

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГИИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Буров Евгений Александрович

Выпускная квалификационная работа бакалавра

**Технологии определения эффективности
поведенческих стратегий**

Направление 010400

Прикладная математика и информатика

Научный руководитель,
кандидат физ.-мат. наук,
доцент
Сергеев С. Л.

Санкт-Петербург

2017

Содержание

Введение	3
Задачи исследования	4
Глава 1. Структура личностного потенциала в различных подходах	6
Глава 2. Методологические принципы оценки личностного потенциала и прогнозирования реализуемых поведенческих стратегий	12
2.1. Обоснование методики побуждения индивида к самоидентификации различных аспектов своего психического, психоэмоционального и физического статуса, а также принимаемых регуляторных стратегий выхода из кризисных ситуаций	12
2.2. Обоснование внутренней структуры стимульного материала..	18
2.3. Обоснование типового алгоритма процессуальных действий при осуществлении самоидентификации показателей личностного потенциала	20
2.4. Обоснование алгоритма обработки и оценки первичных данных самоидентификации частных характеристик личного потенциала.	23
2.5. Представление результатов тестирования	25
Выводы	30
Заключение	31
Список литературы	32
Приложение	34

Введение

Актуальность исследования.

Возрастание психологических, психоэмоциональных, психофизиологических и физических нагрузок на различные категории населения способствовало существенному возрастанию требований к уровню личностного потенциала индивида, прямо определяющего выбор адекватных поведенческих стратегий для решения текущих и стратегических задач, а также их эффективность. Однако сама по себе проблема эффективного формирования и использования психовегетативных ресурсов, необходимых для обеспечения высокой профессиональной работоспособности, а также для излечения и восстановления здоровья, является все еще недостаточно разработанной как в методическом, так и в организационном плане. Это обусловлено отсутствием комплексных физиологически и психологически обоснованных способов ее решения, большой трудоёмкостью, сложностью оценки и формирования функциональных резервов, отсутствием надежных методов мобилизации наличных внутренних ресурсов, включая и те 10-15 % неприкосновенных биологических запасов, которые в обычных условиях находятся под защитой высшей нервной деятельности человека.

Осознавая это, во многих высокоразвитых странах разрабатывают и применяют интегративные лечебные технологии, позволяющие существенным образом улучшить качество физического и психического здоровья населения, увеличить продолжительность жизни, сократить сроки лечения и повысить его эффективность. Главная особенность этих технологий состоит в признании положения о том, что "тело" не может быть вылечено без оздоровления "души", равно как и наоборот – "душа" не может быть вылечена без оздоровления "тела". Под "душой" в данном случае подразумевается сознание человека и его внутренний психический мир.

Это предположение согласуется с общей теорией медицины и психологии, согласно которой нормальные сложные взаимоотношения целого организма с внешним миром обеспечиваются только благодаря адекватной нейронной активности различных структур мозга, согласованной и совместной работе коры и подкорковых образований, правого и левого полушарий, хорошо отлаженных межанализаторных взаимосвязей, а также при наличии высокого уровня личностного потенциала и адаптивного потенциала систем психовегетативного обеспечения жизнедеятельности организма [1]. Все эти состояния, в конечном счете, отражаются в свойствах личностного потенциала каждого индивида, методология оценки которого на практике крайне затруднена.

Проблема исследования. Применяемые в настоящее время технологии оценки личностного потенциала и прогнозирования поведенческих стратегий, в том числе в кризисных ситуациях, не позволяют выработать оптимальные программы для профилактики неадекватного реагирования. В связи с чем отмечается не только снижение эффективности профессиональной деятельности, но и затруднена выработка адаптационного потенциала, компенсирующего возможные неблагоприятные воздействия на организм человека.

Задачи исследования.

1. Проанализировать современное состояние знаний по проблеме оценки личностного потенциала индивида и прогнозирования стратегий поведенческого реагирования.
2. Проанализировать современные методы оценки структурно-функциональной организации личностного потенциала индивидов.
3. Разработать программное обеспечение для реализации алгоритма экспресс-оценки личностного потенциала.

4. Проверить применимость разработанной программы для оценки личностного потенциала на практике.

Гипотеза исследования. Использование единого критерия измерения и оценки параметров свойств личностного потенциала через отношение индивида к предъявляемым для самоидентификации суждениям о себе, мире и об отношениях с миром, выраженного уровнем (в %) испытываемого психологического комфорта при обладании определенным качеством, позволяет осуществить избирательную структурно-компонентную и интегральную квалиметрию личностного потенциала и прогнозирование выбираемых стратегий поведенческого реагирования.

С этой целью при составлении опросника могут быть выбраны параметры, определяющие потенциалы:

- внутренней сбалансированности личности, такие как мотивационная, психоэмоциональная и когнитивная (познавательная) сферы;
- внешней сбалансированности личности, такие как профессиональная и бытовая психосоциальная активность, межличностные и внутриличностные психологические ресурсы, а также рекреационные психологические ресурсы.

Практическая значимость результатов исследования. Применение разработанной технологии тестирования состояния личностного потенциала позволяет повысить объективность результатов исследований, исключить негативное отношение индивидов к многократному повторному тестированию, повысить производительность за счет упрощения процедуры тестирования, сокращения времени прохождения и времени обработки результатов тестирования, повысить наглядность результатов тестирования, которое в этом случае выступает не только в качестве диагностирующего приема, но и в качестве лечебного приема, способствующего мобилизации внутренних ресур-

сов на устранение очевидных для человека слабых сторон его организма. Благодаря наличию компьютерной программы также сводится к минимуму влияние предшествующих результатов исследований на текущее тестирование.

Глава 1. Структура личностного потенциала в различных подходах

Приступая к анализу проблемы поведенческого реагирования следует, прежде всего, определиться с самими понятиями «личность» и «личностный потенциал».

В настоящее время всеми исследователями признается тот факт, что личность – это не природный объект; это то, что человек в процессе индивидуального развития сам из себя делает. Личность – это глобальная высшая психическая функция прогрессивного овладения собственным поведением и внесения новых высших закономерностей в процессы взаимодействия с миром и саморазвития на основе социального опыта, вычерпываемого из мира, и биологической основы, с которой мы в этот мир приходим [2].

Каждому индивиду присущ личностный потенциал, имеющий решающее значение для выбора и реализации стратегии поведенческого реагирования. Этот тезис подтверждается каждодневным опытом. Современный человек, не желая мириться с участью «человека–фаталиста», верящего в неотвратимость судьбы и в то, что все в мире заранее predetermined таинственной силой, стал поистине уникальным творением природы. Человек постоянно стремится в любых условиях совершенствоваться не только себя, но и окружающий мир для достижения собственного удовольствия, комфортного восприятия состояния своего организма, полного удовлетворения своей деятельностью и собственным восприятием мира в целом. И этот процесс может продолжаться до бесконечности. Такая установка является основой мотивации для поиска путей и способов повышения личностного потенциала.

Проектирование собственной стратегии поведенческой деятельности, включающей повседневную деятельность в бытовых условиях и сугубо профессиональную деятельность, осуществляется каждым человеком на базе свойственного только ему «личностного потенциала», определяющего способность к умножению своих внутренних возможностей, в первую очередь — способность к развитию. Вместе с тем прогнозирование поведенческой стратегии индивида определяется способностью его как личности преодолеть прижизненно складывающуюся структуру индивидуальности, т.е. того, что задается «внешними» и «внутренними» условиями развития.

С учетом этого потенциал личности можно трактовать как возможность жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружением, быть продуктивным, эффективно влиять, успешно расти и развиваться [3].

Личностный потенциал – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей любого человека, лежащая в основе способности его исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий [4]. Личностный потенциал - это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации [5].

Однако для реализации таких возможностей личностный потенциал должен обладать определёнными адаптационными ресурсами и адаптивными способностями. Личностный адаптационный потенциал представляет собой взаимосвязанные между собой психологические особенности личности, определяющие эффективность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья. К нему относят, прежде всего, уровень нервно-психической

устойчивости, самооценку, уровень конфликтности, морально-нравственные качества, ориентацию на существующие нормы поведения [6].

Личностный потенциал играет особо важную роль в период адаптации к условиям жизнедеятельности, формированию профессиональных навыков. Он оказывает влияние на успешность самореализации, карьеру, развитие своих способностей. Такой широкий подход к пониманию сути и выделению свойств личности, из которых складывается индивидуальный психологический потенциал работника, был предпринят в исследовании Г. М. Заракковского и Г. Б. Степановой [7], согласно которому он характеризуется:

- векторной активностью: направленность личности, ее потребности, мотивы, цели деятельности;
- эргической активностью (от греч. «ergon» — работа): инициативность, энергичность, уровень работоспособности;
- интеллектом и креативностью: умственные способности, воображение, интуиция, общекультурные знания;
- регуляторными качествами: самооценка, стремление к саморазвитию, способность планировать свою деятельность, воля, самодисциплина, способность к риску, устойчивость к стрессу;
- социообразующими способностями: ценностные ориентации, нормативность поведения, способность к принятию социальной роли, коммуникабельность, способность к сопереживанию, к рефлексии.

В модели структуры личности, разработанной А. М. Столяренко, выделяются три группы составляющих психологического потенциала личности [8]:

- нравственно-мотивационная составляющая (зачем и куда направлена субъектная активность по типу «должен» или «хочу»: ценности, идеалы, мотивы, установки и др.);

- операциональная составляющая потенциала (благодаря чему достигается успех в деятельности: знания, умения, навыки, способности интеллектуальные, коммуникативные, организаторские и др.);
- психодинамическая составляющая потенциала (как динамично и долго может выполняться профессиональная деятельность: выносливость, ритм труда, работоспособность и пр.)

Таким образом, личностный потенциал представляет собой интегративное понятие, состоящее из множества психологических свойств личности, актуализирующихся при определенных условиях в ходе профессиональной и бытовой деятельности, т. е. он отражает структуру сформированных и затем, при необходимости, возобновляемых ресурсов, свойственных каждой личности.

В структуре личностного потенциала рассматривается также понятие управленческого потенциала личности. По определению В. Л. Кубышко: «Управленческий потенциал личности предполагает наличие у человека специфических способностей, личностных качеств и мотивации карьерного роста, а также определенного объема знаний, умений, навыков, необходимых для успешного того или иного вида управленческой деятельности». Между тем исследования В. Н. Маркова показывают, что «персональная гармония достигается только при условии всесторонней реализации человеческого потенциала. Чрезмерная концентрация потенциала в какой-либо сфере, как правило, приводит к снижению потенциала в других сферах деятельности».

Одной из форм проявления личностного потенциала является феномен личностной самодетерминации. Личностный потенциал в этом случае отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств (в конечном счете, преодоление личностью самой себя), а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни» [9].

В контексте познания адаптационного ресурса (по А. Г. Маклакову) личностный потенциал характеризуют адаптивные способности человека. Он характеризуется взаимосвязанными между собой психологическими особенностями личности, определяющими эффективность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья. К нему отнесены уровень нервно-психической устойчивости, самооценка, уровень конфликтности, морально-нравственные качества, ориентация на существующие нормы поведения [6]. Личностный потенциал играет особую роль в адаптационном периоде к условиям жизнедеятельности, формированию профессиональных навыков, оказывает влияние на успешность самореализации, карьеру, развитие своих способностей.

По мнению Е. Ю. Мандриковой структуру личностного потенциала в организационном контексте «помимо автономной каузальной ориентации как проявления феномена самодетерминации личности, составляют также жизнестойкость, толерантность к неопределенности, наличие временной перспективы, способность осуществлять личностный выбор» [10].

С позиций управленческого подхода (по А. П. Егоршину) «личностный потенциал – это совокупность социальных элементов человека, влияющих на экономическую деятельность человека в рамках существующих морально-этических и правовых норм общества. К ним следует отнести качества личности, мораль, партнерство, соревнование, тип общения, конфликтность, искусство и технику переговоров» [11].

На основании изложенного можно заключить, что понятие «личностный потенциал» означает способность человека к умножению своих внутренних возможностей, и в первую очередь, – способность к развитию. Потенциал личности характеризует возможность жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружением, быть продуктивным, эффективно влиять, успешно расти и развиваться [12].

Именно поэтому учет и осознание индивидуально-личностных качеств способствует формированию обстоятельств, при которых происходит быстрая адаптация, формирование и последующее достижение высокого уровня профессионализма. Безусловно, при этом немаловажным компонентом личностного потенциала являются профессионально важные качества. Однако структура профессионально важных качеств личности формируется индивидуально в каждом конкретном случае с учетом специфики предстоящей деятельности и поэтому она должна учитываться только при решении узкоспециальных задач, например, при определении профессиональной пригодности.

Столь большое разнообразие структурно-функциональных характеристик личностного потенциала, и отсутствие строго существующих зависимостей между ними ставит остро вопрос о выборе и применении технологии получения исходных данных и способов обработки и обобщения полученных данных. Фактически, в данном случае речь может идти о выборе единого способа квалиметрии показателей, характеризующих личностный потенциал. Практика показывает, что для решения таких задач допустимо использование феноменологического анализа предмета исследований, а именно личностного потенциала, через оценку соотношений знака, предметных референтов, значений и структуры наших переживаний, способов нашего обыденного восприятия вещей и той работы сознания, которая обеспечивает связность, осмысленность и сохранность во времени нашего опыта, т.е. сведений, полученных в виде рефлексивных экспертных самоотчетов в ходе строго структурированного и стандартизированного исследовательского интервью. От того, насколько человек образован и умеет себя контролировать, т.е. фактически от того, каким личностным потенциалом он владеет, будет зависеть глубина рефлексии, т.е. умения контролировать направленность внимания, осознавать собственные мысли, ощущения и общее состояние, а также видеть себя со стороны как бы глазами людей, которые его окружают.

При этом в методическом отношении крайне важна процедура преобразования смысловых единиц самоотчетов в количественную характеристику, пригодную для последующего индивидуального квалитметрического анализа конкретной характеристики и уровня личностного потенциала в целом. К сожалению, используемый для этого прием преобразования индивидуальных самоотчетов в балльную оценку по критериям, сформированным на основании обработки групповых самоотчетов и личного опыта исследователя, вносит существенные погрешности, часто искажающие конечный результат, особенно при расчете интегральных показателей.

Подытоживая эти аналитические материалы, можно заключить, что квалитметрия личностного потенциала и в теоретическом, и в практическом плане далека от совершенства, поэтому существует реальная необходимость в проведении дальнейших исследований в этом направлении. Фактически, в настоящее время вполне естественно отмечаются резко сниженные возможности по выбору и прогнозированию эффективности поведенческих стратегий, максимально полно использующих возможности адаптационного личного потенциала индивида.

Глава 2. Методологические принципы оценки личностного потенциала и прогнозирования реализуемых поведенческих стратегий.

2.1. Обоснование методики побуждения индивида к самоидентификации различных аспектов своего психического, психоэмоционального и физического статуса, а также принимаемых регуляторных стратегий выхода из кризисных ситуаций.

Каждый человек как личность преодолевает прижизненно складывающиеся обстоятельства, которые воспринимаются как «внешние» и «внутрен-

ние» условия развития индивида, а сами действия – как поведенческая стратегия достижения успеха. Эффект присутствия человека в окружающем его мире верифицируется в сознании только через опознание соответствия своих поведенческих стратегий заданным обществом нормам. Безусловно, для человека как личности крайне важно в каком обществе, в какой семье, в какой социальной среде были сформированы и формируются эти регуляторные принципы, так как именно они определяют поведенческие стратегии.

Следуя такой логике можно заключить, что человек способен осознать параметры свойств своей личности только посредством использования методологии самоидентификации «наличия-отсутствия», степени выраженности и оценки уровня личной и общественной удовлетворенности выбранной поведенческой стратегией. Никакие специальные бланковые или иные методики в этом случае не могут заменить прямого интервью с самим собой по вполне понятным для индивида темам. Будучи вырванными из общего контекста интервью, вопросы бланковых методик ставят искусственную преграду для дачи объективных ответов. С учетом этого, основное условие методологии оценки личного потенциала состоит в том, чтобы правильно структурировать показатели психологических, физиологических и профессиональных ресурсов и побудить человека давать объективные, социально не обусловленные ответы.

Именно поэтому личностный потенциал рассматривается как интегральная характеристика, базирующаяся на оценке степени психологической удовлетворенности соответствием своего нынешнего состояния описательным статусам возможных состояний по всему комплексу характеристик, отражающих:

- профессионально значимые качества и свойства личности, обеспечивающие готовность и позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность независимо от фактических параметров внешних и внутренних условий (стрессоустойчивость);

- психофизиологический потенциал, характеризующий уровень психического и физического здоровья, а также внутренних адаптивных ресурсов, обеспечивающих работоспособность в стрессовых ситуациях;
- квалификационный потенциал, характеризующий объем и качество общих и специальных знаний и умений;
- социальный потенциал, характеризующий уровень личностной зрелости и способность действовать безальтернативно согласно сложившемуся к настоящему времени собственному мировоззрению.

В этом случае язык, выступающий в качестве базисной структуры, характеризующей результаты деятельности человеческого сознания, позволяет сформировать специфику мировидения через совокупность познавательно-описательных моделей, т.е. суждений, отражающих взаимоотношения индивида с миром, которые как раз и могут быть использованы как элементы первичного обследования.

Методики побуждения индивида к самоидентификации различных аспектов психического, психоэмоционального и физического статуса, а также принимаемых регуляторных стратегий выхода из кризисных ситуаций предполагают получение необходимых суждений и логических конструктов, адекватно передающих последовательность и виды субъектного реагирования, а также описания проявлений личностных качеств индивида, которые должны интерпретироваться и восприниматься индивидом как элементарные единицы восприятия ощущений с использованием однотипной оценочной шкалы, не требующей проведения дополнительных мероприятий по валидации методов их анализа. При этом индивид должен сознательно и целенаправленно обратить своё внимание на своё собственное сознание для получения знаний о личных психологических состояниях и психических процессах.

Основным приемом такого интроспективного метода обследований является субъективный анализ результатов деятельности собственной психики и анализа реакций интегративного ситуационного восприятия формализованных образов, мыслей, суждений, формируемых с учётом прошлого опыта, интуиции, общего содержания текущей психической деятельности, а также личностных и индивидуальных особенностей применительно к оцениваемым показателям.

На практике процесс «моделирования уровней самоидентификации личности» воспринимается как «отождествление» человека с определённой социальной группой, образом, суждением, архетипом. Сам процесс самоидентификации осуществляется через осознание и самоактуализацию различных сфер своей жизни путём моделирования состояния виртуальной реальности, позволяющего оценивать каждое свойство личности как бы со стороны, с позиции субъекта, собственное состояние которого само по себе рассматривается как реальный объект.

Саму структуру самоидентификации личности можно представить как кластерную модель, включающую восемь уровней: социально-профессиональный, психофизиологический, семейно-клановый, национально-территориальный, религиозно-идеологический, эволюционно-видовой, половой и духовный. Наиболее глубинным уровнем в структуре личности является духовный, поэтому его и следует считать ядерным. Все другие уровни самоидентификации являются поверхностными и выявляются сравнительно легко, так как они отражаются в повседневной деятельности индивида.

При этом следует исходить из представлений о том, что:

- субъект есть некая целостность, неделимая на части;
- субъект присутствует сразу весь и в законченном виде, и как таковой не может быть больше или меньше, лучше или хуже;

- субъект есть конечная причина и цель собственных действий индивида. У субъекта есть принципиальная возможность не делать того, что он делает, и, в этом смысле, субъект свободен. Желания субъекта первичны по отношению к возможности своей реализации, следовательно, желания субъекта жестко не связаны с возможностью реализации своих намерений;
- субъект определяет своим присутствием настоящее, являясь, тем самым, точкой отсчета прошлого и будущего;
- субъект определяет своим присутствием центр мира, являясь, тем самым, точкой отсчета координат пространства;
- субъект – это тот, кто принимает решение и делает окончательный выбор.

Вместе с тем прогнозирование стратегии предполагаемого поведенческого субъектного реагирования на любые изменения среды обитания становится доступным осознанию и вербальной самоидентификации (словесному описанию) только при наличии минимум трёх условий:

- предшествующего опыта переживания состояния достаточно выраженной произвольной функциональной преднастройки организма к конкретному моторному действию либо реакции, вызвавшей определённую – негативную или позитивную – эмоцию;
- достаточно высоких адаптивных возможностей, определяющих готовность и способность организма отреагировать определённым образом на изменение среды обитания;
- способности воображения дорисовывать все недостающие элементы реакций организма для осознания путей достижения состояния комфорта в реальной ситуации, причем в этих условиях фантазии, также представляющие собой познавательный опыт субъекта, часто способствуют осознанию субъектом ошибочности или соответствия его представлений о себе и мире.

Субъект всегда хочет быть хозяином объективной реальности, хочет управлять своей жизнью и здоровьем, причём способность управлять объективной реальностью приносит субъекту вполне определённое позитивное переживание собственной могущественности («я могу»). Однако для того, чтобы человек чувствовал себя абсолютно свободным, ему необходимо не только иметь возможность делать то, что ему хочется, но ещё и иметь возможность делать то, что ему может захотеться. Субъект никогда не мог бы почувствовать себя комфортно в мире, если бы воображение не дорисовывало ему все недостающие для этого элементы.

Таким образом, на практике моделирование уровней самоидентификации личности понимается как «отождествление» себя с определённой социальной группой, образом, архетипом. При этом крайне важным для самоидентификации личности является выбранное имя, через соответствие которому в значительной степени происходит актуализация телесного компонента, хронотопа.

Прямое назначение этой технологии состоит в получении информации, позволяющей различить такие ясные и крайне важные понятия:

- «иметь определенное качество», оцениваемое по результатам прямого анализа состояния психических функций с использованием общепринятых методов, которое характеризует адаптивный потенциал личности;
- «быть удовлетворённым наличным качеством своего организма и способным использовать определённое качество» в нужное время с нужной эффективностью, что оценивается как адаптивная способность личности.

В этом случае для индивида появляется возможность активно формировать психологический и психофизиологический статусы под решение

конкретных проблем на понятном для него языке с учетом фактического адаптационного потенциала и адаптационных способностей.

2.2. Обоснование внутренней структуры стимульного материала

Стимульный материал, используемый в опроснике для проведения тестирования, состоит из ряда оценочных шкал, характеризующих различные свойства личностного потенциала, связанные с субъективным ощущением наполненности жизни определённым смыслом.

Так как личностный потенциал человека представляет собой динамическую характеристику, то его, можно выразить посредством оценки факторов, определяющих сбалансированность системы возобновляемых психологических, физиологических и профессиональных ресурсов, поскольку только в этом случае возможно гармоничное развитие личности.

В состав опросника включены частные, групповые и системные характеристики, определяющие потенциалы:

- внутренней сбалансированности личности, такие как мотивационная сфера, психоэмоциональная и когнитивная (познавательная) сферы;
- внешней сбалансированности личности, такие как профессиональная и бытовая психосоциальная активность, межличностные и внутриличностные психологические ресурсы, а также рекреационные психологические ресурсы.

В качестве меры оценки выраженности того или иного качества организма индивида фактически была использована прямая субъектная оценка частных показателей, характеризующих различные аспекты физиологического, когнитивного и личностного (творческий и коммуникативный) потенциалов, уровень личностной зрелости и самоактуализации.

Ответ по каждому пункту отражает оценку отношения индивида к декларируемым суждениям, выраженную в 100-балльной шкале.

В ряде шкал предусмотрена дополнительная предварительная качественная двух-, трех- или четырехуровневая индикация выраженности свойства для облегчения принятия решений и повышения надёжности результатов соотнесения индивидом своего состояния с декларируемыми суждениями о себе, мире и об отношениях с миром.

Справочная информация по используемому для проведения тестирования стимульному материалу приведена в Таблице А.1. В таблице представлен стимульный материал для побуждения человека к самосознанию и самоидентификации сбалансированности системы возобновляемых ресурсов, определяющих его личностный потенциал. Ответы на представленные вопросы позволяют оценить и выявить структуру личностного потенциала испытуемого с большой точностью. Тестирование личностных качеств человека в таком виде позволяет уйти от классического приема включения в состав опросника многочисленных прямых и обратных вопросов и вопросов, направленных на выявление социально желаемых ответов. Вместе с тем, учитывая объемность и разносторонность исследований, которые необходимо выполнить в этом случае для побуждения обследуемых к всесторонней информационно-аналитической самоидентификации своего состояния и выбираемых регуляторных поведенческих стратегий в обычных и кризисных ситуациях, а также ограниченность времени для их проведения, диагностика личностного адаптивного потенциала с практической точки зрения должна осуществляться в экспресс-режиме. Вполне естественно, что решить такую задачу без использования программно-аппаратных средств практически невозможно.

2.3. Обоснование типового алгоритма процессуальных действий при осуществлении самоидентификации показателей личностного потенциала

Основным приемом при таком обследовании является субъективный анализ состояния и результатов деятельности собственной психики, а также анализа реакций ситуационного восприятия формализованных образов, мыслей, суждений, формируемых с учётом прошлого опыта, интуиции, общего содержания текущей психической деятельности, а также личностных и индивидуальных особенностей применительно к оцениваемым показателям.

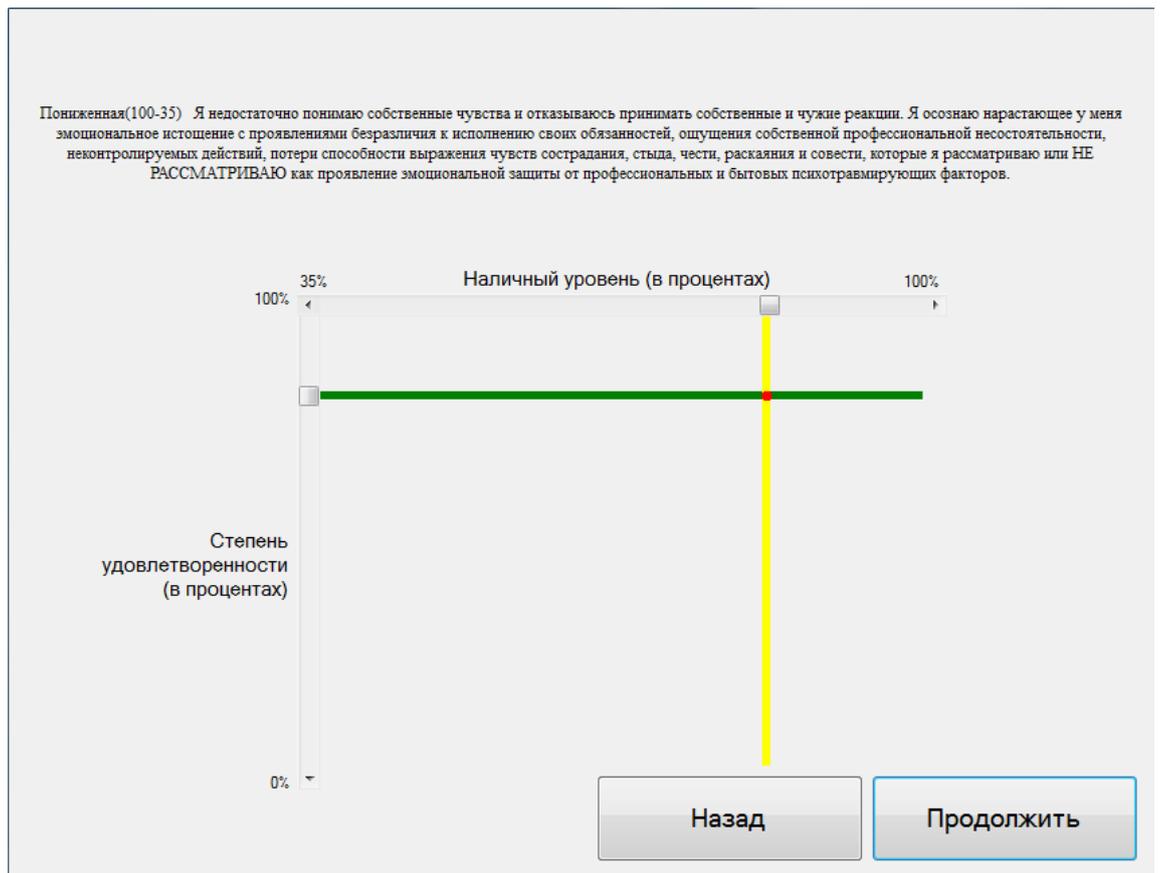
Для прохождения тестирования используется разработанная программа. Сначала проводящий тестирование должен авторизоваться в системе с использованием пары логин-пароль. Таким образом пресекаются возможные попытки недобросовестных испытуемых узнать или испортить результаты обследований других лиц. После успешной авторизации открывается основное окно с выбором действий пользователя, в том числе создание новых учетных записей, добавление для прохождения тестирования новых испытуемых, просмотр и редактирование результатов предыдущих тестирований, просмотр и редактирование списка стимульных вопросов, а также добавление нового тестирования. После указания параметров тестирования (ФИО проводящего тестирование, ФИО пациента и дата проведения) управление передаётся испытуемому. Его задачей является последовательное выполнение следующих действий:

- выбрать системный, групповой и частный показатель возобновляемых психологических ресурсов из списка в окне программы (Рисунок 1);

<p>Внутренний потенциал</p> <p>Внешний потенциал</p> <p>Мотивационная сфера</p> <p>Эмоциональная сфера</p> <p>Познавательная (когнитивная)</p> <p>Уровень ситуативной тревожности</p> <p>Уровень личностной тревожности</p> <p>Выраженность способности к саморегуляции</p> <p>Степень выраженности эмоциональных состояний</p> <p>Уровень эмоциональной выразительности</p> <p>Выраженность реакции на стресс</p> <p>Выраженность способности к саморегуляции</p> <p>Уровень обобщенного психологического комфорта</p>	<p>Пониженная(100-35) Я недостаточно понимаю собственные чувства и отказываюсь принимать собственные и чужие реакции. Я осознаю нарастающее у меня эмоциональное истощение с проявлениями безразличия к исполнению своих обязанностей, ощущения собственной профессиональной несостоятельности, неконтролируемых действий, потери способности выражения чувств сострадания, стыда, чести, раскаяния и совести, которые я рассматриваю или НЕ РАССМАТРИВАЮ как проявление эмоциональной защиты от профессиональных и бытовых психотравмирующих факторов.</p> <p>Повышенная(100-35) Я осознаю наличие у меня низкого порога срабатывания механизмов декодирования проявлений собственных и сторонних (у окружающих) эмоций, а также слабого собственного реагирования на поступающие через зрительный и проприорецептивный (характеризующий мышечные ощущения, возникающие при изменении положения частей тела и их движениях) каналы связи. По этой причине я затрудняюсь отслеживать экспрессию лицевой мускулатуры и поэтому я подвержен непроизвольному автоматическому (независимому от сознания) развитию неконтролируемых эмоциональных состояний и формированию условно рефлекторных вегетативных оборонительных реакций, прежде всего социального страха, по принципу <эмоционального заражения или резонанса>.</p> <p>Оптимальная(34-0) Я понимаю собственные чувства и различаю любые собственные эмоциональные реакции, а также чувства и реакции других людей. Я также удовлетворён уровнем своего эмоционального интеллекта, обеспечивающего возможность осознанного (при необходимости) распознавания эмоциональной экспрессии в лингвистическом (языковом) и паралингвистическом проявлениях, а также в виде реакций глаз, мускулатуры лица и опорно-двигательного аппарата.</p>
<p><input type="button" value="Завершить тест"/> <input type="button" value="Продолжить"/></p>	

Рисунок 1. Внешний вид первого окна тестирования.

- в появившемся списке с уровнями градаций выбранного частного показателя по диапазонам качественной и количественной (в %) оценки и их описаниями необходимо выбрать тот диапазон, который, по субъективной оценке, наиболее полно соответствует фактическому уровню психологического комфорта от обладания этим качеством (Рисунок 1);
- если выбранный диапазон соответствует восприятию, характерному для настоящего статуса, необходимо выставить количественную характеристику выраженности (уровня) свойства. Для этого горизонтальный ползунок перемещается мышкой до момента входа указателя в зону, соответствующую выбранной реальной оценке испытываемого психологического комфорта, выраженной в % (Рисунок 2);



- Рисунок 2. Внешний вид второго окна тестирования.
- затем, не изменяя положения горизонтального ползунка, необходимо произвести перемещение вертикального ползунка для выбора количественной оценки (в %) степени удовлетворенности имеющимся фактическим уровнем показателя возобновляемых психологических ресурсов (Рисунок 2);
- если выбранный качественный диапазон не соответствует настоящему статусу, необходимо вернуться в окно, представленное на рисунке 1, и перейти в другой диапазон и повторить выше описанные операции;
- выбранные таким образом значения частных показателей заносятся в итоговую таблицу автоматически каждый раз после нажатия на кнопку «Продолжить».

В списке частных показателей зеленым выделены те показатели, оценку которых испытуемый уже указал. Если испытуемый изменил своё мнение относительно одного из показателей, он может повторно выбрать его из списка. При этом выбранный ранее уровень градации будет подсвечен

зеленым цветом. После указания всех необходимых данных кнопка завершения тестирования загорится зеленым и будет предложено перейти к результатам.

2.4. Обоснование алгоритма обработки и оценки первичных данных самоидентификации частных характеристик личного потенциала

Один из основных вопросов, возникающих при обработке первичных данных самоидентификации личного потенциала, касается адекватного выбора способа агрегатирования частных показателей при определении обобщенных характеристик адаптивных ресурсов личностного потенциала. Основная трудность получения интегральной оценки личностного потенциала состоит в необходимости учета не только детерминированных количественных показателей, но и качественных представлений о характере и параметрах деятельности индивидов, даваемых в форме оценки понятий и предписаний. Проведению объективной оценки препятствует также и многообразие внутренних связей, количество которых возрастает при сознательном выборе поведенческих стратегий, требующих эффективных координирующих взаимодействий. Причем в этом случае они могут возникать либо как вариант целенаправленного изменения структуры личностного потенциала, либо как вариант стохастических изменений, обусловленных ростом личной ответственности индивидов за выполняемую работу. Эти состояния из-за неопределенности исходных развития имеют нестатическую природу. Однако, несмотря на эти ограничения, основной технологией интегральной оценки адаптивных ресурсов личностного потенциала, является та, которая предполагает учет вклада в конечную обобщенную (групповую, системную и интегральную) характеристику личностного потенциала всех исследованных единичных частных показателей.

В связи с этим в отношении искомого обобщенного критерия личностного потенциала справедливо сделать следующие предположения:

1. Обобщенный критерий качества личностного потенциала есть функция набора индивидуальных свойств, характеризующих различные аспекты жизнедеятельности человека.
2. Параметры каждой характеристики личностного потенциала однозначно определяются значениями индивидуальных свойств на настоящий момент и не зависят от предыстории.
3. Частные характеристики личностного потенциала, имеют различную физическую сущность и, соответственно, различную размерность. Поэтому при расчете обобщенного критерия следует оперировать не натуральными параметрами, а их нормированными значениями.
4. Параметры частных и обобщенных характеристик личностного потенциала по существу обладают свойствами скаляров, каждое значение которого может быть выражено одним (действительным) числом, вследствие чего совокупность значений скаляров, нормированных по общему критерию – уровню испытываемого психологического комфорта, выраженному в % – можно изобразить на линейной шкале.
5. Обобщенный критерий качества личностного потенциала относительно инвариантен к вариациям частных показателей качества, поэтому его можно использовать при оценке параметров усредненного личностного потенциала, свойственного коллективам (группам).

Признав эти допущения, можно считать обоснованным и наиболее реальным способом агрегатирования различных свойств личностного потенциала в обобщенных показателях аддитивный способ, заключающийся в сложении нормированных значений частных показателей.

Справочные материалы по методике оценки и учета результатов первичных обследований возобновляемых адаптивных ресурсов приведены в таб-

лице В.1. Как видно из таблицы, частные показатели имеют различную природу и, следовательно, учитываются по-разному. При оценке свойства личности качественными характеристиками с использованием критерия оценки «ДА» в расчет формулы вводится значение «100», а при оценке категорией «НЕТ» задействуется значение «0».

2.5. Представление результатов тестирования

При анализе результатов исследований следует исходить из того, что для сохранения здоровья и обеспечения оптимального уровня работоспособности и адекватного реагирования в стрессогенных условиях важно иметь максимально высокие уровни показателей личностного потенциала. При этом можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из исследованных компонентов, определяющих уровень жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей мерой жизнестойкости. С учетом этого в заключение выносятся:

- показатель жизнестойкости (ПЖС), равный среднему арифметическому значению фактического уровня всех оцениваемых параметров, присущих испытуемому, с учетом рекомендуемого порядка учета данных при расчете обобщенных показателей, приведённого в таблице В.1
- показатели обобщенного уровня гармоничности развития личности (УГРЛ), которые рассчитываются суммированием удельного вклада в итоговый результат всех оцениваемых составляющих личностного потенциала путём определения среднего значения фактического уровня всех оцениваемых параметров, присущих индивиду, исходя при этом из гипотетического условия, предполагающего использование при проведении расчетов значений суммарного конечного оценочного показателя всех частных значений показателя по каждому параметру, равных 100%

- количественная оценка индивидуальных данных (X) относительно усредненного значения $X_{\text{ср}}$ по группе (коллективу) с вычислением индекса индивидуальных отклонений (ИИО) по формуле

$$\text{ИИО} = \left(\frac{X}{X_{\text{ср}}} * 100\% \right)$$

- качественная оценка индивидуальных данных согласно алгоритму:
 - Нормативная – ИИО находится в пределах от 90% до 110%
 - Высокая – ИИО превышает значение в 110%;
 - Низкая – ИИО меньше 90%.

Кроме того, для наглядности, полученные результаты определения частных и обобщенных показателей дополнительно представляются в виде лепестковых диаграмм. На рисунке 3 представлена интегральная характеристика успешной личности, а на рисунке 4 – неуспешной.

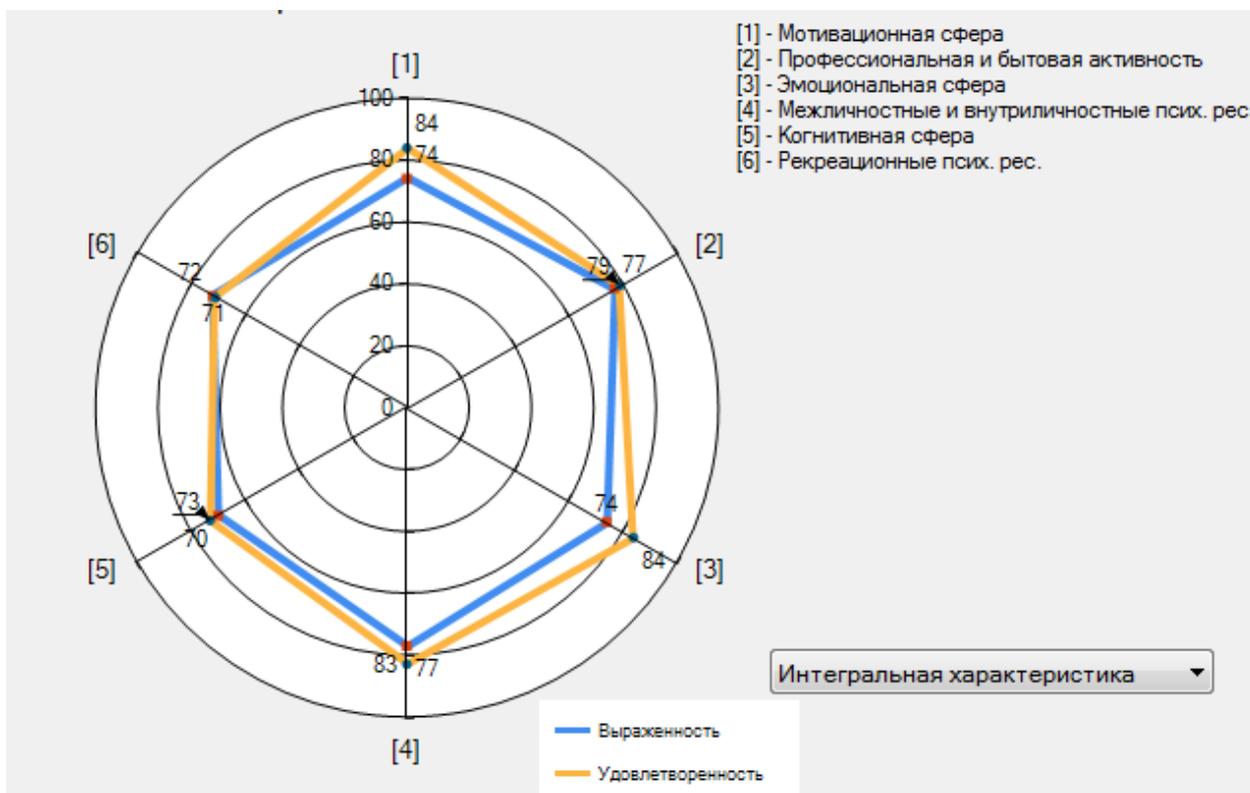


Рисунок 3. – Диаграмма интегральной характеристики успешной личности

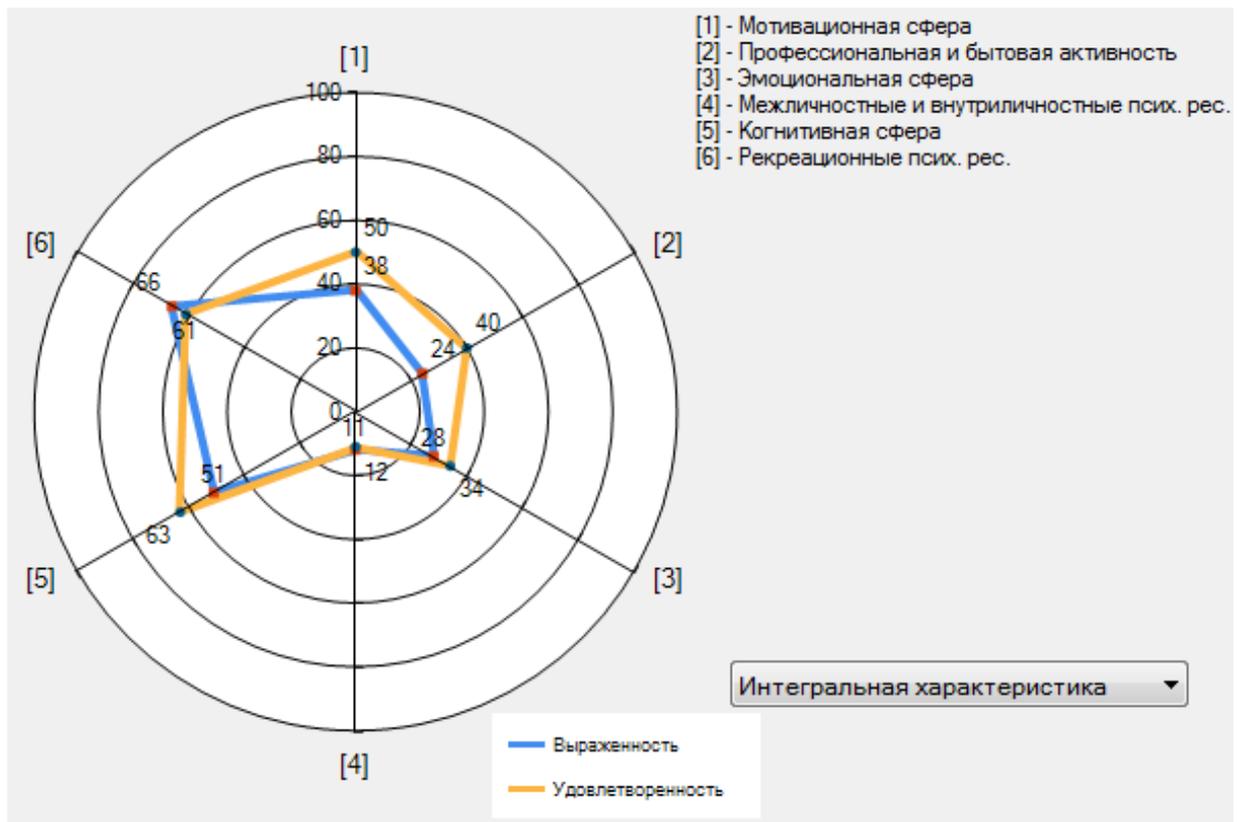


Рисунок 4. – Диаграмма интегральной характеристики неуспешной личности

Судить об успешности личности в данном случае можно по площади фигур, ограниченных линиями выраженности и удовлетворённости. Чем больше площадь – тем более успешной личностью является испытуемый с точки зрения личностного потенциала.

Итоговая оценка формируется с учетом положения о том, что индивид, обладающий высоким личностным потенциалом, в любых условиях будет действовать так, чтобы в каждый следующий момент времени ситуация все более полно удовлетворяла его, т.е. он всегда, в любых условиях, выбирает для себя стратегию роста и прогресса.

Результаты обследования позволяют, в конечном счете, оценить личностный потенциал индивида с позиции сложно организованной, целостной системы взаимосвязанных между собой переменных, включающих характеристики способности индивида:

- к самоидентификации в пространстве возможностей, в том числе в ситуациях неопределенности;
- к выбору цели для решения актуальных ситуативных или долговременных задач;
- к формированию поведенческой стратегии для достижения выбранной цели в соответствии с принятыми критериями успешности их реализации;
- к сохранению устойчивой и цельной деятельности, в том числе на фоне неблагоприятных, психотравмирующих или жизнеугрожающих факторов, вынуждающих решать задачи сохранения себя как биологической особи, обладающей своим жизненным миром, своими ценностями, во имя которых активно реализуются настоящие цели и планы.

Таким образом, получение исходных данных о внутренних и внешних факторах, воздействующих на личность, определение в деталях стратегии поведения, которую требуется изменить и которая, как правило, стала возможной из-за индивидуальных особенностей характера и воспитания, позволяет в будущем выбрать оптимальную стратегию поведенческого реагирования. При этом следует учитывать, что самодеструктивное поведение, возникнув однажды, часто становится привычкой, поэтому приобретение хороших привычек и отказ от плохих требуют больших усилий. Возможно, самый большой секрет развития силы воли состоит в том, чтобы сделать этот процесс произвольным, не требующим психологического напряжения там, где для выполнения текущих обязанностей используются типовые стереотипные действия. Саморегулирование переходит в самовоспитание как специфическую высшую форму саморегуляции личностью своего поведения и деятельности, которая неотделима от соответствующего высокого уровня зрелости процессов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе и от адекватной и относительно устойчивой самооценки.

Люди, реально оценивающие свой личностный потенциал и обладающие хорошо развитыми навыками самоконтроля, реже испытывают стрессы, поскольку в повседневной жизни они автоматически используют рационально незначительное количество нервнопсихической энергии, конвертируемой в силу воли. Этому способствует:

- принятие к исполнению концепции здорового образа жизни в качестве основного компонента, определяющего качество жизни;
- доведенное до уровня ритуалов выполнение основных составляющих здорового образа жизни – режимов сна и отдыха, режимов питания и водопотребления, режимов двигательной активности, личных гигиенических режимов и пр.

Поэтому, когда наступает настоящий кризис, у таких индивидов остаётся большой когнитивный резерв для самосовершенствования организма, позволяющий оптимизировать процесс адаптивного реагирования и самодисциплины, которая даёт возможность мобилизоваться и оперативно выйти из-под воздействия экстремальных факторов.

Предлагаемый в настоящее время тест не предполагает получения нормативных данных. В первую очередь он предназначен для использования при сравнительном изучении показателей качества личностного потенциала различных респондентов между собой, а также отслеживать динамику наблюдений.

Однако при наборе исходных данных, полученных в сопоставимых условиях на равноценных выборках, представляется возможным выйти и на нормированные значения.

Методика разработана для сопровождения терапевтического процесса, а также для научных целей. С её помощью можно установить исходное состояние индивида, области возможных нарушений, принятую индивидуальную

стратегию выхода из кризисной ситуации и эффективность терапии. Также имеется возможность применения теста в психологии, педагогике, менеджменте, социологии, т.е. везде, где важно учитывать личностное отношение человека к профессии и собственной жизни, там, где важны базовые человеческие способности справляться с жизненными проблемами и вносить в неё смыслы.

Тест нельзя применять для целей аттестации, поскольку он не защищён от дачи социально желаемых ответов. Вместе с тем следует отметить, что при комплексном анализе ответов в этом тесте имеется принципиальная возможность оценить степень объективности результатов тестирования.

Выводы

1. Анализ литературных данных по проблеме оценки личностного потенциала индивида и прогнозированию стратегий поведенческого реагирования выявил необходимость разработки более совершенных и производительных технологий тестирования.
2. С использованием компьютерных технологий разработан алгоритм получения и обработки исходных данных, характеризующих личностный потенциал индивидов.
3. Разработано программное обеспечение для реализации алгоритма экспресс-оценки личностного потенциала.
4. Результаты предварительной экспериментальной проверки подтвердили применимость разработанных программно-аппаратных средств для проведения квалиметрии личностного потенциала различных категорий населения и по его уровню оценивать и разрабатывать эффективность поведенческих стратегий.

Заключение

Разработанное в ходе данной работы программное обеспечение для оценки личностного потенциала показало свою эффективность во время экспериментальных тестирований. Однако, ввиду отсутствия достаточной выборки данных, проверить эффективность группового сравнения индивидов не удалось. По той же причине пока не реализован алгоритм дополнения результатов тестирования на основании ответов других испытуемых, схожих по остальным показателям с нынешним, в случае, когда тестирование по какой-либо причине было прервано до его завершения. Также поставлена задача увеличения количества представляемой статистической информации для упрощения процедуры назначения лечения.

Алгоритм оценки и представления результатов планируется совершенствовать до, как минимум, преодоления вышеуказанных затруднений.

Список использованной литературы

1. Гальперин С. И. Физиология высшей нервной деятельности и психология // Вопросы психологии, 1990. №6. С. 110–115.
2. Леонтьев Д. А. Личность как преодоление индивидуальности: контуры неклассической психологии личности // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / Под ред. А. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2006. С. 134–147.
3. Ягунова Н. А. Управленческая психология: Учебно-методическое пособие. // Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2015. 73 с.
4. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / Под ред. Петуховой. И. А. М.: Смысл, 2001. С. 154 – 161.
5. Личностный потенциал. Структура и диагностика / под ред. Леонтьева Д. А. Смысл, 2011. 680 с.
6. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих // Автореф. дис. ...д-ра психол.наук. СПб.: СПбГУ, 1996. 392 с.
7. Зараковский Г. М., Степанова Г.Б. Психологический потенциал индивида и популяции // Человек. 1998. №3. С. 50 – 60.
8. Касатова Е. Н., Дрягалова Е. А. Личностный потенциал человека как условие развития профессионально значимых качеств // редкол.: И. С. Соболев, Н. Д. Жилина [и др.] – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. С. 27 – 31.
9. Леонтьев Д. А. Личность: человек в мире и мир в человеке // Вопросы психологии, 1989. Вып. 3. С. 11 – 21.

10. Мандрикова Е. Ю. Автономная каузальная ориентация как составляющая личностного потенциала сотрудников // Альманах современной науки и образования, 2010. Вып. 12. С.135 – 138
11. Егоршин А. П. Управление персоналом: Учебник для вузов. – Н. Новгород: НИМБ, 2007. – С.675
12. Потенциал личности. http://www.psychologos.ru/articles/view/potential_lichnosti

Приложение

Таблица А.1 – Стимульный материал тестирования

Качественные и количественные (в %) оценки	Оцениваемые показатели возобновляемых психологических ресурсов
1. ПОТЕНЦИАЛ ВНУТРЕННЕЙ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ	
1.1. Мотивационная сфера	
1.1.1. Уровень волевого потенциала	
Высокий (100-70)	Я уверенный в себе человек, независим, склонен полагаться на собственные силы в трудных ситуациях.
Средний (69-30)	Моё мнение, в некоторой мере, зависит от окружающих; иногда я не способен жестко придерживаться принятой линии поведения; в различных ситуациях могу действовать под влиянием окружающих людей или событий.
Низкий (29-0)	Я человек, не способный в должной мере проявить волю и характер. В том числе: - при решении личных или общественных вопросов; - при принятии решения противостоять порочным соблазнам и действиям.
1.1.2. Уровень осознания (самоактуализации) цели своей жизни, придающей осмысленность, направленность и перспективу существования как индивидуальности	
Высокий (100-50)	Я ясно осознаю действительность со всеми взаимосвязями между произошедшими и происходящими событиями. Я определился с идеалами, ценностями, убеждениями и целями собственной жизни и в своей каждодневной жизни руководствуюсь только ими. Я осознаю и контролирую свои поступки, стремлюсь к безупречному выполнению работы, раскладывая сложные действия на несколько составляющих, имею выраженную потребность к саморазвитию и реализации собственных потенциалов, осознаю собственное предназначение и настойчиво стремлюсь к реализации внутреннего призвания.
Низкий (49-0)	Я не осознаю ясно цели собственной жизни, не удовлетворён собой, не имею выраженной потребности к саморазвитию и реализации собственных потенциалов. Слабо осознаю собственное призвание.
1.1.3. Уровень внутренней психологической опоры	
Высокий (100-50)	Я иду по жизни независимо от воли и желания других людей, опираясь на «внутреннего проводника», отражающего мой жизненный опыт. Я свободен от жесткой приверженности социальным давлениям и социальным ожиданиям.
Низкий (49-0)	В принятии решения я часто ориентируюсь на мнение авторитетов, прислушиваюсь к советам окружающих, ищу их поддержки. Для меня крайне важным является получение одобрения со стороны окружаю-

	<p>щих. Без этого одобрения я часто нахожусь в состоянии страха и неуверенности. Очень часто первоначальное чувство страха мной может быть трансформировано в навязчивое стремление к любви или в успокоение от того, что я любим другим.</p> <p>Я сверхчувствителен к мнению других, чье одобрение становится для меня высшей целью. Очень часто я наделяю властью действительную или воображаемую одобряющую мои действия группу людей.</p>
1.1.4. Уровень временной компетентности	
Высокий (100-50)	Я осознаю и контролирую себя в каждый момент и могу использовать опыт прошлого ради будущего. При этом ставка делается на то, что нужно выполнить, а не на то, что уже сделано.
Низкий (49-0)	Важность прошлого и будущего расценивается мною выше, нежели настоящее. При этом мной чаще делается акцент на события прошлого или на фантазии о будущем, а не на решение настоящих задач. Часто мне свойственно чувство вины, обиды, раскаяния за прошлое, что мешает мне при решении сегодняшних проблем.
1.1.5. Уровень готовности к риску действовать под свою ответственность	
Высокая (100-75)	<p>Для меня характерно желание воплощать новые идеи, проявляя при этом способность действовать на свой страх и риск в условиях дефицита информации об обстоятельствах и причинах, породивших проблему, отсутствия надёжных гарантий в успехе при выбранном способе решения проблемы, а также знаний о достаточности адаптационного потенциала своего организма для решения проблемы. Неожиданности, богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды дарят мне интерес к жизни.</p> <p>Мне свойственно также стремление справляться с задачами всё возрастающей сложности на грани своих возможностей, а также умение и желание использовать полученный позитивный или негативный опыт в повседневной жизни.</p>
Средняя (74-50)	У меня преобладают стремления к простому комфорту и безопасности. Девиз поведения «лучше синица в руках, чем журавль в небе».
Низкая (49-25)	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
Крайне низкая (24-0)	Я часто сожалею о том, что уже сделано. Если бы я мог, то многое изменил бы в прошлом. Мои мечты редко сбываются.
1.1.6. Степень объективности ответов при проведении самоидентификации параметров личностного потенциала и стратегии поведенческих действий	
Высокая (100-50)	Характеризуется искренними или почти искренними, прямыми и объективными ответами на вопросы в меру их понимания, без желания исказить их реальный смысл ради получения выгодной для меня оценки окружающими моей личности.
Низкая (49-0)	Характеризуется во многих случаях неискренними, социально желаемыми для понимания конкретной ситуации ответами на вопросы теста, даваемыми с целью сокрытия определённых свойств своей личности
1.2. Эмоциональная сфера	
1.2.1. Уровень ситуативной тревожности	

<p>Высокая (100-66)</p>	<p>Я продолжительное время, даже после нормализации обстоятельств, обусловивших стрессовую реакцию, испытываю психологический дискомфорт; в том числе из-за предположения о возможных неудачах при организации адекватного реагирования во время повторения подобных ситуаций, причиной которых может стать собственная некомпетентность, нежелание потери престижа, внутренняя скованность или наоборот, слишком большое возбуждение (не нахожу себе места), нервозность, нарушение внимания, иногда сочетающееся с затруднением тонкой координации и явно ощущаемое усиление вегетативных реакций (учащенное сердцебиение, дыхание, потливость). Предпочтительные поведенческие стратегии - избегание, приспособление.</p>
<p>Умеренная «полезная» (65-33)</p>	<p>Я озабочен и встревожен стрессовой ситуацией, обеспокоен за результаты своей деятельности, направленные на преодоление стрессовой ситуации, но это не мешает мне жить и мотивирует на преодоление возникших трудностей. Предпочтительные поведенческие стратегии - сотрудничество, соперничество.</p>
<p>Низкая (32-0)</p>	<p>Я безучастен к жизнеопасной стрессовой ситуации, что может быть либо следствием моего недостаточного внимания, ответственности и пренебрежения к исходу ситуации, либо, наоборот, следствием преобладания внутренних мотивов и стремлений безупречно реализовать социально желаемое поведение. Предпочтительные поведенческие стратегии - компромисс, сотрудничество, соперничество.</p>
<p>1.2.2. Уровень личностной тревожности</p>	
<p>Очень высокий, запредельный (100-75)</p>	<p>Я мучаюсь из-за постоянно охватывающего меня чувства тревоги, которое парализует мою волю, поэтому я мало способен к созидательной деятельности. Это не дает мне возможности хорошо приспособиться к окружающей меня среде, поскольку я затрудняюсь или боюсь составить реальный прогноз развития событий. Я стараюсь самостоятельно не принимать решений, часто пускаю события на самотек. Я склонен воспринимать многие ситуации как угрожающие, катастрофические, если даже в этом объективно нет надобности и, в связи с этим, подвержен эмоциональным и невротическим срывам и развитию состояния тревоги, особенно там и тогда, где требуется компетентность при осмыслении результатов деятельности и формирования стратегии достижения уверенности в успехе, причём любая заинтересованность во мне или в моих действиях часто непроизвольно воспринимается мной как возможная угроза престижу и снижению самооценки, провоцирующая нервные срывы, конфликты, создание различных психологических барьеров, препятствующих эффективному межличностному контакту. Предпочтительные поведенческие стратегии - избегание, приспособление.</p>
<p>Высокий (74-50)</p>	<p>Я мнительный человек, меня часто охватывает чувство тревоги, в результате чего я недостаточно верно оцениваю жизненные ситуации, окружающую меня среду обитания. В результате, процесс принятия мною решения отнимает много времени и сил, а сами решения не всегда оказываются правильными.</p>

Низкий (49-25)	Я безрассудный и беспечный человек; решения принимаю поспешно и спонтанно, под влиянием момента, не думая о последствиях. Мои решения не всегда хороши даже для меня самого.
Оптимальный (24-0)	Я человек-профессионал, способен активно управлять собой, своим поведением, самочувствием. Я реально оцениваю окружающий мир, обычно принимаю правильные решения в любых жизненных ситуациях. Я спокоен в повседневной жизни, практически никогда не краснею. Тревогу, как правило, испытываю только в особо важных и лично значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению, жизни и др.). Я уверен в отсутствии у меня поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. У меня крайне редко бывают конфликты, срывы, аффективные вспышки. Я рассматриваю объективно осознаваемую свойственную мне тревожность, предшествующую возможному воздействию жизнеопасных или психотравмирующих факторов, как естественную обязательную особенность поведения любой активной личности, способствующую формированию механизмов самоконтроля и самовоспитания, посредством которых возможна осознанная коррекция поведенческих стратегий. Поведенческая стратегия выбирается по ситуации.
1.2.3. Параметры эмоционального реагирования	
1.2.3.1.Выраженность способности к распознаванию эмоций	
Оптимальная (33-0)	Я понимаю собственные чувства и различаю любые собственные эмоциональные реакции, а также чувства и реакции других людей. Я также удовлетворён уровнем своего эмоционального интеллекта, обеспечивающего возможность осознанного (при необходимости) распознавания эмоциональной экспрессии в лингвистическом (языковом) и паралингвистическом проявлениях, а также в виде реакций глаз, мускулатуры лица и опорно-двигательного аппарата.
Пониженная (34-100)	Я недостаточно понимаю собственные чувства и отказываюсь принимать собственные и чужие реакции. Я осознаю нарастающее у меня эмоциональное истощение с проявлениями безразличия к исполнению своих обязанностей, ощущения собственной профессиональной несостоятельности, неконтролируемых действий, потери способности выражения чувств сострадания, стыда, чести, раскаяния и совести, которые я рассматриваю или же не рассматриваю как проявление эмоциональной защиты от профессиональных и бытовых психотравмирующих факторов.
Повышенная (34-100)	Я осознаю наличие у меня низкого порога срабатывания механизмов декодирования проявлений собственных и сторонних (у окружающих) эмоций, а также слабого собственного реагирования на поступающие через зрительный и проприоцептивный (характеризующий мышечные ощущения, возникающие при изменении положения частей тела и их движениях) каналы связи. По этой причине я затрудняюсь отслеживать экспрессии лицевой мускулатуры и потому подвержен непроизвольному автоматическому (независимому от сознания) развитию неконтро-

	лируемых эмоциональных состояний и формированию условно-рефлекторных вегетативных оборонительных реакций, прежде всего социального страха по принципу «эмоционального заражения или резонанса».
1.2.3.2. Степень выраженности алекситимии (затруднения в определении и описании собственных эмоций и эмоций других людей)	
Высокая – умеренно-выраженная {насколько} (100-0)	Я испытываю затруднения в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей, затруднения в различении эмоций и телесных ощущений, снижение способности к символизации, в частности, к фантазии. Также у меня выражено фокусирование внимания преимущественно на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям, склонность к конкретному логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций. Я не склонен мечтать, фантазировать, испытываю затруднение при выполнении творческой работы, а также при оценке восприятия и выражения собственных и сторонних эмоций, часто заменяя их описанием телесных ощущений – больно, неудобно, тепло, жмёт, давит и т.д., что осложняет межличностное общение и толкает меня к одиночеству.
1.2.3.3. Уровень эмоциональной устойчивости (настроения) по стабильности, интенсивности и вектору направления	
Низкий (100-66)	У меня очень часто меняется настроение, быстро сменяются эмоции, легко могу расплакаться по незначительному поводу. Меня беспокоит, что я не могу контролировать такие проявления своих чувств.
Средний (69-33)	Я человек с ровным настроением, которое нелегко изменить. Сильно расстроить или обрадовать меня могут только значимые, серьезные события.
Высокий (32-0)	Я человек с ровным, очень устойчивым настроением, на которое почти ничто не может повлиять.
1.2.3.4. Выраженность эмоционального застревания (вязкости)	
Очень выраженное (100-66)	Я очень обидчивый человек, легко ранимый, меня пугают непривычные ситуации, сильные эмоции и новые, даже незначительные, события. Я долго помню все свои переживания и часто думаю о них, не могу самостоятельно прекратить опять переживать свое прошлое и переключиться на оценку событий «здесь и сейчас».
Компенсированное (65-33)	Моё настроение соответствует текущей ситуации. При возникновении кризисной ситуации могу улучшить себе настроение, вспоминая более приятные моменты или переживания своей жизни, либо взглянув на эту ситуацию с другой стороны.
Оптимальное (32-0)	Я легко могу переключиться с мысли о неприятных событиях. Как правило, не склонен долго помнить, обдумывать, переживать происходящие со мной события.
1.2.3.5. Выраженность реакции сопереживания (эмоциональной отзывчивости)	
Очень высокая (100-75)	Мне сложно сдержать эмоции в общении. Когда я вижу страдания другого человека, то переживаю за него настолько сильно, что не могу перестать думать об этом, принимаю это как личную беду.
Сдержанная (74-50)	Я эмоциональный человек, но умею сдерживать свои эмоции, могу не проявлять чувств там, где это может показаться неприличным или неуместным.

Оптимальная (49-25)	Я эмоциональный человек, сочувствую собеседнику, сопереживаю ему, могу входить в эмоциональное состояние другого человека, но способен отвлечь себя от этих переживаний.
Низкая (24-0)	Я неэмоциональный человек, проблемы других людей не вызывают во мне ни интереса, ни отклика; редко переживаю какие-либо эмоции, свои чувства не показываю и не говорю о них.
1.2.4. Выраженность способности к контролю эмоций	
Высокая (100-66)	Я могу критически оценить ситуацию и эмоционально отреагировать на неё в том объеме, насколько это необходимо для мобилизации собственных ресурсов. Я могу четко и оперативно определить видоспецифичность эмоций, что, в зависимости от ситуации, позволит экстренно оптимизировать поведенческую стратегию – разработать и осуществить упреждающие мероприятия, проигнорировать ситуацию или провести действие, противоположное тому, что вызвало неприятную реакцию.
Средняя (65-33)	Я могу осознавать, что нахожусь под давлением эмоций, что позволяет мне принять меры для того, чтобы не наворотить непоправимых дел. Я могу отложить решения на другое время, в том числе на то, когда спокойно проанализирую ситуацию, выведшую меня из равновесия. Я способен избавиться от мыслей («ментальной болтовни»), рождённых запредельной эмоцией, «не зарываться в них с головой» и не портить себе настроение из-за случайного хамства, несправедливой ситуации, своего ошибочного действия, поскольку это никак уже не повлияет на исход произошедшего события и потому глупо по существу.
Низкая (32-0)	Я часто испытываю неосознаваемые и неконтролируемые эмоции, которые в нестандартной ситуации управляют и заставляют меня делать то, что я никогда бы не сделал, находясь в здравом уме. Я не склонен анализировать ситуацию с позиции разума и здравого смысла, чтобы скорректировать на перспективу свое поведение с позиции «нужно ли оно мне, что оно мне дало, а что отняло, кому оно навредило, как заставило меня себя вести».
1.2.5. Уровень обобщённого потенциала эмоционального интеллекта	
Достаточный – недостаточный {насколько} (100-0)	Уровень обобщённого потенциала эмоционального интеллекта оценивается по результатам комплексной самооценки способности различать свои и чужие эмоции, вегетативные реакции, поведение.
1.3. Познавательная (когнитивная) сфера	
1.3.1. Обобщенный уровень интеллектуального потенциала	
Соответствует – не соответствует {насколько} (100-0)	Общий уровень интеллектуального потенциала отражает субъективную оценку состояния в сравнении с группами людей, близкими по уровню образования, специальности, социальному статусу.
1.3.2. Степень соответствия когнитивной достаточности для обеспечения трудовой и повседневной активности	

Соответствует – не соответствует {насколько} (100-0)	Я обладаю (ограниченно обладаю, не обладаю) достаточной памятью, умственной работоспособностью и всеми необходимыми когнитивными (познавательными) функциями, с помощью которых мной осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним, предполагающее адекватное восприятие, обработку и анализ информации; запоминание, хранение и обмен информацией; построение и осуществление целенаправленных программ действий.
1.3.3. Уровень развития памяти	
Достаточный – недостаточный {насколько} (100-0)	Я имею (ограниченно имею, не имею) гармонично развитую двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую память, обеспечивающую сохранение и накопление информации, последующее воспроизведение индивидуального опыта, достаточного для надежной ориентации во времени и пространстве, а также для выполнения профессиональных обязанностей. Моя оперативная память обеспечивает (ограниченно обеспечивает или не обеспечивает) хранение промежуточных результатов, необходимых до конца решения текущей задачи. Я способен (ограниченно способен, не способен) целенаправленно запоминать и припоминать хранящуюся в долговременной памяти информацию.
1.3.4. Уровень развития внимания	
Высокий – низкий {насколько} (100-0)	Я обладаю (ограниченно обладаю, не обладаю) способностью произвольно сосредотачивать внимание на событиях, явлениях и мыслях при сознательно поставленной цели и проявлении необходимого волевого усилия в комфортных условиях и на фоне действия различных раздражителей, а также генерировать послепроизвольное внимание, обусловливаемое сохранением устойчивого интереса не только к результату, но и к процессу деятельности. Я способен (ограниченно способен, не способен) длительно сосредотачиваться на различных объектах, количественно составляющих 5-7 единиц и распределять внимание между ними с учетом их значимости в достижении итогового результата.
1.3.5. Уровень развития воображения	
Достаточный – недостаточный {насколько} (100-0)	Я обладаю (ограниченно обладаю, не обладаю) способностью преднамеренно образно представить возможный исход своих действий, создавая в воображении психическую модель конечного или промежуточных продуктов труда, что и способствует более четкому их предметному воплощению; удерживаю в сознании все детали и манипулирую ими на уровне регуляции эмоционально-потребностных запросов, произвольно регулирую познавательные процессы, создаю и реализую внутренний план действий и вегетативного обеспечения деятельности. Я способен (ограниченно способен, не способен) самостоятельно активировать непреднамеренное воображение при ослаблении контролирующей роли сознания, например, при временном бездействии, в полудремотном состоянии, в состоянии аффекта, во сне, при патологических расстройствах сознания (галлюцинации) и т.д.
1.3.6. Уровень развития и адекватность мышления	

Адекватный – неадекватный {насколько} (100-0)	Я способен (ограниченно способен, не способен) преобразовывать опыт чувственного познания образов в форму понятий, выделяя при этом существенные связи между предметами и явлениями, которые используются мной в необходимом объеме при реализации преобразовательной функции моего интеллекта в процессе продуктивной и творческой деятельности.
2. ПОТЕНЦИАЛ ВНЕШНЕЙ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ	
2.1. Профессиональная и бытовая биопсихосоциальная активность	
2.1.1. Способность к целостному восприятию мира и людей	
Высокая (100-50)	Я воспринимаю противоположности жизни как естественные, существующие одновременно, естественно взаимодействующие между собой.
Низкая (49-0)	Я отрицаю существование естественного взаимодействия противоположностей, считаю, что всё должно быть логичным.
2.1.2. Направленность и уровень эффективности личностной активности при организации коммуникационных отношений	
2.1.2.1. Стеническая активность	
Положительно высокая (100-66)	Я по своей природе нормореактор. В моих действиях и поступках преобладают сбалансированные действия и ощущения соответствия моих возможностей поставленным целям при условии, что процесс достижения целей не расходится с нормами морали. У меня отсутствуют бесконтрольно возникающие мысли, разговоры «про себя» с обсуждением ситуаций из прошлого, психотравмирующих воспоминаний.
Положительно умеренная (65-33)	Я по своей природе склонен относить себя к нормореакторам, но с выраженными чертами экстраверта. Этим обусловлена четко осознаваемая мной моя деятельность и чувства, направленные вовне, иногда осуществляемые с вредом для себя При этом я отличаюсь высокой всесторонней активностью, общительностью, рациональной импульсивностью. Я легко и много общаюсь, люблю публичность и нахождение в центре внимания.
Положительно низкая (32-0)	Я по своей природе гиперреактор, отличаюсь привычной или избыточной по сравнению с окружающими активностью и возбудимостью, обусловленной ситуативными эмоциями. Мне присущи рассеянность и импульсивность в поступках. Мне не свойственна способность к продолжительному сосредоточению внимания на первоначально выделенном объекте внимания. Я осознаю, что в своих крайних проявлениях моё гиперактивное поведение создаёт проблемы для других и что вследствие этого возникает необходимость его коррекции.
2.1.2.2. Астеническая активность	
Отрицательно умеренная (32-0)	Я по своей природе отношу себя к нерешительным людям, деятельность которых организуется через преломление собственных чувств, что свойственно интровертам и подтверждается частым сдерживанием себя открыто выражать свои мысли, эмоции и переживания, проявлением определённой пассивности и, как правило, эмоционально спокойным реагированием на обстановку.

	Во взаимных оценках при общении с другими людьми мной обращается внимание на их личностные особенности, я стремлюсь к ограничению социальных контактов, публичности и частых перемен в обстановке. У меня доминирует стремление к одиночеству.
Отрицательно низкая (65-33)	Я по своей природе ипохондрик, не способен реально оценивать события и состояния, всегда окрашиваю их в серые тона. Я отношусь к категории людей, которые в радостном предвосхищении ужасных диагнозов буквально летят на крыльях к врачу, а получив результаты анализов, подтверждающих, что они здоровы, впадают в ярость и тоску.
Отрицательно высокая (100-66)	Я по своей природе гипореактор. Я осознаю присущую мне отличающуюся от окружающих дисгармонию своих личностных позиций и поведения. Мне свойственна надситуативная активность и деятельность, выходящая за пределы привычных требований ситуации и часто отличающаяся разрушительными и социально опасными последствиями, что я воспринимаю как следствие недостаточности развития своей эмоционально-волевой сферы и мышления. Мне свойственны повышенная внушаемость, склонность к преувеличениям и чрезмерным фантазиям. Я не способен к активным контактам и избегаю их под любым предлогом. Для меня характерна крайне низкая производительность и эффективность любой деятельности, а также сильное нежелание ее осуществлять.
2.1.3. Уровень профессиональной самореализации на момент обследования	
Достаточный – недостаточный {насколько} (100-0)	Показатель определяется степенью соответствия профессиональных навыков занимаемому социальному и служебному положению.
2.1.4. Способность к контролю результатов своей деятельности	
Высокая (100-75)	Я убеждён в том, что активная борьба позволит достичь нужного результата только при осуществлении на всех этапах деятельности постоянного, всестороннего контроля, основанного на осознанном понимании сущности и цели деятельности даже тогда, когда значимость контроля не абсолютна и не приносит гарантированного успеха, но все же это лучшее из возможных решений, поскольку оно дает надежду на успех и максимально избавляет от ошибок. Я сильная личность, обладающая достаточной свободой выбора и принятия решения, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями, задачами и представлениями. Мой девиз: «Я могу повлиять на исход того, что происходит вокруг, поэтому я не буду уходить от решения трудных задач и воплощу в жизнь всё то, что задумал».
Средняя (74-50)	Для меня характерно наличие сомнений в правильности принимаемых решений, но, даже испытав поражение, всё-таки после анализа причин такого исхода мной предпринимаются попытки взять реванш.

	<p>Если проблема требует больших усилий, нередко принимается стратегия перенести ее решение в новые, более благоприятные условия, учитывающие функциональные возможности моего организма.</p> <p>Как правило, в таких случаях ситуация контролируется мной настолько, насколько это необходимо.</p>
Низкая (49-25)	<p>Непредвиденные трудности меня порой сильно утомляют, поэтому возникает соблазн строить свои планы в зависимости от внешних обстоятельств, особенно на фоне внутреннего ощущения, что все усилия по контролю ситуации тщетны.</p> <p>В ряде случаев при принятии решения доминирует стремление ограничить перенапряжение своего организма («жалость к себе»), особенно если прогнозируется возможность появления неожиданных проблем. Если прогнозируется необходимость трат больших усилий для решения проблемы, предпочтительным чаще всего является отложение ее решения до лучших времён, часто четко не очерченных по срокам и результатам из-за дефицита контроля ситуации.</p>
Крайне низкая (24-0)	<p>Меня часто пугают мысли о будущем неблагоприятном исходе решения проблемы. Возникающее при этом ощущение собственной беспомощности в попытках повлиять на течение событий, является причиной абсолютного отказа от активного контроля их развития.</p> <p>Если возникает ощущение невозможности контроля решения проблем, то возникает состояние, которое можно характеризовать как «просто руки опустились».</p>
2.1.5. Степень гибкости ситуационного поведения и реагирования в борьбе за реализацию своих ценностных приоритетов	
Высокая (100-50)	Я способен действовать по обстоятельствам, быстро приспосабливаясь к неожиданным ситуациям. В принятии решений не склонен оглядываться на догмы, социальные стереотипы и мнения общества.
Низкая (49-0)	Я жестко придерживаюсь принятых в обществе норм и правил до такой степени, что они становятся непререкаемыми и проявляются повторяющимися поведенческими актами, которые выполняют функцию защиты от навязчивого страха, навязчивых побуждений.
2.2. Межличностные и внутриличностные психологические ресурсы	
2.2.1. Способность к интимным эмоционально-насыщенным контактам (субъект-субъектному отношению)	
Высокая (100-50)	Я способен развивать и поддерживать близкие отношения с людьми, развивать и сохранять взаимоотношения "я-ты" здесь и сейчас, а также значимо взаимодействовать с другими людьми без предъявления при установлении межличностных отношений требований к взаимным обязательствам и ожиданиям.
Низкая (49-0)	Я испытываю трудности в установлении тёплых межличностных взаимоотношений. Интимные контакты затрудняются из-за отягощения их ожиданиями и обязательствами.
2.2.2. Выраженность гуманистического отношения к человеку	
Высокая (100-50)	Я считаю, что человек – добрый по своей природе.
Низкая (49-0)	Я считаю человека злым и плохим по своей природе.

2.2.3. Способность к принятию права другого человека на агрессию, раздражение и гнев	
Высокая (100-50)	Я способен принимать гнев и агрессию как естественные человеческие проявления. Я способен принять свою и чью-либо природную агрессивность как противоположность защите, отрицанию и подавлению агрессии.
Низкая (49-0)	Я отрицаю гнев и агрессию как естественные человеческие проявления, стремлюсь избегать их.
2.2.4. Способность к объективному осознанию половой социализации и ориентации	
Присутствует (Да = 100) – отсутствует (Нет = 0)	У меня присутствует (отсутствует) способность к объективному осознанию половой социализации и ориентации.
2.2.5. Способность к объективному осознанию наличия саморазрушающего поведения	
Присутствует (Да = 100) – отсутствует (Нет = 0)	У меня присутствует (отсутствует) способность к объективному осознанию наличия саморазрушающего поведения (со стремлением ухода от жизненных проблем).
2.2.6. Способность к объективному осознанию наличия патологических зависимостей	
Присутствует (Да = 100) – отсутствует (Нет = 0)	У меня присутствует (отсутствует) способность к объективному осознанию наличия патологических зависимостей (в т. ч. алкоголизма, наркомании, токсикомании).
2.2.7. Способность к объективному осознанию наличия собственного неприемлемого для общества поведения	
Присутствует (Да = 100) – отсутствует (Нет = 0)	У меня присутствует (отсутствует) способность к объективному осознанию наличия собственного неприемлемого для общества поведения. Агрессия «во вне»: - физическая - вербальная Агрессия «вовнутрь» - суицидальное поведение
2.3. Рекреационные психологические ресурсы	
2.3.1. Степень осознания и принятия реализуемой стратегии достижения цели жизни	
Высокая – низкая {насколько} (100-0)	Я осознаю главную цель жизни на данном этапе. Она побуждает меня самостоятельно формировать мотивы выбора стратегий поведенческой активности, придающие моим действиям осмысленность, направленность и жизненную перспективу.
2.3.2. Уровень испытываемого психологического комфорта во всем многообразии жизненных проявлений	
Высокий (100-66)	Полное или почти полное удовлетворение состоянием своего здоровья (физического, психического, эмоционального), образованием, культурностью, религиозностью, общением с людьми и семьей, экономическим, социальным и профессиональным статусом.

Средний (65-33)	Наличие ощущения несоответствия своим желаниям одной или нескольких возможностей. - физическое, психическое и эмоциональное здоровье - образовательный уровень - культурное окружение - религиозные предпочтения - социальное окружение - отношения в семье - межличностные взаимоотношения (друзья, соседи и др.) - финансовое благополучие - профессиональная состоятельность Периодическое появление бесконтрольной «болтовни» с переживанием событий, в которых проигрывается личное участие в различных ролях. Однако усилием воли я способен осознать бесполезность таких занятий и прекратить их. Появление по разным поводам оценочных мыслей типа «лишь бы не стало еще хуже, а к текущему состоянию можно приспособиться».
Низкий (32-0)	Наличие ощущения несоответствия своим желаниям многих возможностей Четко сформированное внутренне ощущение возникшей критической ситуации. Самостоятельно принятые решения при ухудшении состояния по одному или нескольким статусам по принципу «так дальше продолжаться не может, надо что-то предпринимать».
2.3.3. Степень удовлетворённости собой в целом	
Высокий (100-50)	Я способен принять себя со всеми своими слабостями.
Низкий (49-0)	Я не способен принять свои слабости. При этом я понимаю, что таким образом гораздо труднее достигнуть состояния принятия себя и самоуважения, хотя самоактуализация требует и того, и другого.
2.3.4. Уровень самоуважения	
Высокий (100-50)	Я воспринимаю себя как сильную личность. Я способен принять себя вне зависимости от самооценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.
Низкий (49-0)	Я воспринимаю себя как слабую личность. Я не способен справиться со своими недостатками.
2.3.5. Степень вовлеченности в повседневность жизненного потока	
Высокая (100-75)	Я абсолютно убеждён в том, что только активная позиция всегда создаёт предпосылки для развития и наращивания личностного потенциала. При этом работа доставляет мне удовольствие. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное. Я постоянно занят и мне это нравится. Я беспрекословно следую принципу «дорогу осилит идущий, невзирая на авторитеты и обстоятельства».
Средняя (74-50)	У меня доминируют стремления получать удовольствие от собственной деятельности и ощущения своей значимости в решении проблемы независимо от исхода и несмотря на внутренние сомнения. Я люблю знакомиться с новыми людьми. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

	Мне не всегда хватает упорства закончить начатое дело. При наличии сомнения в успехе я принимаю в качестве стратегии достижения результата метод проб и ошибок, действуя по принципу «а вдруг повезёт».
Низкая (49-25)	Мне трудно сблизиться с другими людьми. Окружающие меня недооценивают. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня, а всё, что я делаю, кажется мне бесполезным. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. Однако мне свойственна уверенность в том, что мир всё-таки в большинстве случаев великодушен и способен компенсировать часто проявляемую мной пассивность. «Пусть всё будет так, как будет» - вот мой принцип.
Очень низкая (24-0)	Я совершенно не могу сблизиться с другими людьми. Окружающие меня практически не замечают. Жизнь постоянно кажется мне скучной и серой. Я не вижу выхода из сложившейся ситуации и считаю, что весь мир против меня.
2.3.6. Степень убеждённости в достижении в ближайшем будущем жизненной перспективы	
Высокая – низкая {насколько} (100-25)	Определяется по результатам анализа возможности достижения эмоционально насыщенной, наполненной смыслом жизни, способной обеспечить ощущение внутреннего комфорта и осознание удовлетворенности исполненными биологическими и социальными ролями - при решении личных и общественных вопросов - при принятии решения противостоять порочным соблазнам и действиям
Крайне низкая (24-0)	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым. У меня возникает чувство отвергнутости и ощущения, что никому нет дела до меня. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей. Ощущение такое, что жизнь проходит мимо. Часто проявляю абсолютную пассивность при принятии решений и в поведенческой деятельности. Часто, я с трудом заставляю себя встать с постели, даже хорошо выспавшись.
2.3.7. Обобщённый уровень самоактуализации личностного потенциала	
Высокий (100-66)	Я принимаю себя как цельную личность и осознаю себя носителем позитивных, социально желательных характеристик и действий. Психологически удовлетворён собой.
Средний (65-33)	Я критически отношусь к самому себе, не всегда удовлетворён собственным поведением и уровнем принятия самого себя.
Низкий (32-0)	Я низко, вплоть до самоуничижения, оцениваю самого себя как личность и свои качества, стремлюсь к одиночеству и отчуждению. Это вызывает (или наоборот не вызывает) ощущения внутреннего дискомфорта и огорчения, вплоть до нарушения сна, аппетита, раздражительности и т.п.

Таблица В.1 – Порядок учета экспериментальных данных

Оцениваемые показатели возобновляемых психологических ресурсов	Порядок учета экспериментальных данных (X) при расчете обобщённых показателей
1. ПОТЕНЦИАЛ ВНУТРЕННЕЙ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ	
1.1. Мотивационная сфера	
1.1.1. Уровень волевого потенциала	+ X
1.1.2. Уровень осознания (самоактуализации) цели своей жизни, придающей осмысленность, направленность и перспективу собственного существования как индивидуальности	+ X
1.1.3. Уровень внутренней психологической опоры	+ X
1.1.4. Уровень временной компетентности	+ X
1.1.5. Уровень готовности к риску действовать под свою ответственность	+ X
1.1.6. Степень объективности ответов при проведении самоидентификации параметров личностного потенциала и стратегии поведенческих действий	+ X
<i>Интегральная оценка</i>	
1.2. Эмоциональная сфера	
1.2.1. Уровень ситуативной тревожности	+ (100 – X)
1.2.2. Уровень личностной тревожности	+ (100 – X)
1.2.3. Параметры эмоционального реагирования	
1.2.3.1. Выраженность способности к распознаванию эмоций	+ (100 – X)
1.2.3.2. Степень выраженности алекситимии (затруднения в определении и описании собственных эмоций и эмоций других людей)	+ (100 – X)
1.2.3.3. Степень эмоциональной устойчивости (настроения) по стабильности, интенсивности и вектору направления	+ (100 – X)
1.2.3.4. Выраженность эмоционального застревания (вязкости)	+ (100 – X)
1.2.3.5. Выраженность реакции сопереживания (эмоциональной отзывчивости)	+ (100 – X)
1.2.4. Выраженность способности к контролю эмоций	+ X
<i>Интегральная оценка</i>	
1.3. Познавательная (когнитивная) сфера	
1.3.1. Обобщенный уровень интеллектуального потенциала	+ X
1.3.2. Степень соответствия когнитивной достаточности для обеспечения трудовой и повседневной активности	+ X
1.3.3. Уровень развития памяти	+ X
1.3.4. Уровень развития внимания	+ X
1.3.5. Уровень развития воображения	+ X
1.3.6. Уровень развития и адекватность мышления	+ X
<i>Интегральная оценка</i>	

2. ПОТЕНЦИАЛ ВНЕЙШНЕЙ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ	
2.1. Профессиональная и бытовая биопсихосоциальная активность	
2.1.1. Выраженность способности к целостному восприятию мира и людей	+ X
2.1.2. Направленность и уровень эффективности личностной активности при организации коммуникативных отношений	
2.1.2.1. Стеническая активность	+ X
2.1.2.2. Астеническая активность	+ (100 – X)
2.1.3. Уровень профессиональной самореализации на момент обследования	+ X
2.1.4. Выраженность способности к контролю результатов своей деятельности	+ X
2.1.5. Степень гибкости ситуационного поведения и реагирования в борьбе за реализацию своих ценностных приоритетов	+ X
<i>Интегральная оценка</i>	
2.2. Межличностные и внутриличностные психологические ресурсы	
2.2.1. Выраженность способности к интимным эмоционально-насыщенным контактам	+ X
2.2.2. Выраженность гуманистического отношения к человеку	+ X
2.2.3. Выраженность способности к принятию права другого человека на агрессию, раздражение и гнев	+ X
2.2.4. Выраженность способности к объективному осознанию половой социализации и ориентации	+ X
2.2.5. Выраженность способности к объективному осознанию наличия собственного саморазрушающего поведения (со стремлением ухода от жизненных проблем)	+ (100 – X)
2.2.6. Выраженность способности к объективному осознанию наличия собственных патологических зависимостей	+ (100 – X)
2.2.7. Выраженность способности к объективному осознанию наличия собственного неприемлемого для общества поведения	+ (100 – X)
<i>Интегральная оценка</i>	
2.3. Рекреационные психологические ресурсы	
2.3.1. Степень осознания и принятия реализуемой стратегии достижения цели жизни	+ X
2.3.2. Уровень испытываемого психологического комфорта во всем многообразии жизненных проявлений	+ X
2.3.3. Степень удовлетворённости собой в целом	+ X
2.3.4. Уровень самоуважения	+ X
2.3.5. Степень вовлеченности в повседневность жизненного потока	+ X
2.3.6. Степень убежденности в достижении в ближайшем будущем жизненной перспективы	+ X
2.3.7. Обобщенный уровень самоактуализации личностного потенциала	+ X
<i>Интегральная оценка</i>	