

**МЕТОДИКА «СПОСОБНОСТЬ К САМОУПРАВЛЕНИЮ» (ССУ) (Н.М. ПЕЙСАХОВ)**

Предлагаемая методика даёт возможность узнать о способностях, владеть собой в различных ситуациях [1].

Для того чтобы планировать свое дальнейшее профессиональное будущее и конкретные шаги по достижению своих целей, важно знать, что у вас есть решимость и упорство следовать своим решениям, силы не отступать перед первыми же трудностями. Перед путешествием длиной в жизнь важно оценить свои возможности правильно, изучить особенности собственного реагирования на трудности или рутину и, при необходимости, развить те качества, которые необходимы, но на данный момент недостаточно развиты.

**Инструкция к тесту**

Предлагаемая анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».

2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком «-».

**Тестовый материал**

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.
5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».
7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.
10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.
11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.
13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.
14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.
16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.
17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.

19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».
21. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.
22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.
23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.
24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.
25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.
26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.
27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.
28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.
29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.
30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.
31. Обычно мало слежу за своей речью.
32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.
33. Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.
34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.
35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.
36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.
37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.
38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.
39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.
40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.
41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.
42. Жизнь так сложна, что я считаю пустой тратой времени предвосхищать ход событий.
43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.
44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.
45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.
47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».
48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

Ответы на вопросы (N)						Баллы
1	17	33	9	25	41	
2	18	34	10	26	42	
3	19	35	11	27	43	
4	20	36	12	28	44	
5	21	37	13	29	45	

6	22	38	14	30	46	
7	23	39	15	31	47	
8	24	40	16	32	48	

### Ключ к методике Пейсахова

В приложение к методике созданы бланки для ответов, куда испытуемый заносит знаки согласия «+» и несогласия «-» с утверждениями. Эти бланки по структуре расположения пунктов соответствуют ключу, разработанному для удобства обработки данных каждого испытуемого.

### Бланк для заполнения

По ключу вся совокупность пунктов методики делится на две части: положительную (верхняя часть бланка) и отрицательную (нижняя часть бланка). В положительной части ключа за каждый ответ «+» к общему результату по звену, а также к суммарному результату по ССУ прибавляется 1 балл. В отрицательной части балл прибавляется за каждый ответ «-».

В ключе пункты расположены так, что удобно подсчитывать по горизонтали результат по каждому звену, а затем общий результат по ССУ.

К тесту прилагается локальная оценочная шкала, позволяющая количественные результаты перевести в качественные.

### Расчет значений. Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» и «нет» в первой строке (см. контрольную карточку), найти сумму; затем – количество ответов «да» и «нет» во второй строке, найти сумму и т.д.

### Бланк контрольной карточки

						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
Да		Нет						
1	17	33	9	25	41		Анализ противоречий	
2	18	34	10	26	42		Прогнозирование	
3	19	35	11	27	43		Целеполагание	
4	20	36	12	28	44		Планирование	
5	21	37	13	29	45		Критерий оценки качества	
6	22	38	14	30	46		Принятие решения	
7	23	39	15	31	47		Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48		Коррекция	
						<b>Общая сумма</b>	Общая способность самоуправления	

### Пример обработки контрольной карточки

						Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
Да (+)			Нет (+)					
1+	17-	33-	9-	25+	41-	Z1=1+2=3	Анализ противоречий	средний
2-	18+	34+	10+	26+	42+	Z2=2+0=2	Прогнозирование	Ниже среднего

3+	19+	35+	11-	27+	43-	Z3=3+2=5	Целеполагание	Выше среднего
4-	20-	36+	12-	28-	44+	Z4=1+2=3	Планирование	средний
5	21	37	13	29	45	Z5=	Критерий оценки качества	
6	22	38	14	30	46	Z6=	Принятие решения	
7	23	39	15	31	47	Z7=	Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48	Z8=	Коррекция	
						Общая сумма	Общая способность самоуправления	

### Психодиагностическая шкала

Показатели	Уровни способности самоуправления				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мужчины Σобщ.	0 – 13	14 – 22	23 – 31	32 – 40	41
Женщины Σобщ.	0 – 11	12 – 21	22 – 30	31 – 39	40
Σi - этапы	0 – 1	2	3 – 4	5	6

Определить общую способность к самоуправлению

$$\Sigma_{\text{общ.}} = \Sigma 1 + \Sigma 2 + \Sigma 3 + \dots \Sigma 8;$$

Затем Σобщ. сравнить с психодиагностической шкалой, учитывая половую принадлежность.

При этом все возможные результаты делятся по пяти градациям: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий; для каждого из этих уровней обозначены граничные значения (по звеньям и по общей ССУ).

### Психодиагностическая шкала

	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Звенья	0 – 1	2 – 3	4 – 7	8 – 9	10
Общая ССУ	0 – 19	20 – 36	37 – 50	51 – 65	66 – 80

Если результаты анкетирования лежат в правой части шкалы, то в целом система самоуправления у данного человека имеется, однако в этом случае существует опасность того, что данный человек слишком расчётлив и рационален, что ему не хватает эмоций. Об этом стоит подумать, следует понаблюдать за собой, проанализировать свои поступки и действия с точки зрения уравнивания рационального и эмоционального.

Если результаты анкетирования легли в зоне низких оценок, то у данного человека ещё нет целостной системы самоуправления, а сформированы лишь отдельные звенья. Скорее всего, такой человек сильно переживает свои неудачи, но дальше этого не идёт. У него эмоциональная оценка преобладает над рациональным анализом, т.е. полноценный цикл самоуправления в этом случае даже не начинается, а поэтому и не формируется.

Чтобы лучше узнать о сформированности отдельных этапов системы управления, сравните свои результаты с цифрами, приведёнными в шкале, и определите степень

развития каждого из восьми звеньев процесса самоуправления. Все они оцениваются по одной шкале от 0 до 6 баллов. Посмотрите, какие из этих восьми звеньев развиты хорошо, а какие слабо. Подумайте над этим и решите, что нужно делать дальше, как развить у себя способность прогнозировать, планировать, контролировать и т.д. До сих пор речь шла о первой стадии развития системы самоуправления, о её горизонтальной структуре.

Создание вертикальной организации системы самоуправления является целью второй стадии развития. Человек должен научиться сознательно и целенаправленно изменять всю иерархию форм своей активности: общение, поведение, деятельность, переживания. Это можно осуществить последовательно, начиная с нижнего этажа, – с чувств и эмоций. Возможны и другие пути, например, можно начинать совершенствование способности управлять собой с того, что лучше получается, к чему есть устойчивый интерес.

## Интерпретация

**Способность к самоуправлению включает следующие этапы:**

**1. Анализ противоречий или ориентировка в ситуации** – это психическая деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является субъективная модель ситуации.

*Человек формирует субъективную модель ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе: почему сейчас не получается так, как это было раньше? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что происходит со мной? В чем причина моих неудач (во мне, в других, в сложившихся обстоятельствах)? Что происходит вокруг меня? Каково реальное положение вещей?*

**2. Прогнозирование** – это умственная деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является еще одна модель-прогноз. Он основан на анализе прошлого и настоящего.

*Человек формирует модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз – это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия. Человек пытается получить ответы на вопросы можно ли что-то изменить? Что может измениться, если я вмешаюсь и буду как-то действовать? Что будет, если я не вмешаюсь в ход событий?*

**3. Целеполагание** – выступает как умственная деятельность субъекта самоуправления, а ее результатом является субъективная модель желаемого, должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения вероятности произвести изменение к предположению о возможных результатах.

*Человек формирует субъективную модель желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах. Люди стремятся получить ответы на такие вопросы: какими должны быть результаты? В каком направлении нужно изменять себя, свое общение, поведение или деятельность? Что конкретно можно изменить, ситуацию или самого себя?*

*Целеполагание – это процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора предпочтительных. При выборе целей их сравнивают по длительности (стратегические цели рассчитаны на всю жизнь, на их основе выдвигают тактические цели, осуществление которых требует 5-7 лет, а они, в свою очередь, определяют оперативные цели, реализация которых требует дней, месяцев). С точки зрения субъективной привлекательности оцениваются вероятность достижения цели, усилия, необходимые для ее достижения.*

**4. Планирование** – умственные действия субъекта самоуправления, их результат – модель средств достижения цели – план, как система средств и последовательности их применения.

*Человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными. Человек ищет ответы на такие вопросы: какие средства нужны для достижения цели? В какой последовательности их следует применять?*

**5. Принятие решения** – переход от плана к действиям, возможности в реальность. Это самоприказ: приступить к делу.

*Но для этого человеку предстоит ответить на совсем не простые вопросы: все ли я предусмотрел? Есть ли у меня еще время? Начинать действовать или еще нужно подождать немного?*

*Человек стремится найти оптимальное решение, которое предполагает сочетание смелости и осмотрительности. Не стоит поступать «сломя голову», «лезть в воду, не зная броду», но и нельзя слишком оттягивать исполнение задуманного. Упущенное время может быть потеряно безвозвратно. Когда человек наконец решился на активные действия, то оказалось, что к этому моменту все изменилось настолько значительно, что любое, даже очень хорошо подготовленное, действие теряет всякий смысл.*

**6. Критерии оценки** – выступают как результат всей системы отношений личности к другим людям, к себе, своим возможностям, самооценки субъекта.

*Человек должен решить вопросы: какими должны быть показатели, позволяющие оценить успехи в реализации плана? Как оценить, что сделанное было необходимым? Как оценить, что мои поступки и действия достаточны? Систему оценок желательно заготовить до начала практических действий и поступков, а по ходу действия их лучше корректировать. Поспешная выработка критериев может привести к тому, что они окажутся недостаточно обоснованными или просто ошибочными, а это может привести к совершенно иным результатам, чем было первоначально задумано.*

**7. Самоконтроль** – сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.

*Сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности. Человек отвечает сам себе на вопросы: как идет дело? Есть ли движение к цели? Нет ли ошибок в моих поступках?*

**8. Коррекция** – изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления.

*Человек ищет ответ на вопрос: как быть дальше? Ответ на этот вопрос зависит от результатов самоконтроля. Если идет как задумано, то человек может продолжать действовать так же, повторить еще и еще раз, чтобы убедиться в эффективности найденной системы самоуправления. Фактически – это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления. Если самоконтроль показывает, что имеется разрыв между желаемым и действительным, что есть ошибки в поведении и деятельности, то возникают новые вопросы: что нужно изменить в своих поступках и действиях? Когда нужно произвести изменения, немедленно или через некоторое время? Есть ли время на обдумывание? Что конкретно нужно пересмотреть в процессе самоуправления, чтобы получить желаемый результат?*

После этого начинается новый цикл самоуправления, новый анализ ситуации, прогнозирование, целеполагание и т. д. Эти циклы повторяются до тех пор, пока не исчезнет потребность в совершенствовании отдельных звеньев, этапов процесса самоуправления, пока не произойдет переход к саморегуляции, т. е. к привычным поступкам

и действиям, совершаемым на основе найденных целей, планов, критериев оценки качества.

#### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Пейсахов Н. М. Практическая психология / Н. М. Пейсахов, М. Н. Шевцов. – Казань: КГУ, 1991. – 121 с.