

Цели работы: а) создание методики изучения гармоничности образа жизни на основе авторского теоретического подхода; б) обсуждение результатов исследований ГОЖ с использованием методик «Образ жизни» и ИГЛ-2 (показателя «оптимальность ОЖ»), связей показателя ГОЖ с другими характеристиками личности; в) обсуждение возможностей развития и саморазвития более гармоничного образа жизни.

Актуальность изучения гармоничности образа жизни

По современным данным, факторами, обеспечивающими физическое и психологическое здоровье, являются: образ жизни - на 50%, наследственность - на 15-20%, состояние окружающей среды, здравоохранение - на 10-15% (Лисицын Ю.П., 1992, с. 73). Т.о., особенности образа жизни в первую очередь обуславливают здоровье человека, понимаемое в широком смысле как психологическое, социальное и физическое благополучие. Их изучение настоятельно необходимо, так как у многих людей не выстроен полноценный стиль жизни, поддерживающий хорошую физическую и психологическую форму, осуществление рабочих и творческих планов, чувство удовольствия от жизни, длительную работоспособность, общение с природой, с людьми и т.п. (Никифоров Г.С., 2006). Например, «только у 10% руководителей народного образования обнаружено нормальное самочувствие» (Ермолаева Л.И., 1993, с. 8). Исследование психологических особенностей больных с соматоморфной патологией показало, что «...чем ниже показатели по шкале здоровья (ОМ - тест SF-36), тем ниже показатели автономии, контроля над окружающей средой, самопринятия, личностного роста и позитивных отношений с окружающими (ОМ – «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф). ...Чем ниже показатель общего здоровья, тем больше выражены у человека ...отсутствие интереса к жизни, неспособность изменять прежние установки и способы поведения под влиянием нового опыта, отсутствие целей и планов на будущее» (Митавская В.В., 2002, с. 65-66).

В психологии здоровья широко используются Опросник здоровья "SF-36 Health Status Survey" (Ware J.E. et al., 1993, 1994) и Опросник качества жизни ВОЗ «ВОЗКЖ-100» (http://psylab.info/Опросник_качества_жизни). Однако в русскоязычных версиях этих методик нет нормативных данных по российской выборке, сложны расчеты. Кроме того, внимание в них фактически акцентировано лишь на физическом и эмоциональном состоянии респондента. Не исследуются отношения испытуемых к важным видам поведения, составляющим, на мой взгляд, функционально необходимую структуру образа жизни, и мера осуществления этих занятий в повседневной жизни. В связи с этим я разработал методику изучения такой существенной характеристики образа жизни как его *гармоничность*.

Теоретические представления о гармоничном образе жизни и его гармоничности

Образ жизни (ОЖ) - это набор устойчивых интересов к определенным занятиям и соответствующих им форм поведения живой особи, образующихся чаще стихийно и, реже, осознанно в процессе ее жизнедеятельности. Отдельный интерес и реализующее его занятие составляют *линию поведения*. Т.о., ОЖ – это набор устойчивых, регулярно совершаемых, линий поведения. Понятие ОЖ относится как к живому организму в целом, так и к его личности – руководящему центру психики и всего тела. Вероятно, ОЖ у животных имеет значительную наследственную детерминацию. У людей влияние генов на эту характеристику гипотетически слабее, но также имеет место. Существуют большие индивидуальные вариации интуитивно предпочитаемого ОЖ, обусловленные типом темперамента и характера, гормональным балансом, уровнем интеллекта, ценностями, склонностями, силой воли, привычками, географическими, этническими и культурными факторами, и т.п.

Гармоничный образ жизни – организуемый человеком *оптимальный* комплекс взаимосвязанных устойчивых интересов и регулярно совершаемых видов поведения,

функционально необходимых для поддержания психологического, физического, социального благополучия и здоровья. Он обеспечивает интересную, разнообразную, полноценную жизнь, хорошую внутреннюю и внешнюю творческую адаптацию, здоровье, оптимальную реализацию жизненного предназначения. Предполагаю, что объективно необходимые интересы (ценности) и соответствующие занятия (виды поведения) заложены уже в нашей генетической программе. Это видно при наблюдении за поведением детей: они интуитивно находят и совершают необходимые для их нормального функционирования интересы и действия. Л.С. Выготский считал, что «интересы суть выражение органических потребностей ребёнка» (Выготский Л.С., 2008-1926, сс. 101-106; Мотков О.И., 2013). «...Первым требованием воспитания является совершенно точное знание *наследственных* форм поведения (ОМ - курсив мой), на основе которых придётся надстраивать личную сферу опыта» (Выготский Л.С., с. 369). Сходные этим мысли послужили основой выбора линий поведения в методике изучения ГОЖ. Гармоничный образ жизни является компонентом более широкого понятия – гармоничной личности – которая определяется еще и оптимальностью соотношения силы базовых стремлений и их реализации, силы и реализации внешних и внутренних ценностей, самопринятием, конструктивными отношениями с людьми и с окружающей природой, развитой психологической культурой, преимущественно позитивным эмоциональным тоном и другими характеристиками. «Оптимальность ОЖ» является одним из важных показателей «интегральной гармоничности личности - ИГЛ» в моем тесте ИГЛ-3 (Мотков О.И., 2015).

Понятие «гармоничный ОЖ» отличается от казалось бы близкого ему понятия «*здоровый ОЖ*» ЗОЖ (Байер К., Шейнберг Л., 1997; Бородин В.; Брехман И.И., 1990; Васильева О.С., Журавлева Е.В., 1997; Лищук В.А., Мосткова Е.В., 1994; Никифоров Г.С., 2006; Яковлева Н.В., 1998 и др.). Во-первых, тем, что оно органично включает в себя *меру, определенную степень выраженности* функционально важных интересов и занятий; во-вторых, подразумевает в первую очередь *самостоятельную* и гибкую *самоорганизацию* ОЖ; в-третьих, что при построении более гармоничного поведения человек опирается, помимо прочего, и на *духовные ценности* познания, нравственного действия, гармонии и красоты, мудрости. В понятии ЗОЖ нет таких обязательных признаков. Т.о. **гармоничный ОЖ** – это самостоятельно и гибко создаваемый, с развитым чувством меры, как обыденно, так и духовно ориентированный ОЖ. По признаку самостоятельного улучшения своего бытия это понятие в какой-то мере приближается к понятиям «хорошей жизни» и «полноценно функционирующего человека» К. Роджерса (Роджерс К., 1994; Хьелл Л., Зиглер Д., 1997, с. 548-551).

В интерпретации понятия «психологического благополучия» К. Рифф и др. мы также не находим понимания важности *меры выраженности* этого личностного качества (Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M., 1995). В ее тесте чем выше выраженность общего психологического благополучия, тем больше человек считает себя благополучным и тем он действительно благополучнее. У нее нет *псевдовысокого* уровня выраженности показателя, когда испытуемый с завышенной самооценкой и очень высокими амбициями ставит себе почти по всем пунктам оценки 5 (по 5-балльной шкале). Такой уровень самооценок у испытуемого указывает на его личностную дисгармонию, потому что, по многим наблюдениям, при столкновении с серьезными неудачами такие люди часто переживают депрессию, уходят в запой и т.п. Они «ломаются» как личности, так как в их жизни не было достаточного опыта преодоления трудностей. Развитие в себе чувства меры во всем, готовности противостоять ударам судьбы, жизнестойкости – одно из важных направлений повышения психологического благополучия личности, его сохранения в острых стрессогенных ситуациях.

Гармоничность образа жизни (ГОЖ) – это *величина оптимальности* самоорганизации ОЖ. Исследование диапазона оптимальной выраженности важнейших характеристик личности по авторской методике «Оценка признаков идеальной гармоничной личности» показало, что средняя оценка всех 20 признаков по 5-балльной шкале у 170 испытуемых четырех возрастных групп от 17 до 61 лет равна примерно **4 баллам** (Мотков О.И., 2015, сс.36-41). Т.о., она соответствует не среднему статистическому уровню (теоретически в районе 3 – 3,5 балла), а **высокому**. С учетом стандартного отклонения в 0,5 балла *диапазон гармоничного уровня*

выраженности признаков личностной гармонии находится в пределах 4,00 – 4,50 балла. Выше – самооценки уже на *псевдовысоком* уровне. Э. Шостром называл такое проявление самооценок по тесту РОІ на самоактуализацию «псевдосамоактуализаций» (Алешина Ю.Е. и др., 1987). Исследования других авторов так же показали, что оптимальной выраженностью позитивных особенностей личности является высокая, а негативных невротических черт – низкая и, реже, средняя (Вассерман Л.И. и др., 2003; Гозман Л.Я. в кн.: Алешина Ю.Е. и др., 1987; Прихожан А.М., 2000; Ханин Ю.Л., 1980). Итак, гармоничный ОЖ характеризуется *высокой* степенью выраженности функционально (адаптивно) необходимых интересов и занятий. Когда примерно 70-80% из всего набора важных для поддержания хорошей, гармоничной жизни интересов и видов поведения проявляются на уровне оценок 4-5 по 5-балльной шкале возможных ответов. Высокий уровень ГОЖ достигается не стихийно, а во многом за счет собственных осознанных усилий, внутренних ориентаций, направленных на оптимизацию стиля и качества своей жизни, на гармоничное функционирование, т.е. на разнообразную, интересную, с чувством меры и духовно полезную жизнь.

Приоритет при исследовании ГОЖ и интерпретации ее уровня отдается *поведенческому* показателю - **выраженности функционально необходимых занятий**, сбалансированных в образе жизни человека друг с другом. Именно этот показатель в большей мере связан с близкими по теоретическому конструкту индикаторами личности.

Разработка методики изучения гармоничности образа жизни

Задача состояла в создании экспресс-методики изучения ГОЖ на основе выделения функционально полезных линий поведения и определения способа их оценки испытуемым. Исходя из анализа наблюдений за поведением людей и самонаблюдения, а также психологической, биологической и философской литературы, я *предположил*, что существуют по крайней мере 12 полярных по содержанию линий поведения, функционально необходимых для более гармоничного протекания жизни личности в современном мире. Эти линии поведения примерно равноценны по значимости. Они и легли в основу методики «Образ жизни». Некоторые, традиционно включаемые в здоровый ОЖ компоненты, не рассматривались: правильно питание, отказ от курения, безопасный секс, умеренное употребление алкоголя и др. - в силу их тривиальности, очевидной ясности и полезности. Однако были добавлены *духовные* составляющие, которых нет в обычных подходах к ЗОЖ: творчество, размышления над «вечными» вопросами, общение с природой.

Критериями выделения линий поведения являются следующие: а) **функциональная необходимость** – данная линия нагружает работой определенные аппараты психики, аспекты личности и органы тела (например, *умственные занятия* дают особую нагрузку на интеллект, оперативный блок личности, лобные и теменные зоны мозга; *прогулки на природе* способствуют ослаблению стрессовых состояний, часто сопряжены с физическими нагрузками, восприятие красоты природы освежает и насыщает эстетические чувства; *творчество* повышает открытость Миру, включает механизмы воображения, усиливает чувство радости от открытий, ощущение компетентности и внутренней свободы, и т.п.); б) **полярность линий поведения** – отбирались линии, противоположные по содержанию и видам нагружаемых психических, личностных и физических функций: умственные и физические интересы и занятия; творческие и рутинные (автоматизированные по способу выполнения и по цели); занятия в городской, искусственной среде и в естественной, природной; общение с людьми и уединение, и т.п. (всё в Мире проникнуто принципом двойственности Инь-Ян, и, в то же время, подчиняется принципу единства противоположностей (Григорьева Т.П., 1992). И в отношении организации ОЖ необходимо одновременно и То, и Это - таким способом достигается функционально необходимое *разнообразие* видов жизнедеятельности организма, функционирования психики и личности, обеспечивается более полная жизнь; кроме того, устанавливается и большее *динамическое равновесие* в работе различных систем и блоков организма и психики.

На основе этих критериев и были определены *12 линий поведения*, включенных в разработанную методику. С ее помощью изучается **степень гармоничности образа жизни** респондента, исходя из его оценок выраженности у него степени интереса к определенным видам занятий (показатель силы мотивации) и оценок затрат времени на их осуществление (показатель величины их реализации). Возможно как групповое, так и индивидуальное предъявление. Рекомендуется применение методики с 12 лет. Для изучения ГОЖ детей *младшего школьного возраста* была дополнительно разработана методика «*Образ жизни (для начальных классов)*» (Мотков О.И., 2002). В ней определяется только выраженность тех же 12 занятий, сформулированных в понятной для детей форме. Ее проведение рекомендуется со 2 класса обычной школы.

Апробация методики «Образ жизни»

Получены данные 868 испытуемых - старшеклассников, студентов, работников учреждений и других групп в нескольких городах России. Это позволило определить **средние нормы** (см. таблица 3) и примерные **интервалы уровней гармоничности** выраженности первичных показателей: срА – средней силы интереса ко всем видам занятий; срБ – среднего времени, затрачиваемого на эти занятия (см. таблицы 1, 2).

Определены надёжность и валидность методики. Помимо этого, была изучена внутренняя согласованность (согласованность) каждого пункта с общим средним показателем.

Получены данные о тест-ретестовой **надёжности** методики (Колосветова М.А., 1997: $n = 20$ ч., ср. возраст 28,5 лет; Марьина Н.В., 2002: $n = 30$ ч., ср. возраст 30 лет). Промежуток между 1 и 2 замерами составлял 3 недели. Средняя корреляция между 1 и 2 обследованиями 2-х опытов: $r_{срА1}$ и $r_{срА2} = 0,670$ $p < 0,000$; $r_{срБ1}$ и $r_{срБ2} = 0,780$ $p < 0,000$ - достаточно высока, что позволяет говорить о надёжности методики «Образ жизни».

Конструктивная валидность определялась величиной корреляционной связи по Спирмену шкал методики «Образ жизни» с показателями близких по теоретическому конструкту методик. Найдена положительная корреляция поведенческого показателя ГОЖ СрБ с оценкой **качества жизни** по тесту «Индекс качества жизни» Р.С. Элиота в адапт. Н.Е. Водопьяновой. Она равна $0,414$ $p < 0,008$ (Шаповал А.Д., 2010: 40 студентов РГГУ, 20 М и 20 Ж пола, ср. возраст 19 лет; Водопьянова Н.Е., 2005). Т.о., *гармоничность своего ОЖ seriously учитывается человеком при оценке общего качества жизни*. Были обнаружены и позитивные значимые связи показателей ГОЖ с показателем **интегральной гармоничности личности** ИГЛ методики «ИГЛ-2» О.И. Моткова: $r_{срА}$ и ИГЛ = $0,652$ $p < 0,0000$; $r_{срБ}$ и ИГЛ = $0,481$ $p < 0,0004$ (Корякина М.В., 2013: 50 чел., 26 студентов Москвы 21,5 лет и 24 испытуемых среднего возраста 35,4 лет; Мотков О.И., 2015). *ГОЖ является весомой характеристикой общей гармоничности личности*. Также получена прямая значимая корреляция между показателем ГОЖ СрБ и шкалой **общей самоэффективности** теста «Шкала общей самоэффективности» Шварцера-Ерусалема-Ромека (Шварцер Р. и др., 1996): $r = 0,470$ $p < 0,05$; показателя «оптимальность ОЖ» методики «ИГЛ-2» и шкалой общей самоэффективности: $r = 0,747$ $p < 0,000$ (Мамий О.Ф. и др., 2001: 18 студентов Москвы обоего пола 20 лет; Папаримова А., 2011: 20 студенток 21 года). В исследовании 55 студентов Москвы найдена высокая прямая корреляция показателя «оптимальности ОЖ» методики «ИГЛ-2» и данных по **«жизненной удовлетворенности»** по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» Неугартена: $p < 0,008$; (Банник Э.И., 2014; Панина Н.В., 1993). *Люди с более высокой гармоничностью ОЖ склонны выше оценивать самоэффективность и жизненную удовлетворенность своей личности*.

Внутренняя согласованность пунктов методики ОЖ с соответствующими им шкалами определялась в группе из 86 студентов факультета педагогики и психологии МГОПУ в 1996 году (84 женского и 2 мужского пола). Все корреляции каждого пункта по шкале интересов к определенным занятиям А положительны и значимы в диапазоне $p < 0,027 \div 0,0000$, по шкале выраженности занятий Б также получены прямые значимые связи в диапазоне $p < 0,023 \div 0,0000$. Значение альфа Кронбаха для отдельных шкал ОЖ $0,644 - 0,667$ $p < 0,0000$, для обеих шкал методики - $0,778$. Эти данные подтверждают внутреннюю надёжность методики.

Методика «Образ жизни»

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагается оценить силу своих интересов к определенным видам занятий (по 5-балльной шкале **А**) и время, которое у Вас уходит в течение семидневной недели на совершение этих занятий (по 5-балльной шкале **Б**).

ШКАЛА А - оценка степени интереса к определенному виду занятий:

1 – нет интереса; **2** – слабый интерес; **3** – средний интерес; **4** – сильный интерес;
5 – очень сильный интерес.

ШКАЛА Б - оценка затрат времени на соответствующий вид занятий:

1 – не трачу время; **2** – мало времени; **3** – среднее время; **4** – много времени; **5** – очень много времени.

На Бланке укажите дату, ФИО (по желанию), возраст, пол, место учебы (работы). Напротив номера вопроса записывайте свой ответ цифрами, обозначающими силу интереса к данному виду занятий (по шкале **А**) и ~ затраты времени на это занятие (по шкале **Б**).

Например, по пункту № 1 "Умственные интересы и занятия" Вы выбрали по шкале **А** ответ "сильный интерес" - тогда ставите напротив пункта 1 в колонке **А** цифру 4; если по шкале **Б** Вам соответствует ответ "среднее время" - ставите в колонке **Б** цифру 3. И так далее по всем пунктам методики. Не пропускайте ни одного пункта и ни одного ответа!

БЛАНК - Методика «Образ жизни»

ФИО..... Возраст Пол
Дата (день, когда отвечали) Место работы (учебы)

№	Виды интересов и занятий	Шкала А (балл) Сила интереса	Шкала Б (балл) Время на реализацию
1	<u>Умственные интересы и занятия</u> - преимущественная работа головой, обучение наукам, решение задач, чтение, размышление, планирование.		
2	<u>Интересы и занятия, связанные преимущественно с физическими нагрузками</u> - работа руками, спорт, зарядка, бег, танцы, длительные прогулки, походы, хатха-йога и т.п.		
3	<u>Ситуативные (учебные, рабочие, бытовые) интересы и дела</u> - кратковременные и конкретные занятия на работе, в школе, в вузе, бытовые заботы, гигиенические процедуры, покупки.		
4	<u>Интерес и обращение к «вечным» вопросам</u> - смысл жизни, законы природы, добро-истина-красота, любовь как явление общее, Бог, единство человека и Космоса, человек и общество.		
5	<u>Интересы и занятия в естественной, природной среде</u> - общение с природой в лесу, в поле, на воде, в горах; прогулки пешие, лыжные и др. на природе, выращивание растений и животных.		
6	<u>Интересы и дела в городе</u> - учебные, рабочие, бытовые, культурные, развлекательные и др.		
7	<u>Творческие интересы и занятия</u> - создание новых игр, способов решения задач, образов, сюжетов, моделей, новых теорий, литературных произведений; открытие новых закономерностей		
8	<u>Нетворческие, рутинные интересы и занятия</u> - дела, в которых не возникает ничего нового; привычные желания и действия, способы работы, привычные отношения и мысли.		
9	<u>Интересы и занятия, осуществляемые в группе людей</u> - общение с людьми, коллективные дела (в семье, с друзьями, в учебной или рабочей группе, в группе по интересам, и т.п.)		
10	<u>Интересы и занятия, осуществляемые в одиночку</u> - любое индивидуальное поведение в уединении.		
11	<u>Интерес к общению и общение с противоположным полом</u> - деловое, дружеское (для взрослых - и интимное) общение.		
12	<u>Интерес к общению и общение с лицами своего пола</u> - деловое, дружеское и хобби-общение.		
Среднее			
Уровень гармоничности			

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Определяем **выраженность интересов к функционально необходимым занятиям - СрА** - 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 занятиям Ги.
2. Определяем **выраженность осуществления адаптивно необходимых занятий – СрБ** - 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 ГОЖ определяем уровень гармоничности осуществления занятий Гз.
3. 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). Помним, что главные – *числовые данные!*
4. Выделяем по отдельным пунктам **наиболее яркие противоречия** между силой интереса А и его осуществлением Б. Преувеличение силы А над Б на **2** и более баллов говорит о внутренней дисгармонии и требует оперативных решений по гармонизации данного вида поведения.

Таблица 1. Примерные уровни гармоничности выраженности характеристик образа жизни
(ПО БАЛЛЬНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ)

УРОВЕНЬ	Гармоничность силы интересов (Хср = 3,50 балла)	Гармоничность времени занятий и образа жизни (Хср = 3,16 балла)
ВЫСОКИЙ	3,90 – 5,00	3,61 - 4,50
ПСЕВДО-ВЫСОКИЙ	--	4,51 - 5,00
СРЕДНИЙ	3,10 - 3,89	2,71 - 3,60
НИЗКИЙ	1,00 – 3,09	1,00 - 2,70

Примечание: Как видно из таблицы, требования к уровням гармоничности занятий несколько ниже (Хср Б = 3,16), чем к уровням гармоничности интересов (Хср А = 3,50), что соответствует средним данным большинства обследованных нами групп.

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	С
4	С	ПВ	С
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 силы Интересов, Занятий, Образа Жизни ГОЖ.

Уровень гармоничности образа жизни выражается только собственно уровнем. В таблице 2 видим, 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 сред. уровню ГОЖ). У лиц с максимальными показателями (в районе 5,0 баллов) часто обнаруживаются неадекватно завышенные самооценка и притязания, амбиции. По жизненным наблюдениям в случае неожиданной крупной неудачи, ухудшения жизненной ситуации такие люди могут впадать в тяжелую депрессию, запой и т.п. Такого рода данные поэтому были отнесены к **псевдовысокому уровню** гармоничности. Этот уровень по своей реальной жизненной оптимальности был поставлен ниже высокого уровня (минус 1,5 балла).

Очень высокие данные - это не максимально выраженная гармоничность личности. Наш подход соответствует народной мудрости, выраженной в поговорке «Лучшее - враг хорошего». Известно, что в методиках определения адекватности самооценки и уровня притязаний (модификации шкал Дембо-Рубинштейн и др.), выраженности самоактуализации (тест РОІ Э. Шострома, САТ Л. Гозмана и М. Кроза) очень высокий уровень выраженности показателей также не является оптимальным. Эти методики учитывают, как и в нашем случае, признаки **меры** выраженности изучаемой характеристики.

Таблица 3. **Нормативные данные обобщенных групп по методике «Образ жизни»**

№	ГРУППА	СрА / SD	СрБ / SD
1	Взрослые - 590 человек, 18 – 50 лет	3,54 0,41	3,17 0,42
2	Учащиеся 8 – 11 классов - 278 человек, 14 – 17 лет	3,47 0,45	3,15 0,49
3	ВСЕ - 868 человек	3,52 0,42	3,16 0,45

Между лицами мужского и женского пола больших различий по показателям гармоничности ОЖ не обнаружено.

Результаты исследований ГОЖ и ее связей с другими характеристиками личности

- Анализ выраженности отдельных линий поведения, составляющих гармоничный ОЖ

Исследование 47 студентов 1 курса Института психологии РГГУ (44ж+3м, Мотков О.И., 2002) по методике ОЖ позволило выявить, что **максимально** выраженными занятиями у них являются: занятия в городе 4,21, общение с лицами своего пола 4,11 и занятия в группе 3,96, умственные занятия 3,89. **Минимальные** по времени занятия: на природе 2,11, творчество 2,81 и физические нагрузки 2,83. По силе максимальны интересы: к общению с противоположным полом 4,38, к умственным занятиям 4,32, к общению в группе 4,17 и к общению с друзьями 4,11; и, наоборот, минимальны интересы к рутине 2,66, к ситуативным занятиям 3,4 и к физическим занятиям 3,62. Т.о., максимальными у данной группы студентов являются интересы и занятия, связанные с общением и умственными делами (видимо, учебой), а минимальными – творческие и физические занятия, общение с природой. По данным А.Д. Шаповал, у 40 студентов РГГУ 1-2 курсов (20ж+20м) также преобладают разные виды общения, умственные занятия и уединение. Слабо выражены следующие интересы и занятия: творчество, общение с природой, обращение к вечным вопросам. Все они относятся к **духовным** ориентациям и занятиям личности (Шаповал А.Д., 2010). *Особый интерес к общению, видимо, связан с особенностями юношеского возраста; большая доля умственных занятий естественна для обучающихся в вузах. Слабость духовной составляющей в их образе жизни обусловлена ее неактуальностью и общей незрелостью личности, узостью интересов.*

Сходные данные получены на 60 взрослых (27м+33ж) старше 30 лет (ср. возраст 33 года) с высшим образованием, занимающихся и не занимающихся по оздоровительной системе М.С. Норбекова (Безикова И.И., 2006, Москва). В среднем у всех **максимально выражены** занятия: умственные, общение с лицами противоположного и своего пола, в группе. **Минимально** выражены: творчество, занятия на природе и рутина. Такая структура занятий характерна для не занимающихся оздоровительной практикой. В группе занимающихся наиболее выражены умственные и физические занятия, обращение к вечному, уединение. Меньше всего уходит время на творчество, общение с природой и городские дела. У них намного сильнее выражено обращение к общим вопросам жизни и устройства Мира. И здесь мы видим тот же **общий для всех этих групп недостаток: очень мало в их жизни творчества и занятий на природе, а у студентов и не занимающихся практикой – еще и физических занятий.**

В нескольких исследованиях получены противоречивые данные о достоверных различиях между респондентами **мужского и женского пола** по показателям срА, срБ методики ОЖ и по

«оптимальности ОЖ» методики ИГЛ-2 (Бузян В.В., 2007; Шаповал А.Д., 2010; Корякина М.В., 2013; Мотков О.И., 2015 и др.). В большинстве из них не обнаружено существенных различий. Однако в работе М.В. Корякиной показано достоверное преобладание выраженности занятий сРБ у 26 женщин по сравнению со сРБ 24 мужчин (юношеский и средний возрасты в обеих группах). У них обнаружен более гармоничный ОЖ. По «оптимальности ОЖ» существенного различия между теми же группами не выявлено. Найдены существенные различия по отдельным видам занятий. Девушки 11 классов гимназии и ПТУ г. Электростали МО, ср. возраст 16,7 лет, достоверно превосходят юношей по выраженности *умственных занятий* и *групповых* дел, но уступают им по *физическим* занятиям (Бузян В.В., 2007). В работе И.И. Безиковой (60 исп. = 33Ж+27М, ср. возраст 33 года, образование высшее) показано, что у мужчин достоверно выше выражены *обращение к вечным темам* и *интерес к противоположному полу* ($p < 0,026$ и $p < 0,04$). По общим показателям сРА и сРБ различий нет (Безикова И.И., 2006).

Утверждение о том, что **ориентация на максимальные достижения** часто в конечном итоге оборачивается "пирровой победой", ведет к нарушениям в здоровье, фанатизирует личность, ведет к деструктивным отношениям с людьми и в целом дисгармонизирует жизнь подтверждается результатами исследования нашей дипломницы (Линок А.В., 2006). Среди 51 сотрудника компании «Голден Телеком» самые низкие показатели по ГОЖ обнаружены у 6 начальников отделов: по выраженности занятий сРБ у всех этот показатель ниже 2,92 баллов. В той же работе показано, что уровень гармоничности снижается в случае, когда человек **слишком погружен в работу**, посвящает ей большую часть своего времени, не умеет полностью переключаться на другие дела или проблемы (у испытуемых-трудооголиков №№ 31 и 33). По результатам доверительных бесед с сотрудниками выявлено, что *низкие* показатели ГОЖ связаны также с **неудовлетворенностью работой, низкой зарплатой, проблемами в личной, семейной жизни, невозможностью заняться желанным делом** (№№ 22, 23, 30, 32, 34, 39, 48, 49).

- Анализ содержательной структуры шкал методики ОЖ

Дипломник В.В. Бузян провел факторный анализ данных 112 учащихся 11 классов гимназии № 20 и ПТУ г. Электростали МО (varimax raw). Выявлено два фактора: преимущественно **групповая, коллективистская направленность** линий поведения ОЖ (тесная корреляционная связь с ним таких занятий как общение в группе, общение со сверстниками противоположного и своего пола, дела в городе, рутина); преимущественно **индивидуально-духовная направленность** (предпочтения уединения, творчества, умственной работы, размышления над вечными вопросами, общения с природой). Интересно, что групповая направленность ОЖ оказалась взаимосвязана с преобладанием у учащихся *внешних* ценностей, а индивидуально-духовная – с преобладанием ценностей *внутренних* (Мотков О.И., 2009; методика «Ценностные ориентации» О.И. Моткова и Т.А. Огневой). *Направленность ОЖ тесно связана со спецификой ценностей личности и определяет в какой-то мере выбор тех или иных линий поведения.*

Эти данные косвенно подтверждаются исследованием оценок признаков идеальной гармоничной личности у 120 испытуемых трех возрастных групп (Мотков О.И., 2010). По признаку № 4 «здоровый и разнообразный ОЖ» оценки зрелых (31-61 лет) достоверно превосходят близкие друг к другу оценки групп молодых (17-20 лет) и зреющих (21-30 лет) - $p < 0,002$. Достоверно выше они оценивают и значимость духовных качеств личности (творчество, доброжелательность, общечеловеческие нравственные ценности - $p < 0,03 \div 0,007$). *Люди старше 30 лет в целом гораздо выше оценивают признак ГОЖ и духовные качества как важные для гармоничной личности по сравнению с молодыми и зреющими. Можно заключить, что для них характерна более высокая личностная зрелость.* Факторный анализ (varimax raw) показал, что признак «здоровый и разнообразный ОЖ» значимо входит в факторы 3 «Духовные качества и ЗОЖ» и 5 «Хорошее самочувствие и ЗОЖ». *Людьми с высокой гармоничностью ОЖ присущи развитые духовные качества личности и преимущественно позитивный эмоциональный тон, хорошее самочувствие.*

- Корреляционные связи показателей методики ОЖ и различных характеристик личности

В работе М.В. Корякиной (50 чел.: студенты 21,5 лет и люди среднего возраста 35,4 лет г. Москвы) получены высокие положительные корреляционные связи показателей методик «Образ жизни» и «Интегральная гармоничность личности»: $r_{\text{СрА}}$ и $\text{ИГЛ} = 0,652$ $p < 0,0000$; $r_{\text{СрБ}}$ и $\text{ИГЛ} = 0,481$ $p < 0,0004$ (Корякина М.В., 2013). **Показатель ГОЖ является важной составляющей общей гармоничности личности.** Также высоко прямо связаны внутренний показатель методики ИГЛ-2 «оптимальность ОЖ» и ИГЛ: $p < 0,0000$. У лиц с высокой гармоничностью ОЖ (по показателю СрБ) по сравнению с низкогармоничными достоверно выше выражены показатели методики ИГЛ-2: «**ценности гармоничной личности**» и «**духовные ценности**» ($p < 0,001$), «**оптимальный ОЖ**» $p < 0,0000$, «**самогармонизация**» $p < 0,0002$, «**жизненное самоопределение**» $p < 0,0000$, «**позитивность самооценки**» $p < 0,0000$, «**жизненная самореализация**» $p < 0,002$ и «**саморегуляция**» $p < 0,034$. У них достоверно выше выраженность всех отдельных духовных ценностей ($p < 0,004 \div 0,001$). *Высокая ГОЖ соотносится с высокой выраженностью большинства характеристик общей гармоничности личности и, что важно, с более ярким проявлением духовных ценностей.* Хотя у лиц с высокой СрБ достоверно выше показатели значимости и реализации не только **внутренних**, но и **внешних ценностей** $p < 0,02 \div 0,001$ (методика «Ценностные ориентации» О.И. Моткова и Т.А. Огневой; Мотков О.И., 2009). Возможно, что у них за счет высокой самооценки наблюдается общий тренд к высокому оцениванию большинства своих личностных характеристик.

Интересно, что у группы с высокогармоничным ОЖ нет значимых различий с низкогармоничными по показателям **волевой саморегуляции** методики «Волевая саморегуляция» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Видимо, *очень сильные волевые качества личности делают ее более напряженной и односторонней, со слабо выраженным чувством меры, что снижает в целом гармоничность ОЖ.*

В другой работе было показано, что высокому **общему качеству жизни ИКЖ** соответствует высокая выраженность гармоничности ОЖ: (Шаповал А.Д., 2010; 40 студентов РГГУ 1-2 курсов). Такая связь обнаруживается только в отношении *поведенческого* показателя гармоничности выраженности функционально важных занятий СрБ. Параметр силы таких интересов СрА не связан значимо с КЖ. Т.о., *ведущую роль в обеспечении высокого качества жизни играет, среди прочих факторов, гармоничная, достаточно разнообразная и яркая, выраженность необходимых занятий, оптимально проявляющееся богатство реального поведения.* В том же исследовании выявлены обратные значимые связи между СрБ и эмоциональными акцентуациями характера по тесту Шмишека: с **дистимичностью** $p < 0,028$; с **тревожностью** $p < 0,017$ и с **циклотимностью** $p < 0,02$. В работе М.А. Сеницыной выявлена обратная значимая связь показателя «оптимальность ОЖ» по тесту ИГЛ-2 О.И. Моткова с параметром «Большой пятерки» «**эмоциональная неустойчивость**»: $p < 0,01$ (Сеницына М.А., 2013. Тест «Большой пятерки» NEO-PI X. Тсуйи, адапт. А.Б. Хромова). Отсюда следует, что *повышенная субневротическая эмоциональность мешает самоорганизации гармоничного ОЖ.* И в данном случае показатель СрА не обнаруживает значимых корреляций.

В большом исследовании найдена высокая прямая связь показателя «оптимальность ОЖ» методики «Интегральная гармоничность личности» ИГЛ-2 О.И. Моткова не только с большинством переменных этого теста, но и с показателем «**общего психологического благополучия**» теста «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: $p < 0,00000$ (Косарева О.В., 2013; 91 чел. обоего пола: 46 танцоров латиноамериканских танцев и 45 нетанцоров, Ростов-на-Дону). *Гармоничный ОЖ вносит свою лепту в субъективное ощущение благополучия личности и своей жизни.* Здесь же обнаружена и значимая положительная корреляция показателя оптимальности ОЖ с **экстраверсией** по тесту К. Юнга: $p < 0,000$. Высокая прямая связь данных по «оптимальности ОЖ» с экстраверсией найдена и в другой работе: $p < 0,000$ (Сеницына М.А., 2013). Т.о., *такая психобиологическая черта личности как экстраверсия, по данным Бушара и др. на 62% определяемая генотипом, способствует*

самоорганизации ГОЖ, наряду с прижизненно образующейся мотивацией, духовными ценностями и собственными усилиями.

В объёмной работе К.В. Мартаковой, охватывающей четыре возрастные группы от 15 до 88 лет – 138 чел., показаны значимые положительные связи «оптимальности ОЖ»: с показателем «**образа тела**» теста BIQLI Т. Кэша, $p < 0,0001$; и с показателями «**реализации дефицитарных и бытийных потребностей**» теста Maslow Motivation Test ММТ-32 Д.В. Каширского и О.И. Моткова, обе корреляции на уровне $p < 0,0000$ (Мартакова К.В., 2013). *Высокая оценка респондентом гармоничности своего ОЖ тесно взаимосвязана с высокой позитивной оценкой образа своего тела и с его высокими оценками самореализации как потребностей дефицита, так и бытийных стремлений.*

Е.О. Широина, изучая 40 десятиклассников московской школы, обнаружила высокую прямую связь между выраженностью «оптимальности ОЖ» методики ИГЛ-3 О.И. Моткова и параметром «**жизнестойкость**» Теста жизнестойкости С. Мадди в адапт. Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой: $p < 0,0004$ (Широина Е.О., 2014). *Такие важные характеристики личности как ГОЖ и жизнестойкость тесно взаимосвязаны. С повышением гармоничности ОЖ, что требует значительной субъектной активности, повышается и жизнестойкость.*

Важно отметить, что в целом ряде описанных выше исследований показатель «оптимальности ОЖ» неизменно высоко и прямо взаимосвязан с выраженностью у респондентов «**самогармонизации личности**» и «**самостоятельности**» (по тесту ИГЛ-2 или ИГЛ-3), а также «**личностного роста**» по Шкалам психологического благополучия К. Рифф. *Гармоничный ОЖ создается человеком в том числе и благодаря наличию у него сильной мотивации к оптимальному саморазвитию своей личности и соответствующего, самостоятельно выстраиваемого, поведения.*

- Изучение возможностей развития и саморазвития гармоничного образа жизни

Люди, занимающиеся латиноамериканскими танцами, демонстрируют достоверно более высокую оценку оптимальности своего образа жизни по сравнению с не занимающимися того же возраста и образования: $p < 0,039$ (Косарева О.В., 2013). *Занятия танцами помогают выстраивать более гармоничный ОЖ.*

Е.В. Мордвинова в течение 2 месяцев 2 раза в неделю проводила занятия по развитию психологической культуры личности студентов 1 курса педвуза г. Лесосибирска Красноярского края по модификации «Тренинг- программ развития психологической культуры» О.И. Моткова (Мордвинова Е.В., 2011). Программа включала занятия по развитию психической саморегуляции, самоопределения, личностного саморазвития, социально-психологических качеств и творческих проявлений. Экспериментальная группа добровольцев состояла из 15 чел., контрольная – из 20. До и после тренинга проводилось тестирование всех участников по методикам «Образ жизни», «Психологическая культура личности», «Базовые стремления» и др. О.И. Моткова. Подсчитана достоверность различий по критерию U Манна-Уитни результатов обследования до и после тренинга по всем методикам. В экспериментальной группе получены достоверные различия по показателям гармоничности ОЖ срА и срБ: $p < 0,05 \div 0,01$. Они оказались существенно выше после тренинга по сравнению с началом эксперимента. Примерно такие же различия обнаружены в этой группе и по показателям других использованных методик. В контрольной группе достоверных различий нет. Т.о., *доказана эффективность модифицированной тренинг-программы развития психологической культуры в стимуляции развития гармоничности образа жизни у студентов педагогического вуза.*

В том же городе Н.М. Статирова проводила в течение 3 месяцев с 8 старшеклассницами художественной школы тренинг личностного роста с целью повысить уровень гармоничности их личности (Статирова Н.М., 2001). В итоге получены позитивные сдвиги по показателям ряда методик, особенно по гармоничности ОЖ методики «Образ жизни». Так, сила интересов СрА до тренинга у девушек в среднем равнялась 3,59 б., после него – 3,87 б.; поведенческий показатель ГОЖ СрБ до тренинга составлял 3,23 б., после тренинга – 3,62 б. Т.о., *с душой*

проводимый тренинг личностного роста может реально помочь подросткам гармонизировать их ОЖ.

Оптимальность ОЖ оказалась также достоверно выше у респондентов, получивших психологическое образование, по сравнению с непсихологами с высшим образованием того же возраста: $p < 0,02$ (Белановский А.А., 2012; 60 чел., 22-24 лет, 30 психологов и 30 непсихологов, группы эквивалентны по полу). *Психологическое образование стимулирует самоорганизацию более гармоничного ОЖ.*

У россиян, два и более лет занимающихся по системе оздоровления М.С. Норбекова, достоверно выше выражены интересы к функционально необходимым занятиям СрА: $p < 0,016$ (методика «Образ жизни»); особенно велики различия по интересам к физическим занятиям, к творчеству и к природе, размышлениям над вечными вопросами (Безикова И.И., 2006; 60 чел. – 30 занимающихся и 30 не занимающихся, все с высшим образованием, ср. возраст каждой группы около 34 лет). У них также достоверно выше выражены стремление к психологической культуре и ее поведенческий показатель (методика «Психологическая культура личности» О.И. Моткова), общая конструктивность личности и ее гармоничность («методика «Личностная биография» О.И. Моткова): все различия в диапазоне $p < 0,01 \div 0,00000$. Не занимающихся существенно превосходят занимающихся по показателям общения с противоположным полом и дружеского общения с лицами своего пола, поэтому по показателю гармоничности занятий СрБ достоверных различий нет. *Регулярные занятия по системе М.С. Норбекова способствуют расширению сферы интересов, особенно духовных (к вечному, к творчеству, к природе), физическому развитию.* Дальнейшая гармонизация ОЖ занимающихся должна, видимо, идти также в направлении развития общения с противоположным полом и с друзьями.

В книге В. Яковлева «Возраст счастья», 2013 г. ярко описаны интервью, проведенные в десятке стран с пожилыми людьми старше 70 лет, живущих полной, интересной жизнью. Некоторым из них уже перевалило за 100 лет. Все они занимаются любимым делом, проводят физические и психологические тренировки, танцуют, медитируют, ведут обучающие практические занятия по тайцзицюань, йоге и т.п, бегают, встречаются с внуками и друзьями. Такой гармоничный образ жизни, способствующий долголетию, они построили сами. Эти примеры убедительно показывают, что *в любом возрасте можно начать оптимизировать свой ОЖ и добиваться замечательных результатов, счастливой и полноценной жизни.*

ВЫВОДЫ

1. Представлен обоснованный авторский подход к понятию «гармоничный образ жизни». Выявлены признаки, отличающие его от понятий «здоровый ОЖ» и «психологическое благополучие». Гармоничный ОЖ – это оптимальная самоорганизация и интеграция функционально необходимых линий поведения для разнообразной, здоровой и интересной жизни. Определены понятия «гармоничность ОЖ» и диапазон оптимального уровня выраженности характеристик личностной гармонии. Такому диапазону соответствует высокий уровень выраженности показателей, но не очень высокий.
2. Опираясь на теоретические критерии выделения важнейших линий поведения, составляющих ОЖ человека, была разработана экспресс-методика «Образ жизни». Приведены результаты исследований по ее апробации: определены надежность, конструктивная валидность и внутренняя согласованность пунктов со шкалами методики. *Полученные данные подтвердили ее надежность и валидность.*
3. В полном описании методики представлены: инструкция, шкалы ответов, бланк испытуемого со всеми пунктами и шкалами, обработка результатов, уровни гармоничности выраженности изучаемых характеристик ОЖ, нормативные данные обобщенных групп взрослых респондентов и учащихся 8-11 классов школы, всего 868 чел. 14-50 лет.
4. Описаны результаты исследований выраженности *отдельных линий поведения*, составляющих гармоничный ОЖ. Выявлены *главные дисгармонии в ОЖ* испытуемых: недостаток занятий на природе, творчества, а у студентов – еще и физических нагрузок.

Между лицами *мужского* и *женского* пола не обнаружено больших различий по показателям гармоничности ОЖ.

5. Подтверждены предположения о дисгармонизирующем влиянии на гармоничность ОЖ ориентаций на максимальные достижения, чрезмерной загруженности работой, неудовлетворенности работой, проблем в личной и семейной жизни.
6. Показано, что преимущественно *индивидуально-духовная* или *групповая направленность ОЖ* тесно связана, в первом случае с *внутренними*, а во втором - с *внешними ценностями*, и определяет, наряду с чертами характера и др. факторами, выбор предпочитаемых линий поведения. Людям с высокой гармоничностью ОЖ в большей мере присущи *духовные* интересы и занятия (познавательные, эстетические, нравственные, гармонизирующие), преимущественно позитивный эмоциональный тон, хорошее самочувствие.
7. Выявлены положительные значимые связи показателей методики ОЖ с интегральной общей гармоничностью личности (ИГЛ), с большинством ее частных характеристик, с общим качеством жизни (ИКЖ), с реализацией внешних и внутренних ценностей, и др. Гармоничность занятий СрБ, составляющих образ жизни, является важным признаком общей гармоничности личности и общего качества жизни, способствует реализации ценностей.
8. Не найдены значимые связи показателей гармоничности ОЖ с волевыми качествами. Вероятно, очень сильная воля делает человека односторонним и напряженным, мешает проявлению чувства меры и, в итоге, созданию гармоничного ОЖ.
9. Обнаружены *обратные значимые корреляции* показателя гармоничности занятий СрБ с эмоциональными акцентуациями характера: дистимичностью, тревожностью и циклотимностью. Повышенная субневротическая эмоциональность личности препятствует самоорганизации гармоничного ОЖ.
10. Высокие оценки оптимальности своего ОЖ (по методике ИГЛ-3) прямо значимо связаны с ощущением психологического благополучия, с позитивностью образа тела, с хорошей реализацией дефицитарных и бытийных потребностей, с жизнестойкостью, с экстраверсией и эмоциональной стабильностью, и др. Высокой гармоничности ОЖ соответствуют как психобиологические качества личности (экстраверсия и эмоциональная стабильность), так и прижизненные интегральные характеристики субъективного благополучия, жизнестойкости, жизненной удовлетворенности и т.п., которые обусловлены как биологическими, субъектными, так и прижизненными культурными факторами. Гармония ОЖ – целостная характеристика всего организма.
11. Исследования возможностей развития большей гармоничности ОЖ показывают, что занятия танцами, участие в тренингах развития психологической культуры и личностного роста, в оздоровительных практиках, а также психологическое образование способствуют повышению гармоничности ОЖ респондентов. Анализ ОЖ пожилых и очень пожилых людей, живущих интересной, насыщенной жизнью, позволяет утверждать, что ***в любом возрасте можно начать оптимизировать свой ОЖ и добиваться замечательных результатов, счастливой и полноценной жизни.***

ЛИТЕРАТУРА

- Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. *Социально-психологические методы исследования супружеских отношений*. Спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1987 (тест САТ, 126 пунктов, 14 шкал)
- Байер К., Шейнберг Л. *Здоровый образ жизни*. М.: Мир, 1997 – 368 с.
- Баник Э.И. *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. 19-24 лет. М-ва).
- Безикова И.И. *Уровень гармоничности личности у взрослых, занимающихся нетрадиционной психогигиенической практикой* / Диплом. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2008 (60

- взрослых, занимающихся и не занимающихся оздоровительной практикой)
- 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 (60ч. 22-24 лет, выс. образование, 30 психологов и 30 непсихологов; группы эквивалентны по полу)
- Бернс Д.** *Хорошее самочувствие.* М., 1995 – 400 с.
- Бородин В.** *Здоровый образ жизни и психология.* Сайт <http://coolreferat.com/282486>
- Брехман И.И.** *Валеология - наука о здоровье.* М., 1990
- Бузян В.В.** *Взаимосвязь ценностных ориентаций и образа жизни у учащихся гимназии и ПТУ.* Диплом. работа, науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: Инс-т психологии РГГУ, 2007
- Васильева О.С., Журавлева Е.В.** *Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологич. вестник РГУ. Ростов-На-Дону, 1997, Вып.3. С. 420-429.*
- Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Щелкова О.Ю., Червинская К.Р.** *Психологическая диагностика невротических черт личности.* Метод. рекомендации. СПб: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2003 – 29 с.
- Водопьянова Н.Е.** *Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (адаптация теста Р.С. Элиота).* СПб, 2005 (Тест «Индекс качества жизни» ИКЖ)
- Выготский Л.С.** *Педагогическая психология / Лев Выготский,* под ред. В.В. Давыдова. М.: АСТ - Астрель Хранитель, 2008 – 671 с. (Первое изд. – 1926 г.)
- Григорьева Т.П.** *Дао и логос (встреча культур).* М.: Наука, 1992
- Ермакова С.Н.** *Социально-психологические особенности дауншифтеров.* Диплом. работа. Рук-ль Солодникова И.В. М.: ИП РГГУ, 2013
- Ермолаева Л.И.** *Психотерапия личного самочувствия.* Метод. пос. М.: ИПКиПРНО МО, 1993 – 32 с. С. 8
- Корякина М.В.** *Соотношение ценностных ориентаций и волевой саморегуляции у людей с разным уровнем гармоничности.* Диплом. работа, науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: Инст-т психологии РГГУ, 2013
- Косарева О.В.** *Особенности психологического благополучия и гармоничности личности у людей, занимающихся латиноамериканскими танцами.* Диплом. работа. Рук-ль Дунайцева Н.А. Ростов-на-Дону, 2013
- Линок А.В.** *Изучение соотношения психол. благополучия и гармоничности личности сотрудников компании "Голден Телеком".* Курсовая работа. Рук-ль О.И. Мотков. М., 2006
- Лисицын Ю.П.** *Социальная гигиена и организация здравоохранения.* М., 1992 – 512 с. С. 73
- Лищук В.А., Мосткова Е.В.** *Обзор «Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации».* М., 1994
- Мартакова К.В.** *Взаимосвязь потребностной сферы и образа тела с выраженностью гармоничности личности у людей разного возраста и пола.* Диплом. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013
- Митавская В.В.** *Психол. особенности больных с соматоформной патологией (Исслед-ие качества жизни, психол. благополучия и личностных особенностей)».* Диплом. работа. Науч. рук-ль Т.Д. Шевеленкова. М.: ИП РГГУ, 2002
- Мордвинова Е.В.** *Развитие психологической культуры студентов педвуза посредством методов активного социально-психологического обучения / Диплом. работа. Рук-ль О.А. Бенькова. Лесосибирск, 2011. (Студенты 1 курса педвуза: 15ч. – экспер. группа, 20 ч. контрольная. Методики «Образ жизни», «Базовые стремления», «Психол. культура личности» О.И. Моткова и др. Модификация и апробация тренинг-программы О.И. Моткова).*
- Мотков О.И.** *В гармонии с собой и миром./ Газ. “Школ. Психолог”, 1998, № 21 - 22, С. 8-9 (Методика “Образ Жизни”) См. также www.psychology-online.net/articles/doc-393.html*
- Мотков О.И.** *Методика «Образ Жизни» для начальной школы.* М., 2002.
www.psychology-online.net/articles/doc-843.html
- Мотков О.И.** *Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности. / Журнал*

- Психол. общества им. Л.С. Выготского. 2009, № 1. С. 81-92.
<http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm> ; <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 практ. психологии» (15-18 ноября 2010). М.: ИП РГГУ, 2010 – с. 133-140. На сайте гуманист. психологии <http://hpsy.ru/public/x5183.htm>
- Мотков О.И.** *Куда ж нам плыть? (Об актуальных направлениях развития российской психологии личности)* // Психол. журнал Межд. университета природы, общества и человека «Дубна», 2013, № 1, с. 23-37. Эл. версия // <http://www.psyanima.ru/journal/2013/1/2013n1a2/2013n1a2.1.pdf>, <http://www.psyanima.ru/journal/2013/1/2013n1a2/2013n1a2.2.pdf>
- Мотков О.И.** *Экспресс-техники самогармонизации личности*. Мастер-класс на конф. «Профилактика профессионального выгорания педагогов как средство сохранения здоровья ребенка». М. ЮЗАО, 26.03.2014
- Мотков О.И.** *Тест интегральной гармоничности личности*. М.: Маска, 2015. (Тест ИГЛ-3, Одна из шкал - «Оптимальность Образа Жизни»).
- Мотков С.И.** *Проблема качества жизни и здоровье населения / Сб. «Проблема здоровья населения в регионах социальной и экологической напряженности»*. Алма-Ата - Семипалатинск, 1993
- Никифоров Г.С.** (ред.) *Психология здоровья: Учебник для вузов*. СПб: Питер, 2006 – 607 с. (С. 19-26, Раздел III. Образ жизни – со с. 241, особенно гл. 10,11 и 12).
- Опросник качества жизни ВОЗ** (ядерный модуль) – ВОЗКЖ-100, 2015
- Остапец А.А.** *Могучее средство развития личности/ Ж. «Дополнит. образование», 2000 – № 2, С. 23-27 (ТКД)*
- 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
- Прихожан А.М.** *Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. М.-Воронеж: МПСИ-МОДЭК, 2000 - 304 с.
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психол. службы:** Руководство практического психолога. Ред. Дубровина И.В. М.: Академия, 1995 - 170 с.
- Синицына М.А.** *Взаимосвязь гармоничности личности и гендерной идентичности / Диплом. работа*. Науч. рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2013. (159 исп. 78 М и 81 Ж в возрасте от 17 до 48 лет)
- Статирова Н.М.** *Коррекция и развитие некоторых характеристик базовой личности старшеклассниц*. Дипломная работа. Рук-ль Г.С. Пьянкова. Лесосибирск, Лесосиб. пед. ин-т, 2001 (методики: «Образ жизни», «Базовые стремления», «Психол. культура...») О.И. Моткова, и др. 3-месячный тренинг личностного роста с 8 школьницами худож. школы № 1, констат. эксперименты до и после тренинга. Достовер. сдвиги по пок-лям методики ОЖ и др.)
- Роджерс К.** *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М.: Прогресс, 1994
- Чарлтон Э.** *Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии*. 1997, № 2, С. 3-14
- Ханин Ю.Л.** *Психология общения в спорте*. М.: ФиС, 1980
- Хьел Л., Зиглер Д.** *Теории личности*. СПб: Питер, 1997. Гл. 11 – К. Роджерс. Полноценно функционирующий человек. С. 548-551.
- Шаповал А.Д.** *Сравнительное исследование образа жизни студентов разного пола / Курсовая работа*. Рук-ль О.И. Мотков. Москва: ИП РГГУ, 2010. (40ч. Студ. РГГУ 1-2 курсов = 20 Ж + 20 М. Ср. 19 лет. Методики: «Образ жизни» О.И. Моткова, опросник Шмишека, Индекс качества жизни ИКЖ в адапт. Водопьяновой Н.Е.)
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.** *Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. // Ж. Иностр. психология, № 7, 1996*
- Широнина Е.О.** *Соотношение интегральной гармоничности личности и уровня*

жизнестойкости у школьников 10-ых классов. Практик. работа. Рук-ль О.И. Мотков. М.: ИП РГГУ, 2014 (40 десятиклассников школы Москвы, тест ИГЛ-3 и Тест жизнестойкости С. Мадди в адапт. Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой)

Яковлев В. *Возраст счастья. Что общего у тех, кто живет долго и счастливо?* Манн, Иванов и Фербер, 2013

Яковлева Н.В. *Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т.4. Вып.2. С.364-366.*

Palank C.L. *Determinants of health-promotive behavior. A review of current research // Nurs. Clin. North. Am. - 1991. - 26(4). - P.815-832. РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЯЮЩЕГО ЗДОРОВЬЕ ПОВЕДЕНИЯ.*

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

Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M., Gandek B. *SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass.-1993. (Тест "SF-36 Health Status Survey").*

Ware J.E., Kosinski M., Keller S.D. *SF-36 Physical and Mental Health Summary Scales: A User`s Manual // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass.-1994.*

Мотков Олег Иванович, 2015. Кандидат психол. наук, доцент Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ, Москва. Электронный адрес: oleg1748@yandex.ru