

АКАДЕМИЯ НАУК РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Отделение социально-экономических наук

**МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ
ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Методическое пособие

Под научной редакцией И. М. Юсупова

Допущено УМС

в качестве методического пособия для обучающихся
по направлению подготовки 030300.62 «Психология»

Казань
Познание
2015

INSTITUTE OF ECONOMICS, MANAGEMENT AND LAW (Kazan)

ACADEMY OF SCIENCES OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN
Department of Social and Economic Sciences

**METHODS OF PSYCHODIAGNOSTICS
OF PERSONALITY OF FUTURE SPECIALISTS**

Methodical manual

Under the editorship of I. M. Yusupov

Admitted by EMC
as methodical manual for students
of bachelor program 030300.62 «Psychology»

Kazan
Poznanie
2015

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 вя73

М54

*Печатается по рекомендации Академии наук Республики Татарстан
и решению ученого совета Института экономики, управления и права (г. Казань)*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Института психологии образования
Казанского (Приволжского) федерального университета **А. А. Прохоров**;
доцент, кандидат психологических наук Казанского государственного
медицинского университета **Т. В. Рябова**

Авторы:

Л. М. Колпакова, Г. С. Прыгин, С. В. Хусаинова, С. Ю. Чаплина

М54 Методики психодиагностики личности будущих специалистов : метод.
пособие / под науч. ред. И. М. Юсупова ; Институт экономики, управления
и права (г. Казань). – Казань : Изд-во «Познание» Института экономики,
управления и права, 2015. – 48 с.

ISBN 978-5-8399-0555-9

В издание включены оригинальные авторские разработки, публикующиеся
впервые. Они проверены на валидность и надежность на репрезентативных
студенческих выборках ряда учебных заведений Среднего Поволжья.

Адресуется проходящим подготовку по направлению «Психология» в
бакалавриате, магистратуре и аспирантуре, а также психологам-исследователям.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 вя73

ISBN 978-5-8399-0555-9

© Институт экономики, управления
и права (г. Казань), 2015

© Коллектив авторов, 2015

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 вя73

М54

Printed by the recommendation of the Academy of Sciences of the Republic of Tatarstan and by the decision of the Academic Council of the Institute of Economics, Management and Law (Kazan)

Recipients:

Professor, Doctor of Science in Psychology; Institute of psychology and education,
Kazan (Volga region) Federal University **A. A. Prokhorov**;
Associate Professor, Candidate of Science in Psychology,
Kazan State Medical University **T. V. Ryabova**

Group of authors:

L. M. Kolpakova, G. S. Prygin, S. V. Khusainova, S. J. Chaplina

M54 Methods of psychodiagnostics of personality of future specialists : methodical manual / under the scientific editorship of I. M. Yusupov ; Institute of Economics, Management and Law (Kazan). – Kazan : Publishing house «Poznanie» of the Institute of Economics, Management and Law, 2015. – 48 p.

ISBN 978-5-8399-0555-9

The book includes original authoring published for the first time. They were checked for validity and reliability on a representative student samples in a number of educational institutions of the Middle Volga region.

Addressed to undergraduate, graduate and postgraduate students of the program of «Psychology», as well as to psychologists, researchers.

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3 вя73

ISBN 978-5-8399-0555-9

© Institute of Economics, Management
and Law (Kazan), 2015

© Group of authors, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
<i>Л. М. Колпакова, С. В. Хусаинова.</i> Методика диагностики компонентов субъектной адаптивности «Готовность к действию и оценка реализации действия».....	9
<i>Г. С. Прыгин.</i> Методика «Диагностика личностного и духовного развития» с использованием Q-сортировки	24
<i>Л. М. Колпакова.</i> Методика «Представления о себе и мои жизненные ценности».....	32
<i>Л. М. Колпакова, С. Ю. Чаплина.</i> Методика «Диагностика переживаний как ресурса регуляторной деятельности».....	41

THE CONTENT

Foreword.....	7
<i>L. M. Kolpakova, S. V. Khusainova.</i> Methods of diagnosis of the subjective components of adaptability «Readiness for action and evaluation of implementation of the action».....	9
<i>G. S. Prygin.</i> Method «Diagnostics of personal and spiritual development» based on Q-sort method	24
<i>L. M. Kolpakova.</i> Technique «Self representation and personal life value».....	32
<i>L. M. Kolpakova, S. Yu. Chaplina.</i> Method «Diagnostics of experiences as a resource of regulatory activity»	41

ПРЕДИСЛОВИЕ

Юность – возрастной период избрания жизненного пути, осмысления своего существования, выстраивания отношений с ближайшим социальным окружением. Люди ведут себя неодинаково в разных жизненных ситуациях. Каждый человек как субъект деятельности накапливает жизненный опыт, проявляющийся в выборе стратегий поведения. Одни сознательно или неосознанно придерживаются принятого в обществе стиля поведения. Другие активно изменяют социальную среду в соответствии со своими целями и возможностями. Третьи ведут себя автономно-независимо от сложившейся ситуации и поведенческих стереотипов.

Существуют глубоко скрытые зависимости поведения от индивидуально-психологических особенностей, опыта социального поведения, ценностных ориентаций личности и ее саморегуляции. От этого комплекса факторов зависит как ситуативная, так и долгосрочная активность человека в разных сферах жизни, которую достоверно диагностировать и прогнозировать методом включенного наблюдения не представляется возможным. Это обстоятельство стимулировало авторов к разработке инструментария, позволяющего практикующим психологам при первом приближении составить штриховой портрет субъекта деятельности.

Образовательные технологии выдвигают современные требования не только к обучающим программам. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) последнего поколения существенно изменяет характер обучения и взаимодействия обучающего с обучаемым. От ранее существовавшего принципа подготовки стереотипного специалиста акцент сместился на развитие его индивидуальности. ФГОС раздвигает возможности субъектной активности в обучении, реализации личностного потенциала, саморегуляции ответственного поведения в условиях быстро меняющейся рыночной реальности.

Отвечая вызовам времени, творческий коллектив психологов-исследователей создал комплекс авторских методик психодиагностики качеств личности, которые публикуются впервые. В своих разработках, базирующихся на современных отечественных и зарубежных концепциях, авторы стремились достичь их применимости в профессиональном и широком возрастном диапазоне, начиная с 15-летнего возраста. Созданные методики не дублируют диагностические показатели существующих личностных тестов, а только дополняют их спектр.

Методическое пособие призвано содействовать аспирантам и психологам-исследователям в их научных изысканиях. Предлагаемый инструментарий также применим в учебно-исследовательской работе студентов бакалавриата и магистратуры.

Научный редактор

FOREWORD

Youth – age period of the election of the path of life, comprehension of self-existence, building relations with the closest social environment. People behave differently in different situations. Every person as a subject of activity accumulates experience, which is manifested in the choice of strategies. Some people consciously or unconsciously adhere to accepted social behavior. Others actively change social environment in accordance with their objectives and capabilities. The third behave independently, regardless of the situation and behaviors.

There are deeply hidden dependencies of behavior on individual psychological characteristics, experience of social behavior, value orientations and self-regulation of the personality. On this set of factors both situational and long-term human activity in different spheres of life depends, which is not possible to reliably diagnose and predict by the method of participant observation. This fact stimulated the authors to develop the tools for practicing psychologists to dash a portrait of the subject of activity in first approximation.

Educational technology place modern demands not only to training programs. Federal state educational standard (FSSES) of the last generation significantly changes the nature of learning and interaction with the learners. From pre-existing principle of preparation of the stereotypical specialist, the emphasis has shifted to the development of his personality. FSSES widens the possibilities of the subject of activity in learning, realization of personal potential, self-regulation of responsible behavior in a rapidly changing market reality.

Responding to the challenges of the time, the creative team of psychologists and researchers has created a complex of authoring for psychodiagnosis of personality traits, which are published for the first time. In their authoring, based on modern domestic and foreign concepts, the authors sought to achieve their applicability in professional and a wide age range, from 15 years of age. Created methods do not duplicate diagnostic performance of existing personality tests, but only complement their range.

Methodical manual is intended to help graduate students and psychologists, researchers in their scientific research. The proposed manual is also applicable in the educational and research work of students of undergraduate and graduate programs.

Scientific editor

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СУБЪЕКТНОЙ АДАПТИВНОСТИ «ГОТОВНОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ И ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЙСТВИЯ»

Введение в методику

Категория «*Субъект*» – одна из новых и сложных категорий научной психологии, введенная С. Л.Рубинштейном, развиваемой К. А.Абульхановой и утвержденной А. В.Брушлинским. Используется для оценки специфических аспектов, свойств и качеств индивидуальной активности человека.

Понятие «*Субъектная адаптивность*» понимается как организация психики, благодаря которой обеспечивается продуктивная самостоятельность в выборе форм и видов регулятивной активности, способствующей осознанному разрешению трудных ситуаций и реализации задач жизнедеятельности.

Формирование и развитие субъектной адаптивности носит онтогенетический характер, обусловленный психосоциальными условиями освоения человеком функций личности и функций субъектности в процессе его жизнедеятельности.

Специфические формы проявления субъектной адаптивности. Особенно наглядно феноменологические характеристики субъектной адаптивности обнаруживаются в необычных условиях жизнедеятельности, например, в ситуациях трудно решаемых проблем или ситуациях риска, проявляясь стремлением к адекватному «приспособлению», либо в виде преобразовательной активности – «преодолению». В обыденной же жизни проявление этого феномена протекает незаметно, но, тем не менее, всегда присутствует, потому что человек всегда находится в жизненном движении, решая повседневные задачи в постоянно изменяющейся среде.

Каждый человек как субъект деятельности вырабатывает определенный опыт поведения, отражающий специфику его активности, объективно проявляемый в выборе стратегий – приспособительных и/или преобразовательных, использование которых зависит от устойчивых внутренних критериев и ценностно-смысловых ориентиров (направленности) и предлагаемых внешних условий жизнедеятельности. Целесообразность того или иного выбора стратегий поведения может быть обусловлена либо мотивом возвращения потерянного, либо сохранением достигнутого, либо преодолением и изменением прежних условий. Но, несмотря на различный характер мотиваций их осуществления, суть основы конечных результатов действий, управляемых ценностно-смысловым вектором, обусловлена целью достичь равновесия (психосоциального баланса) в постоянно изменяющихся условиях среды.

Люди ведут себя неодинаково в различных жизненных ситуациях. Одни сознательно или не совсем осознанно придерживаются стандартного стиля поведения, обусловленного ориентацией на социальные нормы и требования (социо-ориентированная направленность), приобретением знаний, навыков и умений, помогающих приобрести относительную стабильность поведения и деятельности в постоянно изменяющейся среде. В таких случаях выбор стратегий поведения может связываться психологическими механизмами сложнейшей системы адаптации – приспособления. Человек соизмеряет свои действия с нормами, принятыми в обществе, тем самым определяя направленность социального поведения.

Других отличает активная форма преобразования (преодоления) и изменения социальной среды в соответствии с объективными возможностями, которые человек самостоятельно проектирует и открывает для себя (автономно-ориентированная направленность). В таких случаях выбор нестандартных стратегий поведения, определяемый собственной ответственностью субъекта за выбор и их выполнение, предоставляет человеку возможности быть свободным, независимым от типового поведения, актуализировать собственные потенции, создавать новое, преодолевать «старое» как в себе, так и во внешних условиях, суверенно отвечая за результаты поведения.

Тот или иной тип поведения зависит от многих причин, которые действуют в определенной взаимозависимой системе. Так, с одной стороны, приспособление, основанное на здравом смысле (убеждении), способствует достижению определенного компромисса с целью сохранения психосоциального баланса. Но, с другой стороны, люди не всегда ведут себя в соответствии с убеждениями, а меняют свое поведение под воздействием обстоятельств.

В принципе же, хотя в основе поведения адаптации (приспособления), свойственного многим людям, лежат достаточно глубокие зависимости внутреннего мира человека от внешних факторов, существуют и достаточно глубокие зависимости поведения от внутреннего мира человека, его индивидуально-психологических особенностей, от его «организованной самодеятельности» (термин, введенный С.Л.Рубинштейном) и приобретенного опыта социального поведения. От них в определенной мере зависят как ситуативная, так и долговременная активность человека.

В методике предлагается классифицировать две основные группы детерминант поведения субъектной адаптивности – активность в форме социо-ориентированной направленности и автономно-ориентированной направленности, а также включена в качестве дополнительной детерминанта «организованная самодеятельность». Все три группы детерминант являются центрально образующими компонентами структуры субъектной адаптивности, отражая внутренние критерии и направленность активности субъекта,

показатели которых могут быть выражены в весовых и уровневых значениях (низкий, средний, высокий).

Методика. В ней представлен вариант метода изучения человека, регулирующего как субъект свое поведение и деятельность. Методика включает 29 утверждений опросника, которые респонденту предлагается «примерить» к себе и оценить степень согласия с ними. Сначала приведен вариант оценки возможного поведения в ситуации – «Готовность к действию». Затем оценка уже свершившегося поведения – «Оценка реализации действия». Методика является частью диагностического пакета «Диагностика субъектной адаптивности «восходящего равновесия».

Назначение методики – определение психологических характеристик направленности субъектной адаптивности в контексте соотношения приспособительных и/или преобразовательных действий, назначение которого определение типа поведения «Субъектной адаптивности».

Данная методика определяет параметры субъектной адаптивности в характеристиках активности «соционормированной» и «автономно-ориентированной» направленности и их сопряженности с уровнем развития «организованной самостоятельности».

Предмет методики – субъектная и личностная адаптивность («социо-ориентированная» – т.е. стандартное поведение, согласованное с социальными нормами и правилами; «автономно-ориентированная» – т.е. суверенное, с опорой на самость).

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, отражающих как общий показатель уровня развития субъектной адаптивности, так и типы вариантов, обусловленных спецификой характеристик, обоснованных показателями рефлексивно-оценочной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по пятибалльной шкале. Это позволило сделать многопараметрический, статистический анализ результатов эксперимента, а опросник достаточно коротким.

Методика субъектной адаптивности включает наряду с общим индексом субъектной адаптивности расчет индекса динамики, указывающего не только ситуативную, но и долговременную значимость и конкретную направленность активности субъекта. Более глубокое представление о психологических механизмах, определяющих основные параметры субъектной адаптивности, возможно при анализе субшкал по каждой группе детерминант, отражающих три основных аспекта побуждений субъектной организации и регуляции поведения. Это: понимание – как аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия, аспект эмоционально-волевого самоподкрепления к выбору вариантов поведения и ценностно-смысловой аспект. Все эти побуждения взаимосвязаны, но возможна доминанта того или иного аспекта,

определяемая спецификой феноменологических проявлений субъектной адаптивности человека.

По каждой из трех субшкал представлены уровневые показатели низкого, среднего и высокого значений, соотношение которых позволяет получить профиль, соответствующий диагностической шкале и отражающий побуждения человека.

Шкалы методики

1. Шкала «Соционормированная направленность субъектной активности» является наиболее выраженной и объясняет 81,359% дисперсии, включает следующие параметры, обозначенные в субшкалах:

Субшкала: ***Рефлексивно-оценочная активность в осмыслении требований социальной ситуации и получение собственных преимуществ (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия)***

1. Убеждение в необходимости включения в проблему, вызванное объективным социальным запросом и вероятностью получить возможность изменить собственную социальную ситуацию при позитивном ее решении (1).

2. Стремление получить новые знания и жизненный опыт – что поможет в собственных начинаниях (7).

3. Понимание, что организация проверки своих умений и возможностей при благоприятных условиях может принести значительный прогресс в будущей сфере деятельности (16*).

4. Аргумент в необходимости подчинения часто является полезным для того, чтобы разрешить конфликтную ситуацию (29).

Субшкала: ***Эмоционально-волевое отношение (самоподкрепление к выбору вариантов поведения)***

1. Желание знать правила для совладания с ситуацией (8).

2. Опасение, что не справлюсь с трудностями, когда берусь за выполнение данного мне задания (18*).

3. Уверенность, что мне придется делать что-то привычное и не потребуется «изобретать велосипед» (20*).

4. Интерес к мнению других о моих качествах и возможностях (26).

Субшкала: ***Ценностно-смысловые основания активности (аспект, определяющий основную жизненную направленность активности человека)***

1. Необходимость поддержать семью (3).

2. Предпочтение поддержать здоровье (2).

3. Намерение использовать известные из своего опыта действия, которые не потребуют особого напряжения, но благодаря которым буду уверен в успехе (5*).

4. Желание приложить все силы, используя социальную поддержку, чтобы справиться, несмотря на то, что жизненные обстоятельства не изменяются в лучшую сторону (27).

Шкала **«Соционормированная направленность субъектной активности»** характеризует уровневую интенсивность и доминирование тех или иных побуждений, определяя мотивы готовности к действию и ее реализации, обусловленных заданностью рамок социально-культурного поведения и деятельности, тем самым конституируя направленность поведения.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в специфике организации и регуляции поведения, связанной с повышенным чувством долга жизненного стереотипа. Рефлексивность носит вариант оценки совпадений собственной модели действий и поведения с ожиданиями социального окружения. Побудительным механизмом готовности к действию является контроль своего поведения и своих эмоций. Стратегия подчинения социальной нормативности рассматривается как само собой разумеющееся. Напряженность и повышенная активность поддерживаются обостренным чувством ответственности, чувством внутренней дисциплины, беспокойством и агрессивностью, децентрацией от человеческих отношений. Ценность правомерного поведения определяется соблюдением социальных интересов, которые ставятся превыше всего, свои же либо не принимаются во внимание, либо вообще отрицаются.

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в социальной адаптированности. Рефлексивность выступает отправной точкой выстраивания стратегий поведения, ориентированных на реализацию своих потребностей, обусловленных социальным стилем отношений. Ценность поведения определяется способностью децентрироваться как от своих внутренних интересов к социальным (от "Я" к Другим), так и от социальных интересов к собственным (от Других к "Я"). Чувства уверенности и интереса (захваченность, любопытство), которые могут проявляться в разной степени, определяют меру энергичности, напряженности и активности как необходимых ресурсов организации и регуляции готовности к действию.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Выражены недостаточностью социализации. Рефлексивность носит дефицитарный характер, что и определяет специфику побудительных механизмов готовности к действию. Невозможность активно реализовать свои претензии так, как бы хотелось, и вынужденная необходимость постоянно контролировать свое поведение в соответствии с требованиями общества становятся постоянным источником эмоциональной напряженности и снижения ресурса активности. Ценность правомерного поведения снижена за счет механизма децентрации от социальных интересов к собственным (от Других к "Я"), определяющего специфические аспекты регуляции поведения, характерные для социальной инвалидизации.

2. Шкала *«Автономно-ориентированная направленность субъектной активности»* описывает 65,14% дисперсии. В нее вошли следующие субшкалы.

Субшкала: *Рефлексивно-оценочная активность в осмыслении требований социальной ситуации и получение собственных преимуществ (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия).*

1. Понимание срочности выполнения действий, что приводит к необходимости самостоятельно составить план и алгоритм предстоящих действий – а это облегчит поиск более короткого пути к решению проблемы (19).

2. Осознание, что препятствие непреодолимо, а возникшие трудности не разрешимы, приводит к состоянию готовности изменить свои действия и найти более адекватное решение и сохранить равновесие (24).

3. Разумная целесообразность выбора поведения в изменившейся ситуации – главная стратегия сэкономить расходование энергии (28).

Субшкала: *Эмоционально-волевое отношение (аспект самоподкрепления к выбору вариантов поведения)*

1. Деятельностное состояние, оно позволяет подойти более осознанно к решению проблемы со стороны нестандартного решения (11).

2. Переживание драйва, т.к. за счет возникающего эмоционального возбуждения и повышения активности легче добиться хороших результатов (13*).

3. Уверенность в том, что я нашел необходимую информацию, дает хороший шанс контролировать ситуацию в нужный момент (9).

Субшкала: *Ценностно-смысловые основания активности (аспект, определяющий жизненную направленность активности).*

1. Убеждение в том, что адекватно судить о своих способностях и возможностях можно только на основе собственного опыта достижений поставленных целей (10).

2. Стремление к самосовершенствованию, так как считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели, которые сделают мою жизнь интересной и позволят стать полезным другим и своей семье (12).

3. Удовольствие, получаемое от деятельности, наполненной интересными делами, так как именно это позволяет мне достигать поставленных целей своей жизни (14).

Шкала *«Автономно-ориентированная направленность субъектной адаптивности»* характеризует уровневую интенсивность активности и доминирование мотивов готовности к действию и ее реализации,

обусловленную внутренними механизмами субъекта, обозначенных его «самостью», уровнем развития самостоятельности как свойством, предопределяющим выбор способов самоорганизации и саморегуляции. Показателем высшего уровня развития субъектной адаптивности является способность совершать действия с учетом согласования требований социальной среды и собственной самости, что проявляется в особенностях саморегуляции активности восходящего равновесия.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в эгоцентрической ориентации, связанной с особыми принципами самостоятельной организации и регуляции действий. Рефлексивность носит односторонне выраженный характер с преобладанием активности, сосредоточенной на себе, собственных интересах и проблемах, отражая неадекватность представлений о собственном «Я». Демонстративная автономность, обусловленная полной центрацией на себе, может быть разной в проявлении своей субъективной уникальности, определяет меру энергичности, напряженности и активности поведения. Ценность поведения связана со стремлением добиться того, чтобы общество и близкое окружение относилось к нему как к особой ценности, при этом механизм самоподкрепления часто проявляется в форме инстинктивно-эмоционального или эмоционально-волевого напряжения, отражая недостаточность самоорганизации и саморегуляции.

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в относительно устойчивой системе отношений, в которой доминирует «активность отдачи» субъекта (Б.С. Братусь). Ценность поведения обеспечивается организованной самостоятельностью, уверенностью в своих действиях, творческими способностями, гибкостью, повышенной спонтанностью. Рефлексивность проявляется через высокую способность сосредотачиваться на проблеме, выраженную автономность и уединенность, целесообразность выбора поведения. Напряженность и активность поддерживается осознанием своих достоинств и недостатков, способностью радоваться процессу деятельности, получать удовольствие от самоотдачи и творчества.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Выражены в активности неадекватной по форме организации достижения своих целей, низкой самоотдаче. Рефлексивность проявляется через обостренное осознание и переживание своей несостоятельности, определяя специфику самоорганизации и саморегуляции. Ценность поведения обеспечивается ориентацией на замкнутую автономность. Напряженность и активность поддерживается низкой степенью «самоодобрения», неприемлемостью ни для себя, ни для других.

3. Шкала **«Организованная самодеятельность»** включает в себя 48,909 % дисперсии и ей соответствуют следующие субшкалы:

Субшкала: ***Рефлексивно-оценочная активность в осмыслении требований социальной ситуации и получение собственных преимуществ (аспект когнитивного преодоления нарушенного равновесия)***

1. Убеждение, что не совершает ошибки только тот, кто ничего не делает, позволяет делать дело, как сам считаю нужным, а не так, как советуют другие (17).

2. Понимание необходимости собранности и энергичности, если выполненные мною действия требуют корректировки, стимулируют отдаваться полностью, не считаясь с тем, сколько свободного времени я могу потратить на это (22).

3. Убеждение, что надо делать дело более продуктивно, предпочитаю получить задание только в общих чертах, а не по указке, что да как надо делать (23).

Субшкала: ***Эмоционально-волевое отношение (самоподкрепление к выбору вариантов поведения).***

1. Интерес к самостоятельному обнаружению проблемы, поиску алгоритма решения позволяет мне в свободное от учебных занятий время продолжить нахождение способов наиболее рационального ее решения (6).

2. Удовлетворение и уверенность в значимости своих способностей я нахожу в кружках технического (художественного) и научного творчества, в свое досуговое время (15).

3. Неудовлетворенность в творческой деятельности я компенсирую в техническом (художественном) и научном творчестве в свободное от занятий время (21).

Субшкала: ***Ценностно-смысловые основания активности***

1. Ценность времени является для меня важным условием для организации ситуаций качественного выполнения поставленных перед собой задач (4).

2. Значимость для меня в участии в общественных мероприятиях связана с потребностью самовыражения и повышения своего потенциала как личности и как свободного деятеля (22).

3. Групповая деятельность для меня важна, так как помогает в организации собственной изобретательности (25).

Шкала ***«Организованная самодеятельность»*** характеризует самостоятельность в выборе форм и видов регулятивной активности субъектом, позволяет применять стратегии, адекватные внутренним потребностям и требованиям социальной среды, обеспечивать самоорганизацию и саморегуляцию по типу адаптивности восходящего равновесия.

ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ: Выражены познавательной активностью, бесстрашием совершить ошибку, быстротой анализа и, если требуется,

проведением коррекции результатов. Ценность организации и регуляции действий связана с доминированием смыслообразующих мотивов активности в отношении личности к себе и в ее отношении к другим (обществу) в виде континуума эгоцентрическое поведение – способность к действиям в пользу других», а также с осознанно управляемым ментальным, мотивационным напряжением при помощи стратегии «приспособление-преодоление».

СРЕДНИЕ ОЦЕНКИ. Выражены через согласование собственных и социальных интересов, основанных на нормах. Ценность организации и регуляции действиями связана и обоснована собранностью и концентрированностью в организации готовности к действию в согласованности внутренних и внешних ресурсов.

НИЗКИЕ ОЦЕНКИ. Выражены через сосредоточенность на собственных проблемах, чрезмерную центрацию и дифференциацию собственных интересов и социальных интересов («Я» и «Они»). Ценность организации и регуляции поведения связана с индивидуальным целеполаганием, направленным на защиту, поддержание или развитие собственной личности.

Оценка выраженности свойства субъектной адаптивности

Шкалы стандартизованной оценки по низкому, среднему или высокому процентному соотношению накопленной частоты ответов студентов по вопросам, которые связаны с изучением субъектной адаптивности, построены таким образом, что подсчитанные сырые баллы переводятся в стены.

Для определения места испытуемого выбраны интервальные оценки, которые располагаются в ряду от 1–5, что позволяет проводить их подсчет на основании ответов испытуемых. Группировка оценок идет по подобию шкалы Кеттелла (группируются испытуемые).

Стенайновая шкала – относительно нее сырые баллы, полученные при тестировании, переводятся в стены. Кеттеллом был предложен способ нормированности оценок. Это перевод исходных тестовых оценок в десятибалльную равноинтервальную шкалу, путем разбиения оси значения тестовых оценок на десять интервалов, соответствующих долям стандартного отклонения.

Используется стандартная шкалой стенов, в которой $m = 5,5$ и $\sigma = 2$. Сырой балл принимает значение от 1–145 по общей шкале методики «субъектная адаптивность». По шкалам $m = 5,5$ и $\sigma = 2$; 10 стен – 2σ . Сигма σ – среднеквадратичное отклонение.

Повышенные оценки по той или иной шкале это 34–45 баллов или 45–55 баллов, т. е. отклонение от средней величины в большую сторону более чем на $+2,25\sigma$ сигмы. Пониженные оценки это 9–21 балл или 12–30 баллов.

Так, в методике высокие оценки – это оценки 42–45 баллов. Низкие оценки – оценки в 9–12 баллов.

Необходимо отметить, что оценка выраженности свойств субъектной адаптивности требует, во-первых, учета того, какая направленность личности преобладает. Соотношение между рассмотренными выше направленностями может быть таким, что одна из крайностей будет устойчиво доминировать в отношениях и определять действия и поведение, а влияние другой будет минимальным, что предоставляет возможность выделять как норму, так и проявления пограничных акцентуаций. Во-вторых, требуется учет специфики динамического процесса, так как происходит постепенный переход одних характеристик субъектной адаптивности в другие.

Оценка достоверности различий

Настоящая методика также может применяться и при сравнении групповых показателей субъектной адаптивности. Это аналитико-статистическая процедура, проводимая для установления уровня значимости сходства-различия показателей между группами [Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник. 2-е изд. испр. – М.: «Флинта», Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2003. – 336 с].

Обработка результатов

Ключ:

1. Шкала *«Соционормированная направленность субъектной активности»* включает 1, 2, 3, 5, 7, 8, 16, 18, 20, 27, 29 вопросы.

Субшкалы:

1а – пункты 1, 7, 16, 29–45–55 балла (7, 8, 9, 10 стенов);

2а – пункты 8, 18, 20, 26–31–44 балла (4, 5, 6 стенов);

3а – пункты 2, 3, 5, 27–12–30 баллов (1, 2, 3 стена).

2. Шкала *«Автономно-ориентированная направленность субъектной адаптивности»* включает 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 24, 28 вопросы.

Субшкалы:

1б – пункты 19, 24, 28–34–45 баллов (7, 8, 9, 10 стенов);

2б – пункты 9, 11, 13–22–33 балла (4, 5, 6 стенов);

3б – пункты 11, 12, 14–9–21 балл (1, 2, 3 стена).

3. Шкала *«Организованная самостоятельность»* включает 4, 6, 15, 17, 21, 23, 24, 25 вопросы.

Субшкалы:

1в – пункты 17, 22, 23 – 34–45 баллов (7, 8, 9, 10 стенов);

2в – пункты 6, 15, 21 – 22–33 балла (4, 5, 6 стенов);

3в – пункты 4, 24, 25 – 9–21 балл (1, 2, 3 стена).

Подсчет сырых баллов

Баллы по методике подсчитываются простым арифметическим способом суммирования. Присутствуют инвертированные пункты – по этим пунктам в суммарный балл идут баллы, отмеченные звездочками.

Номера вопросов и инвертированные оценки:

4, 5, 6, 8, 9, 10, 20, 22 – по методике 5* баллов ставим 1* балл.

Например, в пункте № 22 написан балл 5, в сумму идет 1 (табл.1).

Таблица 1

Перевод сырых баллов в стандартные стенов

Накопленный процент	3-9	10-16	17-24	25-49	50-74	75-82	83-89	90-96	97-98	99
Стен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	9-12	13-16	17-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-44	45

Таблица 2

Средние величины стандартных шкальных оценок субъектной адаптивности по фактору «Готовность к действию» для студентов

Возраст	Параметры	Соционормир. субъектная активность	Автономноориентир. суб. активность	Организ. самодеятельность	Средн. готовн. к действию	N, чел.
15-16	Средн.	205	205	205	205	107
	%	25-49	25-49	25-49	25-49	107
	%	75-82	75-82	75-82	75-82	107
	Ош.ср.	0,123	0,210	0,134	0,321	107

Примечание: Средн. – средняя величина, Ош. ср. – ошибка средней – ...% и + ...% – доверительные интервалы средних величин.

Таблица 3

Вариант оценочных шкал по методу сигмальных отклонений
для выборки N = 1070 (для группового исследования)

	Уровни			Среднее	Ср.кв.др. Отклонен
	низкий	Средний	Высокий	X	S
CHCA					0,6
Баллы	12-30	31-44	45-60	5	
АОСА					0,2
Баллы	9-21	22-33	34-45	5	
ОС					0,2
Баллы	9-21	22-33	34-45	5	
Интегральный показатель «Субъектной адаптивности»	29-63	64-99	100-145	5	2

Ниже приводится опросник, который на первом этапе диагностики используется как вариант оценки *возможного повода для стимуляции поведения* в ситуации – «**Готовность к действию**», а затем, на втором этапе – как вариант оценки сохранения важности и актуальности повода после совершения действий – «**Оценка реализации действия**». К каждому варианту прилагается инструкция.

1-й этап: Инструкция: (вариант оценивания «Готовность к действию»)

Изменчивость жизненных ситуаций нередко вызывает намерение сохранить нарушенное равновесие. На пути к этому, как часто бывает, возникают ограничения и препятствия, что требует от человека определенной активности, и прежде всего, готовности действовать с целью их преодоления. Оцените насколько важен конкретно для Вас тот или иной повод (варианты представлены ниже), ради реализации которого Вы готовы начать действовать.

2-й этап: Инструкция: (вариант оценивания «Реализация действий»).

Оцените, какой повод все-таки остался важным после того, как Вами совершены действия, к которым Вы заранее готовились.

Оценку необходимо дать в соответствии с Вашим представлением о себе, используя следующую шкалу:

- 1 – не согласен;
- 2 – скорее не согласен;
- 3 – в чем-то согласен, в чем-то нет;
- 4 – скорее согласен;
- 5 – согласен.

АНКЕТА РЕСПОНДЕНТА	
Ф И О	Дата опроса
(полностью)	Образование
Число, мес., г.рожд.	Колледж, техникум, вуз
Место рождения	курс, специальность
(достаточно указать область)	Пол

Результаты ответов респондента заносятся в таблицы и рассчитываются все показатели как этапа оценивания «Готовности к действию», так и этапа «Реализация действия».

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ

	Важным поводом для меня, для того, чтобы начать поведение при наличии готовности к нему, является:	1	2	3	4	5
1	Уверенность в том, что если я решу возникшую передо мной проблему, то ситуация изменится к лучшему					
2	Необходимость поддержать здоровье					
3	Появившаяся возможность поддержать семью					
4	Время, если оно имеется для его выполнения					
5*	Условия, которые не потребуют от меня особого напряжения, но благодаря которым буду уверен в успехе					
6	Свободное от учебных занятий время, где можно самостоятельно искать способы наиболее рационального решения интересующей меня проблемы					
7	Убеждение, что новые знания и новый опыт поможет мне в моих начинаниях					
8	Знание, как это делать, и соблюдение соответствующих правил для этого					
9	Уверенность в том, что я контролирую ситуацию					
10	Уверенность в своих способностях, что я сумею справиться					
11	Деятельностное состояние и желание попробовать нестандартное решение					
12	Возможность самосовершенствования, что делает мою жизнь интересной и позволит быть полезным другим					
13*	Переживание драйва, т.к. за счет возникающего эмоционального возбуждения и повышения активности легче добиться хороших результатов					
14	Удовольствие, так как именно это позволяет мне достигать достаточно часто поставленных целей своей жизни					
15	Удовлетворение, получаемое в свое свободное время (в техническом, художественном, научном или другом творчестве – укажите)					
16*	Понимание, что это может принести мне значительные бонусы в будущем					
17	Заверение от других, что буду делать так, как сам считаю нужным, а не так, как советуют другие, т. к. не совершает ошибки только тот, кто ничего не делает					
18*	Отсутствие опасения в том, что не справлюсь с трудностями, когда берусь за выполнение данного мне задания					

19	Срочность и необходимость поиска более короткого пути к решению проблемы					
20*	Уверенность, что мне придется делать что-то привычное и не потребуется «изобретать новый велосипед»					
21	Неудовлетворенность, которую можно компенсировать в свободное от занятий время (в техническом, художественном, научном или другом творчестве – укажите)					
22	Необходимость корректировки уже сделанного, казалось бы, задания, когда неважно, сколько времени я могу потратить на это					
23	Получение задания, решение которого неизвестно, а условия даны только в общих чертах					
24	Трудно разрешаемые препятствия, нарушающие стабильность деятельности, что «заводит» меня к поиску способов их преодоления					
25	Поддержка других и убежденность, что с тобой хорошая команда					
26	Интерес к мнению других о моих качествах и возможностях					
27	Социальная поддержка для того, чтобы справиться с жизненными обстоятельствами, изменив их в лучшую сторону					
28	Нахождение разумной стратегии экономии расходования собственной энергии при изменении ситуации					
29	Аргумент в необходимости подчинения, для того чтобы разрешить конфликтную ситуацию					

Расчет индекса динамики. Вычисление индекса динамики показывает изменение изучаемого процесса во времени. Рассчитывается как *отношение значения величины реализации к величине готовности к действию*:

$$i_d = \frac{X_1}{X_0},$$

где: X_1 – реализация; X_0 – готовность.

Критерий оценки индекса динамики (стремится к 1):

□ 1 есть развитие во времени;

= 1 – стабильность;

□ 1 – снижение развития.

Заполнение данных обследования в сырых баллах приведено в табл. 4.

Таблица 4

Автономная и социо-ориентированность

Шкалы	Готовность	Реализация	$i_d = \frac{X_1}{X_0}$
Социо-орг.	44	40	0,6
Орг. самод.	28	30	1,07
Автономн.	15	14	0,9
Орг. самод.	21	23	1,09

Сравнительная стандартная шкала нормированности по общему показателю
субъектной адаптивности

проценты

3 % | 10 % | 17 % | 25 % | 50 % | 75 % | 83 % | 90 % | 97 % | 99 %

стены

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

1. От 3–24 % (1, 2, 3 стена) – низкий уровень; 2. От 25–82 % – (4, 5, 6 стенов) – средний уровень; 3. От 83–99 % – (7, 8, 9, 10 стенов) – высокий уровень.

Г. С. Прыгин

МЕТОДИКА
«ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ»
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ Q-СОРТИРОВКИ

Введение в методику

1. Понятия «Личностное развитие» и «духовное развитие» в научной литературе представлены многогранно и не имеют однозначного определения. В нашей концепции (Г.С. Прыгин):

«Личностное развитие» – может быть рассмотрено как работа, направленная на раскрытие своих индивидуальных способностей для самореализации в социуме. Оно зависит и от воли самого человека и от усилий окружающих. Человек осознает себя другим и ведет себя по-другому, он изменяется качественно как личность, углубляя первоначальные знания, меняя свое мировоззрение, приобретая собственные ценностные и смысложизненные ориентации.

«Духовное развитие» – это развитие самосознания, поиск своих внутренних границ, внутренних обусловленностей, связанное с умением выйти за рамки узкого эгоистического стремления выжить, преуспеть, защитить себя от невзгод, направленное на созидание, становление своего внутреннего я, которое неразрывно связано с понятием «правильности», при этом за основу развития и «правильности» берётся не материальный мир, а мир духовный, связанный с ценностями и нормами. Однако духовное развитие не только проблема самосознания, но и эмоциональная категория, предусматривающая в сложном диалоге доброго и злого начала бытия приоритет первого.

2. Специфические формы субъектных представлений личностного и духовного развития обусловлены автономным и зависимым типом субъектной регуляции деятельности. *Автономный» тип* осуществления деятельности, в отличие от «зависимого», характеризуется более высокой функциональной независимостью.

«Зависимый» тип характеризуется низкой эффективностью использования информации, необходимой для оптимального достижения поставленной цели, неадекватными критериями успешности выполнения деятельности, недостаточным уровнем сформированности исполнительных действий.

Субъектные представления о «личностном развитии» и «духовном развитии», обусловленные автономным и зависимым типом субъектной регуляции, бывают как общие, так и специфические:

Общим для того и другого типа является то, что в представлениях о «личностном развитии» доминируют утверждения, связанные с познанием себя, с достижением определенных материальных благ в соответствии нормами и требованиями общественной среды, а в «духовном развитии» доминируют представления о собственной субъектной регуляции у студентов.

Особенным является то, что для лиц автономного типа значимым является достижение социальных благ, а также доминирование представлений о духовном и личностном развитии в контексте саморазвития; у лиц зависимого типа субъектной регуляции доминируют представления о возможностях самопознания через общество и с помощью общества.

Диагностический инструментарий включает в себя два опросника: опросник «личностное развитие» и опросник «духовное развитие».

Опросник «Личностное развитие»

Инструкция: Вам предоставлен ряд утверждений. Соотнесите их со шкалой от «-4» до «4», где «-4» – абсолютно не согласен, а «4» – абсолютно согласен.

1	Личностное развитие состоит в том, чтобы несмотря ни на что идти к намеченной цели	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
2	Развитие личности зависит в большей мере от окружающих, чем от воли человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
3	Необходимо стремиться познать себя, чтобы развиваться как личность	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
4	Личностное развитие – это постоянное совершенствование в своей профессии	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
5	Человек должен развиваться и реализоваться как личность, чтобы иметь много социальных благ	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
6	Развитая личность может не замечать своих недостатков	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
7	Сначала я должен чего-то достигнуть в жизни, а уж потом думать о своем личностном развитии	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
8	Развитая личность обладает высокой степенью ответственности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
9	Сам человек не может определить, развивается он как личность или нет	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
10	Развитие личности подразумевает развитие самоконтроля над разумом и чувствами	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
11	Преодоление беспокойства и обид – основа для личностного развития	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
12	Путь к личностному развитию начинается с жизненного кризиса	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
13	Личностное развитие невозможно без постоянного самоанализа (рефлексии)	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
14	Для развития личности необходимо наличие внутриличностного конфликта	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
15	Без преодоления трудностей нельзя развиваться как личность	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4

16	Развитие личности не определяется тем, ставит она себе отдаленные цели или нет	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
17	Развиваться как личность проще физически сильному и решительному человеку, чем физически слабому и эмоциональному	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
18	С моей точки зрения проблема развития личности не так уж интересна (в жизни есть много других более интересных проблем)	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
19	Личность развивается только благодаря стараниям самого человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
20	Улучшая свое материально положение, можно достигнуть личностного развития	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
21	Человек не может сам решить, быть ему личностью или нет, это зависит от жизненных обстоятельств	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
22	Выявление своих недостатков и их устранение не обязательно связано с развитием личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
23	Идеальной личностью стать невозможно, поэтому не обязательно стремиться достичь идеала	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
24	Личностное развитие зависит от умения выполнять обязательства, которые мы берем перед самим собой и окружающими	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
25	Для личностного развития необходима помощь тренера, наставника	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
26	Для развития личности необходимо постоянно оценивать себя	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
27	Способность понимать людей – основа развитой личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
28	Высокое самоуважение – важнейшая черта на пути личностного развития	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
29	Личностное развитие – это стремление к увеличению своих знаний и умений, для достижения высокого положения в обществе	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
30	Личное развитие – умение использовать накопленный опыт для достижения социального успеха	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
31	Личное развитие происходит благодаря умению накапливать знания и навыки	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
32	Основной недостаток, мешающий личностному развитию, это повышенная эмоциональность человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
33	Высокий профессионализм в работе это синоним развитой личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
34	Чтобы быть развитой личностью не обязательно иметь высокий самоконтроль	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
35	Нравственный уровень определяет уровень развития личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
36	Только тогда, когда человек полностью удовлетворен собой, он может развиваться как личность	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
37	Развитие личности всегда связано с нарушением привычного образа жизни	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
38	Мне кажется, что я делаю все, чтобы развиваться как личность	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
39	Развитие личности надо направлять с помощью наград и наказаний	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
40	По престижности профессии и важности занимаемой должности можно судить об уровне развития личности.	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
41	Развитие личности – это формирование широких интересов	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4

42	Развитая личность во всех отношениях независима от общества	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
43	Этическое развитие не очень важно для развития личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
44	Личностное развитие – стремление быть лидером и первым во всем	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
45	Смысл жизни человека состоит в его личностном развитии	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
46	Развитая личность всегда может отличить хорошее от плохого	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
47	Развитая личность характеризуется самостоятельностью принятия решений	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
48	Высокий материальный достаток свидетельствует о высоком уровне развития личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
49	Личностное развитие – это отказ от вредных привычек	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
50	Направление личностного развития – задается обществом, в котором живет человек	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4

Опросник «Духовное развитие»

Инструкция: Вам предоставлен ряд утверждений. Соотнесите их со шкалой от «-4» до «4», где «-4» – абсолютно не согласен, а «4» – абсолютно согласен.

1	Духовное развитие – формирование жизнестойкости личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
2	Духовное развитие – активная реализация своего нравственного потенциала	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
3	Духовность – это личность, пытающаяся понять свое предназначение	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
4	Духовность не связана с накоплением большого количества знаний (информации)	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
5	Духовное развитие – стремление действовать во благо какого-нибудь идеала	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
6	Духовность – это главенство доброго начала над злым	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
7	Духовное развитие – способность к преодолению жизненных трудностей	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
8	Духовное развитие заключается в воспитании терпимости к чужому мнению и способу бытия	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
9	Духовная жизнь – способность найти свое место в мироздании	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
10	Духовность и моральность это одно и то же	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
11	Духовные люди действуют не ради своих целей, а ради общего блага	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
12	Духовность – вера в Бога	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
13	Духовность – это высший уровень самосознания человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
14	Духовное развитие связано с усилением контроля над эгоцентричными устремлениями	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
15	Духовность – стремление к внутреннему совершенствованию	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
16	Духовность – отрешение от низменных, сугубо материальных интересов	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4

17	Духовность – это умение выйти за рамки эгоцентрического стремления	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
18	Духовность – умение защитить себя от невзгод.	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
19	Духовность связана с анализом своего внутреннего Я	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
20	Духовная деятельность – творческая деятельность в интересах людей	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
21	Духовность развивается только благодаря собственным усилиям человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
22	Духовное развитие – воспитание чувства прекрасного (живописи, искусства)	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
23	Основанная цель духовного развития личности состоит в определении смысла бытия, формулирования и достижения соответствующих целей	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
24	Духовное развитие – это стремление и умение преобразовывать свои материальные потребности в духовные	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
25	Духовное развитие связано с наличием у человека хобби, которое вызывает у него чувство радости и подъема	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
26	Духовное развитие – это расширение внутренних границ самосознания	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
27	Развитие духовности – это развитие самосознания	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
28	Развитие духовности – это познание и развитие проявлений духа в мире и в человеке	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
29	Духовное развитие предполагает стремление человека занять высокий социальный статус в обществе	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
30	Духовное развитие включает в себя обязательное выполнение религиозных ритуалов	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
31	Благотворительность необходима для духовного развития человека	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
32	Духовное развитие – это профессиональный рост личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
33	Основа духовного развития – получение высшего образования	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
34	Духовное развитие достигается только путем медитаций и паломничества	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
35	Духовное развитие обязательно должно включать в себя занятия йогой, медитацию и другие психологические техники	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
36	Духовное развитие – это тяга к прекрасному	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
37	Духовное развитие – умение мыслить позитивно	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
38	В духовном развитии человек является активным участником развития своего внутреннего мира	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
39	Человек может быть совсем необразованным и в то же время быть духовно развитым	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
40	Духовное развитие связано с изучением оккультных наук	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
41	Духовное и религиозное развитие – это синонимы	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
42	Духовное развитие – это образованность	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
43	Духовное развитие – это возможность ощущать гармонию с природой	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4
44	Посещение музеев и театров является признаком духовного развития личности	-4-3 -2 -1 0 1 2 3 4

Обработка результатов производится на основе алгоритма Стефенсона. Сам алгоритм содержит два этапа: 1. Вычисления и предварительная работа с данными; 2. Психологическая интерпретация полученных данных.

На первом этапе рассматривается вопрос о точности данных. В зависимости от глубины исследования выбирается шаг градации вопросов. Наибольшее предпочтение необходимо отдать шагам от «+4» до «-4» или же от «+3» до «-3». Затем полученные результаты заносятся в таблицу, где столбцы – испытуемые, а строки – утверждения.

Далее, согласно работам Стефенсона, рассчитывается матрица взаимокорреляций всех испытуемых друг с другом, которая затем подвергается факторному анализу по методу главных компонент с последующим варимакс-вращением. Факторный анализ позволяет выделить группы испытуемых, схожих по определенному субъективному мнению. После получения факторных нагрузок для каждого испытуемого рассчитываются веса утверждений для каждой группы. Для перевода данных в первоначальную систему необходимо разделить возможное количество вариантов ответов на наибольший вес вопросов, это позволяет получить шаг деления и тем самым определить ценность каждого утверждения для всех групп.

Дальнейший анализ осуществляется путем сравнения групп на основе вопросов интервью. Например, выделив вопросы, на которые испытуемые в обеих группах имеют противоположные мнения, можно предположить, что именно на этих вопросах строится основное различие групп. Подобным образом можно проанализировать не только противоположные вопросы, но и создать список вопросов, которые являются общими и отдельными для каждого испытуемого. На основе анализа крайних оценок можно дать описание для каждой группы.

Техническая обработка результатов исследования

Для упрощения всех математических расчетов (включая описанные выше) нами была разработана программа Q_tests.exe, направленная на автоматическое выделение факторов и группировку испытуемых с использованием Q-методологии.

Вычисления в программе производятся по следующему алгоритму:

1. Программа Q_tests.exe*

* **Примечание:** программа Q_tests.exe является авторской разработкой Г.С. Прыгина, по вопросам ее применения обращаться непосредственно к автору по адресу: GSPRYGIN@mail.ru

При запуске программы открывается диалоговое окно (рис 1), в котором выбирается вкладка «Исходные данные», куда вводятся полученные в результате тестирования данные по интересующему нас критерию.

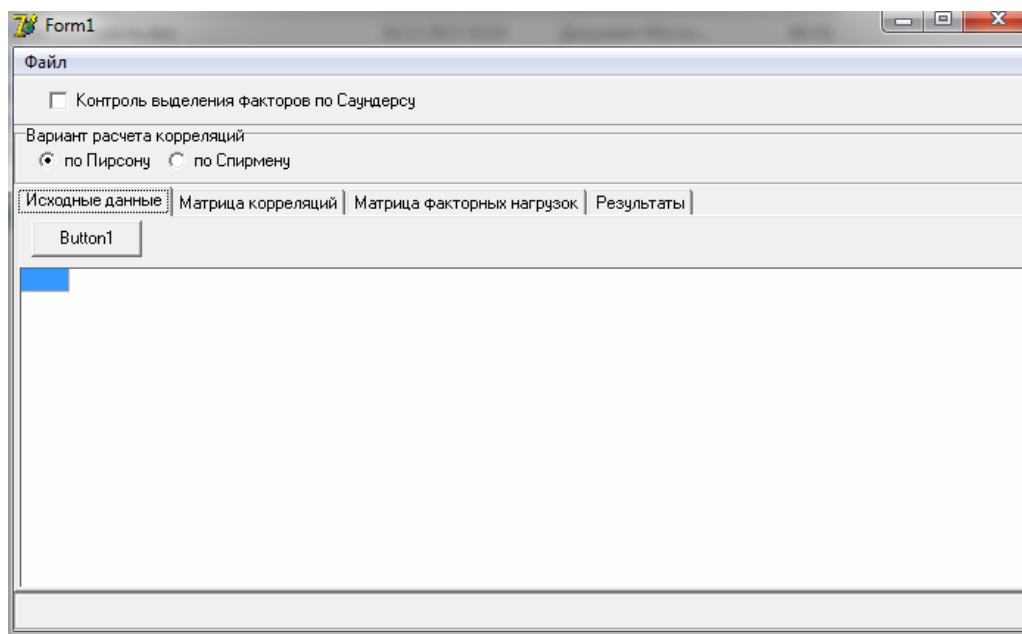


Рис. 1. Вид диалогового окна на мониторе компьютера

2. В строке «Варианты расчета корреляций» выбирается интересующий нас вариант расчета корреляции из двух предложенных: Спирмен или Пирсон.

3. Если необходимо максимально минимизировать количество факторов, приблизив все возможные друг к другу значения, то ставится галочка напротив кнопки «Контроль выделительная факторов по Саундерсу».

4. Нажимаем кнопку «Рассчитать», что запускает программу и полностью производит вычисления.

5. Программа позволяет увидеть как промежуточные результаты: «Матрица корреляции» и «Матрица факторных нагрузок», так и окончательный вариант Q расчетов: закладка «Результаты».

6. Полученные данные представлены в виде таблиц, включающих в себя ранжировку вопросов исходя из представлений конкретной группы испытуемых, вошедших в тот или иной фактор. Для оформления удобного визуального представления результаты расчета переносятся в программу MSoffic Exel или LibreOfficeCule, где путем форматирования данных программ данные приводятся к удобному для воспроизведения и анализа виду.

В качестве примера приводим таблицу 1, полученную для испытуемых 11 и 25 похожих по своим субъективным представлениям о личностном развитии (в столбцах под оценками от -4 до +4 указаны номера утверждений личностного опросника).

Таблица 1

Представления испытуемых 11 и 25 о личностном развитии

-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
9	11	2	46	35	25	38	20	1
23	18	6	36	8	22	39	24	19
	21	32	42	37		30	31	29
	7			12		14	45	3
	40			16		4	15	
	48			43		10	26	
	49			44		13	5	
				17		47	41	
				33		27	50	
				34		28		

МЕТОДИКА

«ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ И МОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Методика направлена на выявление ценностно-смысловых приоритетов, касающихся значимых сфер жизнедеятельности с использованием самофутурирования методом семантического дифференциала.

Включает в себя утверждения на основе представлений о ценностном отношении к различным сторонам жизни и деятельности.

Инструкция: Следующие утверждения отражают представления о себе, об отношении к различным аспектам вашей жизни и деятельности. Оцените степень вашего согласия (т. е. на сколько это представление реально соответствует Вам) с каждым утверждением, поставив галочку в соответствующей графе.

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Представление о своем здоровье					
Я красивый					
У меня крепкое телосложение					
Я спортивный					
Мое тело гармоничное					
Здоровье мое требует постоянного внимания					
У меня здоровье без отклонений					
На здоровье не жалею					
<i>Ничего определенного по поводу того, какое у меня здоровье</i>					
Желательно чтобы было лучше					
Достаточно чтобы прожить до 60 лет					
Достаточно чтобы прожить до 80 лет					
Достаточно чтобы прожить столько, сколько дано судьбой					
Достаточно, чтобы быть активным после 30 лет					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Достаточное, чтобы быть активным до 70 лет					
Достаточное, чтобы быть активным всю жизнь					
<i>Ничего определенного по поводу продолжительности своей активности</i>					
Представление о взаимоотношениях с другими	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Уважительные между мной и родителями					
Доверительные между мной и родителями					
Понимающие между мной и родителями					
Эмоционально-теплые между мной и родителями					
<i>Ничего определенного по поводу отношений с родителями</i>					
Дружелюбные с приятелями					
Доверительные с друзьями					
Понимающие с друзьями					
Эмоционально-теплые с друзьями					
<i>Ничего определенного по поводу отношений с друзьями</i>					
Любовь с близким человеком (с моим парнем, девушкой, мужем, женой)					
Взаимопонимание с любимым человеком					
Доверие между мной и любимым человеком					
Романтика с любимым человеком					
<i>Ничего определенного по поводу отношений с любимым человеком</i>					
Дружеские с однокурсниками					
Искренние с однокурсниками					
Доверительные с однокурсниками					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Взаимно уважительные с преподавателями					
Доверительные с преподавателями					
Равноправные с преподавателями					
Взаимно понимающие с преподавателями					
<i>Ничего определенного по поводу отношений с преподавателями</i>					
Уважительные с коллегами на работе					
Дружеские с коллегами на работе					
Доверительные с коллегами по работе					
Терпимые с коллегами по работе					
<i>Ничего определенного по поводу отношений с коллегами на работе в будущем</i>					
Представления о роли денег в жизни и деятельности	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Помогают сделать жизнь счастливой					
Помогают занять нужное профессиональное место					
Помогают встать на ноги и развить бизнес					
Помогают успешно решать бытовые вопросы					
Не в деньгах счастье					
<i>Ничего определенного по поводу отношений к деньгам</i>					
Представления о значимости образования, получаемого в профессиональном заведении	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Получаю нужные знания благодаря обучению					
Получаю практические навыки во время обучения					
Накапливаю опыт под организованным руководством преподавателей в процессе обучения					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<i>Ничего определенного по поводу полезности этого обучения</i>					
Получу возможность иметь постоянный заработок					
Позволит открыть свое дело					
Поможет заниматься бизнесом					
Получаю возможность профессионально расти и стать конкурентно способным					
<i>Ничего определенного по поводу того что я получу в будущем от образования по этой специальности</i>					
Получу возможность обеспечивать близких мне людей					
Получу возможность помогать нуждающимся людям					
Получу профессиональную возможность передавать свой опыт будущим поколениям					
Получу возможность создавать благоприятные условия для жизни людей					
<i>Ничего определенного по поводу внесения какого-то вклада кому-то или во что-то от обучения этой специальности</i>					
Представления об отношении к воспитанию детей	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Я вижу себя любящим родителем					
Я вижу себя заботливым родителем					
Я вижу себя ответственным кормильцем для своих детей					
Я вижу себя другом для своих детей					
Я не хочу иметь детей					
<i>Ничего определенного по поводу того, каким я могу быть родителем</i>					
Воспитывать так, чтобы мои дети умели зарабатывать на жизнь					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<i>Ничего определенного по поводу того, какие должны быть мои дети</i>					
Отношение к творческому поиску, хобби, самовыражению	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Нахожу время для занятий музыкой					
Нахожу время для занятий танцами					
Нахожу время для чтения книг					
Нахожу время для занятий рисованием					
Нахожу время для занятий спортом					
Нахожу время для любимого занятия					
<i>Ничего определенного по поводу того, какими занятиями я мог бы увлеченно заниматься</i>					
Хотел бы раскрыть в себе способности выразить себя в искусстве					
Хотел бы раскрыть в себе способности к конструированию					
Хотел бы раскрыть в себе способности к оформительскому искусству					
Хотел бы раскрыть в себе способности к милосердию					
Хотел бы раскрыть в себе способности к исследовательскому поведению					
<i>Ничего определенного по поводу того, что бы я хотел в себе раскрыть</i>					
Иметь свой дом					
Иметь машину – «иномарку»					
Иметь загородный дом					
Иметь большую семью					
<i>Ничего определенного по поводу желания которое бы меня удовлетворило</i>					
Позволять себе отдых за границей					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Отдыхать всегда с близкими мне людьми					
Позволять себе отдых на море					
Иметь возможности отдыхать там где хочется и когда хочется					
<i>Ничего определенного по поводу того, как я хотел бы отдыхать</i>					
Дети будут иметь достойное образование					
Дети обучены военному делу					
Дети получили образование в элитной школе					
Дети закончили спортивную школу					
<i>Ничего определенного по поводу образования детей</i>					
Представление о своем идеальном «Я»	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Целеустремленный					
Добрый					
Успешный в карьере					
Отзывчивый					
Ничего определенного					
Фармацевт					
Бизнесмен					
Домохозяйка					
Удачливый					
Ничего определенного					
Развивающий способности к достижению целей					
Развивающий способности новатора, создающего новое					
Развивающего способности исследователя					
Воспитывающий в себе стойкость					
Ничего определенного по поводу того, что бы я хотел в себе развить					
В будущем регулярно занимающийся спортом					
Поддерживающий свое физическое тело (например, бегом...)					
Развивающий и поддерживающий свою духовность					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Посвящающий много времени детям					
Ничего определенного по поводу того, какими ежедневными привычками я бы хотел обладать					
Владеющим искусством общения с людьми					
Умным, сообразительным, с хорошей памятью и воображением					
Способным успешно решать бытовые вопросы					
Обладающим хорошими спортивными навыками					
Умеющим водить машину					
Увлеченным профессией, которой обучаюсь					
Занимающимся преимущественно творческой деятельностью					
Занимающимся постоянно спортом					
Преданным своей семье					
Обладающим творческими способностями					
Обладающим способностью обучаться новому					
Обладающим спортивными способностями					
Способным справляться с бытовыми трудностями					
Ничего определенного по поводу, какими конкретно способностями я бы хотел обладать в будущем					
Отношение к себе реальному, своим ценностям и привязанностям					
Я добрый человек					
Я дружелюбный человек					
Я трудолюбивый человек					
Я положительный					
Ничего определенного по поводу своего характера					
Главное – это моя семья					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Главное – это благополучие моих родителей					
Главное – это карьера					
Главное – любовь, близкие отношения					
Главное – это друзья					
Я привык много спать					
Я привык получать физическую нагрузку (бегать, делать зарядку ...)					
Я привык много думать					
Я привык к компьютерным играм					
Я привык много отдыхать					
Я не обладаю жизненным опытом					
Я считаю, что обладаю существенным жизненным опытом					
Мой опыт позволяет мне неплохо разбираться в людях					
Я обладаю хорошим опытом в решении бытовых проблем (ведение домашнего хозяйства, ремонт, уход за растениями ...)					
Я не могу точно определить, каким опытом я обладаю					
Я, как правило, доброжелателен по отношению к людям					
Я терпелив к людям					
Я отношусь к людям с уважением					
К разным людям я отношусь по-разному (или: я отношусь к людям в зависимости от того, как они относятся ко мне)					
Я в целом отношусь к людям нейтрально					
Я отношусь к людям ответственно					
В целом я проявляю себя в деле как добросовестный человек					
Я не могу четко оценить, как я проявляю себя в деятельности					

Шкалы	Абсолютно не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Я думаю, что забота о будущем поколении позволит мне стать тем человеком, каким я хочу быть					
Я полагаю, что развивая сам себя (свои способности, умения, навыки, работая над характером), я мог бы стать тем, кем я хочу быть					
У меня нет определенного представления о том, что мне могло бы помочь					
Я бы хотел заниматься благотворительностью					
Я бы хотел внести вклад в общество, помогая другим людям					
Я бы хотел вырастить счастливых детей (успешных, добрых)					
Я бы хотел в первую очередь помочь своей семье, и таким образом помочь всему обществу					

Оценка производится по шкале нормативного распределения:

от 3 до 17 % (1, 2, 3 стена) – низкий уровень (ценностное отношение имеет ограниченный и избирательный характер связи со значимыми сферами жизнедеятельности);

от 25 до 75 % – (4, 5, 6 баллов) – средний уровень (ценностное отношение имеет сбалансированный характер, соответствующий ожиданиям социального окружения);

от 83 до 99 % (7, 8, 9, 10) – высокий уровень (ценностное отношение имеет тенденцию к возрастанию ценностно-смысловых отношений и расширению границ освоения значимых сфер жизнедеятельности).

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА КОМПОНЕНТОВ ПЕРЕЖИВАНИЯ КАК РЕСУРСА РЕГУЛЯТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Введение в методику

Переживание представляет собой особую, субъективно окрашенную деятельность, предшествующую выбору и реализации адекватной стратегии поведения и действий в ситуациях, требующих их разрешения. Переживания рассматриваются как механизм динамики психической жизни личности, как важнейший ресурс преодоления психологических барьеров. Переживания как ресурс регуляторной деятельности проявляется в разных уровневых характеристиках системы адаптивной активности.

Методика направлена на изучение специфики переживаний как ресурса регуляторной деятельности. Анализ и оценка производится по индикаторам структурных характеристик переживаний: эмоции, состояния, когнитивная переработка ситуации, включая субъективное отношение к произошедшему и выбор стратегий саморегуляции как итог деятельности переживания.

В этом пособии предложен вариант методики в форме разработанного опросника, представляющий собой первый вариант ее апробации. Индикаторы структурных характеристик переживания, надеемся, окажутся значимыми в практике образования, и мы с благодарностью примем первые отзывы и предложения по дальнейшей его разработке.

Инструкция. Вспомните и опишите сложную ситуацию, которая произошла с Вами в процессе обучения. Завершение ее может быть любое – главное, чтобы она была для Вас значимой. Возможно, эта ситуация стала причиной каких-то изменений в вашей жизни, деятельности, в вашем отношении к чему-либо.

1А. Вспомните и опишите эмоции, которые Вы испытывали в этой ситуации. Ниже представлен ряд эмоций, выберите те, которые более всего соответствовали в тот момент Вам, и оцените их, используя следующую шкалу:

"очень слабо/не испытывал" – 0 баллов;

"слабо" – 1 балл;

"умеренно" – 2 балла;

"сильно" – 3 балла;

"очень сильно" – 4 балла.

№	Я испытывал(а)	0	1	2	3	4
1	Удовольствие					
2	Радость					
3	Ликование					
4	Удивление					
5	Печаль					
6	Уныние					
7	Раздражение					
8	Гнев					
9	Страх					
0	Злость					
11	Гордость					
12	Робость					
13	Стыд					
14	Вина					
15	Скука					
16	Я помню, что испытывал(а) и другие эмоции. Какие? (введите ниже)					

1Б. Вспомните и опишите состояния, которые у Вас возникали после этой ситуации, и как долго Вы находились в этих состояниях. Оцените их по двум параметрам, используя следующую шкалу:

"очень слабо/не испытывал" – 0 баллов;

"слабо" – 1 балл;

"умеренно" – 2 балла;

"сильно" – 3 балла;

"очень сильно" – 4 балла.

№	Я находился в состоянии	0	1	2	3	4
1	Мобилизованности					
2	Готовности к действию					
3	Вдохновенности					
4	Благодарности					
5	Решительности					
6	Апатии					
7	Пресыщения					
8	Заинтересованности					
9	Удовлетворенности					
10	Неудовлетворенности					
11	Удивления					
12	Сомнения					
13	Недоумения					
14	Симпатии					
15	Отвращения					
16	Презрения					
17	Восхищения					
18	Безразличия					
19	Враждебности					

№	Я находился в состоянии	0	1	2	3	4
20	Наслаждения					
21	Страдания					
22	Пристыженности					
23	Сосредоточенности					
24	Сонливости					
25	Равнодушия					
26	Лени					

1В. Вспомните и представьте мыслительные действия, которые Вы использовали для того, чтобы понять и разобраться в произошедшем. Ниже представлены варианты этих действий, оцените их по соответствию к себе по шкале приведенной ниже.

№	После того, как ситуация разрешилась, Я...	Нет	Скорее нет	Частично	Скорее да	Да
1	Старался представить все детально – что же все-таки произошло и привело к такому результату					
2	Пробовал представить себе другой вариант произошедшего события: а если бы...					
3	Представлял, какие другие способы разрешения ситуации можно было бы использовать					
4	Сравнивал произошедшую ситуацию с тем, что происходило у других в подобных случаях					
5	Искал рациональное зерно в том, что произошло, пытался «отделить зерна от плевел»					
6	«Прокручивал» в уме случившееся по несколько раз, возвращаясь снова и снова к произошедшему					
7	Пытался рассчитать, сколько времени уйдет на то, чтобы преодолеть все последствия случившегося					
8	Пробовал представить другие возможные варианты – чтобы понять, насколько правильным было мое поведение					
9	Пытался себя оправдать в правильности своих действий					
10	Обдумывал последствия произошедшей ситуации для себя в дальнейшем					
11	Понимая, что меня это очень задело, прежде всего, начал анализировать свои ошибки					
12	Прокручивал мысленно варианты изменения ситуации					

13	Искал причину возникновения ситуации					
14	Анализировал способы предотвращения последствий ситуации для других					
15	«Проигрывал» сценарии наказания виновных					
16	Сомневался в адекватности собственной оценки по поводу произошедшей ситуации					
17	Мысленно представлял, какие бонусы я могу получить в результате того, что случилось					
18	Прокручивал мысленно возможность применения способов, которые были в моем прежнем опыте					
19	Оценивал свое поведение с точки зрения общепринятых правил					
20	Думал о том, как исправить создававшееся от этой ситуации отношение ко мне (моему делу)					

1Г. У каждого из нас после мыслительной проработки в голове возникают «схема», как нужно действовать после этого в дальнейшем. Ниже представлены варианты этих действий, оцените их по отношению к себе в описанной ситуации и отметьте свой выбор любым значком в соответствующем столбце справа.

№	Итак, я принял решение, что нужно делать, и Я...	Нет	Скорее нет	Частично	Скорее да	Да
1	Пустил всё «на самотек»: что будет то и будет					
2	Решил: «одна голова хорошо, а две лучше» и обратился за советом к другим					
3	Искал сочувствия и поддержки у окружающих					
4	Вначале пытался успокоиться, а затем искал варианты решения					
5	Пытался понять, стоит ли ситуация моего серьезного внимания					
6	Понимая, что меня это очень задело и я не могу справиться со своими эмоциями, обратился к другим с просьбой оценить произошедшую ситуацию					
7	Старался уединиться, чтобы проанализировать ситуацию и принять решение					
8	Старался игнорировать свое состояние					
9	Игнорировал вероятность негативного развития событий					
10	Составил план исправления отношения, создававшегося в этой ситуации ко мне					

№	Итак, я принял решение, что нужно делать, и Я...	Нет	Скорее нет	Частично	Скорее да	Да
11	Старался прислушаться к своей интуиции					
12	Не «заморачивался», сказал себе: «да, я был не прав, но это ведь уже случилось, поэтому я «заплачу» за свои ошибки, и я готов к дальнейшим действиям»					
13	Обращался за помощью к другим, если понимал, что помощь может быть полезной					
14	Справился со всеми трудностями собственными силами					
15	Использовал правила как способ организовать собственные усилия					
16	Следовал принципу: «главное не стоять на месте и делать хоть что-то, а решение придет в процессе»					
17	Надеялся на свою интуицию, действовал спонтанно					
18	Составлял план и точно следовал ему					
19	Относился к ситуации как к возможности научиться чему-то					
20	Пытался решить задачу любыми доступными на данный момент способами					
21	Обращался за поддержкой к другим людям					
22	Старался ориентироваться на наиболее вероятный вариант развития событий					
23	Думал о том, что я на самом деле не так уж хотел получить то, что не получил					
24	Составил план, но иногда менял его, если была необходимость					

Заключение: Ответьте: Помогла ли Вам (и в чем?) прожитая Вами ситуация, изменилось ли что-нибудь? Это могут быть не только внешние изменения, возможны изменения, связанные с Вашими отношениями? Пожалуйста, поделитесь с нами. Спасибо.

Для заметок

Для заметок

Научное издание

МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Методическое пособие

Под научной редакцией И. М. Юсупова

Главный редактор *Г. Я. Дарчинова*

Редактор *Н. В. Караблинова*

Технический редактор *С. А. Каримова*

Дизайнер обложки *Е. Н. Морозова*

ISBN 978-5-8399-0555-9



Подписано в печать 13.05.2015. Формат 60x84 1/16
Гарнитура Times New Roman 10. Усл.печ.л. 2,8. Уч.-изд. л. 1,8
Тираж 300 экз. Заказ № 82

Издательство «Познание»
420111, г. Казань, ул. Московская, 42
Тел. (843)231-92-90
e-mail: zaharova@ieml.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ИЭУП:
420108, г. Казань, ул. Зайцева, 17