

**Модифицированный вариант «Самоактуализационного теста» (САТ)
(Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Загика М.В. и Кроз М.В., 1987)**

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15) психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии).

Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности. В каждом пункте теста содержатся два высказывания (а и б). Внимательно прочитайте каждое из двух высказываний и отметьте то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения.

Стимульный материал (вопросник):

1. а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

34

б) Я верю в себя и тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты,

б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется,

б) Мне кажется, что человек имеет мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод,

б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а) Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех,

б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.

7. а) Для меня важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения,

б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения,

8. а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других,

б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а) Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что должен сделать сегодня.

б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

10. а) Я иногда бываю так зол, что мне хочется набрасываться на людей.

б) Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось набрасываться на людей.

11. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего,

б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а) Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может повлечь отрицательные последствия.

б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, если оно может привести к нежелательным последствиям.

14. а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю только потому, что мне этого хочется.

б) У меня никогда не возникает потребности в обосновании тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а) Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б) Я не считаю для себя нужным избегать огорчений.

16. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем,

б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а) Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне.

б) Я хотел бы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне, даже если

ради этого нужно было бы отойти от своих принципов.

18. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы начать жить в будущем.

б) Мне кажется, что большую часть времени я живу по-настоящему уже сейчас, а не готовлюсь к будущей настоящей жизни.

19. а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими.

б) Я стараюсь не говорить и не делать того, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.

35

20. а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных случаях.

б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

23. а) Мне кажется, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б) Я не думаю, что любой человек по своей природе способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а) Главное в нашей жизни — творить, создавать что-то новое,

б) Главное в нашей жизни — приносить пользу.

25. а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские.

б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины совмещали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские черты характера.

26. а) Два человека лучше ладят между собой, когда каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б) Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются естественными проявлениями их человеческой природы.

28. а) Я уверен в себе.

б) Я не уверен в себе.

29. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.

30. а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его любимая работа.

б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является его семейная жизнь.

31. а) Я никогда не сплетничаю.

б) Иногда мне приятно посплетничать.

32. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а) Иногда мне бывает трудно быть искренним, даже если мне этого хочется.

б) Мне всегда удается быть искренним, даже если мне этого не хочется.

35. а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины,

б) Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а) Я чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее

настроение.

б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а) Мне кажется, что каждому человеку необходимо иметь представления об основных законах физики.

б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

36

38. а) Я считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

б) Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать время зря".

39. а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б) Критические замечания в мой адрес не снижают моей самооценки.

40. а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.

41. а) Я предпочитаю оставлять приятное "на потом". Я не оставляю приятное "на потом".

б) Я не оставляю "приятное на потом".

42. а) Я часто принимаю спонтанные решения. Я редко принимаю спонтанные решения.

б) Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а) Я стараюсь выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.

б) Я стараюсь не выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.

44. а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь,

б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах

б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46. а) Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими.

б) Мне кажется, что в общении с другими людьми нужно скрывать свое недовольство ими.

47. а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя, другие люди.

48. а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимой для настоящего ученого,

б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49. а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей,

б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50. а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого влечения,

б) Я легко отличаю любовь от простого влечения.

51. а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию.

б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б) Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.

53. а) Мне кажется. Что я вполне могу доверять собственным оценкам.

б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять собственными оценкам.

54. а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек,

б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.

55 а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.

б) Мои чувства никогда не приводят меня в недоумение.

56. а) В некоторых случаях я считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным,

б) В некоторых случаях я не считаю себя вправе дать понять человеку, что он кажется мне глупым и неинтересным.

57. а) О том, насколько счастливо складываются отношения между людьми, можно судить, наблюдая за ними со стороны.

б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько счастливо складываются отношения

37
между людьми.

58. а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.

б) Я думаю, что лучше прочесть какую-нибудь новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59. а) Я очень увлечен своей работой. б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60. а) Я недоволен своим прошлым

б) Я доволен своим прошлым.

61. а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62. а) Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.

б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и потому может оправдать бестактность.

64. а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившейся мне вещи.

б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравившихся мне вещей.

65. а) По возможности я стараюсь делать то, что от меня ждут окружающие.

б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, которого от меня ждут.

66. а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку.

б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а) Иногда я боюсь быть самим собой.

б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь небольшое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках,

б) Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.

70. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках.

б) Человек не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.

72. а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств,

б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.

б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а) Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".

б) Я позволяю себе иногда быть "белой вороной".

75. а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

76. а) Мое прошлое в значительной мере определяет мое будущее.

б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как приносят пользу людям.

б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как доставляют человеку удовольствие.

79. а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а) Я не доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.

- б) Я доверяю тем решениям, которые принимаю спонтанно.
81. а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
б) Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
82. а) Довольно часто мне бывает скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
83. а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а) Я легко принимаю рискованные решения.
б) Обычно мне бывает трудно принять рискованные решения.
85. а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
б) Иногда я считаю возможным смотенничать.
86. а) Я готов примириться со своими ошибками.
б) Мне бывает трудно примириться со своими ошибками.
87. а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это обычно вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия никому не вредят.
б) Я никогда не испытываю чувство вины, если делаю что-то исключительно для себя.
88. а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, которые есть у взрослых.
б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет прав и привилегий взрослых людей.
89. а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие — нет.
90. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Я думаю, что без крайней необходимости не надо доверять людям.
91. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.
б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортных условиях.
93. а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
б) Мне никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а) Людям от природы свойственно понимать друг друга.
б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а) Мне никогда не нравятся сальные шутки.
б) Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а) Меня любят потому, что я сам способен любить.
б) Мое поведение вызывает любовь ко мне.
97. а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.
б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.
99. а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
б) Защищая собственные интересы, люди часто не забывают об интересах окружающих.
100. а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. а) Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство всех людей.
б) Я считаю, что далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
102. а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.
б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.

103. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а) Мне легко смириться со своими слабостями,
б) Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.
б) Человек должен заниматься только тем, что ему интересно.
108. а) Мне нравится большинство людей, которых я знаю.
б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а) Иногда я не против того, что мною командуют.
б) Мне никогда не нравится, когда мною командуют.
110. а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями,
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а) Наибольшее удовольствие человек получает, добившись желаемого результата в работе.
б) Наибольшее удовольствие человек получает в процессе работы.
113. а) О человеке никогда нельзя с уверенностью сказать, добрый он или злой.
б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как считаю нужным, несмотря на последствия.
б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а) Люди иногда раздражают меня.
б) Люди редко раздражают меня.
116. а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а) Зрелый человек должен всегда осознавать причины каждого своего поступка.
б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие.
б) Я вижу себя совсем не таким, каким меня видят окружающие.
119. а) Бывает, что я стыжусь своих чувств.
б) Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.
121. а) У меня не хватает времени, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы.
б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.
122. а) Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
б) Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
б) Я редко руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
- 40
124. а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
б) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься какой-либо творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. а) Я боюсь неудач.

б) Я не боюсь неудач.

126. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б) Меня никогда не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключ к опроснику

Шкала "Ориентация во времени" (всего 17 вопросов): 11а, 16б, 18б, 21а, 29б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала "Поддержка" (всего 90 вопросов): 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 28а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала "Ценностные ориентации" (всего 20 вопросов): 17а, 28а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала "Гибкость поведения" (всего 24 вопроса): 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68б, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала "Сензитивность" (всего 13 вопросов): 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала "Спонтанность" (всего 14 вопросов): 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала "Самоуважение" (всего 15 вопросов): 2б, 3а, 7б, 23а, 28а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала "Самопринятие" (всего 21 вопрос): 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала "Взгляд на природу человека" (всего 10 вопросов): 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала "Синергичность" (всего 7 вопросов): 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала "Принятие агрессии" (всего 16 вопросов): 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 28а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57а, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала "Контактность" (всего 20 вопросов): 5б, 7б, 17а, 23а, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала "Познавательные потребности" (всего 11 вопросов): 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 62б, 92а, 107б, 121б.

Шкала "Креативность" (всего 14 вопросов): 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Обработка и интерпретация результатов опросника.

За каждое суждение, выбранное испытуемым и соответствующее самоактуализации, начисляется 1 балл. Затем необходимо подсчитать баллы по всем шкалам теста. После этого подсчитывается значение двух основных коэффициентов: коэффициента "Ориентация во времени" и коэффициента "Поддержка". На основе этих данных производится основная интерпретация результатов.

Пример:

Ориентация во времени	Поддержка	Ценностная ориентация	Гибкость поведения	Сензитивность	Спонтанность	Самоуважение	Самопринятие	Представление о природе человека	Синергия	Принятие агрессии	Контактность	Познавательные потребности	Креативность
14	64	15	21	5	9	13	19	6	5	9	14	5	41

Количество сырых баллов по шкале Ориентация во времени - 14, т.е. те которые присущи самоактуализирующейся личности (см. ключ), максимальное число возможных баллов 17 (потому что 17 вопросов по шкале ориентация во времени). Следовательно абсолютное значение или Т-баллы по этой шкале равны $14/17*100=82$.

Общий уровень самоактуализации (Т-баллы по всему самоактуализационному тесту САТ) вычисляется так: сумма всех баллов испытуемого по тесту САТ поделенная на количество вопросов в тесте (126) и умноженная на 100.

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования РОИ, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что показатель САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должен "зашкаливать". Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более ("псевдосамоактуализация") – свидетельствует о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном

свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов.

Практика использования методики САТ в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что "диапазон самоактуализации" близок к нормам РОИ (55–70 Т-баллов) и это значение говорит о реальной самоактуализации личности. Шкальные оценки в 40–45 Т-баллов и ниже характерны для личности с низкой самоактуализацией, вследствие чего высок риск депрессии, апатии, невроза, психосоматических заболеваний, зависимостей (!), диапазон 45–55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Шкала "Ориентация во времени". Она определяет степень правильности ориентации человека во времени. Надо помнить, что самоактуализирующаяся личность несовершенна, что психологическое здоровье, которое связывают с самореализацией личности, не абсолютно. Человек не всегда ведет себя одинаково, т. е. не всегда является компетентным по отношению ко времени.

Человек, обладающий низким уровнем самоактуализации (низкий балл по шкале), ориентируется во времени неправильно. Он либо живет прошлым (его мучает раскаяние за совершенные поступки, беспокоят воспоминания о нанесенных ему обидах, он испытывает постоянные угрызения совести), либо живет будущим (строит неосуществимые планы, надеется на невозможное, ставит перед собой нереальные цели). Такой человек считает, что идеалы и цели могут являться средствами, с помощью которых удовлетворяются потребности в привязанности, любви, признании, восхищении. Считается, что нереальные цели возникают у человека, когда он не способен принять себя таким, каков он в действительности. Это задерживает естественное развитие личности и способствует возникновению у человека чувства неполноценности. Стремясь к ложным целям, человек превращает свою жизнь в ад. Людям, живущим в основном будущем, присущ страх за свою жизнь. Личность с невысоким уровнем самоактуализации не соотносит прошлое и будущее с настоящим. Такой человек может ориентироваться только на будущее или только на настоящее, т.е. его цели не связаны с текущей деятельностью, а прошлый опыт мало влияет на поведение. Он не живет "здесь и сейчас", не осознает смысл и значимость совершаемых действий, совершает поступки не сознательно, а под давлением внешних обстоятельств.

Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по шкале) правильно ориентирована во времени, рассматривает его в единстве прошлого, настоящего и

будущего. Такой человек не откладывает жизнь на завтра, не увязает в прошлом, а живет в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим. Человек, компетентный во времени, отличается от несамоактуализирующейся личности тем, что менее обременен чувствами вины, сожаления, обиды, идущими из прошлого. Его надежды разумно связаны с поставленными в настоящее время целями. Его вера в будущее опирается на реалистичные планы.

Шкала "Поддержка", или "Опора на себя". Является вторым основным параметром самоактуализирующейся личности. Этот параметр определяет направленность личности на себя и ее направленность на других, т. е. руководствуется ли человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, или он подвержен влиянию внешних обстоятельств, мнению других людей.

Самоактуализированная личность (высокий балл по шкале) — это "изнутри направленная

личность", обладающая внутренней поддержкой, руководствующаяся в основном внутренними принципами и мотивацией. Такой человек мало подвержен внешнему влиянию, свободен в выборе, не конформен. Для самоактуализирующейся личности характерно определенное соотношение ориентации на себя и ориентации на других. В некоторой степени этот человек чувствителен к одобрению, привязанности, хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Он свободен, но его свобода не является результатом борьбы с другими.

Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних обстоятельств и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими.

Несамоактуализировавшаяся личность (низкий балл по шкале) "направляется снаружи", т. е. обладает внешней поддержкой, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не собственное, одобрение других людей для нее становится высшей целью. Такого человека характеризует ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят.

Шкала "Ценностные ориентации". Она измеряет степень того, насколько человек руководствуется ценностями, присущими самоактуализирующейся личности. Высокий балл по шкале означает, что человек придерживается тех идеалов, ценностей, по которым живут самоактуализирующиеся личности. Низкий балл означает, что человек отвергает эти принципы. Утверждения, с помощью которых оценивается этот параметр, используются и при определении других характеристик самоактуализации личности. Самыми показательными суждениями для этой шкалы являются следующие: "Я поступаю согласно своим взглядам, желаниям, влечениям, согласно тому, что мне нравится или не нравится".

Шкала "Гибкость поведения". Но этой шкале, включающей 24 пункта, оценивается гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов. Высокий балл отражает способность человека быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, его разумность при применении некоторых стандартных принципов. Низкий балл означает догматизм, проявляющийся в том, что несамоактуализировавшаяся личность очень жестко придерживается общих принципов.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении

Шкала "Сензитивность". По ней измеряется степень того, насколько глубоко и тонко человек ощущает себя, свои собственные переживания и потребности. Высокая оценка означает высокую, по сравнению с другими, чувствительность к собственным переживаниям и потребностям. Низкая оценка предполагает бесчувственность.

Шкала "Спонтанность". Шкала измеряет способность спонтанно выражать свои чувства, быть самим собой. Высокая оценка говорит о том, что человек склонен выражать

43
свои чувства в не продуманных заранее действиях. Низкий балл означает, что человек опасается открыто проявлять свои чувства.

Шкалы Сензитивности и Спонтанности составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

Шкала "Самоуважение". Состоит из 15 пунктов. По этой шкале измеряют способность человека уважать себя. Высокая оценка означает, что человек высоко ценит себя, нравится себе при условии, что для этого есть объективные основания. Низкая оценка говорит о низком самоуважении.

Шкала "Самопринятие". Эта включающая 21 пункт шкала измеряет способность человека принимать себя вопреки своей слабости. Высокая оценка означает, что самоактуализирующаяся личность принимает себя такой, какая она есть, со всеми своими недостатками и слабостями. Самопринятия достичь труднее, чем самоуважения. Актуализация собственной личности требует и того, и другого. Эти две характеристики можно считать "восприятием себя".

Шкалы Самопринятия и Самоуважения составляют блок самовосприятия.

Шкала "Взгляд на природу человека". Шкала оценивает понимание человеческой природы, мужественности и женственности. Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по этой шкале) считает, что в природе человека сосуществуют добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность. Низкий балл по этой шкале означает, что испытуемый считает человека в сущности плохим, что зло — это самое характерное свойство для природы человека.

Шкала "Синергичность". Измеряет способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, любовь и похоть, эгоизм и бескорыстие, не являются антагонистическими. Высокая оценка означает способность человека осмысленно связывать противоречивые жизненные явления. Низкий результат означает, что жизненные противоречия воспринимаются данным человеком как антагонистические. Шкалы Синергичности и Взгляда на природу человека очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

Шкала "Принятие агрессии". Измеряет способность человека принимать свою агрессивность как природное свойство. При низком уровне самоактуализации человек обычно старается скрыть это качество, отказаться от, агрессии, подавить ее в себе. При высоком уровне самоактуализации личность понимает, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Шкала "Контактность". Измеряет способность человека устанавливать глубокие и тесные контакты с окружающими. Самоактуализирующаяся личность может легко и быстро вступать в контакт, при этом ее отношения с людьми не являются поверхностными. Она играет значимую роль в жизни своих друзей и близких, ее отношения с людьми полны смысла и доброжелательности. Низкий общий балл по этой шкале означает трудности в общении.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала "Познавательные потребности". Устанавливает степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире. Высокий балл означает, что у самоактуализирующейся личности такие потребности развиты. У несамоактуализирующейся личности они выражены очень слабо.

Шкала "Креативность". Шкала измеряет выраженность направленности личности. Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность личности, низким — слабый творческий потенциал.

44

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию, показывают уровень творческой направленности личности

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ – ШКАЛЫ ТЕСТА

Базовые шкалы

Шкала Компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития (см., например, [4]).

Шкала поддержки (I) – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. **Шкала Ценностных ориентации (SAV)** (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. **Шкала Гибкости поведения (Ex)** (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют **блок ценностей**. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. **Шкала Сензитивности к себе (Fr)** (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексиирует их.

4. **Шкала Спонтанности (S)** (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют **блок чувств**. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. **Шкала Самоуважения (Sr)** (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. **Шкала Самопринятия (Sa)** (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют **блок самовосприятия**.

7. **Шкала Представлений о природе человека (Nc)** состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности –

женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала Синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала Принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познательных потребностей (Cog) (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире.

12. Шкала Креативности (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию.

Они не имеют аналогов в РОИ и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики, а также в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

ПСИХОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА ТЕСТА

Надежность методики определялась по критерию *устойчивости* данных во времени (ретестовая надежность) [8, с. 68]. Соответствующей проверке были подвергнуты как конкретные пункты опросника, так и интегральные показатели по базовым и дополнительным шкалам. Коэффициенты устойчивости шкал по материалам повторного тестирования (через три недели) 20 испытуемых представлены в *таблице 1*.

Таблица 1.

Коэффициенты устойчивости шкал САТ

Шкалы	Te	I	SAV	Ex	Fr	S	Sr	Sa	Nc	Sy	A	C	Cog	Cr
Коэф-ты	,91	,96	,89	,93	,80	,92	,95	,91	,87	,85	,81	,90	,89	,91

Все коэффициенты превышают критическое значение для $\alpha < 0,01$, по 9 шкалам из 14 значение показателя выше 0,90. Столь высокие показатели объясняются, вероятно, тем, что шкалы теста диагностируют глубинные свойства личности, мало подверженные значительным изменениям за относительно короткий промежуток времени.