**Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева**

Первые три шкалы («цели», «процесс», «результат») представляют собой смысложизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь») характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля. Также вычисляется общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики.

**Направлен на вычисление общего показателя осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики (шкалы: «цели в жизни»; «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»; «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией»; «локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)»; шкала «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни»).**

**Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева**

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева Тест смысложизненных ориентаций представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, который был разработан авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла (Леонтьев Д. А., 2006).

Методика включает в себя 5 субшкал: **Шкала «Цели в жизни».** Баллы, набранные по данной шкале, позволяют оценить степень представленности в жизни испытуемого целей в будущем (наличие/отсутствие), которые придают жизни человека осмысленности, направленность и временную перспективу. **Шкала «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни**». Баллы по данной шкале характеризуют то, насколько интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает испытуемый процесс своей жизни. **Шкала «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией».** Данная шкала характеризует субъективную оценку испытуемого продуктивности и осмысленности прожитой части его жизни. **Шкала «Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)».** Баллы по данной шкале отражают представления испытуемого о силе своей личности и об уверенности в своих способностях**. Шкала «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни»**. Баллы по данной шкале отражают степень уверенности испытуемого в собственных способностях контролировать свою жизнь. Первые три шкалы («цели», «процесс», «результат») представляют собой собственно смысложизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь») характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля. **Также вычисляется общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики (Леонтьев Д. А., 2006).**

**Инструкция.** Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Обработка результатов

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) -полюсу ее отсутствия.

В **восходящую** шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В **нисходящую** шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

**Общий показатель ОЖ** - все 20 пунктов.

**Субшкала 1 (цели)**- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

**Субшкала 2 (процесс)** - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

**Субшкала З (результат)** - 8, 9, 10, 12, 20.

**Субшкала 4 (локус контроля - Я)** - 1, 15, 16, 19.

**Субшкала 5 (локус контроля - жизнь)** - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

**Средние и стадартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы** | **Мужчины** | | **Женщины** | |
| **M** | **Σ** | **M** | **σ** |
| **1 — Цели** | **32,90** | **5,92** | **29,38** | **6,24** |
| **2 — Процесс** | **31,09** | **4,44** | **28,80** | **6,14** |
| **3 — Результат** | **25,46** | **4,30** | **23,30** | **4,95** |
| **4 — ЛК-Я** | **21,13** | **3,85** | **18,58** | **4,30** |
| **5 — ЛК-жизнь** | **30,14** | **5,80** | **28,70** | **6,10** |
| **Общий показатель ОЖ** | **103,10** | **15,03** | **95,76** | **16,54** |

**Интерпретация результатов**

Общий уровень осмысленности жизни

Низкий уровень – 20-78

Средний уровень – 79-112

Высокий уровень – 113-140

**Интерпретация субшкал**

*1. Цели в жизни.*Баллы по этой шкале характеризуют нали­чие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не толь­ко целеустремленного человека, но и прожектёра, планы ко­торого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкреп­ляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

Низкий уровень – 6-22

Средний уровень – 23-36

Высокий уровень – 37-47

*2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.*Содержание этой шкалы совпадает с известной теори­ей о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что­бы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмо­ционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характе­ризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацелен­ность в будущее.

Низкий уровень – 6-22

Средний уровень – 23-35

Высокий уровень – 36-42

*3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореа­лизацией.*Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать челове­ка, у которого, по ощущениям, все в прошлом, но также это прошлое способно придать смысл жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Низкий уровень – 5-17

Средний уровень – 18-28

Высокий уровень – 29-35

*4. Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни).*Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личнос­ти, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы пост­роить свою жизнь в соответствии со своими целями и пред­ставлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Низкий уровень – 4-13

Средний уровень – 14-23

Высокий уровень – 24-28

*5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни.*При вы­соких баллах — убеждение в том, что человеку дано контро­лировать свою жизнь, свободно принимать решения и вопло­щать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному конт­ролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Низкий уровень – 6-22

Средний уровень – 23-35

Высокий уровень – 36-42

Тест №\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Обычно мне очень скучно. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | В жизни я имею очень ясные целя и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни, а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | В жизни я нашел свое призвание и целя. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

**Литература:** Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.