одинаково важны и значимы для человека. Центрация лишь на социальной сфере жизни делает рассмотрение жизни человека изначально нецелостным и дисгармоничным (а сведением всего развития ребенка к социализации грешат многие психологи).

Психологическая гармония - это комплексная характеристика человека, проявляющаяся и в его личности (т.е. в мотивации и эмоциональной сфере), и в психических процессах и способностях, и в поведении. Исследования и анализ литературы позволили выделить три группы общих критериев - признаков психологической гармоничности личности, ее состояния и жизнедеятельности:

) согласие с собой и окружающим миром;

) адаптивно полезное, устойчивое, длительное, творческое и экономичное функционирование и развитие индивидуума, других людей и окружающей природы в разнообразных жизненных средах;

) психологическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Сущность развития состоит в том, что живое существо приобретает новые или утрачивает уже имевшиеся важные для жизни функциональные органы или формы жизнедеятельности. Новыми могут быть личностные составляющие или поведенческие - ориентации, цели, умения, навыки, переживания, действия. Развитие может иметь как прогрессивный, так и регрессивный характер (см. об этом статью Г.Д. Шмидта в книге "Принцип развития в психологии" под ред. Анцыферовой Л.И. М., 1978). Творческое приспособление к внутренним и внешним условиям жизнедеятельности, их творческая трансформация, дающая определенный выигрыш для жизни данного индивидуума или вида в целом, являются признаками адаптивно полезного прогрессивного развития человека.

Под устойчивым развитием понимается постепенное расширение возможностей и сред уверенной адаптации человека, процесс успешной в целом реализации базовых стремлений и ориентаций - без резких и долгих провалов в состояния депрессии, растерянности или высокой тревожности, - гармоничный образ жизни.

Развитие представляет собой процесс физического, умственного и нравственного роста человека и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных свойств. Развитие человека как процесс физического, умственного и нравственного созревания, по существу, означает превращение ребенка, биологического индивида, обладающего задатками человека как представителя биологического рода, в человека как личность, члена человеческого общества.

Личность человека формируется и развивается в результате воздействия многочисленных факторов, объективных и субъективных, природных и общественных, внутренних и внешних, независимых и зависимых от воли и сознания людей, действующих стихийно или согласно определенным целям. При этом сам человек не мыслится как пассивное существо. Он выступает как субъект своего собственного формирования и развития.

Целенаправленное управление процессом развития личности обеспечивает научно организованное воспитание, или специально организованная воспитательная работа. Там, где есть воспитание, т.е. учитываются движущие силы развития, возрастные и индивидуальные особенности детей, используются все возможные положительные влияния общественной и природной среды и, с другой стороны, ослабляются отрицательные и неблагоприятные воздействия внешней среды, достигаются единство и согласованность всех социальных институтов, ребенок раньше оказывается способным к самовоспитанию.

1. Идеи гуманизма как основа современной педагогики

Ведущая тенденция современной педагогической науки - ее обращение к своим мировоззренческим основаниям, "возвращение" к личности. Эта же тенденция характеризует и современную педагогическую практику. Переориентация педагогики и практики на человека и его развитие, возрождение гуманистической традиции, является важнейшей задачей современной педагогики.

Человек как самоцель развития, как критерий оценки социального прогресса представляет собой гуманистический идеал происходящих в стране преобразований. Поступательное движение к этому идеалу связано с гуманизацией жизни общества, в центре планов и забот которого должен стоять человек с его нуждами, интересами, потребностями. Поэтому гуманизация образования рассматривается как важнейший социально-педагогический принцип, отражающий современные общественные тенденции построения функционирования системы образования.

Гуманизация - ключевой элемент нового педагогического мышления, утверждающего полисубъектную сущность образовательного процесса. Основным смыслом образования в этом случае становится развитие личности. А это означает изменение задач, стоящих перед педагогом. Если раньше он должен был передавать учащемуся знания, то гуманизация выдвигает иную задачу - способствовать всеми возможными способами развитию ребенка. Гуманизация требует изменения отношений в системе "учитель-ученик" - установления связей сотрудничества. Подобная переориентация влечет за собой изменение методов и приемов работы учителя. Но это еще не все.

Гуманизация образования предполагает единство общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития личности. Данный социально-педагогический принцип требует пересмотра целей, содержания и технологии образования.

Закономерности гуманизации образования. Опираясь на выводы многочисленных психолого-педагогических исследований, сформулируем закономерности гуманизации образования.

. Образование как процесс становления психических свойств и функций обусловлен взаимодействием растущего человека со взрослыми и социальной средой. Психические явления, отмечал С.Л. Рубинштейн, возникают в процессе взаимодействия человека с миром. А.Н. Леонтьев считал, что ребенок не стоит перед окружающим миром один на один. Его отношения к миру всегда передаются через отношения других людей, он всегда включен в общение (совместную деятельность, речевое или мысленное общение).

Чтобы овладеть достижениями материальной и духовной культуры, чтобы сделать их своими потребностями, "органами своей индивидуальности", человек вступает в определенные отношения с явлениями окружающего мира через других людей. Этот процесс и является по своим функциям процессом воспитания.

. Среди гуманистических тенденций функционирования и развития системы образования можно выделить главную - ориентацию на развитие личности. Чем гармоничнее будет общекулътурное, социально-нравственное и профессиональное развитие личности, тем более свободным и творческим будет становиться человек.

. Образование будет удовлетворять личностные запросы, если оно, согласно Л.С. Выготскому, ориентировано на "зону ближайшего развития", т.е. на психические функции, которые уже созрели у ребенка и готовы к дальнейшему развитию. Данная ориентация требует выдвижения таких целей образования, которые обеспечивали базисные качества, необязательно универсальные, но обязательно необходимые для развития личности в том или ином возрастном периоде.

. Сегодня есть реальная возможность дать человеку овладеть не только базовыми профессиональными знаниями, но и общечеловеческой культурой, на основе которой возможно развитие всех сторон личности, учет ее субъективных потребностей и объективных условий, связанных с материальной базой и кадровым потенциалом образования. Развитие личности в гармонии с общечеловеческой культурой зависит от уровня освоения базовой гуманитарной культуры. Этой закономерностью обусловлен культурологический подход к отбору содержания образования. В этой связи самоопределение личности в мировой культуре - стержневая линия гуманитаризации содержания образования.

. Культурологический принцип требует повышения статуса гуманитарных дисциплин, их обновления, освобождения от примитивной назидательности и схематизма, выявления их духовности и общечеловеческих ценностей. Учет культурно-исторических традиций народа, их единства с общечеловеческой культурой - важнейшее условие конструирования новых учебных планов и программ.

. Культура реализует свою функцию развития личности только в том случае, если она активизирует, побуждает человека к деятельности. Чем разнообразнее и продуктивнее значимая для личности деятельность, тем эффективнее происходит овладение общечеловеческой и профессиональной культурой. Деятельность личности как раз и является тем механизмом, который позволяет преобразовывать совокупность внешних влияний в новообразования личности как продукты развития. Это обусловливает особую важность реализации деятельностного подхода как стратегии гуманизации технологий обучения и воспитания. Он позволяет "обратить" педагогические задачи в "личностный смысл" деятельности личности.

. Процесс общего, социально-нравственного и профессионального развития личности приобретает оптимальный характер, когда учащийся выступает субъектом обучения. Данная закономерность обусловливает единство реализации деятельностного и личностного подходов. Личностный подход предполагает, что и педагоги, и учащиеся относятся к каждому человеку как к самостоятельной ценности, а не как к средству для достижения своих целей. Это связано с их готовностью воспринимать каждого человека как заведомо интересного, признавать за ним право на непохожесть на других. Личностный подход требует включения в педагогический процесс личностного опыта (чувств, переживаний, эмоций, соответствующих им действий и поступков).

. Принцип диалогического подхода предполагает преобразование позиции педагога и позиции учащегося в личностно-равноправные, в позиции сотрудничающих людей. Такое преобразование связано с изменением ролей и функций участников педагогического процесса. Педагог не воспитывает, не учит, а активизирует, стимулирует стремления, формирует мотивы учащегося к саморазвитию, изучает его активность, создает условия для самодвижения. При этом должны соблюдаться определенная последовательность, динамика: от максимальной помощи педагога учащимся в решении учебных задач на начальной стадии образования через постепенную активизацию учащихся к полной саморегуляции в обучении и появлению отношений партнерства между ними.

. В то же время саморазвитие личности зависит от степени творческой направленности образовательного процесса. Данная закономерность составляет основу принципа индивидуально-творческого подхода. Он предполагает непосредственную мотивацию учебной и других видов деятельности, организацию самодвижения к конечному результату. Это дает возможность учащемуся испытать радость от осознания собственного роста и развития, от достижения собственных целей. Основное назначение индивидуально-творческого подхода состоит в создании условий для самореализации личности, в выявлении (диагностике) и развитии ее творческих возможностей. Именно такой подход обеспечивает и личностный уровень овладения базовой гуманитарной культурой.

. Гуманизация образования в значительной степени связана с реализацией принципа профессионально-этической взаимоответственности. Готовность участников педагогического процесса принять на себя заботы других людей неизбежно определяется степенью сформированности гуманистического образа жизни. Данный принцип требует такого уровня внутренней собранности личности, при котором человек не идет на поводу обстоятельств, складывающихся в педагогическом процессе. Личность сама может творить эти обстоятельства, вырабатывать свою стратегию, сознательно и планомерно совершенствовать себя.

Итак, интеграция знаний о сущности гуманизации образования позволила выделить основные ее закономерности и систему взаимосвязанных с ними принципов. Теоретическое осмысление закономерностей и принципов гуманизации образования позволяет не только определить стратегическое направление образовательного процесса, но и наметить тактическую программу реализации его гуманистических целей.

Одним из наиболее значимых выводов, вытекающих из осмысления культурно-гуманистических функций образования, является его общая направленность на гармоничное развитие личности.

. Роль обучения в развитии личности

В психологическом словаре понятие "гуманность" определяется как "обусловленная нравственными нормами и ценностями система установок личности на социальные объекты (человека, группу, живое существо), которая представлена в сознании переживаниями сострадания и сорадования... реализуется в общении и деятельности в аспектах содействия, соучастия, помощи" (Психология: словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М., 1990. - С. 21).

Следовательно, гуманность - это качество личности, представляющее собой совокупность нравственно-психологических свойств личности, выражающих осознанное и сопереживаемое отношение к человеку как к высшей ценности.

Основной характеристикой гуманизма при всех его изменениях в историческом развитии была и остается человечность, и при этом центральным моментом в ней выступают устремленность в будущее, к свободной реализации своих творческих потенций (Г. Оллпорт, А. Маслоу), вера в себя и возможность достижения "Я-идеального" (К. Роджерс). Следует также отметить особый контекст, характеризующий гуманность личности, которая проявляется в качествах, связанных со способностями к сопереживанию, содействию, соучастию. Вот почему ключевой социально-педагогической установкой гуманизма является восхождение к личности.

Формирование личности - это процесс и результаты социализации, воспитания и саморазвития. Взаимодействие человека с обществом обозначается понятием "социализация", Общество с целью воспроизводства социальной системы, сохранения своих социальных структур стремится сформировать социальные стереотипы и стандарты (групповые, классовые, этнические, профессиональные и др.), образцы ролевого поведения. Чтобы не быть в оппозиции по отношению к обществу, личность усваивает этот социальный опыт путем вхождения в социальную среду, систему существующих социальных связей.

Однако в силу своей природной активности личность сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности. Тенденция автономизации личности характеризует социализацию как процесс саморазвития и самореализации личности, в ходе которого происходит не только актуализация усвоенной системы социальных связей и опыта, но и создание новых, в том числе и личного, индивидуального опыта.

С понятием саморазвития личности связывают процесс, который направлен на преодоление противоречий в стремлении к достижению духовной, физической и социальной гармонии. Самореализация выступает как проявление внутренней свободы, обусловленной осознанием своих духовных и физических возможностей, и как адекватное управление собой в изменяющихся социальных условиях.

Воспитание рассматривается как процесс целенаправленной и сознательно контролируемой социализации (семейное, религиозное, школьное воспитание). Воспитание выступает своеобразным механизмом управления процессами стихийной социализации.

Педагог выступает как активное начало наряду с активным ребенком. В связи с этим возникает вопрос о тех задачах, которые призвана решать целенаправленная социализация, организатором которой является педагог.

А.В. Мудрик условно выделил три группы задач, решаемых на каждом этапе социализации: естественно-культурные, социально-культурные и социально-психологические.

Естественно-культурные задачи связаны с достижением на каждом возрастном этапе определенного уровня физического и сексуального развития, которое характеризуется некоторыми нормативными различиями в тех или иных регионально-культурных условиях (различные темпы полового созревания, эталоны мужественности и женственности в различных этносах и регионах и т.д.).

Социально-культурные задачи - это познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые задачи, которые специфичны для каждого возрастного этапа в конкретном историческом социуме. Они определяются обществом в целом, региональным и ближайшим окружением человека.

Решение названных задач в процессе воспитания вызвано необходимостью развития личности. Если какая-либо группа задач или наиболее значимые из нее остаются нерешенными на том или ином этапе социализации, то это либо задерживает развитие личности, либо делает его неполноценным. Возможен и такой случай, отмечает А.В. Мудрик, когда та или иная задача, не решенная в определенном возрасте, внешне не сказывается на развитии личности, но через определенный период времени "всплывает", что приводит к немотивированным замыслам и действиям.

Детализируя сущность развития и формирования личности, Л.И. Божович писала, что это, во-первых, развитие познавательной сферы; во-вторых, формирование нового уровня аффективно-потребностной сферы ребенка, позволяющего ему действовать не непосредственно, а руководствуясь сознательно поставленными целями, нравственными требованиями и чувствами; в-третьих, возникновение относительно устойчивых форм поведения и деятельности, составляющих основу формирования его характера; и, наконец, развитие общественной направленности, т.е. обращенность к коллективу сверстников

С понятием саморазвития личности связывают процесс, который направлен на преодоление противоречий в стремлении к достижению духовной, физической и социальной гармонии. Самореализация выступает как проявление внутренней свободы, обусловленной осознанием своих духовных и физических возможностей, и как адекватное управление собой в изменяющихся социальных условиях.

Характер развития каждой личности, широта, глубина этого развития при одинаковых условиях обучения и воспитания зависят главным образом от ее собственных усилий, от той энергии и работоспособности, которые она проявляет в различных видах деятельности, разумеется, с соответствующей поправкой на природные задатки. Именно этим во многих случаях объясняются те различия в развитии отдельных людей, в том числе и школьников, которые живут и воспитываются в одних и тех же средовых условиях и испытывают примерно одни и те же воспитательные воздействия.

Вывод:

Итак, самовоспитание - составная часть и результат воспитания и всего процесса развития личности Самовоспитание - систематическая и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование своей базовой культуры. Самовоспитание призвано укрепить и развить способность к добровольному выполнению обязательств как личных, так и основанных на требованиях коллектива, формировать моральные чувства, необходимые привычки поведения, волевые качества. Формы и методы самовоспитания: самокритика, самовнушение, самообязательство, самопереключение, эмоционально-мысленный перенос в положение другого человека и др. А искусство воспитания в связи с проблемой самовоспитания состоит в том, чтобы возможно раньше пробудить у ребенка стремление к самосовершенствованию и помогать ему советом в достижении поставленных целей.

. Закономерности психического развития личности

Целостная структура личности определяется, прежде всего, ее направленностью. В основе направленности личности, лежит возникающая в процессе жизни и воспитания человека устойчиво доминирующая система мотивов, в которой основные, ведущие мотивы, подчиняя себе все остальное, характеризуют строение мотивационной сферы человека. Возникновение такого рода иерархической системы мотивов обеспечивает наивысшую устойчивость личности.

Управлять формированием личности ребенка возможно лишь на основе знания закономерностей процесса его психического развития.

Как известно, психическое развитие имеет определенную последовательность, состоит из закономерно возникающих стадий, каждая из которых строится на основе предыдущей и подготавливает последующую. До периода зрелости принято выделять ранний, дошкольный и школьный возраст. Каждый из указанных возрастов отличается не только своеобразием отдельных свойств и качеств ребенка, но и психологическим своеобразием его целостной личности, которое, прежде всего, сказывается в особом сочетании его потребностей и стремлений, интересов и переживаний, в особой системе его отношений к окружающему и к самому себе.

Все эти особенности личности возникают под влиянием образа жизни, который дети ведут в том или ином возрасте. На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе доступных ему общественных отношений, которые характеризуются известной системой прав и обязанностей ребенка, определенными требованиями к его поведению и деятельности, определенными социальными ожиданиями и социальными санкциями. При этом вся совокупность только что названных факторов не случайна: она вырабатывается на протяжении длительной истории общества, с учетом возрастных особенностей детей. В итоге на каждом этапе возрастного развития ребенок находится в определенных, независимо от него существующих условиях и подвергается соответствующей системе воздействий. Это вызывает у него стремление ответить предъявляемым требованиям, справиться с поставленными задачами, так как только в этом случае он чувствует себя на уровне занимаемого положения и испытывает эмоциональное благополучие. Однако ребенок не просто приспосабливается к наличной ситуации. На основе сформировавшихся ранее качеств личности и возникших в процессе пройденных этапов жизни потребностей и стремлений он, так или иначе, преломляет воздействия среды и (сознательно или несознательно) занимает по отношению к ней определенную внутреннюю позицию. Эта позиция является своеобразным психологическим образованием, возникающим в результате сочетания системы внешних и внутренних факторов, и определяет в первую очередь то, как ребенок относится к тому объективному положению, которое он фактически занимает или хотел бы занимать. От особенностей этой внутренней позиции как целостного, системного образования зависят и частные реакции ребенка, которые не удается изменить до тех пор, пока не будет изменена сама внутренняя позиция. Например, в тех случаях, когда ребенок, поступивший в школу, продолжает оставаться в позиции дошкольника, от него очень трудно добиться и ответственного отношения к учению, и выполнения школьных правил. Если же, придя в школу, он внутренне занимает позицию школьника и дорожит ею, он легко и без труда принимает и выполняет предъявляемые ему и посильные для него требования.

Внутренняя позиция специфична для каждого возрастного этапа развития ребенка. Она обусловливает общий характер его переживаний, систему его отношений к действительности и таким образом создает единство и целостность его возрастного психологического облика.

Центральным звеном в формировании личности является развитие мотивационной сферы человека: его потребностей, желаний, стремлений и намерений. Потребности требуют своего удовлетворения, а это создает необходимость в возникновении и совершенствовании способов и средств, направленных на поиск и нахождение предметов их удовлетворения. В зависимости от развития мотивационной сферы осуществляется, поэтому развитие и познавательных способностей ребенка, его навыков, умений, привычек, его характера.

Для удовлетворения потребностей человек должен ориентироваться не только в окружающей действительности (что обеспечивается наличием у него соответствующих представлений), но и в своих отношениях с нею. Средством такой ориентации служат переживания человека, отражающие в особой, эмоциональной форме степень удовлетворенности его потребностей.

Являясь первоначально средством ориентации человека в его взаимоотношениях с окружающей средой, переживания приобретают затем самостоятельное значение и сами выступают в качестве той психологической реальности, в которой человек начинает испытывать потребность. Так возникают как бы ненасыщаемые потребности (например, потребность в познании), создающие неограниченные возможности для психического развития человека.

Для того чтобы понять роль потребностей в формировании личности, необходимо учитывать, что в процессе жизни у ребенка возникают и развиваются новые социальные потребности, что приводит к обогащению и усложнению его мотивационной сферы.

Но наиболее существенно для человека как личности возникновение в его мотивационной сфере совершенно новых по своему строению психологических образований, освобождающих его от непосредственных ситуативных влияний. К ним относятся цели, побуждающие человека действовать в том или ином направлении, принятые им решения, нравственные чувства и убеждения.

В процессе формирования личности изменяются и развиваются не только потребности человека, но и их соотношение. Иначе говоря, развивается вся мотивационная сфера. Постепенно возникают и становятся устойчиво доминирующими определенные мотивы поведения и деятельности, подчиняющие себе все другие, что и определяет направленность личности. Направленность личности составляет центральную характеристику человека как социального индивида. Она имеет разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы стали доминирующими. Устойчивое доминирование мотивов собственного благополучия характеризует эгоистическую направленность, доминирование мотивов, связанных с интересами других людей - гуманистическую. Устойчиво доминирующие методы приобретают ведущее значение для характеристики личности.

Иерархическая структура мотивационной сферы в наиболее совершенной форме предполагает усвоение определенных моральных ценностей как доминирующих мотивов поведения. Во имя этих ценностей человек способен преодолевать свои непосредственные побуждения, что определяет волевой характер его личности. В условиях правильного воспитания усвоенные ценности сами приобретают силу непосредственных побуждений, подчиняющих все другие потребности и стремления человека. Такой человек подвергает себя риску, не задумываясь о грозящей ему опасности. Именно в этих случаях можно говорить о высоко развитой и гармонической структуре мотивационной сферы человека и о высоком уровне и гармонической структуре его личности.

Вывод:

С психологической точки зрения гармоническое взаимоотношение человека и с окружающим миром, и с самим собой достигается только в том случае, когда сознательные стремления человека находятся в полном соответствии с его непосредственными, часто даже неосознаваемыми им самим желаниями. Аффективные переживания, возникающие в результате конфликта разнонаправленных мотивационных тенденций, при определенных условиях становятся источником и показателем формирования дисгармонической личности.

Гармонический или дисгармонический склад личности начинает формироваться очень рано. Поэтому воспитание личности должно начинаться уже с первого года жизни ребенка. Главным при этом выступает такой способ педагогического воздействия, при котором воспитатель специально организует активность ребенка, а не просто подавляет нежелательные ее формы. Основой организации воспитания должно служить управление мотивами поведения и деятельности ребенка. С этой точки зрения важнейшей задачей воспитания является формирование нравственной мотивации. Именно она обеспечивают единство сознания и поведения, предупреждает возможный между ними раскол, воспитание единства личности предполагает организацию такого образа жизни ребенка, при котором его нравственные чувства и нравственное сознание формируются в практике его общественного поведения.

В силу своей аффективной значимости для субъекта она будет ненасильственно, без внутреннего конфликта побеждать нежелательные для него стремления.

. Гармоничность личности и ее жизни

Психологическая гармония - это комплексная характеристика человека, проявляющаяся и в личности (мотивации и эмоциональной сфере), и в психических процессах, и в поведении. Включает три группы признаков:

согласие с собой - оптимальный баланс различных мотиваций друг с другом, с психическими и физическими возможностями, желаний и поведения (внутренняя гармония); согласие с людьми, с живой и неживой природой - оптимальные, преимущественно положительные отношения с ними;

наличие здоровья - психического, личностного, духовно-личностного, социального, физического;

оптимальная сбалансированность разнонаправленных и полярных мотиваций, положительных и отрицательных эмоций и состояний, желаемого и реально осуществимого друг с другом и с психическими и физическими возможностями построения поведения;

оптимальная сбалансированность личности с окружающими ее средами - психической, телесной, социальной и природной.

Собственно психологическая гармония связана с психическим, личностным и духовно-личностным аспектами жизни человека.

Идеал гармоничной жизни - долгая, творческая, в целом здоровая физически, психически, духовно и социально жизнь, с оптимальным уровнем согласия с самим собой, с людьми и с природой. Это оптимально протекающая жизнь, хорошо сбалансированная здесь и теперь с внутренними и внешними требованиями. При этом могут и должны быть отдельные негативные эмоции и поступки, "грехи", всплески сильных эмоций. Но они в целом управляемы и не приносят большого вреда себе и окружающему миру.

Гармоничная личность в целом - это оптимально сбалансированная по большинству важнейших своих характеристик личность. У такого счастливого человека преобладают чувства меры, полноты жизни, спокойствия, ощущение интересности жизни. Он ставит себе сложные и подчас трудные задачи, но не сверхтрудные, памятуя о том, что "лучшее - враг хорошего".

Гармоничный человек не ставит себе цели обязательно достигнуть в чем-то максимума. Он больше ориентируется на достижение и сохранение оптимального процесса жизнедеятельности, то есть в большей степени на параметры процесса жизни, а не на некие конкретные предметные результаты. Хотя и достижения имеют для него достаточно важное значение (но не самое главное!). Он мудр и понимает, что находиться в творческом и разнообразном жизненном процессе в течение всего, по возможности более длительного, отпущенного Природой срока, ощущать себя при этом целостным и здоровым важнее, чем достигать каких-то очень высоких престижных успехов (в виде, например, высокого социального положения, богатства, большой власти, покорения сверхсложной вершины и т.п.).

Максимальные достижения очень часто в конечном итоге оборачиваются "пирровой победой" - разрушают здоровье, нарушают хорошие отношения со значимыми и близкими людьми, фанатизируют личность, делают однобоким образ жизни человека и его личность в целом. Т.е. они дисгармонизируют жизнь и не дают длительного и спокойного чувства удовлетворенности ею.

Под гармоничным образом жизни понимается осознанно строящаяся самим человеком или совместно с наставником система адаптивно необходимых здоровых интересов и видов деятельности, позволяющих поддерживать и развивать физическое, психическое, социальное и духовное здоровье и успешнее осуществлять свое жизненное предназначение. Это оптимально организованный самим человеком процесс жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья, личностному росту и творческому функционированию. Гармония - это динамичное состояние личности. Оно требует от него ежедневных усилий для своего достижения и эффективного поддержания

. "Золотое сечение" и гармонические пропорции в личности и ее жизни

С позиций философской науки золотое сечение - это некое отношение между какими-либо противоположными свойствами какого-либо объекта. Или говоря другими словами, количественное соотношение между двумя противоположностями. Поэтому для понимания "золотой пропорции" более подробно рассмотрим противоположности - как философское понятие, рассмотрим их взаимосвязи и свойства.

Противоположности - две стороны одного и того предмета или явления, которые находятся постоянно в противоречии друг с другом из-за своей абсолютной полярности. Эта их противоречивость ведет к тому, что ни одна из сторон не может существовать мирно рядом с другой, хотя и принадлежат они одному и тому же предмету или явлению. Таким образом, между двумя сторонами предмета или явления постоянно идет борьба, но ни одна из противоположностей не может существовать одна без другой и каждая из противоположностей является отражением другой.

Высокий уровень гармоничности жизни подразумевает высокую выраженность показателей по всем общим критериям, а также их определенное соотношение с дисгармонирующими особенностями личности. Гармония - это и оптимальный баланс между оптимальными, гармоничными, и неоптимальными, дисгармоничными, "греховными" проявлениями человека. Изначальная двойственная природа человека указывает нам на то, что в человеке всегда должно быть и то, и это, и праведное, и греховное, и гармоничное и дисгармоничное. Секрет заключается в характере их соотношения. Какой баланс оптимален и, в свою очередь, может считаться гармоничным?

Вот, например, как описываются характеристики гармоничного типа Л.Н. Собчик: "Нормальные личности обладают большей уравновешенностью различных тенденций (как эмоционально-динамических, так и интеллектуальных, мотивационных и поведенческих); даже в сложных ситуациях личностные резервы, адаптационные ресурсы способствуют уменьшению эмоциональной напряженности, снижению дисбаланса, компенсируют элементы психической дезорганизации, в том числе касающиеся познавательной деятельности... регистрация типов реагирования и всего арсенала психических функций ... у лиц гармоничных, сбалансированных, достаточно велик и разнообразен. ...в разных жизненных ситуациях их формы поведения и познания мира гибко меняются ...гармоничная личность легче других адаптируется в сложных житейских перипетиях и реже нуждается в помощи, рекомендациях, индивидуальном подходе" (Собчик Л.Н., 1990, с. 56-57).

Специальные статьи на обсуждаемую тему есть у Л.И. Божович (1995) и Б.И. Додонова (1978). В них, помимо прочего, дана критика отождествления гармоничности и всесторонности в подходе к ориентации развития и воспитания детей, показана роль аффективных переживаний в результате внутреннего конфликта в формировании дисгармоничной личности. В работе Л.И. Божович дано содержательное описание гармоничности личности как высокой согласованности "между сознанием человека и его бессознательными психическими процессами" (Божович Л.И., 1995, с. 145).

Полученные экспериментальные данные позволяют утверждать, что в психологии личности "психологическим золотым сечением" скорее следует считать усредненный диапазон пропорций (3-4) : 1.

Если оценивать личностные характеристики по пятибалльной системе, то наиболее гармонично выраженными будут выглядеть оценки или самооценки в районе 3,5-4,5 баллов, а не максимально возможные в 5 баллов. Анализ показывает, что люди с преимущественными, очень высокими, самооценками часто имеют высокие амбиции, явно завышенный уровень притязаний. В неожиданных трудных и конфликтных ситуациях они пасуют, и их декларируемая сверхоптимальность оборачивается депрессией и беспомощностью, так как они не научились преодолевать настоящие жизненные трудности.

Также было обнаружено, что человек часто оказывается гармоничным по одним локусам личности, психики, тела, и дисгармоничным по другим. В целом испытуемого можно считать гармонично живущей личностью, если по оптимальному большинству жизненно важных показателей - а это примерно три четверти, т.е. 75% показателей, или, точнее, в диапазоне 67%-82% - он выходит на гармоничный уровень. И здесь гармоничная личность - это не абсолютное совершенство, а относительное, оптимальное. Это оптимальная согласованность ее важнейших внутренних характеристик друг с другом и с внешними условиями, требованиями.

Заключение

У отдельных представителей нашего народа было интуитивное понимание пагубности постоянного и сильного устремления к тому, чтобы быть во всем лучшим, чтобы все было по максимуму. Оно выражено в поговорке: "Лучшее - враг хорошего".

В свете изложенного гармонического подхода к самоорганизации жизни отдельного человека и общества в целом представляется утопичным идеал "всестороннего развития личности", до недавних пор господствовавший в советской педагогике и политической риторике коммунистических вождей. То же самое можно сказать и об идее Песталоцци и его последователей о необходимости гармоничного развития у детей всех сторон человеческого существа, всех его сил и способностей. Здесь нереалистична не сама идея гармоничного развития и образования детей, а акцент на абсолютном охвате всех сторон, всех сил и способностей человека. Такого рода декларируемые идеалы в силу их принципиальной невыполнимости являются скрытыми конфликтогенами в обществе, стрессирующими население и ведущими в лучшем случае к внутренним отказам большинства людей от их принятия и реализации, а в худшем - к возникновению комплексов вины и неполноценности или к следованию за противоположными антиобщественными идеалами.

Из вышеизложенных особенностей гармоничной жизни человека можно сделать вывод и о том, что явно неоптимальной стратегией является и ориентация педагогов и родителей на получение детьми только "пятерок" в школе или в вузе. Не выдерживают критики "красные" аттестаты и дипломы, все материальные и иные льготы, которые получают их обладатели. Все сверхвысокие учебные, спортивные, технические и иные достижения, как правило, являются "пирровыми победами", за которые приходится расплачиваться слишком высокой ценой - здоровьем, разрушением семейных и прочих уз, завистью и ненавистью других страждущих, сверхусталостью и опустошенностью. Ощущение счастья сопутствует чаще людям, ставящим себе средние и трудные задачи, но не легкие и сверхтрудные! (Аргайл М., 1990).

Для большинства людей оптимальнее, с точки зрения обозначенных в статье критериев гармоничности, ориентироваться в большей степени на умеренное, без ускорений, собственное развитие, а не на достижение максимальных успехов. Теоретически оптимальным, гармоничным распределением достижений разного уровня и неудач в жизни человека можно считать примерно следующее: умеренные, т.е. средние и высокие, достижения занимают 70-80% от всего объема жизнедеятельности; случаи явно низких достижений (неудач) - 10-15%; а случаи очень высоких достижений - также не более 10-15% от общего объема оценок результатов его действий. То есть, в поведении любого живого существа могут и должны присутствовать в небольшом объеме и крайние проявления, иначе монотония умеренности и непрерывно длящейся гармонии могут снижать свежесть восприятия жизни, притуплять мироощущения, уменьшать разнообразие жизни, тормозить развитие и, в конечном итоге, дисгармонизировать жизнь человека.

Литература

1. Божович Л.И. Избр. психол. труды. М., 1995 (Ст. Психол. анализ условий формирования и строения гармонической личности)

. Гармония / Сов. Энциклопедический словарь. М.: Сов. Энц-я, 1979, с. 28

. Додонов Б.И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности. / Вопр. психологии, 1978, №3

. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л-д: Медицина, 1983

. Маслоу А. Психология бытия. М., 1997

. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб: Евразия, 1997 ("Метапотребности" - с. 24 - гл. 23 - высшие ценности, потребность в совершенстве, гармонии, справедливости, красоте, правде. Присущи самоактуализирующимся людям, у которых удовлетворены " базовые потребности". Психологически здоровая, полноценно функционирующая личность).

. Мотков О.И. Психология самопознания личности: Практ. пос. М.: Треугольник, 1993

. Мотков О.И. Психология самопознания и гармонизации личности: Программа курса. М.: Изд-во РОУ, 1994

. Мотков О.И. О парадоксах процесса самоактуализации личности. / Магистр. 1995, №6

. Мотков О.И. В гармонии с собой и миром. / Газ. Школьный психолог, №21-22, июнь 1998, с. 8,9

. Мотков О.И. - статьи в газ. "Школ. психолог", №№35, 36, 38 за 1998 г., №7 за 1999 г., везде с.с. 8-9

. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 1996 (Блок 2 - Гармонизация противоречивости личности)

. Принцип развития в психологии / Ред. Анцыферова Л.И. М., 1978

. Прутченков А.С., Сиялов А.А. Эй ты, параноик!!! (О психотипах личности, о диагностике акцентуации характера детей и педагогической помощи им). М.: Новая школа, 1994

. Собчик Л.Н. Стандартизированный мультифакторный метод исследования личности. (СМИЛ). М., 1990

. Собчик Л.Н. Психодиагностика. Методология и методы. М., 1990 (С. 56 -" Нормальные личности" - близко к понятию "гармоничная личность" и "конструктивная личность")

. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. М.: Ин-т прикл. психологии, 1998

Приложения

Приложение №1

Методика "Личностная биография"

О.И. Мотков

В методике подобраны вопросы, касающиеся некоторых важнейших сторон личности и жизнедеятельности человека. К ним относятся особенности жизненного самоопределения, самореализации, трансформации и гармонизации личности. В совокупности все эти характеристики образуют интегральный фактор "общая конструктивность личности".

В нем учитываются как гармоничность личности, т.е. оптимальность организации и протекания жизненного процесса, так и общая результативность жизни, жизненная самореализация личности. Высокому уровню общей конструктивности соответствует наличие этих обеих главных составляющих: высокой гармоничности организации личности и процесса ее жизни, хорошей самореализации.

Высокий результат по показателю "гармоничность личности" интегрирует в себе следующие аспекты: достаточно частое ощущение полноты и гармоничности своей жизни; хорошее самочувствие (здоровье) в течение года; здоровый и разнообразный образ жизни; малое число внутренних противоречий в личности и обстоятельств, мешающих переживать внутреннюю гармонию; преимущественно положительный эмоциональный тонус; чувство единства со всеми сферами своей жизни, с людьми и миром в целом; высокая удовлетворенность отношениями в семье, с друзьями, в группе и жизнью в целом; положительная оценка изменений в личности с возрастом; наличие размышлений над "вечными" вопросами; прикладывание значительных усилий, чтобы активно и конструктивно прожить желаемое число лет.

Ряд вопросов касается проявлений личности в прошлом и в ближайший год, что придает методике дополнительный биографический характер и позволяет изучать динамику изменений в личности, возникающих в ходе ее жизни.

"Личностная биография" представляет собой чисто балльный экспресс-вариант авторской методики "Биографические вопросы". В последней предлагалось не только давать балльные ответы по пятибалльной шкале, но и отвечать на ряд вопросов письменно и давать объяснение, почему выбран именно такой балльный ответ. При этом раскрывается содержание жизненных задач и планов, смысла жизни, крупных достижений в самореализации и др. Т.е. организуется углубленный самоанализ особенностей личности и своей жизни во временном биографическом плане.

Для серьезной работы над собой испытуемому рекомендуется примерно один раз в полгода обращаться к обеим биографическим методикам, чтобы уточнить или скорректировать представление о себе, о смысле своей жизни, самооценку прошлых и настоящих важных событий, наметить новые задачи и планы по саморазвитию и гармонизации личности и жизнедеятельности.

Для получения более надежных и точных данных о степени гармоничности личности испытуемого его следует обследовать по нескольким методикам пакета "Гармония", обязательно включая и биографические.

Методику "Личностная биография" рекомендуется применять с 14-15 лет. При групповом предъявлении каждый испытуемый должен получить бланк со всеми вопросами.

Инструкция

Вам предлагается спокойно поразмышлять о себе и ответить на вопросы, касающиеся Вашей биографии, жизненных задач и достижений, других важных сторон личности. Не пропускайте ни одного вопроса. Свободно выражайте свое мнение. Долг проводящего - сохранять в тайне Ваши данные. Ответом по каждому пункту методики является условный балл, цифра, которая обозначает один из пяти возможных ответов общей Шкалы.

Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь выбрать наиболее предпочтительный для Вас ответ. Иногда может помочь сравнение себя с обычным среднестатистическим человеком Вашего возраста.

Следите за соответствием места записи ответа с номером вопроса, на который Вы в данный момент отвечаете.

Не стремитесь произвести благоприятное впечатление! Анализируется не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов. В случае непонимания смысла вопроса или способа работы обращайтесь к проводящему исследование. Работа с методикой поможет Вам углубить понимание своей личности и жизненного пути.

## Пример работы отвечающего

Вопрос 5: Есть ли у Вас четкое понимание смысла своей жизни?

Допустим, Вы выбрали ответ "Скорее, да". В таком случае в своем Бланке ответов напротив номера вопроса 5 нужно записать цифру "4": №5-4, №6 -...

Таким образом, нужно отвечать на все пункты и подпункты методики.

Перед началом работы с Вопросником просим обязательно ответить на следующие пункты:

Общие данные

А. Дата работы с методикой

Б. Фамилия, имя, отчество

В. Дата рождения

Г. Пол (м, ж)

Д. Место учебы, работы (название учреждения

Е. Образование

З. Состав семьи в настоящее время

И. Социальное положение родителей (рабочие, служащие и т.п.)

К. Образование родителей

Для взрослых дополнительно:

Л. Должность

М. Семейное положение (женат, не женат, в разводе)

Н. Наличие детей (сколько)

Ваши добавления к этим данным

Краткая инструкция: Отвечайте, выбирая ответ по Шкале возможных ответов и записывая его цифрой напротив соответствующего пункта опросника. Если в вопросе есть подпункты, например, 9.1., 9.2. и т.д., то нужно давать ответы обязательно по каждому подпункту!

Шкала возможных ответов:

- Нет. 2 - Скорее, нет. 3 - Что-то среднее. 4 - Скорее, да. 5 - Да.

# Вопросы методики "Личностная биография"

Попробуйте вспомнить самые приятные и самые неприятные переживания до школы и в период обучения в школе:

Много ли удалось вспомнить приятных переживаний? \балл\

Много ли вспомнилось неприятных моментов жизни? балл\

Верно ли, что Ваши главные жизненные планы осуществлялись так, как было намечено:

В прошлом \балл\

В ближайший год балл\

Могли бы Вы точно указать события, людей, собственные переживания и мысли, которые сильно повлияли на развитие Вашей личности (стремления; отношения к себе, к людям, к Миру)? \балл\

Удовлетворены ли Вы:

Отношениями в семье \балл\

Отношениями с друзьями \балл\

Вашим положением в классе (в группе, на работе) \балл\

Своей жизнью в целом \балл\

Можете ли Вы уверенно определить, кем и каким хотели бы стать:

В прошлом \балл\

В настоящее время \балл\

Много ли усилий Вы вкладывали в прошлом и тратите сейчас на реализацию главных жизненных целей:

В прошлом (школьный период) \балл\

В ближайший год \балл\

Вы живете полной и гармоничной жизнью? \балл\

Можете ли Вы ясно сформулировать интересы и увлечения ближайшего года своей жизни? \балл\

Становитесь ли Вы с возрастом:

Разумнее, мудрее \балл\

Эмоционально уравновешеннее, спокойнее \балл\

Добрее \балл\

Внутренне сильнее, мужественнее \балл

Гармоничнее \балл\

9.6. Терпимее к людям \балл\

.7. Умереннее и реалистичнее в желаниях \балл\

Размышляете ли Вы над духовными, вечными вопросами (жизнь и смерть, добро и зло, истина, Бог, красота и гармония Мира, устройство Космоса и т.п.)? \балл\

11. Часто ли Вы ощущаете себя гармоничным человеком? \балл\

Есть ли у Вас четкое понимание смысла своей жизни? \балл\

У Вас достаточно высокий уровень жизненных успехов и достижений (сравнительно со средним представителем Вашего возраста)? \балл\

Прикладываете ли Вы усилия для того, чтобы прожить желаемое число лет? \балл\

Чувствуете ли Вы внутреннее единство:

Со своим телом \балл\

С близкими людьми, родственниками \балл\

Со своей нацией \балл\

Со страной, в которой живете \балл\

Со всем человечеством \балл\

Со всей живой природой \балл\

С нашей планетой \балл\

Со всем Миром, Космосом \балл\

Могли бы Вы точно сказать, в чем состоит Ваше жизненное предназначение? \балл\

Как правило, Вам удается осуществлять свои жизненные планы и цели? \балл\

Попробуйте оценить, много ли противоречий в Вашей личности? \балл\

Состояние Вашего здоровья ближайший год было хорошим (по преобладающему самочувствию) \балл\

Вы уже достаточно ясно определили свои жизненные задачи и планы:

Ближайшие \балл\

Дальние \балл\

Вы проявляли сильную волю:

В школьный период жизни \балл\

В ближайший год \балл\

Много ли в Вашей жизни обстоятельств, которые мешают переживать внутреннюю гармонию и жить гармонично (в согласии с собой и окружающим миром)? \балл\

Вы ведете здоровый и гармоничный образ жизни? \балл\

Сколько лет Вы хотели бы прожить?

Выберите ответ по специальной шкале ответов \балл\

- Менее 55 лет. 2 - 56-64 лет. 3 - 65-74 лет. 4 - 75- 84 лет. 5 - 85 и более лет.

Оцените (по специальной шкале) преобладающий эмоциональный тон Ваших переживаний:

В школьный период жизни \балл\

В ближайший год \балл\

Шкала ответов на вопрос №25:

1 - Устойчивое состояние печали, тоски или страха.

2 - Чаще грусть, гнев, раздражительность

- Когда как - то хорошее, то плохое состояние.

- В целом спокойное и приятное состояние.

- Радость, счастье, восторг.

Ключ к методике "Личностная биография"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемые факторы | №№ вопросов | Всего вопросов |
| ЖСО | Жизненное самоопределение | 1, 3, 5, 8, 12, 16, 20 | 7 |
| ЖСР | Жизненная самореализация | 2, 6, 9, 13, 14, 17, 21 | 7 |
| ТЛ | Трансформация личности | 2, 3, 6, 9, 10, 21, 24, 25 | 8 |
| ГЛ | Гармоничность личности и жизни | 4,7,9,10,11,14,15,18,19,22, 23, 25 | 12 |
| ОКЛ | Общая конструктивность личности | Все вопросы 1 - 25 | 25 |

Обработка данных

Предварительные расчеты

1. Переводим балльные ответы по подпункту №1. 2, пунктам №№18 и 22 , выбранные по обычной шкале, в баллы шкалы обратной:

переводим в 5, 2 в 4, 3 в 3, 4 в 2, 5 в 1.

Например, первоначальный ответ "2" по подпункту №1.2 нужно перевести в балл "4" обратной шкалы и далее в расчетах учитывать только этот последний.

2. Подсчитываем далее средние арифметические по составным вопросам, в которых имеются подпункты - это вопросы №№1, 2, 4, 5, 6, 9, 15, 20, 21 и 25. Суммируются ответы, данные по каждому подпункту вопроса, и полученная сумма делится на число подпунктов в вопросе.

Полученные средние баллы по составным вопросам уже учитываются при дальнейших расчетах средних по основным изучаемым факторам (показателям "Личностной биографии").

Основные расчеты

. Отдельно по каждому изучаемому фактору суммируем баллы испытуемого по вопросам, входящим в данный фактор (см. Ключ), и затем вычисляем среднее арифметическое. Если, например, по фактору 4 "Гармоничность личности и ее жизни" ГЛ в Ключе указано 12 вопросов, то сумма баллов по этим вопросам делится на 12. И так далее по всем факторам методики.

. Генеральный фактор "Общая конструктивность личности и жизни" ОКЛ близок по смыслу показателю "Гармоничность личности и ее жизни", но шире него, так как охватывает еще и показатели продуктивности самореализации, осознанности и ясности жизненного самоопределения, позитивности личностной трансформации в жизненном процессе. Т.е. он объединяет в себе все изучаемые особенности опрашиваемого. Чем выше уровень их проявления, тем выше и общая личностная конструктивность человека и конструктивность всей его жизни.

Подсчитывается средний балл по всем вопросам методики: сумма баллов по ним делится на 25.

. Определяем уровни гармоничности (оптимальности) выраженности факторов и генерального фактора, соотнося полученные средние баллы по ним с интервалами уровней, представленных в Табл. 1. (Определение уровней не заменяет таблицы средних числовых данных! - последние являются главными данными испытуемых)

Дополнительно по фактору "Трансформация личности" можно подсчитать степень позитивности сдвигов в личности с возрастом. По вопросам №№2, 5, 6, 21 и 25 сначала вычисляем среднее арифметическое по все первым подпунктам ("В прошлом", "В школьный период"): 2.1, 5.1, 6.1, 21.1 и 25.1. Затем то же самое делаем в отношении вторых подпунктов этих вопросов ("В ближайший год"): 2.2, 5.2, 6.2, 21.2 и 25.2. Если средний балл по ближнему году жизни выше среднего балла по прошлому ее периоду на 0,5 балла и более, то констатируем, что у испытуемого произошла значительная позитивная трансформация личности. Особое подтверждение этому находим при рассмотрении средней по вопросу №9. Если она больше 3,5 балла, то имеет место реальная гармонизация личности и ее жизни, так как субъективная оценка по таким вопросам является не менее весомым фактом, чем внешняя оценка поведения человека.

Таблица 1. Примерные уровни гармоничности выраженности факторов методики "Личностная биография" (при средних в группе по фактору "гармоничность личности" в районе 3,25 баллов: 3,125  Хср  3,375)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Интервал в баллах | В процентах % |
| Высокий | 3,61 - 4,50 | 65,1 - 87,5 |
| Псевдовысокий | 4,51 - 5,00 | 87,51 - 100,0 |
| Средний | 2,91 - 3,60 | 47,6 - 65,0 |
| Низкий | 1,00 - 2,90 | 0,00 - 47, 5 |

Приложение №2

Методика "Образ жизни"

Образ жизни личности - система стихийно или целенаправленно сложившихся интересов и видов деятельности, линий жизни.

Под гармоничным образом жизни понимается осознанно строящаяся самим человеком или совместно с опытным учителем система адаптивно необходимых интересов и видов жизненного функционирования, позволяющих поддерживать физическое, психическое, социальное и духовное здоровье и успешнее реализовывать свое жизненное предназначение. Это оптимально организованный самим человеком процесс жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья, личностному росту и творческому функционированию. Гармония - это динамичное состояние человека. Оно требует от него ежедневных усилий для своего достижения и эффективного поддержания.

Гармоничный образ жизни является компонентом более широкого понятия - гармоничности личности, которая определяется еще и степенью оптимальности соотношения силы своих базовых стремлений друг с другом и с уровнем их осуществления, жизненных ориентаций и внутренних и внешних возможностей их реализации в поведении ("согласием с самим собой"), согласием с людьми, с окружающей Природой, характером преобладающего эмоционального тона, и другими характеристиками.

У лиц с максимальными показателями по нашим методикам "Образ жизни", "Личностная биография (в районе 5,0 баллов по 5-балльной шкале возможных ответов) часто обнаруживаются неадекватно завышенные самооценка и притязания, высокие амбиции.

С помощью данной методики изучается степень гармоничности образа жизни респондента. Все 12 представленных в методике адаптивно необходимых линий жизни, видов деятельности (занятий) равноценны по значимости. Они разбиты на полярные пары. Каждый член такой пары (например, преимущественно умственные и преимущественно физические занятия) является позитивной характеристикой, объективно необходимой для поддержания оптимального функционирования человека.

Определяются три основных показателя:

выраженность силы интересов к адаптивно необходимым занятиям и уровень их гармоничности;

выраженность осуществления адаптивно необходимых занятий - через среднее условное время, затрачиваемое в течение недели на эти занятия - и уровень их гармоничности;

уровень гармоничности образа жизни - совокупный показатель, учитывающий характер соотношения уровней гармоничности занятий и интересов. Преимущество при его определении отдается показателю уровня гармоничности занятий, указывающему на степень реального совершения необходимых видов жизнедеятельности в образе жизни отвечающего.

Кроме того, интересно проанализировать наиболее яркие противоречия между силой интереса к какому-либо занятию и временем, которое на него затрачивается. Если между ними раница в 2 и более баллов, то это указывает на наличие резкого противоречия. Чем больше таких противоречий, тем больше дисгармонизирован образ жизни испытуемого. Соответственно рекомендации респонденту строятся и с учетом этих ярких противоречий.

Получены данные более 300 испытуемых - старшеклассников, студентов и педагогов. Это позволило определить средние нормы и примерные интервалы уровней гармоничности выраженности первичных показателей: А - силы интереса к данному виду занятий; Б - времени, затрачиваемого на данный вид занятий.

Рекомендуется применение методики с 12 лет.

Возможно как групповое, так и индивидуальное предъявление, как бланковое, так и без бланка.

Разработан также вариант методики для учащихся начальной школы и младших подростков "Образ жизни" (для начальной школы). В нем те же 12 пунктов сформулированы в виде вопросов. Применена лишь оценка степени осуществления различных видов занятий в жизни ребенка (шкала Б).

Инструкция (групповое предъявление)

Вам предлагается оценить силу своих интересов к определенным видам занятий (по 5-балльной шкале А) и время, которое у Вас реально уходит в течение обычной семидневной недели на совершение этих занятий (по 5-балльной шкале Б). Всего нужно ответить на 12 пунктов.

Свой ответ выбирайте по Шкалам возможных ответов А и Б:

Шкала А - оценка степени интереса к определенному виду занятий:

- нет интереса; 2 - слабый интерес; 3 - средний интерес;

- сильный интерес; 5 - очень сильный интерес

Шкала Б - оценка затрат времени на соответствующий вид занятий:

- не трачу время; 2 - мало времени; 3 - среднее время;

- много времени; 5 - очень много времени

На Бланке вверху укажите дату, фамилию и инициалы (по желанию), пол, место учебы (работы). Экспериментатор будет зачитывать номер пункта методики, начиная с первого, и его содержание, затем следующий номер, и т.д. Напротив номера вопроса записывайте свои ответы цифрами, обозначающими силу интереса к данному виду занятий (по шкале А) и затраты времени на эти занятия (по шкале Б).

Например, зачитывается первый пункт " Умственные интересы и занятия". Если Вы выбрали по шкале А ответ "высокий интерес" к данному виду занятий, то Вы ставите напротив пункта 1 в колонке А цифру 4; если Вам по шкале Б соответствует, например, ответ "среднее время" - Вы ставите рядом с цифрой 4, в колонке Б, цифру 3. И так далее по всем пунктам методики.

Не пропускайте ни одного пункта и ни одного ответа !

### Бланк испытуемого

ФИО

Возраст

Пол

Дата

Место работы (учебы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ пункта | Шкала А (балл) Сила интереса | Шкала Б (балл) Время на его осуществление |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| Х среднее |  |  |
| Показатель | И | З |
| Уровень гармоничности | Ги | Гз |

# Виды интересов и занятий

1. Умственные интересы и занятия - преимущественная работа головой, обучение наукам, решение задач, чтение, фантазирование, размышление, планирование.

. Интересы и занятия, связанные преимущественно с физическими нагрузками - работа руками, спорт, зарядка, оздоровительный бег, ходьба, танцы, прогулки, походы, хатха-йога и т.п.

. Ситуативные - учебные, рабочие, бытовые - интересы и дела - кратковременные и конкретно направленные занятия на работе, учение в школе, бытовые и семейные заботы, гигиенические процедуры, покупки, и т.п.

. Интерес и обращение к вечным темам жизни - смысл жизни, цели человечества, законы природы, добро-истина-красота, любовь как общее явление, Бог, единство человека и Космоса, Природа, и т.п.

. Интересы и занятия, связанные с естественной, природной средой - общение с природой в лесу, в поле, на воде, в горах; прогулки пешие, лыжные и др. на природе, выращивание растений и животных, работа в огороде.

. Интересы и дела, связанные с жизнью в городской среде - учебные, рабочие, бытовые, культурные, развлекательные и др.

. Творческие интересы и занятия - создание новых игр, способов решения задач, способов работы, образов, сюжетов, моделей и конструкций, новых теорий, литературных произведений; открытие новых фактов, закономерностей, и т.п.

. Нетворческие, рутинные интересы и занятия - деятельность, в которой не возникает ничего нового; привычные желания, привычные действия, способы работы, привычные отношения и мысли.

. Интересы и занятия, осуществляемые в группе людей - общение с людьми, коллективные дела (семья, друзья, учебная или рабочая группа, группа по интересам, и др.).

. Интересы и занятия, осуществляемые в одиночку - любая индивидуально совершаемая деятельность.

. Интерес к общению и общение с противоположным полом - деловое, дружеское (для взрослых - и интимное) общение.

. Интерес к общению и общение с лицами своего пола - деловое, дружеское и хобби-общение.

## Обработка результатов

1. Определяем выраженность интересов к адаптивно необходимым занятиям - И - подсчитываем среднее арифметическое ответов по шкале А (сумму баллов по А делим на 12). По таблице уровней гармоничности характеристик образа жизни (таблица 1) определяем уровень гармоничности выраженности интересов к адаптивно необходимым занятиям Ги.

. Определяем выраженность осуществления адаптивно необходимых занятий - З - подсчитываем среднее арифметическое балльных ответов по шкале Б (сумму баллов по Б делим на 12, т.е. на общее число пунктов). По той же таблице 1 уровней гармоничности определяем уровень гармоничности осуществления необходимых видов занятий Гз.

. Наконец, определяем уровень гармоничности образа жизни - Гож - путем соотнесения уже полученных уровней гармоничности интересов и занятий Ги и Гз по специальной Шкале определения уровня Гож (таблица 2).

. Выделяем по отдельным пунктам наиболее яркие противоречия между силой интереса (А) и его осуществлением (Б). Противоречия в 2 и более баллов говорят о внутренней дисгармонии и требуют оперативных решений по гармонизации образа жизни с целью их смягчения или устранения.

###### Таблица 1. Примерные уровни гармоничности характеристик образа жизни (по балльным показателям)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УРОВЕНЬ | Гармоничность силы интересов (Хср = 3,25 балла) | % | Гармоничность времени занятий и образа жизни (Хср = 3,00 балла) | % |
| ВЫСОКИЙ | 3,61 - 5,00 | 65,1 - 100,0 | 3,51 - 4,50 | 62,6 - 87,5 |
| ПСЕВДО- ВЫСОКИЙ | -- | -- | 4,51 - 5,00 | 87,6 - 100,0 |
| СРЕДНИЙ | 2,91 - 3,60 | 47,6 - 65,0 | 2,81 - 3,50 | 45,1 - 62,5 |
| НИЗКИЙ | 1,00 - 2.90 | 0,00 - 47,5 | 1,00 - 2,80 | 0,00 - 45,0 |

Примечание: Как видно из таблицы, требования к уровням гармоничности занятий несколько ниже (Хср = 3,00), чем к уровням гармоничности интересов (Хср = 3,25), что соответствует средним данным большинства обследованных нами групп.

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

балл 1,0 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 1,7 1,8 1,9 2,0 2,1 2,2 2,3 2,4 2,5 2,6

% 0,0 2,5 5 7,5 10 12,5 15 17,5 20 22,5 25 27,5 30 32,5 35 37,5 40

балл 2,7 2,8 2,9 3,0 3,1 3,2 3,3 3,4 3,5 3,6 3,7 3,8 3,9 4,0 4,1 4,2 4,3

% 42,5 45 47,5 50 52,5 55 57,5 60 62,5 65 67,5 70 72,5 75 77,5 80 82,5

балл 4,4 4,5 4,6 4,7 4,8 4,9 5,00.

% 85 87,5 90 92,5 95 97,5 100,0

Таблица 2. Шкала определения уровня гармоничности образа жизни Гож

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Уровень Ги (по шкале А) | Уровень Гз (по шкале Б) | Уровень Гож |
| 1 | В | В | В |
| 2 | С | В | В |
| 3 | В | ПВ | ПВ |
| 4 | С | ПВ | ПВ |
| 5 | В | С | С |
| 6 | С | С | С |
| 7 | Н | В | С |
| 8 | Н | ПВ | С |
| 9 | Н | С | С |
| 10 | В | Н | Н |
| 11 | С | Н | Н |
| 12 | Н | Н | Н |

Примечание: В - высокий уровень, ПВ - псевдовысокий уровень, С - средний уровень, Н - низкий уровень гармоничности И, З, ОЖ

Таким образом, уровень гармоничности образа жизни выражается только собственно уровнем, а не числом.

Из таблицы 2 видно, что этот уровень в большинстве случаев совпадает с уровнем гармоничности занятий Гз (кроме случаев резкой дисгармонии соотношений "Н - В" и "Н - ПВ", которые в результате были отнесены к среднему уровню Гож).

В Шкале определения уровня Гож (таблица 2) соотносимые уровни Ги и Гз расположены в порядке предпочтения. Это сделано для облегчения последующей процедуры ранжирования полученных данных изучаемой группы испытуемых.

Правила ранжирования

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

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

#### Общие рекомендации психологу, педагогу

Методика позволяет определить локусы дисгармонии и гармонии в образе жизни учащихся, взрослых. Если обнаружен низкий или средний уровень Гож, то следует провести беседу , в которой ярко, на примерах, показать жизненную необходимость ведения более гармоничного образа жизни. Нужно объяснить, как реально можно распределять время недели на адаптивно важные занятия. Наиболее частыми минусами в образе жизни различных групп испытуемых (учащихся школ, студентов, педагогов) являются следующие: недостаток физических нагрузок, общения с природой, размышлений над вечными вопросами, творческой деятельности.

Примерные нормы оптимального включения занятий в свою семидневную неделю: физические нагрузки - 3-4 раза в неделю по полчаса, общение с природой - хотя бы полдня в субботу или воскресение, размышления о вечных предметах и ценностях - 1-2 раза в неделю (лучше - на природе, в уединении, или дома, когда нет отвлекающих факторов), творчество - хотя бы 1-2 попытки понять, увидеть или сделать что-то новое, по-другому подойти к чему-то привычному.

Важно помочь обследуемому поверить в себя, а также дать понять, что слишком активное стремление к самореализации в узкой выбранной области и деятельность по его осуществлению могут привести к "пирровой победе", к ухудшению здоровья и снижению столь необходимого для ощущения полноты жизни ее разнообразия.