



## ТЕСТ ОРЕХОВА–ПАЛАМОНОВА «ЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ» (ТОП ЦСЖ)

**ОРЕХОВ А.Н.\***, Московский институт психоанализа, Москва, Россия,  
e-mail: alexandernorekhov@yandex.ru

**ПАЛАМОНОВ И.Ю.\*\***, Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Территориальный центр социального обслуживания “Бибирево”» (ГБУ ТЦСО «Бибирево»), Москва, Россия,  
e-mail: ipalamonov@gmail.com

Представленный тест направлен на психодиагностику индивидуальных особенностей ценностной системы личности, определяет детерминанты становления и развития ценности собственной жизни, к которым относятся: внешние, внутренние, зависящие от психологического состояния и деятельности, и иные источники повышения ценности собственной жизни. Результаты диагностической оценки на основании тестирования позволяют проследить динамику изменения ценности собственной жизни в процессе развития индивида, тем самым способствуя разработке и развитию психологических воздействий на него, и оценки эффективности этих воздействий. Тест содержит две группы вопросов: первая группа содержит вопросы, направленные на определение степени значимости каждой из ценностей для тестируемого; вторая группа состоит из вопросов, направленных на выявление мыслей, эмоций и действий, предположительно обусловливаемых измеряемыми детерминантами ценностной системы личности. Повторное тестирование, проведенное после специализированных психологических воздействий, показало изменение источников повышения ценности собственной жизни. Тестирование ценности собственной жизни позволяет корректировать психологические воздействия, усиливая роль внутренних источников ее повышения.

**Ключевые слова:** тест Орехова–Паламонова, ценность собственной жизни, детерминанты становления и развития ценности собственной жизни, динамика изменений ценности собственной жизни, источники повышения ценности собственной жизни, роль внутренних источников повышения ценности собственной жизни.

### Актуальность

Мы солидаризуемся с Н.П. Бехтеревой в том, что «... нравственность личности — фундамент нравственного государства, однако именно стабильно развивающееся, нравственное государство создает условия для развития устойчиво нравственной и в то же время творческой личности...» (Бехтерева, 2007). С нашей точки зрения, укрепление нравственности должно базироваться на развитии ценностной системы личности, что, в свою очередь, не может быть высокоэффективным без использования научно обоснованных психологических методов и технологий.

#### Для цитаты:

Орехов А.Н., Паламонов И.Ю. Тест Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ) // Экспериментальная психология. 2017. Т. 10. № 1. С. 139–148. doi:10.17759/exppsy.2017100110

\* Орехов А.Н. Доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии личности и дифференциальной психологии, Московский институт психоанализа. E-mail: alexandernorekhov@yandex.ru

\*\* Паламонов И.Ю. Методист, Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Территориальный центр социального обслуживания “Бибирево”» (ГБУ ТЦСО «Бибирево»). E-mail: ipalamonov@gmail.com



Актуальность внедрения подобных технологий возрастает в связи с тем, что в последние годы все большее влияние на безопасность жизни людей, а, следовательно, на безопасность общества и государства, оказывает так называемый «человеческий фактор». Многие трагические события были бы невозможны, если бы их «инициаторы» высоко ценили собственную и чужую жизнь, саму возможность жить.

### **Постановка задачи**

С нашей точки зрения, развитие ценности собственной жизни личности позволяет уменьшить вероятность саморазрушающего и суицидального поведения. Поэтому целесообразно ориентировать социализацию и ресоциализацию личности в направлении формирования основы ценностной системы – ценности собственной жизни.

Как было отмечено в предыдущей статье по этой тематике (Орехов, Паламонов, 2014), вопрос ценности жизни обычно рассматривается в рамках концепции цели и смысла жизни. Многие психологи полагают, что если ценность собственной жизни занимает высокое место в ценностной иерархии личности, то осмысленность жизни резко повышается, тогда как повышение осмысленности жизни не влияет в той же степени на повышение ценности собственной жизни. В частности, согласно мнению А.Н. Леонтьева, именно ценности личности человека «способны создать внутреннюю психологическую оправданность его существования, которая составляет смысл и счастье жизни» (Леонтьев, 2012).

В последние годы вопросы личностного смысла стали рассматриваться в совокупности с ценностью собственной жизни (Wong, 2013). Однако психометрического инструментария, способного измерить детерминанты становления и развития ценности собственной жизни личности, до настоящего времени не существовало.

Таким образом, задача состояла в создании способа диагностики индивидуальных психологических детерминант становления и развития ценности собственной жизни с целью дальнейшего анализа динамики изменений данной ценности на основании объективных показателей и разработки методов психологических воздействий, а также оценки их эффективности. В рамках математизированной синтетической теории психических процессов А.Н. Орехова (Орехов, 2006) *ценность собственной жизни* – психическое образование личности, которое будучи развитым и социально ориентированным, обеспечивает уменьшение вероятности антисоциального, саморазрушающего и суицидального поведения.

### **Специфика решения задачи**

Описание разработанного теста приводится в предыдущей статье «Создание теста ценности собственной жизни» (Орехов, Паламонов, 2014). При создании этого теста использовались тестовые пункты (вопросы) двух групп: 1) содержащие словесные описания жизненных ценностей и направленные на выявление роли каждой из этих ценностей в жизни индивида, а также 2) направленные на выявление мыслей, эмоций и действий, предположительно обуславливаемых измеряемыми детерминантами ценностной системы личности. Причем вопросы как первой, так и второй тестовых групп были направлены на выявление внутренней и внешней стороны индивидуальных психологических детерминант становления и развития ценности собственной жизни. Обработка результатов тестирования формирует численную оценку указанных детерминант по следующим вторичным шкалам: 1) внешние, 2) внутренние, 3) зависящие от собственных состояний и деятельности и 4) иные источники повышения ценности собственной жизни. Такой подход позволяет оце-



нить эффективность методов психологических воздействий на личность человека в направлении усиления внутренних источников ценности собственной жизни личности, повышения ее роли в ценностной структуре личности.

В соответствии с математизированной синтетической теорией психических процессов А.Н. Орехова в тесте была использована структура ценностей, состоящая из семи типов (Орехов, Тетик, 2007):

1-й тип – ценности достижений (богатство, власть, успех);

2-й тип – семейные ценности (создание своей семьи, иметь в лице семьи опору и поддержку, делить в семье счастье и горе и т. д.);

3-й тип – познавательные ценности (получение новой и разнообразной информации);

4-й тип – ценности чувств в разных их проявлениях (готовность многим пожертвовать ради сильных чувств, таких как любовь, дружба);

5-й тип – родительские ценности (обучение, воспитание, защита);

6-й тип – ценности образа жизни (жить в соответствии с законом и нравственными ценностями, жить по собственным понятиям о том, как «правильно», жить в стремлении к богу);

7-й тип – ценности саморазвития (совершенствование своей личности, своего тела, укрепление духовного здоровья).

Для отбора вопросов и получения результирующих вторичных шкал теста Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ), характеризующих источники повышения ценности собственной жизни, был использован имплицитный подход, постулирующий тот факт, что люди склонны к недифференцированному учету личностных проявлений, а также были привлечены независимые эксперты. В результате были разработаны 36 вопросов, каждый из которых был связан с тем или иным детерминантом ценности собственной жизни.

### Тест ТОП ЦСЖ

Приводим полный текст теста Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ).

*Инструкция испытуемому:*

«Пожалуйста, прочитайте внимательно каждый вопрос и оцените, насколько, по вашему мнению, характерны предложенные ответы:

Например, если вы совсем не способны контролировать жизнь других людей, вы можете выбрать 0. Если вы чувствуете вмешательство в вашу жизнь внешних сил совсем немного, выберете 1 или 2. Если вы считаете, что способны извлекать пользу из своих ошибок почти всегда, то выберете 3 или 4. Если вы считаете, что можете менять условия своей жизни так, как считаете нужным, выберете 5».

1. Оцените по предлагаемой шкале, насколько вы способны контролировать собственную жизнь.

2. Оцените по предлагаемой шкале, насколько вы способны контролировать жизнь других людей.

3. Как часто вы чувствуете вмешательство в собственную жизнь внешних неподвластных вам сил.

4. Насколько вы способны контролировать проявления собственного организма.

5. Насколько ваши сверстники способны контролировать собственную жизнь.



6. Насколько ваши сверстники способны контролировать жизнь других людей.
7. Как часто ваши сверстники чувствуют вмешательство в их жизнь внешних неподвластных им сил.
8. Насколько ваши сверстники способны контролировать проявления собственного организма.
9. Насколько условия вашей жизни поддаются вашему вмешательству.
10. Насколько условия жизни ваших сверстников поддаются их собственному вмешательству.
11. Оцените свою способность извлекать пользу из собственных ошибок.
12. Оцените способность своих сверстников извлекать пользу из их ошибок.
13. Насколько ваша жизнь представляется вам ценной как таковая.
14. Насколько жизнь ваших сверстников представляется им ценной как таковая.
15. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как богатство, власть, успех.
16. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как наличие своей семьи, а в лице семьи наличие опоры и поддержки, возможность делить в семье счастье и горе.
17. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как получение как можно больше новой и разнообразной информации.
18. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как чувства в разных их проявлениях: любовь, дружба.
19. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как возможность обучать, воспитывать, защищать.
20. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как образ жизни: по закону, по понятиям, в стремлении к богу.
21. Насколько ценной сделает вашу жизнь получение такого дополнительного ресурса, как саморазвитие: совершенствование своей личности, своего тела, укрепление духовного здоровья.
22. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как богатство, власть, успех.
23. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как наличие своей семьи, а в лице семьи наличие опоры и поддержки, возможность делить в семье счастье и горе.
24. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как получение как можно больше новой и разнообразной информации.
25. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как чувства в разных их проявлениях: любовь, дружба.
26. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как возможность обучать, воспитывать, защищать.
27. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как образ жизни: по закону, по понятиям, в стремлении к богу.
28. Насколько ценной сделает жизнь ваших сверстников получение такого дополнительного ресурса, как саморазвитие: совершенствование своей личности, своего тела, укрепление духовного здоровья.
29. Насколько вы удовлетворены своей настоящей жизнью.



30. Насколько ваши сверстники удовлетворены своей настоящей жизнью.
31. Насколько крупная неприятность способна обесценить вашу жизнь в ваших глазах.
32. Насколько крупная неприятность способна обесценить жизнь ваших сверстников в их глазах.
33. Насколько вы будете бороться за свою жизнь в чрезвычайных обстоятельствах (например, в случае авиационной катастрофы или кораблекрушения, оказавшись на необитаемом острове).
34. Насколько ваши сверстники будут бороться за свою жизнь в чрезвычайных обстоятельствах (например, в случае авиационной катастрофы или кораблекрушения, оказавшись на необитаемом острове).
35. Насколько часто вы чувствуете себя одиноким или никому не нужным.
36. Насколько часто ваши сверстники чувствуют себя одинокими или никому не нужными.

### **Особенности теста Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни»**

Таким образом, тест Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ), диагностирующий индивидуальные психологические детерминанты становления и развития ценности собственной жизни (Орехов, Паламонов, 2014), как и большинство опросников, включает тестирование для получения данных по первичным оценочным шкалам и обработки результатов, формирующее численную оценку указанных детерминантов по вторичным шкалам, и характеризуется следующими особенностями: 1) часть пунктов (утверждений и вопросов) теста содержат словесные описания жизненных ценностей и направлены на выявление роли каждой из этих ценностей в жизни индивида; 2) часть пунктов (утверждений и вопросов) теста направлена на выявление мыслей, эмоций и действий, предположительно обусловливаемых измеряемыми детерминантами ценностной системы личности; 3) все утверждения или вопросы направлены на выявление внутренней и внешней стороны индивидуальных психологических детерминантов становления и развития ценности собственной жизни личности; 4) вторичные шкалы («внешние», «внутренние», «зависящие от состояний индивида и его деятельности» и иные) определяют источники повышения ценности собственной жизни.

### **Валидность и ретестовая надежность ТОП ЦСЖ**

Эмпирическая проверка показателей внутренней валидности теста была описана в работе А.Н. Орехова и И.Ю. Паламонова «Создание теста ценности собственной жизни» (Орехов, Паламонов, 2014). В данной статье приводим результаты проверки внешней валидности, критериальной валидности и ретестовой надежности.

Исследования с экспериментальной группой в составе 413 испытуемых (202 юноши и 211 девушек) включали помимо заявленного теста на диагностическом и оценочном этапах тестирование еще по двум другим диагностическим методикам: «Семантическое Исследование социальных Установок» (автор А.Н. Орехов, адаптация А.Н. Орехов и И.Ю. Паламонов) (СИУ), «Персональный Смысловой Профиль» (русскоязычный сокращенный вариант теста П. Вонга, адаптированный А.Н. Ореховым и И.Ю. Паламоновым) (Паламонов, Орехов, 2014) (ПСП). Именно поэтому данные проанализированы по 34 пунктам вторичных шкал (табл. 1).



**Пункты вторичных шкал батареи тестов**

Пол
Возраст
<b>Тест Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ)</b>
Внешние источники повышения ЦСЖ
Внутренние источники повышения ЦСЖ
Ощущение ценности жизни в зависимости от собственных состояний и деятельности
Иные источники повышения ЦСЖ
<b>Тест «Персональный Смысловой Профиль» (ПСП)</b>
Достижения
Отношения
Вера
Саморазвитие
Самопринятие
Близость
Справедливое отношение
<b>Тест «Семантическое Исследование социальных Установок» (СИУ)</b>
Коэффициент дифференцировки
Плохой–Хороший Устойчивость
Плохой–Хороший Различительная способность
Неуспешный–Успешный Устойчивость
Неуспешный–Успешный Различительная способность
Не высоко оценивает свою жизнь–Высоко оценивает свою жизнь Устойчивость
Не высоко оценивает свою жизнь–Высоко оценивает свою жизнь Различительная способность
Злой–Добрый Устойчивость
Злой–Добрый Различительная способность
Глупый–Умный Устойчивость
Глупый–Умный Различительная способность
Отчуждение-Близкие отношения (Дружба) Устойчивость
Отчуждение-Близкие отношения (Дружба) Различительная способность
Живущий бессмысленно–Живущий осмысленно. Устойчивость
Живущий бессмысленно–Живущий осмысленно Различительная способность
Не нравится–Нравится Устойчивость
Не нравится–Нравится Различительная способность
Неприятен–Приятен Устойчивость
Неприятен–Приятен Различительная способность
Неперспективный–Перспективный Устойчивость
Неперспективный–Перспективный Различительная способность

Совместный анализ трех тестов показал высокий уровень корреляции их соответствующих шкал (коэффициенты корреляции не ниже 0,4 при  $p$ -уровне не выше 0,04). В частности, фактор «Внешние источники повышения ценности собственной жизни» (ТОП ЦСЖ) коррелирует с фактором «Отношения» (ПСП) с коэффициентом корреляции = 0,453 при  $p$ -уровне = 0,007; фактор «Внутренние источники повышения ценности собственной жизни» (ТОП ЦСЖ) коррелирует с фактором «Саморазвитие» (ПСП) с коэффициентом корреляции = 0,602 при  $p$ -уровне = 0,001 и с фактором «Живущий бессмысленно–Живущий осмысленно Различительная способность» (СИУ) с коэффициентом корреляции = 0,726 при  $p$ -уровне = 0,001; фактор «Ощущение ценности жизни в зависимости от собственных



состояний и деятельности» (ТОП ЦСЖ) коррелирует с фактором «Достижения» (ПСП) с коэффициентом корреляции = 0,431 при  $p$ -уровне = 0,011; фактор «Иные источники повышения ЦСЖ» (ТОП ЦСЖ) коррелирует с фактором «Неприятен–Приятен Устойчивость» (СИУ) с коэффициентом корреляции = 0,466 при  $p$ -уровне = 0,038. Такие данные свидетельствуют о внешней валидности каждого использованного в исследовании теста, а, следовательно, и о внешней валидности теста «Ценность собственной жизни».

Также была проведена проверка критериальной валидности теста, представляющая собой сопоставление результатов теста с экспертными оценками тестируемых параметров, полученными специалистами в результате наблюдения за поведением тестируемых в ситуациях, провоцирующих соответствующие проявления. В качестве экспертов были привлечены высококвалифицированные специалисты – психологи и педагоги (кандидаты и доктора наук), всего 12 человек. Была проведена экспертиза ТОП ЦСЖ по пяти параметрам, соответствующим факторам, влияющим на повышение ценности собственной жизни.

Эксперты ответили на следующие пять вопросов:

1. Насколько, с вашей точки зрения, представленный несовершеннолетний высоко оценивает собственную жизнь.

2. Насколько, с вашей точки зрения, у представленного несовершеннолетнего ценность его жизни определяется внешними источниками, в частности зависит:

- от возникновения чувств любви, дружбы;
- от совершенствования своей личности, тела, укрепления духа;
- от получения возможности обучать, воспитывать, защищать;
- от того, что у сверстников ценность жизни повышается;
- от создания своей семьи;
- от получения возможности жить по закону, по понятиям, в стремлении к богу;
- от получения новой информации.

3. Насколько, с вашей точки зрения, у представленного несовершеннолетнего ценность его жизни определяется внутренними источниками, в частности зависит:

- от способности контролировать собственную жизнь;
- от представления о ценности собственной жизни как таковой;
- от удовлетворенности своей настоящей жизнью;
- от способности контролировать жизнь других людей;
- от ощущения себя не быть одиноким и/или никому не нужным;
- от создания своей семьи;
- от возникновения чувств любви, дружбы;
- от совершенствования своей личности, тела, укрепления духа;
- от получения новой информации;
- от способности контролировать проявления организма;
- от того, что у сверстников ценность жизни повышается;
- от способности контролировать жизнь других людей.

4. Насколько, с вашей точки зрения, у представленного несовершеннолетнего ценность его жизни зависит от собственных состояний и деятельности, в частности:

- от получения возможности обучать, воспитывать, защищать;
- от способности извлекать пользу из собственных ошибок;
- от того, что у сверстников ценность жизни повышается;
- от удовлетворенности своей жизнью;



- от способности бороться за свою жизнь в чрезвычайных обстоятельствах;
- от ощущения сверстников не быть одинокими и/или никому не нужными;
- от невозможности крупной неприятности обесценить их жизнь;
- от того, что условия их жизни поддаются их вмешательству;
- от их способности контролировать проявления организма;
- от их способности контролировать собственную жизнь;
- от их способности извлекать пользу из своих ошибок.

5. Насколько, с вашей точки зрения, у представленного несовершеннолетнего ценность его жизни определяется иными источниками, в частности зависит:

- от невозможности крупной неприятности обесценить его жизнь;
- от того, что условия его жизни поддаются собственному вмешательству;
- от получения богатства, власти, успеха;
- от ощущения невмешательства в собственную жизнь;
- от получения возможности жить по закону, по понятиям, в стремлении к богу;
- от способности бороться за свою жизнь в чрезвычайных обстоятельствах;
- от того, что у сверстников ценность жизни повышается:
- от представления о ценности собственной жизни;
- от ощущения невмешательства в их жизнь;
- от получения богатства, власти, успеха.

Эксперты осуществляли наблюдение за поведением 10 испытуемых в процессе тестирования и подготовки к нему.

В результате обработки полученных экспертных оценок установлено их соответствие результатам теста ТОП ЦСЖ, полученным в ходе диагностического исследования, что дополнительно подтверждает критериальную валидность теста ТОП ЦСЖ. В частности, оценки наиболее подготовленного эксперта, антрополога по образованию с 20-летним опытом работы по специальности (коэффициент корреляции 0,287 при  $p$ -уровне 0,043), свидетельствуют в пользу критериальной валидности теста. Однако более половины экспертов отметили сложность визуальной оценки источников повышения ценности собственной жизни без соответствующей предварительной подготовки к такой экспертизе.

Также была проверена ретестовая надежность (test-retest reliability) ТОП ЦСЖ (Клайн, 1994), являющаяся способностью теста «выдавать» «одни и те же показатели для каждого испытуемого (при условии, что испытуемый не изменился) при повторном тестировании». Для этого было проведено повторное тестирование испытуемых через 4 месяца по окончании основного эксперимента. Показатели ретестовой надежности ТОП ЦСЖ: коэффициент корреляции = 0,709 при  $p$ -уровне = 0,01.

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют об эффективности, надежности и валидности разработанного опросника по измерению параметров ценностно-смысловой ориентации личности – ТОП ЦСЖ.

### Вывод

На основе экспериментальных данных можно заключить, что способ определения источников повышения ценности собственной жизни (тест Орехова–Паламонова «Ценность собственной жизни» (ТОП ЦСЖ) позволяет эффективно определять индивидуальные психологические детерминанты становления и развития ценности собственной жизни личности.



### **Литература**

1. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. М: АСТ; СПб.: Сова, 2007. 383 с.
2. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование: пер. с англ. / Под ред. Л.Ф. Бурлачука. Киев: ПАН Лтд., 1994. 288 с.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. М: Книга по требованию, 2012. 392 с.
4. Орехов А.Н., Паламонов И.Ю. Создание теста ценности собственной жизни // Экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 123–133.
5. Орехов А.Н., Тетик Л.В. Диагностирование ценностных ориентаций: номотетический подход // Вестник университета (Государственный университет управления). 2007. № 10. С. 93–96.
6. Орехов А.Н. Моделирование психических и социально-психологических процессов: номотетический подход: дис. ... д. психол. наук: 19.00.01, 19.00.05. М., 2006. 424 с.
7. Паламонов И.Ю., Орехов А.Н. Особенности учета индивидуальности подростка в технологии повышения ценности его жизни // Психология и психотехника. 2014. № 11(74). С. 1240–1253. doi: 10.7256/2070-8955.2014.11.13118
8. Wong P.T.P. Towards a Dual-System Model of What Makes Life Worth Living [Электронный ресурс] // DrPaulWong.com. 2013. URL: [http://www.drpaulwong.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=140:towards-a-dual-system-model-of-what-makes-life-worth-living&catid=36:articles&Itemid=66](http://www.drpaulwong.com/index.php?option=com_content&view=article&id=140:towards-a-dual-system-model-of-what-makes-life-worth-living&catid=36:articles&Itemid=66) (дата обращения: 16.12.2013).

## **OREKHOV–PALAMONOV TEST “THE VALUES OF MY OWN LIFE”**

**OREKHOV A.N.** \*, *Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia,*  
*e-mail: alexandernorekhov@yandex.ru*

**PALAMONOV I.Y.** \*\*, *TSSC “Bibirevo”, Moscow, Russia,*  
*e-mail: ipalamonov@gmail.com*

The presented test aims to assess the individual characteristics of the value system of a person and evaluates the determinants of formation and development of the value of his own life, which include: external, internal, depending on their own states and activities and other sources to increase the value of his own life. Testing allows to compare the dynamics of changes of the value of individual's own life, in order to develop specialized psychological influences and evaluate their effectiveness for its increase. The test contains questions of two groups. Questions of the first group use verbal descriptions of life values. They aim at identifying the role of each of these values in the life of the subject. The second group questions aim at identifying the thoughts, emotions and actions, presumably measurable determinants of the value system of the individual. All questions aim at identifying the internal and external sides of individual psychological determinants of formation and development of the value of subject's own life. Retest after specialized psychological influences showed changes in the sources to increase the value of subject's own life. The method makes it possible to adjust the psychological impact, reinforcing the role of internal sources to increase the value of subject's own life in the value structure of personality.

**Keywords:** Orekhov and Palamonov test, the value of subject's own life, determinants of formation and development of the value of subject's own life, dynamics of changes of the value of his own life, sources of increasing the value of subject's own life, the role of internal resources to add value to their lives.

#### **For citation:**

Orekhov A.N., Palamonov I.Y. Orekhov–Palamonov test “The values of my own life”. *Экспериментальная психология = Experimental psychology (Russia)*, 2017, vol. 10, no. 1, pp. 139–148. doi:10.17759/exppsy.2017100110

\* *Orekhov A.N.* Dr. Sci. in Psychology, Professor, Department of Psychology of Personality and Differential Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis. E-mail: alexandernorekhov@yandex.ru

\*\* *Palamonov I.Y.* Specialist in teaching methods, TSSC “Bibirevo”. E-mail: ipalamonov@gmail.com



## References

1. Bekhtereva, N.P. *Magiya mozga i labirinty zhizni* [*The magic of the brain and the labyrinths of life*]. Moscow: AST Publ.; Saint Petersburg: Sova Publ. 2007. 383 p. (In Russ.)
2. Kline P. *A Handbook of Test Construction: Introduction to Psychometric Design*. Routledge Kegan & Paul, 1967. 250 p. (Russ. ed.: Klain P. *Spravochnoe rukovodstvo po konstruirovaniyu testov: voedenie v psikhometricheskoe proektirovanie*. Ed. L.F. Burlachuk. Kiev: PAN Ltd. Publ., 1994. 288 p.)
3. Leontyev A.N. *Izbrannyye psikhologicheskiye proizvedeniya* [*Selected psychological works*]. Moscow: Kniga po Trebovaniyu Publ. 392 p. (In Russ.)
4. Orekhov A. N., Palamonov I. Yu. Sozdaniye testa tsennosti sobstvennoy zhizni [Creating a test of value of own life]. *Ekspperimentalnaya psikhologiya* [*Experimental Psychology*], 2014, vol. 7, no. 4, pp. 123–133 (In Russ.; abstract in Engl.).
5. Orekhov A. N., Tetik L. V. Diagnostirovanie tsennostnykh orientatsii: nomoteticheskii podkhod [Diagnosing value orientations: Nomothetic approach]. *Vestnik universiteta (Gosudarstvennyi universitet upravleniya)* [*Bulletin of University (State University of Management)*], 2007, no. 10, pp. 93–96 (In Russ.).
6. Orekhov A. N. *Modelirovanie psikhicheskikh i sotsial'no-psikhologicheskikh protsessov: nomoteticheskii podkhod*. Diss. dokt. psikhol. nauk [*Modeling mental and socio-psychological processes: Nomothetic approach*. Dr. Sci. (Psychology) thesis]. Moscow, 2006. 424 p. (In Russ.).
7. Palamonov I. Yu., Orekhov A. N. Osobennosti ucheta individualnosti podrostka v tekhnologii povysheniya tsennosti ego zhizni [Features of the account of the teenager's individuality in the technology of increasing the value of his life]. *Psikhologiya i psikhotekhnika* [*Psychology and Psychotechnics*], 2014, no. 11 (74), pp. 1240–1253. DOI: 10.7256/2070-8955.2014.11.13118 (In Russ.).
8. Wong P. T. P. *Towards a Dual-System Model of What Makes Life Worth Living*. DrPaulWong.com, 2013. Available at: [http://www.drpaulwong.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=140:towards-a-dual-system-model-of-what-makes-life-worth-living&catid=36:articles&Itemid=66](http://www.drpaulwong.com/index.php?option=com_content&view=article&id=140:towards-a-dual-system-model-of-what-makes-life-worth-living&catid=36:articles&Itemid=66) (Accessed: 16.12.2013).