**Тест СЖО Леонтьева** **http://psytests.org/personal/tso-run.html**

1. Испытуемый выбирает оценку утверждения по опросному листу.

2. По шкале от 1 до 7 (считать от минуса к плюсу) в том месте, где выбрана оценка ставится бал.

**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.

Субшкала 1 (цели в жизни) — 3, 4, 10, 16, 17, 18. (6 пунк. х 7=42)

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9. (6 пунк. х 7=42)

Субшкала З (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20. (5 пунк. х 7=35)

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19. (4 пунк. х 7=28)

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19. (6 пункт. х 7=42)

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов. (20 пункт. х 7=140)  
Промежуточный коэффициент К по каждой из шкал рассчитывается по формуле К=Бобщ.субшкалы/Б макс.субшкалы

Показатель считается низким, если лежит в первой части интервала (коэффициент от 0 до 0.33), если принадлежит второй части интервала от (0.34 до 0.66), или третьей части интервала (0.65 до 1), частям – то, соответственно средний или высокий.

0-0.33 низкий, 0.34-0.66 средний, 0.67-1 высокий.

**ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ ПО БАЛЛАМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

123

[20 Низкий уровень 46] [47 Средний уровень 92] [93 Высокий уровень 140]

**Например**, по субшкале 1 (цели в жизни) показатель при сложении балов по пунктам 3, 4, 10, 16, 17, 18 равен 35, то надо 35 разделить на количество пунктов в этой шкале (42), получится **0,833,** - это значит показатель принадлежит к третьей части интервала (0.65 до 1) и является ВЫСОКИМ.

**Тест смысложизненных ориентаций**

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует вашему психо-эмоциональному состоянию и вашей жизненной позиции, и оценить их по трехбальной системе: 1, 2, 3, в зависимости от того насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на ваш взгляд одинаково верны).

Пол:

Женщина

Мужчина

**Вопрос 1 из 20 (5%)**

Время на ответы

Назад

0

1

2

3

Обычно мне очень скучно Обычно я полон энергии

3

2

1

Начало формы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1 |  | 1  0  2 |  | 3 |  |

Конец формы

**Вопрос 2 из 20 (10%)**

Время на ответы

Назад

Жизнь кажется мне всегда Жизнь кажется мне совершенно Жизнь кажется мне совершенно

3

волнующей и захватывающей спокойной и рутинной

**Вопрос 20 из 20 (100%)**

Время на ответы

Назад

Мои повседневные дела приносят Мои повседневные дела

2

3

1

0

1

2

3

мне удовольствие и удовлетворение приносят мне сплошные

неприятности и переживания

**Вопрос 20 из 20 (100%)**

Время на все ответы

Назад

**ПЕРЕЙТИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТА**

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Время на все ответы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Численные результаты по шкалам** | | | | |
| **Шкала** | **Балл** | **Уровень** | **Средние нормы (муж)** | **Средние нормы (жен)** |
| Общий показатель осмысленности жизни | 117 | средний | 103.10 ± 15.03 | 29,38 ± 6,24 |
| Цели в жизни | 37 | средний | 32.90 ± 5.92 | 28,80 ± 6,14 |
| Процесс жизни | 33 | средний | 31.09 ± 4.44 | 23,30 ± 4,95 |
| Результативность жизни | 27 | средний | 25.46 ± 4.30 | 18,58 ± 4,30 |
| Локус контроля – Я | 25 | высокий | 21.13 ± 3.85 | 28,70 ± 6,10 |
| Локус контроля – жизнь | 33 | средний | 30.14 ± 5.80 | 95,76 ± 16,54 |

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

• **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 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 смысложизненных ориентаций.

• **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.

• **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 придать смысл остатку жизни.

Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

• **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.

• **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.

**Таблица с вопросами и баллы оценки ответов**

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