**Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО), разработанный Джеймс Крамбо и Леонард Махолик, адаптирован Д.А. Леонтьевым**

**Цель:** оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

**Инструкция:**

«Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из 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)».

**Ключ к тесту СЖО:**

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. 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.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- 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.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 ([цели в жизни](http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/zachem-zhit/225-osnovnye-etapy-zhizni-cheloveka-i-ikh-tseli-i-zadachi)) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

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

Субшкала З (результат жизни) - 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.

Общий показатель - осмысленность жизни (ОЖ) - все 20 пунктов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни** | [цели в жизни](http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/zachem-zhit/225-osnovnye-etapy-zhizni-cheloveka-i-ikh-tseli-i-zadachi) | процесс жизни | результат жизни | локус контроля - Я | локус контроля - жизнь | ОЖ |
| **Высокий** | 37-42 | 35-42 | 27-35 | 24-28 | 35-42 | 113-140 |
| **Средний** | 23-36 | 22-34 | 19-26 | 14-23 | 23-34 | 79-112 |
| **Низкий** | до 22 | до 21 | до 18 | до 13 | до 22 | до 78 |

**Интерпретация:**

В тесте используются следующие субшкалы:

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 осмысленности жизни (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 прожектера, 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.

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, что 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 на будущее.

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, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

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 задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

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 иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

*Тестовый материал к методике Леонтьева*

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