

Е.Ю. Мандрикова

РАЗРАБОТКА ОПРОСНИКА САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОСД)¹

В статье представлен опыт создания диагностического инструмента для изучения особенностей самоорганизации деятельности и отдельных аспектов структурирования человеком своего времени. Подробно методически описан подход к адаптации зарубежного аналога опросника и созданию на его основе нового опросника, приведены данные о его валидности и надежности, даны подробные описания шкал опросника. Использование опросника самоорганизации деятельности (ОСД) приемлемо для изучения особенностей саморегуляции.

Ключевые слова: самоорганизация, саморегуляция, структура психологического времени, диагностика.

В последнее время вопросы самоорганизации активно встают перед человеком в процессе его личной и профессиональной самореализации, а также в контексте эффективного управления собственным временем. Действительно, стратегия и тактика обращения со временем своей жизни, способ его использования, как в текущей ситуации, так и в масштабах целой жизни, являются важными составляющими жизнедеятельности современного человека и показателями его личной эффективности.

В рамках данной статьи мы будем рассматривать самоорганизацию деятельности как структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическое целеполагание. За пределами данной статьи останется изучение самоорганизации в контексте психической саморегуляции и профессионального самоопределения.

Целью статьи является описание опыта разработки Опросника самоорганизации деятельности (ОСД), который представляет собой попытку формализовать и измерить параметры, влияющие на эффективность самоорганизации деятельности личности. Практическое использование подобного инструмента психодиагностики позволит точнее дифференцировать феномен структурирования времени

¹ Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект 06-06-00449а «Структура и диагностика личностного потенциала».

личности и определить оптимальные пути повышения степени самоорганизации деятельности. Кроме того, в процессе разработки ОСД были использованы относительно новые методы статистического анализа данных (например, конфирматорный факторный анализ), что может представлять отдельный интерес с методической точки зрения.

Первоначально в поисках операционализации самоорганизации деятельности мы обратились к опыту австралийских психологов Н. Физера¹ и М. Бонда (Bond, Feather, 1988; Feather, Bond, 1983, 1994), которые ввели в научное обращение конструкт «структура времени» (*time structure*). При этом авторы имели в виду не физические концепции структуры времени, а его психологические корреляты, т.е. особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с общим уровнем удовлетворенности жизнью, уровнем субъективного благополучия, уровнем депрессии и психического здоровья.

Под структурой времени Н. Физером и М. Бондом понималась степень, в которой индивиды воспринимают использование своего времени как структурированное и целенаправленное. Для операционализации этого понятия они создали Опросник структуры времени (Time Structure Questionnaire – TSQ). На наш взгляд, авторы делали акцент не на структуре времени, а на процессе его структурирования, поэтому в дальнейшем мы будем использовать словосочетание «структурирование времени».

Авторы оригинального опросника TSQ, используя эксплораторный факторный анализ с помощью варимакс-вращения методом главных компонент выделили шесть факторов, объясняющих 42,8 % дисперсии. Впоследствии шестой фактор как не поддающийся интерпретации был исключен из анализа, тем самым понизив процент объясняемой дисперсии на 1,5 %. В итоге в TSQ осталось пять факторов, объясняющих 41,3 % дисперсии: «Чувство цели» (Sense of Purpose) – 25,2 %, «Структурирование повседневности» (Structured Routine) – 5,8 %, «Ориентация на настоящее» (Present Orientation) – 4,5 %, «Эффективная самоорганизация» (Effective Organization) – 3,7 %, «Настойчивость» (Persistence) – 2,1 %.

Фактор «Чувство цели» отражал способность субъекта сконцентрироваться на цели; фактор «Структурирование повседневности» –

¹ Н. Физер более известен как автор теории «ожидаемой ценности», или в другом переводе – модели «ожидание – инструментальность – ценность» (Feather, 1962).

степень включенности субъекта в планирование, наличие режима в деятельности; фактор «Ориентация на настоящее» – склонность субъекта фокусироваться на настоящем вместо того, чтобы думать об упущенных возможностях; фактор «Эффективная самоорганизация» – отношение субъекта к организации своего времени и пространства. Наконец, фактор «Настойчивость» отражал упорство и стремление к доведению начатой деятельности до конца. Авторами приведены данные, подтверждающие надежность и валидность TSQ.

С целью изучения феномена самоорганизации деятельности как эффективного управления временем своей жизни, мы решили смоделировать аналогичный опросник для использования его на русскоязычной выборке, осуществив ряд процедур по его стандартизации (Бодалев, Столин, 2003).

Начальный этап работы над адаптацией Опросника структуры времени

Первоначально нами был осуществлен прямой перевод с английского на русский язык оригинального варианта TSQ, состоящего из 26 пунктов. Также нами под контролем профессионального переводчика был сделан обратный перевод с русского на английский язык для проверки однозначности перевода текста опросника. Как можно увидеть из оригинального текста, авторы TSQ использовали вопросную форму формулировки пунктов. Нам представлялось возможным для удобства представления текста опросника для русскоязычной аудитории изменить вопросную форму на утвердительные суждения, формулирующие различные способы отношения ко времени своей жизни и деятельности.

Для адаптации TSQ на русскоязычной выборке к каждой группе пунктов, входящей в один из пяти факторов, были добавлены по десять сформулированных нами суждений, описывающих заявленные в названии факторов конструкты. Таким образом, к 20-ти переведенным пунктам (из общего количества – 26 пунктов – шесть пунктов, включенных авторами в состав TSQ, но не входящих ни в один интерпретируемый фактор, нами не рассматривались) добавились еще 50 сформулированных нами пунктов. Опросник структурирования времени (ОСВ) в полной форме состоял из 70 пунктов и был предназначен для первичного предъявления и выяснения того, насколько пункты «сработают» на русскоязычной выборке (полный вариант опросника приведен в Приложении 1).

Использовалась интервальная шкала с семью градациями. Инструкция для этого опросника была следующая: «Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере отражает Вашу точку зрения (1 – полное несогласие, 7 – полное согласие с данным утверждением, 4 – середина шкалы, остальные цифры – промежуточные значения)».

Дополнительными методиками, включенными в батарею для обоснования конструктивной валидности факторов ОСВ, являлись опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» («ССП-98») В.И. Моросановой (Моросанова, Коноз, 2000), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 1992), опросник «Локализация контроля» (ЛК) в адаптации Е.Г. Ксенофонтовой (Ксенофонтова, 1999), методика «Тип А поведения» в адаптации А.Б. Леоновой (Леонова и др., 1987; 2005), опросник «Самооценка организованности» Е.П. Ильина (Ильин, 2002), шкала «Компетентность во времени» САТ (Гозман, Кроз, 1987), опросник «Волевой самоконтроль» (ВСК) (Психодиагностические..., 1999).

Выборка валидизации русскоязычной версии ОСВ, состоящей из 70 пунктов, составила 150 человек, из них 115 женщин и 35 мужчин, средний возраст – 24,5 года. Большинство респондентов (70 человек, средний возраст 20,5 лет) являлись студентами начальных и средних курсов дневных и вечерних форм обучения. Другие респонденты (80 человек, средний возраст 36,5 лет) были представлены людьми, работающими полный рабочий день по техническим, естественным и гуманитарным специальностям.

Эксплораторный факторный анализ

Первоначально данные из первичного общего списка утверждений были обработаны с помощью эксплораторного факторного анализа (ЭФА) (SPSS 10.0 for Windows), который позволил исследовать и выделить факторную структуру ОСВ. Как уже отмечалось, авторами оригинального опросника для выделения пяти факторов было использовано варимакс-вращение, при этом процент объясняемой дисперсии составлял 41,3 % (а вместе с не поддающимся интерпретации шестым фактором – 42,8 %).

На наш взгляд, конструкты, описывающие факторы TSQ достаточно близки, поэтому мы решили воспользоваться приемом косоугольного

вращения облимин с использованием метода главных компонент, которое позволяет учесть не только расположение факторов, но и эффект их взаимодействия.

На первом этапе ЭФА объясняемая дисперсия составила 42,6 %. По «критерию следа» нами было выделено семь факторов с объясняемой долей дисперсии 17,4 %, 7,09 %, 5,03 %, 3,50 %, 3,46 %, 3,23 % и 2,95 % соответственно. После отсеивания пунктов с низкими факторными нагрузками остались 41 пункт с высокими факторными нагрузками, которые в дальнейшем подверглись вторичной процедуре факторизации.

Второй этап ЭФА, проведенного на 41 пункте ОСВ, показал более высокий процент описываемой дисперсии – 53,6 %. По «критерию следа» было также выделено семь факторов, причем на первый фактор приходится 20,7 % объясняемой дисперсии, на второй – 8,71 %, на третий – 7,03 %, на четвертый – 4,97 %, на пятый – 4,48 %, на шестой – 4,1 %, на седьмой – 3,58 %.

На данном этапе значимые факторные нагрузки получили только 30 пунктов. ЭФА нами использовался как метод классификации, и поэтому критерием отбора выступало не только абсолютное значение нагрузки, но также и факт стабильного «попадания» пункта четко в один фактор. В целом факторная структура, полученная на предыдущем этапе факторизации, сохранилась, за исключением перемещений некоторых пунктов из одного фактора в другой, в отдельных случаях с переменной знака.

Условные названия факторов приведены ниже.

Фактор 1. Планомерность в деятельности (четыре пункта: 56, 67, 19, 27).

Фактор 2. Сомнения и тревога о будущем (три пункта: 7, 57, 68).

Фактор 3. Целенаправленность (шесть пунктов: 33, 41, 46, 44, 18, 58(–)).

Фактор 4. Самоорганизация (четыре пункта: 64, 51, 43, 52(–)).

Фактор 5. Постоянство и настойчивость (пять пунктов: 13, 25, 8, 48, 60).

Фактор 6. Фиксация на структурировании деятельности (пять пунктов: 15(–), 17(–), 39(–), 31(–), 37(–)).

Фактор 7. Ориентация на настоящее (три пункта: 24, 29, 3).

Из 20 пунктов оригинальной версии опросника, взятых нами в рассмотрение, в полученный вариант вошли только семь оригинальных пунктов, которые распределились следующим образом:

– два «старых» пункта из второго оригинального фактора «Структурирование повседневности» вошли в первый новый фактор, названный нами «Планомерность в деятельности».

– два «старых» пункта из третьего оригинального фактора «Ориентация на настоящее» вошли во второй новый фактор, названный нами «Сомнения и тревога о будущем»;

– три «старых» пункта (два – из оригинального четвертого фактора «Эффективная самоорганизация», один – из оригинального пятого фактора «Настойчивость») вошли в пятый новый фактор, названный нами «Постоянство и настойчивость».

Как видно из приведенного описания, три из семи полученных новых факторов содержательно частично совпадают с факторами, предложенными авторами оригинального опросника TSQ.

В результате адаптации методики нами были получены четыре новых фактора, образованных из дополнительных пунктов: «Целенаправленность», «Самоорганизация», «Фиксация на структурировании деятельности», «Ориентация на настоящее». Как видно из названия этих факторов, большинство из них созвучны или совпадают с названием шкал оригинальной версии, но образованы они новыми пунктами, добавленными нами в ходе первого этапа работы. Для подтверждения устойчивости факторной структуры был проведен третий этап ЭФА, заключающийся в факторизации оставшихся 30 пунктов. На этом этапе процент объясняемой дисперсии оказался еще выше – 58,6 %, при этом на первый фактор приходится 18,40 % объясняемой дисперсии, на второй – 10,40 %, на третий 8,45 %, на четвертый – 6,27 %, на пятый – 5,61 %, на шестой – 4,96 %, на седьмой – 4,47 %.

Факторная структура на этом этапе обработки данных полностью сопоставима с факторной структурой, полученной на втором этапе факторизации. Исключение составляет только третий пункт («Мне часто говорят, что я “делю шкуру неубитого медведя”»), который на втором этапе факторизации входил с отрицательным знаком в седьмой фактор «Ориентация на настоящее». На третьем этапе факторизации этот пункт вошел в четвертый фактор «Самоорганизация».

Конфирматорный факторный анализ

Во второй части факторизации данных проводился конфирматорный факторный анализ (КФА) (с помощью EQS 6.0 for Windows), позволяющий изучить и подтвердить полученную факторную структуру.

На первом этапе КФА была сделана попытка проверить пятифакторную структуру, предлагаемую авторами оригинального опросника, причем в анализе мы учитывали полную версию русскоязычного варианта из 70 пунктов.

Отметим, что качество модели при использовании КФА отражается в критических значениях следующих показателей: $\chi^2 / \text{degree of freedom} \geq 2$; $\text{CFI} \geq 0,95$; $\text{RMSEA} \leq 0,05^1$. Чем ближе показатели модели к данным критическим показателям, тем «лучше» модель.

Результаты первого этапа КФА:

- $\chi^2 / \text{degree of freedom} = 4333/2330 \approx 1,86$;
- $\text{CFI} = 0,488$;
- $\text{RMSEA} = 0,076$.

«Неработающие пункты» с незначимыми факторными нагрузками: 4, 15, 34, 52, 62, 69 (см. Приложение 1).

Как видно из результатов первого этапа КФА, предложенная авторами оригинального опросника пятифакторная модель в расширенной версии (из 70 пунктов) на русскоязычной выборке не работает.

На втором этапе КФА мы проверяли качество модели полной версии опросника при семифакторной структуре, с разбиением на факторы, полученные при ЭФА.

Результаты второго этапа КФА:

- $\chi^2 / \text{degree of freedom} = 3448/1924 \approx 1,79$;
- $\text{CFI} = 0,572$;
- $\text{RMSEA} = 0,073$.

«Неработающие пункты» с незначимыми факторными нагрузками: 4, 30 (см. Приложение 1).

Как видно из результатов второго этапа КФА, предложенная нами семифакторная модель опросника немного лучше пятифакторной модели, но тем не менее показатели не очень высокие.

На третьем этапе КФА мы проверяли семифакторную структуру 30-пунктового опросника, где включенные 30 пунктов имели высокие факторные нагрузки по результатам ЭФА.

¹ $\chi^2 / \text{degree of freedom}$ – критерий хи-квадрат / степень свободы; CFI – Comparative Fit Index – сравнительный индекс соответствия; RMSEA – Root Mean Square Error of Approximation – квадратичная усредненная ошибка аппроксимации.

Результаты третьего этапа КФА:

- $\chi^2 / \text{degree of freedom} = 1725/435 \approx 3,96$;
- $\text{CFI} = 0,828$;
- $\text{RMSEA} = 0,063$

«Неработающие пункты» с незначимыми факторными нагрузками: 3, 7, 18, 33, 41, 44, 46, 52, 57, 58, 68. При более детальном анализе из пунктов с незначимыми факторными нагрузками были выделены пункты, у которых факторные нагрузки были гораздо ниже всех остальных. Это оказались пункты 3, 7, 52, 57, 68 (см. Приложение 1), которые были исключены из дальнейшего анализа. При этом пункты 7, 57, 68 составляли второй фактор. Таким образом, после третьего этапа КФА факторная структура опросника сократилась на один фактор.

На четвертом этапе КФА проверялась уже шестифакторная структура 25-пунктового опросника (в котором из 30 пунктов были исключены пять пунктов с наиболее низкими факторными нагрузками).

Результаты четвертого этапа КФА:

- $\chi^2 / \text{degree of freedom} = 1336/300 \approx 4,45$;
- $\text{CFI} = 0,892$;
- $\text{RMSEA} = ,054$.

«Неработающих пунктов» с незначимыми факторными нагрузками после этого этапа КФА не отмечено. Как видно из приведенного выше описания четырех этапов КФА, с каждым этапом улучшались показатели, т.е. повышалось качество модели.

На следующем этапе КФА планируется улучшение полученной модели шестифакторного опросника из 25 пунктов, для чего необходимо производить учет ковариационной связи между отдельными факторами опросника, однако это сугубо специальная процедура, которая остается за рамками данной работы.

После обработки полной версии русскоязычного опросника методами ЭФА и КФА была получена структура, отраженная в табл. 1 (название пунктов см. в Приложении 1).

Из 20 пунктов оригинального опросника в новую полученную структуру вошли только пять «старых» пунктов: пункты 56 и 27 вошли в первый фактор «Планомерность» (из второго оригинального фактора «Структурирование повседневности»); пункты 8(–) и 48(–) вошли в четвертый фактор «Настойчивость» (из четвертого

оригинального фактора «Эффективная самоорганизация»); пункт 13 также вошел в четвертый фактор (из пятого оригинального фактора «Настойчивость»).

Таблица 1

Факторная структура ОСВ (после факторизации полной версии опросника)

Факторы	Пункты полной версии	Названия факторов
Фактор 1	56, 67, 19, 27	Планомерность
Фактор 2	33, 41, 46, 44, 18, 58(-)	Целеустремленность
Фактор 3	64, 51, 43	Самоорганизация (посредством внешних средств)
Фактор 4	13(-), 25(-), 8(-), 48(-), 60(-)	Настойчивость
Фактор 5	15, 17, 39, 31, 37	Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)
Фактор 6	24, 29	Ориентация на настоящее

Таким образом, из полученных шести новых факторов – шкал опросника – только две шкалы «Планомерность» и «Настойчивость» включают «старые» пункты из оригинального опросника TSQ. Образованные добавленными пунктами в ходе адаптации опросника на русскоязычной выборке являются шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее». Хотя конструкторы, лежащие в основе этих шкал, обсуждались и включались в основу оригинального опросника, образованы они из составленных нами пунктов, а не из переведенных пунктов оригинального опросника TSQ. Окончательная факторная структура объясняет 60,6 % дисперсии.

При проверочном использовании ЭФА для вращения шести факторов, образованных 25 пунктами (текст опросника см. в Приложении 2), отобранными при КФА, факторная структура опросника полностью подтвердилась, за исключением изменения веса и вклада факторов в общий процент объясняемой дисперсии и местоположения факторов (табл. 2). На этом этапе ЭФА было применено варимакс-вращение методом главных компонент, поскольку гипотезы о связи факторов уже были проверены в КФА.

**Распределение факторных нагрузок и пунктов
в окончательной факторной структуре ОСВ**

Названия факторов / шкал	Доля объясняемой дисперсии	Пункты шкалы в окончательной версии
Планомерность	13,9 %	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	10,9 %	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	11,5 %	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)	9,3 %	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация (посредством внешних средств)	8,8 %	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	6,2 %	9, 12

Перечисленное выше распределение пунктов является ключом для подсчета баллов по каждой из шкал опросника. «Обратные» пункты отмечены минусом в скобках и требуют соответствующего подсчета (см. Приложение 3).

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала «Целеустремленность» измеряет чувство цели, способность субъекта на ней сконцентрироваться.

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые

качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости и «зацикленности» на структурированности и организованности.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность, не «застревая» на структурированности и на текущих ощущениях.

Как видно из сделанного выше описания, полученные факторы содержательно отражают скорее степень самоорганизации деятельности, чем структурирования использования времени. На наш взгляд, это не противоречит изначальной идее авторов TSQ относительно главенствующих ролей целенаправленности и структурированности использования времени, однако в русскоязычном варианте эти конструкты оказались включенными в более широкий контекст самоорганизации и саморегуляции деятельности. Таким образом, мы считаем правильным называть полученный опросник из 25 пунктов *Опросником самоорганизации деятельности (ОСД)*.

Данный опросник отражает степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Опросник также описывает степень сформированности способностей к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию.

Проверка надежности и валидности ОСД

Следующим этапом работы с опросником являлась проверка его психометрических показателей.

Для проверки однородности выборки был посчитан коэффициент альфа Кронбаха для более известного и надежного опросника – СЖО (точнее, для его суммарной шкалы «Осмысленность жизни»), измеряющий осмысленность жизни – конструкт, релевантный, на наш взгляд, стратегиям структурирования использования времени и самоорганизации деятельности. Коэффициент альфа оказался равен 0,89, что дает нам основания считать выборку, на которой адаптировался ОСД, однородной и пригодной для проверки надежности, валидности опросника и для выработки нормативных показателей.

Надежность методики

В табл. 3 представлена информация об одномоментной надежности (внутренней согласованности) каждой шкалы ОСД, рассчитанной с помощью коэффициента альфа Кронбаха, и ретестовой надежности, определенной методом ранговой корреляции Спирмена. Ретестовый замер был произведен через шесть месяцев после первоначального замера.

Таблица 3

**Показатели одномоментной и ретестовой надежности ОСД
($n=150$ для одномоментной и $n=100$ для ретестовой надежности)**

Факторы ОСД	F1	F2	F3	F4	F5	F6	Общий
α Кронбаха	0,80	0,81	0,76	0,64	0,62	0,50	0,81
r Спирмена	0,77	0,78	0,69	0,65	0,63	0,57	0,78

Примечание. Факторы ОСД: F1 – Планмерность; F2 – Целеустремленность; F3 – Настойчивость; F4 – Фиксация; F5 – Самоорганизация, F6 – Ориентация на настоящее; все показатели значимы на уровне $p \leq 0,05$.

Как видно из табл. 3, показатели одномоментной и ретестовой надежности достаточно высоки, что свидетельствует об общей надежности ОСД.

Анализ показал высокую консистентность шкал опросника, которая вычислялась посредством определения коэффициента корреляции отдельных пунктов с суммарным баллом по шкале (табл. 4).

Таблица 4

**Коэффициенты корреляции отдельного пункта опросника
с суммарным баллом по шкале**

Номер пункта	Коэф. корр.	Номер пункта	Коэф. корр.	Номер пункта	Коэф. корр.	Номер пункта	Коэф. корр.	Номер пункта	Коэф. корр.
1	-0,693	6	0,604	11	0,601	16	0,758	21	-0,677
2	0,863	7	0,689	12	0,881	17	0,756	22	0,729
3	0,565	8	0,837	13	0,570	18	0,687	23	-0,648
4	0,855	9	0,849	14	0,793	19	0,787	24	0,697
5	-0,757	10	-0,708	15	-0,722	20	0,750	25	0,773

Примечание. Все показатели значимы на уровне $p \leq 0,01$.

Можно отметить, что были получены высокие значения консистентности пунктов опросника, равные по модулю от 0,565 до 0,881, что свидетельствует о высокой консистентности шкал ОСД.

В целом можно говорить, что Опросник самоорганизации деятельности, как методическое средство, надежен.

Валидность методики

На выборке из 150 человек отмечены хотя и невысокие, но значимые корреляции ($p \leq 0,05$) (по Пирсону) с возрастом таких шкал ОСД, как «Планомерность» (0,29), «Целеустремленность» (-0,22), «Настойчивость» (0,20). Полученные связи этих шкал с возрастом вполне закономерны, т.к. одновременно со взрослением может наблюдаться накопление навыков планирования и настойчивости в выполнении запланированного, а также естественным образом сокращается ожидаемое будущее как субъективное пространство для постановки новых целей. С уровнем образования отмечена только корреляция со шкалой «Настойчивость» (0,21), что также вполне закономерно: с повышением образовательного уровня может наблюдаться возрастание уровня развития волевых качеств.

С полом значимых корреляций не обнаружено, однако использование t -критерия показало, что у женщин несколько ниже результаты по шкале «Планомерность» ($p \leq 0,05$), что перекликается с рядом гендерных исследований, отмечающих присущую мужчинам склонность к поступательному планированию своей деятельности. Заметим, однако, что в психологической литературе существуют и противоположные исследовательские выводы. Приведенные выше описания связей шкал ОСД с анкетными данными респондентов свидетельствуют в пользу внешней валидности ОСД.

На выборке стандартизации из 105 человек (заполнивших всю батарею методик), включающей и студентов, и взрослых работающих людей, были исследованы корреляционные связи с методиками, проводившимися одновременно с заполнением полной версии ОСВ: опросники «ССП-98», «Самооценка организованности», «Тип А поведения», «Волевой самоконтроль», «Локализация контроля».

Были обнаружены многочисленные значимые ($p \leq 0,01$) корреляции шкал ОСД со шкалами «ССП-98». Шкала ОСД «Планомерность» имеет высокие корреляции со шкалами опросника «ССП-98» «Планирование» (0,79), «Моделирование» (0,71) и общим уровнем

саморегуляции (0,78). Шкала ОСД «Целеустремленность» также коррелирует со шкалами «Планирование» (0,68), «Моделирование» (0,66) и общим уровнем саморегуляции (0,76), т.е. при повышении способностей к тактическому планированию и целеполаганию повышается способность человека осознанно ставить цели, планировать свою деятельность, моделировать значимые условия и средства ее достижения и в целом осуществлять осознанную саморегуляцию произвольной активности. Найденные нами корреляционные связи достаточно осмысленны, и на уровне сопоставления конструкторов, заложенных в этих шкалах, лишь подтверждают их сходство.

Кроме перечисленных выше связей были обнаружены и другие значимые ($p \leq 0,01$) корреляции между шкалами ОСД «Настойчивость» (0,69) и «Самоорганизация» (0,73) и шкалой «ССП-98» «Программирование», а также высокая отрицательная связь между шкалой ОСД «Фиксация» и шкалой «ССП-98» «Гибкость» (-0,75). Вполне логично, что с повышением способности волевыми усилиями структурировать деятельность, самоорганизовываться и завершать начатое повышается качество осознанного программирования человеком своих действий. Достаточно показательной для подтверждения конструктивной валидности ОСД является обратная связь между шкалой ОСД «Фиксация на структурировании деятельности», т.е. некоторой ригидности в отношении перестраивания планов, и регуляторной гибкости (шкала «Гибкость» «ССП-98»), позволяющей быстро перестраивать систему саморегуляции в зависимости от изменения внутренних или внешних условий. В целом обнаруженные связи между ОСД и «ССП-98» говорят в пользу конструктивной валидности ОСД.

Были обнаружены значимые ($p \leq 0,05$) корреляции между шкалами ОСД «Планомерность» (разброс показателей корреляций 0,18–0,27), «Целеустремленность» (0,41–0,63), «Самоорганизация» (0,20–0,30), «Настойчивость» (0,27–0,47) и общим суммарным показателем (0,36–0,50) со всеми субшкалами СЖО и общим показателем осмысленности жизни. Это свидетельствует о том, что с повышением осмысленности и осознанности деятельности повышается осмысленность жизни. Эти же шкалы значимо ($p \leq 0,05$) коррелируют со шкалами опросника ВСК «Настойчивость» (разброс показателей корреляций 0,42–0,61), «Самообладание» (0,30–0,48) и его суммарным показателем (0,39–0,57), т.е. с повышением осознанности деятельности повышается ее осмысленность и способность проявить волевые усилия. Достаточно высокие

корреляции между шкалой «Настойчивость» ОСД и шкалой «Настойчивость» ВСК свидетельствуют в пользу конструктивной валидности данной шкалы ОСД и всего опросника в целом.

Помимо этого, обнаружены значимые ($p \leq 0,05$) корреляции между показателем самоорганизованности по опроснику «Самооценка организованности» со шкалами ОСД «Планомерность» (0,52), «Самоорганизация» (0,38), «Настойчивость» (0,44), «Фиксация» (0,37) и суммарным показателем (0,57), что также свидетельствует в пользу конструктивной валидности ОСД.

Обнаружены значимые ($p \leq 0,05$) корреляции поведения типа А со шкалами «Целеустремленность» (0,25) и «Фиксация» (0,25), т.е. с повышением целеустремленности и при фиксации на структуре повышается склонность к поведению типа А и к сопутствующим поведенческим проявлениям (суевливость, нервозность, рискованность).

Шкала САТ «Компетентность во времени» значимо ($p \leq 0,05$) положительно коррелирует со шкалами ОСД «Целеустремленность» (0,19), «Настойчивость» (0,28), «Ориентация на настоящее» (0,28) и отрицательно — со шкалой «Фиксация» (-0,31). Относительно положительных корреляций можно сделать вполне правомерные умозаключения, что с повышением целеустремленности, настойчивости в достижении поставленных целей и ориентацией на переживание настоящего момента повышается компетентность во времени, позволяющая интегрировать представления о прошлом и будущем с пользой для настоящего. Столь же правомерно утверждение, что фиксация на структуре не позволяет выйти за границы этой структуры, и ни о какой интеграции речь идти не может, т.е. с повышением заикленности на структуре, ригидности при смене планов понижается компетентность во времени.

Общая интернальность (опросник ЛК, шкала общей интернальности) значимо ($p \leq 0,05$) коррелирует со шкалами ОСД «Целеустремленность» (0,22), «Самоорганизация» (0,31), «Настойчивость» (0,25) и с его суммарным показателем (0,27), т.е. с повышением целеустремленности, настойчивости в достижении поставленных средств и самоорганизации посредством вспомогательных средств повышается склонность видеть в себе источники своих успехов и неудач. Это вполне закономерно, т.к. если человек знает, чего он хочет, как и с помощью чего этого добиться, и делает все возможное для реализации этого, будет повышаться чувство «авторства» своей жизни.

Как видно из приведенного выше описания многочисленных связей шкал ОСД со шкалами и суммарными показателями различных методик, описывающих сходные конструкты, можно говорить о конструктивной валидности ОСД. В дополнение к сказанному можно привести данные корреляционного исследования, которое проводилось в мае 2004 г. на Второй всероссийской конференции по экзистенциальной психологии на представителях сообщества экзистенциальных психологов в количестве 40 человек. Кроме ОСД, в методической батарее были использованы также методики «Ценностный спектр» (ЦС), СЖО, опросник Д. Леонтьева и Д. Сапронова «Стремление к изменениям» (Сапронов, 2007), опросник С. Мадди в адаптации Е.И. Рассказовой «Жизнестойкость», опросник «Толерантность к неопределенности» Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой (Луковицкая, 1998; Осин, 2010).

При сравнении результатов ОСД и методики ЦС на выборке экзистенциальных психологов ($n=40$) были отмечены следующие значимые ($p \leq 0,05$) корреляции: между шкалой ОСД «Самоорганизация» и такими сферами методики ЦС, как «Прошлое» (0,43), «Настоящее» (0,35), «Будущее» (0,37), а также между шкалой ОСД «Ориентация на настоящее» и сферой «Настоящее» (0,32) методики ЦС. В первом случае можно говорить о том, что одновременно с повышением самоорганизации посредством вспомогательных средств повышается рефлексивность относительно различных аспектов бытия человека во времени. Во втором случае демонстрируется содержательное совпадение результатов шкал разных опросников, что говорит в пользу конструктивной валидности ОСД.

На той же выборке экзистенциальных психологов ($n=37$) были отмечены значимые ($p \leq 0,05$) корреляции шкал ОСД со шкалами СЖО: шкала ОСД «Целеустремленность» положительно коррелирует со шкалами СЖО «Цели» (0,51), «Процесс» (0,36), «Локус контроля – Я» (0,49) и общим показателем (0,42). Полученные корреляционные связи также свидетельствуют о высокой конструктивной валидности ОСД и дополнительно о том, что шкала «Целеустремленность» измеряет конструкт видения цели в жизни и осмысленного стремления к ней с опорой на удовлетворенность процессом ее достижения.

Обнаружены многочисленные значимые связи ($p \leq 0,05$) ОСД с опросником «Стремление к изменениям»: шкалы «Целеустремленность», «Настойчивость» и суммарный балл ОСД связаны со шкалой «Способность воплощать в жизнь перемены» (0,38, 0,68 и 0,38 соответственно);

шкала «Фиксация» отрицательно связана со шкалами «Способность воплощать в жизнь перемены» ($-0,35$), «Отношение к переменам» ($-0,42$), «Способность идти на риск и не бояться неопределенности» ($-0,44$). Относительно первого типа связей можно отметить, что с повышением настойчивости в достижении видимой цели повышается способность воплотить в жизнь эти цели и следующие за ними перемены. Связи второго типа достаточно закономерны, т.к. шкала «Фиксация» описывает ригидное состояние, противостоящее каким-либо неопределенностям и переменам в заранее составленном плане.

Это подтверждается и наличием отрицательных корреляций между шкалой «Фиксация» и рядом шкал других опросников. Так, между суммарными показателями опросников «Стремление к изменениям», «Жизнестойкость», «Толерантность к неопределенности» и шкалой ОСД «Фиксация» обнаружены значимые ($p \leq 0,05$) обратные связи: $-0,52$, $-0,33$, $-0,40$ соответственно, т.е. с повышением проявления фиксации на структуре понижаются стремление к изменениям, толерантность к неопределенности и способность противостоять внезапным жизненным трудностям.

Опросник ОСД был использован еще в одном исследовании, подтверждающем его валидность. Исследование проводилось летом 2007, выборку составили 113 абитуриентов. Значимые ($p \leq 0,05$) корреляции были обнаружены между Шкалой витальности (Шкала субъективной витальности как диспозиции; Ryan, Frederick, 1997 в адаптации Л.А. Александровой и Д.А. Леонтьева, не опубликовано) и шкалами ОСД «Планомерность», «Целеустремленность» и «Настойчивость». Более высокое ощущение жизненной энергии, сил связано с большей целеустремленностью, стремлением ставить цели и целенаправленно и настойчиво достигать их. Высокие корреляции были обнаружены также между шкалой «Оптимизм в межличностных отношениях» Опросника атрибутивных стилей (Гордеева, Осин, Шевяхова, 2009) и шкалами ОСД «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость» и «Самоорганизация».

В целом можно говорить, что ОСД, как методическое средство, надежен и валиден.

Нормы и интерпретация результатов

Относительно возраста выборка не является нормальной, она резко смещена влево, что говорит о целесообразности в будущем разделить выборку на молодых людей (15–24 лет) и зрелых (25–65 лет) и

дифференцировать нормы не только для мужчин и женщин, но и для на молодых людей до 24 лет включительно и людей от 25 лет и старше. Более подробно с нормативными показателями можно ознакомиться в Приложении 4.

Ниже приведены интерпретации результатов по следующей градации: высокие, средние, низкие баллы по каждой из шкал и по общему суммарному баллу.

Шкала «Планомерность»

Высокие баллы	Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.
Средние баллы	Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.
Низкие баллы	Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.

Шкала «Целеустремленность»

Высокие баллы	Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.
Средние баллы	Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.
Низкие баллы	Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.

Шкала «Настойчивость»

Высокие баллы	Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.
Средние баллы	Вы достаточно организованны и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.
Низкие баллы	Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.

Шкала «Фиксация»

Высокие баллы	Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.
Средние баллы	Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.
Низкие баллы	Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.

Шкала «Самоорганизация»

Высокие баллы	Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированию времени).
Средние баллы	При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.
Низкие баллы	Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.

Шкала «Ориентация на настоящее»

Высокие баллы	Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.
Средние баллы	Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени.
Низкие баллы	Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».

Общий суммарный балл по ОСД

Высокие баллы	Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированы, организованны и недостаточно гибки. Тем не менее, Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.
Средние баллы	Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.
Низкие баллы	Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застывая» на структурировании своей деятельности.

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах и в процессе профессиональной подготовки.

Литература

1. Бодаев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь. 2003.
2. Гозман Л.Я., Кроз М.В. Измерение уровня самоактуализации личности // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.С. Дубовская. М., 1987.
3. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Опросник атрибутивного стиля. М.: Смысл, 2009.\
4. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2002.
5. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 2. С. 103–109.
6. Леонова А.Б., Абдуллаева М.М., Величковский Б.Б., Кузнецова А.С. Новые подходы к диагностике и прогнозированию индивидуальной стресс-резистентности // Эмоциональный стресс: новые технологии диагностики, прогнозирования и коррекции стресс-индивидуальных расстройств (Руководство для врачей) / под ред. К.В. Судакова и О.С. Глазачева. М.: Медицина, 2005.

7. *Леонова А.Б., Колодезникова Т.С., Майская М.А., Розина О.Н.* Комплекс диагностических методик для оценки работоспособности лиц массовых профессий прецизионных производств / под ред. В.К. Федорова. М., 1987.
8. *Леонтьев Д.А.* Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
9. *Луковицкая Е.Г.* Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. канд. психол. наук. СПб., 1998.
10. *Моросанова В.И., Коноз Е.М.* Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
11. *Осин Е.Н.* Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 84–101.
12. Психодиагностические материалы / ред.-сост. И.М. Карлинская. М., 1999.
13. *Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А.* Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С.66–84..
14. *Feather N.T. & Bond M.J.* Time Structure and Purposeful Activity Among Employed and unemployed university graduates // Journal of Occupational Psychology. 1983. Vol. 56. P. 241–254.
15. *Bond M.J. & Feather N.T.* Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55, N. 2. P. 321–329.
16. *Feather N.T. & Bond M.J.* Structure and Purpose In the Use of Time // Z. Zaleski (Ed.) Psychology of Future Orientation. Lublin. 1994. P. 121–140.
17. *Feather N.T.* (Ed.) Expectations and actions. Expectancy – value models in psychology. Hillsdale, N. J: Erlbaum, 1962.

Приложение 1

Полный вариант Опросника структурирования времени (70 пунктов)¹

1. *Временами я чувствую, что моя жизнь не имеет определенной цели. (1)*
2. У меня есть определенные правила выполнения конкретных дел.
3. Мне часто говорят, что я «делю шкуру неубитого медведя».
4. *Мне свойственно в течение дня переключаться с одного на другое. (4)*
5. Я достаточно последователен в своей деятельности.
6. *У меня есть определенный режим, которого я придерживаюсь. (2)*
7. *Я часто размышляю об упущенных возможностях. (3)*
8. *Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать. (4)*
9. Для меня характерно доводить начатое дело до логического конца.
10. Я не склонен строить планы.

¹ Курсивом отмечены пункты оригинального опросника и в скобках указано их положение в оригинальной факторной структуре

11. У меня столько событий в настоящем, что, чаще всего, о будущем я просто не думаю.

12. *Иногда в середине дня я перестаю понимать, что делать дальше.* (4)

13. *Мне бывает трудно завершить начатое.* (5)

14. *Я иногда чувствую, что трачу мое время без пользы.* (1)

15. Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.

16. Я не люблю расписывать все заранее и полагаюсь на счастливый случай.

17. Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам».

18. Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.

19. Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.

20. Я склонен фиксироваться на своих переживаниях и мыслях в настоящем.

21. *Начав какое-либо дело, я упорно стремлюсь к его завершению.* (5)

22. *Мне надоедают мои повседневные занятия.* (1)

23. *То, чем я занимаюсь в течение дня, связано между собой.* (2)

24. Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.

25. Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.

26. *Иногда я чувствую, что то, чем я занимаюсь весь день, никому не нужно.* (1)

27. *Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.* (2)

28. Я не могу приступить к делу, не зная, какой цели оно служит.

29. Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас».

30. Я с легкостью и без ущерба занимаюсь несколькими делами одновременно.

31. Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.

32. *Я могу сосчитать, сколько времени на прошлой неделе было проведено с пользой.* (2).

33. Я считаю себя целенаправленным человеком.

34. Я склонен к экспромтам даже в повседневной жизни.

35. Меня попеременно притягивает то мое прошлое, то будущее.

36. Я считаю себя очень организованным человеком.

37. Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.

38. У меня есть достаточно четкая программа моей жизни.

39. Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.

40. Бывают периоды, когда мне нечем заняться, а иногда я просто «зава-лен» делами.

41. У меня есть к чему стремиться.

42. Сейчас моя жизнь насыщена и интересна.

43. Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.

44. Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.

45. Я могу подвести итоги сделанного мною за определенный период времени.

46. У меня есть главная цель в жизни.

47. Как и многие, я люблю помечтать о будущем. (3)

48. У меня бывают трудности с упорядочением моих дел. (4)

49. Я легко бросаю начатое. (5)

50. Оценивая типичный день в моей жизни, я могу сказать, что большая часть того, что я делал, имело определенную цель. (1)

51. Мне нравится писать отчеты по итогам работы.

52. Я не люблю «говорить гоп, пока не перепрыгну».

53. Я редко теряю время зря.

54. Я фиксирую свои финансовые расходы.

55. Я склонен хвататься за все, что мне интересно, но в большинстве случаев это остается на уровне начинаний.

56. Я планирую мои дела ежедневно. (2)

57. Я часто провожу время, размышляя о будущем. (3)

58. Я ни к чему не стремлюсь.

59. Мне столько всего интересно, что я не знаю, за что взяться.

60. Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.

61. Я люблю строить «воздушные замки».

62. Для меня главное процесс, а не результат.

63. В жизни я чаще плыву по течению, чем выбираю собственное направление.

64. Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной.

65. Даже если в моей жизни все идет не так, как ожидалось, я способен быстро взять ситуацию под контроль и самоорганизоваться.

66. Мне нравится видеть результаты своей деятельности.

67. Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.

68. Я из тех, кто часто переживает, что он поступил так, а нужно было иначе.

69. Я занимаюсь домашними делами по мере их накопления, а не в определенное время дня.

70. То, что я делаю, чаще определяется другими людьми и обстоятельствами, а не мной.

Приложение 2

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 – полное несогласие, 7 – полное согласие с данным утверждением, 4 – середина шкалы, остальные цифры – промежуточные значения).

1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас»	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1 2 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни	1 2 3 4 5 6 7

Приложение 3

«Ключи» для обработки результатов ОСД

Названия факторов	Пункты
Планомерность	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация (посредством внешних средств)	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	9, 12

Результаты по «обратным» пунктам, отмеченным знаком «-», переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 1 балл заменяется на 7, 2 балла – на 6 и т.п.

По каждому фактору суммируются результаты каждого пункта (соответствующие позициям, отмеченным испытуемым), входящего в данный фактор.

Приложение 4

Нормативные показатели для оценки результатов по шкалам ОСД и общему показателю самоорганизации деятельности (n=150).

Шкалы ОСД	Мужчины (n=35)		Женщины (n=115)	
	М	S	М	S
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02