

Методика экспресс-диагностики ситуативной самоактуализации личности (ССЛ)
(Т.Д. Дубовицкая)

Психологический журнал, 2005, том 26, №5 с. 70-78

Цель методики – диагностика степени самоактуализации переживаемой человеком в различных жизненных контекстах (ситуациях). Методика представляет собой анкету, включающую 14 пар характеристик личности, отражающих состояние самоактуализации человека в соответствии с описаниями самоактуализирующейся личности по А.Маслоу. Составляющие методику биполярные пары личностных особенностей представляют по порядку следующие эмпирические характеристики самоактуализирующихся людей:

1. чувство юмора;
2. сопротивление приобщению к культурным нормам, собственная система ценностей;
3. пиковые переживания; свежесть восприятия;
4. центрированность на проблеме (выполняют некую миссию);
5. спонтанность (их поведение отличается простотой);
6. принятие (отсутствие выраженной тревожности);
7. человеческое родство (польза всему человечеству);
8. пиковые переживания;
9. автономия;
10. центрирование на проблеме, креативность;
11. автономия, склонность к уединению;
12. средства соответствуют целям;
13. чувство юмора, пиковые переживания;
14. креативность.

Для повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по количеству положительных и отрицательных шкал, которым соответствует равное количество пунктов опросника.

Высокие показатели по результатам теста свидетельствуют о высоком уровне самоактуализации-самореализации личности, проявляемом в конкретной ситуации (или жизненном контексте в целом). Человек в наиболее полной мере проявляет активность, свои способности, получает от этого удовлетворение; стремится к успехам в делах и добивается их, увлечен происходящим, которое наполнено для него смыслом; ведет себя естественно и непринужденно; способен сам контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их.

Низкие показатели по результатам теста свидетельствуют о низком уровне самоактуализации-самореализации личности, проявляемом в конкретной ситуации (или жизненном контексте в целом). Человек переживает подавленность, напряжение и бессилие, неудовлетворенность собой и происходящим; невозможность реализации имеющихся у него способностей; невозможность достижения поставленных целей; зависимость от окружающих в принятии решений и в своих действиях, бессмысленность происходящего; неспособность самостоятельно контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их.

Инструкция

Прочитав в предложенном ниже в списке названия качеств личности, выберите из каждой пронумерованной пары то качество, которое свойственно Вам в большей степени, и поставьте в бланке ответов ту цифру, которая соответствует степени выраженности данного качества:

- 1 – качество, представленное в левом столбце, проявляется часто;
- 2- качество, представленное в левом столбце, проявляется периодически;
- 3-трудно сказать, какое качество проявляется;
- 4 – скорее проявляется качество, представленное в правом столбце;

5- качество, представленное в правом столбце, проявляется часто.

Будьте искренними. Полученные результаты будут использоваться в целях повышения эффективности психологической службы.

1	Жизнерадостный	1	2	3	4	5	Переживающий разочарование, легко огорчающийся
2	Вынужден подчиняться обстоятельствам, нерешительный	1	2	3	4	5	Способный противодействовать обстоятельствам, решительный
3	Ироничный (недовольный происходящим)	1	2	3	4	5	Вдохновленный
4	Активный, деятельный	1	2	3	4	5	Сдержанный, подавленный
5	Естественный, непринужденный	1	2	3	4	5	Напряженный
6	Довольный собой, своими делами	1	2	3	4	5	Недовольный собой, критикующий себя
7	Оторванный от важных дел, переживающий разочарования	1	2	3	4	5	Причастный к общему делу, значимому для многих; достигающих высоких результатов в нем
8	Тяготящийся происходящим	1	2	3	4	5	Увлеченный происходящим
9	Стремящийся к изменениям, влияющий на происходящее	1	2	3	4	5	Вынужден приспосабливаться к происходящему
10	Решающий важные проблемы, принимающий важные решения, открывающий новое для себя	1	2	3	4	5	Вынужден приспосабливаться к происходящему, избегать проблем
11	Зависимый (несвободный) в принятии решений (в своих действиях)	1	2	3	4	5	Свободный (независимый) в принятии решений (в своих действиях)
12	Добивающийся успехов в делах, в достижении поставленных целей	1	2	3	4	5	Вынужден бороться с неприятностями, проблемами, затрудняющийся в достижении поставленных целей
13	Переживающий негативные чувства (легко расстраивающийся)	1	2	3	4	5	Переживающий позитивные чувства, воодушевленный
14	Не проявляющий (в силу обстоятельств) себя, свои способности	1	2	3	4	5	Проявляющий себя, свои способности

БЛАНК ОТВЕТА

№ п/п	Пол	возраст	род занятий	Какой я вообще (чаще всего)	Какой Я в ситуации успеха (удачи)	Какой Я в ситуации неуспеха (неудачи)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

12.			
13.			
14.			

Ключ. В пунктах 2, 3, 7, 8, 11, 13, 14 цифра ответа соответствует получаемому баллу: т.е. за цифру 1 ставится 1 балл, за цифру 2 – 2 балла, за цифру 3 – 3 балла и т.д.

В пунктах 1, 4, 5, 6, 9, 10, 12 перевод цифр ответов в баллы осуществляется следующим образом: за цифру 1 – 5 баллов, за цифру 2 – 4 балла, за цифру 3 – 3 балла, за цифру 4 – 2 балла, за цифру 5 – 1 балл. Набранные баллы суммируются.

При анализе результатов рекомендуется пользоваться сырыми баллами, проверяя их на статистически значимые различия.

Надежность и точность (по Рюлону) – 0,813

Надежность-согласованность (по Спирмену-Брауну) – 0,842

Надежность-согласованность (по Кронбаху) – 0,782

Ретестовая надежность – 0,82

Методика может использоваться для экспресс-диагностики:

- значимости различных жизненных ситуаций (работа, учеба, общение с друзьями, другими людьми) для самоактуализации-самореализации личности и последующего определения направлений психокоррекционной, развивающей работы, проведения организационных, реорганизационных и воспитательных мероприятий;
- уровня самоактуализации-самореализации у людей, различающихся по полу, возрасту, профессии, социальному положению, успехам в деятельности и т.п.;
- динамики уровня самоактуализации в ходе различных психотерапевтических и организационных мероприятий.

Методика может также использоваться в процессе профессиональной подготовки и переподготовки учителей для рефлексии собственных педагогической деятельности и поиска путей совершенствования преподавания учебных дисциплин; для выявления факторов и условий, влияющих на проявления самоактуализации у различных людей.

Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. (САТ) Определение уровня самоактуализации личности вообще, без связи с конкретными жизненными ситуациями.