

Министерство науки и высшего образования РФ
Алтайский государственный университет

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ

Учебное пособие

Под общей редакцией О.С. Гуровой



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2020

УДК 159.9
ББК 88.53
М 545

Рецензент

Красноярцева Ольга Михайловна,
доктор психологических наук, профессор

Авторский коллектив:

доктор психологических наук И.А. Ральникова,
кандидат психологических наук О.С. Гурова,
кандидат психологических наук С.С. Даренских,
кандидат психологических наук Е.А. Ипполитова, Г.Ф. Кроян

Методы изучения и коррекции жизненных перспектив

М 545 **личности** : учебное пособие / И.А. Ральникова, О.С. Гурова, С.С. Даренских, Е.А. Ипполитова, Г.Ф. Кроян, под общ. ред. О.С. Гуровой ; Министерство науки и высшего образования РФ, Алтайский государственный университет. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2020. – 185 с.

ISBN 978-5-7904-2425-0

Авторским коллективом представлен достаточно широкий круг методов диагностики и коррекции жизненных перспектив личности. Все методы структурированы по каждому из следующих измерений жизненных перспектив личности: ценностно-смысловому, когнитивному, эмоционально-оценочному, организационно-деятельностному.

Учебное пособие предназначено для студентов, получающих образование в области психологии, психологии и педагогики, социальной работы, а также может быть полезным специалистам помогающих профессий (психологам, социальным педагогам, социальным работникам, социологам и т.д.) для проведения научных исследований и оказания психологической помощи нуждающимся.

УДК 159.9
ББК 88.53

Учебное пособие издается
при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований,
проект 17-36-00023-ОГН

«Жизненные перспективы человека в изменяющемся мире»

ISBN 978-5-7904-2425-0

© Оформление. Издательство Алтайского государственного университета, 2020

Введение

Рассмотрение методов изучения и коррекции жизненных перспектив личности опирается на авторский взгляд на данную проблематику. Так, жизненная перспектива рассматривается в контексте теории психологических систем как многомерный образ будущего, изучение которого возможно в единстве четырех измерений: ценностно-смысловое, эмоционально-оценочное, когнитивное, организационно-деятельностное.

Ценностно-смысловое измерение является совокупностью ценностных и смысловых образований личности, определяющих индивидуальную специфику процесса и результата планирования будущего (ценности личности, ценностные ориентации, личностные смыслы, мотивы).

Когнитивное измерение включает в себя совокупность ожидаемых и планируемых событий (предвосхищаемые жизненные события, цели, средства реализации целей).

Эмоционально-оценочное представляет собой эмоциональное отношение человека к собственному будущему (эмоции, чувства, которые возникают в связи с наполнением образа будущей жизни каким-либо содержанием).

Организационно-деятельностное измерение отражает совокупность стилей, стратегий, форм поведения человека в настоящем, посредством которых жизненные планы получают возможность последовательного воплощения в реальность.

Данный подход к изучению жизненных перспектив был реализован авторами в структуре данного учебного пособия. Так, в первой главе представлены методы диагностики и коррекции ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив. Вторая глава посвящена методам изучения и коррекции когнитивного измерения жизненных перспектив. Третья глава объединяет методы диагностики и коррекции эмоционально-оценочного измерения жизненных перспектив. Четвертая глава содержит методы диагностики и коррекции организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив. А заключительная пятая глава объединила в себе методы изучения и коррекции целостности жизненной перспективы личности.

Глава 1

Методы изучения и коррекции ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив личности

1.1. Методики диагностики ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив личности

Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой

Описание методики

В основу замысла настоящей методики легло гипотетическое предположение автора о том, что одной из существенных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя плоскостями «сознания». А именно: между плоскостью, вмещающей в себя осознание ведущих жизненных ценностей, личностных замыслов, дальних жизненных целей, и плоскостью всего, что является непосредственно доступным, связанным с осуществлением конкретных, легкодостижимых целей, находящихся в обозримом психологическом поле, в зоне легкой досягаемости. Далее легко заметить, что применительно к конкретной жизненной сфере или локальной проблеме соотношение этих двух плоскостей по своему характеру аналогично соотношению таких психологических параметров, как «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д), которые являются ключевыми в предлагаемой методике.

Следует сразу подчеркнуть, что «Ценность» и «Доступность» не являются полярными характеристиками мотивационно-личностной сфе-

ры. Напротив, побудительная сила различных мотивов и возникновение внутренних конфликтов в определенных жизненных сферах будут во многом зависеть от характера взаимосвязи Ц и Д, как показано ниже. Для любой жизненно важной сферы сразу можно выделить несколько типичных вариантов такой взаимосвязи Ц и Д, а именно:

1. Ц и Д полностью совпадают;
2. Ц и Д в значительной степени совпадают;
3. Ц и Д в значительной степени расходятся, и такое расхождение имеет два варианта: Ц превышает Д ($C > D$), Д превышает Ц ($D > C$);
4. Ц и Д полностью расходятся.

Таким образом, основной психометрической характеристикой методики явился показатель «Ценность–Доступность» (Ц–Д), отражающий степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере. Последняя, в свою очередь, с одной стороны, свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, а также об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии – с другой.

Таким образом, интегральный показатель методики индекс расхождения «Ц–Д» в целом может выступать как индикатор блокады функционирующих в мотивационно-личностной сфере ценностно-смысловых образований. Поэтому для оптимальной оценки состояния клиента и выбора тактики психотерапевтического воздействия важно прежде всего распознавание характера и степени диссоциации (расхождения) между «ценным» и «доступным» в основных жизненных сферах, а не просто выяснение той или иной ценности в сознании человека.

Результаты проведенных исследований показали, что состояние внутреннего конфликта – это прежде всего состояние разрыва в системе сознание/бытие, а именно разрыва между потребностью в достижении внутренне значимых ценностных объектов и возможностью такого достижения в реальности [25–30].

В связи с этим индекс «Ц–Д» является, в свою очередь, индикатором внутренних конфликтов в мотивационно-личностной сфере человека, поскольку его величина всегда будет указывать на степень расхождения между тем, что есть, и тем, что должно быть, между хочу и имею, а также между хочу и могу.

Глубина внутреннего конфликта и возникающая при этом психологическая неудовлетворенность в предлагаемом методическом подходе всегда будут иметь точные качественные и количественные показатели.

Применительно к конкретной жизненной сфере показатель расхождения Ц–Д будет иметь двухмерную характеристику в зависимости от того, какой параметр выше – Ц или Д. Максимальное расхождение между Ц и Д в случае, когда Ц>Д, будет означать стойкий, глубокий, до настоящего времени необратимый внутренний конфликт. Обратное соотношение, когда Д>Ц, будет, напротив, означать состояние внутреннего вакуума, внутренней опустошенности, снижения побуждений.

В методике были использованы понятия, означающие в основном терминальные ценности, выделенные в таком виде М. Рокичем [36], адаптированный вариант методики которого применялся в отечественных исследованиях, и техника их попарного ранжирования [20, 37] в модифицированном автором варианте.

Процедура исследования заключалась в следующем. Испытуемому на специальном бланке с инструкцией предлагаются 12 понятий, означающих различные жизненные ценности. В инструкции сказано, что испытуемый должен провести попарное сравнение (попарное ранжирование) этих понятий на специальных матрицах в регистрационном бланке дважды: первый раз – по «Ценности» (первая матрица) и второй раз по «Доступности» (вторая матрица). Затем экспериментатор подсчитывает, сколько раз каждое понятие было преобладающим по «Ценности» (Ц_і) и сколько раз по «Доступности» (Д_і). Результаты подсчета заносятся в таблицу, находящуюся в нижней части бланка. В итоге подсчитывается интегральный показатель методики, равный сумме расхождений по модулю для всех 12 понятий:

$$R = \sum |Ц_i - Д_i|,$$

$$i=1,$$

где i – номер понятия в регистрационном бланке и инструкции.

При четном количестве понятий максимальный показатель расхождения будет $R_{\max} = n^2 / 2$, при нечетном $R_{\max} = (n^2 - 1) / 2$, где n – общее число понятий.

Для наглядности на регистрационном бланке строится график, иллюстрирующий расхождение по каждому понятию методики между показателем «Ценность» и «Доступность». В нашем случае при $n=12$ теоретические границы индекса расхождения находятся в пределах $0 \div 72$ (0 – когда графики по «Ценности» и «Доступности» совпадают, означая полное отсутствие расхождения в мотивационно-личностной сфере, соответствующее субъективной формуле: «Ценное» – одно и то же для меня, что «Доступное», и, наоборот, «Доступное» – одно и то же, что «Ценное»; 72 – когда графики по «Ценности» и «Доступности» зеркально расходятся, означая полное несовпадение «Ценного» и «Доступного», соответствующее субъективной формуле: «Того, что для меня ценно, нет, а то, что есть, мне не нужно»).

Указанием на наличие внутреннего конфликта в той или иной сфере будет являться значительный разрыв в ней (≥ 4) между показателями «Ценность» и «Доступность» по какому-либо понятию (i) в случае, когда $C_i > D_i$. Значительный разрыв между показателями «Ценность» и «Доступность» (≥ 4), когда $D_i > C_i$, будет указывать на наличие «внутреннего вакуума», неудовлетворенности в конкретной жизненной сфере (i), «ощущения внутреннего балласта» и других ощущений – «избыточности присутствия», ненужности, никчемности. Интегральный (суммарный) показатель «Ценность–Доступность» (R), в свою очередь, будет свидетельствовать о глубине не всегда осознаваемого состояния вовлеченности личности в собственные внутренние конфликты, степени внутренней неудовлетворенности, блокады основных жизненных потребностей.

Следует отметить еще одно понятие – «Нейтральная зона» (НЗ). Это вся совокупность показателей, где нет заметных «внутренних конфликтов» и «внутренних вакуумов», то есть где $|C-D| < 4$. Все сферы, которые, таким образом, попадают в НЗ, представляют своего рода «бесконфликтную», нейтральную зону, где потребности желаемого и возможности его удовлетворения в основном совпадают. Чтобы увидеть, что доминирует в мотивационно-личностной сфере – ВК, ВВ или НЗ, необходимо посчитать их суммарное процентное соотношение ВК:ВВ:НЗ (%), исходя из того, что все расхождение «Ц–Д» (R) принимается при этом за 100%.

Имеющиеся нормы по индексу расхождения «Ц–Д» (R) следующие:
М \pm m мужчины $33,07 \pm 1,7$ n=43 человека;

$M \pm m$ женщины $37,02 \pm 1,6$ $n=46$ человек.

К описанию настоящей методики следует добавить, что в экспресс-диагностике измерение соотношения «Ценность–Доступность» может быть упрощено и проводится не методом попарного ранжирования, как это предлагается в выше представленном, психометрически наиболее точном варианте методики, а методом субъективных оценок по 10-балльной шкале «Ценности» и «Доступности».

Сферы, предназначенные для оценки их по параметрам «Ценность» и «Доступность», можно варьировать в зависимости от целей и задач намеченного исследования, но в таком случае следует получить уже другие «нормы». Параметры сопоставления, направленные во взаимодействие на выявление локальных конфликтов (рассогласований) для конкретной сферы или деятельности, могут быть также модифицированы: «Ценность» и «Доступность» можно заменить на «Важность» и «Реальность» или «Необходимость» и «Возможность».

Инструкция и бланк методики

К заполнению приступайте только после того, как прочтете инструкцию до конца!

Перед вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);
3. Интересная работа;
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. Наличие хороших и верных друзей;
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным критериям).

На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы №1.

Сравнения в первой матрице производятся на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы смотрите каждую пару и выбираете из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Её Вы обводите в кружок.

Пример: Вам дана пара 2 и 3. Под цифрой 2 обозначено здоровье, под цифрой 3 – интересная работа. Если Вы обвели 2, то это означает, что здоровье для Вас важнее, чем интересная работа.

Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя!

Отвечать старайтесь быстро, руководствуясь первым впечатлением. Закончив первую матрицу, переходите ко второй.

В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для Вас.

Пример: Пара 2 и 3. Если Вы обвели 3, то это означает, что интересная работа более доступна для Вас, чем наличие хорошего здоровья.

ПРИСТУПАЙТЕ К ЗАПОЛНЕНИЮ.

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК

МАТРИЦА №1

Сравните понятия

на основе большей значимости, большей привлекательности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					

1 8	2 9	3 10	4 11	5 12
1 9	2 10	3 11	4 12	
1 10	2 11	3 12		
1 11	2 12			
1 12				

МАТРИЦА № 2

Теперь сравните понятия

на основе более легкой достижимости, большей доступности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Баллы Ц и Д	№№ понятий ценностей												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Ц (1)													
Д (2)													
(1) - (2)													

$$R = \sum |(1) - (2)| =$$

$$BK : BB : H3 = _____ : _____ : _____$$

$$= _____ : _____ : _____ (\%)$$

Подсчет показателей

Подсчет интегрального показателя (индекса расхождения «Ценности» и «Доступности») осуществляется следующим образом:

n

$$R = \sum |Ц_i - Д_i|,$$

i=1

где i – номер понятия в регистрационном бланке и инструкции.

При $n=12$ теоретические границы индекса расхождения «Ц–Д» будут находиться в пределах 0–72, где 0 означает полное совпадение «Ценности» и «Доступности» и указывает на однозначность того и другого для личности. 72 – максимальное расхождение «Ценности» и «Доступности» согласно верхней границе методики. Оно указывает на полное несовпадение желаемого и реального в текущей жизненной ситуации. Субъективные формулы, то есть оценки того, что происходит изнутри, для 0 и 72 будут следующие:

0 – «Ценное» – одно и то же для меня, что «доступное», и, наоборот, «доступное» – одно и то же, что «ценное».

72 – Того, что для меня ценно, нет, а то, что есть, мне не нужно.

Объективно, исходя из содержания теоретико-методологического понятийного аппарата психологии, индекс расхождения «Ц–Д» (R) – это показатель рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, свидетельствующий о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, блокады основных потребностей, внутреннего дискомфорта, внутренней конфликтности, а также – об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии.

Имеются следующие показатели индекса расхождения «Ц–Д» (R) в норме: ($M \pm m$)

Мужчины $33,07 \pm 1,7$ ($n = 43$ человека).

Женщины $37,02 \pm 1,6$ ($n = 46$ человек).

По величине индекса «Ц–Д» можно выделить три уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере:

- 1) от 0 до НОРМЫ (33 у мужчин, 37 у женщин) – низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере;
- 2) от НОРМЫ до 50 – средний уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере;
- 3) 50–72 – высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

Морфологический тест жизненных ценностей

(В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)

Описание методики

Выявление причин действий, поступков, деятельности человека – процедура, требующая кропотливого изучения. Исследование жизненных ценностей человека является одним из важнейших направлений в выявлении этих причин. В ряде исследований [1, 7, 8, 9, 19] показано, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности. Ценности являются «специфической формой смысловых образований в личностных структурах» [4], а потому имеют непосредственное отношение к осмысленной мотивации деятельности.

Предлагаемый вариант опросника жизненных ценностей призван помочь практическому психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании различных групп (трудовых и учебных коллективов) по проблемам мотивации для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И.Г. Сенина [22].

Данная методика получила название «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ) исходя из целей и задач исследования – определения мотивационно-ценностной структуры личности.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» понимается отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя, то есть познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
2. Духовное удовлетворение, то есть руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
3. Креативность, то есть реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.
4. Активные социальные контакты, то есть установление благоприят-

ных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, то есть завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.
6. Высокое материальное положение, то есть обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.
7. Достижение, то есть постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.
8. Сохранение собственной индивидуальности, то есть преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.
2. Сфера образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной активности.
5. Сфера увлечений.
6. Сфера физической активности.

Введение сферы физической активности обосновывается наличием у каждого человека базовой потребности в движении [34]. А.Ц. Пуни (см.: [8]) выделил разновидности данной потребности: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей, потребность в спортивной деятельности. У разных индивидов важность, значимость жизненной сферы физической активности неодинакова.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

В конструкцию опросника входит шкала достоверности степени желания у человека социального одобрения его поступков. Данная

шкала разработана на основе опросника американских психологов Дугласа П. Крауна и Дэвида А. Марлоу (см.: [5]); она позволяет выявить, во-первых, степень зависимости человека от других людей, во-вторых, выдает ли человек в качестве ответа желаемые, одобряемые всеми общественные ценности или свою индивидуальную (а не эталонную) систему жизненных ценностей. Чем выше результат, тем больше поведение испытуемого (на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу.

Введение двух новых шкал (физической активности и шкалы достоверности) определило структуру опросника в 112 вопросов. Составленный опросник был первоначально апробирован на выборке из 104 человек. Утверждения, факторный вес которых был ниже критического значения 0,256 при $p < 0,01$, были скорректированы и вновь апробированы.

После окончания апробации и дальнейшей статистической проверки были рассчитаны основные психометрические показатели, позволившие остановиться на предлагаемом варианте теста.

Надежность теста

В широком смысле надежность теста – это характеристика того, в какой степени выявленные у испытуемых различия по тестовым результатам отражают действительные различия в измеряемых свойствах, и то, в какой мере они могут быть приписаны случайным ошибкам [2].

Таблица 1.1

Надежность по согласованности шкал жизненных ценностей

Название шкалы	Абсолютный вес главной компоненты	Тета-надежность
Развитие себя	3,32	0,76
Духовное удовлетворение	3,18	0,75
Креативность	3,89	0,81
Активные социальные контакты	3,18	0,75
Собственный престиж	3,76	0,78
Достижения	3,79	0,80
Высокое материальное положение	4,89	0,87
Сохранение собственной индивидуальности	3,48	0,78

Таблица 1.2

Надежность по согласованности шкал жизненных сфер

Название шкалы	Абсолютный вес главной компоненты	Тета-надежность
Сфера профессии	4,37	0,82
Сфера обучения и образования	4,50	0,83
Сфера семьи	3,45	0,76
Сфера общественной активности	5,43	0,87
Сфера увлечений	5,30	0,87
Сфера физической активности	5,98	0,89
Шкала достоверности	3,10	0,72

С учетом всех этих факторов для оценки надежности была использована тета-надежность, определяемая в результате проведения факторного анализа по методу главных компонент [16].

Оценка надежности шкал теста была проведена на выборке из 282 студентов с первого по пятый курс технических и гуманитарных вузов. Таблицы 1.1 и 1.2 показывают, что коэффициенты надежности по согласованности шкал высоки. Шкалы однородны как логически, так и эмпирически.

Ретестовая надежность определялась дважды. Интервал между первым и повторным тестированием составил один месяц, между первым и третьим – 5 месяцев.

Таблица 1.3

Ретестовая надежность шкал жизненных сфер

Название шкалы	Коэффициенты корреляции	
	Один месяц	5 месяцев
Сфера профессиональной жизни	0,83	0,34
Сфера обучения и образования	0,75	0,62*
Сфера семейной жизни	0,86	0,64*
Сфера общественной активности	0,93	0,46*
Сфера увлечений	0,69	0,72*
Сфера физической активности	0,84	0,80*
Уровень значимости	$P < 0.01$	$P < 0.05$

Таблица 1.4

Ретестовая надежность шкал жизненных ценностей

Название шкалы	Коэффициенты корреляции	
	Один месяц	5 месяцев
Развитие себя	0,83	0,53*
Духовное удовлетворение	0,69	0,59*
Креативность	0,75	0,48*
Активные социальные контакты	0,62	0,72*
Собственный престиж	0,92	0,61*
Достижения	0,84	0,34
Высокое материальное положение	0,76	0,47*
Сохранение собственной индивидуальности	0,72	0,55*
Шкала достоверности	0,42	0,46*
Уровень значимости	$P < 0,01$	* – $p < 0,05$

В первом ретестировании участвовали 22 человека, во втором – 26 человек (количество мужчин и женщин одинаково, все – студенты-первокурсники). Корреляция общих баллов по всем шкалам по результатам ретестирования производилась с помощью формулы произведений моментов Пирсона. Результаты представлены в таблицах 1.3 и 1.4.

Проверка на валидность

Проверка критериальной валидности, позволяющей уточнить особенности ценностно-мотивационной структуры у представителей различных социальных групп, осуществлялась методом контрастных групп. В качестве основных критериев были использованы половые и социальные различия. В результате проверки статистические значения имеют различия на уровне 5% между мужчинами и женщинами из семей служащих во всех сферах, кроме сфер увлечений и физической активности, а также терминальной ценности высокого материального положения.

Есть различия между мужчинами из семей служащих и женщин из семей рабочих в сферах образования, семьи, общественной активности. При сравнении этих категорий видны различия в жизненных ценностях духовной удовлетворенности и креативности.

Относительно ценности креативности можно также сказать, что женщины из семей рабочих ценят ее выше, чем люди из других категорий (табл. 1.1.5, 1.1.6).

Конструктивная валидность, цель которой – получить данные об адекватности интерпретации тестовых результатов по отношению к цели тестирования, содержанию основного понятия (конструкта), была осуществлена на основе определения факторной валидности. Были сопоставлены результаты, полученные при использовании МТЖЦ, с результатами методики диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Тест Т. Лири направлен на диагностику межличностных отношений и свойств личности, существенных при взаимодействии с другими людьми. Выборка, на которой проверялась конструктивная валидность, состояла из 77 человек в возрасте 21 года – 22 лет: все мужчины-студенты. Условно выборка была разделена на две группы (по принадлежности к различным факультетам). В группе 1 – 38 человек, в группе 2 – 39 человек.

Таблица 1.5

Выборка пол/ соц. состав	Коэффициент	Жизненные сферы					
		Профессия	Образование	Семья	Общ. актив- ность	Увлечение	Физ. актив- ность
Женщины (служащ.)	Сред.	61,8	63,5	54,4	55,9	54,1	50,8
	СКО	5,68	7,66	6,4	7,03	8,06	10,6
Мужчины (рабочие)	Сред.	60,7	63,5	51,9	54,4	55	55,5
	СКО	5,41	6,7	7,01	6,05	5,79	6,36
Мужчины (служащ.)	Сред.	56,4	58,9	50,2	51,8	54,1	50
	СКО	8,4	8,51	6,52	7,08	8,14	9,5
Женщины (рабочие)	Сред.	62,5	63,8	56,8	58,1	53,9	46,3
	СКО	6,79	6,29	8,28	10	8,96	8,82

Примечание: Сред. – среднее значение, СКО – стандартное отклонение.

Таблица 1.6

Выборка пол/соц. состав	Коэффициент	Жизненные ценности							
		Саморазвитие	Духовное удвол.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож	Сохр. инд.
Женщины (служащ.)	Сред.	41,6	43	39,6	44,1	39,5	43,2	45,3	44
	СКО	6,18	4,62	7,32	5,02	6,44	5,24	6,91	6,04
Мужчины (рабочие)	Сред.	41,2	43,6	37,5	42,5	40,9	46	46,9	42,3
	СКО	4,74	3,98	5,66	3,97	5,19	4,61	4,44	4,08
Мужчины (служащ.)	Сред.	39,9	40,3	36,2	40,3	39,2	41,3	44,8	39,4
	СКО	5,19	5,43	7,15	5,09	7,45	6,98	6,6	5,63
Женщины (рабочие)	Сред.	42,9	45,1	41,5	42,3	39,7	43,1	45,1	41,7
	СКО	5,92	3,81	6,64	5,96	6,73	5,43	5,13	6,29

Примечание: Сред. – среднее значение, СКО – стандартное отклонение.

Тест Т. Лири позволяет построить профиль личности на основе степени выраженности следующих свойств личности:

- 1) доминантность;
- 2) уверенность в себе;
- 3) непреклонность, консерватизм;
- 4) независимость, холодность в общении;
- 5) зависимость, неприспособляемость;
- 6) неуверенность в себе;
- 7) общительность, уживчивость;
- 8) отзывчивость, альтруизм.

В таблицах 1.1.7–1.1.10 приведены данные коррелирования результатов отношения различных свойств личности, жизненных ценностей и жизненных сфер. Из таблиц видно, что испытуемые группы 1 – уверенные в себе, независимые, эгоистичные реалисты, честолюбивые личности, не ценят сферу семьи, не желают отдавать силы и время решению проблем своей семьи (коэффициент корреляции $-0,54$ при уровне значимости $0,05$).

Таблица 1.7

Матрица корреляционных связей жизненных сфер и шкал
опросника Т. Лири (группа 1)

Шкалы Т. Лири (группа 1)	Жизненные сферы					
	Профессия	Образование	Семья	Общ. Акт	Увлечение	Физ. акт
К1/К5 лидерство	0,07	0,03	-0,2	0,23	0	0,16
К2/К6 уверенность в себе	0,02	-0,2	-0,5	-0,2	-0,1	-0,2
К3/К7 консерватизм	0,27	0,21	-0	-0,1	0,27	-0,3
К4/К8 эгоцентризм	0,22	0,24	0,07	-0,1	0,26	-0,1
Критическое значение 0,311 ($p < 0,01$) или 0,402 ($p < 0,05$)						

Таблица 1.8

Матрица корреляционных связей жизненных ценностей и шкал
опросника Т. Лири (группа 1)

Шкалы Т. Лири (группа 1)	Жизненные ценности							
	Саморазвитие	Духовное удвол.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож	Сохран. Инд
К1/К5 лидерство	0,21	0,07	0,15	0,12	-0	0,02	-0,1	0,02
К2/К6 уверенность в себе	-0,2	-0,3	-0	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,1
К3/К7 консерватизм	-0,1	0,06	0,09	0,04	0,04	0,06	0,12	-0
К4/К8 эгоцентризм	0,08	0,08	0,21	0,06	0,06	0,05	0,14	0,11
Критическое значение 0,311 ($p < 0,01$) или 0,402 ($p < 0,05$)								

В группе 2 значимые коэффициенты корреляции между свойствами доминирования независимости с основными сферами: профессиональной – 0,49, обучения и образования – 0,34, семьи – 0,33, общественной активности – 0,42, увлечений – 0,40. Это лица доминирующие, властолюбивые, направленные на успех, желают завоеваний во всех жизненных сферах. В то же время они ценят духовное удовлетворение

(0,35), креативность (0,41), активные социальные контакты (0,50) – ценности идеалистической направленности, а также все ценности прагматической направленности: престиж (0,35), достижения (0,38), высокое материальное положение (0,42), сохранение индивидуальности (0,45).

Таким образом, данный тип личности является противоречивым с точки зрения их жизненных ценностей.

Таблица 1.9

Матрица корреляционных связей жизненных сфер и шкал опросника Т. Лири (группа 2)

Шкалы Т. Лири (группа 2)	Жизненные сферы					
	Профессия	Образование	Семья	Общ. акт	Увлечение	Физ. акт
K1/K5 лидерство	0,49	0,34	0,33	0,42	0,4	0,29
K2/K6 уверенность в себе	0,09	0,05	-0,2	0,12	-0,1	-0,2
K3/K7 консерватизм	-0,1	-0,1	-0,2	-0,1	-0	0,03
K4/K8 эгоцентризм	-0,1	-0	-0	-0,2	-0,1	0
Критическое значение 0,311 ($p < 0,01$) или 0,402 ($p < 0,05$)						

Таблица 1.10

Матрица корреляционных связей жизненных ценностей и шкал опросника Т. Лири (группа 2)

Шкалы Т. Лири (группа 1)	Жизненные ценности							
	Саморазвитие	Духовное удовл.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож	Сохран. инд.
K1/K5 лидерство	0,19	0,36	0,41	0,5	0,35	0,38	0,42	0,45
K2/K6 уверенность в себе	-0,2	-0,1	-0,2	-0,1	-0,2	0,14	0,17	-0,1
K3/K7 консерватизм	-0,2	0,07	-0,2	-0,1	0,08	-0	-0,1	-0,2
K4/K8 эгоцентризм	-0,2	-0,1	-0,4	-0	0,15	0,01	0,07	-0,2
Критическое значение 0,311 ($p < 0,01$) или 0,402 ($p < 0,05$)								

Представители группы 2 выделяются еще и тем, что это личности эгоцентричные, неудавшиеся лидеры, закрытые, недоверчивые, мстительные, не принимают ценности креативности, стремления внести элемент творчества в сферы своей жизни (коэффициент корреляции – 0,40 при значимости 0,05).

Таким образом, проверка МТЖЦ по критериальной и конструктивной валидности показала, что опросник позволяет выявлять особенности жизненных ценностей в различных группах относительно их социально-психологических характеристик.

Следующим обязательным качественным показателем методики должен быть показатель нормы (norma – руководящая идея, образец). При оценке и интерпретации измеряемых тестом показателей необходимо их анализировать в сравнении со статистическими значениями нормативной выборки.

Выборка по своему объему должна соответствовать назначению методики. Чем более генерализованной по области применения теста является методика, тем большим должно быть число испытуемых в нормативной выборке.

Ориентировочные нормы для мужчин 25–60 лет приведены в таблицах 1.11 и 1.12 (n=79), а для женщин 25–55 лет в таблицах 1.13 и 1.14 (n=63).

Таблицы для нормирования результатов в стены

Таблица 1.11

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(мужчины 26–60 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	25 и менее	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50 и более
Духовное удовлетворение	28 и менее	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Креативность	25 и менее	26-28	29-31	32-34	35-36	37-39	40-42	43-45	46-47	48 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Активные социальные контакты	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49 и более
Собственный престиж	22 и менее	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47 и более
Достижения	27 и менее	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50	51 и более
Высокое материальное положение	28 и более	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Сохранение собственной индивидуальности	23 и менее	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 и более

Таблица 1.12

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(мужчины 26–60 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	43 и менее	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69-72	73 и более
Обучение и образование	35-и менее	36-40	41-46	47-51	52-56	57-61	62-66	67-72	73-77	78 и более
Семейная жизнь	36 и менее	37-40	41-43	44-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66 и более
Общественная жизнь	30 и менее	31-35	36-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62-66	67-и более
Увлечения	29 и менее	30-34	35-38	39-42	43-47	48-51	52-55	56-60	61-64	65 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая активность	17 и менее	18-23	24-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64	65 и более

Таблица 1.13

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(женщины 26–55 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	24 и менее	25-26	27-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-43	44-45	46 и более
Духовное удовлетворение	27 и менее	28-31	32-34	35-37	38-40	41-44	45-7	48-50	51-53	54 и более
Креативность	21 и менее	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48 и более
Активные социальные контакты	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 и более
Собственный престиж	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-45	46-48	49 и более
Достижения	24 и менее	25-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47 и более
Высокое материальное положение	26 и менее	27-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48-51	52-54	55 и более
Сохранение собственной индивидуальности	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48 и более

Таблица 1.14

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(женщины 26–55 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	45 и менее	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69	70 и более
Обучение и образование	35 и менее	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-66	67-71	72-76	77 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 и более
Общественная жизнь	25 и менее	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62 и более
Увлечения	24 и менее	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66	67 и более
Физическая активность	13 и менее	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59	60 и более

Ориентировочные нормы для юношей 17–25 лет приведены в таблицах 1.15 и 1.16 (n=178), а для девушек 17–25 лет в таблицах 1.17 и 1.18 (n=103).

Таблица 1.15

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(мужчины 17–25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	28 и менее	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Активные социальные контакты	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	31 и более	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59	60 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более

Таблица 1.16

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(мужчины 17–25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-49	50-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	38 и менее	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63-65	66-69	70 и более
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 и более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая активность	27 и менее	28-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-58	58-63	64-69	70 и более

Таблица 1.17

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(женщины 17–25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	33 и менее	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54	55 и более
Креативность	22 и менее	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-8	49-51	52 и более
Достижения	28 и менее	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	30 и менее	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55 и более

Таблица 1.18

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(женщины 17-25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67-69	70-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-43	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69 и более
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 и более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-6	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более
Физическая активность	26 и менее	27-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-59	60-64	65-69	70 и более

Ориентировочные нормы для юношей 14–16 лет приведены в таблицах 1.19 и 1.20 (n=202), а для девушек 14–16 лет – 1.21 и 1.22 (n=60).

Таблица 1.19

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(юноши 14–16 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	29 и менее	30-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Духовное удовлетворение	31 и менее	32-34	35-37	38-40	41-43	44-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	23 и менее	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Собственный престиж	22 и менее	23-25	26-29	30-32	33-36	37-40	41-43	44-47	48-50	51 и более
Достижения	30 и менее	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-56	57 и более
Высокое материальное положение	28 и более	29-32	33-35	36-39	40-43	44-46	47-50	51-54	55-57	58 и более
Сохранение собственной индивидуальности	27 и менее	28-30	31-34	35-37	38-40	41-44	45-47	48-50	51-53	54 и более

Таблица 1.20

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(юноши 14–16 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-50	51-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70-73	74-77	78 и более
Обучение и образование	48 и менее	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	73-76	77-80	81 и более
Семейная жизнь	37 и менее	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70 и более
Общественная жизнь	38 и менее	39-42	43-46	47-50	51-55	56-59	60-63	64-67	68-71	72 и более
Увлечения	37 и менее	38-41	42-46	47-50	51-54	55-59	60-63	64-67	68-72	73 и более

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая активность	30 и менее	31-35	36-40	41-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и более

Таблица 1.21

Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей
(девушки 14–16 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	34 и менее	35-36	37-39	40-41	42-43	44-46	47-48	49-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	35 и менее	36-37	38-40	41-42	43-44	45-47	48-49	50-51	52-54	55 и более
Креативность	26 и менее	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 и более
Активные социальные контакты	35 и менее	36-37	38-39	40-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-51	52 и более
Достижения	34 и менее	35-37	38-39	40-41	42-44	45-46	47-49	50-51	52-53	54 и более
Высокое материальное положение	31 и менее	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55-57	58 и более
Сохранение собственной индивидуальности	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более

Таблица 1.22

Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер
(девушки 14–16 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	48 и менее	49-51	52-55	56-58	59-61	62-64	65-68	69-71	72-74	75 и более
Обучение и образование	51 и менее	52-54	55-57	58-61	62-64	65-67	68-71	72-74	75-77	78 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-43	44-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 и более
Общественная жизнь	41 и менее	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-61	62-65	66-68	69 и более
Увлечения	40 и менее	41-44	45-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66-68	69 и более
Физическая активность	30 и менее	31-35	36-40	41-45	46-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и более

Условия проведения

Морфологический тест жизненных ценностей состоит из 112 утверждений, каждое из которых испытуемому необходимо оценивать по 5-балльной системе.

Опрос необходимо проводить при соблюдении благоприятного эмоционального климата. Экспериментатор должен быть доброжелательным, уметь ответить на возникающие вопросы, но не провоцировать определенный ответ испытуемого на утверждение. При групповом проведении опроса каждый испытуемый должен иметь свой текст опросника. Допускается зачитывание утверждений экспериментатором вслух для всей группы. Каждый должен ответить индивидуально.

Порядок обработки полученных результатов

Прежде чем приступить к обработке полученных данных, необходимо убедиться в том, что бланк ответов заполнен целиком.

Далее суммируем баллы ответов в соответствии с ключом (табл. 1.23). Таким образом, получаем первичные тестовые результаты. В шка-

ле достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются. Так, если испытуемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к шкале достоверности, то ему соответствует один балл. Если же за утверждение с отрицательным значением испытуемый ставит один балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

Таблица 1.23

Ключ к морфологическому тесту жизненных ценностей (форма А)

Жизненные ценности	профес.	образов.	семья	общест.	увлеч.	физич	Шкала достоверности
Развитие себя	1	15	27	37	45	51	
	57	71	83	93	101	107	
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46	+7
	64	58	72	84	94	102	-14
Креативность	21	9	3	17	29	39	+20
	77	65	59	73	85	95	+31
Социальные контакты	32	22	10	4	18	30	-40
	88	78	66	60	74	86	+47
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19	+52
	97	89	79	67	61	75	-55
Достижения	48	42	34	24	12	6	-63
	104	98	90	80	68	62	+70
Материальное положение	53	49	43	35	25	13	+76
	109	105	99	91	81	69	+87
Сохранение индивидуальности	56	54	50	44	36	26	+96
	112	110	106	100	92	82	-103
							-108
							-111

Предложенные ценности относятся к двум разнонаправленным группам: духовно-нравственные ценности и эгоистически-престижные (прагматические). Это концептуально важно для определения направленности деятельности личности или группы. К ценностям первой группы относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. Соответственно, к ценностям второй группы ценностей относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают эгоистически-престижную направленность личности.

При всех низких значениях – направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах – направленность личности противоречивая, внутриконфликтная. При высоких баллах ценностей первой группы направленность личности является гуманистической, второй группы – прагматической.

Инструкция и вопросы теста

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ... »

- если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте в бланке цифру 1;
 - если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру 2;
 - если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру 3;
 - если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру 4;
 - если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру 5.
1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
 2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания.
 3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся.
 4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности.
 5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же, чем и я.
 6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов.
 7. Испытывать антипатии к другим.
 8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня.
 9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания.
 10. Быть лидером в моей семье.
 11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
 12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
 13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок.

14. Позлословить, когда у людей неприятности.
15. Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки.
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость.
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии.
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение.
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях.
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры.
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании.
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде.
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга.
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников.
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность.
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби.
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки.
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой.

41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей.
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень.
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах.
45. Знать свои способности в сфере хобби.
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки.
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был.
48. В работе быстро достигать намеченных целей.
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение.
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи.
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер.
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам.
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.).
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах.
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность.
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности.
58. Учиться, получая при этом удовольствие.
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению.
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий.
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах.
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса.
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.

66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье кто-то другой.
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей.
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение.
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей.
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать.
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным.
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась.
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же.
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство.
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
77. Чтобы приемы моей работы изменялись.
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей.
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения.
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.).
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы.
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов.
84. Быть полезным для общества.
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби.
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей.
87. Внимательно следить за тем, как я одет.
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами.

89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю.
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение.
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении.
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени.
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке.
96. Всегда охотно признавать свои ошибки.
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других.
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность.
99. Чтобы супруг (супруга) получал (получала) высокую зарплату.
100. Иметь собственные политические убеждения.
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся.
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте.
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться.
104. Перед началом работы четко ее распланировать.
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы).
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте.
108. Не завидовать удаче других.
109. Иметь высокооплачиваемую работу.
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях.
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам.

Интерпретация данных

1. Интерпретация данных по шкалам *жизненных ценностей*

Развитие себя

(+) Желание человека получать объективную информацию об особенностях своего характера, способностей и других характеристиках собственной личности. Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации. Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах, снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть. Обидчивы при вынесении негативной оценки их характеристикам или личностным качествам, проявляют равнодушие к оценке.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – делать только то, что интересно и приносит внутреннее удовлетворение. Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и деятельности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами.

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Для них характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях.

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам.

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни – это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто это дружелюбные, общительные, непринужденные в общении, эмпатичные, социально активные личности.

(–) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие к другим людям, нежелание быть открытым.

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется в первую очередь в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеятелен, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(–) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное – добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(–) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо «Поживем – увидим». Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель.

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материаль-

ный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения.

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное – не быть «белой вороной». Такие люди считают, что «выскочки» – люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность.

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности. Эти люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что главное в жизни – это учиться и получать новые знания.

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни – это благополучие в семье.

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Та-

кие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека – это его политические убеждения.

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

Сфера физической активности

(+) Отмечает значимость физической активности и физической культуры как элемента общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, красота и внешняя привлекательность часто связаны со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом.

(–) По всем сферам знак минус говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и степенью удовлетворенности тех или иных потребностей.

3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер

А. Сфера профессиональной жизни

Развитие себя

(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере профессиональной жизни и повышению своей квалификации. Заинтересованность в информации о своих профессиональных способностях и возможностях их развития. Требовательность к себе и своим профессиональным обязанностям.

(–) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются, предпочитают «почивать на лаврах». Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности. Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов профессиональной деятельности.

Креативность

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности. Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные.

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организация деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

Активные социальные контакты

(+) Стремление к коллегиальности в работе, делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности. Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, желание к поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь работу или социально одобряемую профессию. Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии.

(-) В силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности, а также другие внутренние характеристики, возможно, внешняя неблагоприятная ситуация – «лишь бы что-нибудь».

Достижения

(+) Стремление достигать конкурентных и ощутимых результатов в своей профессиональной деятельности часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности.

(-) В зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере.

Высокое материальное положение

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия.

(-) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям).

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление посредством своей профессиональной деятельности «выделяться из толпы». Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию).

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках»). Такие люди считают, что профессия – признак стабильности, а работа – не главное место, где необходимо самоутвердиться и самовыразиться.

Б. Сфера обучения и образования

Развитие себя

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей, пытаются измениться к лучшему.

(–) Стремление к получению конкретного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию собственной личности.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате – получить моральное удовлетворение. Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования.

(–) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива. Им свойственно стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

Креативность

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний. Характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ, научных экспериментах и т.д.).

(–) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличиться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют стереотипность в решении тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца.

Социальные контакты

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой. Желание достичь определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(–) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом. Такие люди заинтересованы во мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(–) Безразличие к целям обучения и образования. Такие люди стараются найти поддержку таких же, как они, утверждают во мнении,

что важно не образование (точнее, его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

Достижения

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования. Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути, связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

Высокое материальное положение

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ. Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, даже если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь других целей, отличных от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление построить процесс образования так, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности. Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы. Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное – отчитаться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и др.

В. Сфера семейной жизни

Развитие себя

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни. Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье. Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия.

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других. Строят брак по расчету. Брачный контракт – залог существования семьи.

Креативность

(+) Стремление ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового. Такие люди стараются разнообразить жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т.п.).

(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни.

Активные социальные контакты

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи.

(-) Стремление к индивидуальному в семье. Возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности. В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций.

Собственный престиж

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих. Заинтересованность во мнении о различных аспектах своей семейной жизни.

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы.

Достижения

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (например, как можно раньше научить детей писать). Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей.

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов

другим членам семьи. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей.

Высокое материальное положение

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается прежде всего в хорошей обеспеченности семьи.

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи. Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения. Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи).

(-) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости.

Г. Сфера общественной жизни

Развитие себя

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни. Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования Стремление к новому идеалу.

(-) Стремление достичь каких-либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны. Требование уважения к себе такому, какой есть. Такие люди считают, что необходимо приспосабливаться к обстоятельствам, а не тратить время на их совершенствование.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности.

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно-политической деятельности, стараться достичь этого результата любыми путями.

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения,

происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменить привычные методы ее проведения, вносить что-то новое.

(-) Стремление к стабильности, незыблемости позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженного механизма проведения общественно-политического мероприятия.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации.

Собственный престиж

(+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Активное участие в разговорах на общественно политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов.

(-) Стремление к деполитизации. Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни. Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах.

Достижения

(+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в негативном плане – получение результата за счет других, подавления чужих интересов.

(-) Отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане

самооценки Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей.

Высокое материальное положение

(+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее. Активное участие в мероприятиях, если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия.

(-) Стремление к общественно-политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение ко всякого рода неформальным, скандальным организациям.

(-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» – главная позиция в данной сфере.

Д. Сфера увлечений

Развитие себя

(+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях.

(-) Отсутствие стремления чем-либо увлекаться, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило, увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Получение удовлетворения скорее от процесса занятия увлечением, нежели от его результатов. Гуманистическая направленность личности.

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

Креативность

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое.

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер. Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении.

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении. Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек.

Собственный престиж

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Желание ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов.

Достижения

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, планирования и достижения определенных целей в своем хобби.

Высокое материальное положение

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.).

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что способствует отдыху от повседневных забот, доставляет эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями, создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент. Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него все так, как у всех.

*Е. Сфера физической активности***Развитие себя**

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области.

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность. Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека, и на этой основе самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносил бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия большее, нежели от получения результатов в данной деятельности.

(-) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой.

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, добавить оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

(-) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение от нестандартной ситуации во время игр, соревнований. Четкое разделение понятий «по правилам» – «не по правилам».

Активные социальные контакты

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам. Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, секции, виду спорта. Даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними.

Собственный престиж

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей. Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности. Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные. Часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека.

Достижения

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности. Заинтересованность в информации о том, какие успехи имеют другие, и желание приумножить свои. Целеустремленность и предприимчивость в данной сфере.

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в стремлении их достижения. Человек часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере.

Высокое материальное положение

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности.

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом. Такие люди считают, что здоровье нужно беречь, а физический труд не оправдывает приобретенные материальные блага.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека. Увлеченность редкими видами спорта. В процессе занятий могут отличаться упрямством, чтобы выделяться среди других, нежеланием заниматься в команде, в группе с той же целью.

(-) Стремление придерживаться современных модных тенденций в данной сфере, не выделяться ничем особенным.

1.2. Техники коррекции ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив личности

Упражнение «Ценности»

Цель: реконструкция системы ценностных ориентаций.

Инструкция: предлагается подумать о том, что для человека наиболее важно достичь в будущем, составить список, включающий 10–15 ценностей. Охарактеризовать каждую ценность по следующим показателям: 1) важности, 2) доступности ее реализации в будущем по шкале от 1 до 10 (1 – невозможно реализовать ценность, 10 – ценность может быть полностью реализована). Сопоставить результаты «важность», «доступность» ценности. Оценить меру расхождения важности и доступности ценностей.

Данное упражнение возможно проводить и по результатам проведения методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой.

В процессе ознакомления с результатами проведения оценки ценностей по 10-балльной шкале или методики «Уровень соотношения

ценности – доступности» (УСЦД) можно встретиться с двумя типами реакций у клиентов. Одни клиенты узнают в результатах самих себя, как бы подтверждая «образ самого себя» уже другими, научными данными. Другая группа клиентов не соглашается с результатами сразу, так как очень многие внутренние конфликты и внутренние вакуумы этих клиентов находились на бессознательном уровне, в состоянии вытеснения. При этом им сообщают, что это только объективные факты, но в силу своей проблематичности в жизни клиенты могут их и не осознавать, но совсем «забыть» связанные с этими фактами жизненные обстоятельства также невозможно. Они будут часто напоминать о себе в силу их острой проблематичности.

Тактика психологической беседы с клиентом может строиться таким образом, чтобы предоставить ему возможность рефлексивного сокращения разрыва между «Ценностью» и «Доступностью» в плане его неразрешенных проблем. Теоретически здесь предполагается сближение смыслообразующего мотива, выходящего на определенную жизненную ценность, с представлением о путях его реализации. Особое внимание при этом должно уделяться усилению и расширению функций всех механизмов целеполагания, прямо или косвенно связанных с ценностно-ориентированным смыслообразующим мотивом, что в терминах методологии может быть охарактеризовано как «подъем доступности». Беседа с клиентом должна проходить, как правило, в предложенном К. Роджерсом диалогическом стиле «активного вслушивания в клиента». Важный элемент беседы – установление достаточного эмпатического контакта и диалогической формы общения. В рамках диалога можно затронуть наиболее актуальные для клиента проблемы, которые находятся в «глубине разрыва» между «Ценностью» и «Доступностью» в случае более высокого показателя «Ценности» в определенной жизненной сфере. По своей сути «Ценность» и «Доступность» являются содержательными, аффективно заряженными компонентами этого «разрыва», перешедшими в процессе их от-refлексирования в конкретные переживания.

Такое направление диалога «по разрывам» обеспечивает непосредственный выход на внутренние конфликты, лежащие в основе длительного ощущения неудовлетворенности, напряжения, скованности. Самораскрытие клиента в беседе обеспечивается благодаря, во-первых, появлению возможности «психологического манипулирования пробле-

мой», ее дополнительного осмысления (снятия прессинга со стороны смыслообразующего мотива), во-вторых, «акцентированию» возможностей компенсаторного фонда клиента, или «фонда доступности», который он до сих пор отвергал. Специфика проводимых с клиентами бесед каждый раз зависит от конкретной ситуации, индивидуальности клиентов, которые не поддаются алгоритмизации. Если все же попытаться структурировать беседу с клиентом на основе результатов ранжирования ценностей, то условно можно выделить три содержательных аспекта ее проведения:

- 1) попытка пересмотреть отношение к «Доступности» в случаях, когда «Ценность» резко превышает «Доступность». Предусмотреть возможность сокращения «разрыва» за счет подъема уровня «Доступности», достигаемого благодаря актуализации всех резервных, неиспользованных возможностей решения проблемы. Прицельно важно остановиться на специфике переживаний клиента относительно того, что представляет собой «заблокировавшая» смыслообразующий мотив «недоступность», чем она является для него в экзистенциальном плане рассмотрения его проблем, а именно – в контексте внутренней логики и рефлексии всей его жизни;
- 2) попытка нейтрализовать субъективную, болезненную «остроту» недоступной ценности. Иными словами, переключить по возможности фокус внимания на временную перспективу решения жизненно важных проблем, на относительность и преходящий характер того, что внутренне принято считать недостижимым идеалом. Если анализировать диалог «психолог – клиент», содержательно проходящий в этом направлении, то со стороны может показаться, что психолог как бы сознательно стремится «принизить» для клиента значимость недоступной ценности. На самом деле в этом случае речь должна идти не о дезактуализации ценности как таковой (то есть не о снятии смыслообразующего мотива), а скорее об изменении ее эмоциональной переработки, снятии аффективных компонентов в переживании благодаря допустимой мобилизации других смыслообразующих мотивов, а также путем изменения способов переживания в отношении имеющихся идеальных объектов;
- 3) ведение беседы может включать в себя последовательное сочетание первого и второго аспектов;

- 4) конечный выбор тактики диалога с клиентом возможен лишь в ходе самой беседы на этапе, когда уже четко вырисовывается специфика конкретного случая.

Упражнение «Звездный час»

Цель: расширение горизонтов осознания смысла жизни.

Инструкция: участники разбиваются на пять подгрупп по 3–4 человека. Каждая подгруппа по жребию выбирает карточку, на которой указан определенный социальный или профессиональный стереотип, и сохраняет его в тайне от других участников (например, «учитель», «продавец», «бомж», «олигарх», «домохозяйка»). Необходимо выделить пять характеристик – показателей смысла жизни людей, представителей определенного стереотипа (ради чего они живут, что для них самое главное в жизни). Затем пять событий, обстоятельств, которые их радуют, и пять, которые огорчают.

Следует придумать типичную ситуацию из жизни стереотипа и разыграть ее. Подгруппы по порядку показывают сценку, участники отгадывают, о каком стереотипе идет речь. Затем представитель от подгруппы знакомит участников с тем, что могло бы огорчить и обрадовать человека, являющегося представителем данного стереотипа, и с тем, в чем состоит смысл его жизни. В конце игры предлагается озвучить принимаемые и отвергаемые участниками группы смыслы. В чем каждый видит смысл своей жизни?

Упражнение «Эпитафия»

Цель: осмысление жизненных событий как критериев ценности жизни.

Инструкция: предлагается сконструировать жизненный путь вымышленного человека, который прожил жизнь. Каждому участнику нужно назвать важное событие из его жизни. События могут не только касаться фактов биографии, но и отражать события внутренней жизни (переживания, размышления и т.д.). В конце игры каждый попробует оценить, насколько удалась жизнь вымышленного героя, насколько она оказалась интересной и значительной.

Можно внести в жизнь этого вымышленного человека события, которые бы повысили ценность его жизни (снизили ценность).

Глава 2

Методы изучения и коррекции когнитивного измерения жизненных перспектив личности

2.1. Методики диагностики когнитивного измерения жизненных перспектив личности

Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена **Особенности метода**

Жозеф Нюттен (1909–1988) предложил метод мотивационной индукции (ММИ) для измерения временной перспективы человека (психологического будущего). В основу данного метода положен прожективный прием завершения неоконченных предложений, начатых в первом лице единственного числа. В отличие от других методов, направленных на изучение мотивации, ММИ обеспечивает оптимальные условия, при которых человек спонтанно «выдает» большое число личностных мотивов (мотивационных объектов) [15, 24].

Измерение временной перспективы ММИ предполагает две точки отсчета: временной период, в котором испытуемый находится в настоящий момент (время испытуемого), и временной период, в котором должны быть локализованы мотивационные объекты (время объектов). Термин «объект» используется в широком смысле, к объектам в ММИ относятся события, люди, животные, взаимоотношения и др. Расстояние во времени до объектов, локализованных в определенном периоде жизни, зависит от возраста испытуемого.

Организация временного кодирования состоит в том, чтобы каждому мотивационному объекту, каждому событию, цели, о которой

думает, мечтает субъект, даже если он не указывает точного времени его наступления, приписать свой временной знак, который можно более или менее точно установить, имея представление о социокультурной жизни субъекта. Например, если ученик XI класса пишет о том, что он хочет успешно сдать экзамены при поступлении в институт, то временной индекс этого мотивационного объекта определится нашим предположением о том, что это событие, по всей вероятности, произойдет в ближайшее лето. Иными словами, мотивационные объекты классифицируются не на основании жизненного опыта и субъективных переживаний отдельного субъекта, а на основании «нормальной», «средней» для определенной социальной группы временной локализации. Такой принцип построения временного кода основан на исходных теоретических представлениях автора о том, что временные знаки возникают на базе временного опыта человека, который, в свою очередь, формируется в процессе социализации индивида, сверяющего свой временной опыт по «социальным часам».

Чтобы дать каждому высказыванию определенный временной знак, надо ответить на такой вопрос: «Если предположить, что человек будет жить обычно, нормально, так, как большинство людей его социальной группы, когда случится то событие или будет достигнута та цель, о которой пишет этот человек?». Или для отрицательного суждения: «Когда то, чего хочет избежать субъект, скорее всего, его настигнет?». Ответы на подобные вопросы делают возможным перевод каждого высказывания, содержащего тот или иной мотивационный объект, в термины символов, составляющих временной код.

Время испытуемых

Время человека можно разделить на три периода: период обучения (E), продуктивную (взрослую) жизнь (A) и старость (O).

Период обучения может быть в свою очередь разделен на четыре части:

E_0 – дошкольный возраст (0–6 лет);

E_1 – обучение в начальной школе (6–12 лет);

E_2 – обучение в средней и старшей школе (12–18 лет);

E_3 – профессиональное образование после школы (18–25 лет).

Период взрослой жизни также может быть разделен на три части:

A_0 – переход к взрослой жизни (18–25 лет), который совпадает с пе-

риодом E_3 у тех, кто не получает высшего профессионального образования, а сразу приступает к продуктивной деятельности);

A_1 – первый период профессиональной автономии (24–45 лет);

A_2 – второй период социальной автономии (45–65 лет);

Старость начинается с возраста ухода на пенсию (с 65 лет).

Время объектов: темпоральный код

Данные, подлежащие кодированию, – это мотивационные объекты, сформулированные при завершении предложений ММИ. Темпоральная шкала, на которой располагаются мотивационные объекты, разделена на две части. Первая часть предназначена для достаточно близкого будущего, шкалируется в календарных единицах: текущий момент, сегодня, ближайшие дни, эта неделя, ближайшие одна-две недели, текущий месяц, следующий месяц, ближайшие несколько месяцев, текущий год, будущий год.

Темпоральная шкала в календарных единицах:

T (тест) – момент заполнения ММИ;

D (день) – в пределах одного-двух дней от настоящего момента;

W (неделя) – в течение недели от настоящего момента;

M (месяц) – в течение месяца от настоящего момента;

Y (год) – в течение года от настоящего момента;

Y – в течение периода, длящегося в течение одного-двух лет.

Как только временная дистанция начинает превышать один или два года, темпоральные локализации становятся более расплывчатыми. Они не могут выражаться в абсолютных расстояниях от настоящего момента и начинают выражаться в единицах социальных периодов: «до того, как окончу школу», «когда у меня будет работа» и др.

Темпоральная шкала в социальных и биологических единицах:

Здесь используются те же символы, что и для кодирования времени испытуемых, то есть $E_1, E_2, E_3, A_0, A_1, A_2, O$. Теперь они относятся к периодам жизни, в которых могут находиться мотивационные объекты испытуемых. Также вводятся дополнительные символы: X, L, P .

Строчные буквы l, p, x предназначены для более протяженных темпоральных периодов и локализаций.

L (жизнь) – когда испытуемый явно упоминает всю свою жизнь как целое.

Для обозначения тех мотивационных объектов, которые относятся

ко всему периоду предстоящей жизни или которые нельзя точнее локализовать;

I (открытое настоящее) – обозначаются мотивационные объекты в тех случаях, когда человек пишет о своем желании обладать какими-либо качествами, свойствами, умениями (например, быть красивым, умным, уметь в совершенстве говорить по-английски), которое в определенном смысле не ограничено по времени, «сегодня и ежедневно»;

X – относится к объектам, локализующимся в периоде после смерти испытуемого, но все еще имеет отношение к нему;

x – используется для обобщенных мотивационных объектов, которые не могут уместиться на жизненной шкале отдельного индивида (историческое будущее).

P (...) – принадлежность объекта к определенному периоду прошлого жизни (в скобках указывается символ, обозначающий период прошлого);

p – объект находится в прошлом.

Комбинированные символы

Если мотивационный объект выходит за пределы одного темпорального интервала и распространяется на два (или более) таких интервалов, то прописные буквы, кодирующие эти интервалы, комбинируются. Если студент высшего учебного заведения, живущий со своей матерью, говорит *Я должен... заботиться о своей парализованной матери*, то мы кодируем это E_3A_1 . Предполагается, что данный студент намеревается заботиться о матери столько времени, сколько она будет жить, а это будет наиболее вероятно в течение периодов жизни субъекта E_3 и A_1 . Код A_0 , например, используется для объектов, относящихся к взрослой жизни и старости: *Я стараюсь... помочь своей жене по дому*.

Если в одном завершении предложения выражены два (или более) мотивационных объекта, то могут быть применены различные правила кодирования. Если решено анализировать все ответы, то темпоральные коды различных ответов соединяются знаком плюс (+), а при дальнейшем анализе используются все коды. Если принято решение кодировать не более одного ответа из каждого предложения, то выбор того или иного объекта определяется целью исследования. Если изучается протяженность временной перспективы будущего, то кодируется наиболее

удаленный во времени объект. Так, высказывание студента *Я должен... быть успешным в учебе и профессиональной карьере*, то мы кодируем его как $E_3 + A$ или только A .

Дополнительные уточнения символов:

1. Точка перед, за или под прописной буквой.

Для подчеркивания того факта, что мотивационная цель или событие будут иметь место лишь однажды или лишь в течение короткого интервала внутри определенного временного периода, применяется точка под прописной буквой, обозначающей этот период (A_1). Если в цели исследования не входит различие событий, имеющих малую и большую длительность, мы не используем при кодировании точку под прописной буквой.

Точка за прописной буквой ($A.$) используется в том случае, когда цель располагается в конце периода, обозначенного прописной буквой. Точка передпрописной буквой ($.A$) относится к началу соответствующего периода.

2. Дефис после прописной буквы ставится, если объект или событие могут слегка продлиться за пределы периода, обозначенного этой прописной буквой ($Y-$) в течение года-двух. Дефис перед прописной буквой означает, что объект располагается в периоде, обозначенном этой прописной буквой, но может появиться и немного раньше ($-O$).

3. Черта под прописной буквой используется для демонстрации того, что объект относится ко всему периоду или может повторяться несколько раз в течение этого периода (A).

4. Черта под строчной буквой l используется тогда, когда субъект подчеркивает протяженность объекта, расположенного в открытом настоящем. Если завершение предложения прямо указывает на период всей жизни, то для кодирования используется символ L .

5. Стрелка (\rightarrow) между двумя прописными буквами означает, что два целевых объекта создают структуру средство—цель. Например: *Я намереваюсь... перейти в другой университет для того, чтобы найти работу* кодируется $E_3 \rightarrow A$. Стрелка, направленная влево (\leftarrow), используется для указания на то, что цель связана с прошлым.

6. Двунравленная стрелка (\leftrightarrow) указывает на конфликт между темпоральной локализацией, которая дается субъектом при завершении предложения, и той, которая существует объективно.

Кодовые единицы и их контекст

Прежде чем приступить к кодированию каждого ответа испытуемого, следует ознакомиться со всеми его высказываниями, содержащимися в буклете, чтобы составить представление о контексте, в котором должно быть понято каждое отдельное высказывание. Этот контекст может влиять на понимание смысла того или иного высказывания и, следовательно, на его локализацию во времени.

1. Каждый мотивационный объект, упомянутый при завершении предложения в ММИ, рассматривается как единица анализа и кодируется в качестве таковой. Кодирование в данном случае означает, что каждому мотивационному объекту приписывается символ темпорального кода, указывающий на локализацию этого объекта в приписанном ему временном периоде.

2. Если в каком-то завершении предложения отсутствуют объекты, пригодные для классификации, то такое завершение получает символ «?».

3. Если в предложении содержится два (или больше) мотивационных объекта, кодирование следует проводить в соответствии с заранее принятым общим правилом. Так, если решено учитывать не более одного объекта на каждый индуктор, то из всех имеющихся надо выбрать для кодирования наиболее удаленный объект. Если же специальные цели исследования предполагают учет всех объектов (например, для изучения насыщенности объектами каждого периода в перспективе), то каждый объект должен получить свой собственный кодовый символ. Пример: *Я надеюсь... закончить мою учебу, найти подходящую работу и жениться*. Это же правило действует и тогда, когда субъект выражает две (или больше) альтернативные, исключающие друг друга цели. Пример: *Я хочу... пойти в колледж или найти работу*.

Во многих подобных случаях обе альтернативы могут иметь одну и ту же темпоральную локализацию. Если субъект различает по важности два (или больше) объекта, выраженных в одном предложении, желательно кодировать наиболее важный для него объект (если было принято решение учитывать лишь один объект). Пример: *Я надеюсь... закончить мою учебу, но больше всего — найти подходящую работу и жениться*.

Если кодируются два (или больше) объекта, символы для разных объектов надо разделять знаком (+) и располагать в той же последовательности, которая была в завершенном предложении.

4. Если в предложении выражена структура, включающая цель и средства ее достижения, то оба элемента (средства и цель) должны кодироваться двумя символами, соединенными стрелкой (\rightarrow) для обозначения связи между ними. Пример: *Я надеюсь... быть очень успешным в колледже для того, чтобы сделать хорошую карьеру* ($E_3 \rightarrow A$). Оба символа принимаются во внимание при подсчете частоты упоминания различных темпоральных категорий и среднего показателя протяженности временной перспективы. Даже если было принято решение учитывать только один элемент, желательно, чтобы оба элемента структуры, включающей цель и средства ее достижения, кодировались с помощью стрелки. Это даст возможность изучить внутреннюю структуру временной перспективы субъекта. Если будет приниматься во внимание лишь один из элементов, то следует кодировать цель, а не средства ее достижения.

5. Во внимание принимаются также несколько темпоральных нюансов и модальностей, выраженных субъектом при завершении предложений (например, иногда, намного позже, всегда и т.п.). Это же относится к темпоральным модальностям, содержащимся в таких глаголах, как становиться, оставаться и т.п. Пример: *стать психологом относится к периоду обучения субъекта в университете* (E_3), а *быть психологом относится к профессиональной карьере* (A).

6. Никогда не кодируется то значение, которое имеет индуктор сам по себе. Предложение *Я работаю... над диссертацией* не кодируется как структура, содержащая цель и средства, потому что первая часть этого предложения является индуктором. Мы используем индуктор только для понимания значения самого завершенного предложения. Пример 1: *Я очень хочу быть способным к... плаванию*. Пример 2: *Я хочу... пойти поплавать*. В первом примере субъект хочет иметь определенную способность, которая относится к настоящему, но также имеет продолжение в неопределенном будущем. Эта категория объектов принадлежит к тому, что мы называем открытым настоящим, кодовый символ таких объектов — I . Во втором примере субъект хочет осуществить действие, которое обычно в соответствии обстоятельствам и реализуется либо в течение текущего дня (D), либо в ближайшие дни (W).

7. Точное понимание отдельного ответа или даже его общего смысла может зависеть от интерпретации предыдущих ответов или всего буклета в целом. Пример: *Я надеюсь... преуспеть*. Для субъекта, который несколько

раз написал о своих экзаменах в конце учебного года, можно предположить, что речь идет об успешной сдаче этих экзаменов (Y). Но темпоральное кодирование будет иным, если предыдущие ответы делают вероятными его надежды на профессиональную карьеру в целом (A) или связаны с соревнованиями, которые состоятся в ближайшие недели (M).

8. Для понимания мотивационных объектов может быть важна вся доступная информация, касающаяся группы субъектов или индивидуального субъекта (возраст, пол, материальное положение, профессия, социальный слой и т.п.). Успех не относится к экзаменам, если о нем пишет молодой человек, уже начавший профессиональную карьеру (A). Для группы молодых атлетов, которые должны пройти через трудные отборочные соревнования в конце недели, успех будет, вероятно, связан с этими испытаниями в конце недели (W). Предложение *Я хочу... быть дома с моей семьей* имеет разную темпоральную локализацию у студента, приезжающего домой каждую неделю, и у заключенного, недавно получившего 20-летний срок.

Техника кодирования

1. Способы выражения субъектом темпоральной локализации

Предложения испытуемого могут содержать не только мотивационную цель, но и ее темпоральную локализацию. В таких случаях кодируется темпоральная локализация цели. Пример: *Я надеюсь... купить машину в этом году* (Y).

Если темпоральная отнесенность, выражаемая субъектом, нереальна или невозможна, то дается двойной код: средняя, обычная темпоральная локализация объекта, а затем код для локализации, данной субъектом. Эти два кода разделены двойной стрелкой для указания на конфликт между ними. Пример: *Мне так хотелось бы... чтобы летние каникулы начались завтра*. Если каникулы начнутся только через несколько месяцев, то ($Y \leftrightarrow D$). Если каникулы должны начаться через несколько недель, то код будет ($M \leftrightarrow D$).

Если субъект формулирует мотивационную цель, связанную с его текущей активностью — заполнением буклета ММИ (например: *Я буду рад, когда... этот тест закончится*), то ответ кодируется символом T .

2. Значимость и природа мотивационного объекта

Большая или меньшая значимость либо, напротив, обыденность мотивационного объекта часто могут помочь расположить его в более или

менее отдаленном временном интервале. Ежедневные действия и удовлетворение определенных физиологических потребностей (еда, сон и т.п.) располагаются в очень близком будущем. Примеры: мотивационные объекты типа: *...хорошо выспаться ночью, ...вкусно пообедать* следует поместить в ближайшие день-два (D); *...совершить продолжительную прогулку, ... навестить друга, ...пойти поплавать* с наибольшей вероятностью должны быть помещены во временной интервал, равный нескольким дням или неделе (W). Значимость или трудность некоторых мотивационных объектов также связана с их темпоральной локализацией. Купить новую машину или построить дом обычно занимает больше времени, чем купить велосипед. Чтобы понять, является ли покупка машины делом нескольких месяцев (M -) или нескольких лет (Y -), следует принять во внимание социальную ситуацию субъекта. В большинстве случаев молодые люди смогут приобрести автомобиль лишь тогда, когда получат работу (A или A_1).

3. Связь с социальными и биологическими периодами жизни

Многие целевые объекты по самой их природе ассоциируются с определенным социальным или биологическим периодом жизни. Это справедливо, например, для всех целей, связанных с систематическим обучением (в начальной или средней школе, колледже или университете). Все мотивационные стремления и заботы относительно профессиональной карьеры или пенсии тесно связаны с одним-двумя жизненными периодами нашей темпоральной шкалы. Например, нахождение первой работы с полной занятостью расположено в начале взрослой жизни (A). Становление семьи занимает место в течение первой половины взрослой жизни (A_1). Профессиональная жизнь располагается на всем протяжении взрослой жизни (A). Достижение высокого профессионального положения (пик профессиональной карьеры) обычно не случается ранее второй половины взрослой жизни (A_2). Семейная жизнь занимает взрослую жизнь и пожилой возраст (A_0). Выход на пенсию связан с началом периода старости (O), а пребывание на пенсии совпадает с ним (O). Смерть маркирует конец жизни (O). Мотивационный объект человека, который, к примеру, озабочен тем, что станет с его детьми после его смерти, локализован в периоде после его смерти (X или X).

4. Организация календарных периодов и жизненных периодов

Для каждого субъекта временная перспектива будущего (и прошлого) начинается с периодов, определяемых в календарных единицах:

временные категории D , W , M , U , Y . Категории социального или биологического времени используются для кодирования только тогда, когда объект не может быть помещен в рамки периода длительностью в один-два года.

Объекты, которые располагаются за границами периодов один-два года (Y), но все еще находятся в текущем жизненном периоде субъекта (например, A_1), кодируются с помощью символа, обозначающего данный временной период (здесь A_1). Для субъекта, находящегося в первой половине своей взрослой жизни, символ A_1 означает, что целевой объект не может быть достигнут в течение ближайших года-двух, но все же будет достигнут в этот текущий период жизни (до 45 лет). Это касается всех кодов, относящихся к текущему периоду жизни субъекта. Для некоторых субъектов, например для школьников, обучающихся в выпускном классе, период в два года больше, чем промежуток времени, оставшийся до конца периода жизни, в котором они находятся. В таких случаях также используется кодирование в календарных единицах (U -, а не, к примеру, A_1). Как было пояснено выше, темпоральная дистанция, подразумеваемая при кодировании, зависит от возраста субъекта. Символ A_1 имеет большую временную протяженность для субъекта, находящегося в периоде E_2 (старшая школа), чем для студента вуза (E_3).

5. Период всей жизни

Если субъект прямо говорит «моя жизнь», то мотивационный объект кодируется символом L . То же самое делается, если он использует слова «когда-нибудь» или «всегда» в контексте, хотя бы имплицитно подразумевающим всю оставшуюся жизнь (например: *Я надеюсь... что я смогу навсегда остаться в этом городе*). Однако если слово «жизнь» используется вне контекста протяженности (...вести скромную жизнь), то объект помещается в открытое настоящее (I). Субъект хочет продолжать свое привычное поведение. Не всегда просто провести подобное различие. В таких случаях следует помнить, что объекты, кодируемые символом I , прежде всего имеют отношение к настоящей ситуации, которую субъект хочет сохранить в ее сегодняшнем состоянии.

Символ \underline{L} (с черточкой под прописной буквой) используется тогда, когда субъекты более отчетливо выражают общее течение всей оставшейся жизни, используя такие слова, как «каждый день моей жизни», «вся моя оставшаяся жизнь».

6. Открытое настоящее

Многие мотивационные цели, называемые при завершении предположений ММИ, выражают жизненную позицию, качества человека, личностную черту или способность, физическое состояние, общую установку. Они должны быть расположены в настоящем, но в то же время и в неясно превосходящем будущем. Взгляд субъекта обращен в настоящее, но в то же время и в будущее, хотя и не слишком явно. При кодировании объектов, принадлежащих к категории открытого настоящего, могут оказаться полезными следующие правила.

Желания, связанные с личностной чертой или модальностью существования (например, быть красивым, умным, пунктуальным), способностями или умениями (говорить на нескольких языках, быть способным создавать компьютерные программы, уметь плавать и т.п.), относятся к открытому настоящему (I).

Символ I сопровождается заключенной в скобки большой буквой, если качество или модальность существования ограничены для субъекта текущим периодом его жизни или этим и еще одним (или несколькими), следующим за ним. Например: *Я хочу быть усердным учеником* кодируется как $I(E)$ для субъекта-ученика. Содержание этого высказывания относится и к настоящему моменту, и ко всему периоду E , не выходя, однако, за его пределы. *Я хочу быть хорошей матерью для своих детей* относится к первой половине взрослой жизни. Если этот объект называется молодой матерью (в периоде A_1), то он кодируется как $I(A_1)$. Как A он кодируется тогда, когда называется женщиной, еще не ставшей матерью. Она думает о своем будущем, а не о том качестве, которое она хотела бы иметь сегодня, а также в будущем. Большая буква в скобках после I всегда относится к текущему периоду жизни субъекта (и иногда к периодам, следующим за ним, например: $I(E_3A_1)$ для субъекта, находящегося в периоде E_3). Завершение предложения *Я надеюсь... что мои родители по-прежнему останутся с нами* кодируется как $I(A_1)$ для субъекта в A_1 . В этом случае целевой объект связан с другими людьми, но располагается на темпоральной шкале самого субъекта, а не на шкале этих других людей.

Категория открытого настоящего не используется для кодирования, если мотивационная цель не относится к текущему моменту жизни субъекта. В таких случаях субъект думает о том жизненном периоде,

к которому эта цель относится. Для кодирования этого периода используется прописная буква. Неженатый студент высшего учебного заведения, который говорит «Я намереваюсь быть верным своей жене», пока еще не может быть ей верен, поскольку не женат. Здесь используются для кодирования символы того временного периода, в течение которого он будет женатым человеком (A_o). В общем, если мотивационный объект формулируется в терминах изменения или развития, то мы кодируем временной интервал, необходимый для достижения соответствующего качества или характеристики. Пример: *Я надеюсь... что очень скоро смогу свободно говорить по-французски (У)*.

Категория открытого настоящего также не используется, когда мотивационный объект выражен в терминах активности. Для кодирования действий, которые в настоящий момент продолжаются, используются символы тех периодов, в течение которых эти действия будут иметь место (например: *прилежно учиться* кодируется как E_2 или E_3 (или E) в зависимости от возраста субъекта.) Слова, явно обращенные в будущее (очень скоро, когда-нибудь, позже и т.п.), исключают кодирование объектов символом открытого настоящего. Пример: *Я надеюсь когда-нибудь разбогатеть* кодируется A_2 , а не I .

Если завершение предложения подразумевает или включает указание на процесс становления (*Я надеюсь... что стану хорошей матерью своим детям*) или индуктор явно относится к будущему времени (*Я буду очень счастлив, когда...*), то мотивационный объект оказывается помещенным в тот временной интервал, в котором происходит это становление или изменение или когда объект будет достигнут субъектом. Для обозначения этого периода используется прописная буква.

Код I (черточка под строчной буквой I) используется, когда подчеркивается протяженность, длительность. Например: *быть счастливым всегда; никогда не терять доверия жены и т.п.*

7. Историческое будущее

Код x используется для мотивационных целей, которые не могут быть расположены на временной шкале индивида, а имеют отношение к историческому будущему. Пример: *Я хочу... чтобы все люди были свободны; Я бы хотел... чтобы в мире было больше справедливости*. Мотивационный объект относится не к личному будущему субъекта, а к будущему всего человечества, общества, людей, групп и т.д.

8. Повторяющиеся действия или целевые объекты

Испытуемые часто называют мотивационные объекты, в отношении которых они бы хотели, чтобы те повторялись регулярно или через определенные интервалы времени. Они хотят регулярно ходить в театр, каждые выходные отправляться в путешествие или на экскурсию, каждый год на Рождество навещать родителей, очень часто играть в карты и т.п. Непросто представить, как далеко в будущее обращена интенция субъекта при формулировании таких целевых объектов. Поэтому, если повторяющийся объект или событие явно или неявно располагается внутри определенного временного периода, то для кодирования используется прописная буква, обозначающая этот период, с чертой под ней. Если учащийся говорит, что хочет приезжать домой каждую неделю, то для старшеклассника это кодируется как E_2 , а для студента вуза как E_3 .

Объекты определенной степени важности, которые регулярно повторяются через большие интервалы времени, говорят о более длинной временной перспективе будущего, чем менее важные события, повторяющиеся чаще. Например, намерение бизнесмена *менять свой автомобиль каждые три года* предполагает более длинную временную перспективу будущего, чем его желание *ходить в кино каждую субботу*. Имея в виду свою первую цель, он, скорее всего, представляет себе всю свою профессиональную карьеру, хотя, возможно, и весьма неопределенно (A). Менее важные решения, представленные во второй цели или, например, в таких объектах, как совершать каждое утро небольшую прогулку, ходить очень часто в библиотеку, играть в карты раз в неделю, — свидетельствуют о более короткой временной перспективе, не длиннее, чем год-два (Y). Мотивационный проект промежуточной важности или частоты повторения (например, намерение молодого человека, находящегося в начале взрослой жизни, навещать родителей каждый год на Рождество) кодируется A_1 .

9. Обращения к прошлому

Несмотря на то, что мотивационные цели локализованы в будущем и поэтому не могут использоваться для изучения предпочтительной ориентации субъекта на прошлое, бывает, что, выражая свои мотивационные объекты и заботы, субъекты обращаются к прошлому. Различаются следующие три типа обращений к прошлому.

Мотивационный объект или озабоченность иногда могут быть локализованы в прошлом. Это особенно часто случается, если выражается огорчение или при завершении предложений с негативными индукторами. Пример: *Я с грустью думаю... что не закончил вуз*. Такие объекты кодируются прописной буквой Р (Past). Если это возможно, то тот период прошлого, который имеется в виду, указывается в скобках, следующих за буквой Р. Для приведенного выше примера кодом является $P(E_2)$. Ответ *Меня расстраивает, что... на прошлой неделе я пригласил соседей* кодируется как $P(W)$.

Высказывая мотивационные цели, которые должны реализоваться в будущем, субъект одновременно явно обращается к событию или ситуации в прошлом. Пример: студент (или недавно женившийся человек) говорит: *Я намерен... дать моим детям то, что я сам пропустил, будучи ребенком*. Целевой объект относится к его будущим детям и расположен в его жизненном периоде A_1 . Но он также обращается к своему собственному детскому опыту (E_0E_1). Здесь дается два темпоральных кода: вначале код для будущего A_1 , а затем для прошлого $P(E_0E_1)$. Два этих кода связываются стрелкой, направленной из прошлого в будущее. Полный код таков: $A_1 \leftarrow P(E_0E_1)$. Следует отметить, что только явно выраженное обращение к прошлому кодируется прописной буквой Р.

Неявные обращения к прошлому содержатся в таких выражениях, как «больше не», «никогда снова» и т.п. Пример: *Я намерен... никогда больше не курить*. Мотивационная цель здесь: больше не курить, ни сейчас, ни в будущем. Принимая во внимание, что субъект обращается к активности (курению) и использует выражение никогда, которое имплицитно относится к прошедшей части его жизни (L). Но «никогда больше» означает также то, что субъект в прошлом курил. Это неявное обращение к прошлому кодируется строчной буквой p . Полный код в этом примере таков: $L \leftarrow p$.

Если субъект явно обращается ко всему периоду своей будущей жизни, то символ L подчеркивается (\underline{L}). Пример: *Я намерен... всю жизнь никогда больше не курить* ($\underline{L} \leftarrow p$). Строчная буква p никак не уточняется. Без имплицитного обращения к прошлому (никогда... снова) код был бы L .

Различия словесных формулировок имеют отношение к реальным различиям когнитивных содержаний. Выражения «изменить мою

жизнь» или «исправиться» имплицитно относятся к прошлому. Выражения «стать», «развить» и подобные относятся к будущему, поэтому мы кодируем тот временной интервал будущего, в течение которого это развитие будет иметь место. Эти различия словесных формулировок также принимаются во внимание при кодировании мотивационного содержания завершенных предложений ММИ.

10. Негативные целевые объекты

В предложениях с негативными индукторами мотивационные объекты кодируются по тем же правилам, что и в предложениях с позитивными индукторами.

Испытуемый сожалеет о чем-то, что сделал (или не сделал) в прошлом. Примеры: *Меня расстраивает... что я не закончил вуз: P(E₂). Я боюсь, что женился слишком рано: P(A).* Такие ответы кодируются прописной буквой *P* и, если это возможно, определенным периодом прошлого, который дается в скобках после прописной *P*.

Субъект хочет чего-то избежать или опасается, что нечто не случится или случится слишком поздно. Примеры: *Я буду очень сожалеть, если... моя новая машина попадет в аварию (Y-). Я боюсь, что... мои дети будут ссориться из-за наследства (.X).*

Если есть основания полагать, что субъект подразумевает весь период, то кодируется весь период. Примеры: *Я боюсь, что... я никогда не буду хорошо сдавать экзамены (E); Я буду очень сожалеть, если... я никогда не смогу купить дом (L); Я бы не хотел... оставаться холостяком всю жизнь (L).*

Субъект говорит, что ему не нравится некоторая временная ситуация или что-то, что может продолжаться какое-то время или даже всегда. Примеры: *Мне неприятно, что... идет дождь (D), что наш дом слишком мал (настоящий период жизни субъекта), что мой муж меня не понимает (I). Я не склонен... менять свой характер или мой образ жизни (I). Я думаю, это грустно, что... третий мир не развивается быстрее (x).*

Предполагается, что субъект, который боится, что что-то может случиться слишком рано, имеет также в виду и тот момент, когда это должно было бы случиться в норме, и то, что по определению находится по времени позже. В данном случае кодируется наиболее удаленная темпоральная локализация. Примеры: *Я боюсь, что... я не проживу очень*

долго (О.). Мне бы не понравилось, если бы... мой сын завел детей слишком рано (A_2). Код относится к жизненному периоду отца (потому что обычно это тот период жизни (A_2), когда становятся дедушками).

11. Мотивационные объекты для других

Код относится к временному периоду жизни того субъекта, который завершает предложения ММИ, а не того человека, о котором он пишет (за исключением тех целей, которые расположены в историческом будущем: символ x). Например, предложение, завершаемое беременной женщиной: *Я надеюсь... что мой отец будет еще жив, когда родится мой ребенок*, кодируется Y *мои родители будут продолжать оставаться с нами*, относится к настоящей ситуации, и субъект хочет, чтобы она имела продолжение. Вместе с тем она не будет продолжаться всю его жизнь (субъект в периоде A_1). Здесь используется код I (A_1).

12. Вневременные объекты и неcodируемые ответы

Есть две категории завершений предложений, отчетливо отличающиеся от мотивационных содержаний, но ни одна из них не может кодироваться и как временная перспектива (символ «?»).

Абсолютно нереалистичные или фантастические объекты рассматриваются как вневременные. Пример: *Я бы хотел жениться на Луне, быть Наполеоном*.

Предложения, не содержащие мотивационного объекта или неразборчиво написанные, рассматриваются как неcodируемые. Также с точки зрения временной перспективы рассматриваются как неcodируемые такие ответы: *Я надеюсь... напрасно надеяться; Я хочу... ничего; Я делаю все от меня зависящее... потому что я должен делать*. Такой тип ответов обычно очень редко встречается и кодируется «?».

Валидность данных субъекта, выразившего достаточно много подобных ответов, должна быть поставлена под сомнение. Вместе с тем такие ответы, как *Я бы хотел... быть Иисусом Христом* или *...быть не девочкой, а мальчиком*, могут выражать то, что субъект несчастен, недоволен собой, что у него отсутствуют какие-то личностные качества. Если такие ответы интересны с определенной исследовательской точки зрения, то их следует кодировать как личностные характеристики (I).

13. Обобщенные временные категории

После кодирования темпоральной локализации целевых объектов группы субъектов может быть полезно, описать их качественно с помо-

чью обобщенных временных категорий, таких как ближайшее будущее, среднеудаленное будущее, далекое будущее. Ближайшее будущее включает периоды *T, D, W, M*; среднеудаленное будущее включает периоды *Y, U*- и текущий период жизни субъекта. Далекое будущее содержит все периоды жизни, находящиеся за пределами текущего периода, а также все объекты, кодируемые как *L* (или *L*). «Открытое настоящее» и «историческое будущее» образуют две особые временные категории, имеющие значение для качественного описания и интерпретации данных.

Измерение протяженности перспективы будущего

Существует несколько методов измерения протяженности (глубины) психологического будущего (ПБ) человека: профиль перспективы будущего, индекс перспективы будущего, медианный ранг перспективы будущего, средний балл протяженности перспективы будущего.

Профиль перспективы будущего

Использование временного кода позволяет измерить глубину временной перспективы человека. Наиболее простой и наглядный способ – вычерчивание временного «профиля», когда на оси абсцисс откладываются соответствующие временные индексы, а на оси ординат – процент высказываний, в которых встречались мотивационные объекты с соответствующими временными индексами (рис. 2.1).

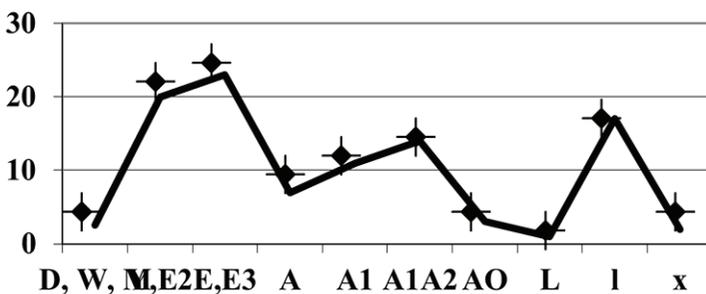


Рис. 2.1. Профиль перспективы будущего учащихся старших классов

Периоды *D, W, M, Y* и следующие за ними периоды *E, A, O* и *X* образуют непрерывный континуум, тогда как категории *l, x* и *L* являются особыми темпоральными единицами. На рисунке 2.1 изображен профиль ПБ старшеклассников. К этому темпоральному профилю можно

добавить еще и категорию прошлого. Однако относительная частота этой категории обычно оказывается весьма низкой. Профиль ПБ используется для описания относительной плотности мотивационных объектов в более или менее близких периодах будущего. Например, рисунок 2.1 показывает, что для данной группы испытуемых наибольшая относительная частота соответствует текущему периоду жизни. Целевые объекты, относящиеся к категориям E_2E_3 и даже EA , расположены в текущем периоде жизни испытуемых (E_2 или E в целом), хотя они заходят в следующий период (E_3 или A). Объекты категории A_1 оказываются первыми выходящими за пределы текущего периода жизни испытуемых. По профилю также видно, что ближайшее будущее (D , W , M) и категория L имеют очень низкую частоту. Открытое настоящее (I), содержащее главным образом целевые объекты, относящиеся к характеристикам и способам жизни личности, имеет очень высокую частоту. Значения профиля ПБ, представленные в виде графика, дают наглядную картину различий плотности периодов ПБ в зависимости от тех или иных экспериментальных или дифференциальных переменных.

Индекс перспективны будущего

Индекс ПБ выражает отношение числа мотивационных объектов в близком будущем (D , W , M , Y , Y') к числу объектов в отдаленном будущем (периоды жизни). Большая относительная частота более отдаленных целей по сравнению с близкими целями выражает более протяженное ПБ. Временные категории открытое настоящее (I) и историческое будущее (x) при вычислении индекса ПБ не учитываются. Тем не менее, может оказаться важным сравнить частоту объектов в открытом настоящем с частотой обращений к близкому и отдаленному будущему. В частности, в исследовании взаимоотношений между возрастом и ПБ было обнаружено: у представителей более образованных и высокостатусных слоев населения с возрастом увеличивается относительная частота открытого настоящего (примерно до 65 лет), а у людей с более низким социальным статусом — относительная частота близкого будущего. Такого рода различие предполагает интерпретацию мотивационного содержания, которую можно проверить с помощью мотивационного контент-анализа ответов ММИ.

Средняя перспектива будущего

В сотрудничестве со специалистами в области математической статистики были разработаны две техники вычисления среднего вре-

менной дистанции до мотивационных объектов: медианный ранг ПБ и средняя темпоральная дистанция, выраженная в годах.

1. Медианный ранг ПБ

Процедура вычисления медианного ранга ПБ: каждый из последовательных периодов темпоральной шкалы получает ранговый номер в зависимости от его удаленности от настоящего момента. Период *D* (день) получает ранг 1, за ним следует ранг 2 для *W* (недели), ранг 3 для *M* (месяца), ранг 4 для *Y* (года), ранг 5 для *Y-* (больше года). Этот ряд продолжают периоды жизни. Для каждого из них используются три ранговых номера, чтобы можно было различать начало, середину и конец периода. Различия в длительности периодов в расчет не принимаются.

Таблица 2.1

Порядковые номера, указывающие ранг каждой временной категории в зависимости от возраста испытуемых

Временные категории объектов	Возраст испытуемых				
	E2	E3/A0	A1	A2	O
Текущий период жизни					
Календарные единицы	D = 01 W = 02 M = 03 Y = 04 Y- = 05	D = 01 W = 02 M = 03 Y = 04 Y- = 05	D = 01 W = 02 M = 03 Y = 04 Y- = 05	D = 01 W = 02 M = 03 Y = 04 Y- = 05	D = 01 W = 02 M = 03 Y = 04 Y- = 05
За пределами календарного времени	E2 = 06 E2. = 07	A0 = 06 E3. = 07	A1 = 06 A1. = 07	A2 = 06 A2. = 07	O = 06 O. = 07
Последующие периоды					
Второй: начало середина конец	.E3 = 08 E3 = 09 E3. = 10	.A1 = 08 A1 = 09 A1. = 10	.A2 = 08 A2 = 09 A2. = 10	.O = 08 O = 09 O. = 10	.X = 08 X = 09
Третий: начало середина конец	.A1 = 11 A1 = 12 A1. = 13	.A2 = 11 A2 = 12 A2. = 13	.O = 11 O = 12 O. = 13	.X = 11 X = 12	
Четвертый: начало середина конец	.A2 = 14 A2 = 15 A2. = 16	.O = 14 O = 15 O. = 16	.X = 14 X = 15		

Пятый: начало	.O = 17	.X = 17			
середина	O = 18	X = 18			
конец	O. = 19				
Шестой: начало	.X = 20				
середина	X = 21				
конец					

Временная шкала всегда начинается с текущего периода жизни испытуемого. Первая половина этого периода делится на короткие интервалы — календарные единицы. Интервал, непосредственно следующий за последним календарным отрезком (У-), является текущим периодом жизни испытуемого и всегда получает ранговый номер 6. Концу этого периода или всему периоду, рассматриваемому как единое целое, присписывается ранговый номер 7.

Количество периодов будущего зависит от возраста испытуемых. У испытуемых, находящихся в периоде E_2 , есть четыре будущих периода жизни (E_3, A_1, A_2, O), у испытуемого, находящегося в периоде A_2 , — лишь один. Для него A_2 будет обладать ранговым номером 6, конец этого периода (A_2) или весь период A_2 в целом (A_2) — ранговым номером 7.

Начало периода O (код .O) получает ранговый номер 8, середина пожилого возраста — 9, а конец периода или весь он в целом (O. или O) — 10.

В таблице 2.1 представлены ранговые номера будущих периодов времени для испытуемых различных возрастных групп.

Медиана всех ранговых номеров всех мотивационных объектов группы испытуемых может использоваться как показатель средней протяженности перспективы будущего этой группы людей.

2. Средняя протяженность перспективы будущего

Эта мера протяженности ПБ основывается на более или менее точно известной длительности различных периодов времени. Относя мотивационный объект к определенному временному периоду, мы обычно не знаем его точного места в рамках этого периода. Иногда та или иная цель оказывается размещенной в начале, середине или конце временного периода. Другие объекты могут выходить за пределы одного периода, и в этом случае пользуемся комбинированными символами, такими как E_3A_1 или AO .

Зная приблизительную длительность каждого периода, можем вычислить приблизительную темпоральную дистанцию между настоя-

щим моментом и мотивационными объектами, расположенными в том или ином периоде. Предполагается, что мотивационный объект, точная локализация которого в рамках временного периода нам неизвестна, располагается в середине этого периода. Между мотивационными объектами, находящимися в начале или в конце периода, существует определенная темпоральная дистанция.

Вычисления темпоральной дистанции различных периодов времени

Календарные периоды

Расстояние до объектов, расположенных в каком-либо из коротких календарных периодов, вычисляется в долях года, соответствующих объективной длительности периода (табл. 2.2). Эти временные интервалы близкого будущего удалены от настоящего момента одинаково для всех испытуемых.

Таблица 2.2

Временная протяженность (в долях года)
каждого календарного периода

Календарный период	Временная протяженность (в долях года)
D	0,003 (1/365 года)
W	0,02 (1/52 года)
M	0,08 (1/12 года)
У	1
У-	2

Периоды социального времени

Для объектов, расположенных за пределами календарных периодов, расстояние рассчитывается как разность двух переменных: текущего возраста испытуемого и возраста, соответствующего периоду, в котором расположен объект. Первая переменная — это реальный возраст испытуемого в момент заполнения ММИ или средний возраст однородной группы испытуемых. В качестве второй переменной выступает середина возрастного периода, в котором расположен объект, если только временной код определенно не указывает на начало или конец этого периода.

Прежде всего вычисляется средний возраст группы испытуемых. Для вычисления темпоральной дистанции до мотивационного объекта существуют следующие правила.

Объекты, расположенные в текущем периоде жизни испытуемого, — это объекты, находящиеся далее двух лет от настоящего момента, но все еще в рамках текущего периода жизни. Они расположены в середине оставшейся части текущего периода.

Например: объекты с символом A_1 для 30-летнего испытуемого или для группы испытуемых со средним возрастом 30 лет расположены в текущем периоде жизни. Ведь испытуемые в возрасте 25–45 лет находятся в периоде A_1 своей жизни. Объекты с кодом A_1 должны быть локализованы в середине оставшейся части этого периода, то есть в середине интервала между 30 годами (возраст испытуемых) и концом их текущего периода жизни (45 лет), то есть $(45 - 30) : 2 = 7,5$. Таким образом, все объекты с символом A_1 считаются для этих испытуемых расположенными на темпоральной дистанции, равной 7,5 года.

Объекты с кодом A_1 или A расположены для тех же испытуемых в конце их текущего периода жизни, то есть приходится на возраст в 45 лет. Значение их темпоральной дистанции: $45 - 30 = 15$ лет.

Объекты, расположенные в последующих периодах жизни. Все объекты с кодом какого-либо из последующих периодов жизни испытуемого считаются расположенными в середине этого периода жизни. Их темпоральная дистанция вычисляется как разность между возрастом, соответствующим середине этого периода, и реальным или средним возрастом испытуемых.

Например, мотивационный объект A_2 расположен в середине интервала между 45 годами (начало периода A_2) и 65 годами (конец периода A_2), то есть на возрастной отметке в 55 лет. Для 30-летнего испытуемого или группы испытуемых со средним возрастом 30 лет он находится на расстоянии: $55 - 30 = 25$ лет.

Объекты, расположенные в конце одного из будущих периодов жизни (например, объекты с кодом A_2 или A_2 для находящихся в периоде A_1 30-летних испытуемых), имеют протяженность ПБ, равную расстоянию между концом этого периода (65 для A_2) и реальным или средним возрастом испытуемых. Объекты с кодом A_2 или A_2 находятся для 30-летних испытуемых на расстоянии: $65 - 30 = 35$ лет. Для человека, которому 60, расположение такого мотивационного объекта, как смерть (код O , конец пожилого возраста), характеризуется расстоянием 75 (условный возраст окончания жизни) минус 60, то есть 15 лет.

Для объектов, расположенных в начале одного из будущих периодов жизни (например, A_2 для 30-летних испытуемых), расстояние рассчитывается исходя из возраста, в котором этот период начинается. Однако, поскольку начало периода жизни следует понимать не как отдельный момент, а скорее как более или менее короткий интервал времени, то к предполагаемому возрасту начала этого периода добавляется еще два года. Поэтому расстояние до целевых объектов с кодом A_2 для 30-летних испытуемых будет равно: $(45 + 2) - 30 = 17$ лет. Для более коротких периодов социального времени, а именно для периодов E_2 , E_3 и A_0 , длящихся лишь около шести лет, мы добавляем к возрасту, в котором этот период начинается, только один год. Объект с кодом E_3 для 14-летнего школьника (находящегося в периоде E_2) приходится на возраст $18 + 1 = 19$ лет и, таким образом, находится на расстоянии: $19 - 14 = 5$ лет.

Для объектов, принадлежащих двум последовательным периодам жизни, применяются те же самые правила. Однако здесь следует различать два случая: 1) объект принадлежит текущему и следующему за ним периодам жизни испытуемого; 2) объект принадлежит двум следующим друг за другом будущим периодам жизни.

В первом случае объект располагается в середине временного интервала между текущим возрастом испытуемых и концом объединенного периода времени. Разность между этой срединной точкой и текущим возрастом испытуемых даст значение временной удаленности объекта.

Примеры: 20-летний испытуемый (находящийся в E_3) называет мотивационный объект, кодируемый как E_3A_1 . Этот мотивационный объект расположен в середине (32,5) временного интервала между 20 годами (его возраст) и 45 годами (конец периода A_1), которая находится на расстоянии 12,5 года от настоящего момента $[(45 - 20) : 2]$.

Другой его мотивационный объект с кодом E_3A расположен в середине периода между 65 годами (конец периода A) и 20 годами (текущий возраст испытуемого) и обладает мотивационной дистанцией: $42,5 - 20 = 22,5$ года $[(65 - 20) : 2]$.

30-летний испытуемый (находящийся в A_1) называет целевой объект с кодом AO . Он расположен в середине интервала между 75 и 30 годами. Его временное расстояние также составляет 22,5 года $[(75 - 30) : 2]$.

Мотивационный объект с кодом A_2O для 50-летнего человека (находящегося в A_2) будет характеризоваться дистанцией в 12,5 года $[(75 - 50) : 2]$.

Во втором случае объект принадлежит двум (или трем) периодам, следующим за текущим периодом жизни испытуемого. Правила остаются теми же самыми. Условно предполагается, что объект находится в середине объединенного периода. Расстояние до него дает разность между возрастом, соответствующим середине этого периода, и реальным возрастом испытуемых.

Примеры: 16-летний испытуемый (находящийся в E_2) формулирует мотивационный объект, кодируемый как E_3A_1 . Мы располагаем этот объект в середине периода времени между 18 годами (начало E_3) и 45 годами (конец A_1), которая равна 31,5 года. Его временная дистанция равна $31,5 - 16$ (возраст испытуемого), то есть 15,5. Простой способ вычислить временную удаленность такого рода объектов состоит в том, чтобы сначала вычислить половину длительности закодированного периода (в нашем примере: $(45 - 18) : 2 = 13,5$ лет), а затем прибавить к полученному числу количество лет, отделяющее текущий возраст испытуемого от начала закодированного периода (в нашем примере: $18 - 16 = 2$ года). Отсюда получаем временную дистанцию объекта E_3A_1 для 16-летнего испытуемого: $[(45 - 18) : 2] + (18 - 16) = 15,5$.

Мотивационный объект с кодом E_3A характеризуется для 16-летних испытуемых дистанцией: $[(65 - 18) : 2] + (18 - 16) = 25,5$ года.

Объекты с кодом AO для однородной группы испытуемых со средним возрастом 20 лет (E_3) находятся на временной дистанции: $[(75 - 25) : 2] + (25 - 20) = 30$ лет.

Объекты с кодом A_2O находятся для 30-летних испытуемых (A_1) на расстоянии: $[(75 - 45) : 2] + (45 - 30) = 30$ лет.

Что касается объектов, присутствующих на всем протяжении двойного периода (например, код AO), то они располагаются в конце этого объединенного периода (для объектов с кодом AO — в возрасте 75 лет). Их временную дистанцию дает простая разность между возрастом окончания двойного периода и текущим возрастом испытуемого или группы. Например, расстояние до объекта с кодом AO для 20-летних испытуемых равно: $75 - 20 = 55$.

Для символа L вычисляется половина расстояния между возрастом испытуемых и концом жизни (условно принимаемым за 75 лет). Для 30-летних испытуемых такой объект находится на расстоянии: $(75 - 30) : 2 = 22,5$ года. А для 69-летних испытуемых дистанция соста-

вит всего: $(75 - 69) : 2 = 3$ года. Объекты с символом L характеризуются расстоянием, равным разности между возрастом конца жизни (75 лет) и текущим возрастом испытуемых. В последнем примере оно составит: $75 - 69 = 6$ лет.

Объекты с символом X , относящиеся к периоду времени после смерти субъекта, условно располагаются на 5 лет позже времени окончания жизни, в $75 + 5 = 80$ лет. Это означает, что период X занимает 10 лет, и его середина приходится на 5 лет после смерти. Начало этого периода ($.X$) располагается через два года после смерти ($75 + 2$). Мотивационный объект 65-летнего испытуемого, беспокоящегося о том, что будет с его детьми вскоре после его смерти ($.X$), характеризуется расстоянием: $(75 + 2) - 65 = 12$ лет. Более обширная озабоченность периодом после его смерти (X) располагается через 5 лет после окончания жизни и находится для этого испытуемого на расстоянии: $80 - 65 = 15$ лет.

Объекты, располагающиеся в открытом настоящем (I), и объекты, расположенные в безличном времени (x), не могут быть локализованы в каком-то одном из периодов жизни и поэтому при вычислении средней протяженности временной перспективы будущего не используются.

Описание методики

Методика представляет собой два небольших буклета (10 x 5 см). Полный вариант содержит 40 положительных и 20 отрицательных индукторов, то есть всего 60 неоконченных предложений. Имеются два сокращенных варианта: форма А – 30 и 15 мотивационных индукторов, форма В – 20 и 10 мотивационных индукторов. В верхнем левом углу каждой страницы напечатано одно незаконченное предложение (мотивационный индуктор), все страницы буклета пронумерованы. Каждый мотивационный индуктор должен быть написан на отдельной странице, чтобы испытуемый не мог видеть весь список индукторов и свои предыдущие ответы. Начала предложений сформулированы в первом лице единственного числа, так, что испытуемые легко относят их к себе. Используемые глаголы выражают склонность, усилие, намерение, желание и др. Испытуемые завершают каждое предложение и, делая это, формулируют объекты, которые их мотивируют. В первом буклете индукторы сформулированы так, чтобы побуждать к формулировке позитивных мотивационных объектов («Я хочу...» и т.д.). С помощью второго буклета выявляются негативные мотивационные объекты – те,

которых человек избегает, боится («Я не хочу ...» и т.д.). Вместе с буклетами испытуемому предлагается лист с инструкцией.

Предельно непосредственные, искренние и развернутые высказывания получаются, если методика проводится анонимно и индивидуально. Однако при хорошей организации работы (создание адекватной мотивации, наличие не слишком большой группы, хорошее отношение к проводящему исследованию) возможно и коллективное проведение. В этом случае желательно, чтобы каждый участник сидел за отдельным столом.

Процедура проведения

Испытуемым раздаются конверты с двумя буклетами, содержащими положительные и отрицательные индукторы, и письменным текстом инструкции. Заполнение буклетов начинается с более толстого, содержащего положительные индукторы. На титульном листе этого буклета испытуемый указывает возраст, пол, профессию и другую информацию, необходимую для исследования. Психолог зачитывает инструкцию в то время, когда испытуемые следят за текстом. После заполнения обоих буклетов испытуемые помещают их в конверт и возвращают психологу.

Инструкция испытуемому

Прочитайте это внимательно!

Мы просим вас принять участие в психологическом исследовании. Ваше участие имеет для нас очень большое значение, но оно будет полезно только в том случае, если вы отнесетесь к делу серьезно, лично и искренне.

На каждой странице обеих книжек, которые вы имеете перед собой, вы найдете несколько слов типа «Я хочу ...», «Я надеюсь ...». Эти слова составляют начало некоторой фразы, а я вас попрошу закончить эту фразу на данной странице так, как вы лично ее бы закончили. Не надо долго думать над каждой фразой. Надо писать то, что приходит к вам в голову, когда вы примените к себе первые слова каждого предложения.

Важно, чтобы вы не писали неизвестно о чем: не надо стремиться построить грамматически правильную фразу, но следует писать о том, что вас действительно волнует, к чему вы стремитесь, чего желаете, о чем думаете. Старайтесь отвечать так, чтобы каждая страница была бы понятна сама по себе.

Это исследование не является «тестом» (испытанием), так как какой бы вы ни дали ответ, он обязательно будет «хорошим» в том случае, если он выражает ваши личные переживания.

Возможно, что у вас создается впечатление, что на разных страницах повторяются одни и те же слова. Это делается для того, чтобы вы могли написать возможно больше о своих переживаниях, желаниях. Не надо стараться вспомнить то, что вы уже писали. Напишите о том, что первым придет к вам в голову при чтении именно этой страницы.

Старайтесь писать разборчиво. Длина и строение фразы не имеют никакого значения.

Благодарим Вас за сотрудничество!

Примечание: В нужных целях инструкция может быть изменена. Так, в зависимости от возраста обследуемых, индивидуальной или групповой формы проведения методики, а также общего контекста той исследовательской или практической работы, фрагментом которой она является, могут быть по-разному сформулированы для испытуемых цели проведения методики, значения для участников этого исследования. При групповом эксперименте могут быть внесены дополнительные замечания об анонимности ответов. Наконец, в целях получения более глубоких сведений о характере мотивации можно просить писать не то, что первым придет в голову, а подумать серьезно, написать самое основное, главное.

Опросный лист

Список положительных индукторов.

1. Я надеюсь...
2. Я очень хочу...
3. Я намереваюсь...
4. Я мечтаю...
5. Я стремлюсь...
6. Я буду очень доволен(-льна), если...
7. Я хочу...
8. Я все делаю для того, чтобы...
9. У меня есть большое желание...
10. Я бы хотел(-а) быть способным(-ой)...
11. Я бы так хотел(-а)...
12. Я стремлюсь...

13. Я решил(-а)
14. Я буду очень рад(-а), если...
15. Я имею определенное намерение...
16. Я сделаю все возможное, чтобы...
17. Я буду очень рад(-а), если мне разрешат...
18. Я бы ничего не пожалел(-а), для того чтобы...
19. Я всем сердцем надеюсь...
20. Всеми своими силами я стремлюсь...

Список отрицательных индукторов.

1. Больше всего я буду расстроен(-а), если...
2. Я не желаю...
3. Я буду протестовать, если...
4. Мне не нравится, если...
5. Я стараюсь избежать...
6. Я боюсь, что...
7. Я буду очень жалеть, если...
8. Я не хочу...
9. Мне не нравится думать о том, что...
10. Я бы не хотел(-а)...

Психотехнический инструмент жизненного выбора «Персоплан»

А.Г. Шмелева

Возможности методики

«Персоплан» позволяет исследовать планирование жизненной перспективы человеком, в частности цели, средства их достижения, мотивы, стоящие за реализацией выстроенных планов, а также оценить эффективность жизненного планирования. Автор методики «Персоплан» – профессор А.Г. Шмелев [35].

Психотехнический инструмент жизненного выбора выполнен в форме компьютерной программы. Работа с «Персопланом» начинается с «Базового диалога», призванного помочь испытуемому актуализировать самые значимые для него средства, цели и мотивы его деятельности. Пример «Базового диалога» может выглядеть следующим образом.

Персоплан: Укажите цель, самую важную для вас в ближайшее время.
(*выявление цели*)

Респондент: Поступить в аспирантуру.

П: Что нужно для достижения цели «Поступить в аспирантуру?»
(*выявление средств достижения цели*)

Р: Успешно сдать вступительные экзамены.

П: Какие еще средства? (или укажите «все» – все названы).

Р: Определиться с направлением научного исследования.

П: Какие еще средства? (или укажите «все» – все названы).

Р: Все.

П: Что вам даст достижение цели «Поступить в аспирантуру МГУ?»
(*выявление мотивов реализации цели*)

Р: Возможность научного творчества.

П: Какие еще мотивы? (или укажите «все» – все названы).

Р: Карьерный рост.

П: Какие еще мотивы? (или укажите «все» – все названы).

Р: Все.

П: Какие еще важные цели вы должны достичь в ближайшее время.

Распознав последнее сообщение как завершение Базового диалога, компьютер завершает опрос пользователя и выводит на экран списки средств, целей и мотивов.

Далее программа настроена на оценку значимости того или иного пути в проектировании будущего человека – «Оценка весов». Для этого от испытуемого требуется оценить средства достижения целей по «трудности» их использования, цели – по «срочности», а мотивы – по «важности». Для этого реализуются три независимых «турнира высказываний» с полным перебором всех пар средств, целей и мотивов.

Следующий шаг – «Персоплан» производит «расчет приоритетов», который позволяет оценить, на достижение каких из обозначенных испытуемым целей в первую очередь должно быть направлено внимание, с помощью каких средств их легче достичь и каким жизненно важным мотивам будут удовлетворять реализованные цели.

Помимо описанных процедур, «Персоплан» производит «Оценку связей», помогающую обнаружить новые связи между планируемыми событиями, о которых испытуемый раньше мог не подозревать, поскольку не соотносил между собой различные «пути» – этапы выполнения задач из различных сфер своей деятельности. Для этого испытуемому предлагается оценить качество связи во всех парах «средство–цель», «цель–мотив» из соответствующих матриц.

А.Г. Шмелев описал распространенные варианты психологических ошибок в самоорганизации и планировании собственной жизнедеятельности человека:

1. Фиксация на цели «симптом тактика»: индивид стремится максимизировать критерий, стремясь выбрать из наиболее срочных целей ту, которую можно достичь наиболее легким путем. При этом не учитывается, что какая-то менее срочная и более трудная цель обуславливает достижение гораздо более важных мотивов.

2. Фиксация на мотиве «симптом стратега»: индивид выбирает путь, обусловленный одной лишь важностью цели, максимизируя критерий. В результате вне поля внимания оказываются более срочные цели, обуславливающие достижения необходимых мотивов.

3. Фиксация на средстве «симптом операционалиста»: индивид стремится использовать наиболее субъективно универсальное средство, максимизируя критерий, заставляющий выбирать средство и позволяющий достичь максимального количества целей (без учета их срочности).

Эффективность данной методики зависит от аналитичности, рефлексивности использующего ее, умения анализировать свой субъективный опыт, свои настроения и ожидания.

При необходимости ряд процедур «Персоплана» может быть переложен на бланковый вариант и выполнен в форме письменного опроса респондента.

Методика «Психологическая автобиография»

Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой

Данная методика была разработана Леонидом Фокичем Бурлачуком и Еленой Юрьевной Коржовой. «Психологическая автобиография» относится к классу субъективно-биографических методик. Это экспрессивная проективная методика исследования переживаний, связанных с восприятием человеком наиболее важных жизненных событий. Такая направленность методики позволяет выявить ситуационный компонент внутренней картины жизненного пути [5, 6].

Процедура проведения

1. При групповых обследованиях, когда отсутствует возможность уделить значительное внимание каждому испытуемому, методика приме-

няется на начальных этапах обследования с целью сбора предваряющего исследование анамнеза жизненного пути. При индивидуальных обследованиях желательно предлагать методику на заключительных этапах. К этому моменту после довольно длительного общения с лицом, проводящим обследование, у испытуемых при положительном отношении к психодиагностической ситуации снижается эмоциональная напряженность, вызванная необычной для них деятельностью. При этом испытуемые проявляют большую открытость.

2. Предлагается перечислить самые важные, с точки зрения испытуемого, события прошедшей и будущей жизни для получения сведений о переживаниях, связанных с наиболее значимыми сферами жизни. Количество событий не ограничивается.
3. Испытуемого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату.
4. Данные вносятся в бланк обследования, включающий инструкцию испытуемому.
5. Обработка данных осуществляется в соответствии со специальными таблицами. Таблица 2.3 служит для определения количества радостных, грустных, прошедших, будущих событий и событий в целом. С помощью таблицы 2.4 можно осуществить более детальный событийный анализ, выявляя суммарный вес радостных, грустных, прошедших, будущих событий и событий в целом. В таблицу 2.5 вносят данные о количестве событий, различающихся по силе воздействия. В таблицу 2.6 заносят сведения о среднем времени антиципации и ретроспекции, характеризующих время осуществления событий. С помощью таблицы 2.7 можно осуществить содержательный анализ событий, внося в нее вес событий с учетом их содержания. Определяется вес радостных, грустных, прошедших, будущих событий и событий в целом по каждому виду, вес событий различных типов.

Таблица 2.3

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные			
Грустные			
Σ			

Таблица 2.4

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	$ \Sigma $
Радостные			
Грустные			
$ \Sigma $			

Таблица 2.5

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	События				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
Значительное					
Умеренное					
Малое					
Σ_1					
Σ_2					

Таблица 2.6

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		
—		
Σ		

Таблица 2.7

«Вес» событий с учетом их содержания

			I	II	III	IV	$ \Sigma_1 $	$ \Sigma_2 $	$ \Sigma_3 $
1	п	р							
		г							
	б	р							
		г							

			I	II	III	IV	$ \Sigma_1 $	$ \Sigma_2 $	$ \Sigma_3 $
2	п	р							8
		г							
	б	р				5	5	8	
		г				-3	3		
3	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
4	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
5	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
6	п	р	3	10		5	18	18	28
		г							
	б	р		10			10	10	
		г							
7	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
8	п	р				5	5	5	5
		г							
	б	р							
		г							

			I	II	III	IV	$ \Sigma_1 $	$ \Sigma_2 $	$ \Sigma_3 $
9	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
10	п	р		9			9	13	13
		г		-4			4		
	б	р							
		г							
11	п	р		3			3	8	17
		г		-5			5		
	б	р		9			9	9	
		г							
12	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
$ \Sigma $			3	50	-	18	71		

I–IV – типы событий; 1–12 – виды событий; п – прошедшие события, б – будущие события, р – радостные события, г – грустные события.

Основные параметры интерпретации данных

В соответствии с полученными количественными показателями можно охарактеризовать следующие параметры: продуктивность восприятия образов жизненного пути, оценку событий испытуемым (значимость для него тех или иных жизненных событий, желательность – нежелательность, степень их влияния, среднее время антиципации и ретроспекции, а также дать содержательную характеристику событий (тип и вид значимых событий, частоту их встречаемости («оригинальность» – «популярность» и «силу» – «слабость»)).

Продуктивность восприятия образов жизненного пути

Определяется по количеству названных событий. При этом учитывается богатство образов, легкость их актуализации, психическое

состояние, а также условия обследования, социальные, культурные различия.

1. Значимость жизненных событий.

Определяется по «весу», которым наделяет испытуемый то или иное событие.

2. Желательность – нежелательность событий.

Во многих исследованиях утверждается о неспецифичности влияния событий на здоровье, то есть их стрессогенности вне зависимости от желательности событий. Учет желательности – нежелательности событий целесообразен, поскольку помогает понять, какие события более значимы для человека – негативные (грустные, нежелательные) или позитивные (радостные, желательные).

3. Степень влияния событий.

Данный показатель классифицирует события на «значительные» и «незначительные» с точки зрения оценивающего их испытуемого. При обработке результатов, полученных при применении методики, предлагается выделять по степени влияния на испытуемого события, оказывающие значительное влияние (4–5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1–2 балла).

Среднее время ретроспекции и антиципации событий

Для получения показателя среднего времени ретроспекции событий следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного события, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. При анализе этих показателей возможно использовать положения Е.И. Головахи, А.А. Кроника. С учетом специфики настоящей методики они будут выглядеть следующим образом: чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности; и чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

Содержание событий

1. Тип и вид значимых событий.

Типы событий:

I. Биологический (например, травма, рождение ребенка).

II. Личностно-психологический (например, выбор жизненного пути, события, связанные с использованием свободного времени).

III. Тип событий, относящихся к изменениям физической среды (например, землетрясение, полет).

IV. Тип событий, относящихся к изменениям социальной среды (например, вступление в брак, продвижение по службе).

По виду события могут относиться к следующим жизненным сферам:

1. Родительская семья.
2. Брак.
3. Дети.
4. Место жительства.
5. Здоровье.
6. «Я».
7. Общество.
8. Межличностные отношения.
9. Материальное положение.
10. Учеба, повышение квалификации.
11. Работа.
12. Природа.

Виды событий «дружба» и «социальные отношения» объединены в «межличностные отношения». В зависимости от цели исследования в таксономическую решетку может быть добавлен вид «столкновения с законом».

2. Частота встречаемости событий различного содержания («оригинальность» – «популярность» событий).

Определение «оригинальности» – «популярности» событий конкретизирует данные анализа событий по типу и виду. Так как испытуемые отмечают наиболее важные для них события, то популярность определенных ответов (событий) будет означать, что они имеют наибольшую значимость для исследуемого контингента испытуемых. Оригинальность событий будет характеризовать в большей степени индивидуальные вариации ответов, по которым можно составить представление о своеобразии восприятия жизненного пути отдельными испытуемыми. На первый взгляд, логичнее всего предположить, что «оригинальность» события, в противоположность «популярности»,

указывает на меньшую значимость события, однако это имеет смысл лишь при сопоставлении типа и вида индивидуальных ответов с групповыми.

«Сильные» и «слабые» события

Если в данной методике под реакцией на ситуацию понимать оценку, которую испытуемый дает называемому им событию, то, анализируя такие оценки, можно попытаться выяснить, в каких случаях личностно-ситуационного взаимодействия сама ситуация заставляет реагировать на нее определенным образом, а в каких случаях нам важно знать личностные особенности испытуемых.

Отнесение события к «сильному» или «слабому» предпринимается только в том случае, если это событие указывают не менее 15 % испытуемых, так как небольшое количество ответов не позволяет сделать какие-либо определенные выводы. Событие обозначается как «сильное», если оценка его различными испытуемыми одинакова, и как «слабое», если оценки различаются.

В случае «сильного» события указывается его знак, то есть отмечается желательное (позитивное, радостное) это событие или нежелательное (негативное, грустное). В случае «слабого» события отмечается, какие реакции (оценки) преобладают: со знаком «+» или со знаком «-», или же указывается, что имеются в равной степени оценки с различным знаком.

На заключительном этапе обследования возможно построение «линии жизни» с учетом выделенных показателей.

Нормативные показатели

Приведенные ниже нормативные показатели по методике приведены для соматически здоровых лиц.

1. Нормативные показатели количества жизненных событий.

В целом, чем больше событий называет испытуемый, тем выше его общая продуктивность, характеризующая, как правило, богатство психологического времени, то есть богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптированность (табл. 2.8). Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событий прошлого и грустных событий в целом. Чем меньше таких ответов, тем больше беспокойство за будущее, вытеснение беспокоящих событий и психотравмирующих событий прошлого. Неза-

висимо от соматического здоровья для ответов характерно преобладание прошедших событий над будущими. Это закономерность, которую не изменяет соматическое заболевание. Она отражает большую роль прошлого опыта и естественную для человека опору на радостные события. Однако нетрудно заметить, что здоровые чаще всего указывают несколько событий будущего, от которых зависит все остальное (первый вариант), то есть небольшое количество событий в данном случае обусловлено своеобразным обобщением будущей жизни. Вторым вариантом является стремление спланировать всю жизнь до конца. Вместе с тем чрезмерно высокая продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий, может означать стремление преодолеть беспокойство, разложив по полочкам свою жизнь.

Таблица 2.8

Нормативные показатели количества жизненных событий

Общее количество событий	Количество прошедших событий	Количество будущих событий	Количество радостных событий	Количество грустных событий
11,36+0,36	6,84+0,36	4,52+0,41	8,68+0,41	2,68+0,20

2. Нормативные показатели «веса» жизненных событий.

Чем больше «вес» жизненных событий, тем выше значимость тех или иных событий (желательных или нежелательных, значительных и малозначительных, прошедших и будущих, а также событий, принадлежащих к различным типам и видам). Наибольшее значение имеет суммарный «вес» событий (табл. 2.9).

Таблица 2.9

Нормативные показатели «веса» событий

Общий «вес» событий	«Вес» прошедших событий	«Вес» будущих событий	«Вес» радостных событий	«Вес» грустных событий
45,20+1,83	28,08+1,83	17,12+1,58	34,60+1,83	10,60+1,02

3. Нормативные показатели степени влияния событий.

Рассмотрение особенностей степени влияния указываемого события (табл. 2.10) осуществляет дальнейшую конкретизацию закономерностей, выявленных ранее. Обычно предпочтение отдается более высоким оценкам событий. Называются главные события жизни, ясно, что они оказывают значительное влияние.

Таблица 2.10

Нормативные показатели количества событий,
оказавших различное влияние на человека

Количество значительных событий	Количество событий умеренного значения	Количество менее значительных событий
7,93+0,41	1,36+0,15	1,32+0,20

4. Нормативные показатели времени ретроспекции и антиципации жизненных событий.

Наиболее важный диагностический показатель – удаленность называемых событий в прошлое. Чем она меньше, тем больше человек открыт опыту настоящего. Соматически здоровые лица склонны называть в числе основных событий происшедшие недавно. «Нормативна» определенная «психологическая молодость» испытуемых. Чем больше потенциальность и меньше реализованность событий, тем более молод человек психологически (табл. 2.11). При сопоставлении степени удаленности событий в прошлое и будущее оказалось, что существует склонность называть более отдаленные прошедшие события и более близкие будущие. Это связано со значимостью прошлого опыта и сложностью предсказания будущего.

Таблица 2.11

Нормативное среднее время антиципации и ретроспекции событий

Среднее время антиципации			Среднее время ретроспекции		
Радостные события	Грустные события	События в целом	Радостные события	Грустные события	События в целом
4,50+0,90	4,86+1,87	4,60+0,78	10,73+1,56	4,60+0,90	8,881,05

5. Нормативные показатели «веса» событий в зависимости от их содержания. На первом месте у соматически здоровых – изменения социальной среды и личностные изменения, охватывающие очень широкий спектр различных событий и, вероятно, наиболее непосредственно характеризующие особенности социальной адаптации (табл. 2.12). На втором месте – изменения биологического типа, в основном за счет событий, касающихся детей. Наименее значимы изменения физической среды.

Таблица 2.12

Нормативные показатели «веса» событий
в зависимости от их содержания

Тип событий				Вид событий											
I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10,4	15,0	4,2	15,0	5,3	4,8	9,4	3,8	0,7	2,8	0,9	2,3	2,7	13,0	5,9	-

Если рассматривать виды событий, то следует указать, что на первом месте по значимости – события, связанные с учебой, повышением квалификации, на втором – события, связанные с детьми (с рождением и воспитанием), на третьем месте – работа и события в родительской семье. Наименее значимы события, касающиеся здоровья, а также общественных изменений. Такие данные получены без учета профессионального состава испытуемых. При рассмотрении же отдельных профессиональных групп данные о событиях различного типа согласуются с описанными выше данными, тогда как распределение событий по виду несколько иное. Наиболее значимы события, связанные с детьми, на втором месте у педагогов – события в родительской семье, учеба и работа, у инженерно-технических работников – те же события и события, относящиеся к браку.

Инструкция и бланк методики

Возраст _____

Дата _____

Инструкция: Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые вы ожидаете в будущем. Количество событий может быть любым. Каждое событие может быть радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные – от -1 до -5 (+5 – максимальная степень радости, -5 – максимальная степень грусти). Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№	Событие	Оценка события	Дата	Примечание
П Р О Ш Е Д Ш И Е С О Б Ы Т И Я					
Б У Д У Щ И Е С О Б Ы Т И Я					

Пример обследования

Возраст 24 года

Дата 12.12.1988

Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые вы ожидаете в будущем. Количество событий может быть любым. Каждое событие может быть радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные – от -1 до -5 (+5 –

максимальная степень радости, –5 – максимальная степень грусти). Отметьте на бланке примерные даты событий.

	№	Событие	Оценка события	Дата	Примечание
П Р О Ш Е Д Ш И Е С О Б Ы Т И Я	1	Я родился	+3	1964	у,р, I-6, 25P
	2	Каникулы у бабушки	+5	1970	з,р, II-6, 18P
	3	Первые годы обучения в школе	–3	1977	у,г, II-10, 11P
	4	Последние годы обучения в школе	+5	1980	з,р, II-10, 8P
	5	Публикация в газете обо мне	+5	1980	з,р, IV-6, 8P
	6	Поступление в институт	+1	1981	м,р, II-10, 7P
	7	Академотпуск	–1	1983	м,г, II-10, 6P
	8	Военные сборы	+2	1987	м,р, II-11, 1P
	9	Окончание института	+3	1988	у,р, II-10, 05P
	10	Летний отдых	+5	1988	з,р, II-6, 0,5P
	11	Первые месяцы работы	–5	1988	з,г, II-11, 1/3P
	12	Последние месяцы работы	+1	1988	м,р, II-11, 1/6 P
Б У Д У Щ И Е С О Б Ы Т И Я	1	Новый год	+5	1989	з,р, II-6,1/12A
	2	Будущая работа	+4	1989	з,р, II-11, 0,5A
	3	Новые встречи с интересными людьми	+5	1990	з,р, IV-8, 1A
	4	Женитьба	–3	1993	у,р, IV-2, 4A
	5	Свадебное путешествие	+5	1993	з,р, IV-2;4, 4A
	6	Написание детектива	+5	2000	з,р, II-6, 11A
	7	Создание оригинального метода лечения	+5	2010	з,р, II-11, 22A

Примечание:

м, у, з – степень влияния событий (малая, умеренная, значительная);

p, z – желательность событий (радостные, грустные события);

1–IV – тип событий;

1–12 – вид событий;

P – время ретроспекции событий;

A – время антиципации событий.

Примечания испытуемого даны в скобках на бланке методик.

Результаты обследования показывают, что испытуемый назвал 19 событий, что больше, чем в «норме». Характерна очень высокая продуктивность воспроизведения образов своей жизни, легкость их актуализации, разнообразие и нестандартность ответов. Это касается как прошедших, так и будущих событий. Называется больше радостных событий, но отмечены и грустные, что указывает на открытость испытуемого, адекватность его психологических защит. Количество прошедших событий несколько преобладает над количеством будущих, что соответствует «норме». Большое количество событий может указывать на некоторую тревогу испытуемого. «Психологическая автобиография» испытуемого относится ко второму типу «нормативных» ответов, когда налицо стремление «разложить по полочкам» всю свою жизнь.

По ответам можно судить о том, что это человек, которому свойственны размышления о жизни, разносторонний, рефлексирующий, обладающий чувством юмора и не чуждый житейских радостей. «Вес» указанных событий согласуется с данными об их количестве: «вес» событий (радостных, грустных, прошедших, будущих и событий в целом) выше, чем в «норме», что указывает на высокую насыщенность значимых переживаний. Больше и значимость событий, оказавших различное влияние, то есть испытуемый хорошо дифференцирует события по степени их влияния. Среднее время антиципации сходно с «нормативным», а среднее время ретроспекции несколько меньше, то есть меньше реализованность событий, что указывает на несколько меньшую значимость прошлого опыта по сравнению с будущим.

По типу событий первое место с большим отрывом занимают события личностно-психологического типа, следовательно, высока

(даже чрезмерна) сосредоточенность на себе, своем внутреннем мире. На втором месте события, связанные с изменениями социальной среды. Конкретизация содержания событий по их виду подтверждает, что испытуемый много внимания уделяет своему «Я» (наиболее высокая значимость событий, относящихся к сфере «Я»), на втором месте (с большим отрывом) – события, связанные с работой, затем – события, связанные с учебой. Указаны также события, относящиеся к сферам «межличностные отношения» и «брак». Таким образом, эти жизненные сферы имеют для испытуемого наибольшее значение.

Таблицы обработки данных

Таблица 2.13

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	9	6	15
Грустные	3	1	4
Σ	12	7	19

Таблица 2.14

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	30	29	59
Грустные	-9	-5	14
$ \Sigma $	39	34	73

Таблица 2.15

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	События				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
Значительное	4	1	6	-	11
Умеренное	2	1	-	1	4
Малое	3	1	-	-	4
Σ_1	9	3	6	1	19
Σ_2	12		7		

Таблица 2.16

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные	7,57	6,43
Грустные	5,78	4,00
— Σ	6,68	5,22

Таблица 2.17

«Вес» событий с учетом их содержания

			I	II	III	IV	Σ ₁	Σ ₂	Σ ₃
1	п	р							
		г							
1	б	р							
		г							
2	п	р							8
		г							
	б	р				5	5	8	
		г				-3	3		
3	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
4	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
5	п	р							
		г							
	б	р							
		г							

6	п	р	3	10		5	18	18	28
		г							
	б	р		10			10	10	
		г							
7	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
8	п	р				5	5	5	5
		г							
	б	р							
		г							
9	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
10	п	р		9			9	13	13
		г		-4			4		
	б	р							
		г							
11	п	р		3			3	8	17
		г		-5			5		
	б	р		9			9	9	
		г							
12	п	р							
		г							
	б	р							
		г							
Σ			3	50	-	18	71		

I-IV – типы событий 1-12 – виды событий; п – прошедшие события, б – будущие события, р – радостные события, г – грустные события.

Данные, полученные по методике, можно представить графически (рис. 2.2).

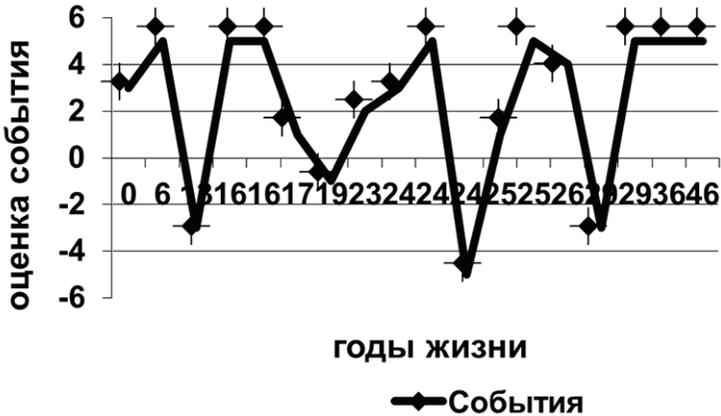


Рис. 2.2. График «линии жизни»

«Вес» событий в зависимости от их типа: I – 3; II– 50; III –0; IV –18; II>IV>I>III.

«Вес» событий в зависимости от их вида: 2–8; 6–28; 8–5; 10–13; 11–17; 6>11>13>2>8.

График «линии жизни» наглядно демонстрирует, что в восприятии жизни испытуемым чередуются «спады» и «подъемы», что подтверждает адекватность восприятия образов жизненного пути. Наиболее насыщены событиями ближайшие прошлое и будущее, следовательно, они наиболее значимы, что соответствует нормативным данным. Отношение к будущему, возможно, слишком оптимистично, так как график заканчивается наиболее высоким плато. Возможно, здесь имеет место психологическая защита от будущих проблем и неопределенности.

2.2. Техники коррекции когнитивного измерения жизненных перспектив личности

Упражнение «Приоритеты»

Цель: осознание собственных потребностей.

Инструкция: поразмышлять над тем, что человек хочет в жизни, что для него ценно и важно иметь. Сформулировать желания, записать их в столбик. Напротив каждого желания отметить, является ли оно собственным или желанием родных и близких. Выделить свои личные желания.

Упражнение «Цель»

Цель: постановка жизненных целей.

Инструкция: участники выбирают самое важное желание (упражнение «Приоритеты»). Формулируют на его основе цель, которую записывают на листе бумаги, учитывая следующие правила: 1) позитивная формулировка (например, «Я хочу заработать много денег, а не «Я не хочу больше бедствовать»); 2) краткость, точность; 3) указание срока достижения цели (например, «Я хочу выйти замуж 1 марта 2021 года»); 4) притягательность, наполненность приятными и вдохновляющими чувствами (например, «Я уверен в своих силах»); 5) сформулированное как уже существующее (например, «Я говорю по-английски»); 6) включающее самого человека; 7) направленность на изменение себя, а не других («Я способствовал возникновению конфликта, я смогу исправить ситуацию»); 8) соответствие возможностям.

После упражнения участники озвучивают свои цели. Ведущий по необходимости корректирует формулировки целей.

Далее предлагается представить результат достижения цели в виде картинки, а затем нарисовать ее на листе под записанной целью. Образ может быть буквальным или метафорическим, должен удовлетворять следующим принципам: 1) запечатлевать определенный момент време-

ни как кадр на фотопленке; 2) включать в себя человека, составляющего образ; 3) быть притягательным.

Техника «Общий анализ проблемы»

Цель: овладение методом анализа способов достижения целей и моделирования путей преодоления препятствий.

Инструкция: каждый участник называет 1–3 цели, важные для него в жизни, ведущий фиксирует их на доске. Из получившегося списка выделяются 5 целей, наиболее значимых для группы. Участники группы распределяются по подгруппам по несколько человек в соответствии с целью, над возможностями реализации которой они хотели бы подумать. Каждая подгруппа записывает цель в центре листа ватмана. Обсуждает факторы, помогающие и препятствующие на пути достижения данной цели. Каждое препятствие помещается на ватмане в прямоугольник, причем, чем сложнее его преодолеть, тем больше размер прямоугольника. Расстояние от цели до препятствий может быть разным, оно обозначается стрелкой, длина которой символизирует время столкновения с препятствием. Каждая помощь помещается в круг, чем сильнее помощь, тем больше размер круга. Расстояние от цели до круга может быть разным, оно обозначается стрелкой, длина которой символизирует время получения помощи. После выполнения рисунков представитель от каждой подгруппы знакомит группу с результатами анализа факторов, препятствующих и помогающих на пути достижения цели.

Ведущий обращает внимание участников на важность умения предвосхищать возможные препятствия на пути к цели и обстоятельства, которые могут помочь, как необходимых элементов в планировании достижения целей.

Упражнение «Ловушки»

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к цели и путей их преодоления.

Инструкция: желающим предлагается встретиться с возможными препятствиями на пути к достижению своей цели и попробовать преодолеть их. Доброволец озвучивает свою цель. Каждый из участников придумывает жизненное препятствие на пути достижения данной цели и свой вариант его преодоления. Участники по порядку называют пре-

пятствие, а доброволец – способ его преодоления, затем участник говорит о своем способе преодоления препятствия. Группа оценивает, чей способ продуктивнее (за более продуктивный способ присваивается «+»). После того, как список препятствий исчерпан, подводится итог: подсчитывается количество плюсов у добровольца и группы, в зависимости от результата констатируется мера успешности преодоления участником препятствий на пути к достижению цели.

Упражнение «Рисунок будущего»

Цель: активизация мыслительных процессов, направленных на осознание образа желаемого будущего.

Инструкция: предлагается нарисовать свою будущую жизнь так, как человек хотел бы, чтобы она сложилась. Необходимо указать дороги, ведущие к вершинам, которые хочется покорить. По окончании рисунков участников составляется картинная галерея. Все участники, проходя вдоль этой галереи, обсуждают изображения, не называя имени автора рисунка.

Упражнение «Времена года моей души»

Цель: осознание направлений дальнейшего развития личности.

Преамбула: В природе мы можем наблюдать отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность спокойно умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собирать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения. Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен должно нас радовать, мы можем помнить о том, что зима, когда происходит гибель живого, всегда дает место новой жизни. Точно так же и на нашем собственном жизненном пути мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Инструкция: составить список (примерно из пяти пунктов) – перечень того, что в жизни человека отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план, возможно, видоизменяет-

ся или уходит в прошлое, но пока не исчезает совсем (дружба, работа, брак и т.п.). Может быть, трансформируется внутренняя позиция или какое-либо чувство, жизненная философия или политические взгляды. Затем составить еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, но пока еще не стало полноценной частью, это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным (новая дружба, зарождающийся интерес к кулинарии, растущее желание путешествовать и т.п.).

Выбрать из второго списка тот пункт, который особенно интересен.

Написать небольшое пояснение к этому пункту, для этого задать себе следующие вопросы: Какова его предыстория, что именно зарождается? Что отмирает и мешает его проявлению? Может ли это стать важной жизненной целью? Если да, то какой? Как изменится жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение «Блокады развития»

Цель: осознание личностных механизмов, препятствующих развитию.

Преамбула: У всех людей есть внутренние «регуляторы энергии», от которых зависит, что и с какой скоростью, эффективностью мы делаем. Время от времени полезно спрашивать себя, соответствует ли данная скорость ситуации и нашим потребностям. Мы можем узнать о своем «регуляторе энергии» по результатам его действия, по тому, как он предохраняет от определенных поступков, блокируя необходимую энергию. Он как бы поддерживает уровень энергии в определенном состоянии и не позволяет вырваться большому ее количеству. Обычно это помогает более эффективному расходованию сил, но часто энергия блокируется даже тогда, когда она необходима для новой деятельности или осуществления новых замыслов. Если бы наш внутренний «регулятор энергии» мог говорить, он бы сказал нечто подобное: «Это лишнее», «Не делай этого, будет только хуже», «Не пытайся сделать это, у тебя может не получиться», «Это слишком сложно для тебя», «Это тебе только навредит» и т. д.

Инструкция: предлагается вспомнить и сконцентрироваться на том, что человек хотел бы сделать в своей жизни (например, сменить

место работы, заняться спортом, переменить место жительства, партнера и др.), но не делает этого, потому что ощущает, что что-то мешает, блокирует энергию. Следует как можно пристальнее вчувствоваться в себя, уловить «заблокированность». Описать «блокаду» как можно подробнее (например, какое пространство занимает внутри тела, какие чувства вызывает, какие мысли приходят, какое влияние имеет на телесную жизнь и пр.). Записать все «симптомы», связанные с блокадой. Сконцентрироваться на внутренних «регуляторах напряжения». Попытаться представить свой собственный регулятор, который блокирует необходимую энергию – это может быть человеческая фигура, предмет или что-то живое. Нарисовать его. Пройтись по комнате, держа рисунок перед собой, почувствовать, как именно в настоящий момент работает ваш «регулятор энергии», как он ее блокирует, не позволяя двигаться в желаемом темпе, делать те движения, которые хотелось бы.

Разбиться на микрогруппы по три человека. Каждый человек комментирует свой рисунок, объясняя способ действия «регулятора энергии». Остальные задают вопросы, которые помогут понять, в чем заключаются «плюсы» и «минусы» процесса регуляции. Важно узнать, какую пользу приносит вам «регулятор», и то, как можно управлять его действием таким образом, чтобы он блокировал энергию только тогда, когда это необходимо.

Техника «Верстовые столбы будущего»

Цель: структурирование жизненных ценностей.

Инструкция: ведущий предлагает определить, как далеко участники группы хотели бы заглянуть в свою будущую жизнь. Этот срок не должен быть меньше одного года. Подумать, чего они хотят достичь за это время. Определить 5–6 целей. Представить, что каждая важная цель этого отрезка является верстовым столбом на пути жизни. Выбирать можно только такие цели, которые достойны того, чтобы к ним стремиться. Распределить их в нужной временной последовательности и обозначить каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами. «Походить» по верстовым столбам. У каждого верстового столба говорить себе: «Это я уже сделал!», фиксировать состояние, которое возникает при этих словах.

Упражнение «Карта будущего»

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Инструкция: предлагается начертить карту своего будущего. Глобальные цели обозначить как пункты местности, в которых человеку хотелось бы оказаться. Отметить на карте промежуточные цели на пути к ним. Придумать и написать названия для «пунктов-целей». Нарисовать дороги к целям. Какие препятствия и помощь могут встретиться на пути (нарисовать).

Участники микрогрупп рассказывают о своей карте.

Техника «Письмо из будущего»

Цель: коррекция жизненных планов.

Инструкция: Давайте попробуем переместиться во времени. Представьте себе линию своей будущей жизни и переместитесь по ней. Вы должны оказаться в вашем будущем не менее чем на пять лет вперед. А может быть, вам захочется переместиться на десять, пятнадцать или двадцать лет. Мысленно зафиксируйте эту точку на вашей линии будущей жизни. Из той точки будущего взгляните на вашу карту будущего, которую вы нарисовали пять или десять лет назад. Сейчас вы можете увидеть, что получилось из задуманного вами когда-то, какие цели были достигнуты, какие остались нереализованными. Вам видно, какие способы были неэффективны для достижения выдвинутых целей, а может быть, эти поставленные цели оказались незначимыми, нужно было стремиться к чему-то другому.

Из выбранной вами точки будущего напишите себе письмо, в котором прокомментируйте карту будущего, нарисованную когда-то. Это письмо должно помочь вам изменить ваше будущее. Вы можете дать советы, рекомендации по поводу того, как нужно изменить вашу карту, чтобы будущее было более счастливым, чтобы большинство ваших целей было достигнуто. Обратите внимание на пути достижения целей, напишите о том, какие препятствия вас ожидают, как вы можете их преодолеть. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться.

После выполнения задания желающие могут прочитать свои письма вслух.

Глава 3

Методы изучения и коррекции эмоционально-оценочного измерения жизненных перспектив личности

3.1. Методики диагностики эмоционально-оценочного измерения жизненных перспектив личности

Шкала временных установок Ж. Нюттена и В. Ленсома **Описание методики**

Шкала временных установок (ШВУ) была разработана Ж. Нюттеном и В. Ленсом. ШВУ предназначена для измерения индивидуальных установок по отношению к личному прошлому, настоящему и будущему. Шкала основана на методике семантического дифференциала Ч. Осгуда. Данная методика используется не для изучения семантического содержания понятий «прошлое», «настоящее» и «будущее», а для исследования субъективных установок по отношению к этим временным измерениям и их содержанию. ШВУ содержит, в основном, пункты для измерения аффективного отношения к прошлому, настоящему и будущему и только несколько для измерения других аспектов отношения к этим трем измерениям времени. Шкала включает 19 биполярных пар прилагательных (типа приятное/неприятное). Некоторые прилагательные выражают аффективную установку, другие относятся к иным аспектам мотивационных установок субъектов по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Каждая пара прилагательных соотносится с 7-балльной шкалой, на которой значения ранжируются от крайне положительных до крайне отрицательных. Например, для пары приятное/неприятное семи точкам шкалы соответствуют следующие

щие значения: очень приятное; приятное; скорее приятное; неприятное и не неприятное (нейтральное); скорее неприятное; неприятное; очень неприятное.

Испытуемых просят отметить на каждой шкале, что они непосредственно чувствуют относительно своего личного прошлого, настоящего и будущего. Очевидно, что настоящее относится ко всему настоящему периоду жизни субъекта, а не только к настоящему моменту в узком смысле этого слова. Это период или ситуация, переживаемая испытуемым как его настоящее состояние. Настоящее включает в себя непосредственное будущее и недавнее прошлое. В зависимости от целей исследования или выборки испытуемых может возникнуть необходимость определения границ настоящего периода жизни. Для измерения установки по отношению к прошлому используются только первые 15 пар прилагательных, а для настоящего и будущего — все 19. Знак плюс (+) рядом с одним из прилагательных отмечает положительный полюс (табл. 3.1). Наиболее положительному значению на шкале приписывается 7 баллов, крайней отрицательной точке – один балл.

Таблица 3.1

Пары прилагательных теста ШВУ для измерения отношения к личному прошлому, настоящему и будущему

№	Прилагательные	
1.	Приятное (+)	Неприятное
2.	Полное (+)	Пустое
3.	Угрожающее	Привлекательное (+)
4.	Прекрасное (+)	Ужасное
5.	Холодное	Теплое (+)
6.	Завершенное (успешное) (+)	Разочаровывающее (неудачное)
7.	Скучное	Интересное (+)
8.	Светлое (+)	Темное
9.	Полное надежд (+)	Безнадежное
10.	Стремительное (+)	Медленное
11.	Тяжелое	Легкое (+)
12.	Отдаленное (+)	Близкое
13.	Важное (+)	Неважное

№	Прилагательные	
14.	Краткое	Долгое (+)
15.	Определяемое извне	Мое личное (+)
16.	Пассивное ожидание	Активные действия (+)
17.	Неизменное	Постоянно меняющееся (+)
18.	Открытое (+)	Закрытое
19.	Знакомое (+)	Незнакомое

Инструкция и бланк методики

Инструкция: Опишите с помощью предложенных характеристик ваше прошлое, настоящее и будущее. Отметьте галочкой (V) в каждой строчке только одну цифру, отражающую ваше мнение. 7 баллов соответствуют наиболее положительному значению, крайней отрицательной точке соответствует один балл.

ПРОШЛОЕ

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Полное	1	2	3	4	5	6	7	Пустое
Угрожающее	1	2	3	4	5	6	7	Привлекательное
Прекрасное	1	2	3	4	5	6	7	Ужасное
Холодное	1	2	3	4	5	6	7	Теплое
Завершенное (успешное)	1	2	3	4	5	6	7	Разочаровывающее (неудачное)
Скучное	1	2	3	4	5	6	7	Интересное
Светлое	1	2	3	4	5	6	7	Темное
Полное надежд	1	2	3	4	5	6	7	Безнадежное
Стремительное	1	2	3	4	5	6	7	Медленное
Тяжелое	1	2	3	4	5	6	7	Легкое
Отдаленное	1	2	3	4	5	6	7	Близкое
Важное	1	2	3	4	5	6	7	Неважное
Краткое	1	2	3	4	5	6	7	Долгое
Определяемое извне	1	2	3	4	5	6	7	Мое личное

НАСТОЯЩЕЕ

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Полное	1	2	3	4	5	6	7	Пустое

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Угрожающее	1	2	3	4	5	6	7	Привлекательное
Прекрасное	1	2	3	4	5	6	7	Ужасное
Холодное	1	2	3	4	5	6	7	Теплое
Завершенное (успешное)	1	2	3	4	5	6	7	Разочаровывающее (неудачное)
Скучное	1	2	3	4	5	6	7	Интересное
Светлое	1	2	3	4	5	6	7	Темное
Полное надежд	1	2	3	4	5	6	7	Безнадежное
Стремительное	1	2	3	4	5	6	7	Медленное
Тяжелое	1	2	3	4	5	6	7	Легкое
Отдаленное	1	2	3	4	5	6	7	Близкое
Важное	1	2	3	4	5	6	7	Неважное
Краткое	1	2	3	4	5	6	7	Долгое
Определяемое извне	1	2	3	4	5	6	7	Мое личное
Пассивное ожидание	1	2	3	4	5	6	7	Активные действия
Неизменное	1	2	3	4	5	6	7	Постоянно меняющаяся
Открытое	1	2	3	4	5	6	7	Закрытое
Знакомое	1	2	3	4	5	6	7	Незнакомое

БУДУЩЕЕ

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Полное	1	2	3	4	5	6	7	Пустое
Угрожающее	1	2	3	4	5	6	7	Привлекательное
Прекрасное	1	2	3	4	5	6	7	Ужасное
Холодное	1	2	3	4	5	6	7	Теплое
Завершенное (успешное)	1	2	3	4	5	6	7	Разочаровывающее (неудачное)
Скучное	1	2	3	4	5	6	7	Интересное
Светлое	1	2	3	4	5	6	7	Темное
Полное надежд	1	2	3	4	5	6	7	Безнадежное
Стремительное	1	2	3	4	5	6	7	Медленное
Тяжелое	1	2	3	4	5	6	7	Легкое
Отдаленное	1	2	3	4	5	6	7	Близкое

Важное	1	2	3	4	5	6	7	Неважное
Краткое	1	2	3	4	5	6	7	Долгое
Определяемое извне	1	2	3	4	5	6	7	Мое личное
Пассивное ожидание	1	2	3	4	5	6	7	Активные действия
Неизменное	1	2	3	4	5	6	7	Постоянно меняющееся
Открытое	1	2	3	4	5	6	7	Закрытое
Знакомое	1	2	3	4	5	6	7	Незнакомое

Многомерная шкала отношения к будущему В. Кластера

Описание методики

В. Кластер разработал многомерную шкалу отношения к будущему на основе ШВУ. Многомерная шкала диагностирует, помимо глобального аффективного отношения, пять дополнительных компонентов. Каждая из пяти шкал включает по четыре пары прилагательных. Глобальная аффективная установка измеряется пятью парами. В таблице 3.2 перечислены шкалы с соответствующими парами прилагательных. Многофакторное измерение отношения к будущему делает возможным изучение специфического влияния, например, психологических нарушений на это отношение. Также можно измерять относительную важность различных компонентов этого отношения.

Таблица 3.2

Шкалы методики для измерения отношения к будущему

Шкалы	Прилагательные
Шкала 1: Структурированность	Определенное/неопределенное
	Упорядоченное/хаотичное
	Структурированное/неструктурированное
Шкала 2: Внутренний контроль	Планируемое мною/планируемое другими
	Исходит от меня/навязывается извне
	Зависит от моих усилий и/или возможностей/ зависит от удачи или обстоятельств
	Личностное/межличностное

Шкалы	Прилагательные
Шкала 3: Степень сложности	Трудное/легкое
	Бесконфликтное/конфликтное
	Простое/сложное
	Беспроблемное/проблематичное
Шкала 4: Ценность	Интересное/скучное
	Драгоценное/никчемное
	Полное/пустое
	Полезное/бесполезное
Шкала 5: Отдаленность во времени	Близкое/далекое
	Немедленное/отсроченное
	Удаленное/приближенное
	Быстрое/медленное
Шкала 6: Общая аффективная оценка	Привлекательное/отталкивающее
	Прекрасное/ужасное
	Приятное/неприятное
	Светлое/темное
	Теплое/холодное

Инструкция и бланк методики

Инструкция: Опишите с помощью предложенных характеристик ваше будущее. Отметьте галочкой (V) в каждой строчке только одну цифру, отражающую Ваше мнение. 7 баллов соответствуют наиболее положительному значению, крайней отрицательной точке соответствует один балл.

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Исходит от меня	1	2	3	4	5	6	7	Навязывается извне
Неопределенное								Определенное
Полезное	1	2	3	4	5	6	7	Бесполезное
Прекрасное	1	2	3	4	5	6	7	Ужасное
Удаленное								Приближенное
Холодное	1	2	3	4	5	6	7	Теплое
Планируемое мною	1	2	3	4	5	6	7	Планируемое другими
Пустое	1	2	3	4	5	6	7	Полное

Приятное	1	2	3	4	5	6	7	Неприятное
Светлое	1	2	3	4	5	6	7	Темное
Личностное	1	2	3	4	5	6	7	Межличностное
Упорядоченное								Хаотичное
Трудное	1	2	3	4	5	6	7	Легкое
Беспроблемное	1	2	3	4	5	6	7	Проблематичное
Зависит от удачи или обстоятельств	1	2	3	4	5	6	7	Зависит от моих усилий и/или возможностей
Близкое	1	2	3	4	5	6	7	Далекое
Интересное	1	2	3	4	5	6	7	Скучное
Отталкивающее	1	2	3	4	5	6	7	Привлекательное
Неструктурированное								Структурированное
Драгоценное	1	2	3	4	5	6	7	Ничемное
Бесконфликтное	1	2	3	4	5	6	7	Конфликтное
Отсроченное								Немедленное
Простое	1	2	3	4	5	6	7	Сложное
Быстрое	1	2	3	4	5	6	7	Медленное

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации Н.В. Паниной

Описание методики

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) разработана группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, во главе с А.О. Neugarten. Методика переведена и адаптирована Н.В. Паниной.

Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность между поставленными и достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков.

Методика ИЖУ состоит из 20 вопросов, ответы на которые сводятся к пяти шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования – 5–10 минут.

Инструкция и бланк методики

Инструкция: Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Тестовый материал:

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
 20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Бланк ответов

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический ком-

форт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Интерпретация результатов

Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал.

1. Интерес к жизни. Суждения №1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.
2. Последовательность в достижении целей. Суждения №8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.
3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения №2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.
4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.
5. Общий фон настроения. Суждения №3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общей удовлетворенности жизнью человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него, и предпринять шаги для коррекции последних.

3.2. Техники коррекции эмоционально-оценочного измерения жизненных перспектив личности

Упражнение «Рисунок будущего»

Цель: осознание и выражение чувств по отношению к будущему.

Инструкция: ведущий просит нарисовать рисунок на тему «Мое будущее». Затем обсуждаются чувства, связанные с рисунком, и выявляются актуальные жизненные сложности.

Упражнение «Позитивные стороны»

Цель: поиск жизненных ресурсов.

Инструкция: предлагается положить по кругу рисунки из упражнения «Рисунок будущего», детально рассмотреть их. Распределить участников по микрогруппам и обсудить с ними рисунки. Сначала каждый участник, кроме автора рисунка, рассказывает о том, чем его привлек рисунок, спрашивает о заинтересовавших его деталях. Затем надо найти позитивные моменты в рисунке, обратить внимание на то, что могло бы стать внутренним ресурсом его автора, в чем они видят его силу. Далее обсуждается следующий рисунок.

Упражнение «Место будущего на линии времени»

Цель: определить место будущего в субъективной картине жизненного пути.

Инструкция: участники группы представляют себе свою жизнь от начала до конца и изображают ее на листе бумаги в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. После участников просят обратить внимание на местоположение круга «будущее» в общей картине жизни и его взаимосвязь с прошлым и настоящим. Поделиться своими впечатлениями.

Упражнение «Метафора будущего»

Цель: осознание эмоционального отношения к будущему.

Инструкция: участникам предлагает придумать метафору своего будущего. Метафоры должны отражать представления о событиях предстоящей жизни, позитивные и негативные ожидания, чувства. Затем озвучить ее. В ответ на метафору члены группы делятся своими переживаниями. В завершении упражнения участники озвучивают свои впечатления.

Упражнение «Ожидания от будущего»

Цель: анализ и оценка ожиданий от предстоящей жизни.

Инструкция: составить список своих ожиданий от будущего. Распределить ожидания по категориям «негативные», «нейтральные», «позитивные». Объединиться в микрогруппы по три человека. В группах участники анализируют каждое ожидание (Что хорошего, ценного, полезного получу, если ожидание исполнится, и что плохого, опасного, неприятного получу, если ожидание исполнится?) Затем участники возвращаются к первоначальной оценке ожиданий и вносят свои коррективы.

Упражнение «Трансформация негативных ожиданий»

Цель: позитивное переформулирование негативных ожиданий.

Инструкция: Ведущий: «У каждого из нас есть не только позитивные ожидания от будущего, но и какие-то страхи, опасения, сомнения. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующее, но нередко они подталкивают к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений. Сосредоточьтесь на своих осознанных и не совсем осознанных представлениях о будущем. Обратите внимание на негативные ожидания. Составьте список своих опасений по поводу будущего. Записывайте все, что будет приходить вам в голову. Теперь попробуйте облечь каждое негативное ожидание в другую форму, переформулировать его, подчеркнув позитивную, полезную сторону ожидания. Например, предположение «Я буду болеть и рано состарюсь» можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем и смогу сохранить его на долгие годы». Запишите эти новые, позитивные ожидания. Еще раз посмотрите на свои ожидания и сосредоточьтесь на тех мыслях, чувствах, которые при этом возникают».

Техника «Позитивное будущее»

Цель: реконструкция образа позитивного будущего.

Инструкция: «Вообразите себя по-настоящему счастливым. Пусть это будет какая-то картинка. Что вы видите? Не имеет значения, что вы делаете конкретно в этой картинке, поскольку вы знаете точно, что это и есть счастливое состояние. Вы можете просто светиться счастьем. Определите визуальные образы и поэкспериментируйте с ними, изменяя картинку так, чтобы сделать ее еще более выразительной и изображающей вас как человека, буквально пышущего счастьем. Вы можете менять в картинке все, что угодно и сохранить все изменения, которые усилили приятные ощущения. Теперь прислушайтесь к любым звукам, которые звучат в этой картинке. Сможете ли вы усилить приятные ощущения, изменяя то, что вы слышите? Сохраните изменения, которые вам нравятся. А теперь мысленно войдите в эту картинку. Проверьте свои ощущения. Является ли это состояние настоящим счастьем? Можете ли вы как-то улучшить его? Если нужно, выйдите из картинки и поэкспериментируйте с тем, что видите и что слышите как прежде, пока не получите то, что вам понравилось. Когда вы почувствуете и найдете то, что для вас означают слова «быть счастливым» – вы превратите эти слова в реальность. Теперь вы можете использовать этот образ счастья когда захотите.

Затем представьте себе линию своей будущей жизни. Она может иметь любые размер, цвет, форму. Главное, чтобы вы смогли почувствовать, что эта линия – ваша будущая жизнь. Возьмите свою картинку счастья и все связанные с ней образы и звуки и установите их на вашей линии будущей жизни. После чего сами ответьте на следующие вопросы:

Как вы чувствуете себя сейчас?

Как вы относитесь к своему счастливому будущему?

Насколько реально и привлекательно оно выглядит?

Как далеко в будущее вы поместили картинку?

Может ли что-то помешать вам достичь этого будущего?

Поэкспериментируйте, перемещая картинку на линии своей будущей жизни:

- удалите ее на одну неделю от настоящего;
- на один месяц;
- на год;

- на три года;
- на пять лет.

Как изменились ваши реакции?

Как вы относитесь к своему счастливому будущему?

Притягивает ли оно вас?

Что бы вы сказали своему будущему «я»?

Какие вопросы бы задали?

Теперь подойдите и станьте своим будущим «я». А сейчас это будущее «я» смотрит на свое настоящее «я». Что вы чувствуете? Какие слова хотели бы сказать своему настоящему «я»? Чего хорошего могли бы ему пожелать, чем успокоить, утешить? Произнесите эти слова в виде послания из будущего.

Вернитесь снова в свое настоящее, сохраняя в нем позитивное эмоциональное состояние, «переданное» вам из будущего. Ощутите, как это упражнение сделало для вас понятие «быть счастливым» необыкновенно реальным, достижимым в ближайшем и отдаленном будущем.

Техника «Организация позитивного будущего»

Цель: получение навыков программирования позитивного будущего.

Инструкция: Представьте в своем воображении особенное место, которое поможет разглядеть всю вашу жизнь, временную линию от начала до конца. Это может быть парк, берег реки и т.п. Побудьте там в своем воображении. Посидите в этом особенном месте и попробуйте почувствовать, какие ожидания и мечты вы строили и строите по поводу собственного будущего – ожидания и мечты, которые вам хотелось бы воплотить в жизнь. Возможно, вам хотелось и хочется чувствовать естественную радость, любовь, доверие, мудрость, жизнерадостность.

Определите, где в прошлом вы когда-либо ощущали то, что теперь хотите воплотить в будущем, и пройдите по линии времени до этого места, рассматривая все важные и приятные моменты. Найдите того себя, какого бы возраста он ни оказался, который обладает этим ценным опытом и ресурсами.

Вступите в тот момент, чтобы получить полный доступ к тем качествам и ресурсам, которые вы имели в том настоящем. В этот момент встретьтесь с собой – более молодым и обладающим всеми этими качествами и ресурсами.

Выделите, что ценное и особенное было в том прошлом опыте. А после дотроньтесь до себя «прошлого», имеющего это качество, так, чтобы вы смогли получить его без слов и оно начало действовать внутри вас так же, как раньше. Вы можете на краткий момент снова стать ребенком, пережить это состояние и получить этот дар. Если хотите, возьмите с собой воспоминание о тех качествах и тех моментах жизни, а затем вернитесь назад, пройдя над линией времени в настоящее.

В воображении возвратитесь назад в ваше особое место, где оцените и проясните все ценности и преимущества, связанные с этими качествами и ресурсами. Поблагодарите свое более молодое «я» за полученный вами дар. И когда вы будете смотреть в будущее, ответьте себе на вопрос: существует ли что-либо, что вы хотели бы переоценить в этих качествах и ресурсах – в том, в котором они представлены с учетом того, кем вы теперь являетесь и кем хотите стать в будущем?

Если у вас есть какие-либо возражения или сомнения, продолжайте подбирать наиболее подходящие качества и ресурсы до тех пор, пока они действительно не будут выглядеть и ощущаться соответствующими, реальными и естественными.

Поместите данные качества и ресурсы в будущее. Пройдите над линией времени и, начиная с настоящего момента, разместите то, что вы выбрали любым способом, который захотите использовать. Распределите эти качества в вашем будущем так, как вам нравится.

Просмотрите еще раз будущее, которое вы делаете реальным. Вернитесь назад в будущее, пройдите над линией времени и еще раз определите, подходят ли вам качества и ресурсы, которые вы внесли на линию времени. А затем еще раз с удобной для вас скоростью пройдите вдоль линии времени от настоящего к будущему и оцените, каким оно станет с этими новыми качествами и ресурсами. В заключение вернитесь назад в прошлое, где вы получили от себя этот дар, и поблагодарите за него свое молодое «я» тем способом, который вы выберете».

Техника «Неотразимое будущее»

Цель: создание продуктивного образа будущего.

Инструкция: Определите результат, к которому вы уже давно стремитесь, но пока не достигли. Поднимитесь в воображении над линией времени, чтобы проверить, какому месту будущего принадлежит

этот результат. Представьте картинку результата и создайте сильную, точную его формулировку с помощью вопросов, причем старайтесь при ответе на вопросы поддерживать в своем воображении картинку:

Чего конкретно вы хотите?

Как стало возможным то, что у вас нет этого сейчас?

Как вы узнаете, что вы получили результат?

Что он даст вам или позволит вам делать?

Выдвинут ли и достижим ли этот результат вами самим?

Является ли этот результат специфичным по ощущениям? И размещен ли в должном контексте, то есть где, когда, как и с кем вы этого хотите?

Определено ли в этом результате настоящее состояние – то, где вы находитесь сейчас?

Описаны ли ресурсы – то, что вам нужно, чтобы получить ваш результат? Что из этого у вас уже есть? Ну а по поводу того, что нет, спросите себя:

- 1) как это было бы, если бы я это имел?
- 2) знаю ли я кого-нибудь, у кого это есть?
- 3) делал ли я это когда-нибудь раньше?
- 4) что случится, если я его получу?
- 5) что я обрету?
- 6) что я потеряю?

Когда ваш результат хорошо сформулирован, мысленно просмотрите серию фильмов о вашем успехе, используя образ сильного себя. Теперь на минуту войдите в ваше неотразимое будущее и посмотрите назад на настоящее и на то, как вы достигли этой точки. Как оно выглядит с этой перспективы? Теперь поднимитесь над вашей линией времени и заметьте, есть ли где-нибудь особая яркость перед настоящим. Сделайте вашу линию ровной по яркости.

Вернитесь в настоящее время и посмотрите вперед, просматривая ваш фильм будущего. Неотразим ли он?

Глава 4

Методы изучения и коррекции организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив личности

4.1. Методики диагностики организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив личности

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)

Инструкция и бланк методики

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения).

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1.	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я планирую мои дела ежедневно	1	2	3	4	5	6	7
3.	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1	2	3	4	5	6	7
4.	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне бывает трудно завершить начатое	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1	2	3	4	5	6	7

7.	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1	2	3	4	5	6	7
8.	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1	2	3	4	5	6	7
9.	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1	2	3	4	5	6	7
10.	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1	2	3	4	5	6	7
12.	Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»	1	2	3	4	5	6	7
13.	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1	2	3	4	5	6	7
14.	Я считаю себя целенаправленным человеком	1	2	3	4	5	6	7
15.	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1	2	3	4	5	6	7
16.	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1	2	3	4	5	6	7
17.	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1	2	3	4	5	6	7
18.	У меня есть к чему стремиться	1	2	3	4	5	6	7
19.	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1	2	3	4	5	6	7
20.	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1	2	3	4	5	6	7
21.	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1	2	3	4	5	6	7
22.	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1	2	3	4	5	6	7
23.	Я ни к чему не стремлюсь	1	2	3	4	5	6	7
24.	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1	2	3	4	5	6	7
25.	У меня есть главная цель в жизни	1	2	3	4	5	6	7

Описание методики

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) – авторская психодиагностическая методика, образованная при переводе и расширен-

ной адаптации англоязычного опросника структуры времени (англ. Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ). Оригинальная методика была разработана Feather и Bond, адаптация на русском языке выполнена Е.Ю. Мандриковой [11].

Австралийские психологи Н. Фишер и М. Бонд ввели в научное обращение конструкт «структура времени» (timestructure). При этом они имели в виду не физические концепции структуры времени, а его психологические корреляты, то есть особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с общим уровнем удовлетворенности жизнью, уровнем субъективного благополучия, уровнем депрессии и психического здоровья. Под структурой времени Н. Фишер и М. Бонд понимали степень, в которой индивиды воспринимают использование своего времени как структурированное и целенаправленное. Для операционализации этого понятия они создали Опросник структуры времени.

По мнению авторов перевода и адаптации методики на русском языке, оригинальная методика описывала не столько структуру времени, сколько личностную характеристику – структурирование времени, склонность к его осознанию и осмыслению.

Валидизация

Авторы оригинального опросника TSQ, используя эксплораторный факторный анализ с помощью варимакс-вращения методом главных компонент, выделили шесть факторов, объясняющих 42,8% дисперсии. Впоследствии шестой фактор, как не поддающийся интерпретации, был исключен из анализа, тем самым понизив процент объясняемой дисперсии на 1,5%. В итоге в TSQ осталось пять факторов, объясняющих 41,3% дисперсии: «Чувство цели» (Sense of Purpose) — 25,2%, «Структурирование повседневности» (Structured Routine) — 5,8%, «Ориентация на настоящее» (Present Orientation) — 4,5%, «Эффективная самоорганизация» (Effective Organization) — 3,7%, «Настойчивость» (Persistence) — 2,1%.

Фактор «Чувство цели» отражал способность субъекта сконцентрироваться на цели; фактор «Структурирование повседневности» — степень включённости субъекта в планирование, наличие режима в деятельности; фактор «Ориентация на настоящее» — склонность субъекта фокусироваться на настоящем вместо того, чтобы думать об упущенных возможностях; фактор «Эффективная самоорганизация» — отношение

субъекта к организации своего времени и пространства; наконец, фактор «Настойчивость» отражал упорство и стремление к доведению начатой деятельности до конца. Авторами приведены данные, подтверждающие надежность и валидность TSQ.

Первоначально был осуществлен прямой перевод с английского на русский язык оригинального варианта TSQ, состоящего из 26 пунктов. Также под контролем профессионального переводчика был сделан обратный перевод с русского на английский язык для проверки однозначности перевода текста опросника. Как можно увидеть из оригинального текста, авторы TSQ использовали вопросную форму формулировки пунктов. Авторы изменили вопросную форму на утвердительные суждения, формулирующие различные способы отношения ко времени своей жизни и деятельности. Для адаптации TSQ на русскоязычной выборке к каждой группе пунктов, входящей в один из пяти факторов, были добавлены по десять сформулированных авторами суждений, описывающих заявленные в названии факторов конструкты. Таким образом, к 20 переведенным пунктам добавились еще 50 пунктов. Опросник структурирования времени в полной форме состоял из 70 пунктов и был предназначен для первичного предъявления и выяснения того, насколько пункты «сработают» на русскоязычной выборке.

Использовалась интервальная шкала с семью градациями. Дополнительными методиками, включенными в батарею для обоснования конструктивной валидности факторов ОСВ, являлись: опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» («ССП-98») В.И. Моросановой; тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; опросник «Локализация контроля» (ЛК) в адаптации Е.Г. Ксенофонтовой; методика «Тип А поведения» в адаптации А.Б. Леоновой; опросник «Самооценка организованности» Е.П. Ильина; шкала «Компетентность во времени» САТ; опросник «Волевой самоконтроль» (ВСК).

Выборка валидации русскоязычной версии опросника, состоящей из 70 пунктов, составила 150 человек, из них 115 женщин и 35 мужчин, средний возраст — 24,5 года. Большинство респондентов (70 человек, средний возраст – 20,5 лет) являлись студентами начальных и средних курсов дневных и вечерних форм обучения. Другие респонденты (80 человек, средний возраст — 36,5 лет) были представлены

людьми технических, естественных и гуманитарных специальностей, работающими полный рабочий день.

Факторный анализ

Первоначально данные из первичного общего списка утверждений были обработаны с помощью эксплораторного факторного анализа, который позволил исследовать и выделить факторную структуру опросника. Как уже отмечалось, авторами оригинального опросника для выделения пяти факторов было использовано варимакс-вращение, при этом процент объясняемой дисперсии составлял 41,3% (а вместе с не поддающимся интерпретации шестым фактором – 42,8%).

На первом этапе анализа объясняемая дисперсия составила 42,6%. По «критерию следа» было выделено семь факторов с объясняемыми долями дисперсии – 17,4, 7,09, 5,03, 3,50, 3,46, 3,23 и 2,95% соответственно. После отсеивания пунктов с низкими факторными нагрузками остался 41 пункт с высокими факторными нагрузками, которые в дальнейшем подверглись вторичной процедуре факторизации.

Второй этап, проведенный на 41 пункте, показал более высокий процент описываемой дисперсии – 53,6%. По «критерию следа» было также выделено семь факторов, причем на первый фактор приходится 20,7% объясняемой дисперсии, на второй — 8,71%, на третий – 7,03%, на четвертый — 4,97%, на пятый — 4,48%, на шестой — 4,1%, на седьмой – 3,58%. На данном этапе значимые факторные нагрузки получили только 30 пунктов. Критерием отбора выступало не только абсолютное значение нагрузки, но также и факт стабильного «попадания» пункта четко в один фактор. В целом факторная структура, полученная на предыдущем этапе факторизации, сохранилась, за исключением перемещений некоторых пунктов из одного фактора в другой, в отдельных случаях — с переменной знака. Были выделены следующие факторы:

Фактор 1. Плановность в деятельности (четыре пункта).

Фактор 2. Сомнения и тревога о будущем (три пункта).

Фактор 3. Целенаправленность (шесть пунктов).

Фактор 4. Самоорганизация (четыре пункта).

Фактор 5. Постоянство и настойчивость (пять пунктов).

Фактор 6. Фиксация на структурировании деятельности (пять пунктов).

Фактор 7. Ориентация на настоящее (три пункта).

Из 20 пунктов оригинальной версии опросника, взятых для рассмотрения, в полученный вариант вошли только семь. К тому же лишь три из семи полученных новых факторов содержательно совпадают с факторами, предложенными авторами оригинального опросника TSQ. В результате адаптации методики нами были получены четыре новых фактора, образованных из дополнительных пунктов. Как видно из названия этих факторов, большинство из них созвучны или совпадают с названием шкал оригинальной версии, но образованы они новыми пунктами, добавленными нами в ходе первого этапа работы. Для подтверждения устойчивости факторной структуры был проведен третий этап анализа, заключающийся в факторизации оставшихся 30 пунктов. На этом этапе процент объясняемой дисперсии оказался еще выше – 58,6 %, при этом на первый фактор приходится 18,40 % объясняемой дисперсии, на второй — 10,40 %, на третий – 8,45 %, на четвертый — 6,27 %, на пятый – 5,61 %, на шестой — 4,96 %, на седьмой – 4,47 %.

Факторная структура на этом этапе обработки данных полностью сопоставима с факторной структурой, полученной на втором этапе факторизации. Исключение составляет только третий пункт, который на втором этапе факторизации входил с отрицательным знаком в седьмой фактор — «Ориентация на настоящее». На третьем этапе факторизации этот пункт вошел в четвертый фактор — «Самоорганизация».

Во второй части факторизации данных проводился конфирматорный факторный анализ, позволяющий изучить и подтвердить полученную факторную структуру. Вначале была сделана попытка проверить пятифакторную структуру, предлагаемую авторами оригинального опросника; причем в анализе авторы учитывали полную версию русскоязычного варианта из 70 пунктов. По результатам анализа предложенная авторами оригинального опросника пятифакторная модель в расширенной версии (из 70 пунктов) на русскоязычной выборке не работает.

Далее было проверено качество модели полной версии опросника при семифакторной структуре, с разбиением на факторы, полученные в предыдущем анализе. В результате было установлено, что семифакторная модель опросника немного лучше пятифакторной модели, но, тем не менее, показатели не очень высокие.

Затем была проведена проверка семифакторной структуры 30-пунктового опросника, где включенные 30 пунктов имели высокие фактор-

ные нагрузки по результатам. При более детальном анализе из пунктов с незначимыми факторными нагрузками были выделены пункты, у которых факторные нагрузки были гораздо ниже всех остальных. Это оказались пункты 3, 7, 52, 57, 68, которые были исключены из дальнейшего анализа. При этом пункты 7, 57, 68 составляли второй фактор. Таким образом, после этого этапа факторная структура опросника сократилась на один фактор.

Наконец, была проверена уже шестифакторная структура 25-пунктового опросника. «Неработающих пунктов» с незначимыми факторными нагрузками после этого этапа анализа не отмечено.

Проверка надежности

Для проверки однородности выборки был посчитан коэффициент α Кронбаха для более известного и надежного опросника — опросника смысловых ориентаций (точнее, для его суммарной шкалы «Осмысленность жизни»), измеряющего осмысленность жизни – конструкт, релевантный, на наш взгляд, стратегиям структурирования использования времени и самоорганизации деятельности. Коэффициент оказался равен 0,89, что дает основания считать выборку, на которой адаптировался опросник, однородной и пригодной для проверки надежности, валидности опросника и для выработки нормативных показателей.

Можно отметить, что были получены высокие значения консистентности пунктов опросника, равные по модулю от 0,565 до 0,881, что свидетельствует о высокой консистентности шкал.

На выборке из 150 человек отмечены хотя и невысокие, но значимые корреляции ($p < 0,05$) (по Пирсону) с возрастом таких шкал опросника, как «Планомерность» (0,29), «Целеустремленность» (-0,22), «Настойчивость» (0,20). Полученные связи этих шкал с возрастом вполне закономерны, так как одновременно со взрослением может наблюдаться накопление навыков планирования и настойчивости в выполнении запланированного, а также естественным образом сокращается ожидаемое будущее как субъективное пространство для постановки новых целей. С уровнем образования отмечена только корреляция со шкалой «Настойчивость» (0,21), что также вполне закономерно: с повышением образовательного уровня может наблюдаться возрастание уровня развития волевых качеств.

С полом значимых корреляций не обнаружено, однако использование t-критерия показало, что у женщин несколько ниже результаты по шкале «Планомерность» ($p < 0,05$), что перекликается с рядом гендерных исследований, отмечающих присущую мужчинам склонность к поступательному планированию своей деятельности. Однако в психологической литературе существуют и противоположные исследовательские выводы. Приведенные выше описания связей шкал опросника с анкетными данными респондентов свидетельствуют в пользу внешней валидности опросника самоорганизации деятельности.

На выборке стандартизации из 105 человек (заполнивших всю батарею методик), включающей и студентов, и взрослых работающих людей, были исследованы корреляционные связи с методиками, проводившимися одновременно с заполнением полной версии опросника самоорганизации деятельности. Были обнаружены многочисленные значимые ($p < 0,01$) корреляции шкал опросника со шкалами опросника стилей самоорганизации поведения. Шкала «Планомерность» имеет высокие корреляции со шкалами «Планирование» (0,79), «Моделирование» (0,71) и общим уровнем саморегуляции (0,78). Шкала «Целеустремленность» также коррелирует со шкалами «Планирование» (0,68), «Моделирование» (0,66) и общим уровнем саморегуляции (0,76), то есть при повышении способностей к тактическому планированию и целеполаганию повышается способность человека осознанно ставить цели, планировать свою деятельность, моделировать значимые условия и средства ее достижения и в целом осуществлять осознанную саморегуляцию произвольной активности. Найденные корреляционные связи достаточно осмысленны, и на уровне сопоставления конструкторов, заложенных в этих шкалах, лишь подтверждают их сходство.

Кроме перечисленных выше связей были обнаружены и другие значимые ($p < 0,01$) корреляции между шкалами опросника самоорганизации деятельности «Настойчивость» (0,69) и «Самоорганизация» (0,73) и шкалой опросника стилей саморегуляции поведения «Программирование», а также высокая отрицательная связь между шкалой «Фиксация» и шкалой «Гибкость» (-0,75). Вполне логично, что с повышением способности волевыми усилиями структурировать деятельность, самоорганизовываться и завершать начатое повышается качество осознанного программирования человеком своих действий. Достаточно

показательной для подтверждения конструктивной валидности опросника является обратная связь между шкалой «Фиксация на структурировании деятельности», то есть некоторой ригидности в отношении перестраивания планов, и регуляторной гибкости, позволяющей быстро перестраивать систему саморегуляции в зависимости от изменения внутренних или внешних условий. В целом обнаруженные связи между опросником самоорганизации деятельности и опросником стилей саморегуляции поведения говорят в пользу конструктивной валидности опросника самоорганизации деятельности.

Были обнаружены значимые ($p < 0,05$) корреляции между шкалами «Планомерность» (разброс показателей корреляций 0,18—0,27), «Целеустремленность» (0,41—0,63), «Самоорганизация» (0,20—0,30), «Настойчивость» (0,27—0,47) и общим суммарным показателем (0,36—0,50) со всеми субшкалами опросника смысловых ориентаций и общим показателем осмысленности жизни. Это свидетельствует о том, что с повышением осмысленности и осознанности деятельности повышается осмысленность жизни. Эти же шкалы значимо ($p < 0,05$) коррелируют со шкалами опросника волевого самоконтроля «Настойчивость» (разброс показателей корреляций 0,42—0,61), «Самообладание» (0,30—0,48) и его суммарным показателем (0,39—0,57), то есть с повышением осознанности деятельности повышается ее осмысленность и способность проявить волевые усилия. Достаточно высокие корреляции между шкалой «Настойчивость» ОСД и шкалой «Настойчивость» свидетельствуют в пользу конструктивной валидности данной шкалы ОСД и всего опросника в целом.

Помимо этого, обнаружены значимые ($p < 0,05$) корреляции между показателем самоорганизованности по опроснику «Самооценка организованности» со шкалами ОСД «Планомерность» (0,52), «Самоорганизация» (0,38), «Настойчивость» (0,44), «Фиксация» (0,37) и суммарным показателем (0,57), что также свидетельствует в пользу конструктивной валидности опросника. Обнаружены значимые ($p < 0,05$) корреляции поведения типа А со шкалами «Целеустремленность» (0,25) и «Фиксация» (0,25), то есть с повышением целеустремленности и при фиксации на структуре повышается склонность к поведению типа А и к сопутствующим поведенческим проявлениям (суетливость, нервозность, рискованность).

Шкала САТ «Компетентность во времени» значимо ($p < 0,05$) положительно коррелирует со шкалами «Целеустремленность» (0,19), «Настойчивость» (0,28), «Ориентация на настоящее» (0,28) и отрицательно — со шкалой «Фиксация» (—0,31). Относительно положительных корреляций можно сделать вполне правомерные умозаключения, что с повышением целеустремленности, настойчивости в достижении поставленных целей и ориентацией на переживание настоящего момента повышается компетентность во времени, позволяющая интегрировать представления о прошлом и будущем с пользой для настоящего. Столь же правомерно утверждение, что фиксация на структуре не позволяет выйти за границы этой структуры, и ни о какой интеграции речь идти не может, то есть с повышением «заикленности» на структуре, ригидности при смене планов понижается компетентность во времени.

Общая интернальность опросника локализации контроля значимо ($p < 0,05$) коррелирует со шкалами «Целеустремленность» (0,22), «Самоорганизация» (0,31), «Настойчивость» (0,25) и с его суммарным показателем (0,27), то есть с повышением целеустремленности, настойчивости в достижении поставленных средств и самоорганизации посредством вспомогательных средств повышается склонность видеть в себе источники своих успехов и неудач. Это вполне закономерно, так как если человек знает, чего он хочет, как и с помощью чего можно этого добиться, делает все возможное для реализации этого, то у него будет повышаться чувство «авторства» своей жизни.

Как видно из приведенного описания многочисленных связей шкал ОСД со шкалами и суммарными показателями различных методик, описывающих сходные конструкты, можно говорить о конструктивной валидности ОСД. В дополнение к сказанному можно привести данные корреляционного исследования, которое проводилось в мае 2004 г. на Второй всероссийской конференции по экзистенциальной психологии на представителях сообщества экзистенциальных психологов в количестве 40 человек. Кроме ОСД, в методической батарее были использованы также методики «Ценностный спектр» (ЦС), тест смыложизненных ориентаций, опросник Д. Леонтьева и Д. Сапронова «Стремление к изменениям», опросник С. Мадди в адаптации Е.И. Рассказовой «Жизнестойкость», опросник «Толерантность к неопределенности» Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой.

При сравнении результатов ОСД и методики ЦС на выборке экзистенциальных психологов ($n=40$) были отмечены следующие значимые ($p<0,05$) корреляции: между шкалой ОСД «Самоорганизация» и такими сферами методики ЦС, как «Прошлое» (0,43), «Настоящее» (0,35), «Будущее» (0,37), а также между шкалой ОСД «Ориентация на настоящее» и сферой «Настоящее» (0,32) методики ЦС. В первом случае можно говорить о том, что одновременно с повышением самоорганизации посредством вспомогательных средств повышается рефлексивность относительно различных аспектов бытия человека во времени. Во втором случае демонстрируется содержательное совпадение результатов шкал разных опросников, что говорит в пользу конструктивной валидности ОСД.

На той же выборке экзистенциальных психологов ($n=37$) были отмечены значимые ($p<0,05$) корреляции шкал опросника самоорганизации деятельности со шкалами опросника смысловых жизненных ориентаций: шкала «Целеустремленность» положительно коррелирует со шкалами «Цели» (0,51), «Процесс» (0,36), «Локус контроля – Я» (0,49) и общим показателем (0,42). Полученные корреляционные связи также свидетельствуют о высокой конструктивной валидности опросника и дополнительно о том, что шкала «Целеустремленность» измеряет конструкт видения цели в жизни и осмысленного стремления к ней с опорой на удовлетворенность процессом ее достижения. Обнаружены многочисленные значимые связи ($p<0,05$) с опросником «Стремление к изменениям»: шкалы «Целеустремленность», «Настойчивость» и суммарный балл ОСД связаны со шкалой «Способность воплощать в жизнь перемены» (0,38, 0,68 и 0,38 соответственно); шкала «Фиксация» отрицательно связана со шкалами «Способность воплощать в жизнь перемены» ($-0,35$), «Отношение к переменам» ($-0,42$), «Способность идти на риск и не бояться неопределенности» ($-0,44$). Относительно первого типа связей можно отметить, что с повышением настойчивости в достижении видимой цели повышается способность воплотить в жизнь эти цели и следующие за ними перемены.

Связи второго типа достаточно закономерны, так как шкала «Фиксация» описывает ригидное состояние, противостоящее каким-либо неопределенностям и переменам в заранее составленном плане. Это подтверждается и наличием отрицательных корреляций между шкалой «Фиксация» и рядом шкал других опросников. Так, между суммарными

показателями опросников «Стремление к изменениям», «Жизнестойкость», «Толерантность к неопределенности» и шкалой ОСД «Фиксация» обнаружены значимые ($p < 0,05$) обратные связи: $-0,52$, $-0,33$, $-0,40$ соответственно, то есть с повышением проявления фиксации на структуре понижаются стремление к изменениям, толерантность к неопределенности и способность противостоять внезапным жизненным трудностям.

Опросник самоорганизации деятельности был использован еще в одном исследовании, подтверждающем его валидность. Исследование проводилось летом 2007 г., выборку составили 113 абитуриентов. Значимые ($p < 0,05$) корреляции были обнаружены между шкалой субъективной витальности (шкала субъективной витальности как диспозиции; Ryan, Frederick, в адаптации Л.А. Александровой и Д.А. Леонтьева и шкалами «Планомерность», «Целеустремленность» и «Настойчивость»). Более высокое ощущение жизненной энергии, сил связано с большей целеустремленностью, стремлением ставить цели и целенаправленно и настойчиво достигать их. Высокие корреляции были обнаружены также между шкалой «Оптимизм в межличностных отношениях» Опросника атрибутивных стилей и шкалами «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость» и «Самоорганизация». В целом можно говорить, что опросник самоорганизации деятельности, как методическое средство, надежен и валиден.

Внутренняя структура

Из 20 пунктов оригинального опросника во вновь полученную структуру вошли только пять «старых» пунктов, и только две шкалы — «Планомерность» и «Настойчивость» — включают «старые» пункты из оригинального опросника TSQ. Добавлены в ходе адаптации опросника шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее». Хотя конструкты, лежащие в основе этих шкал, обсуждались и включались в основу оригинального опросника, образованы они из составленных в результате адаптации пунктов, а не из переведенных пунктов оригинального опросника TSQ.

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Ключ методики

Шкалы	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Планомерность	2, 4, 8, 11	
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 25	23
Настойчивость		1, 5, 10, 15, 21
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганизация	16, 19, 22	
Ориентация на настоящее	9, 12	

Нормативные значения

Шкала	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Ориентация на настоящее	9,99	5,00	9,49	4,14
Общий показатель	8,51	1,86	8,27	3,19

Содержательная интерпретация

Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Шкала «Планомерность»		
Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.	Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.	Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.
Шкала «Целеустремленность»		
Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.	Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.	Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.
Шкала «Настойчивость»		
Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.	Вы достаточно организованы и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.	Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.
Шкала «Фиксация»		
Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.	Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.	Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.

Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Шкала «Самоорганизация»		
<p>Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.</p>	<p>При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.</p>	<p>Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированием времени).</p>
Шкала «Ориентация на настоящее»		
<p>Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».</p>	<p>Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени.</p>	<p>Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.</p>
Общий балл		
<p>Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застывая» на структурировании своей деятельности.</p>	<p>Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.</p>	<p>Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированы, организованы и недостаточно гибки. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.</p>

Практическая значимость

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Данный опросник отражает степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Опросник также описывает степень сформированности способностей к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию. Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах и в процессе профессиональной подготовки

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Описание методики

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 г. в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (заведующая – В.И. Моросанова). Опросник пригоден как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности [13].

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также с регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и само-

стоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Адаптации и модификации

В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики: «Саморегуляция подготовки спортсмена», СПС (В.И. Моросанова, Л.А. Соколова, 1989), «Стиль саморегуляции студентов», ССС (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, 1994), «Саморегуляция в избирательной кампании депутата», СИК (В.И. Моросанова, Е.Н. Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее основных компонентов. Различия заключаются в первую очередь в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника также и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков – самостоятельность. В версии опросника ССПМ 1998 г. была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз, 2000).

Ключ методики

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» – отрицательные (табл. 4.1, 4.2).

Таблица 4.1

Ключ к методике

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно Пожалуй, верно	Верно Пожалуй, верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36
Моделирование	11, 37	11, 37
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	12, 20, 25, 29, 38, 43
Оценивние результатов	30, 44	30, 44
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	2, 11, 25, 35, 36, 45

Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Таблица 4.2

Распределение баллов по уровням

Регуляторные шкалы	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4–6	>7
Моделирование	<3	4–6	>7
Программирование	<4	5–7	>8
Оценивание результатов	<3	4–6	>7
Гибкость	<4	5–7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24–32	>33

Описание шкал

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, одетализированности и раз-

вернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования свидетельствуют о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных

результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт расогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторы позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить расогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятству-

ющих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально-типическими профилями саморегуляции

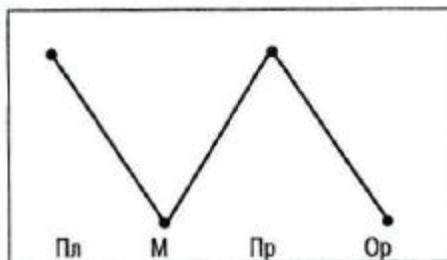


Рис. 4.1. Типичный профиль № 1

Типичный профиль № 1 (рис. 4.1) характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий уровень саморегуляции получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для подростков данной типологиче-

ской группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1 и 30,9% случаев соответственно. Редко, в 6,0% случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что такие учащиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль № 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, они нуждаются в опоре и поддержке окружающих. Готовы принимать помощь от других. Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участия в своей судьбе. Будущее то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда неспособность определить планы на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании, детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, учащиеся к — экзаменам, работающие люди — к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей или

руководства, а также объективных условий выполнения деятельности, таких, например, как время выполнения задания. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие учащиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводит к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксировать внимание на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности, часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У учащихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечает-

ся частая смена настроения. Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достичь, так как избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, для них характерна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя неуютно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, которая является препятствием для самореализации. Отношение к будущему — тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей. Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании своей деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, к самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении такие подростки болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном про-

филе №1 и плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие учащиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

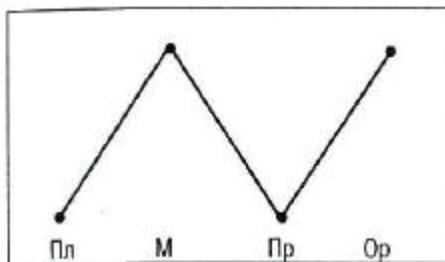


Рис. 4.2. Типичный профиль №2

Типичный профиль №2 (рис. 4.2) характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже, чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий уровни формируются в 26,2, 64,8 и 9,0% случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты регуляторно-личностные свойства, самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражена слабо. Для них свойственны неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недо-

статочная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность. Любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешены, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Мало чувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни. Средний общий уровень саморе-

гуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивая цель деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Они своевременно находят правильную тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во время, отведенное для подготовки задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения учебных заданий учащиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем №2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачу.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу своей противоречивости, изменчивости при отста-

ивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему. Планы на будущее расплывчаты, нет иерархии целей. Для них неважно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле № 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитии звеньев моделирования и оценки результатов.

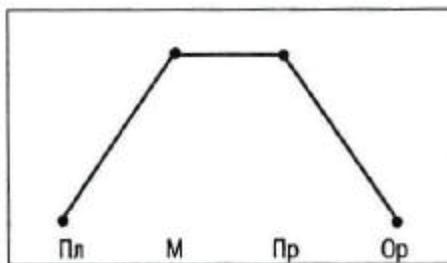


Рис. 4.3. Типичный профиль №3

Типичный профиль №3 (рис. 4.3) характеризуется сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетания высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирования, планирования, оценки результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2, 64,8 и 9,0% случаев соответственно. Данный профиль может быть как акцентуированным, так и гармоничным.

Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняются при высоком и низком уровнях осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех, и при обычных занятиях и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности, может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям.

В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Жизненные планы таких людей неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они

мало готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем №3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа №3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля №2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции №3 более зависимы от оценки окружающих людей, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее при данном типичном профиле планирование является наиболее слабым звеном саморегуляции и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

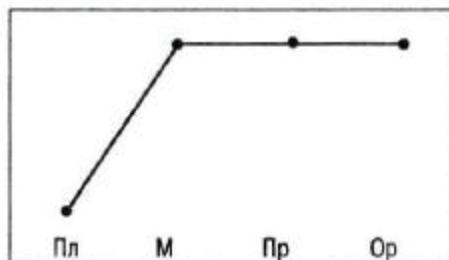


Рис. 4.4. Типичный профиль №4

Типичный профиль №4 (рис. 4.4) характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам «моделирование», «программирование» и «оценка результатов». Средний уровень, если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общие уровни формируются в 15,5, 69,6 и 14,9% случаев соответственно. Для типического профиля № 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства «самостоятельность» и высокие значения — «гибкость». Высокий общий уровень саморегуляции. Такие люди не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например,

у учащихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Они хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства, как самостоятельность, свидетельствует о возможности автономно организовывать работы по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склонны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настойчивостью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и при этом положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что такие учащиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до

конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее мало беспокоит таких подростков, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало-реалистичное, как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склонны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склонны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть компенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

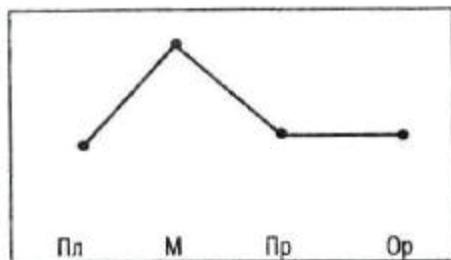


Рис. 4.5. Типичный профиль №5

Типичный профиль №5 (рис. 4.5) характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общие уровни формируются в 15,5, 69,6 и 14,9% случаев, соответственно.

Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам — самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровни саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства, как гибкость, позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди с данным профилем адекватно и объективно оценивают свои возможности. Им свойственна энергичность, быстрая и своевременная переключаемость с одного вида деятельности на другой. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достичь сразу множества целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и про-

граммирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо совершенствовать звенья планирования и программирования. Типичные профили №4 и №5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако при низком общем уровне саморегуляции различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля №4 выше, а профиль №5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по показателю планирования.

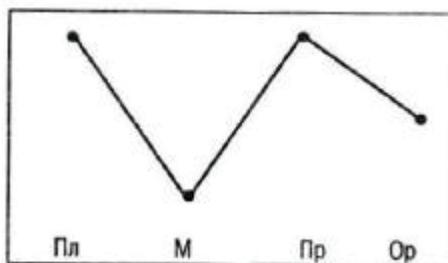


Рис. 4.6. Типичный профиль №6

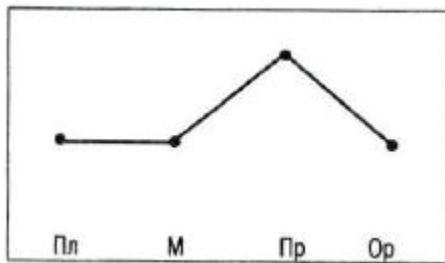


Рис. 4.7. Типичный профиль №7

Типичные профили саморегуляции №6 и №7 (рис. 4.6, 4.7) характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним для профиля №7) уровнем планирования целей при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровне по шкале оценивания результатов. Общий уровень

саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общие уровни формируются в 12,5, 63,1 и 24,4 случаев соответственно. Для данных профилей характерны высокие показатели по шкале самостоятельности и низкие — по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль №6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

Высокий и средний общие уровни саморегуляции. Для них характерны высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития такого регуляторно-личностного свойства, как гибкость. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и тем более в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склонны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличаются постоянством.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно упорство в достижении целей. Если они ставят перед собой цель, то следуют к ней с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий. Для них характерны медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений. Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно находить контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

Инструкция и бланк методики

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных вариантов ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда придти вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило одного-двух дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				

	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни у меня всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминусом страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживать-ся заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принципом: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				

	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

4.2. Техники коррекции организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив личности

Упражнение «Путь к цели»

Цель: развитие способностей к преодолению препятствий на пути достижения цели.

Преамбула: Часто мы хорошо знаем, чего хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на препятствия и помехи.

Инструкция: предлагается выбрать конкретную цель, которую хотелось бы достичь в будущем. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза, набрать несколько раз воздуха в легкие и представить, как вместе с выдыхаемым воздухом вас покидают все заботы, мысли, не относящиеся

ся к цели, уходит напряжение. Важно сосредоточиться на выбранной цели. Представить образ, символизирующий цель (это личный, индивидуальным символ, он может быть каким угодно: природным объектом, предметом, человеком и т.д.). Оставаясь с закрытыми глазами, надо вообразить длинную тропу, ведущую на вершину холма. Над этим холмом виден именно тот образ, который символизирует цель. А по обеим сторонам тропинки ощущается присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать достичь вершины холма. Эти силы символизируют разнообразные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить человека отклониться в сторону. Они пытаются лишиться мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приводят множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они хотят запутать или вызвать чувство вины. Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить слегка светящуюся прямую тропинку.

Ведущий предлагает участникам ощутить себя ступком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопиться и давать себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия», пытающегося прервать движение. Можно обменяться словами с кем-то из тех, кто пытается отвлечь, однако после этого нужно снова продолжать свой путь и ощущать при этом себя живой, устремленной вперед волей.

Участники достигают вершины холма и могут вблизи посмотреть на тот образ, который символизирует цель. Важно ощутить его присутствие, осознать, что он теперь здесь, в руках того, кто к нему так стремился. Стоит насладиться этим обладанием, почувствовать, что означает этот образ, прислушаться к тому, что он может сказать.

Пришло время позволить образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Участникам взять с собой все, что оказалось важным (мысли, ощущения, чувства и т.п.).

Упражнение «Действие»

Цель: переориентация на новый жизненный стиль.

Инструкция: подумать о том, в каком направлении участники хотели бы развиваться дальше. При этом важно, чтобы путь, по которому

хочется идти, подходил человеку. Разделить лист бумаги на две колонки, слева записать то, что человек не делает, но хотел бы сделать в будущем, и то, что уже попробовал делать и впредь хотел бы делать более активно. При этом речь идет о конкретных действиях, которые действительно хотелось бы осуществлять самому независимо от мнения окружающих. Справа записать то, что делается неохотно, от чего хотелось бы отказаться в будущем или, по меньшей мере, делать не так часто. Выбрать в каждой колонке по одному действию и принять конкретное решение. Что хочется делать в будущем, что нет. Что может облегчить или затруднить осуществление каждого из решений? Объединиться в пары, обсудить пережитый опыт.

Упражнение «Изменение»

Цель: узнать новые формы поведения.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя круг. Пусть каждый из вас по очереди выходит в круг и в течение одной-двух минут показывает нам те формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. После небольшой паузы он должен изобразить заменяющие их варианты поведения. Тот, кто думает, что понял действия человека, присоединяется к нему и демонстрирует такие же способы поведения, тогда стоящему в круге будет не так одиноко, а нам станет легче понять его.

Упражнение «Четыре сферы»

Цель: настрой на активную жизненную позицию.

Инструкция: Чтобы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы. Хорошо, если энергия между ними распределяется равномерно. Подумайте и напишите, как будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для физического аспекта, для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья (тело)? Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры (деятельность)? Для семьи, друзей (контакты)? Для своего будущего? Для города, страны, человечества, например для достижения мира?

Глава 5

Методы изучения и коррекции целостности жизненных перспектив личности

5.1. Методики диагностики целостности жизненных перспектив личности

Методика «Циклический тест времени» (Т. Коттл)

Инструкция: С помощью трех кругов попробуйте изобразить на бумаге свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее. Расположите эти круги так, чтобы они выражали Ваши переживания взаимосвязи вашего личного прошлого, настоящего и будущего. Вы можете использовать круги разной величины. Обозначьте, какой круг соответствует прошлому, какой – настоящему, какой – будущему.

Интерпретация

Тест кругов Т. Коттла призван оценивать два параметра: 1) степень связанности временных зон; 2) предпочтение или значимость той или иной временной зоны. Вторым параметром выясняется путем измерения в миллиметрах диаметров кругов и подсчета соотношения временных зон в процентах.

Т. Коттл предложил и способ измерения степени связанности временных зон, или степени, в которой круги соприкасаются, пересекаются или перекрывают друг друга. Им была разработана система начисления баллов за связанность каждого из рисунков. Так, если все три круга изображены отдельно друг от друга, то степень связанности оценивается в 0 баллов, если соприкасаются какие-либо из двух кругов – в два балла, если какие-то из двух кругов пересекаются – четыре балла, если один из кругов полностью расположен в другом круге – шесть баллов.

Для оценки связанности временных зон рисунка в целом необходимо сложить степени связанности каждой из пар временных зон. Таким образом, общая связанность рисунков лежит в пределах от 0 баллов (все 3 круга изображены отдельно) до 18 баллов (каждый круг расположен в другом круге, рисунок имеет вид мишени) (см.: [3]).

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо

Описание методики

Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Опросник временной перспективы разработан Ф. Зимбардо в соавторстве с А. Гонзалесом. Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по пятибалльной шкале Ликкерта. Из опросника возможно извлечение пяти показателей.

Фактор восприятия негативного прошлого выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований.

Фактор восприятия позитивного прошлого выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию.

Фактор восприятия гедонистического настоящего. При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение.

Фактор восприятия фаталистического настоящего. Настоящее видится независимым от воли личности, изначально predetermined, а личность – подчинённой судьбе.

Степень ориентации на будущее выражает наличие у личности целей и планов на будущее.

Данная методика была переведена и адаптирована коллективом авторов (А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина) [12].

Опросный лист

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении меня?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 – совершенно неверно,

2 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Вопросы	1	2	3	4	5
Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
Судьба многое определяет в моей жизни.					
Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
Мне приятно думать о своем прошлом.					
Я действую импульсивно.					
Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоит другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					

Вопросы	1	2	3	4	5
Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
Я принимаю решения под влиянием момента.					
Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
Я скучаю по детству.					
Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					
Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
Редко получается так, как я ожидаю.					
Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					

Вопросы	1	2	3	4	5
Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
Я составляю список того, что мне надо сделать.					
Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
Волнующие моменты часто захватывают меня.					
Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Обработка результатов

Ключи оригинальные:

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10).

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15).

Фактор «будущее»: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (все-

го 13).

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9).

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53 (всего 9).

Ключи по результатам апробации 2007 г.

А.Сырцовой, О.В Митиной:

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 11).

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55 (всего 17).

Фактор «будущее»: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51, 56* (всего 13).

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (всего 9).

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9).

5.2. Техники коррекции целостности жизненных перспектив личности

Упражнение «Целостность образа будущего»

Цель: переживание целостности представлений о будущем.

Инструкция: предлагается нарисовать образ своего будущего. Этот образ может иметь любую форму, размер, цвет, он может быть конкретным или абстрактным. Написать, какие основные желания стоят за этим образом, какие чувства он вызывает, какие мысли приходят, какая энергия (активность) пробуждается в связи с образом.

Далее группа разбивается на микрогруппы по три человека и обсуждает рисунки. Каждый участник рассказывает о своем образе. Другие слушают, помогают найти ценные, полезные моменты, отображенные в рисунке. Затем все подгруппы объединяются в круг, ведущий проводит дискуссию по обсуждению полученного в упражнении опыта. Участникам, по необходимости, предлагается изменить что-либо в рисунках.

Упражнение «Круги времени»

Цель: оценить целостность собственной субъективной картины жизненного пути, выявить наиболее привлекательный период времени (прошлое, настоящее, будущее).

Инструкция: Представьте себе всю свою жизнь от начала до конца и изобразите ее на листе бумаги в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. Круги могут быть маленькими или большими, пересекаться или нет. Использовать можно любое положение листа.

После этого участников просят объяснить, почему они нарисовали так, а не иначе. Обращается внимание на разнообразие переживаний времени, на важность и взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего в жизни каждого человека. Проводится дискуссия по результатам теста.

Упражнение «Оценка временной ориентации»

Цель: осознание своей временной ориентации.

Инструкция: закройте глаза. Сейчас у каждого из вас будут возникать какие-то ощущения, картинки, образы. Это могут быть ваши телесные ощущения, впечатления, связанные с тем, что вы испытываете в данный момент. Может быть, вы обращаете внимание на звуки, запахи, положение своего тела. Также у вас могут появиться какие-то воспоминания, образы из прошлого. А может быть, возникают картины будущего, в которых отражены ваши ожидания, надежды, сомнения, опасения. Сосредоточьтесь на этих образах и зафиксируйте их в своем сознании. Теперь вернитесь в ситуацию «здесь и сейчас», сохранив в памяти ваши ощущения. Откройте глаза.

Поделитесь своими ощущениями, расскажите о возникших образах, обращая внимание на то, с каким периодом жизни они были связаны: с прошлым, настоящим или будущим.

По результатам упражнения проводится дискуссия, направленная на осознание того, насколько часто человек мысленно пребывает в своем прошлом, настоящем или будущем.

Техника восстановления целостности субъективной картины жизненного пути

Цель: формирование целостного восприятия своей жизни.

Инструкция: нарисуйте поочередно красками образы своего про-

шлого, настоящего и будущего. Этот образ может иметь любую форму, размер, цвет, он может быть детальным или целостным и т.д.

Разложите все свои рисунки, внимательно посмотрите на них, попытайтесь их сопоставить. Важно обратить внимание на сходства и отличия рисунков: что в образе настоящего сохранилось из прошлого, а что ушло; как то, что происходит сейчас и происходило в прошлом, отразилось на образе будущего, что нового ожидается в предстоящей жизни.

В конце упражнения предлагается поделиться своими чувствами, впечатлениями, высказаться по поводу того, насколько у каждого получилось проследить связь личного прошлого, настоящего и будущего, оценить то новое, чем отличается каждый период жизни.

Техника изменения временных ориентаций

Цель: развитие способностей жить настоящим, одновременно опираясь на опыт своего прошлого и строя планы на будущее.

Инструкция: с помощью листов бумаги создайте на полу линию времени протяженностью примерно 2 метра. Определите, ориентируясь на свои собственные внутренние ощущения, какой ее конец будет соответствовать прошлому, а какой будущему. Можно пометить на соответствующих листах прошлое и будущее.

Теперь вспомните любой из моментов своей жизни, когда вы были переполнены воспоминаниями о прошлом, живо и зримо переживали минувшее. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его в виде ощущения, чувства, образа и т.д. Затем вспомните любой из моментов вашей жизни, когда вы были полностью ориентированы на будущее, полны надежд и планов. Закрепите это ощущение в каком-либо образе. Наконец, вспомните любой из тех моментов, когда вы полностью пребывали в настоящем – например, купались, загорали, наслаждались каким-либо развлечением. Побудьте в этом состоянии и мысленно зафиксируйте его.

Теперь обратите внимание на вашу линию времени и встаньте на ту ее точку, которая примерно соответствует вашему состоянию сейчас. Определите, какой конец дальше от вас (прошлое, настоящее или будущее?), повернитесь к нему спиной и начните медленно пятиться к этому концу, одновременно как бы все более погружаясь в соответствующие

ощущения и приближаясь к его пику. Дойдя до одного конца линии времени, повернитесь на ней, и все так же спиной медленно пройдите до противоположного конца, одновременно усиливая в себе соответствующие ощущения. Сделайте эти походы из конца в конец несколько раз.

Сойдите с линии времени и ощутите «здесь и сейчас», после чего опять вернитесь к ней и встаньте на точку, которая теперь соответствует вашей временной ориентации. Оставаясь в настоящем, разведите руки, мысленно возьмитесь за полюс прошлого, пусть на периферии вашего сознания возникнет образ, связанный с этим периодом. Затем так же мысленно возьмитесь за полюс, соответствующий вашему будущему, припомните его образ. Теперь максимально сконцентрируйтесь на ситуации «здесь и сейчас», одновременно удерживая в своем сознании образы прошлого и будущего, ощутите, что они привносят в ваше настоящее и притяните к себе оба полюса линии времени, чтобы они соединились в ваших ощущениях.

Упражнение «Место будущего на линии времени»

Цель: определить место будущего в субъективной картине жизненного пути.

Инструкция: участники группы представляют себе свою жизнь от начала до конца и изображают ее на листе бумаги в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. После участников просят обратить внимание на местоположение круга «будущее» в общей картине жизни и его взаимосвязь с прошлым и настоящим. Затем участники группы должны поделиться своими впечатлениями.

Заключение

Жизненные перспективы личности – сложное системное образование, которое регулирует жизнеосуществление, самореализацию, психологическое благополучие личности. Подобного рода многокомпонентные образования требуют разработки и применения различных методов для их всестороннего научного изучения.

Данное учебное пособие является очередной попыткой структурировать имеющиеся в психологической науке методы диагностики жизненных перспектив, которые используются в настоящее время авторским коллективом для проведения многочисленных эмпирических исследований жизненных перспектив на разных по возрасту, полу, социальному статусу, индивидуальным особенностям выборках.

В данном учебном пособии представлены не только диагностические методики, но и техники и упражнения, направленные на коррекцию каждого измерения, в частности, и жизненных перспектив. В целом, они позволяют объединить теоретический и практический взгляд на проблематику жизненных перспектив личности.

Таким образом, данное учебное пособие может быть использовано не только обучающимися, учеными, но и специалистами-практиками, что в конечном счете позволяет целостно взглянуть на различного рода трансформации жизненных перспектив личности в условиях постоянных социальных изменений, а также оказать своевременную психологическую помощь с целью устранения возможных деформаций рассматриваемого личностного образования.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
2. Афанасьева Н.В. Руководство к тесту мотивации достижения детей 9–11 лет. МД-решетка Шмальта. М. : Когито-Центр, 1998. 36 с. (Библиотека практического психолога. Вып. 5).
3. Белинская Е.П., Давыдова И.С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы // Психологическая наука и образование. 2007. №5. С. 28–36.
4. Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта // Вопросы психологии. 1993. № 3.С. 99–105.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер Ком, 1999.528 с.
6. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие. М.: Российское пед. агентство, 1998. 263 с.
7. Деятельность: теории, методология, проблемы. М. : Политиздат, 1990. 366 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
9. Лапин Н.И. Модернизация базовых ценностей россиян // Социс.1999. № 5. С. 114–118.
10. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А. Игра в тренинге. СПб. : Питер, 2011. 368 с.
11. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. №2. С. 59–83.
12. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ЗТП): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского ун-та. Серия 14: Психология. 2008. №4. С. 67–89.
13. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. № 4. С. 26-35.
14. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121–127.

15. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. С. 237–238.
16. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева и В.В. Столина. М. : МГУ, 1987. – 304 с.
17. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М. : Академия, 2007. 288 с.
18. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М. : Ин-т практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. 256 с.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Педагогика, 1989. Т. 2. 328 с.
20. Саганенко Г.И. Эксперимент на сопоставление различных методов ранжирования качественных признаков // Личность и её ценностные ориентации. М., 1969. С. 152–153.
21. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / под ред. В.А. Ядова. Л. : Наука, 1979. С. 208–209.
22. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей : руководство. Ярославль : Содействие, 1991. 19 с.
23. Сопов В.Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей // Прикладная психология. 2001. №4. С. 9–30.
24. Толстых Н.Н. Использование метода мотивационной индукции для изучения мотивации и временной перспективы будущего // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 77–94.
25. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов (на контингенте больных артериальной гипертонией и здоровых лиц) // Психологический журнал. 1992. № 1. Т. 13. С. 107–117.
26. Фанталова Е.Б. Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» // Журнал практического психолога. 1996. № 2. С. 32–37.
27. Фанталова Е.Б. Диагностика внутреннего конфликта. Тематическое приложение №2 к Журналу практического психолога. М. : Фолиум, 1997. 35 с.
28. Фанталова Е.Б. Особенности мотивационно-личностной сферы у больных артериальной гипертонией : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 1989.
29. Фанталова Е.Б. О некоторых особенностях мотивации при гиперто-

- нии // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. М. : ИПАН СССР, 1988. С. 69–72.
30. Фанталова Е.Б. О применении методики на выявление смыслообразующих структур личности в соматической клинике // Профилактика, лечение и диспансеризация основных заболеваний внутренних органов. Челябинск, 1987. С. 13–14.
31. Фанталова Е.Б., Неменова О.П. Изучение ценностных ориентаций – условие для прогнозирования поведения населения в техногенно опасных ситуациях // Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. 1994. № 8, Вып. 8. С. 62–72.
32. Фанталова Е.Б. Аннотированный указатель методов психологической диагностики. М. : МГСУ, 1997.
33. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М. : ЛитРес, 1999. 265с.
34. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М. : Педагогика, 1986. Т. 1. 406 с.
35. Шмелев А.Г. Персоплан – психотехнический инструмент жизненного выбора // LifeLine и другие. Новые методы психологии жизненного пути / под ред. А.А. Кроника. М. : Прогресс : Культура, 1993. С. 96–106.
36. Rokeach M. Beliefs, attitudes and values. San Francisco, 1968.
37. Smith H.C. Personality Adjustment. N.Y.: Mc. Grow Hill, 1961.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
-----------------------	----------

ГЛАВА 1 МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ИЗМЕРЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ

1.1. Методики диагностики ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив личности	4
Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой	4
Морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)	12
1.2. Техники коррекции ценностно-смыслового измерения жизненных перспектив личности	52
Упражнение «Ценности»	52
Упражнение «Звездный час»	55
Упражнение «Эпитафия»	55

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ

2.1. Методики диагностики когнитивного измерения жизненных перспектив личности	56
Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена	56
Психотехнический инструмент жизненного выбора «Персоплан» А.Г. Шмелева	83
Методика «Психологическая автобиография» Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой	85
2.2. Техники коррекции когнитивного измерения жизненных перспектив личности	103

Упражнение «Приоритеты»	103
Упражнение «Цель»	103
Техника «Общий анализ проблемы»	104
Упражнение «Ловушки»	104
Упражнение «Рисунок будущего»	105
Упражнение «Времена года моей души»	105
Упражнение «Блокады развития»	106
Техника «Верстовые столбы будущего»	107
Упражнение «Карта будущего»	108
Техника «Письмо из будущего»	108

ГЛАВА 3

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ

3.1. Методики диагностики эмоционально-оценочного

измерения жизненных перспектив личности 109

Шкала временных установок Ж. Нюттена и В. Ленсома109

Многомерная шкала отношения к будущему В. Кластера113

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности»
в адаптации Н.В. Паниной115

3.2. Техники коррекции эмоционально-оценочного измерения

жизненных перспектив личности 119

Упражнение «Рисунок будущего».....119

Упражнение «Позитивные стороны».....119

Упражнение «Место будущего на линии времени»119

Упражнение «Метафора будущего» 120 |

Упражнение «Ожидания от будущего» 120 |

Упражнение «Трансформация негативных ожиданий».....120

Техника «Позитивное будущее».....121

Техника «Организация позитивного будущего» 122 |

Техника «Неотразимое будущее» 123 |

4.1. Методики диагностики организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив личности	125
Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)	125
Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	140
4.2. Техники коррекции организационно-деятельностного измерения жизненных перспектив личности	166
Упражнение «Путь к цели».....	166
Упражнение «Действие».....	167
Упражнение «Изменение»	168
Упражнение «Четыре сферы»	168
 ГЛАВА 5	
МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ	
ЦЕЛОСТНОСТИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ	
5.1. Методики диагностики целостности жизненных перспектив личности	169
Методика «Циклический тест времени» (Т. Коттл)	169
Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо	170
5.2. Техники коррекции целостности жизненных перспектив личности	174
Упражнение «Круги времени».....	175
Упражнение «Оценка временной ориентации»	175
Техника восстановления целостности субъективной картины жизненного пути.....	175
Техника изменения временных ориентаций	176
Упражнение «Место будущего на линии времени»	177
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	178
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	179

Учебное издание

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Под общей редакцией
кандидата психологических наук, доцента О.С. Гуровой

Редактор: Л.И. Базина
Подготовка оригинал-макета, дизайн обложки Ю.В. Плетнева

Подписано в печать 04.03.2020 г. Формат 60×84 1/16.
Усл.-печ. л. 11,4. Тираж 100. Заказ № 78.

Типография Алтайского государственного университета:
656049 Барнаул, ул. Димитрова, 66