

Белоусова анна Борисовна

ТЕСТ ДИАГНОСТИКИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/3-1/37.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 3 (34): в 2-х ч. Ч. I. С. 131-138. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/3-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Построим прямую, параллельную одной из диагоналей трапеции (Рис. 5б). В этом случае необходимо:

- показать, что отрезок AF равен сумме оснований;
- определить площадь прямоугольного равнобедренного треугольника ACF.

В формулу для вычисления площади трапеции наряду с высотой входит сумма ее оснований. Построение на чертеже суммы оснований приводит нас к аналогичному рисунку (Рис. 5б). В этой ситуации необходимо:

- показать, что $CF \parallel BD$;
- определить площадь того же треугольника ACF.

Проанализируем второй способ решения Задачи 4. К соображениям выполнять построение прямой, параллельной одной из диагоналей трапеции формулировка задачи не подталкивает. В результате анализа требования задачи («найдите площадь трапеции») и построения суммы оснований (фактически выполнения действия над отрезками геометрическим способом) можно подвести учеников к самостоятельному выделению дополнительного построения прямой, параллельной одной из диагоналей трапеции. И если для нахождения площади трапеции мы учим школьника строить высоту, что диктуется соответствующей формулой, то почему не научить его выполнять построение суммы оснований, которая входит в состав той же формулы?

Список литературы

1. Александров А. Д., Вернер А. Л., Рыжик В. И. Геометрия: учеб. для 7-9 кл. общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 1995. 319 с.
2. Атанасян Л. С., Бутузов В. Ф., Кадомцев С. Б. и др. Геометрия 7-9: учеб. для общеобразоват. учреждений. 11-е изд., доп. М.: Просвещение, 2001. 384 с.
3. Данилова Е. Ф. Как помочь учащимся находить путь к решению геометрических задач. М.: Учпедгиз, 1961. 143 с.
4. Капленко Э. Новый метод решения планиметрических задач // Математика. 2001. № 39, 40, 41.
5. Шарыгин И. Ф. Геометрия 7-9 кл. 3-е изд. М.: Дрофа, 1999. 352 с.

УДК 159.923

Анна Борисовна Белоусова

Казанский государственный технологический университет

ТЕСТ ДИАГНОСТИКИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ®

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического. Эти переживания выступают значимым фактором не только состояния индивидуального сознания, но, суммируясь, и состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, отношений в обществе.

Для психологии личности и психологии в целом особо существенно то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через настроение удовлетворенность, как интегративное, особо значимое переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида. Личность является интегратором всей психической активности индивида. В этом постоянном влиянии и заключается регулятивная роль удовлетворения личности.

Для конструирования теста, изучающего удовлетворенность жизнью, мы основывались на концепции Р. Х. Шакурова [5], в которой утверждается, что человек стремится к оптимуму - повышению ценности своей жизни и деятельности. По мнению Р. Х. Шакурова, первоначально понятие смысла возникло для характеристики деятельности с точки зрения того, в какой мере ее мотивирующие ценности оправдывают затраты субъекта, связанные с этой деятельностью. В подавляющем большинстве случаев приобретения и потери оцениваются по психологическому критерию: насколько их соотношение удовлетворяет данного субъекта. Автор считает, что если человек рад своему выбору, значит, сделанное имеет для него смысл. Именно на это направлен поиск смысла жизни. Функция смысла жизни состоит в оптимизации жизни, в повышении и сохранении ее привлекательности для человека.

Смысл жизни - это психологическая реальность независимо от того, в чем конкретно человек видит этот смысл. Р. Х. Шакуров подчеркивает, что в наиболее генерализованной, глобальной форме смыслом жизни каждого является счастье. Счастье - психологическое понятие, содержанием которого является жизнь, ослепленная радостями. На уровне личности жизнь есть преодоление препятствий ради смыслотворчества в условиях общества.

Личность - это человек как субъект преодоления препятствий, мешающих оптимизации его жизнедеятельности в меняющихся условиях социума. Развиваемую психологическую теорию смыслов, Р. Х. Шакуров называет *теорией оптимизации*.

Согласно концепции Р. Х. Шакурова, наиболее общим понятием, раскрывающим объективное значение и смысл текущей активности организма, в том числе психической активности, может служить понятие *оптимального уравнивания организма со средой*. Это универсальная врожденная потребность, пронизывающая все другие потребности, всю жизнедеятельность живого существа. На уровне организма она объективно проявляется в тенденции к оптимальному режиму функционирования. Если возникает какая-то дисфункция, у организма тотчас же вступают в действие внутренние механизмы саморегуляции в целях устранения нарушенного равновесия - отклонения от оптимума. На психологическом уровне эта общая, генеральная потребность проявляется в четырех формах - стремлениях, тенденциях.

1. *Стремление к экономии ресурсов*, к удовлетворению потребностей кратчайшим путем, с наименьшей тратой времени, энергии и средств.

2. *Тенденция человека к динамизации своей жизни*, тяга к изменениям, разнообразию впечатлений, движений, деятельности. Человеку неприятны любые формы однообразия, застоя, монотонии, неподвижности. Они, независимо от сознания, вызывают дискомфорт, скуку, тоску, переходящую порой в депрессию. Разнообразие и движение самоценны, они повышают жизненный тонус, вызывают радость и удовольствие. Иногда человек предпочитает даже горизонтальную или нисходящую динамику, если невозможна восходящая.

3. *Тенденция к ценностному восхождению*. Человеку приятно разнообразие, но он предпочитает изменение в лучшую сторону. Это, так называемый «закон возвышения потребностей», - тенденция удовлетворять свои потребности на все более высоком уровне. Достигнутый уровень, пусть даже самый высокий, постепенно теряет свою привлекательность, если стабильно сохраняется в неизменном виде в течение длительного времени. Здесь срабатывает закон *эмоциональной адаптации*. Эмоции возникают лишь в процессе взаимодействия человека с барьерами: процесс преодоления ценностного и операционного барьеров переживается как удовольствие и радость, а со стабилизацией ситуации они «исчезают», т.к. эмоции «убыточны», сжигают слишком много нервной энергии. Самый эффективный вариант поддержания жизнерадостного настроения человека - это восхождение по лестнице ценностей, преодолевая одно препятствие за другим.

4. *Тенденция закрепления, стабилизации*. Закрепляются, прежде всего, формы поведения и действия, которые более рациональны и продуктивны. Сохранение стереотипов, устойчивых структур переживается как самостоятельная ценность. Приятна реализация любой установки - начиная от смысловой, кончая моторно-двигательной. Ломка любых стереотипов сопровождается неприятными чувствами. То, что не соответствует установкам, убеждениям, взглядам, ожиданиям человека, переживается как нечто неприятное, раздражает и разочаровывает.

Проявляться данные стремления могут в разных сферах жизни и по отношению к разным ценностям. Анализ теоретических работ и существующих тестов позволил нам выделить наиболее важные категории - основные сферы жизни и основные потребности. В первую категорию мы включили такие сферы, как профессиональная, образование, любовь, семья, друзья, досуг (увлечения). Во вторую категорию - основные потребности и ведущие терминальные ценности: социальные контакты, материальное положение, саморазвитие, признание окружающих, здоровье. Каждую из сфер жизни и основных потребностей мы рассмотрели с точки зрения выделенных Р. Х. Шакуровым четырех тенденций, вернее, двух крайних вариантов проявления этих тенденций - наличия или отсутствия экономии ресурсов, динамичности жизни, ценностного восхождения и закрепления (стабилизации).

Мы предположили, что человек будет воспринимать свою жизнь осмысленной, оценивать ее высоко, будет ею удовлетворен, если в ней гармонично проявляются эти четыре тенденции на полюсе их достаточно полной выраженности. Эти тенденции - к экономии, динамизации, ценностному восхождению, стабилизации выступают как важнейшие источники человеческих эмоций и устремлений.

Таким образом, тест состоит из 16 шкал: 1) профессиональная сфера; 2) обучение, образование; 3) семейная жизнь (родительская семья для студентов); 4) дружеские отношения; 5) отдых, увлечения; 6) социальные контакты; 7) материальное положение; 8) саморазвитие; 9) достижения, успехи; 10) здоровье; 11) любовь; 12) экономия ресурсов, энергии; 13) динамичность и разнообразие жизни; 14) высокий уровень удовлетворения потребностей; 15) стабильность и определенность жизни; 16) обобщенная удовлетворенность жизнью.

Сконструированный тест представляет собой набор из 44 парных утверждений. Испытуемому предлагается из двух противоположных по смыслу утверждений выбрать одно, наиболее подходящее для него. Затем степень согласия с выбранным утверждением оценивается по трехградационной шкале - 3 балла («полностью согласен»), 2 балла («согласен, но не полностью»), 1 балл («не согласен»). Если испытуемый затрудняется отдать предпочтение одному из утверждений, ему предлагается выбрать ответ 0 баллов («не знаю, какое утверждение выбрать»). При обработке результатов трехградационная шкала переводится в семиградационную.

В целях исключения автоматических ответов испытуемых пары утверждений с восходящей последовательностью (от 1 до 7 баллов) в случайном порядке чередуются с парами с нисходящей последовательностью (от 7 до 1 балла), причем балл «7» всегда соответствует полюсу максимального проявления обозначенной тенденции (экономия энергии, разнообразие жизни, удовлетворение потребностей на высоком уровне, стабильность и устойчивость).

В пилотажном исследовании сконструированного опросника приняли участие 426 студентов (232 девушки и 194 юноши) трех ВУЗов г. Казани.

Предварительный вариант теста диагностики удовлетворенности жизнью (ТДУЖ) был проверен на валидность, надежность, дискриминативность.

Объективность данного теста, т.е. его независимость, с одной стороны, от воли и установок испытуемого обеспечивается тем, что степень проявления диагностируемых параметров перепроверяется в нескольких пунктах.

Независимость результатов теста от воли и установок экспериментатора соблюдается благодаря тому, что а) каждому варианту ответа присваивается надлежащий балл и результат подсчитывается в соответствии со стандартным ключом; б) заключение о степени удовлетворенности по отдельным параметрам делается после вычисления суммарного коэффициента по каждой шкале, который соотносится с уровневой шкалой; после этого дается качественная характеристика по диагностируемому параметру у данного индивида.

Очевидная валидность обеспечивается прямым названием исследуемых показателей (профессиональная сфера, учеба, любовь, дружеские отношения, семья и т.д.). Формулировки теста направлены на данные самосознания респондентов.

Содержательная валидность обеспечивается выбором объекта, предмета исследования, показателей, характеризующих проявления исследуемых представлений и подлежащих непосредственному измерению.

Объектом исследования данного теста является удовлетворенность жизнью студентами. Предметом исследования - характер удовлетворенности жизнью, связанный с оценкой собственных энергетических затрат, степени разнообразия жизни, удовлетворения потребностей, стабильности и устойчивости жизни. Измеряется степень интенсивности названных четырех тенденций путем оценивания их проявлений в различных жизненных сферах и при удовлетворении важнейших потребностей.

Определение **концептуальной валидности** осуществлялось на выборке из 226 человек. Литературные источники, наблюдение позволили нам выдвинуть рабочие гипотезы относительно каждого изучаемого показателя.

Для определения концептуальной валидности шкал ТДУЖ мы использовали тесты «Самоактуализация» (САТ) [1, с. 279-295], «Смысло-жизненные ориентации» (СЖО) [2] и «Шкала субъективного благополучия» (ШСБ) [3]. В первых двух тестах оценочная шкала прямая, т.е. чем больше баллов - тем значительнее выражено свойство или качество, вынесенное в название шкалы. В тесте ШСБ положительный результат определяется при наименьшем количестве баллов. Следовательно, мы ожидаем прямую корреляцию шкал ТДУЖ со шкалами тестов САТ и СЖО, и обратную корреляцию со шкалами теста ШСБ.

Мы предположили, что:

- 1 шкала «Профессиональная сфера» будет прямо коррелировать со шкалами 2 - «Поддержка самоактуализации», 9 - «Самоуважение» теста САТ, 1 - «Цели в жизни», 2 - «Процесс жизни», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО, и обратно коррелировать со шкалой 6 - «Повседневная деятельность» теста ШСБ;
- 2 шкала «Обучение, образование» будет прямо коррелировать со шкалами 18 - «Познавательные потребности» теста САТ, 1 - «Цели в жизни», 2 - «Процесс», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 3 шкала «Семейная жизнь» (родительская семья для студентов) будет прямо коррелировать со шкалами 20 - «Самоконтроль» теста САТ, 5 - «Локус контроля - жизнь» теста СЖО и обратно коррелировать со шкалой 6 - «Повседневная деятельность» теста ШСБ;
- 4 шкала «Дружеские отношения» будет прямо коррелировать со шкалами 9 - «Самоуважение», 11 - «Блок положительного самовосприятия» теста САТ, и обратно коррелировать со шкалой 4 - «Социальные контакты» теста ШСБ;
- 5 шкала «Отдых, увлечения» будет прямо коррелировать со шкалами 1 - «Компетентность во времени», 6 - «Сензитивность к себе», 7 - «Спонтанность» теста САТ, 4- «Локус контроля - Я» теста СЖО и обратно коррелировать со шкалами 1 - «Напряженность», 3 - «Подавленное настроение» теста ШСБ;
- 6 шкала «Социальные контакты» будет прямо коррелировать со шкалами 7 «Спонтанность», 9 - «Самоуважение» теста САТ, и обратно коррелировать со шкалой «Социальные контакты» теста ШСБ;
- 7 шкала «Материальное положение» будет прямо коррелировать со шкалами 9 - «Самоуважение» теста САТ и 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 8 шкала «Саморазвитие» будет прямо коррелировать со шкалами 3 - «Ценностные ориентации» теста САТ и 2 - «Результативность жизни», 4 - «Локус контроля - Я» теста СЖО;
- 9 шкала «Достижения, успехи» будет прямо коррелировать со шкалами 11 - «Блок положительного самовосприятия» теста САТ и 1 - «Цели в жизни», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 10 шкала «Здоровье» будет обратно коррелировать с о шкалами 2 - «Депрессия», 3 - «Настроение», 4 - «Здоровье» теста ШСБ;
- 11 шкала «Любовь» будет прямо коррелировать со шкалами 1- «Компетентность во времени», 2 - «Поддержка самоактуализации», 12 - «Представление о природе человека» теста САТ;

- 12 шкала «Экономия ресурсов, энергии» будет прямо коррелировать со шкалами 1 - «Компетентность во времени», 4 - «Гибкость поведения», 5 - «Сензитивность к себе» теста САТ и 2 - «Процесс жизни», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 13 шкала «Динамичность и разнообразие жизни» будет прямо коррелировать со шкалами 1 - «Компетентность во времени», 10 - «Синергичность», 13 - «Познавательные потребности» теста САТ, 2 - «Процесс жизни», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 14 шкала «Высокий уровень удовлетворения потребностей» будет прямо коррелировать со шкалами 2- «Поддержка самоактуализации», 5 - «Блок ценностных ориентаций» теста САТ, 1 - «Цели в жизни», 3 - «Результативность жизни» теста СЖО;
- 15 шкала «Стабильность и определенность жизни» будет прямо коррелировать со шкалами 1 - «Компетентность во времени», 20 - «Самоконтроль» теста САТ и 4 - «Локус контроля - Я», 5 - «Локус контроля - жизнь» теста СЖО;
- 16 шкала «Обобщенная удовлетворенность жизнью» будет прямо коррелировать со шкалами 1 - «Компетентность во времени», 2- «Поддержка самоактуализации», 11- «Блок положительного самовосприятия» теста САТ, 6 - «Суммарный балл» теста СЖО и обратно коррелировать со шкалой 7 - «Суммарный балл» теста ШСБ.

В результате исследования гипотеза подтвердилась: методом корреляционного анализа Спирмена были получены значимые коэффициенты корреляции подтверждающие, хотя иногда и достаточно слабую, но предполагаемую нами связь (Табл. 1).

Табл. 1. Значимые коэффициенты корреляции для $p=0,05$

		ТДУЖ															
САТ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	1	0,28*	0,21	0,36	0,32	0,30	0,27	0,21				0,35	0,34	0,33	0,36	0,32	0,42
	2	0,22			0,18	0,24	0,33	0,17		0,19		0,30	0,38	0,16	0,19		0,29
	3	0,23	0,20		0,18	0,29	0,30	0,19	0,22	0,27		0,25	0,30	0,31	0,25	0,28	0,37
	4	0,17										0,18	0,28				
	5	0,24	0,17		0,18	0,23	0,25			0,19		0,26	0,35	0,18	0,20	0,16	0,29
	6	0,17	0,21		0,20		0,39			0,21		0,24	0,35	0,16	0,16		0,26
	7	0,16					0,28					0,18	0,37				0,20
	8	0,19	0,19		0,18	0,16	0,37			0,18		0,24	0,41				0,26
	9	0,27		0,17	0,19	0,29	0,35	0,27	0,22	0,27		0,33	0,33	0,32	0,28	0,34	0,40
	10	0,16						0,24		0,18		0,16	0,25				0,19
	11	0,26		0,17		0,25	0,28	0,31		0,27		0,30	0,35	0,24	0,24	0,29	0,36
	12															0,16	
	13		0,24		0,16	0,16	0,18						0,21	0,18			0,23
	14		0,20			0,16	0,16		0,17			0,18	0,20	0,17		0,18	0,23
	15						0,26						0,19				
	16													-0,16			
	17										-0,16						
	18		0,22			0,27						0,32	0,26	0,22		0,21	0,26
	19		0,22														
	20			0,18													
СЖО	1	0,27	0,42	0,18	0,21	0,25	0,29		0,35	0,39			0,23	0,30	0,33	0,34	0,41
	2	0,19	0,33		0,21	0,37	0,36		0,32	0,33		0,28	0,17	0,40	0,43	0,28	0,43
	3	0,39	0,49	0,29	0,26	0,41	0,38	0,29	0,33	0,38		0,23	0,28	0,49	0,46	0,45	0,58
	4	0,25	0,41		0,19	0,20	0,32		0,34	0,37		0,16	0,20	0,29	0,36	0,27	0,38
	5	0,22	0,29	0,32	0,26	0,24	0,39	0,29	0,26	0,34			0,24	0,37	0,40	0,31	0,45
	6	0,33	0,49	0,25	0,29	0,37	0,44	0,21		0,45		0,21	0,28	0,46	0,50	0,41	0,56
ШСБ	1	-0,22		-0,20	-0,28	-0,17	-0,32	-0,21	-0,20	-0,19			-0,17		-0,18	-0,29	-0,32
	2	-0,19			-0,18		-0,19	-0,17	-0,18	-0,22	-0,17			-0,19		-0,32	-0,24
	3	-0,25	-0,18	-0,22	-0,18	-0,19	-0,29	-0,17	-0,22	-0,25	-0,19		-0,21	-0,17	-0,17	-0,21	-0,37
	4	-0,16			-0,26	-0,21	-0,17	-0,26		-0,27			-0,17		-0,16	-0,19	-0,28
	5	-0,24	-0,18	-0,32	-0,30	-0,36	-0,30	-0,31	-0,34	-0,29	-0,31		-0,19	-0,29	-0,26	-0,38	-0,51
	6	-0,19		-0,20		-0,17	-0,27	-0,24	-0,19	-0,20	-0,24			-0,20	-0,20	-0,25	-0,32
	7	-0,31	-0,16	-0,28	-0,33	-0,28	-0,37	-0,33	-0,30	-0,35	-0,26		-0,22	-0,27	-0,24	-0,41	-0,49

* Отмечены только значимые коэффициенты корреляции

Надежность опросника проверялась методом сопоставления результатов четырех разных групп между собой - двух женских и двух мужских.

Результаты женской группы физического факультета КГПУ (24 человека) сравнивались с результатами группы географического факультета КГПУ (14 человек). Различия по t -критерию Стьюдента $t = 0,81$ ($t_{кр} = 2,02$ при $p = 0,05$) оказались недостоверными.

Результаты сопоставления двух мужских групп, одна из которых состояла из студентов физического факультета КГПУ (43 человека), а в другую входили студенты географического факультета КГПУ и социального факультета КСЮИ (всего 22 человека), также показали недостоверность различий: $t = -0,2$ ($t_{кр} = 2,0$ при $p = 0,05$).

Таким образом, установлено, что разработанная методика дает достаточно устойчивые результаты.

Эквивалентная надежность измерялась методом расщепления на выборке в 103 человека. Опросник был «расщеплен» на четные и нечетные пункты, при этом между собой сопоставлялись пункты, входящие в один и тот же блок. Каждая часть рассматривалась как параллельная форма. Коэффициент надежности рассчитывался по формуле Рюллона [1, с. 245], и оказался равен $r = 0,81$ при $p < 0,01$. Полученный результат свидетельствует о том, что пункты опросника, составляющие один и тот же раздел, действительно описывают один феномен (например, представления, связанные с профессиональной, учебной сферами и др.).

Дискриминативность опросника измерялась для каждой шкалы на той же выборке показателем дельта Фергюсона [Там же, с. 248]. Полученные коэффициенты оказались очень высокими (Табл. 2), что подтверждает способность теста дифференцировать испытуемых по измеряемому показателю.

Табл. 2. Коэффициенты дискриминативности теста

№ шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Коэффициент	1,0	0,98	0,96	0,98	0,99	0,97	0,97	0,98	0,99	0,98	0,96	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

С помощью t -критерия Стьюдента была определена достоверность различий результатов двух независимых выборок - девушек и юношей. Для части шкал различия оказались достоверными, для другой - недостоверными. Достоверные отличия зафиксированы для шкал «семейная жизнь» ($t_{st} = 2,1$), «дружеские отношения» ($t_{st} = 2,2$), «социальные отношения» ($t_{st} = 2,3$), «экономия энергии» ($t_{st} = 1,8$), «разнообразие жизни» ($t_{st} = 1,7$, при критическом значении $t_{кр} = 1,65$ и вероятности ошибки $p < 0,05$ для всех шкал). По всем названным шкалам показатели девушек выше показателей юношей.

В заключение необходимо отметить, что сконструированный вариант теста нуждается в дальнейшей разработке. Но уже сейчас можно утверждать, что он способен диагностировать степень удовлетворенности жизни респондентов.

ТДУЖ

Каждый пункт опросника содержит два противоположных по значению утверждения. Внимательно прочтите оба противоположных утверждения. Сначала выберите то, которое к вам больше относится (левое или правое). Затем в бланке ответов обведите кружком цифру слева или справа от нуля в зависимости от того, левое или правое утверждение вам подходит. Обведите балл, соответствующий степени вашего согласия с этим утверждением:

3 - полностью согласен

2 - согласен, но не полностью

1 - согласен в малой степени

0 - не знаю, какое утверждение выбрать - левое или правое

1. Я <i>легко</i> овладеваю профессиональным мастерством в выбранной мною специальности.		1. Мне приходится прикладывать <i>много усилий, затрачивать немало времени</i> , чтобы стать хорошим профессионалом.
2. Моя профессиональная деятельность <i>однообразна</i> и <i>малоизменна</i> .		2. В моей профессиональной деятельности много <i>нового</i> и <i>разнообразного</i> .
3. В профессиональной деятельности я <i>не добиваюсь высоких результатов</i> .		3. В профессиональной деятельности я постоянно добиваюсь <i>все лучших и лучших результатов</i> .
4. В профессиональной сфере мое положение <i>стабильно</i> и <i>устойчиво</i> .		4. В профессиональной сфере мое положение <i>нестабильно</i> и <i>неустойчиво</i> .
5. Чтобы получить хорошее образование, я <i>много</i> и <i>упорно</i> тружусь.		5. Мне <i>легко</i> удастся заканчивать учебные заведения или курсы, на которые я поступаю.
6. В процессе учебы я узнаю много <i>нового</i> и <i>интересного</i> .		6. Учеба - это нудный, рутинный процесс, от которого не приходится ожидать <i>ничего интересно-го</i> .

7. В течение жизни я <i>постоянно</i> и <i>успешно</i> учусь, чтобы быть высококомпетентным специалистом.		7. В учебе я <i>не очень успешен</i> , и <i>не собираюсь учиться постоянно</i> .
8. В процессе учебы мои успехи <i>нестабильные</i> .		8. Я <i>всегда</i> учусь <i>хорошо</i> .
9. У меня хорошая родительская семья и мне <i>не приходится</i> прилагать для этого много усилий.		9. Для того, чтобы моя родительская семья была хорошая, мне самому <i>приходится</i> затрачивать массу энергии и сил.
10. Моя жизнь с родителями <i>разнообразна</i> и насыщена <i>впечатлениями</i> .		10. Моя жизнь с родителями <i>обыденная</i> и <i>однообразная</i> .
11. Семья для меня связана с множеством <i>проблем</i> и <i>неприятностей</i> .		11. Моя семья доставляет мне <i>много радости</i> и <i>счастья</i> .
12. Мое семейное положение <i>неустойчиво</i> и <i>нестабильно</i> .		12. Мое семейное положение <i>устойчиво</i> и <i>стабильно</i> .
13. Для того, чтобы сохранить близкие отношения с друзьями мне <i>приходится самому многое для этого делать</i> .		13. Мне <i>легко</i> поддерживать и сохранять близкие отношения с моими друзьями.
14. Я дружу <i>только с друзьями детства</i> .		14. С периода детства у меня появилось <i>много новых друзей</i> .
15. Мои дружеские отношения связаны с <i>множеством приятных переживаний</i> .		15. Дружеские отношения связаны для меня с <i>обязанностями и трудностями</i> .
16. Я <i>уверен</i> , что в любой жизненной ситуации могу твердо рассчитывать на моих друзей.		16. Я <i>не уверен</i> , что в любой жизненной ситуации могу твердо рассчитывать на моих друзей.
17. Мне <i>трудно</i> найти свободное время на то, что нравится, нужно <i>много заниматься учебой или работать</i> .		17. Я <i>легко</i> нахожу свободное от учебы и работы время на те занятия, которые мне нравятся.
18. Мои занятия и увлечения в свободное время очень <i>разнообразны</i> .		18. Свое свободное время я уделяю <i>однообразным</i> занятиям, у меня <i>мало</i> увлечений.
19. Для меня проблема заниматься в свободное время тем, чем хотелось бы, что для меня увлекательно, в силу разных причин, я провожу время в силу своих возможностей.		19. Я всегда могу <i>приятно и увлекательно</i> проводить свое свободное время, находя при этом все более новые, интересные и увлекательные занятия.
20. Я очень устойчив в своих увлечениях, они интересны мне в течение нескольких лет.		20. Мои увлечения легко и часто <i>изменяются</i> или <i>пропадают</i> .
21. Я <i>легко</i> устанавливаю контакты с <i>разными</i> людьми.		21. Мне <i>трудно</i> устанавливать контакты с <i>разными</i> людьми.
22. Мои контакты достаточно <i>однообразны</i> - в основном, с <i>одной и той же</i> группой людей.		22. Мне приходится взаимодействовать с самыми <i>разными</i> людьми, из <i>разных</i> профессиональных сфер и социальных групп.
23. Отношения с разными людьми приносят мне <i>огорчения</i> и <i>проблемы</i> .		23. Отношения с разными людьми приносят мне <i>много положительных эмоций</i> .
24. Мои отношения с разными людьми <i>устойчивые</i> и <i>надежные</i> .		24. Мои отношения с разными людьми <i>неустойчивые</i> и <i>ненадежные</i> .
25. Для того, чтобы обеспечивать свое материальное положение, мне приходится <i>очень много и усердно трудиться</i> .		25. Я достаточно <i>легко, без особых усилий</i> обеспечиваю свое материальное положение.
26. Я приобретаю <i>самые разнообразные</i> вещи, предметы, необходимые мне в жизни.		26. Крут необходимых вещей и предметов, которые я могу приобретать, <i>невелик и ограничен</i> .
27. Я достиг материального благополучия.		27. Я <i>не могу</i> достичь материального благополучия.
28. Мое материальное положение <i>нестабильно</i> и <i>неустойчиво</i> .		28. Мое материальное положение <i>стабильно</i> .
29. Я довольно <i>легко</i> развиваю свои способности и необходимые качества.		29. Для того, чтобы развить способности и необходимые качества, мне приходится <i>долго и упорно</i> работать над собой.
30. Я развиваю самые <i>разнообразные</i> свои качества и способности.		30. Я развиваю только <i>одно</i> какое-то свое качество или способность.
31. В течение жизни я <i>не занимаюсь постоянно</i> развитием своих интеллектуальных, физических, эстетических, психологических и др. качеств.		31. В течение жизни я <i>постоянно лично и духовно совершенствуюсь, развиваю</i> свои интеллектуальные, физические, эстетические, психологические и др. качества.

32. В течение жизни я постоянно изменяюсь, меняется мой характер, привычки, в какой-то период больше проявляются одни качества, в другой период - другие.		32. Те качества, которые у меня проявлялись в прошлом, и сейчас сохраняются и укрепляются .
33. Чтобы достичь в жизни определенных высот и признания окружающих, мне приходится прикладывать много усилий .		33. Без особых усилий я получаю в жизни признание окружающих, а также достигаю того, чего я хочу.
34. Я думаю, что достиг в жизни небольшого количества успехов .		34. Моя жизнь богата успехами и достижениями .
35. Я добиваюсь успеха в жизни в различных областях.		35. Мои успехи в жизни связаны с одной областью.
36. Мои успехи и достижения в течение жизни стабильны .		36. Мои успехи и достижения в течение жизни нестабильны .
37. Я много работаю над тем , чтобы поддержать и сохранить свое здоровье, хорошую физическую форму.		37. У меня хорошее здоровье, и мне не приходится специально заботиться о его сохранении и укреплении.
38. Для укрепления и поддержания здоровья я использую разнообразные средства - занимаюсь физкультурой, много хожу пешком, закаляюсь, использую медицинские процедуры, народные средства, придерживаюсь здорового питания, бываю в санаториях, и др.		38. Для поддержания здоровья я использую одно-два каких-либо средства.
39. Для укрепления здоровья я пользуюсь самым лучшим - обращаюсь к лучшим специалистам, использую новейшие процедуры и самые эффективные средства.		39. Для укрепления и поддержания здоровья я пользуюсь тем, что возможно но не обращаюсь к лучшим специалистам, не использую новейшие процедуры и самые эффективные средства, а довольствуюсь тем, что мне доступно.
40. Я всегда уверен в своем здоровье.		40. Боюсь, что здоровье может меня подвести .
41. Я легко строю свои любовные отношения.		41. Мне приходится прикладывать много усилий , затрачивать немало времени, чтобы урегулировать мои любовные отношения.
42. Мои отношения с любимым(ой) однообразны и малоизменны .		42. В моих любовных отношениях много нового и разнообразного .
43. В любовных отношениях я не добиваюсь успеха .		43. Мои любовные отношения постоянно становятся все более успешными .
44. Мои любовные отношения стабильны и устойчивы .		44. В любовных отношениях мое положение нестабильно и неустойчиво .

Обработка результатов

Обработка начинается с перекодирования баллов, указанных в бланке ответов, в баллы, по которым затем подсчитывается результат.

Восходящие утверждения (прямые) перекодируется в баллы:	1	2	3	4	5	6	7
Баллы в бланке ответов	3	2	1	0	1	2	3
Нисходящие утверждения (обратные) перекодируется в баллы:	7	6	5	4	3	2	1

К прямым утверждениям относятся пункты: 2, 3, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 33, 34, 37, 39, 42, 43.

К обратным утверждениям относятся пункты: 1, 4, 6, 7, 9, 10, 15, 16, 18, 20, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 35, 36, 38, 40, 41, 44.

Перекодированные баллы записываются в бланке ответов в пустой ячейке справа от соответствующего пункта.

Затем подсчитываются результаты по шкалам (суммы) и записываются в бланке ответов в ячейке с номером, соответствующим номеру шкалы:

1. Профессиональная сфера (№№ утверждений): 1, 2, 3, 4.
2. Образование, обучение: 5, 6, 7, 8.
3. Семейная жизнь: 9, 10, 11, 12.
4. Дружеские отношения: 13, 14, 15, 16.
5. Отдых, увлечения: 17, 18, 19, 20.
6. Социальные контакты: 21, 22, 23, 24.
7. Материальный достаток: 25, 26, 27, 28.
8. Саморазвитие: 29, 30, 31, 32.

9. Достижения: 33, 34, 35, 36.
 10. Здоровье: 37, 38, 39, 40.
 11. Любовь: 41, 42, 43, 44.
 12. Экономия ресурсов, энергии: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
 13. Динамичность и разнообразие жизни: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
 14. Повышение уровня удовлетворения потребностей: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
 15. Стабильность и определенность жизни: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.
 16. Общая удовлетворенность жизнью: суммируются баллы 12, 13, 14, 15 шкал.

Бланк ответов

№	Ответ								№	Перекод. баллы	Сумма	№	Ответ								№	Перекод. баллы	Сумма	
1.	3	2	1	0	1	2	3	1.	1			23.	3	2	1	0	1	2	3	23.	6			
2.	3	2	1	0	1	2	3	2.		1	24.	3	2	1	0	1	2	3	24.		7	13		
3.	3	2	1	0	1	2	3	3.			25.	3	2	1	0	1	2	3	25.					
4.	3	2	1	0	1	2	3	4.			26.	3	2	1	0	1	2	3	26.					
5.	3	2	1	0	1	2	3	5.		2	27.	3	2	1	0	1	2	3	27.		8	14		
6.	3	2	1	0	1	2	3	6.			28.	3	2	1	0	1	2	3	28.					
7.	3	2	1	0	1	2	3	7.			29.	3	2	1	0	1	2	3	29.					
8.	3	2	1	0	1	2	3	8.		3	30.	3	2	1	0	1	2	3	30.		9	15		
9.	3	2	1	0	1	2	3	9.			31.	3	2	1	0	1	2	3	31.					
10.	3	2	1	0	1	2	3	10.			32.	3	2	1	0	1	2	3	32.					
11.	3	2	1	0	1	2	3	11.		4	33.	3	2	1	0	1	2	3	33.		10	16		
12.	3	2	1	0	1	2	3	12.			34.	3	2	1	0	1	2	3	34.					
13.	3	2	1	0	1	2	3	13.			35.	3	2	1	0	1	2	3	35.					
14.	3	2	1	0	1	2	3	14.		5	36.	3	2	1	0	1	2	3	36.		11			
15.	3	2	1	0	1	2	3	15.			37.	3	2	1	0	1	2	3	37.					
16.	3	2	1	0	1	2	3	16.			38.	3	2	1	0	1	2	3	38.					
17.	3	2	1	0	1	2	3	17.		6	39.	3	2	1	0	1	2	3	39.					
18.	3	2	1	0	1	2	3	18.			40.	3	2	1	0	1	2	3	40.					
19.	3	2	1	0	1	2	3	19.			41.	3	2	1	0	1	2	3	41.					
20.	3	2	1	0	1	2	3	20.			42.	3	2	1	0	1	2	3	42.					
21.	3	2	1	0	1	2	3	21.			43.	3	2	1	0	1	2	3	43.					
22.	3	2	1	0	1	2	3	22.			44.	3	2	1	0	1	2	3	44.					

Список литературы

1. Корниенко А. Ф. Теория и практика психологического исследования: учебное пособие. Казань: Казанский пед. ун-т, 2000. 258 с.
2. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: СМЫСЛ, 1992. 16 с.
3. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 13 с.
4. Тест определения уровня самоактуализации личности Э. Шострома в модификации Л. Я. Гозмана и др. (Тест САТ) // Колмогорова Л. С. Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для школьных психологов. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. С. 279-295.
5. Шакуров Р. Х. Личность: психогенез и воспитание. Казань: Центр инновационных технологий, 2003. 305 с.

УДК 008

Наталья Анатольевна Бондарева

Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет (ИНЖЭКОН)

ОДНА ИЗ ОСНОВ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ®

Межкультурная коммуникация понимается в данном контексте как вербальное и невербальное взаимодействие носителей различных языков, и, следовательно, представителей различных культур с целью взаимопонимания или конфронтации. В отечественной и зарубежной лингводидактике проблемы обучения межкультурной коммуникации постоянно исследуются и не утрачивают своей актуальности.