

АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ПО САМОЛИДЕРСТВУ (FDSK)

Ким Э Сун

Соискатель, Тихоокеанский государственный
университет (г. Хабаровск)
info@kimlilia.ruADAPTATION OF THE SELF-LEADERSHIP
QUESTIONNAIRE (FDSK)

Kim E Sun

Summary: This article presents the linguistic and cultural adaptation of the test for determining the level of self-leadership (Günter F. Müller) on a Russian-speaking sample (n=329). The psychometric properties of the Russian adapted version of the questionnaire are evaluated, its reliability is proved. The structure of the methodology was also confirmed using exploratory and confirmatory factor analysis, as well as constructive, convergent and predictive validity was proved.

Keywords: self-leadership, emotional intelligence, self-determination, exploratory and confirmatory factor analysis, constructive, convergent and predictive validity.

Аннотация: В данной статье представлена языковая и культурная адаптация теста на определение уровня самолидерства (Günter F. Müller) на русскоязычной выборке (n=329). Произведена оценка психометрических свойств русской адаптированной версии опросника, доказана его надежность. Также подтверждена структура методики с помощью эксплораторного и подтверждающего факторного анализа, а также доказана конструктивная, конвергентная и прогностическая валидность.

Ключевые слова: самолидерство, эмоциональный интеллект, самодетерминация, эксплораторный и подтверждающий факторный анализ, конструктивная, конвергентная и прогностическая валидность.

В то время как лидерство сосредоточено на том, как человек влияет на других, самолидерство предполагает наблюдение за собой и управление собой. Самолидерство похоже на зрелую взрослую жизнь. До достижения зрелой зрелости мы проецируем власть на других людей. А в зрелом возрасте мы берем на себя ответственность за все свои действия и поведение. Самолидерство требует таких качеств, как самосознание, честность, самопознание и самодисциплина.

Термин «самолидерство» впервые появился в литературе по организационному менеджменту Чарльза Манца, который позже определил его как «всестороннюю перспективу самовлияния, которая касается стремления к выполнению естественно мотивирующих задач, а также самоуправления к выполнению задач» (Manz, 1986). Эта концепция была основана на (тогда еще новаторском) понимании того, что самоуправление является предпосылкой эффективного и подлинного командного лидерства (Manz & Sims, 1991). Фактически, более автономные, самостоятельные работники более продуктивны, независимо от их рабочей роли (Birdi et al., 2008).

Возросшая конкуренция, с которой сталкиваются некоторые организации, требует перехода от традиционного управления сотрудниками с командно-контрольным руководством к совместному руководству среди сотрудников в организации (Arnold, Arad, Rhoades, & Drasgow, 2000; Pearce, 2007). Вместо нисходящих (вертикальных) структур, где руководители принимают решения, некоторые современные организации нуждаются в том, чтобы сотрудники брали на себя больше ответ-

ственности и участвовали в принятии решений (Costello, Brunner, Hasty, 2002). Эти меняющиеся условия требуют лидеров, способных помочь сотрудникам стать самостоятельными лидерами и последователями, заинтересованными в разделении ответственности за лидерство (Stewart, Manz & Sims, 1999).

Сотрудники, обладающие такими личными качествами, как потребность в автономии и общая самоэффективность, могут с большей вероятностью брать на себя ответственность, участвовать в принятии решений и практиковать стратегии самолидерства. Предыдущие исследования (Yun, Cox, and Sims, 2006) показали, что люди по-разному реагируют на возможности разделить ответственность за лидерство. Люди, нуждающиеся в автономии и общей самоэффективности, могут с большей вероятностью рассматривать себя как способный и ожидающий успеха.

Они также могут желать контроля и возможности влиять на свою работу и, возможно, захотят принимать решения, связанные с их работой (Yun et al.). Люди с высокой общей самоэффективностью также могут с большей вероятностью поверить, что они могут достичь того, чего хотят достичь (Maddux, 2002). Люди с развитым самолидерством, направляют свои собственные усилия, упорствуют в трудных ситуациях, лично мотивируют себя и постоянно обновляют модели мышления (Manz & Sims, 1989).

Самолидерство способствует повышению склонности к инновационному поведению на рабочем месте

(Carmeli, Meitar, & Weisberg, 2006), при этом самолидерство представляет собой процесс самовлияния, который включает в себя самонаправление и самомотивацию (DiLiello & Houghton, 2006; Manz & Neck, 2004).

В связи с выявленной актуальностью исследования самолидерства с целью дальнейшего ее развития для повышения эффективности работы сотрудников компаний, нами был адаптирован опросник самолидерства Günter F. Müller.

Материалы и методы

Выборка

Данные для адаптации методики были получены на выборке из 329 респондентов в возрасте от 17 до 62 лет, в среднем 24,1±8,8. Спустя 6 месяцев 300 респондентов повторно прошли тестирование для оценки ретестовой надежности. Обследование проводилось индивидуально дистанционным формате, посредством Яндекс.Формы. Данные для адаптации методики были собраны в период с 2020 по 2021 г.

Методики

Опросник на определение уровня развития самолидерства и его отдельных компетенций (Günter F. Müller). Данный опросник предназначен для оценки уровня развития самолидерства и его исследуемых компонентов. Тест состоит из 50 утверждений. В процессе апробации методики все вопросы были переведены с немецкого языка на русский язык и затем в процессе обратного перевода отредактированы носителем немецкого языка.

Первым шагом в оценке самолидерства по данной методике является суммирование измеренных значений. В подавляющем большинстве случаев суммиро-

ванные значения согласовываются с соответствующими уровнями компетенций, потому что большие цифры соответствуют более высокому уровню развития самоконтроля, где:

- 1 – если вы считаете, что описание очень неточное;
- 2 – если вы чувствуете, что вас описывают немного точнее;
- 3 – если вы уже чувствуете, что вас описывают относительно точно;
- 4 – если вы чувствуете, что вас очень точно описывают.

Исключением являются компоненты активации воли. Они сформулированы таким образом, что более высокие оценки соответствуют менее компетентному самоуправлению. Чтобы получить показания, которые могут быть объединены с другими показаниями в анкете, ответы должны быть сначала перекодированы. Перекодирование выполняется: 4 = 1; 3 = 2; 2 = 3, 1 = 4.

Используя стандартную форму FDSK, можно сформировать 2 группы с умственными и физическими компетенциями, причем в итоге в анализе и интерпретации используются все 15 компетенций.

Три аспекта физической активации являются результатом независимых исследований. Их показания не могут быть объединены с показаниями аспектов умственного самоконтроля, поскольку они в оригинальной методике были получены из разных исследовательских групп.

В оригинальной методике для категориальной классификации показателей были рассчитаны квартили по всем аспектам самоконтроля, а также по общей компетенции умственного самоконтроля, что позволило идентифицировать области с низкой, средней и высокой компетенцией (Приложение 1).

Таблица 1.

Группировка исследуемых компетенций

Группа компетенций	Подгруппа компетенций	Компетенции
Общая компетентность в умственном самоуправлении (35 утверждений)	конструктивное мышление (15 утверждений)	время и планирование действий (5 утверждений)
		активация воли (5 утверждений)
		постановка целей и достижение целей (5 утверждений)
	внутреннее вознаграждение (10 утверждений)	регулирование эмоций (5 утверждений)
		самомотивация (5 утверждений)
		контроль поведения (5 утверждений)
эффективное поведение (10 утверждений)	внешняя среда (5 утверждений)	
	Физическая энергия (15 утверждений)	физические упражнения (5 утверждений)
		формирование питания (5 утверждений)
		расслабление (5 утверждений)

Устойчивая 15-ти факторная структура была установлена с помощью эксплораторного факторного анализа при использовании метода главных компонент и в дальнейшем подтверждена конфирматорным факторным анализом. Выявленная структура теста объясняет 72% общей дисперсии, что указывает на достаточно высокое качество факторной структуры.

Конструктивная, дивергентная и прогностическая валидность теста были установлены путем оценки корреляций каждого из 15 установленных факторов с методиками, оценивающими особенности самодетерминации, прокрастинации, личностные особенности, эмоционального интеллекта и совладающего поведения. При определении конструктивной валидности использовались методика «Самодетерминация личности» К. Шелдона, модифицированная Е.Н. Осиним и опросник «Шкала прокрастинации». Для подтверждения конвергентной валидности был использован опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации НИПНИ им. Бехтерева (Методика для психологической диагностики способов совладания..., 2009) Для выявления прогностической валидности были использованы личностный опросник «Big Five» и тест на определение уровня эмоционального интеллекта (N. Hall).

Процедура адаптации русскоязычной версии теста на определение уровня самолидерства (Günter F. Müller).

Статистическая обработка данных проведена в программе IBM SPSS Statistics 22.0 с применением коэффициента α Кронбаха, корреляционного анализа Пирсона, теста двух половин с вычислением коэффициента корреляции Спирмена-Брауна и коэффициента Гуттмана, эксплораторного факторного анализа (ЭФА) с использованием метода главных компонент и вращения варимакс. Конфирматорный факторный анализ (КФА) проводился с использованием пакета IBM SPSS Amos для программы IBM SPSS Statistics 22.0.

1. Тестирование проводилось в комплексе из 6 опросников:
2. Личностный опросник «Big Five».
3. Опросник «Шкала прокрастинации».
4. Тест на определение уровня самолидерства (Günter F. Müller).
5. Шкала «Самодетерминация личности» К. Шелдона, модифицированная Е.Н. Осиним.
6. Тест на определение уровня совладающего поведения (Р. Лазарус).
7. Тест на определение уровня эмоционального интеллекта (Н. Холл).

Для доказательства конструктивной, дивергентной и прогностической валидности были оценены коэффици-

енты корреляции баллов по шкалам теста на определение самолидерства с показателями по шкалам перечисленных опросников.

Результаты адаптации опросника

Оценка структуры методики

Факторная структура русскоязычной адаптированной версии методики Günter F. Müller на определение уровня самолидерства по 15 компетенциям прошла оценку с помощью эксплораторного факторного анализа (ЭФА) с использованием метода главных компонент и способом вращения варимакс и конфирматорного факторного анализа (КФА).

Анализ структуры опросника с использованием всех пунктов 15 извлеченных факторов описывают 72% дисперсии. Также были получены факторные нагрузки, которые находились в пределах 0,68-0,82.

В результате проведенного анализа ЭФА, выявлено, что первый фактор описывает 20,6% общей дисперсии, что является доминирующим процентом, при этом можно его интерпретировать данный фактор, как «Общая компетентность в умственном самоуправлении». Фактор 2 описывает 11,3% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Внутреннее вознаграждение». Фактор 3 описывает 8,5% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Конструктивное мышление». Фактор 4 описывает 6,9% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Время и планирование действий». Фактор 5 описывает 6,8% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Постановка целей и достижение целей». Фактор 6 описывает 6,5% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Активация воли». Фактор 7 описывает 6% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Самомотивация». Фактор 8 описывает 5,8% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Регулирование эмоций». Фактор 9 описывает 5,6% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Эффективное поведение». Фактор 10 описывает 4,5% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Контроль поведения». Фактор 11 описывает 4,4% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Внешняя среда». Фактор 12 описывает 4,3% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Физическая энергия». Фактор 13 описывает 3,2% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Расслабление». Фактор 14 описывает 3,1% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Физические упражнения». Фактор 15 описывает 2,5% общей дисперсии, который можно интерпретировать, как «Формирование питания».

Далее для доказательства выявленной структуры российской версии опросника был проведен конфирматорный факторный анализ (КФА). КФА или Structural Equation Modeling (SEM) осуществляли с помощью программы IBM SPSS Amos 22.0. В качестве метода оценки степени соответствия теоретической модели экспериментальным данным были использованы индексы (Наследов А.Д., 2013; Bentler P.M., Bonnett D.G., 1980; Hoyle R.H., Panter A.T., 1995; Kline R.B., 2011): (1) CMIN (df) – χ^2 для заданного числа степеней свободы – на хорошее соответствие модели указывают значения < 2 ; (2) CFI (comparative fit index) – сравнительный критерий согласия – на хорошее соответствие модели указывают значения в пределах от 0 до 1, чем ближе к 1, тем лучше соответствие модели; (3) GFI (the goodness-of-fit-index) – критерий согласия – на хорошее соответствие модели указывают значения в пределах от 0 до 1, чем ближе к 1, тем лучше соответствие модели; (4) NNFI (the non-normed fit index) – критерий согласия с поправкой на ненормальность распределения – на хорошее соответствие модели указывают значения в пределах от 0 до 1, чем ближе к 1, тем лучше соответствие модели; (5) IFI (incremental fit index) – инкрементный критерий согласия – на хорошее соответствие модели указывают значения в пределах от 0 до 1, чем ближе к 1, тем лучше соот-

ветствие модели; (6) RMSEA (the root mean-square error of approximation) – квадратный корень среднеквадратической ошибки аппроксимации – на хорошее соответствие модели указывают значения RMSEA в пределах 0,08-0,05.

Результаты конфирматорного факторного анализа для российской версии опросника самолидерства показали хорошее соответствие модели: CMIN=65,9; df=42; CMIN/DF=1,6; GFI=0,89; NNFI=0,91; IFI=0,91; CFI=0,99. Также критерий RMSEA=0,07 также показал высокое соответствие модели.

Полученные результаты свидетельствуют о высоком соответствии русскоязычной версии опросника ее оригинальной теоретической модели. Эмпирические данные, полученные на российской выборке, соответствуют исходной модели с 15 компетенциями и поэтому корректировка модели не потребовалась.

Оценка надежности

Оценка надежности опросника, как оценка согласованности пунктов опросника, а также пунктов, входящих в состав каждой шкалы, производилась путем расчета коэффициента α Кронбаха. Согласованность для всех пунктов русскоязычной версии теста, что соответствует

Таблица 2.

Критерии согласия для модели адаптированного опросника по самолидерству (Günter F. Müller)

Варианты опросника	CMIN	df	CMIN/DF	GFI	NNFI	IFI	CFI
Российский вариант опросника	65,9	42	1,6	0,89	0,93	0,91	0,99

Таблица 3.

Показатели согласованности компетенций опросника для определения уровня самолидерства

Шкалы	Н элементов	α Кронбаха (для российской версии)
Общая компетентность в умственном самоуправлении	35	0,91
Конструктивное мышление	15	0,81
Время и планирование действий	5	0,74
Активация воли	5	0,76
Постановка целей и достижение целей	5	0,80
Внутреннее вознаграждение	10	0,79
Регулирование эмоций	5	0,70
Самотивация	5	0,73
Эффективное поведение	10	0,76
Контроль поведения	5	0,70
Внешняя среда	5	0,75
Физическая энергия	15	0,88
Физические упражнения	5	0,87
Формирование питания	5	0,73
Расслабление	5	0,70

общему показателю самолидерства, составила $\alpha = 0,898$, что является достаточно хорошим результатом. Результаты оценки согласованности пунктов опросника, входящих в состав каждой компетенции, представлены в таблице 3.

В результате проверки шкал на согласованность, было получено, что α Кронбаха всех 15 исследуемых компетенций превысила 0,70, что соответствует высокой согласованности пунктов опросника, входящих в состав этих компетенций.

Оценка ретестовой надежности опросника, как устойчивости результатов теста, проведена после повторного тестирования 300 респондентов в возрасте от 18 до 60 лет (207 женщин и 83 мужчины) с помощью адаптированного опросника самолидерства. Интервалы между двумя тестированиями составили 6 месяцев.

Ретестовая надежность оценивалась с помощью теста двух половин с вычислением коэффициента корреляции Спирмена-Брауна и коэффициента Гуттмана, которые являются мерой согласованности пунктов опросника при первичном тестировании и ретесте, при этом матрица результатов разбивается на две половины таким образом, что оценки первого тестирования являются показателями одной половины теста, а оценки ретеста – показателями второй половины теста, а между ними были

рассчитаны коэффициенты корреляции Спирмена-Брауна.

Для расчета ретестовой надежности были рассмотрены 15 выделенных компетенций, доказанных путем проведения анализов ЭФА и КФА.

Коэффициент α Кронбаха при расщеплении выборки пополам показывает достаточно хорошую согласованность, коэффициенты корреляции Спирмена-Брауна между оценками первичного тестирования и ретеста находятся в диапазоне от 0,77 до 0,91, а коэффициент надежности Гуттмана находится в диапазоне 0,8-0,93, что указывает на достаточно высокую надежность русскоязычной адаптированной версии немецкого опросника самолидерства.

Оценка конструктивной валидности теста

При определении конструктивной валидности рассчитывались корреляции Пирсона между компетенциями самолидерства и уровнем самодетерминации и прокрастинации.

Уровень самодетерминации исследовался с помощью методики «Самодетерминация личности» К. Шелдона, модифицированная Е.Н. Осиным (Osин E., Boniwell I., 2010), которая содержит три субшкалы: «самотожде-

Таблица 4.

Результаты оценки ретестовой надежности опросника самолидерства

Шкалы	α Кронбаха		Коэффициент Спирмена-Брауна	Коэффициент Гуттмана
	Часть 1	Часть 2		
Общая компетентность в умственном самоуправлении	0,73	0,81	0,81	0,8
Конструктивное мышление	0,75	0,77	0,77	0,92
Время и планирование действий	0,77	0,81	0,82	0,86
Активация воли	0,91	0,89	0,83	0,88
Постановка целей и достижение целей	0,93	0,91	0,87	0,90
Внутреннее вознаграждение	0,78	0,76	0,79	0,84
Регулирование эмоций	0,79	0,72	0,81	0,87
Самотивация	0,93	0,91	0,89	0,85
Эффективное поведение	0,72	0,91	0,86	0,82
Контроль поведения	0,87	0,81	0,86	0,79
Внешняя среда	0,77	0,86	0,83	0,83
Физическая энергия	0,86	0,88	0,85	0,85
Физические упражнения	0,94	0,92	0,90	0,93
Формирование питания	0,78	0,73	0,78	0,87
Расслабление	0,88	0,93	0,91	0,84

ственность», «самовыражение» и «воспринимаемый выбор», а также их среднее арифметическое представляющее собой «индекс самодетерминации», что позволяет оценить степень того, насколько человек самостоятелен в определении своего жизненного сценария.

Методика диагностики прокрастинации предназначена для определения степени выраженности откладывающего поведения в повседневной жизни.

Проведенный корреляционный анализ Пирсона показал, что аутентичность положительно коррелирует ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) практически со всеми компетенциями самолидерства: «Общая компетентность в умственном самоуправлении» ($r = 0,33$ при $p < 0,01$), «Конструктивное мышление» ($r = 0,39$ при $p < 0,01$), «Время и планирование действий» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Активация воли» ($r = 0,37$ при $p < 0,01$), «Постановка целей и достижение целей» ($r = 0,31$ при $p < 0,01$), «Внутреннее вознаграждение» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Регулирование эмоций» ($r = 0,27$ при $p < 0,01$), «Эффективное поведение» ($r = 0,12$ при $p < 0,05$), «Внешняя среда» ($r = 0,19$ при $p < 0,05$), «Физическая энергия» ($r = 0,18$ при $p < 0,01$), «Физические упражнения» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Формирование питания» ($r = 0,14$ при $p < 0,01$). Из этого следует, что более развитый уровень самолидерства, а именно, общая компетентность в умственном самоуправлении, конструктивное мышление, время и планирование действий, активация воли, постановка целей и достижение целей, внутреннее вознаграждение, регулирование эмоций, эффективное поведение, внешняя среда, физическая энергия, физические упражнения, формирование питания, будет сопровождаться высоким уровнем аутентичности.

Шкала «Самовыражение» значимо ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) коррелирует практически со всеми компетенциями самолидерства: «Общая компетентность в умственном самоуправлении» ($r = 0,49$ при $p < 0,01$), «Конструктивное мышление» ($r = 0,56$ при $p < 0,01$), «Время и планирование действий» ($r = 0,29$ при $p < 0,01$), «Активация воли» ($r = 0,52$ при $p < 0,01$), «Постановка целей и достижение целей» ($r = 0,45$ при $p < 0,01$), «Внутреннее вознаграждение» ($r = 0,33$ при $p < 0,01$), «Регулирование эмоций» ($r = 0,42$ при $p < 0,01$), «Самотивация» ($r = 0,11$ при $p < 0,05$), «Эффективное поведение» ($r = 0,22$ при $p < 0,01$), «Контроль поведения» ($r = 0,17$ при $p < 0,01$), «Внешняя среда» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Физическая энергия» ($r = 0,33$ при $p < 0,01$), «Физические упражнения» ($r = 0,42$ при $p < 0,01$), «Формирование питания» ($r = 0,24$ при $p < 0,01$), что говорит о том, что более развитый уровень самолидерства, а именно, общая компетентность в умственном самоуправлении, конструктивное мышление, время и планирование действий, активация воли, постановка целей и достижение целей, внутреннее вознаграждение, регулирование эмоций, самотивация, эффективное поведение, кон-

троль поведения, внешняя среда, физическая энергия, физические упражнения, формирование питания, будет сопровождаться высоким уровнем самовыражения.

Шкала «Воспринимаемый выбор» положительно коррелирует ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) со всеми компетенциями самолидерства: «Общая компетентность в умственном самоуправлении» ($r = 0,36$ при $p < 0,01$), «Конструктивное мышление» ($r = 0,39$ при $p < 0,01$), «Время и планирование действий» ($r = 0,23$ при $p < 0,01$), «Активация воли» ($r = 0,31$ при $p < 0,01$), «Постановка целей и достижение целей» ($r = 0,35$ при $p < 0,01$), «Внутреннее вознаграждение» ($r = 0,18$ при $p < 0,01$), «Регулирование эмоций» ($r = 0,22$ при $p < 0,01$), «Самотивация» ($r = 0,12$ при $p < 0,05$), «Эффективное поведение» ($r = 0,26$ при $p < 0,01$), «Контроль поведения» ($r = 0,23$ при $p < 0,01$), «Внешняя среда» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Физическая энергия» ($r = 0,18$ при $p < 0,01$), «Физические упражнения» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), «Формирование питания» ($r = 0,13$ при $p < 0,05$), «Расслабление» ($r = 0,11$ при $p < 0,05$), что говорит о том, что более развитый уровень самолидерства, а именно, общая компетентность в умственном самоуправлении, конструктивное мышление, время и планирование действий, активация воли, постановка целей и достижение целей, внутреннее вознаграждение, регулирование эмоций, самотивация, эффективное поведение, контроль поведения, внешняя среда, физическая энергия, физические упражнения, формирование питания, расслабление, будет сопровождаться высоким уровнем развитого воспринимаемого выбора.

Шкала «Индекс самодетерминации» положительно коррелирует ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) практически со всеми шкалами самолидерства: «Общая компетентность в умственном самоуправлении» ($r = 0,51$ при $p < 0,01$), «Конструктивное мышление» ($r = 0,57$ при $p < 0,01$), «Время и планирование действий» ($r = 0,32$ при $p < 0,01$), «Активация воли» ($r = 0,51$ при $p < 0,01$), «Постановка целей и достижение целей» ($r = 0,48$ при $p < 0,01$), «Внутреннее вознаграждение» ($r = 0,30$ при $p < 0,01$), «Регулирование эмоций» ($r = 0,38$ при $p < 0,01$), «Самотивация» ($r = 0,16$ при $p < 0,01$), «Эффективное поведение» ($r = 0,27$ при $p < 0,01$), «Контроль поведения» ($r = 0,19$ при $p < 0,01$), «Внешняя среда» ($r = 0,26$ при $p < 0,01$), «Физическая энергия» ($r = 0,29$ при $p < 0,01$), «Физические упражнения» ($r = 0,35$ при $p < 0,01$), «Формирование питания» ($r = 0,21$ при $p < 0,01$), что говорит о том, что более развитый уровень самолидерства, а именно, общая компетентность в умственном самоуправлении, конструктивное мышление, время и планирование действий, активация воли, постановка целей и достижение целей, внутреннее вознаграждение, регулирование эмоций, самотивация, эффективное поведение, контроль поведения, внешняя среда, физическая энергия, физические упражнения, формирование питания, будет сопровождаться высоким

Таблица 5.

Коэффициенты корреляции Пирсона между шкалами опросника самодидерства и опросниками на уровень самодетерминации и прокрастинации (n=329)

Шкалы	Аутентичность	Самовыражение	Воспринимаемый выбор	Индекс самодетерминации	Прокрастинация
Общая компетентность в умственном самоуправлении	0,33**	0,49**	0,36**	0,51**	-0,53**
Конструктивное мышление	0,39**	0,56**	0,39**	0,57**	-0,72**
Время и планирование действий	0,21**	0,29**	0,23**	0,32**	-0,52**
Активация воли	0,37**	0,52**	0,31**	0,51**	-0,64**
Постановка целей и достижение целей	0,31**	0,45**	0,35**	0,48**	-0,49**
Внутреннее вознаграждение	0,21**	0,33**	0,18**	0,30**	-0,18**
Регулирование эмоций	0,27**	0,42**	0,22**	0,38**	-0,37**
Самотивация	0,08	0,11*	0,11*	0,16**	0,05
Эффективное поведение	0,12*	0,22**	0,26**	0,27**	-0,24**
Контроль поведения	0,02	0,17**	0,23**	0,19**	-0,23**
Внешняя среда	0,19*	0,21**	0,21**	0,26**	-0,17**
Физическая энергия	0,18**	0,33**	0,18**	0,29**	-0,31**
Физические упражнения	0,21**	0,42**	0,21**	0,35**	-0,38**
Формирование питания	0,14**	0,24**	0,13*	0,21**	-0,28**
Расслабление	0,05	0,06	0,11*	0,08	-0,03

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Таблица 6.

Коэффициенты корреляции Пирсона между шкалами опросника самодидерства и опросником «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (n=329)

Переменные	Совладающее поведение							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Общая компетентность в умственном самоуправлении	0,11*	-0,05	0,18**	0,17**	-0,09	-0,2**	0,49**	0,40**
Конструктивное мышление	-0,05	-0,14**	0,05	-0,03	-0,23**	-0,4**	0,45**	0,25**
Время и планирование действий	0,04	-0,05	0,13**	0,07	-0,07	-0,17**	0,34**	0,16**
Активация воли	-0,24**	-0,22**	-0,14**	-0,14**	-0,33**	-0,46**	0,23**	0,04
Постановка целей и достижение целей	0,08	-0,04	0,13**	0,02	-0,13*	-0,28**	0,47**	0,37**
Внутреннее вознаграждение	0,22**	0,04	0,26**	0,32**	0,10	0,07	0,38**	0,41**
Регулирование эмоций	-0,01	-0,03	0,09	0,09	-0,11*	-0,23**	0,37**	0,33**
Самотивация	0,33**	0,09	0,3**	0,39**	0,24**	0,29**	0,24**	0,32**
Эффективное поведение	0,19**	0,02	0,19**	0,19**	-0,01	-0,01	0,33**	0,34**
Контроль поведения	0,14**	0,02	0,15**	0,13**	-0,04	-0,09	0,35**	0,30**
Внешняя среда	0,17**	0,01	0,16**	0,19**	0,03	0,07	0,20**	0,26**
Физическая энергия	0,05	-0,03	0,09	0,19**	-0,04	-0,12**	0,33**	0,36**
Физические упражнения	-0,04	-0,07	0,02	0,02	-0,14**	-0,26**	0,31**	0,23**
Формирование питания	0,05	-0,07	0,03	0,17**	-0,02	-0,10	0,25**	0,26**
Расслабление	0,13**	0,10	0,19**	0,29**	0,09	0,12**	0,20**	0,38**

Примечание: 1 – конфронтационный копинг; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – принятие ответственности; 6 – бегство-избегание; 7 – планирование решения проблемы; 8 – положительная переоценка; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Коэффициенты корреляции Пирсона между шкалами опросника самолидерства и личностным опросником и эмоциональным интеллектом, (n=329)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общая компетентность в умственном самоуправлении	0,40**	0,2**3	0,50**	-0,44**	0,20**	0,33**	0,48**	0,55**	0,37**	0,41**	0,58**
Конструктивное мышление	0,37**	0,21**	0,67**	-0,58**	0,02	0,13*	0,59**	0,57**	0,25**	0,33**	0,53**
Время и планирование действий	0,15*	0,06	0,50**	-0,31**	-0,04	0,15*	0,32**	0,34**	0,20**	0,24**	0,34**
Активация воли	0,26**	0,22**	0,54**	-0,53**	-0,10	-0,04	0,48**	0,42**	0,08	0,17**	0,33**
Постановка целей и достижение целей	0,41**	0,19**	0,48**	-0,48**	0,18**	0,20**	0,53**	0,56**	0,30**	0,35**	0,53**
Внутреннее вознаграждение	0,29**	0,21**	0,19**	-0,19**	0,31**	0,38**	0,23**	0,34**	0,36**	0,35**	0,43**
Регулирование эмоций	0,29**	0,32**	0,34**	-0,41**	0,21**	0,30**	0,45**	0,47**	0,36**	0,36**	0,53**
Самотивация	0,18**	0,03	-0,02	0,08	0,28**	0,29**	-0,06	0,10	0,22**	0,20**	0,18**
Эффективное поведение	0,30**	0,12*	0,23**	-0,19**	0,24**	0,36**	0,24**	0,34**	0,32**	0,32**	0,41**
Контроль поведения	0,30**	0,11	0,24**	-0,22**	0,17**	0,30**	0,30**	0,33**	0,24**	0,29**	0,39**
Внешняя среда	0,20**	0,09	0,13*	-0,09	0,22**	0,29**	0,11	0,24**	0,28**	0,24**	0,30**
Физическая энергия	0,34**	0,26**	0,29**	-0,27**	0,24**	0,29**	0,35**	0,34**	0,25**	0,33**	0,42**
Физические упражнения	0,36**	0,22**	0,32**	-0,37**	0,13*	0,19**	0,42**	0,39**	0,18**	0,32**	0,41**
Формирование питания	0,27**	0,25**	0,30**	-0,20**	0,18**	0,21**	0,26**	0,25**	0,23**	0,24**	0,32**
Расслабление	0,13*	0,13*	0,02	-0,02	0,29**	0,29**	0,10	0,11	0,17**	0,19**	0,22**

Примечание: 1 – Экстраверсия - Интроверсия; 2 – Привязанность - Обособленность; 3 – Самоконтроль - Импульсивность; 4 – Эм устойчивость – Эм неустойчивость; 5 – Экспрессивность - Практичность; 6 – Эмоциональная осведомленность; 7 – Управление своими эмоциями; 8 – Самотивация; 9 – Эмпатия; 10 – Управление эмоциями других людей.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

уровнем развитого индекса самодетерминации.

Шкала «Прокрастинация» отрицательно коррелирует ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) практически со всеми шкалами самолидерства: «Общая компетентность в умственном самоуправлении» ($r = -0,53$ при $p < 0,01$), «Конструктивное мышление» ($r = -0,72$ при $p < 0,01$), «Время и планирование действий» ($r = -0,52$ при $p < 0,01$), «Активация воли» ($r = -0,64$ при $p < 0,01$), «Постановка целей и достижение целей» ($r = -0,49$ при $p < 0,01$), «Внутреннее вознаграждение» ($r = -0,18$ при $p < 0,01$), «Регулирование эмоций» ($r = -0,37$ при $p < 0,01$), «Эффективное поведение» ($r = -0,24$ при $p < 0,01$), «Контроль поведения» ($r = -0,23$ при $p < 0,01$), «Внешняя среда» ($r = -0,17$ при $p < 0,01$), «Физическая энергия» ($r = -0,31$ при $p < 0,01$), «Физические упражнения» ($r = -0,38$ при $p < 0,01$), «Формирование питания» ($r = -0,28$ при $p < 0,01$), что говорит о том, что более развитый уровень самолидерства, а именно, общая компетентность в умственном самоуправлении, конструктивное мышление, время и планирование действий, активация воли, постановка целей и достижение целей, внутреннее вознаграждение, регулирование эмоций, эффективное поведение, контроль поведения, внешняя среда, физическая энергия, физические упражнения, формирование питания, будет сопровождаться низким уровнем прокрастинации.

Таким образом, полученные результаты логичны и доказывают конструктивную валидность адаптированного опросника самолидерства.

Оценка конвергентной валидности теста

Для подтверждения конвергентной валидности был использован опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации НИПНИ им. Бехтерева, который состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Анализируя полученные взаимосвязи компетенций в опроснике самолидерства и способов совладающего поведения, можно прийти к выводу, что самолидерство в основном положительно коррелирует с адаптивными формами совладающего поведения (конфирмативный копинг, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка) и отрицательно коррелирует с неадаптивными формами совладающего поведения – дистанцированием и бегство-избеганием,

причем с дистанцированием самолидерство связано очень слабо. Конфронтационный копинг может проявляться как адаптивный и неадаптивный копинг, однако, несмотря на кажущуюся неадаптивность конфронтации, все же она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы.

Таким образом, опросник самолидерства на эмпирическом уровне эффективно различает группы индивидов с различным уровнем стремления к самолидерству, использующих при этом адаптивные или неадаптивные стратегии совладающего поведения.

Оценка прогностической валидности теста

Для подтверждения прогностической валидности адаптированного опросника самолидерства были использованы личностный опросник «Big Five» и тест на определение уровня эмоционального интеллекта (N. Hall).

Было доказано, что исследуемые 15 компетенций самолидерства в основном достаточно сильно и положительно коррелирует с такими личностными особенностями, как экстраверсия, привязанность, самоконтроль, экспрессивность и отрицательно коррелирует с уровнем эмоциональной неустойчивости. К тому же, компетенции самолидерства положительно коррелируют со всеми показателями эмоционального интеллекта. Даже компетенция «Активация воли», имея обратную шкалу, также положительно связана с эмоциональным интеллектом, что свидетельствует о более приемлемом низком уровне выраженности воли для эмоционального интеллекта. Таким образом, было доказано, что люди с более высоким уровнем самолидерства, кроме компетенции активация воли (она должна быть на низком

уровне) будут проявлять более высокий уровень эмоционального интеллекта, к которому относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими, как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей, что делает людей более успешными. При этом люди с более развитым уровнем самолидерства будут проявлять более выраженную склонность к активным социальным контактам, что выражается в коммуникабельности, активной разговорчивости с разными людьми и общительности, более позитивное отношение человека к людям, высокую добросовестность и сознательность, сочетающаяся с хорошим самоконтролем, со стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей, более развитую самодостаточность, уверенность в своих силах, к тому же данные респонденты легко могут удовлетворять свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни.

Исходя из проведенного корреляционного анализа была доказана конструктивная, конвергентная и прогностическая валидность адаптированного опросника Günter F. Müller на выявление уровня самолидерства.

Заключение

В результате процесса адаптации оригинальной версии теста на определение уровня самолидерства (Günter F. Müller), была доказана высокая надежность российской версии опросника самолидерства, определена структура, которая соответствует структуре оригинальной версии. Были доказаны конструктивная, конвергентная и прогностическая валидность.

Таким образом, опросник самолидерства предназначен для выявления уровня стремления личности к саморегулированию, самосовершенствованию, личностному росту.

Приложение 1.

Интерпретация состояний самовыражения

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Планирование времени и действий	При низких значениях человек склонен к несистематичности в организации времени и процессов. Причиной может быть незнание или чрезмерная требовательность при самостоятельном планировании и решении задач. Редко помогает передача технических и стратегических знаний. Большого самоуправления обычно невозможно достичь без поддержки наставника или постоянной работы с конкретными проектами.	Время и действия уже спланированы таким образом, что результаты в основном удовлетворительны. Однако нередко бывает так, что не удается эффективно противостоять нехватке времени и потенциальным препятствиям при планировании. Используя визуальное воображение и психологические тесты, можно увеличить использование и организацию рабочего времени и повысить эффективность планирования действий.	Независимое планирование времени и действий находится на высоком уровне, равно как и управление и контроль умственных процессов, которые сопровождают выполнение рабочих задач и проблемы принятия решений. Если передать глубокое знание психологических механизмов управления действиями, это может расширить и углубить интуитивное понимание самоуправления с помощью рефлексивных элементов.

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Активизация силы воли	<p>Если активизация воли невелика, людям будет сложно продвигать проекты вперед. Если возникают трудности, люди часто не уделяют должного внимания тому, что они могут или должны делать сами. Им легко отвлечься или заняться более приятными делами.</p> <p>Само по себе обучение стратегии вряд ли поможет улучшить активацию и контроль силы воли. Упражнения, помогающие справиться с разочарованием, могут обещать лучшие результаты, как и побуждение людей делиться своими планами, чтобы они чувствовали себя более обязанными оставаться активными и сосредоточенными.</p>	<p>Во многих случаях уже можно соответствующим образом активировать силу воли. Иногда, однако, доза активации воли оставляет желать лучшего или сила воли иссякает, потому что она активируется в неподходящее время. Поэтому проекты могут застопориться или быть менее успешными.</p> <p>Поскольку активация силы воли не всегда оптимальна, можно внести улучшения, например, научить людей мысленно продумывать план наперед перед конкретными проектами, чтобы они понимали, какие трудности могут возникнуть и какие стратегии помогут с ними справиться.</p>	<p>Людям легко активировать силу воли и использовать ее по мере необходимости, чтобы справляться с трудностями или преодолевать препятствия. Эффективный мысленный контроль обычно обеспечивает успешное завершение проектов. Чрезмерная или чрезмерно контролируемая активация силы воли может стать помехой. По этой причине людям было бы хорошо посоветовать обращать внимание на внутренние оговорки и не слишком часто преднамеренно игнорировать свои собственные потребности.</p>
Постановка целей и их достижение	<p>Обычно у человека возникают большие проблемы с конкретным представлением о том, чего он хочет и как реализовать его желания.</p> <p>Неясная постановка целей и неэффективное их достижение часто влияют друг на друга и вдвое затрудняют быстрое продвижение проектов.</p> <p>Первым шагом на пути к более эффективному размышлению о постановке и достижении ваших собственных целей может быть формулирование этих целей как можно более разумно или таким образом, чтобы они казались конкретными, измеримыми, приемлемыми, реалистичными и своевременными.</p>	<p>В целом, у людей уже есть достаточно четкие цели. Однако при их достижении используемые стратегии часто таковы, что успех проектов в большей степени зависит от внешних условий и меньше – от собственных инициатив.</p> <p>Одна из возможностей улучшить отслеживание целей – это формулировка намерений реализации (когда, где, как, с кем?). Это упрощает приближение к верным целям, а также позволяет быстрее преодолевать препятствия, которые могут возникнуть.</p>	<p>Есть четкие цели и хорошо проработанные представления о том, как их можно достичь. Люди ставят перед собой амбициозные, но в то же время реалистичные цели и применяют стратегии, с помощью которых они могут реализовать свои цели самостоятельно.</p> <p>Несмотря на наличие сильных сторон, не следует игнорировать тот факт, что естественные пределы индивидуального потенциала и ресурсов также могут привести к ограничениям при выборе и достижении собственных целей.</p>
конструктивное мышление	<p>Плохо разработанное планирование времени и действий, слабая активация воли и неразвитая постановка целей – это в основном компоненты отношения, которое можно описать как «размышления о препятствиях». Преобладает убеждение, что возможности для собственного влияния ограничены, изменения кажутся угрожающими и что принятие на себя ответственности часто является слишком большим риском.</p> <p>Изменение основных убеждений с помощью краткосрочного вмешательства (передача знаний, обучение) обычно не очень перспективно. Коучинговые диалоги могут быть способом ознакомить людей с часто неосознаваемыми убеждениями и инициировать процессы, которые способствуют переориентации мышления.</p>	<p>Конструктивное мышление присутствует преимущественно. Существует также относительно оптимистичное отношение к оценке возможностей достижения желаемых результатов посредством личного планирования, постановки целей и принятия решений. Однако в случае новых требований и неопределенных последствий действий пессимистические идеи всегда могут взять верх.</p> <p>Средние выражения в основном состоят из сильных и слабых сторон конструктивного мышления. Было бы целесообразно сначала развить существующие сильные стороны, чтобы осуществить переход к более слабым аспектам конструктивного мышления и использовать компенсирующие эффекты сильных сторон.</p>	<p>Очень хорошее планирование времени и действий, оптимальная активация воли и успешная постановка целей характеризуют настрой, характерный для ярко выраженного «размышления о возможностях». Преобладают убеждения, которые помогают развить уверенность в себе, чтобы иметь возможность находить собственные решения для задач и проблем.</p> <p>Несмотря на преимущественно положительные эффекты конструктивного мышления, оно может иметь отрицательные последствия, если люди склонны переоценивать свои собственные возможности и потенциал. В этом случае супервизия будет подходом, который поможет людям достичь более реалистичного оптимизма.</p>

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
контроль эмоций	<p>Людям редко удается сознательно контролировать и регулировать собственные эмоциональные реакции. Им также трудно получать удовольствие от работы как таковой. На их эмоциональные реакции в первую очередь влияют внешние раздражители и триггеры.</p> <p>Если эмоциональная регуляция слаба, начало обучения эмоциональному самоконтролю не будет многообещающим. Более перспективным будет сначала научить людей осознанно воспринимать чувства, которые сопровождают работу, и открывать источники положительных эмоций на работе.</p>	<p>Есть определенная степень эмоционального самоконтроля, а часто также способность адекватно регулировать и контролировать эмоции. Однако иногда эмоциональные реакции по-прежнему контролируются извне или упускаются возможности испытать радость на работе.</p> <p>Существует интуитивное базовое понимание эмоциональной саморегуляции. Опираясь на это, люди могут получить поддержку в выявлении возможных причин периодического нарушения регуляции эмоциональных реакций и в поиске стратегий регулирования, более подходящих для ситуации.</p>	<p>У людей хорошо развита регуляция и контроль эмоций. Им легко контролировать эмоции таким образом, чтобы это поддерживало их собственные инициативы и помогало позитивно и удовлетворительно воспринимать рабочие ситуации.</p> <p>Недостатком может быть то, что регулирование эмоций вызывает соблазн контролировать все формы аффективной спонтанности. Искусство сознательного регулирования эмоций также состоит в том, чтобы знать, когда может быть уместно оставить главную роль своим собственным эмоциям.</p>
Самомотивация	<p>Основная проблема обычно заключается в том, что на готовность людей проявлять себя почти исключительно влияют внешние стимулы. Интенсивность, направление и поддержание деятельности обычно определяются другими людьми и редко являются результатом личной инициативы.</p> <p>В большинстве случаев люди социализировались очень зависимыми, поэтому им трудно избежать влияния внешних стимулов и внешних мотиваторов. Поэтому часто многое делается для того, чтобы побудить их задуматься над мотивами, лежащими в основе их действий, и поразмыслить над их истоками.</p>	<p>Уровень мотивации неоднозначен. Некоторые люди умеют мотивировать себя. Их готовность приложить усилия частично зависит от того, что ожидает и обещает профессиональная и непрофессиональная среда с точки зрения вознаграждения.</p> <p>Смешанные мотивационные ситуации дают множество отправных точек для уточнения механизмов самомотивации и передачи стратегий того, как может происходить переход от интуитивно уже успешно применяемых стратегий к результативности и деятельности, сильно зависящим от внешних стимулов</p>	<p>Готовность приложить усилия основывается преимущественно на стимулах и вознаграждениях, которые люди находят или генерируют сами. Это облегчает поддержание мотивации даже для долгосрочных проектов.</p> <p>Невозможно и нежелательно полностью отключиться от внешних раздражителей или хотеть мотивировать себя всегда и везде.</p> <p>Вместе с тем, если проекты представляются разумными лично, на передний план всегда должна выходить самомотивация.</p>
Внутреннее вознаграждение	<p>С эмоциональной и мотивационной точки зрения преобладает «внешнее убеждение в контроле». Возникновение собственных чувств и причин для напряжения чаще всего объясняется внешними обстоятельствами. Очень часто люди могут сделать мало что по собственной инициативе, это часть их самооценки.</p> <p>Естественные награды, которые воспринимаются положительно и стимулируют мотивацию, могут быть обнаружены при дифференцированном восприятии и внимательном наблюдении почти во всех действиях. Повышение осведомленности об этом может, даже в неблагоприятных условиях, помочь людям развить разные взгляды на свои собственные эмоции и мотивы.</p>	<p>В случае средних значений одновременно преобладают разные убеждения в отношении контроля. Таким образом, люди могут в достаточной мере мотивировать себя, но им трудно контролировать свои чувства. Или они хорошо ладят с эмоциями, но не могут получить доступ к источникам вознаграждения, которые находятся под их собственным контролем.</p> <p>Чтобы иметь возможность тренировать эффективно, сначала необходимо определить сильные и слабые стороны предыдущего самоуправления. В зависимости от того, что дает диагноз, в центре внимания вмешательств может быть расширение репертуара уже хорошо функционирующих стратегий и использование их потенциала передачи.</p>	<p>В случае сильных выражений эмоций и мотивации преобладает «убеждение во внутреннем контроле». Чувства и усилия, способствующие достижению результатов, воспринимаются как сознательно активируемые психологические ресурсы, а полученные результаты объясняются собственными способностями.</p> <p>Поскольку существует обширный репертуар стратегий внутреннего вознаграждения, акцент во вмешательствах может быть направлен на более точное и гибкое применение стратегий. Кроме того, следует задуматься об опасностях «чрезмерной самоуверенности» и переоценки собственных возможностей.</p>

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Устройство/ Формирование среды	<p>На низком уровне людям трудно отказаться от привычного распорядка и развить инициативу для приобретения нового поведения. Сопротивление переменам может быть настолько большим, что люди также оказывают значительное сопротивление сильному давлению с целью адаптации.</p> <p>Поскольку отказ от привычек или изменение собственного поведения часто может вызвать сильный дискомфорт, тренировки поначалу не принесут большого эффекта. Лучше всего начать с размышлений о ситуациях, в которых – в силу обстоятельств или по необходимости – поведение на самом деле уже было успешно изменено.</p>	<p>Людям обычно без особого труда удается адаптировать свое поведение к изменившимся требованиям. Время от времени они проявляют инициативу, чтобы изучить новые виды деятельности или нарушить привычный распорядок поведения. Однако для начала изменений часто требуется внешнее влияние.</p> <p>Некоторые люди уже используют стратегии изменения поведения. Однако применение этих стратегий не всегда является результатом собственных инициатив. Возможности самостоятельно разрабатывать процессы адаптации все еще недостаточно признаны и не используются в полной мере. Их разработка и использование могут быть предметом консультаций.</p>	<p>Сильные проявления соответствуют в основном самопроизвольным изменениям в поведении. У людей есть множество стратегий, с помощью которых они могут вносить коррективы в поведение, необходимые для достижения новых целей или требований.</p> <p>Здесь людей не нужно учить, как успешно изменить собственное поведение. Вместе с тем следует повышать уровень осведомленности о дозированном применении поведенческих стратегий адаптации, потому что в противном случае существует опасность того, что мы будем действовать исключительно по своему усмотрению.</p>
Создание окружающей среды	<p>Для данной ситуации характерно то, что люди проявляют небольшую творческую инициативу и почти не предпринимают никаких действий, чтобы придать своей среде индивидуальный подход. Вместо этого они, как правило, оставляют свое окружение таким, каким они его находят, и приспосабливаются к нему как можно лучше.</p> <p>Навыкам дизайнера нельзя ни научить, ни натаскать за короткий срок. Тенденция принимать обстоятельства окружающей среды такими, какие они есть, может быть очень выраженной. Изменение чего-либо в этом вопросе – длительный процесс, который обычно не очень перспективен без постоянной поддержки.</p>	<p>Дизайнерские инициативы частично узнаваемы. Однако в основном они ограничены отдельными областями окружающей среды. Соответствующие области успешно спроектированы своеобразно и имеют индивидуальный подход, в то время как другие области остаются в основном неизменными.</p> <p>Вмешательства могут основываться на положительном опыте индивидуального дизайнера отдельных областей окружающей среды. Важная отправная точка – это еще раз использовать возникающие возможности для передачи предыдущего опыта.</p>	<p>Сильные характеристики соответствуют дизайнерским начинаниям, которые оставляют узнаваемые следы во многих областях окружающей среды. Людям обычно удается настроить их так, чтобы они соответствовали их индивидуальным потребностям.</p> <p>Имеется достаточная дизайнерская компетенция. Таким образом, в лучшем случае еще можно провести работу по применению конкретных стратегий, чтобы проверить, являются ли их эффекты также полезными, совместимыми и устойчивыми для самой окружающей среды.</p>
Корректировка/ Контроль поведения	<p>В некоторых таких случаях люди предпочитают придерживаться своего обычного поведения и очень редко берут на себя инициативу нарушить установившиеся порядки или повлиять на свою окружающую среду. Они испытывают трудности в развитии своих действий и очень редко проявляют поведенческие импульсы.</p> <p>Вмешательства ни к чему не приводят, если у людей устоялись определенные взгляды в своих поведенческих привычках и удовлетворенность тем, что они оставляют окружающую среду в целом такой, какая она есть.</p> <p>Первый шаг здесь заключается в том, чтобы признать возможность небольших изменений и попытаться убедить людей осуществить их.</p>	<p>Поведенческие инициативы обычно распространяются на определенные области воздействия (личные действия или окружение; физическое или социальное окружение). Здесь люди могут быть очень активными, но вряд ли изменятся в других сферах.</p> <p>На средних уровнях больше возможностей для вмешательства, поскольку люди уже имели положительный опыт изменений и проектных инициатив. Тот факт, что уже существует достаточная осведомленность о проблеме, а также определенная степень стратегической компетентности, облегчает поиск привлекательных вариантов перехода в ранее нетронутые области.</p>	<p>Обладая сильными характеристиками, существует широкий спектр форм поведения, с помощью которых может быть реализована как успешная адаптация к новым требованиям работы, так и основанный на потребностях проектирования профессиональной и непрофессиональной среды.</p> <p>Уже нет необходимости специально обучать стратегии эффективного поведения, поскольку существует самое глубокое понимание психологических механизмов, на которых основан эффективный самоконтроль поведения. Однако опасность слишком произвольных поведенческих изменений и чрезмерного воздействия на окружающую среду.</p>

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Общая компетентность в психологическом самоуправлении	Общая компетентность психического самоуправления обнаруживает многочисленные недостатки, если она невысока. Однако люди не должны автоматически воспринимать это как бремя. Сила потребности в автономии и самореализации может сильно варьироваться от одного человека к другому. Это также зависит от того, насколько сильно люди хотят узнать о самоуправлении и получить знания о том, как вести себя более компетентно. Стоит ли (и как) работать с людьми, не обладающими навыками самоуправления, зависит от соответствующих требований. В зависимости от потребностей может быть полезно и необходимо поделиться конкретными знаниями, например, с помощью тайм-менеджмента, если это потребует лучшего решения задач на рабочем месте. Однако от дальнейших вмешательств редко можно ожидать стойких эффектов.	Средний уровень компетентности обычно состоит из сильных и слабых аспектов психологического самоуправления. Это нередко отражает индивидуальные особенности человека. В зависимости от того, как выглядят индивидуальные профили сильных и слабых сторон, люди обычно также могут иметь определенные предпочтения в отношении того, какие дополнительные стратегии самоуправления они хотят лучше узнать и использовать. То, что следует тренировать, является результатом индивидуальных профилей сильных и слабых сторон. Было бы желательно изначально спланировать все таким образом, чтобы можно было расширить существующие сильные стороны. В идеале существующие слабые места и недостатки следует рассматривать и устранять только тогда, когда передача хорошо разработанных аспектов самоуправления представляется возможной и многообещающей.	Люди, способные к самоуправлению, обычно также имеют сильную потребность в индивидуальном развитии и психологическом росте. Для этого они интуитивно или на собственном опыте узнали, какие стратегии они должны применять, чтобы иметь возможность удовлетворить свои потребности в автономии. Однако им не обязательно одновременно знать, почему определенные стратегии успешны. Работа с людьми, способными к самоуправлению, - сложная задача. С одной стороны, потому что психологические основы самоуправления не всегда очевидны. С другой стороны, потому что более глубокое чувство самоуправления иногда затрагивает личные основные ценности, а нередко даже духовные идеи.
Физическая активность	Люди ведут в основном малоподвижный образ жизни. Этому также обычно способствует сидячая работа. Люди мало что делают для компенсации существующего дефицита физической активности. Они не занимаются спортом, не ищут возможности заниматься спортом или быть физически активными по собственному желанию. Часто люди справляются с малоподвижностью только тогда, когда возникают физические нарушения, которые сохраняются, поскольку представляют серьезную угрозу для здоровья. Однако медицинские советы и рецепты - это только первый шаг, эффект от которого быстро иссякает в повседневной жизни без дополнительной поддержки.	Средние баллы часто указывают на то, что люди мало задумываются о типе и интенсивности своей физической активности. Они в определенной степени активны в движении, но их физической активности часто не хватает внутренней приверженности и постоянного использования возникающих возможностей. Поскольку существует осведомленность о влиянии физической активности на здоровье и повышение производительности, вмешательства могут быть сосредоточены на том, как преодолеть препятствия между мышлением и действием и как найти способы заниматься регулярной физической активностью.	Люди ведут активный образ жизни, ищут и пользуются возможностями, которые возникают во время и после работы. Они регулярно занимаются спортом или проводят часть своего свободного времени в походах, катании на велосипеде или занятиях в тренажерном зале. Людям не нужна помощь для увеличения физической активности или выполнения подходящей программы упражнений. В лучшем случае им помогут найти подходящий баланс с другими занятиями и избежать физического перенапряжения.
Формирование питания	Лишь немногие думают о своей диете, обычно такие люди характеризуются сомнительными привычками. Часто пища потребляется случайным образом, и постоянно меняется время приема пищи. Также они любят употреблять пищу, которая в долгосрочной перспективе вызывает симптомы дефицита или создает чрезмерную нагрузку на метаболизм организма. Привычки в еде питания изменить	Здоровое питание - это вопрос, который люди иногда учитывают при выборе и потреблении еды и напитков. Однако они не делают этого слишком систематически и сознательно, но склонны к нездоровому питанию и питью спонтанно или под влиянием внешних обстоятельств. Поскольку люди осознают важность здорового питания и того, из чего оно состоит, их не нужно специально информировать о том, что полезно для организма.	Здоровое питание - это всегда осознанная ответственность, которая определяет повседневное поведение в отношении еды и питья. Люди постоянно следят за тем, чтобы их питание было сбалансированным и богатым жизненно важными веществами. В лучшем случае они в умеренных количествах потребляют то, что нагружает обмен веществ (нездоровая пища, сахар, алкоголь). Люди обычно придерживаются здоровой

	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
	обычно очень сложно. Низкая восприимчивость, недостаточная осведомленность о проблемах и отсутствие инициативы делают изменения еще более трудными. Обучение обычно не имеет эффекта, а часто даже дает обратный эффект. Однако положительные импульсы иногда могут исходить от окружающей среды со здоровой пищей и питанием.	С другой стороны, отправной точкой для вмешательств может быть рефлексивная обработка ситуаций, в которых - например, из-за социального давления или отсутствия комфорта - игнорируется то, что хорошо для организма.	и сбалансированной диеты, богатой жизненно важными веществами. Это также включает регулярную проверку того, действительно ли организм получает достаточное питание. Вмешательства могут в лучшем случае решить проблемы и опасности, возникающие в результате потенциально культового подхода к питанию.
Осуществление релаксации	При низких уровнях люди редко интересуются, какие виды релаксации и восстановления на самом деле поддерживают жизнеспособность и эффективность организма. Они используют вещества, оказывающие длительное негативное влияние на здоровье (например, лекарства, алкоголь), или просто соглашаются жить в состоянии постоянного напряжения. Обучение методам релаксации, способствующим укреплению здоровья, обычно терпит неудачу, когда люди считают, что расслабление и активная, динамичная работа и образ жизни несовместимы. Поэтому интерес и инициативу часто можно вызвать только при возникновении серьезных проблем со здоровьем (например, выгорание или сердечно-сосудистые заболевания).	Люди осознают эффект расслабления и физического отдыха, снижающий стресс. Они также пытаются принять контрмеры, если замечают, что переутомлены или физически истощены. Однако используемые стратегии скорее традиционные, например: переехать в сельскую местность или отвлечься во время просмотра телевизора. Поскольку люди положительно относятся к укрепляющим здоровье эффектам физического и психологического расслабления, вмешательства могут быть сосредоточены на расширении их знаний о методах расслабления, разъяснении того, как работают различные техники, и открытии возможностей для обучения правильному использованию отдельных процедур.	Расслабление и восстановление осуществляются целенаправленно и являются частью повседневной работы и досуга: на работе, например, через небольшие перерывы или дыхательные упражнения, в свободное время через музыкальные паузы, упражнения на расслабление и с помощью профилактических мер, чтобы иметь возможность как можно лучше регенерировать достаточное количество сна. Люди хорошо владеют методами релаксации и стремятся развивать свои навыки самостоятельно. Вмешивающийся подход в лучшем случае может состоять из стимулирующих размышлений о том, как снова и снова привести напряжение и расслабление в здоровый баланс.
Физическое напряжение	Люди относятся к своему телосложению относительно небрежно и не проявляют особой инициативы, чтобы улучшить свою физическую форму и сохранить свой организм постоянно здоровым и продуктивным. Для них и жизненная сила исходит из источников, о которых они, если вообще думают, то только в случае болезни. Пока люди убеждены, что они могут укрепить жизнеспособность своего организма, не делая ничего самостоятельно, трудно объяснить им, почему нужно что-то делать для своей физической формы и здоровья. Изменение сознания происходит только тогда, когда люди длительное время болеют, получают серьезные травмы или чувствуют постоянную слабость и отсутствие мотивации.	Определенное внимание уделяется собственному телосложению, будь то люди, которые активно занимаются спортом, едят здоровую пищу или сознательно стремятся расслабиться. Однако готовность сделать что-то часто зависит от случая и не всегда основывается на собственной инициативе. Необходимые условия относительно легки, чтобы повысить уровень самовоспитания. Люди чувствуют ответственность по отношению к своему телосложению, но поначалу действуют лишь с умеренным успехом. Таким образом, обучение более эффективному «управлению энергией» может дать положительный импульс.	Высокие баллы - признак того, что люди знают, насколько важно их телосложение для их собственного благополучия и эффективности их организма. Эти знания помогают людям вести активный и здоровый образ жизни. Людей не нужно специально информировать, инструктировать или обучать, поскольку они в значительной степени способны обеспечить максимальную жизнеспособность своего организма. В лучшем случае могут быть полезны предложения о том, как можно еще более эффективно регулировать физическое напряжение, включая психологические процессы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Manz C.C. Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *The Academy of Management Review*. – 1986. – 11(3). – p. 585-600.
2. Manz C.C., Sims H.P.Jr. Superleadership: Beyond the myth of heroic leadership. *Organizational Dynamics*. – 1991. – 19(4). – p. 18-35.

3. Birdi K., Clegg C., Patterson M., Robinson A., Stride C.B., Wall T.D., Wood S.J. The impact of human resource and operational management practices on company productivity: a longitudinal study. *Personnel Psychology*. – 2008. – 61. – p. 467-501.
4. Pearce C.L. The future of leadership development: The importance of identity, multilevel approaches, self-leadership, physical fitness, shared leadership, networking, creativity, emotions, spirituality and on-boarding processes. *Human Resource Management Review*. – 2007. – 17(4). – p. 355-359.
5. Costello M.L., Brunner P.W., Hasty K. Preparing students for the empowered workplace: The risks and rewards in a management classroom. *Active Learning in Higher Education*. – 2002. – 3(2). – p. 117-127.
6. Stewart G.L., Manz C.C., Sims H.P. *Team work and group dynamics*. New York: John Wiley, 1999
7. Yun S., Cox J., Sims H.P. The forgotten follower: A contingency model of leadership and follower self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*. – 2006. – 21(4). – p. 374-388.
8. Maddux J.E. Self-efficacy: The power of believing you can. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* New York: Oxford University Press, 2002. – p. 277-287.
9. Manz C.C., Sims H.P. Jr. *Superleadership: Leading others to lead themselves*. New York: Prentice Hall, 1989.
10. Carmeli A., Meitar R., Weisberg J. Self-leadership skills and innovative behaviors at work. *International Journal of Manpower*. – 2006. – 27(1). – p. 75-90.
11. DiLiello T.C., Houghton J.D. Maximizing organizational leadership capacity for the future: Toward a model of self-leadership, innovation and creativity. *Journal of Managerial Psychology*. – 2006. – 21(4). – p. 319-337.
12. Manz C.C., Neck C.P. *Mastering self-leadership: Empowering yourself for personal excellence* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004
13. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов / Разработчики Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова. – СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. – 38 с.
14. Наследов А.Д. *IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных*. – СПб.: Питер, 2013. – С. 350-351.
15. Bentler P.M., Bonnett D.G. Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures // *Psychological Bulletin*. – 1980. – Vol. 88. – P. 588-606.
16. Hoyle R.H., Panter A.T. Writing about structural equation models / in Hoyle, R.H. (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications*, Sage, Thousand Oaks. – CA., 1995. – P. 158-76.
17. Kline R.B. *Principles and practice of structural equation modeling*. 3rd ed. – New York, NY: The Guilford Press, 2011. – 432 p.
18. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the Self-Determination Conference. – 2010. – Ghent, Belgium.

© Ким Э Сун (info@kimlilia.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Тихоокеанский государственный университет