

УДК 159.922.07

ШКАЛА НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА САМОРАЗВИТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ¹

Н.Ф. Голованова, И.Б. Дерманова

Санкт-Петербургский государственный университет

Представлена методика изучения направленности личности на саморазвитие в различных жизненных сферах и инструментарий для ее измерения. Предложены параллельные формы тестов для взрослых и подростков с учетом их возрастных особенностей. Методика реализована на выборке: 212 человек взрослых от 19 до 62 лет и 140 человек подростков от 14 до 16 лет. Корреляционный анализ, с одной стороны, показал правомерность объединения в едином конструкте саморазвития двух мотивационных тенденций: мотива интереса и мотива важности, а с другой, выявил специфику их взаимосвязей с показателями психоэмоционального благополучия. Методика продемонстрировала приемлемый уровень конструктивной и критериальной валидности и надежность. Проведенная психометрическая проверка методики убедила в допустимости ее использования для диагностики направленности на саморазвитие в научно-исследовательских и практических целях.

Ключевые слова: *саморазвитие, направленность, жизненная сфера, мотивация, взрослый, подросток.*

Исследование феномена саморазвития приобретает в последние годы все большее значение, что связано с динамическими изменениями в обществе, при которых «локомотивом» развития человека становятся не столько социальные институты, сколько сама личность. В частности, происходят изменения приоритетов в образовании школьников: стандарты отечественного образования стали декларировать формирование способности личности к саморазвитию как цель образования, поскольку в условиях современной жизни человек оценивается прежде всего по критерию конкурентоспособности. Базовым фактором конкурентоспособности является умение быстро реагировать на меняющиеся требования рынка, а это, в свою очередь, невозможно без постоянного саморазвития и самосовершенствования. Поэтому повышается важность субъектной активности человека, его направленности на самоизменение, личностный рост и саморазвитие.

Категория саморазвития приобрела ключевое значение и при исследовании таких психологических феноменов и интегральных

¹ Работа поддержана грантом РГНФ 16-06-00307.

характеристик личности, как психологическое благополучие человека, удовлетворенность жизнью, личностная зрелость, самоактуализация и др.

По мере возрастания интереса к феномену саморазвития увеличивается и методический арсенал для обеспечения его исследований. Появились специально созданные методики для изучения и диагностики потребности в саморазвитии [9], барьеров саморазвития [5]. Многими исследователями ценность саморазвития рассматривается с точки зрения ее важности, значимости, достижения, а также ее места в структуре других ценностей, целей, жизненных устремлений и др. [2; 4; 6]. Однако в связи с тем, что саморазвитие стало самостоятельным предметом изысканий и обсуждений в психологической науке относительно недавно, методик и эмпирических исследований его пока явно недостаточно. Это связано еще и с тем, что трактовка самой категории саморазвития в психологии пока не получила однозначного толкования.

Идеи саморазвития изначально появились в педагогике, но позже они оказались востребованы и в психологии. Если в педагогических концепциях речь шла главным образом о работе над собой в подростковом и юношеском возрасте, то психология заинтересовалась и саморазвитием взрослого человека.

Анализ представлений о саморазвитии от античности до наших дней привел нас к пониманию, что характеристика данного понятия обнаруживает две тенденции [1]. С точки зрения одной из них, саморазвитие определяется как естественный спонтанный, эволюционный процесс развития личности, который не требует сознательного регулирования. Подобная трактовка саморазвития в значительной степени соотносится с понятием личностного роста, в основе которого лежит потребность в самореализации (К. Гольдштейн). В наибольшей степени эта позиция получила развитие у представителей гуманистического направления в психологии. В соответствии с такой точкой зрения, саморазвитие понимается как естественный процесс развития психики (А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Природа человека рассматривается как изначально позитивная, а стремление к самосовершенствованию – как ее неотъемлемая характеристика. Спонтанная мотивация выражается прежде всего проявлением интереса. Многочисленные исследования одаренных детей показывают, что их отличает повышенная любознательность, исследовательская активность, стремление к самостоятельному учению (Е.П. Ильин, А.Г. Ковалев, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов и др.).

С другой точки зрения, под саморазвитием понимается самостоятельное целенаправленное и самоорганизованное движение в сторону сознательно поставленной цели. В этом случае цели задаются как произвольные (или внешние по отношению к системе психологических характеристик человека). Они могут быть

сформированы социальными установками и восприняты человеком (интериоризованы им) как важные, значимые для его развития [10]. Сознательная направленность на саморазвитие складывается вследствие интериоризации внешних к человеку требований, соотнесения их с собственными целями развития, и тогда человек использует специальные приемы и методы самостимулирования и самопринуждения.

Преобладающее число авторов научных публикаций по проблемам саморазвития занимают, как правило, достаточно однозначную позицию: рассматривают его как спонтанное развитие, личностный рост или, напротив, считают целенаправленным управляемым процессом. Между тем хорошо известно, что целостность является важнейшей закономерностью психического развития, и невозможно понять личность, если не рассматривать одновременно субъективные и объективные ее проявления.

В отношении процесса саморазвития такой целостный взгляд, с нашей точки зрения, предполагает исследование обеих мотивационных тенденций, причем с учетом их возрастных проявлений в различных жизненных сферах. Количество и содержание сфер, в которых осуществляется саморазвитие, может быть разным. Наиболее убедительно эта позиция просматривается у П.Ф. Каптерева, который отмечает, что «в детстве и отрочестве самообразование совершается несознательно, как удовлетворение насущной органической потребности. С дальнейшим возрастом вопрос о воспитании ставится сознательно и разумно» [3, с. 303].

Научная мысль с древних времен была обращена к поиску надежных первооснов саморазвития человека. Они определялись и в рамках христианской триады (тело, душа, дух), и как «спонтанные способности души» – неделимые элементы развития ума, физических и нравственных сил человека (И.Г. Песталоцци), и как характеристики самосознания личности (Г. Олпорт), и как содержание активности субъекта (Б.Г. Ананьев, А.К. Осницкий, Г.А. Цукерман).

Мы же посчитали важным выделить следующие сферы: семейную, профессиональную, сферу образования, сферу социальных отношений, нравственную, эстетическую, сферу увлечений, самоуправления, физическую и духовную, поскольку саморазвитие личности неразрывно связано с основными событиями жизненного пути человека и обращено к внутренней стороне развития личности, ее самосознанию, осмыслению жизни.

Методика

При создании методики мы исходили из того, что саморазвитие, по крайней мере уже с подросткового возраста, представляет собой достаточно сложный процесс, включающий как спонтанный личностный рост, так и целенаправленные тенденции развития себя. Первая установка представлена главным образом мотивом интереса; вторая – мотивом важности. Создавая данную методику, мы ставили своей целью обнаружить

специфику проявления этих двух мотивов у подростков и взрослых. Для достижения этой цели предполагалось решить ряд более частных задач:

- сформулировать вопросы, отражающие направленность на саморазвитие в различных жизненных сферах;
- создать две параллельные формы – с учетом возрастных особенностей (для подростков и взрослых);
- провести психометрическую проверку полученной методики;
- разработать тестовые нормы для двух возрастных групп (подростков и взрослых).

На первом этапе нами были выделены основные жизненных сферы, в которых в наибольшей степени проявляется и реализуется направленность на саморазвитие. Таких сфер получилось 10: образования, профессиональная, социальная, семейная, эстетическая, нравственная, сфера увлечений, сфера самоуправления и самоконтроля, физическая, духовная. Также были сформулированы основные показатели, характеризующие саморазвитие в каждой из этих сфер.

На втором этапе эти сферы и утверждения были предложены группе экспертов, специализирующихся в области психологии развития и педагогической психологии (7 человек). По результатам обсуждения отдельные формулировки были скорректированы для двух возрастных групп: подростков и взрослых. Для каждой возрастной группы было отобрано 10 утверждений (по одному на каждую жизненную сферу), в наибольшей степени характеризующих процесс развития. Поскольку саморазвитие рассматривалось с двух позиций (с позиции спонтанного интереса и с позиции сознательного самоизменения), была сформулирована инструкция, в которой испытуемых просили оценить эти утверждения дважды: сначала по выраженности интереса к этому процессу, а потом по степени его важности. Таким образом были получены данные по направленности на саморазвитие в каждой из 10 сфер отдельно по параметрам интереса и важности (всего 20 показателей), а также 2 интегральные оценки: интегральная оценка интереса к саморазвитию (по всем 10 сферам) и интегральная оценка важности саморазвития (также по 10 сферам).

На третьем этапе полученная версия была предложена взрослым и подросткам. Психометрическая проверка осуществлялась по отдельным характеристикам как в общей выборке, так и по двум возрастным группам в отдельности.

Участники исследования

Взрослые – 212 человек в возрасте от 19 лет до 62 лет; среди них женщин – 126, мужчин – 96; преимущественно жители Санкт-Петербурга (186 человек), приезжие (42 человека). Состояние здоровья испытуемых – от «абсолютно здоров» до «есть хронические заболевания»; образование – от средне-специального до нескольких высших;

жилищные условия – от съемной квартиры до собственного коттеджа; семейное положение – женатые/замужние, не состоявшие в браке, разведенные, имеющие и не имеющие детей; с различным материальным положением, работающие и безработные, имеющие разные специальности и профессии. Подростки – 140 человек, учащиеся Санкт-Петербургских школ в возрасте от 14 до 16 лет. Среди них 59 юношей и 81 девушка.

Репрезентативность выборки в целом обеспечивалась представленностью в ней испытуемых разного возраста, образования, профессий, живущих в разных населенных пунктах, а также достаточным для стандартизации количеством испытуемых. Проверка распределения методом половинного расщепления выборки показала сходность характеристик распределения переменных в двух случайных частях выборки.

Для проверки конструктивной валидности методики использовались: шкала личностного роста методики психологического благополучия К. Рифф [2], шкала личностного роста из методики Э. Деси и Р. Райана «Индекс стремлений» [6].

Критериальная валидность определялась по связям с показателями методик: психологического благополучия К. Рифф [2]; самооценки устойчивого эмоционального состояния Н.А. Курганского, Т.А. Немчина [8]; методики для измерения аффективного баланса Брэдбурна [11]; шкалы удовлетворенности Динера [7]; шкалы счастья [12]. Выбор этих методик был обоснован тем, что личностный рост и развитие в психологии традиционно соотносятся с самоактуализацией и предполагает положительные связи (входят в общую структуру) с характеристиками психологического и эмоционального благополучия (К. Роджес, А. Маслоу, К. Рифф и др.). Выделение же мотива важности в общей направленности на саморазвитие позволило нам предположить отличающийся характер связей этого показателя с данными характеристиками, поскольку он, как уже отмечалось, в той или иной степени предполагает насилие над собой в форме самопринуждения, что не всегда вызывает позитивные переживания.

Обработка данных осуществлялась с помощью программного пакета SPSS 23.0 с использованием корреляционного и сравнительного анализа.

Результаты

Результаты расчетов коэффициента α -Кронбаха для интегральных значений по параметру интересны и по параметру «важно» находятся в диапазоне 0,769–0,890 (для обеих возрастных подгрупп), что свидетельствует об удовлетворительной внутренней согласованности шкал опросника (учитывая, что в каждой шкале всего 10 пунктов).

Показатель корреляции между итоговыми шкалами \sum Важно и \sum Интересно значим и положителен для обеих групп. В выборке подростков его значение 0,835 при $p = 0,000$; в выборке взрослых – 0,833 при $p = 0,000$.

Проверка шкал на нормальность распределения в подгруппах подростков и взрослых (проводилась отдельно) показала, что для интегральных шкал (Σ Интересно и Σ Важно) распределение приближено к нормальному: медиана и средние значения различаются незначительно, значения асимметрии и эксцесса не превышают 1 и сопоставимы со своими стандартными ошибками (табл. 1, 2).

Таблица 1

Общая характеристика данных подростков

Шкалы	M	Me	σ	Асимметрия		Эксцесс	
				Значение	Ст. ошибка	Значение	Ст. ошибка
Σ важно	53,117	53,750	10,9225	-,423	,217	-,710	,431
Σ интересно	51,603	52,000	10,1769	-,427	,216	-,387	,428

Примечания: M – среднее, Me – медиана, σ – стандартное отклонение

Таблица 2

Общая характеристика данных взрослых

Шкалы	M	Me	σ	Асимметрия		Эксцесс	
				Значение	Ст. ошибка	Значение	Ст. ошибка
Σ важно	48,31	49,50	12,66	-,442	,194	-,130	,386
Σ интересно	48,75	49,00	11,70	-,459	,194	,205	,386

Примечания: M – среднее, Me – медиана, σ – стандартное отклонение.

Ретестовая надежность была проверена на выборке из 25 студентов с интервалом в 6 недель с помощью расчета коэффициента корреляции и составила $r = 0,756$ при $p \leq 0,001$.

Дискриминативность пунктов определялась путем вычисления коэффициента корреляции отдельных пунктов с итоговым баллом соответствующей шкалы (шк. Σ Важно или шк. Σ Интересно). Все коэффициенты были значимыми: от 0,25 до 0,835.

Дополнительно в выборке взрослых исследовалась дискриминативность шкал методики. Она проверялась в межгрупповых различиях взрослых испытуемых, находящихся в условно нормальной жизненной ситуации (НЖС), с испытуемыми, находящимися в трудной жизненной ситуации (ТЖС). В качестве трудных жизненных ситуаций были выбраны две разные. В первом случае это были родители и близкие родственники детей, находящихся в хосписе по поводу тяжелого заболевания, угрожающего жизни ребенка (52 человека). Во втором случае – безработные (38 человек).

В обоих случаях получены значимые различия по обоим интегральным шкалам методики (табл. 3 и 4). По результатам видно, что и родственники больных детей, и безработные теряют интерес к саморазвитию и снижают для себя уровень его важности.

Таблица 3

Средние значения и значимость различий по интегральным шкалам саморазвития в группах испытуемых с нормальной и ТЖС (родственников детей, находящихся в хосписе)

	M1 НЖС	σ	M2 ТЖС	σ	T- критерий	Значимость <i>p</i>
Σ интересно	54,32	9,52	42,14	11,50	5,434	0,000
Σ важно	54,89	8,98	39,50	12,39	7,043	0,000

Таблица 4

Средние значения и значимость различий по интегральным шкалам саморазвития в группах испытуемых с нормальной и ТЖС (безработные)

	M1 НЖС	σ	M2 ТЖС	σ	T- критерий	Значимость <i>p</i>
Σ интересно	54,32	9,52	48,05	8,44	-3,637	,000
Σ важно	54,89	8,98	48,63	9,58	-3,689	,000

Проверка критериальной валидности выявила следующее. Суммарные показатели шкал интереса к саморазвитию (Σ интерес) и важности саморазвития (Σ важность) в целом по выборке и по возрастным подгруппам обнаружили положительные связи (при $0,001 \leq p \leq 0,05$) с большинством показателей удовлетворенности жизнью, более позитивными характеристиками психологического благополучия (направленностью на личностный рост, позитивные отношения и жизненные цели) и с более благоприятным эмоциональным состоянием (показатели психической активности, интересов, эмоционального тона, комфортности; Более благоприятным показателям эмоционального состояния соответствуют более низкие значения по соответствующим шкалам), табл. 5, 6. Однако общее количество связей у интегрального показателя «важно» меньше, чем у показателя «интересно» (9 против 16).

Таблица 5

Корреляционные связи интегральных шкал направленности на саморазвитие с показателями психологического благополучия и удовлетворенности

Интегральные шкалы	Методика психологического благополучия (К. Рифф)						Методика удовлетворенности жизнью (Динер)						
		Авто- ном- ность	ЛР	Позитив- ное отно- шение	Жиз- нен- ные цели	Само- прия- тие	Общая оценка	1	2	3	4	5	Σ
Σ интересно	<i>r</i>	183	422	241	387	184	392	161	158	246	-	257	228
	<i>p</i>	020	000	002	000	020	000	042	045	002	-	001	004
Σ важно	<i>r</i>	-	357	167	339	-	268	-	159	-	-	182	156
	<i>p</i>	-	000	035	000	-	001	-	044	-	-	021	049

Таблица 6

Корреляционные связи интегральных шкал направленности на саморазвитие с показателями устойчивого эмоционального состояния

Шкалы		Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности			Шкала счастья	
		Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Счастье	Нейтральное состояние
∑ интересно	r	-255	-168	-244	268	-162
	p	001	034	002	001	040
∑ важно	r	-174	-	-	156	-
	p	028	-	-	049	-

Показатель разности между важностью и интересом к саморазвитию – Δ (Σ важность – Σ интерес), то есть ориентация на важность вопреки собственным интересам обнаружила обратную связь с некоторыми характеристиками эмоционального состояния, психологического благополучия и оценкой достижений личностного роста.

Таблица 7

Корреляционные связи показателя разности «важности» и «интереса» с исследуемыми характеристиками

	Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности			Индекс жизненной удовлетворенности		Методика психологического благополучия			Шкала счастья	
	Псих. акт.	Интерес	Комфорт	1	3	Автономность	Самоопределение	Общая оценка	Счастье	Нейтральное состояние
Δ (Σ важность – Σ интерес)	189	194	197	-168	-200	-156	-239	-248	-236	182
Значим.	017	014	013	034	011	049	002	002	003	021

В группе подростков дополнительно была проведена оценка критериальной валидности с помощью однофакторного дисперсионного анализа. Для этого были выделены две подгруппы: 1) с преобладанием мотива интереса над важностью (48 человек); 2) с преобладанием мотива важности над интересом (58 человек). Испытуемые, у которых обнаружилось равновесие по этим параметрам, были исключены из анализа.

Значимые различия в оценке важности стремления к саморазвитию (табл. 8) в этих группах были получены во всех жизненных сферах, за исключением профессиональной.

Таблица 8

Средние и значимость различий в мотивации саморазвития по параметру его важности между 1-й и 2-й группами

Показатели направленности на саморазвитие в сферах	M ₁ (преобладание мотива интереса)	M ₂ (преобладание мотива важности)	F	P
Образования	4,885	6,095	18,173	,000
Профессиональной	6,104	6,509	3,087	,082
Социальной	4,917	5,665	5,259	,024
Семейной	4,656	5,871	13,663	,000
Увлечений	4,840	5,966	15,108	,000
Нравственной	4,146	5,298	9,248	,003
Эстетической	3,894	4,789	4,865	,030
Физической	4,646	5,560	6,912	,010
Характера	4,979	6,166	18,420	,000
Духовной	5,302	5,991	5,284	,024
Саморазвитие Σ Интересно	52,010	51,422	,090	,765
Саморазвитие Σ Важно	48,292	57,716	23,911	,000
Δ (Σ Важно - Σ Интересно)	-4,24	6,293	176,277	,000

По параметрам личностного роста (как и по выраженности мотива интереса) значимых различий не обнаружено. Но обнаружено различие между «важностью» личностного роста и его «достижением», что указывает на более критическую оценку своих достижений в группе с преобладанием мотива важности ($M_1 = 3,75$ и $M_2 = 6,60$ при $p = 0,004$). По показателям удовлетворенности значимых различий в группах не обнаружено. Но получены значимые различия по показателям эмоционального состояния (табл. 9).

Таблица 9

Средние показатели и значимость различий в характеристиках эмоционального состояния в группах с преобладанием мотивов интереса и важности

Шкалы	M1 (преобладание мотива интереса)	M2 (преобладание мотива важности)	F	Значимость p
Психическая активность	13,19	14,85	4,70	0,033
Эмоциональный тонус	8,55	10,16	5,94	0,017
Аффект. баланс	1,36	0,58	3,05	0,05
Время несчастья	17,90	28,75	8,49	0,005
Счастье	6,57	5,13	6,55	0,013

Из табл. 9 видно, что преобладание мотива важности саморазвития над интересом соотносится с большим эмоциональным дискомфортом (более низкой психической активностью, сниженным эмоциональным тонусом, более длительными переживаниями несчастья и менее длительными периодами счастья).

Обсуждение результатов

В процессе диагностики данной методики у испытуемых не возникало вопросов по поводу понимания смысла утверждений, что свидетельствует о возможности ее использования для обеих возрастных групп.

Проведенное нами исследование обнаружило положительные связи обеих интегральных шкал методики с показателями направленности на личностный рост и развитие, что свидетельствует о высоком уровне сходства исследуемых параметров. Позитивный характер связи с другими методиками (показателями психологического благополучия, эмоционального состояния) обнаружил наибольшую интегрированность в общий симптомокомплекс психологического благополучия мотивации интереса саморазвития. То есть общая направленность на саморазвитие в целом способствует более позитивному самоощущению, в то время как существенное преобладание мотивации важности саморазвития над мотивацией интереса к нему подтвердило негативное влияние на целостное психоэмоциональное благополучие. Это доказывает, что самопринуждение (следование мотивации важности) без учета интереса требует определенных эмоциональных затрат и может вызывать психологический дискомфорт. Данный результат подтверждает необходимость разведения указанных мотивационных тенденций в общем процессе исследования саморазвития.

Выводы:

1. Психометрическая проверка предлагаемой нами методики подтвердила ее конструктивную и критериальную валидность, а также надежность.
2. Значимые положительные корреляции между двумя шкалами (Σ важность и Σ интерес) и их корреляционные связи с другими сравниваемыми методиками подтверждают правомерность их объединения в едином конструкте саморазвития.
3. В то же время существенное преобладание показателя важности саморазвития над интересом обнаруживает высокий риск психоэмоционального дискомфорта, что доказывает правомерность разделения этих показателей между собой.
4. Разработанная нами методика пригодна для диагностики направленности на саморазвитие в научно-исследовательских и практических целях.
5. Разработаны тестовые нормы, что позволяет применять методику в

психологической практике при работе как с подростками, так и со взрослыми людьми.

6. Результаты исследования показывают, в частности, что в педагогической практике необходимо учитывать обе тенденции саморазвития с целью сближения их друг с другом. В противном случае сформированная или формируемая субъектность может вызывать психологический дискомфорт и психологические проблемы у подростков.

*Тест направленности на саморазвитие в различных жизненных сферах
Для подростков*

Инструкция 1

Отметьте, пожалуйста, по 7-балльной шкале, насколько *интересно* для Вас развиваться в данных направлениях. Цифра 1 означает отсутствие интереса к развитию в этой сфере, а 7 – максимально выраженный интерес.

Инструкция 2

Теперь отметьте, пожалуйста, насколько *важно* для Вас развиваться в представленных ниже сферах. Цифра 1 означает, что развитие в данной области для вас абсолютно не важно, а цифра 7 – максимальную степень важности.

Направления саморазвития	1	2	3	4	5	6	7
1. Больше читать и учиться дополнительно тому, что получаю в школе, развивать свои способности							
2. Выбрать профессию в соответствии с моими способностями и интересами							
3. Учиться общаться, сотрудничать с другими людьми, развивать свои организаторские способности							
4. Научиться понимать родителей, старших и младших членов семьи, налаживать с ними добрые отношения							
5. Открывать у себя те или иные способности, иметь хобби и широкий круг увлечений.							
6. Стараться быть честным со всеми людьми							
7. Учиться чувствовать и понимать красоту природы, искусства, труда							
8. Развивать свою физическую форму и заниматься спортом							
9. Развивать свою волю, стараться быть требовательным к себе							
10. Искать цель жизни, а не плыть по течению							

Для взрослых

Инструкция 1

Отметьте, пожалуйста, по 7-балльной шкале, насколько *интересно* для Вас развиваться в данных направлениях. Цифра 1 означает отсутствие интереса к развитию в этой сфере, а 7 – максимально выраженный интерес.

Инструкция 2

Теперь отметьте, пожалуйста, насколько *важно* для Вас развиваться в представленных сферах. Цифра 1 означает, что развитие в данной области для Вас абсолютно не важно, а цифра 7 – максимальную степень важности.

Направления саморазвития	1	2	3	4	5	6	7
1. Заниматься самообразованием, а не ограничиваться тем, что уже знаю							
2. Осваивать профессиональные навыки и развивать профессиональные способности							
3. Учиться правильно взаимодействовать с разными людьми, уметь убеждать и проявлять инициативу.							
4. Учиться ладить с членами своей семьи, управлять своими желаниями и привычками							
5. Расширять свой кругозор, пробовать себя в разных видах деятельности							
6. Стараться быть честным со всеми							
7. Стремиться к красоте, гармонии в себе и окружающем мире							
8. Совершенствовать свои физические возможности (совершенствовать свое тело, развивать силу, улучшать фигуру)							
9. Добиваться поставленной цели, контролировать свое поведение, самостоятельно преодолевать трудности							
10. Искать смысл жизни							

Обработка результатов

При обработке результатов высчитываются 2 интегральных показателя \sum интересно и \sum важно и 10 частных (по каждой из жизненных сфер):

1. Для подсчета интегрального показателя интереса (\sum интересно) суммируются все баллы по оценке интереса в каждой из жизненных сфер.

2. Интегральный показатель важности (\sum важно): суммируются все баллы по оценке важности в каждой из жизненных сфер.

Кроме того, при необходимости можно учитывать разность между важностью и интересом как по каждой из сфер в отдельности, так и

между интегральными шкалами. Сферы: 1) образования; 2) профессиональная; 3) социальная; 4) семейная; 5) сфера увлечений; 6) сфера нравственности; 7) эстетическая сфера; 8) физическая; 9) волевая (характер); 10) духовная.

Общее правило градации:

– Показатели, находящиеся в интервале от среднего по выборке показателю до уровня ($M+SD$), соответствуют повышенному уровню.

– Показатели выше значения ($M + SD$) соответствуют существенно повышенному уровню.

– Показатели, находящиеся в интервале от среднего по выборке показателю до уровня ($M - SD$), соответствуют пониженному уровню.

– Показатели выше значения ($M - SD$) соответствуют существенно пониженному уровню.

Подростки

Σ интересно $M = 51,60 \pm 10,17$

Σ важно $M = 53,12 \pm 10,92$

Взрослые

Σ интересно $M = 52,83 \pm 9,62$

Σ важно $M = 53,40 \pm 9,48$

Список литературы

1. Голованова Н.Ф., Дерманова И.Б. Саморазвитие личности как предмет педагогики и психологии // Вестн. С-Пб. ун-та. Сер. 12 «Психология. Социология. Педагогика». 2015. Вып. 3. С. 51–63.
2. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психол. журн. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
3. Каптерев П.Ф. Детская и педагогическая психология / под ред. Н.С. Лейтеса. М.: МПСИ; Воронеж, НПО МОДЭК, 1999. 331с.
4. Капцова А.В., Карпушина Л.В. Тест личностных ценностей: руководство по применению. Самара, 2010. URL: http://psycheya.ru/lib/values/test_lc.pdf (дата обращения: 25.07.2018).
5. Костенко В.Ю. Методика диагностики индивидуальных особенностей, препятствующих саморазвитию // Уч. зап. Орлов. гос. ун-та. 2013. № 4 (54). С. 419–423.
6. Котельникова Ю.А. Жизненные стремления как личностный конструкт. Методика диагностики. URL: <http://www.b17.ru/article/14186/> (дата обращения: 26.01.2018).
7. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности // LifeLine и др. новые методы психологии жизненного пути; сост. и ред. А.А. Кроник. М.: Прогресс-Культура, 1993, С. 107–114.
8. Курганский Н.А., Немчин Т.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности // Практикум по общей,

- экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2003. С. 303–309.
9. Фетискин Н.П. Диагностика реализации потребностей в саморазвитии. URL: <https://vdocuments.site/-5572125d497959fc0b907855.html> (дата обращения: 29.07.2018).
 10. Щукина М.А. Психология саморазвития личности. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2015. 348 с.
 11. Bradburn, N.M. Affect Balance Scale'Reference: The structure of psychological well-being, Aldine Publishing Company. Chicago, 1969.
 12. Fordyce M. Fordyce emotions questionnaire // Social Indicators Research.1988. 20. P. 355–381.

THE SCALE OF DIRECTIVITY OF A PERSONALITY TOWARDS THE SELF-DEVELOPMENT IN THE DIFFERENT SPHERES OF LIFE

N.F. Golovanova, I.B. Dermanova

St. Petersburg State University

The article presents the methods of research of a personality's directivity towards the self-development in the different spheres of life, as well as its measurement tools. The authors offer the parallel forms of the tests for the adult and the teenagers, taking into consideration their age specific features. The methods are realized on the sampling: 212 adults (in the age of 19 to 62 years) and 140 teenagers (in the age of 14–16 years). The correlation analysis has shown, on the one hand, the propriety to combine two motivation tendencies in one construct: the motive of interest and the motive of importance, and, on the other hand, has revealed the specifics of their interrelation with the indicators of the psycho-emotional well-being. The methods have demonstrated the acceptable level of the construct- and criterial validity and reliability. The psychometric verification held has proved the acceptable use of the methods for the diagnostics of the directivity towards the self-development for the purpose of research and practice.

Keywords: *self-development, directivity, life sphere, motivation, adult, teenager.*

Сведения об авторах:

ГОЛОВАНОВА Надежда Филипповна – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и педагогической психологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (199034, Санкт-Петербург, наб. Макаров, д. 6), e-mail: nf_golovanova@mail.ru

ДЕРМАНОВА Ирина Борисовна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (199034, г. Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6), e-mail: dermanova@mail.ru