# Исследование уровня жизнестойкости *(автор: Е. Д. Полякова)*

**Цель:** с помощью оценки шутливых фраз поэта В. Полякова выявить уровень жизнестойкости: жизнеутверждения, отношения к работе, финансовому благополучию, к друзьям.

 **Инструкция:** выражения, которые отражают какие-то ваши представления, ценности, отношение к жизни, оцените по определенной шкале. Подсчитайте баллы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Утверждения*** | ***Оценка*** |
| *не согласен* | *частично согласен* | *полностью согласен* |
| 1 | Хотя работа и не волк, но лучше от неё подальше |  |  |  |
| 2 | За счастье взносы платим мы здоровьем |  |  |  |
| 3 | Мне ничего от вас не надо... кроме денег |  |  |  |
| 4 | Послать бы наше руководство навстречу пожеланьям масс |  |  |  |
| 5 | Удары счастья шли очередями |  |  |  |
| 6 | Скорей бы замуж, что ли, выйти, чтобы не краситься с утра |  |  |  |
| 7 | При росте цен нас утешает, что хоть зарплата не растёт |  |  |  |
| 8 | Ты на людей не обижайся: они же все потом умрут! |  |  |  |
| 9 | А из проблем сплету жилет я и буду плакаться в него |  |  |  |
| 10 | А зло, прорвавшееся к власти, должны мы называть добром |  |  |  |
| 11 | Когда мы ищем приключенья, то нас ведёт не голова |  |  |  |
| 12 | Как только что-то запретят нам, мы тут же это и начнём |  |  |  |
| 13 | Работы не боюсь лишиться, боюсь другую не найти |  |  |  |
| 14 | Берите честных на работу, они помногу не крадут |  |  |  |
| 15 | Чем больше в транспорте народу, тем меньше добрых умных лиц |  |  |  |
| 16 | Сижу, зализываю раны, но там, где больно, не достать |  |  |  |
| 17 | Если, конечно, не лениться, то без работы можно жить |  |  |  |
| 18 | Учителей пытаюсь вспомнить, но вспоминается ремень |  |  |  |
| 19 | Прошу понизить мне потребность, раз повышать оклад нельзя |  |  |  |
| 20 | Когда кошмар вокруг исчезнет, то это значит – я уснул |  |  |  |
| 21 | Всё относительно на свете, всё можно в скупку отнести |  |  |  |
| 22 | На вас не напасёшься правды, чуток приходится приврать |  |  |  |
| 23 | Сходил вчера на производство и впечатленье произвёл |  |  |  |
| 24 | И снова день пошёл насмарку, весь макияж потрачен зря |  |  |  |
| 25 | Друзья приходят и уходят, число врагов всегда растёт |  |  |  |
| 26 | Боюсь, такая старость будет, что мышку некому подать |  |  |  |
| 27 | О нас всех думает всевышний, но он не думает за нас |  |  |  |
| 28 | А счастье – как в трусах резинка, чуть не ухватишь – убежит |  |  |  |
| 29 | Куда  бы мы ни шли по жизни, мы все на  пенсию идём |  |  |  |
| 30 | Я не скажу о вас плохого и  буду целый день молчать |  |  |  |
| 31 | А на работе все неплохо, вот только в частностях – кошмар |  |  |  |
| 32 | Побольше, братцы, улыбайтесь, у нас ведь любят дураков |  |  |  |
| 33 | Куда б пойти, куда б податься, чтоб от себя бы отдохнуть |  |  |  |
| 34 | Люблю гулять по зоопарку и наблюдать там за людьми |  |  |  |
| 35 | Сказали б – жизнь начни сначала, так я б её не начинал |  |  |  |
| 36 | Когда в товарищах согласье, они отлупят хоть кого |  |  |  |
| 37 | Как зло звучит обычно фраза: «ведь мы тебе добра хотим» |  |  |  |
| 38 | А в холодильнике ночами еда полезней и вкусней |  |  |  |
| 39 | Лишь указательные пальцы растут у шефа на руках |  |  |  |
| 40 | Не надо бегать слишком быстро, а то догонишь свой инфаркт |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  |  |  |

**Обработка результатов**

* за ответы по шкале *«не согласен»* поставьте по 3 балла;
* за ответы по шкале *«частично согласен»* поставьте по 2 балла;
* за ответы по шкале *«полностью согласен»* поставьте по 1 баллу

**Уровни по шкалам утверждений:**

*Высокий уровень жизнестойкости - 30-25 баллов*

*Средний уровень – 24-14 баллов*

*Низкий уровень -* *13 и ниже баллов*

**А теперь подсчитайте баллы по шкалам жизнестойкости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Значимые шкалы теста | Номера утверждений | сумма баллов |
|  |  |
| 1 | Жизнеутверждение, жизнестойкость, сопротивление ударам судьбы | *2,5,9,19,20,21,27,28,29,35* |  |
| 2 | Отношение к работе, профессии | *1,4,10,13,14,17,23,31,37,39* |  |
| 3 | Отношение к дружбе, позитивным взаимоотношениям | *3,7,8,15,22,25,30,32,34,36* |  |
| 4 | Отношение к себе, своим нуждам  | *6,11,12,16,18,24,26,33,38,40* |  |

**ИЖ**$=\frac{Ж+Ор+Од+Ос}{120}$**,**

где **ИЖ** – индекс жизнестойкости, **Ж** – шкала 1(жизнеутверждение), **Ор** – шкала 2 (отношение к работе), **Од** – шкала 3 (отношение к дружбе), **Ос** – шкала 4 (отношение к себе).

**Индекс жизнестойкости:**

***Высокий – 1.0-0.8 Есть над чем задуматься? Дерзайте!***

***Средний – 0.7-0.5***

***Низкий – 0.4 и ниже***