

# Создание и апробация нового личностного опросника «Методика изучения доверия к себе»

*Н.Б. Астанина,*

*аспирант кафедры коррекционной психологии факультета клинической и специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета (narcissus@bk.ru)*

---

Статья посвящена описанию процедуры создания и апробации новой методики изучения доверия к себе, предназначенной для исследования изучаемого качества в подростковом и юношеском возрасте. Доверие к себе представляет собой отношение к себе и своей жизни как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности, является важнейшим условием субъектности личности, включает ценностные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие составляющие и определяет содержание всего человеческого бытия. Методика разработана по принципу семантического дифференциала, состоит из 15 пунктов, каждый из которых содержит утверждения, представленные в трех различных вариантах: в виде умозаключений, составляющих содержание когнитивного компонента доверия к себе; в виде описания эмоциональных переживаний; в виде описания поведения в значимых ситуациях и ситуациях неопределенности. Получены благоприятные показатели конструктивной валидности, самосогласованности, содержательной и внешней валидности, ретестовой надежности. Определены возможные цели ее применения и перспективы дальнейшего совершенствования.

**Ключевые слова:** позитивная психология, доверие к себе, субъектность, самооценочность, саморуководство.

---

В настоящее время в мировой психологии отмечается смещение интереса от «проблемопорождающих», клинических феноменов, к «проблеморазрешающим», позитивным. Доказательством этого является появление в 1990-х годах новой отрасли психологического знания и психологической практики – позитивной психологии. Основная цель позитивной психологии – научно-психологическое исследование оптимального функционирования человека, поиск факторов, которые способствовали бы благополучному существованию и расцвету индивидов и сообществ. Согласно исследованиям идеолога позитивной психологии М. Селигмана такие психологические феномены как нравственные качества, переживание счастья, альтруизм, оптимизм, способность испытывать доверие к миру и к себе являются важнейшими условиями и коррелятами жизненной успешности [9].

В российской психологической науке, хотя и с опозданием, но также отмечается рост интереса к позитивным психологическим феноменам [2; 4; 5; 10]. Без опоры на исследования этих феноменов невозможно продвинуться в решении экзистенциальных проблем личности, которые в настоящее время особенно остро встают перед психологической наукой и практикой, наконец, эти феномены являются релевантными российской ментальности, особенностям национального характера, основными чертами которого являются честность, щедрость, простодушие, открытость.

**Актуальность исследования.** Интерес отечественных ученых к феномену доверия возник как ответ на радикальные социальные преобразования начала 90-х, которые породили социальную нестабильность, острый кризис системы ценностей. Сложности переходного перестроечного периода способствовали тому, что российская научная общественность стала задумываться о доверии как об источнике гармонии с миром и собой. В этот период происходит выделение доверия к себе в качестве самостоятельного субъектного феномена личности, построение его теоретической модели, изучение его специфики у разных возрастных групп, в частности в группе подросткового и юношеского возраста.

Особое внимание изучению доверия к себе у подростков и юношей уделяется в связи с тем, что эта возрастная группа наиболее чувствительна к неблагоприятным тенденциям в период кризиса и потому склонна реагировать на них развитием различных форм девиантного поведения. Доверие к себе может рассматриваться как ресурс формирования у подростка самостоятельной, аутентичной, подлинно субъектной позиции в жизни [1; 3].

Однако, несмотря на значительные достижения в области теоретической разработки феномена доверия к себе, методы его изучения пока еще крайне ограничены и неточны. В настоящее время психологи изучают доверие к себе главным образом, косвенно, через его внутриличностные корреляты.

Одной из важнейших задач психологии доверия является разработка методов прямого изучения феномена доверия к себе.

Цель настоящей статьи – описание этапов разработки и апробации опросника, направленного на изучение доверия человека к себе в подростковом и юношеском возрасте.

### **Определение доверия к себе**

Феномену доверия к себе на протяжении долгого времени уделялось внимание в рамках психотерапевтических и психокоррекционных практик: его квалифицировали как важнейшее условие и ресурс для исцеления личности. Статус важнейшей координаты личности доверие к себе имеет в гуманистической психологии К. Роджерса [6], в

гештальттерапии Ф. Перлза [8], в контексте бихевиорального направления А. Бандуры [10]. К. Роджерс связывал феномен доверия к себе с принятием своего жизненного опыта и умением прислушиваться к своему внутреннему чувству или интуиции. В гуманистической психологии доверие личности к себе базируется на чувстве аутентичности и связано с расширением возможностей личности, повышением ее творческой активности. В работах Ф. Перлза и его последователя Э. Шострома в качестве основы доверия к себе рассматривается стремление искать опору и источник поддержки в самом себе, умение нести ответственность за свою жизнь [11]. В контексте бихевиорального направления феномен доверия к себе связан с чувством уверенности и самоэффективностью – высокой оценкой своей возможности к достижению желаемого результата.

На данный момент в психологии существует единственная теоретическая модель доверия к себе, автором которой является Т.П. Скрипкина [10]. Т.П. Скрипкина определяет доверие к себе как специфическое отношение человека к своему внутреннему миру, к своей субъектности как к ценности. Доверяющий себе человек, по определению автора, находится в контакте с самим собой: он способен ставить перед собой цели, чувствовать свои потребности и реализовывать свои возможности, не вступая в противоречие со своими ценностями; это человек, позитивно себя принимающий, характеризующийся стремлением выходить за пределы прошлого опыта, стремлением исследовать себя, свои возможности в ситуациях неопределенности. Структура доверия к себе включает три компонента: когнитивный, аффективный и конативный. Когнитивный компонент базируется на знаниях о себе и предположениях о своих возможностях, основанных на прошлом опыте. Содержанием эмоционально-оценочного компонента являются чувства, эмоции, оценки своих возможностей и своей личности в целом, а также эмоции и оценки собственных возможностей в конкретной ситуации. В основе конативного компонента лежит эмоциональный сигнал, помогающий человеку выбрать способ поведения.

На основе результатов своего исследования Т.П. Скрипкина заключает, что внутриличностными коррелятами доверия к себе являются самоотношение, локус контроля, уровень самореализации личности, через которые возможно косвенное изучение доверия к себе. К настоящему времени существует только два метода прямого исследования этого феномена: 1) методика самой Т.П. Скрипкиной «Лестница», которая направлена на рефлексивный анализ доверия к себе в различных сферах жизни; 2) методика О.В. Голубь, представляющая собой шкальную технику изучения доверия к себе у подростков в различных сферах жизни [3]. Опираясь на описание доверия к себе, предложенное Т.П. Скрипкиной, мы определили доверие к себе как отношение к своей жизни и себе как автору этой жизни, как к субъективной и объективной ценности; доверие к себе является важнейшим условием субъектности личности, включает ценностные, эмоциональные,

когнитивные, поведенческие составляющие и определяет содержание всего человеческого бытия.

В таблице 1 представлены феноменологические проявления низкого и высокого уровня доверия к себе, выделенные нами на основе анализа описания феномена доверия в теории Т.П. Скрипкиной [10].

Таблица 1

**Феноменологические проявления высокого и низкого уровня доверия к себе**

№	Признаки высокого уровня доверия к себе	Признаки низкого уровня доверия к себе
1	Способность к самостоятельному выбору и постановке целей, построению стратегии их достижения в соответствии со своими ценностями	Зависимость в принятии решения от мнения других, постоянный поиск подтверждения извне правильности своего выбора
2	Высокая оценка своих возможностей, которая в условиях неопределенности позволяет человеку чувствовать себя априорно способным к достижению цели	Низкая оценка своих возможностей, которая в большинстве ситуаций, особенно неопределенных, выражается в переживаниях страха, неуверенности, сомнений в своих способностях достигнуть цели
3	Способность ориентироваться в ситуации, выбирать приемлемые способы реализации целей в соответствии с условиями в каждой конкретной ситуации	Слабая ориентировка в ситуации ввиду переживания страха и чрезмерной фиксации на достижении положительного результата
4	Способность отстаивать свои границы под давлением внешних обстоятельств, уверенное поведение на пути достижения цели, основанное на убеждении в правильности и ценности выбранного им пути	Переживания страха, сомнений и неуверенности в правильности выбранного пути и способов достижения цели; высокая вероятность отказа от способа достижения цели или вообще от цели под давлением внешних обстоятельств
5	В случае неудачи характерно прощение себе проигрыша при адекватной оценке действий, которые были успешными, и совершенных ошибок; поиск новых способов достижения цели	При неблагоприятном исходе попытки достигнуть цели характерна фиксация на неудаче с последующим отказом от выбора новых способов достижения цели
6	Принятие как своего успеха, так и неудачи на фоне позитивного отношения к себе	Отрицание собственного вклада в успехи и неудачи в сочетании с негативным отношением к себе

Определение доверия к себе и описание феноменологических проявлений мы предложили экспертам в качестве основного конструкта для оценки конструктивной валидности пунктов разработанной нами методики.

### **Методика и ее психометрические характеристики**

Методика разработана по методу семантического дифференциала: каждый пункт представлен двумя противоположными утверждениями; участникам исследования дается инструкция выбрать одно из утверждений, которое больше подходит их жизни, затем оценить степень уверенности в своем выборе по трехбалльной шкале или выбрать оценку «ноль», если в их жизни одинаково часто встречаются противоположные ситуации (см. Приложение 1).

Методика состоит из 15 пунктов. Каждый пункт содержит утверждения, представленные в трех различных вариантах: в виде умозаключений, выводов, которые составляют содержание когнитивного компонента доверия к себе; в виде описания эмоциональных переживаний; в виде описания поведения в значимых ситуациях и ситуациях неопределенности. Два последних варианта утверждений соотносятся с эмоциональным и когнитивным компонентами доверия к себе. Общий показатель высчитывается путем сложения баллов по всем утверждениям.

Оценка конструктивной валидности создаваемой методики осуществлялась методом экспертной оценки. В разработке методики приняли участие 14 экспертов-психологов. Экспертам предлагалось оценить утверждения методики по трехбалльной шкале с точки зрения соответствия концепту, доступности для восприятия, социальной желательности, а также в письменной форме дать рекомендации создателю методики по доработке утверждений. В качестве экспертов выступали Ю.В., доктор биологических наук, профессор психологии Московского гуманитарно-экономического института; О.П. и Е.А., кандидаты психологических наук; О.В., Ю.В. и А.А., дипломированные психологи, специализируются в области психологии группы; Е.А. и Е.В., дипломированные психологи, специализируются в области психологии доверия; С.В., В.А. и О.Б., аспиранты факультета клинической и специальной психологии МГППУ; С.А., аспирант факультета психологии Воронежского экономико-правового института; А.А., кандидат психологических наук; К.А., аспирант факультета социальной психологии МГППУ.

Следуя рекомендациям экспертов, мы добавили новые пары утверждений в бланк опросника и отредактировали те, что были изначально. В частности, в доработанный бланк методики мы включили утверждения, направленные на изучение доверия к себе как базовой характеристики (см. Приложение 1, утверждения №5, №9, №10, №12, №13, №15). В первоначальный бланк методики в основном входили утверждения, отражающие доверие испытуемого к себе в конкретной ситуации, «здесь и сейчас».

Материал из первоначального варианта опросника частично не выдерживал оценку экспертов по второму и третьему критериям – доступности для восприятия и социальной

желательности, в связи с этим, следуя рекомендациям экспертов, мы смягчили формулировки утверждений и сделали их менее объемными.

*Пример доработанной пары утверждений:*

1) *Исходный вариант: «Если у меня не получается достичь своего, я расстраиваюсь, но вскоре начинаю искать новые пути достижения своей цели – теперь я знаю свои ошибки и в следующий раз их не допущу» - «Если у меня не получается достичь своего, я расстраиваюсь, и оставляю эту затею; почему-то всегда, когда я пытаюсь чего-то добиться, мне что-то мешает»;*

*Окончательный вариант: «Если у меня не получается достичь своего, я расстраиваюсь, но вскоре начинаю искать новые пути достижения своей цели» - «Если у меня не получается достичь своего, я иногда расстраиваюсь и оставляю эту затею».*

Мнение экспертов послужило основой принятия решения о достаточной конструктивной валидности создаваемой методики.

Нами были изучены также одномоментная и ретестовая надежность методики, содержательная и внешняя валидность. Измерение одномоментной и ретестовой надежности, содержательной валидности осуществлялось на выборке из 50 человек, школьниках и студентах г. Воронежа. В качестве выборки для измерения внешней валидности выступили 137 человек, школьники и студенты г. Воронежа, воспитанники спецучреждений для подростков-правонарушителей Воронежской и Липецкой областей. Возраст испытуемых – от 14 до 18 лет.

Внутренняя самосогласованность методики была измерена с использованием формулы расчета коэффициента одномоментной надежности  $\alpha$ - Кронбаха. По результатам расчетов коэффициент  $\alpha$  составляет 0,726, что свидетельствует о ее достаточной внутренней однородности.

Для изучения ретестовой надежности опросник был предложен респондентам дважды с интервалом измерения около одного месяца. Показатель  $r_s$  составил 0,825 при уровне значимости  $p < 0,01$ , что свидетельствует об удовлетворительной ретестовой надежности методики.

Внешняя валидность опросника была изучена путем сравнения распределения результатов на нашей выборке с нормальным распределением с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Коэффициент  $Z$  составил 0,970 при  $p=0,304$ . Полученный результат указывает на то, что эмпирическое распределение показателей доверия к себе является нормальным, следовательно, внешнюю валидность опросника можно оценивать как удовлетворительную.

Для изучения содержательной валидности теста мы использовали метод перекрестной валидации, который был реализован путем расчета коэффициентов корреляции

показателей нашей методики с показателями по шкалам опросника исследования самоотношения С.Р. Пантिलеева (МИС) [7]. Нахождение зависимостей между параметрами производилось с помощью коэффициентов ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 2

**Коэффициенты корреляции показателя методики изучения доверия к себе с показателями опросника МИС С.Р. Пантилеева**

	Шкала МИС	Коэффициенты корреляции
1	Открытость – закрытость	0,14
2	Самоуверенность	0,27
3	Саморуководство	0,39**
4	Отраженное самоотношение	0,22
5	Самоценность	0,30*
6	Самопринятие	0,16
7	Самопривязанность	0,24
8	Внутренняя конфликтность	-0,28*
9	Самообвинение	-0,39**

Примечание. Показатели со знаком «\*» значимы на уровне  $p < 0.05$ , показатели со знаком «\*\*» - значимы на уровне  $p < 0.01$ .

На основе полученных данных можно заключить, что показатель по методике изучения доверия к себе значимо положительно коррелирует с показателями по шкалам МИС «Саморуководство», «Самоценность»; отрицательные корреляции достигают уровня значимости со шкалами «Внутренняя конфликтность» и «Самообвинение».

Таким образом, человек с высоким показателем доверия к себе отличается высокой интернальностью, то есть в качестве основного источника своей активности и результатов своей деятельности он склонен рассматривать самого себя; ощущением ценности собственной личности и уверенностью в ценности своего «Я» для других; отсутствием склонности к самообвинению и фиксации на негативных эмоциональных переживаниях по поводу своих неудач.

Тенденции к положительной связи опросника со всеми остальными шкалами МИС указывают на то, что доверяющий себе человек склонен относиться к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, к принятию себя, несмотря на отдельные недостатки.

Таким образом, можно заключить, что разработанная нами методика изучает качество личности, высокий уровень развития которого образует отношение к себе как к субъекту своей жизни, как к автору своей жизни, который с уважением и симпатией относится к своей личности, не боится неудач на пути достижения цели, что позволяет ему рисковать, выходить за пределы прошлого опыта и достигать поставленных целей.

В настоящее время проводится процедура стандартизации методики. Рассчитаны медиана, мода, среднее арифметическое и стандартное отклонение.

*Таблица 3*

**Описательная статистика опросника «Методика изучения доверия к себе»**

Среднее значение	Стандартное отклонение	Медиана	Мода
70,0	14,3	71,0	73,0

В качестве перспективы дальнейшей работы над методикой мы планируем ее стандартизацию, а также использование для изучения доверия к себе у подростков с делинквентным и криминальным поведением.

Итак, в соответствии с задачей исследования нами была предложена и апробирована новая методика изучения доверия к себе. Получены благоприятные показатели конструктивной валидности, самосогласованности, содержательной и внешней валидности, ретестовой надежности. Определены ближайшие перспективы дальнейшего совершенствования методики, которая в своей настоящей форме может быть рекомендована к использованию в исследовательской практике.

**Литература**

1. Астанина Н.Б. Доверие к миру, другим людям, к себе как ресурс для коррекции противоправного поведения подростков // Девиантное поведение: проблемы профилактики, диагностики и коррекции. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Саратов, 2008.
2. Астанина Н.Б. История развития представлений о доверии в отечественной психологии // Молодые ученые – московскому образованию. Материалы городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. М., 2009.
3. Голубь О.В. Доверие к себе как внутриличностное образование старших подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 2004.
4. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. М, 2008.

5. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб, 2008.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
7. Пантлеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993.
8. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. М., 2000.
9. Селигман М. Новая позитивна психология. М., 2006.
10. Скрипкина Т.П. Скрипкина Т.П. Психология доверия. М., 2000.
11. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М., 2008.

# Development and Validation of a New Personality Questionnaire the “Method for Studying Trust to Own Self”

*N.B. Astanina,*

*Ph.D. Student, Chair of Correctional Psychology, Department of Clinical and Special Psychology, Moscow State University of Psychology and Education  
(narcissus@bk.ru)*

---

This article describes the development and validation of a new method for studying trust to own self among adolescents and youth. Trust (confidence) in own self is an attitude towards self and own life as both being an author of it and considering its subjective and objective value. This concept is crucial condition of the subjectness of personality; it includes values, emotional, cognitive and behavioral components and determines the content of the whole human being. The method is designed on the basis of the semantic differential and consists of 15 items, each containing statements presented in three different ways: as a reasoning that constitute the cognitive component of confidence in own self; as descriptions of emotional experiences and as descriptions of behavior in important situations and situations of uncertainty. The results indicate good indices of construct validity, inner consistency, content and external validity and retest reliability. The possible aims of method's application and prospects for further improvement are outlined.

**Keywords:** positive psychology, trust (confidence) in own self, subjectness, self-value, self governance.

---

## References

1. Astanina N.B. Doverie k miru, drugim lyudyam, k sebe kak resurs dlya korrekcii protivopravnogo povedeniya podrostkov // Deviantnoe povedenie: problemy profilaktiki, diagnostiki i korrekcii. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Saratov, 2008.
2. Astanina N.B. Istoriya razvitiya predstavlenii o doverii v otechestvennoi psihologii // Molodye uchenye – moskovskomu obrazovaniyu. Materialy gorodskoi nauchno-prakticheskoi konferencii molodyh uchenykh i studentov uchrezhdenii vysshego i srednego obrazovaniya gorodskogo podchineniya. M., 2009.

3. Golub' O.V. Doverie k sebe kak vnutrilichnostnoe obrazovanie starshih podrostkov: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Rostov n/D, 2004.
4. Kupreichenko A.B. Psihologiya doveriya i nedoveriya. M, 2008.
5. Nartova-Bochaver S.K. Chelovek suverennyi: psihologicheskoe issledovanie sub'ekta v ego bytii. SPb, 2008.
6. Rodzhers K. Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka. M., 1994.
7. Pantileev S.R. Metodika issledovaniya samootnosheniya. M., 1993.
8. Perlz F. Ego, golod i agressiya. M., 2000.
9. Seligman M. Novaya pozitivna psihologiya. M., 2006.
10. Skripkina T.P. Skripkina T.P. Psihologiya doveriya. M., 2000.
11. Shostrom E. Chelovek-manipulyator. Vnutrennee puteshestvie ot manipulyacii k aktualizacii. M., 2008.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1. Бланк методики**

	Да, это часто бывает так	Да, это так	Бывает, но редко	Случается и то, и другое	Бывает, но редко	Да, это так	Да, это часто бывает так	
1. Я всегда найду способ выйти из трудной ситуации	3	2	1	0	1	2	3	1. Оказавшись в трудной ситуации, я часто переживаю растерянность, пока кто-нибудь не подскажет что делать
2. Бывает, что перед выполнением трудного задания я сомневаюсь в своих силах, в том, что хорошо справлюсь с ним	3	2	1	0	1	2	3	2. Перед выполнением сложного задания я обычно точно знаю, что у меня все получится
3. Если у меня не получается достичь своего, я расстраиваюсь, но вскоре начинаю искать новые пути достижения своей цели	3	2	1	0	1	2	3	3. Если у меня не получается достичь своего, я иногда расстраиваюсь и оставляю эту затею
4. Если при выполнении сложного задания несколько человек утверждают, что я действую неправильно, и подсказывают мне, что надо делать, обычно следую их совету	3	2	1	0	1	2	3	4. Если при выполнении сложного задания, несколько человек утверждают, что я действую неправильно, и подсказывают мне, что надо делать, я обдумываю их совет и потом принимаю решение
5. Не ошибается тот, кто ничего не делает; любую ошибку можно исправить	3	2	1	0	1	2	3	5. Я стараюсь не допускать ошибок; кто знает, удастся ли их исправить
6. Когда я проигрываю, ужасно злюсь на себя – только я мог (ла) упустить возможный выигрыш!	3	2	1	0	1	2	3	6. Когда я проигрываю, недолго ругаю себя - не умею злиться на себя по-настоящему!
7. Когда я делаю трудное задание, всегда смотрю за тем, что происходит вокруг: всегда может	3	2	1	0	1	2	3	7. В процессе выполнения трудного и важного для меня задания я обычно ничего

появиться неожиданная помощь или опасность								не замечаю вокруг: думаю только о том, как его сделать
8. Если у меня получается выполнить сложное задание, я очень радуюсь, так как это для меня это всегда неожиданность - я удивляюсь, как это я смог (ла) сделать такое!	3	2	1	0	1	2	3	8. Когда у меня получается выполнить сложное задание, я очень радуюсь, но нисколько не удивляюсь - я всегда добиваюсь того, чего хочу
9. Мне ближе поговорка: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского»	3	2	1	0	1	2	3	9. Мне ближе поговорка: «От глупого риска до беды близко»
10. Если большинство считает иначе, я оставляю свое мнение при себе	3	2	1	0	1	2	3	10. Я всегда выражаю свое мнение, даже если другие думают иначе
11. Перед выполнением сложного задания я недолго раздумываю и почти сразу начинаю действовать: перед смертью не надышишься	3	2	1	0	1	2	3	11. Перед выполнением сложного задания я, обычно, сильно волнуюсь: мне нужно время, чтобы собраться с духом и начать действовать
12. Я избегаю иметь дело с теми, кто со мной не согласен	3	2	1	0	1	2	3	12. Если кто-то со мной не согласен, обычно стоит с ним поговорить, и человек изменит свою точку зрения
13. Я могу на себя положиться: я не пропаду	3	2	1	0	1	2	3	13. Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на себя: обстоятельства могут оказаться сильнее
14. Перед выполнением сложного задания я все тщательно и долго обдумываю, чтобы потом не допускать ошибок	3	2	1	0	1	2	3	14. Перед выполнением сложного задания я обычно недолго готовлюсь: ориентируюсь при выполнении
15. Моя жизнь сложится так, как я хочу	3	2	1	0	1	2	3	15. Не уверен (а), что моя жизнь будет такой, как мне хочется

Приложение 2. Ключ для обработки

№ вопр оса	Баллы						
	Да, это часто бывает так	Да, это так	Бывает, но редко	Случается и то, и другое	Бывает, но редко	Да, это так	Да, это часто бывает так
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
11	7	6	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1