

Тест «Что я хочу в жизни»

Задайте этот вопрос родственнику (другу, ребенку), подверженному компьютерной зависимости, послушайте, что он ответит, и попросите ответить на вопросы этого теста (табл. 1). В зависимости от того, какой будет результат, можно выбирать стратегию по борьбе с компьютерной зависимостью. Предложите человеку, предпочитающему компьютеры людскому общению, парные противоположные утверждения. Попросите выбрать его одно из двух утверждений, которое, по его мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в одной из сторон от нуля в графе «баллы» в зависимости от того, насколько он уверен в своем выборе. Кроме того, можно выбрать цифру «0» — в том случае, если он считает, что оба утверждения верны.

Таблица 1

Утверждения	Баллы	Утверждения
1. Обычно мне очень скучно	3210123	1. Обычно я полон энергии
2. Жизнь всегда кажется мне волнующей и захватывающей	3210123	2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	3. В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	4. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день мне кажется всегда новым и непохожим на другие	3210123	5. Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	6. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	7. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	8. Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	9. 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	10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла

Обработка результатов

Для подсчета баллов надо перевести помеченные позиции на симметричной шкале (3 2 1 0 1 2 3) в оценки по восходящей (1 2 3 4 5 6 7) или нисходящей (7 6 5 4 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

1. «Цели в жизни». Эта субшкала позволяет выявить наличие или отсутствие целей испытуемого, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне определенности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по данному графику могут показывать не только целеустремленного, но и безответственного человека. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.
2. «Эмоциональная насыщенность жизни». Содержание этой субшкалы можно охарактеризовать известной поговоркой «Единственный смысл жизни — это сама жизнь». Ее результаты позволяют определить, считает ли «компьютерный» человек свою жизнь интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом. Высокие показатели этой субшкалы и низкие по другим субшкалам покажут человека, живущего одним днем. Ему совершенно неважно, что было вчера и что будет завтра, для него есть только сегодня. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в сегодняшнем дне, обращение к прошлому (воспоминания насыщают жизнь и придают ей смысл).
3. «Удовлетворенность самореализацией». Баллы по этой шкале отражают оценку прошедшего периода жизни (ее продуктивность и наличие смысла). Высокие баллы этой субшкалы характеризуют человека, который считает, что самое лучшее в своей жизни он уже прожил и ждать от жизни ему нечего, остается только жить воспоминаниями.
4. «Я — хозяин жизни». Высокие баллы соответствуют представлению о себе как очень сильной, свободной, самостоятельной, целеустремленной личности. Низкие баллы — результат неверия в собственные силы контролировать события своей жизни.
5. «Управляемость жизнью». Высокие баллы говорят о самостоятельности, решительности, низкие — о фатализме, суеверии. Фаталисты не ставят планов и целей на будущее, так как считают, что все уже заранее предопределено и ничего с этим не поделаешь.