**ТЕСТ «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»**

**(методика СЖО) Д.А. Леонтьева**

**Инструкция**:

«Вам 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)».

**Тестовый материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 цели и намерения |
| 4. | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и 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 итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной | 3 2 1 0 1 2 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги 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 я еще не нашел своего призвания и ясных целей | 3 2 1 0 1 2 3 | В жизни я нашел свое призвание и цель |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определитесь | 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 |