МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ГОУ ВПО «ТЮМЕНСКИЙ ГОУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ, СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра возрастной и педагогической психологии

Самостоятельная работа

«Профессионально значимые качества психолога и их исследование»

Выполнил: Елина Е.В.,

3 курс, 2968 гр.

Проверил: Соловьёва Е.А.

к.пс.н., доцент

Тюмень 2009

**Профессионально значимые качества психолога**

Профессиональная деятельность человека состоит в том, что она предполагает обязательную рефлексию на содержание предмета профессиональной деятельности. Предметом профессиональной деятельности психолога является психическая реальность человека, которая порождается и существует только по свойственным ей законам.

В настоящее время психолог призвано оказывать профессиональную помощь жизненных проблем человека. Используя рекомендации специалистов - психологов, многие проблемы человек может решать самостоятельно, то есть способен быть сам для себя интуитивным психологом, оценивать свои психические состояния, особенности поведения и проявление эмоций. Однако бывают такие ситуации, в которых самостоятельно справиться со сложными проблемами человек не в силах и нуждается в психофизиологической помощи.

Таким образом, психолог - специалист с базовым высшим психофизиологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умением их корректировать.

Выраженная ориентация на ценность другого человека в профессиональной деятельности психолога предполагает адекватное восприятие им своих возможностей для воздействия на этого другого человека. Это делает профессию психолога, по мнению Г.Н. Абрамова, одним из немногих видов социальной активности, где обобщенные идеи о ценности человека предельно конкретизируются и персонифицируются в его словах и действиях, направленных на другого человека.

Следовательно, в первую очередь профессии психолога предъявляются требования к интеллектуальным качествам, эмоционально-волевым, психомоторным. Это такие требования, как быстрота мыслительных процессов, высокая продуктивность умственной деятельности, эмоциональная устойчивость, хорошая волевая регуляция.

Требования к восприятию: психолог должен обладать активным восприятием для того, чтобы сформировать адекватный образ предмета; на первом месте - зрительное и слуховое восприятие, а также восприятие времени, которое зависит от эмоционального состояния.

Важна произвольность внимания, большой объем, направленность понимания на чувства, эмоции субъекта, с которым взаимодействует психолог, хорошая распределяемость внимания.

Память должна быть преимущественно произвольная, долговременная, зрительная, слуховая.

Преимущественные способы переработки информации: анализ и синтез, обобщение, характер мышления должен быть целенаправленным для успешного разрешения профессиональных проблем и задач. Хорошо развито должно быть словесно-логическое и образное мышление; важны гибкость, быстрота мышления; конкретность и абстрактность мышления, так как задачи перед психологом зачастую стоят сложные и требуют ответственности при принятии решения.

Нагрузка на эмоционально-волевую сферу идет большая, так как в работе психолога большинство ситуаций, вызывающих эмоциональную напряженность, требующих больших волевых усилий.

Требования к личности и чертам характера: эмпатические способности, рефлексивность мышления, умение идентифицировать себя с субъектом взаимодействия и его проблемами; доброжелательность, стремление к самовоспитанию, самосовершенствованию, тактичность и дипломатичность.

**Тест Кетелла**

**Инструкция.**

Перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

Напишите свою фамилию и прочие данные о себе в верхней части листка для ответов.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых Вам ответов - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик (левая клеточка соответствует ответу "а", средняя - ответу "в", а клеточка справа - ответу "с").

В САМОМ ВОПРОСНИКЕ НИЧЕГО НЕ ПИШИТЕ И НЕ ПОДЧЕРКИВАЙТЕ!

Если Вам что-нибудь неясно, спросите экспериментатора. Когда будете отвечать на вопросы, все время помните четыре **следующих правила:**

1. НЕ НУЖНО МНОГО ВРЕМЕНИ ТРАТИТЬ НА ОБДУМЫВАНИЕ ОТВЕТОВ. ДАВАЙТЕ ТОТ ОТВЕТ, КОТОРЫЙ ПЕРВЫЙ ПРИХОДИТ ВАМ В ГОЛОВУ.

Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее типичную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте ответ.

Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5-6 вопросов за минуту. Вы должны затратить на все ответы не более 30 минут.

2. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИБЕГАТЬ СЛИШКОМ ЧАСТО К ПРОМЕЖУТОЧНЫМ, НЕОПРЕДЕЛЕННЫМ ОТВЕТАМ, ТИПА "НЕ ЗНАЮ", "НЕЧТО СРЕДНЕЕ" И Т.П.

3. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕЧАЙТЕ НА ВСЕ ВОПРОСЫ ПОДРЯД, НИЧЕГО НЕ ПРОПУСКАЯ.

Возможно некоторые вопросы окажутся для Вас не очень подходящими, но и в этом случае постарайтесь найти наилучший ответ, наиболее точный. Некоторые вопросы могут показаться личными, но Вы можете быть уверены, что Ваши ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального "ключа", который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут просматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

4. ОТВЕЧАЙТЕ ЧЕСТНО И ИСКРЕННЕ.

Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае:

1) Вы сможете лучше узнать себя;

2) очень поможете нам в нашей работе - заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

ПРОСИМ: не переворачивайте страницу, пока не получите разрешения.

**Тестовый материал**

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей.

а) да

в) иногда

с) нет

3. Если бы я сказал, что небо находится "внизу" и что зимой "жарко", я должен был бы назвать преступника:

а) бандитом

в) святым

с) тучей

4. Когда я ложусь спать, я:

а) засыпаю быстро

в) нечто среднее

с) засыпаю с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:

а) пропустить вперед большинство машин

в) не знаю

с) обогнать все идущее впереди машины.

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.

а) да

в) иногда

с) нет

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.

а) верно

в) трудно сказать

с) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

а) да

в) иногда

с) нет

9. Я бы скорее занимался:

а) фехтованием и танцами

в) затрудняюсь сказать

с) борьбой и баскетболом

10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.

а) да

в) иногда

Бланк “16PF” Стр. 2

с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) всегда

в) иногда

с) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) верно

в) иногда

с) нет 16.

16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбуждаемый, чем большинство людей.

а) верно

в) затрудняюсь ответить

с) неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

а) да

в) не знаю

с) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) моим хорошим друзьям

в) не знаю

с) в своем дневнике

Бланк “16PF” Стр. 3

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу "неточный", - это:

а) небрежный

в) тщательный

с) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

в) Затрудняюсь ответить

с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

24. Я думаю, что:

а) не все надо делать одинаково тщательно

в) затрудняюсь сказать

с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись.

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение

а) да

в) возможно

с) дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого чем разоблачить его.

а) да

в) иногда

с) нет

28. Мне нравится друг:

а) интересы которого имеют деловой и практический характер

в) не знаю

с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые твердо верю.

а) верно

в) затрудняюсь ответить

с) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) да

в) не знаю

с) нет

Бланк “16PF” Стр. 4

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:

а) играть в шахматы

в) трудно сказать

с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.

а) да

в) не знаю

с) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне необходимо.

а) да

в) иногда

с) нет

35. Мне бывает трудно признать, что я неправ.

а) да

в) иногда

с) нет

36. На предприятии мне было бы интереснее:

а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

в) трудно сказать

с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.

37. Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка

в) близко

с) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня

в) нечто среднее

с) не беспокоит меня совершенно

39. Если бы у меня было много денег, то я:

а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

в) не знаю

с) жил бы, не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа

в) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

Бланк “16PF” Стр. 5

41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали.

а) да

в) иногда

с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один

в) не знаю

с) живым и подвижным

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами.

а) да

в) не знаю

с) нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

а) верно

в) затрудняюсь ответить

с) неверно

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

48. В музыке я наслаждаюсь:

а) маршами в исполнении военных оркестров

в) не знаю

с) неверно

49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:

а) в деревне с одним или двумя друзьями

в) затрудняюсь сказать

с) возглавляя группу в туристическом лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

Бланк “16PF” Стр. 6

а) никогда не лишние

в) трудно сказать

с) не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими.

а) всегда

в) иногда

с) редко

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в) затрудняюсь ответить

с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект

54. Дом так относится к комнате, как дерево:

а) к лесу

в) к растению

с) к листу

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко

в) иногда

с) часто

56. В большинстве дел я:

а) предпочитаю рискнуть

в) не знаю

с) предпочитаю действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.

а) скорее это так

в) не знаю

с) думаю, что нет

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен

в) трудно сказать

с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

а) быстрее, чем многие люди

в) не знаю

с) медленнее, чем большинство людей

Бланк “16PF” Стр. 7

60. На меня большее впечатление производят: а) мастерство и изящество

в) трудно сказать

с) сила и мощь

61. Я считаю, что я человек склонный к сотрудничеству.

а) да

в) нечто среднее

с) нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

а) да

в)не знаю

с) нет

63. Я предпочитаю:

а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам

в) затрудняюсь ответить

с) Советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

65. В школьные годы я больше всего получил знаний

а) на уроках

в) трудно сказать

с) читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

а) верно

в) иногда

с) неверно

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а) заняться другим вопросом

в) затрудняюсь ответить

с) еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д. – казалось бы без определенной причины.

а) да

в) иногда

с) нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно

в) не знаю

Бланк “16PF” Стр. 8

с) неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

а) да

в) иногда

с) нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 5, 6, - будет:

а) 10

в) 5

с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

а) да

в) не знаю

с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

а) да

в) иногда

с) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

а) верно

в) трудно сказать

с) неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной беседе

в) затрудняюсь ответить

с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.

а) да

в) иногда

с) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:

а) Колумбом

в) не знаю

с) Пушкиным

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

а) да

в) иногда

с) нет

Бланк “16PF” Стр. 9

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины

в) не знаю

с) быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, и продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно

а) сразу же думаю: "У него плохое настроение"

в) не знаю

с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

в) не знаю

с) которые отвергают новые, многообещающие предложения.

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

а) да

в) иногда

с) нет

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно

в) иногда

с) неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

а) верно

в) иногда

с) неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

а) часто

в) иногда

с) никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) отстают

в) идут правильно

Бланк “16PF” Стр. 10

с) спешат

89. Мне бывает скучно:

а) часто

в) иногда

с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.

а) верно

в) иногда

с) неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

а) да

в) иногда

с) нет

92. Дома, в свободное время, я:

а) болтаю и отдыхаю

в) затрудняюсь ответить

с) занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.

а) да

в) иногда

с) нет

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

а) да

в) иногда

с) нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) да, в большинстве случаев

в) иногда

с) нет, редко

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в моей душе никаких следов.

а) да

в) иногда

с) нет

97. Я думаю, что было бы интереснее быть:

а) натуралистом и работать с растениями

в) не знаю

с) страховым агентом

98.Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т.д.

Бланк “16PF” Стр. 11

а) да

в) иногда

с) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера

в) не знаю

с) Где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны.

а) да

в) иногда

с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.

а) да

в) иногда

с) нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да

в) иногда

с) нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать

в) видеть

с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом

в) племянником

с) дядей

**Тест «Смысложизненные ориентации»**

**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 двух цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Обычно мне очень скучно | 3 2 1 0 1 2 3 | 1. Обычно я полон сил |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 2 1 0 1 2 3 | 2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 2 1 0 1 2 3 | 3. В жизни я имею очень явные цели и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне бессмысленной и бесцельной | 3 2 1 0 1 2 3 | 4. 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 | 5. 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 | 6. 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 | 7. 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 | 8. Я осуществил многое из того, что было мною запланировано |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна | 3 2 1 0 1 2 3 | 9. Моя жизнь наполнена интересными вещами |
| 10. Если бы мне привилось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмыслена | 3 2 1 0 1 2 3 | 10. Если бы мне привилось 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 | 3 2 1 0 1 2 3 | 11. Если бы я мог выбирать, то я бы прожил свою 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 | 12. 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 | 13. 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 | 14. 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 | 15. 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 | 16. В жизни я нашел своего призвание и цели |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились | 3 2 1 0 1 2 3 | 17. 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 | 18. Я считаю, что мне удалось 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 | 19. Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними обстоятельствами |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | 3 2 1 0 1 2 3 | 20. Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания |

Несмотря на малый объем опросника (20 пунктов), при факторном анализе выделились шесть факторов, пять из которых (за исключением второго) хорошо интерпретируются, включают с весом не менее 0,40 от 4 до 6 пунктов каждый, и значимо (< р <0,01) коррелируют с общим показателем осмысленности жизни. Результаты, полученные при факторизации, позволяют утверждать, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. Полученные факторы (за исключением второго) можно рассматривать как составляющие смысла жизни личности. При этом они разбиваются на две группы. В первую входят собственно смысложизненные ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией. Нетрудно увидеть, что эти три категории соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (пришлым). Как явствует из приведенных данных, человек может черпать смысл своей жизни либо в одном, либо в другом, либо в третьем (или во всех трех составляющих жизни). Это лишний раз подтверждает правоту В. Франкла, который отмечал, что смысл всегда может быть найден, и закладывает основу для теоретической и эмпирической типологии смыслов жизни. Два оставшихся фактора характеризуют внутренний локус контроля, с которым, согласно приведенным выше данным, осмысленность жизни тесно связана, причем один из них характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, а второй отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль (образ «Я»).

На основании этих результатов тест осмысленности жизни был преобразован в тест смысложизненных ориентаций, включающий наряду с общим показателем осмысленности жизни также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля. В таблице приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю ОЖ и всем пяти субшкалам (отдельно для мужчин и женщин, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет).

Средние значения субшкал и общего показателя ОЖ (N-200 чел.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Шкала | Мужчина | Женщина |
| Средние значения | Средние значения |
| 1  2  3  4  5  6 | Цели  Процесс  Результат  Локус контроль «Я»  Локус контроль «жизнь»  Общий показатель ОЖ | 27 – 39  28 – 36  21 – 30  17 – 25  24 – 36  88 – 118 | 23 – 36  23 – 35  18 – 28  14 – 23  23 – 35  79 – 112 |

Обработка результатов. Ключ к опроснику. Для подсчета баллов следует перевести помеченные обследуемым позиции на симметричной шкале (3 2 1 0 1 2 3) в оценке по восходящей (1 2 3 4 5 6 7) или нисходящей (7 6 54 3 2 1) на асимметричной шкале. Восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводят следующие пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16., 17. Нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 —следующие пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключ к тесту.

Субшкала 1 (цели жизни) — по восходящей 3, 4, 16,17.

Субшкала 2 (процесс) — по восходящей 1, 9; по нисходящей 2, 5.

Субшкала 3 (результат) — по восходящей 8, 11; по нисходящей 7, 10.

Субшкала 4 (локус контроля - «Я») — по низходящей 6, 13, 14, 20.

Субшкала 5 (локус контроля - жизни) — по восходящей 12; по нисходящей 15, 18, 19.

Общий показатель осмысленности жизни — сумма по 20 пунктам

1. Интерпретация субшкал 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.

**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, 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.

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 придать 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 представлениями о её смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

**5.** Локус контроля - жизни, 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.