

# Тест «Кто я»

---

Авторы: М. Кун, Т. Макпартленд,  
модификация Т. В. Румянцевой

# Описание методики

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самоописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом, и имеет несколько модификаций на русском языке.

**Цель** – изучение содержательных характеристик идентичности личности, собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

**Тест разделен на шкалы:** самооценка, социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

# Процедура проведения:

## **Оригинальный вариант**

Испытуемый должен в течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?».

Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

## **Модификация Т. В. Румянцевой**

Главное отличие - отсутствие жёсткой регламентации количества ответов (испытуемый может дать их больше 20, или меньше). Принципы интерпретации те же.

# Процедура проведения

## Этап №1. Инструкция:

В течение 12 минут Вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к Вам самим: «**Кто Я?**». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа).

Вы можете отвечать так, как Вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к Вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у Вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос.

## Этап №2. Инструкция:

Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

«+» – если в целом вам лично данная характеристика нравится;

«-» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

«±» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

«?» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки, как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака.

# Краткий анализ результатов (II этап) по Т. В. Румянцевой

Качественная обработка данных подразумевает классифицировать ответы по 24 показателям, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей – компонентов идентичности.

---

# I. Социальное Я

- 1) прямое обозначение пола (*юноша, девушка, мужчина, женщина*);
- 2) сексуальная роль (*любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка*);
- 3) учебно-профессиональная ролевая позиция (*студент, учусь в институте, врач, специалист*);
- 4) семейная принадлежность, обозначение семейной роли (*дочь, сын, брат, жена и т. д.*) или через указание на родственные отношения (*люблю своих родственников, у меня много родных*);
- 5) этническо-региональная идентичность, этническую идентичность, гражданство (*русский, татарин, гражданин, россиянин и др.*) и локальную, местную идентичность (*из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.*);
- 6) мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (*христианин, мусульманин, верующий*);
- 7) групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (*коллекционер, член общества*).

## II. Коммуникативное Я

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (*друг, у меня много друзей*);

2) общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (*хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей*).

## III. Материальное Я

1) описание своей собственности (*имею квартиру, одежду, велосипед*);

2) оценка своей обеспеченности, отношение к материальным благам (*бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги*);

3) отношение к внешней среде (*люблю море, не люблю плохую погоду*).

## IV. Физическое Я

- 1) субъективное описание своих физических данных, внешности (*сильный, приятный, привлекательный*);
- 2) фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (*блондин, рост, вес, возраст, живу в общезитии*);
- 3) пристрастия в еде, вредные привычки.

## V. Деятельное Я

- 1) занятия, деятельность, интересы, увлечения (*люблю решать задачи*); опыт (*был в Болгарии*);
- 2) самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений (*хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский*).

# VII. Рефлексивное Я

1) персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (*добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т.д.*), персональные характеристики (*кличка, гороскоп, имя и т.д.*); эмоциональное отношение к себе (*я супер, клевый*);

2) глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (*человек разумный, моя сущность*).

## Два самостоятельных показателя

1) проблемная идентичность (*я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос*);

2) ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (*голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен*).

# Обработка и интерпретация результатов теста

**Самооценка идентичности** = соотношение количества оценок «+» и «-» после оценивания ответов на этапе количественной обработки.

**Адекватная самооценка** - соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым составляет 65-80% на 35-20%.

**Неадекватно завышенная самооценка** = количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15%.

**Неадекватно заниженная самооценка** = количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50%.

**Неустойчивая самооценка** = число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

# Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

К эмоционально-полярному типу относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

**К уравновешенному типу** (количество «±» достигает 10-20% от общего числа знаков): таким людям характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

**К сомневающемуся типу** (количество «±» превышает 30-40% от общего числа знаков). Может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

# Интерпретация знака «?»»

Наличие знака «?» говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.