**Тест «Смысложизненные ориентации»   
(Д.А. Леонтьев)**

http://testoteka.narod.ru/0.pngТест смысложизненных ориентации является адаптирован­ной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngС помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**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)».

**Таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Обычно мне очень скучно | 3210123 | Обычно я полон энергии |
| 2. | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3210123 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. | В жизни я не имею определенных целей и намерений. | 3210123 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения. |
| 4. | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной. | 3210123 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 5. | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие. | 3210123 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие. |
| 6. | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться. | 3210123 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал. | 3210123 | Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3210123 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано. |
| 9. | Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3210123 | Моя жизнь наполнена интересными делами. |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3210123 | Если бы мне пришлось подводить сегодня 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. | 3210123 | 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 с растерянность и беспокойство. | 3210123 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. | Я человек очень обязательный. | 3210123 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3210123 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств |
| 15. | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3210123 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. | В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3210123 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3210123 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3210123 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3210123 | Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями. |
| 20. | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение. | 3210123 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

**Обработка результатов и интерпретация**

http://testoteka.narod.ru/0.png20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПодсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:   
- Высокий уровень: 40-60 баллов   
- Средний уровень: 20-39 баллов   
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов   
http://testoteka.narod.ru/0.pngДалее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:   
http://testoteka.narod.ru/0.pngОсмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);   
http://testoteka.narod.ru/0.pngИнтерес к жизни (№1,2,5,9).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngОтветы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).