

## ИЗУЧЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Модификация методики Э. Шострома предназначена для обследования взрослых (старше 15—17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии).

Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового обследования. В случае необходимости испытуемый может работать с тестом и в отсутствие экспериментатора. Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае, если количество таких пунктов превысит 10% от их общего числа (13 и более), результаты исследования считаются недействительными. Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30—35 минут.

### ВОПРОСНИК САМОАЛ

*Инструкция.* Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1. а. Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
б. Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а. Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
б. Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.  
б. Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а. Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
б. Я всегда могу, разобраться в собственных чувствах.
5. а. Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации  
б. Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а. Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты  
б. Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а. Способность к творчеству – природное свойство человека.  
б. Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а. У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
б. Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а. Я часто принимаю рискованные решения.  
б. Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а. Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.  
б. Я считаю не допустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а. Я люблю оставлять приятное «на потом».  
б. Я не оставляю приятное «на потом».

12. а. Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
б. Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а. Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
б. Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а. Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б. Я себе нравлюсь.
15. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б. Думаю, что без крайней- необходимости людям доверять не стоит.
16. а. Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.  
б. Интересное, творческое содержание работы само по себе награда.
17. а. Довольно часто мне скучно.  
б. Мне никогда не бывает скучно.
18. а. Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б. Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а. Иногда мне трудно быть искренним.  
б. Мне всегда удается быть искренним.
20. а. Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.  
б. Даже когда я нравлюсь себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а. Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б. Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а. Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б. Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а. Эгоизм — естественное свойство любого человека.  
б. Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а. Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.  
б. Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а. Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.  
б. Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а. Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.  
б. Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.  
б. Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а. Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.  
б. Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.  
б. Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытать, а какие нет.  
б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытать.

31. а. Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.  
б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а. Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.  
б. Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а. Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.  
б. Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а. В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех.  
б. В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а. Люди редко раздражают меня.  
б. Люди часто раздражают меня.
36. а. Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.  
б. Я доволен своим прошлым и не хочу ничего менять.
37. а. Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям.  
б. Главное в жизни — делать добро и служить истине.
38. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.  
б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а. Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.  
б. Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а. Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.  
б. Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами.
41. а. Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.  
б. По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах,
42. а. Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.  
б. Я скептически отношусь, к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а. Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям!  
б. Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а. У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.  
б. Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнению уважаемых и авторитетных людей.
45. а. Секс без любви не является ценностью.  
б. Даже без любви секс — очень значимая ценность.
46. а. Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.  
б. Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а. Я легко мирюсь со своими слабостями.  
б. Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а. Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.  
б. Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а. Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
б. Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

50. а. Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
- б. Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а. Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
- б. Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а. Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
- б. В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
- б. Я не люблю споров.
54. а. Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
- б. Подобные вещи меня не интересуют.
55. а. Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
- б. Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а. В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
- б. Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а. Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
- б. Главное назначение воли — подхлестывать усилия.
58. а. Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
- б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а. Человеку свойственно стремиться к новому.
- б. Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а. Я думаю, что неверно выражение «век живи – век учись»
- б. Выражение «век живи — век учись» я считаю правильным.
61. а. Я думаю, что смысл жизни заключается, в творчестве.
- б. Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а. Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
- б. Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а. Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
- б. Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую
64. а. Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
- б. Талант и способности значат больше, чем долг.
64. а. Мне хорошо удается манипулировать людьми.
- б. Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично
65. а. Я стараюсь избегать огорчений.
- б. Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а. В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
- б. Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а. Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
- б. Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а. Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
- б. Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а. Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
- б. Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно.

71. а. Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б. Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а. Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б. Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
- 73 а. Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б. Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
- 74 а. Я пытаюсь найти основание даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что  
мне этого хочется.  
б. Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а. Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б. Я думаю, что у человека мало шансов, прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а. О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б. Обычно оценить человека очень легко.
77. а. Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б. Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а. Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б. В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а. Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.  
б. Я Не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а. Я считаю себя творцом своего будущего.  
б. Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а. Выражение «добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.  
б. Вряд ли верно выражение «добро должно быть с кулаками».
82. а. По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.  
б. Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а. Иногда я боюсь быть самим собой.  
б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а. Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.  
б. Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а. Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.  
б. Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а. Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.  
б. Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а. Я стараюсь не быть «белой вороной».  
б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а. В доверительной беседе люди обычно искренни.  
б. Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а. Бывает, что я стыжусь подавлять свой чувства.  
б. Я никогда этого не стыжусь.
90. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б. Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них сделал.

91. а. Я проявляю свое расположение к человеку независимо, от того, взаимно ли оно.  
б. Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а. Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.  
б. Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
б. Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а. Я стремлюсь, открыто выражать свои чувства.  
б. Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а. Я уверен в себе.  
б. Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а. Достижение счастья не может быть главной целью в человеческих отношениях.  
б. Достижение счастья — главная цель человеческих отношений.
97. а. Меня любят, потому что я этого заслуживаю.  
б. Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а. Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.  
б. Жизнь без любви хуже, - чем неразделенная любовь.
99. а. Если разговор не удался, я попробую, выстроить его по-иному.  
б. Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.
100. а. Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.  
б. Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

**Интерпретация:**

1. Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б,
3. Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
5. Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
8. Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
9. Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
10. Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
11. Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

*Примечание:*

Шкалы № 1,3, 4, 8, 10 и 11 содержат по десять пунктов, в то время как остальные по 15.

Для получения сопоставимых результатов по указанным шкалам следует умножить полученный результат на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:  
15 баллов составляют 100%; а число набранных баллов составляет X%.

*«Ключ» к вопроснику САМОАЛ*

*Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:*

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Для удобства обработки данных рекомендуется изготовить накладные ключи-шаблоны для всех шкал. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

### *Интерпретация результатов*

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании характера для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию: бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

5. Стремление к творчеству или креативность — неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф. Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д. Рисмена, зрелость (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. Фромма автономность — это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».



7. Спонтанность — это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными Нормами в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и ауто-симпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих; Д. Рисмен называл таких «ориентированных извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Аутосимпатия — естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства-или не критичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность ко взаимно полезным и приятным контактам с другими, необходимая основа синергической (см. выше) установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с само предъяснением — стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей неуверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.