

PrevisionGroup

презентация

Тест смысложизненных  
ориентаций (СЖО)

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) создавался для широкой интернет-аудитории. Тест, с временем проведения около 10 минут и областью применения в консультативной работе и комплексной психологической диагностике, может использоваться для тестирования подростков и взрослых, в возрасте от 15 до 75 лет.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла (Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990) и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний - ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии (Crumbaugh, Maholick, 1964, p.201). «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни (Crumbaugh, Maholick, 1964, p.201).

По имеющимся на сегодняшний день данным, «Цель в жизни» не обнаруживает устойчивых связей с полом, возрастом, уровнем образования, IQ, религиозностью и доходом. В. Франкл рассматривает это обстоятельство как подтверждение его положения о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком (Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990).

Тест смысложизненных ориентаций включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (Цели в жизни; Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни); Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни).

Цель теста: Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) позволяет оценить осмысленность Вашей жизни и является ценным инструментом в консультативной работе психолога!

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Тест смысложизненных ориентаций - Условия теста

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла (Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990) и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний - ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии (Crumbaugh, Maholick, 1964, p.201). «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни (Crumbaugh, Maholick, 1964, p.201).

По имеющимся на сегодняшний день данным, «Цель в жизни» не обнаруживает устойчивых связей с полом, возрастом, уровнем образования, IQ, религиозностью и доходом. В. Франкл рассматривает это обстоятельство как подтверждение его положения о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком (Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990). Вместе с тем были выявлены значимые корреляции теста Крамбо и Махолика с целым рядом психологических переменных, из которых мы назовем лишь некоторые.

Разные авторы сообщают противоречивую информацию о связи «Цели в жизни» с разными шкалами MMPI. Единственная устойчивая связь, воспроизводящаяся во всех исследованиях - отрицательная корреляция со шкалой депрессии. С этим согласуются и воспроизведенные в разных исследованиях отрицательные корреляции теста с опросниками, измеряющими аномию.

Значимой оказалась связь результатов теста со шкалой социальной желательности Марлоу-Кроуна. Специальная экспериментальная процедура позволила установить, что степень влияния социальной желательности на результаты теста зависит от конкретной ситуации тестирования, но, в любом случае, это влияние следует брать в расчет.

Тест смысложизненных ориентаций включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (Цели в жизни; Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни); Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни).

Корреляционный анализ шкал методики СЖО с опросником уровня субъективного контроля (УСК) (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткин А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал, 1984, т.5, №3. С. 152-162) и самоактуализационным тестом (САТ) (Гозман Л.Я.,

Начало теста

Professional  
e Pack 3)

пуск

Мой компьютер

Панель управления

Тест смысложизнен...

Безымянный - Paint

EN

19:21

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)



Тест смысложизненных ориентаций - Информация о тебе

Имя и фамилия  
Джон Смит

Возраст  
21

Пол  
 М  Ж

Дата тестирования  
05.01.2015

OK

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Тест смысложизненных ориентаций - Тест

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 нажатием соответствующей кнопки, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

## Вопросы теста 1-5

1. Обычно мне очень скучно.

3 2 1 0 1 2 3

2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.

3 2 1 0 1 2 3

3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.

3 2 1 0 1 2 3

4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.

3 2 1 0 1 2 3

5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.

3 2 1 0 1 2 3

1. Обычно я полон энергии.

2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.

3. В жизни я имею очень ясные цели и намерения.

4. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.

5. Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.

< Назад

Далее >

пуск

Мой компьютер

Панель управления

Тест смысложизнен...

pic01.JPG - Paint

EN

19:23

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

## Тест смысложизненных ориентаций - Результат теста

Файл Правка Вид

### Описание субшкал PIL

Субшкала 1 - Цели

Субшкала 2 - Процесс

Субшкала 3 - Результат

Субшкала 4 - ЛК-Я

Субшкала 5 - ЛК-жизнь

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

Обработка результатов тестирования выполняется программой автоматически. Для обработки результатов исследования программой используется матрица-ключ на основе «Ключей шкал теста смысложизненных ориентаций (СЖО)». Цифры в матрице-ключе соответствуют номеру вопроса, обозначения «1», «2», «3», «4» и «5» указывают, на какую шкалу направлен данный вопрос. Для подсчета баллов отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 переводятся с использованием матрицы-ключа в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале. 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 асимметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым для пунктов теста, что дает нам суммарный балл или первичные оценки (П.О.) по соответствующим субшкалам и общему показателю ОЖ теста.

Для интерпретации данных, полученный суммарный балл по каждой субшкале и общий показатель ОЖ с учетом пола испытуемого сравнивается с нормативными данными (Нормативные данные - средние ( $\bar{X}$ ), среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ) и нормативные диапазоны ( $\bar{X} + \sigma$ ) для мужчин (М) и женщин (Ж) по каждой субшкале и для общего показателя ОЖ в отдельности).

Суммарный балл (П.О.) по субшкалам и для общего показателя ОЖ

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 1 (от 6 до 42 баллов): 36;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 2 (от 6 до 42 баллов): 24;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 3 (от 5 до 35 баллов): 23;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 4 (от 4 до 28 баллов): 10;

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 5 (от 6 до 42 баллов): 30;

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя ОЖ

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
Pack 3

пуск

Мой компьютер

Панель управления

Тест смысложизнен...

pic02.JPG - Paint

EN

19:26

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Тест смысложизненных ориентаций - Результат теста

Файл Правка Вид

Описание субшкал PIL

Субшкала 1 - Цели      Субшкала 2 - Процесс      Субшкала 3 - Результат

Субшкала 4 - ЛК-Я      Субшкала 5 - ЛК-жизнь

Тест смысложизненных ориентаций - Описание субшкал PIL

Субшкала 1 - Цели

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 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.

OK

Суммарный балл (П.О.) по субшкале 1 (от 6 до 42 баллов): 36;  
Суммарный балл (П.О.) по субшкале 2 (от 6 до 42 баллов): 24;  
Суммарный балл (П.О.) по субшкале 3 (от 5 до 35 баллов): 23;  
Суммарный балл (П.О.) по субшкале 4 (от 4 до 28 баллов): 10;  
Суммарный балл (П.О.) по субшкале 5 (от 6 до 42 баллов): 30;

Суммарный балл (П.О.) для общего показателя ОЖ

В начало теста      Выйти из теста

пуск      Мой компьютер      Панель управления      Тест смысложизнен...      pic03.JPG - Paint      EN      19:27

Professional  
e Pack 3

# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

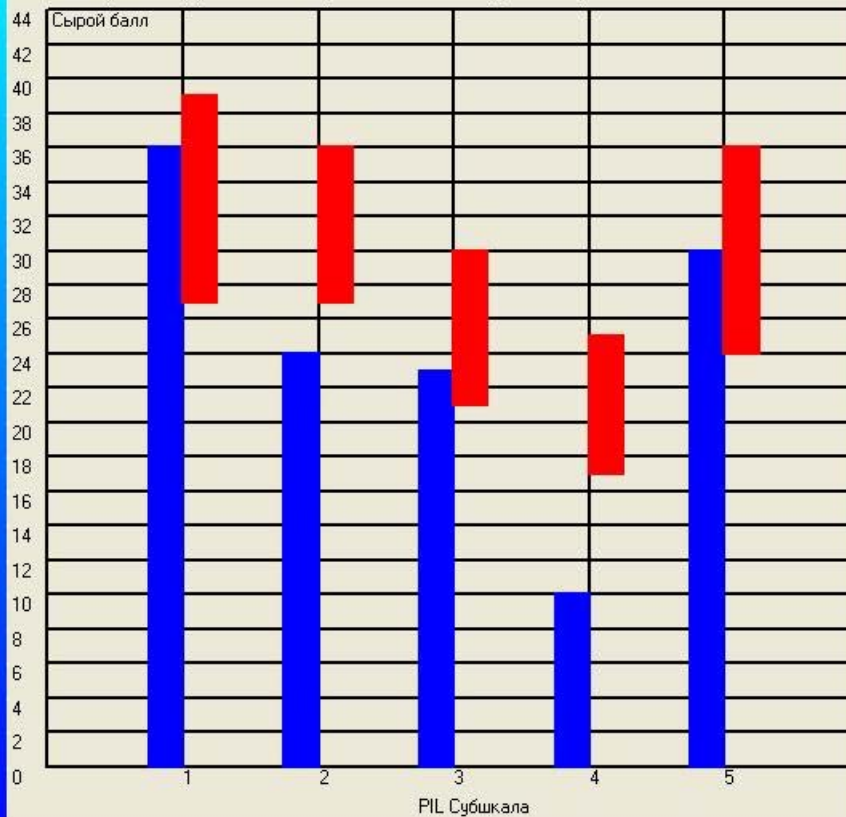
Тест смысложизненных ориентаций - Результат теста

Тест смысложизненных ориентаций - Диаграмма PIL

Правка Вид

Тест смысложизненных ориентаций - Диаграмма PIL

Имя и фамилия: Джон Смит Возраст: 21 Пол: М Дата тестирования: 05.01.2015



Субшкала 1 - Цели

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 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.

Субшкала 2 - Процесс

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.

Субшкала 3 - Результат

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

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
e Pack 3)

пуск

Мой компьютер

Панель управления

Тест смысложизнен...

pic04.JPG - Paint

EN

19:28



# Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

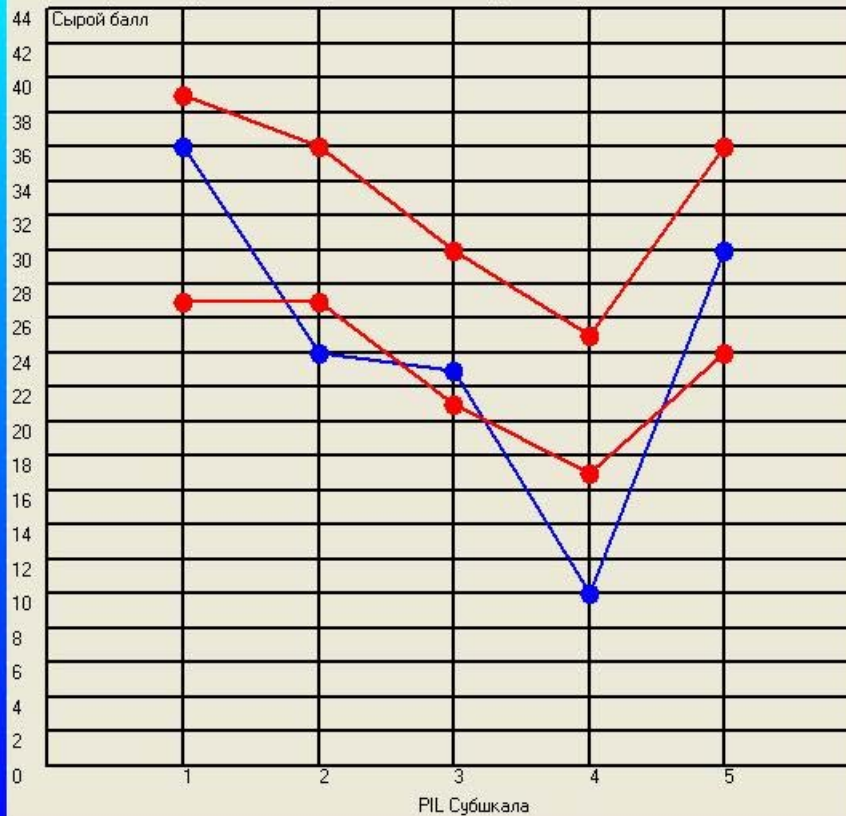
Тест смысложизненных ориентаций - Результат теста

Тест смысложизненных ориентаций - Диаграмма PIL

Правка Вид

Тест смысложизненных ориентаций - Диаграмма PIL

Имя и фамилия: Джон Смит Возраст: 21 Пол: М Дата тестирования: 05.01.2015



Субшкала 1 - Цели

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 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.

Субшкала 2 - Процесс

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.

Субшкала 3 - Результат

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

В начало теста

Выйти из теста

Professional  
Pack 3

пуск

Мой компьютер

Панель управления

Тест смысложизнен...

pic05.JPG - Paint

EN

19:29