

## Personal Orientation Inventory (E.Shostrom)

versta iš rusiškos A.Maslow knygos "Būties psichologija" rusų mokslininkų adaptuoto varianto

### Instrukcija

Iš dviejų pateiktų variantų išsirinkite tą, kuris jums labiau patinka ar labiau sutampa su Jūsų įsitikinimais, tiksliau atspindi Jūsų nuomonę. Čia nėra gerų ar blogų pasirinkimų, nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, pačiu geriausiu atsakymu bus tas, kuris pirmiausia šaus į galvą.

1. a) Ateis laikas, kai pradėsiu gyventi iš tikrųjų, ne taip, kaip gyvenu dabar.  
b) Aš įsitikinęs, kad gyvenu iš tikrųjų jau dabar.
2. a) Aš esu labai įsitraukęs į savo profesionalią veiklą.  
b) Negalėčiau tvirtinti, kad man labai patinka mano darbas ir tai, kuo aš užsiimu.
3. a) Jei nepažįstamas žmogus man padaro paslaugą, tai jaučiuosi jam skolingas.  
b) Priimdamas kito žmogaus paslaugą, nesijaučiu prieš jį skolingas.
4. a) Man būna sunku susivokti savo jausmuose.  
b) Aš visada galiu susigaudyti savo jausmuose.
5. a) Aš dažnai pagalvoju apie tai, ar teisingai elgiausi vienoje ar kitoje situacijoje.  
b) Aš retai galvoju apie tai, kiek teisingas mano elgesys.
6. a) Aš kuklinuosiu, kai man sako komplimentus.  
b) Aš retai kuklinuosiu, kai man sako komplimentus.
7. a) Gebėjimas kurti – įgimta žmogaus savybė.  
b) Tikrai ne visi žmonės yra apdovanoti savybe kurti.
8. a) Man visada užtenka laiko tam, kad sekti literatūros ir meno naujienas.  
b) Man reikia stengtis, kad suspėčiau paskui literatūros ir meno naujienas.
9. a) Aš dažnai priimu rizikingus sprendimus.  
b) Man sunku priimti rizikingus sprendimus.
10. a) Kartais aš leidžiu savo pašnekovui suprasti, kad jis man atrodo kvailas ir neįdomus.  
b) Aš manau, kad yra nepriimtina užsiminti žmogui apie tai, kad jis man atrodo kvailas ir neįdomus.
11. a) Aš mėgstu pasilikti malonumus „desertui“.  
b) Aš nepasilieku malonumų „desertui“.
12. a) Aš manau, kad yra nemandagu nutraukti pokalbį, jei jis įdomus tik mano pašnekovui.  
b) Aš galiu greitai ir paprastai nutraukti pokalbį, jei jis įdomus tik vienam pašnekovui.
13. a) Aš noriu pasiekti vidinę harmoniją.  
b) Vidinės harmonijos būseną, greičiausiai, yra nepasiekama.
14. a) Negalėčiau pasakyti, kad pats sau patinku.  
b) Aš pats sau patinku.
15. a) Aš manau, kad daugeliu žmonių galima pasitikėti.  
b) Manau, kad žmonėmis reikia pasitikėti tik kraštutiniu atveju, kai tai neišvengiama.
16. a) Prastai apmokamas darbas negali teikti pasitenkinimo.  
b) Įdomus, kūrybinis darbo turinys – jau pats savaime yra atlygis.
17. a) Pakankamai dažnai man būna nuobodu.  
b) Man niekada nebūna nuobodu.
18. a) Aš laikysiuosi savo principų, net jei nesilaikyti reiktų dėl naudingų darbų, už kuriuos susilaukčiau kitų žmonių dėkingumo.  
b) Aš nesilaikyčiau savo principų ties tais darbais, už kuriuos kiti man būtų dėkingi.
19. a) Kartais man sunku būti atviru.  
b) Man pavyksta būti atviru.
20. a) Kai aš patinku pats sau, tada man atrodo, kad patinku ir aplinkiniams.  
b) Net tada, kai patinku sau, suprantu, kad yra žmonių, kuriems nepatinku.
21. a) Aš pasitikiu savo spontaniškai kilusiais norais.  
b) Savo spontaniškus norus visada stengiuosi apgalvoti.

22. a) Aš privalau siekti tobulybės visame, kuo užsiimu.  
b) Aš ne itin susinervinu, jei man kas nepavyksta.
23. a) Egoizmas – kiekvieno žmogaus natūrali savybė.  
b) Daugeliui žmonių egoizmas nėra būdingas.
24. a) Jei man nepavyksta iš karto rasti atsakymo į klausimą, tai galiu klausimą atidėti neapibrėžtam laikui.  
b) Aš ieškosiu atsakymo į rūpimą klausimą nepaisydamas laiko sąnaudų.
25. a) Aš mėgstu patikusias knygas skaityti dar ir dar kartą.  
b) Geriau jau perskaityti naują knygą, nei grįžti prie tos, kurią jau skaitei.
26. a) Aš stengiuosi elgtis taip, kaip to tikisi aplinkiniai.  
b) Aš nesu linkęs per daug galvoti apie tai, ko iš manęs tikisi aplinkiniai.
27. a) Praeitis, dabartis ir ateitis man atrodo vieningai.  
b) Manau, kad mano dabartis nėra labai susijusi su praeitimi ir ateitimi.
28. a) Didžioji dalis to, kuo užsiimu, teikia man pasitenkinimą.  
b) Tik nedaugelis iš mano užsiėmimų mane iš tikrųjų džiugina.
29. a) Siekdami išsiaiškinti kito žmogaus charakterį ir jausmus, žmonės dažnai elgiasi netaktiškai.  
b) Noras pažinti aplinkinius yra natūralus ir juo galima pateisinti tam tikrą netaktiškumą.
30. a) Aš gerai žinau, kokius jausmus aš galiu jausti, o kokių ne.  
b) Aš kol kas iki galo nesupratau, kokius jausmus aš gebu jausti.
31. a) Aš girdžiu sąžinės priekaištus, jei pykstu ant tų žmonių, kuriuos myliu.  
b) Aš negirdžiu sąžinės priekaištų, jei pykstu ant tų žmonių, kuriuos myliu.
32. a) Žmogus turėtų nereaguoti labai jautriai į tai, ką gali išgirsti apie save iš kitų.  
b) Visai natūralu įsižeisti, jei išgirsti kažką blogo apie save iš kitų.
33. a) Man nesunku dėti pastangas, kad pažinčiau tiesą, nes tai naudinga.  
b) Man nesunku dėti pastangas, kad pažinčiau tiesą, nes pats procesas teikia man malonumą.
34. a) Sudėtingose situacijose reikia naudoti jau išbandytus metodus – tai sėkmės garantas.  
b) Sudėtingose situacijose reikia surasti visiškai naujus sprendimus.
35. a) Aš retai suirztu dėl kitų žmonių.  
b) Aš dažnai suirztu dėl kitų žmonių.
36. a) Jei turėčiau galimybę grįžti į praeitį, aš ten daug ką pakeisčiau.  
b) Aš esu patenkintas savo praeitimi ir nenoriu nieko joje keisti.
37. a) Svarbiausia gyvenime – nešti naudą ir patikti žmonėms.  
b) Svarbiausia gyvenime – daryti gera ir tarnauti tiesai.
38. a) Kartais aš bijau pasirodyti per daug švelniu.  
b) Aš niekad nebijau pasirodyti per daug švelniu.
39. a) Aš manau, kad išreikšti jausmus dažniausiai svarbiau nei apgalvoti situaciją.  
b) Nevertėtų neapgalvojus reikšti jausmus, neįsigilinus į situaciją.
40. a) Aš pasitikiu savimi, kai jaučiu, jog galiu susitvarkyti su iškilusiais uždaviniais.  
b) Aš pasitikiu savimi net tada, kai nemanau, jog pavyks susitvarkyti su iškilusiais uždaviniais.
41. a) Elgdamiesi žmonės stengiasi atsižvelgti ir į kitų interesus.  
b) Pagal savo prigimtį žmonės yra linkę rūpintis tik savo asmeniniais interesais.
42. a) Mane domina visos mano profesinės srities naujovės.  
b) Aš skeptiškai žiūriu į naujoves mano profesinėje srityje.
43. a) Aš manau, kad kūryba turi nešti naudą žmonėms.  
b) Aš manau, kad kūryba turi teikti pasitenkinimą žmonėms.
44. a) Aš visada turiu savo asmeninę nuomonę svarbiais klausimais.  
b) Formuodamas savo asmeninę nuomonę svarbiais klausimais, aš esu linkęs paklausti svarbių ir autoritetingų asmenų.
45. a) Seksas be meilės nėra vertybė.  
b) Net ir be meilės seksas – tai vertybė.

46. a) Aš jaučiuosi atsakingas už pašnekovo nuotaiką.  
b) Aš nesijaučiu atsakingas už pašnekovo nuotaiką.
47. a) Aš lengvai susitaikau su savo silpnybėmis.  
b) Susitaikyti su savo silpnybėmis man yra nelengva.
48. a) Bendravimo sėkmė priklauso nuo to, kiek žmogus gali atsiverti kitam.  
b) Bendravimo sėkmės priklauso nuo to, kiek žmogus moka parodyti savo stipriąsias savybes ir paslėpti silpnąsias.
49. a) Mano savigarba priklauso nuo to, kiek aš gyvenime pasiekiau.  
b) Mano savigarba nepriklauso nuo to, kiek aš gyvenime pasiekiau.
50. a) Dauguma žmonių yra išmokę veikti pagal „mažiausio pasipriešinimo dėsnį“.  
b) Nemanau, kad dauguma žmonių elgiasi pagal „mažiausio pasipriešinimo dėsnį“.
51. a) Tikras mokslininkas turi būti siauros specializacijos.  
b) Siaura specializacija pernelyg apriboja žmogų.
52. a) Labai svarbu tai, ar žmogaus gyvenime yra pažinimo ir kūrybos džiaugsmo.  
b) Gyvenime labai svarbu teikti naudą kitiems žmonėms.
53. a) Man patinka dalyvauti aštriuose ginčuose.  
b) Aš nemėgstu ginčų.
54. a) Aš domiuosi pranašystėmis, horoskopais, astrologinėmis prognozėmis.  
b) Minėti dalykai manęs nedomina.
55. a) Žmogus turi stengtis patenkinti savo poreikius ir užtikrinti šeimos gerbūvį.  
b) Žmogus turi stengtis realizuoti savo gebėjimus ir troškimus.
56. a) Spręsdamas asmenines problemas, vadovaujuosi bendrai priimtomis nuostatomis.  
b) Savo asmenines problemas sprendžiu taip, kaip noriu pats.
57. a) Valia reikalinga tam, kad sulaikyti norus ir jausmus.  
b) Svarbiausia valios paskirtis – palaikyti pastangas ir padidinti žmogaus energingumą.
58. a) Aš neslepiu savo silpnybių nuo draugų.  
b) Man sunku atskleisti savo silpnybes net prieš draugus.
59. a) Žmogui yra būdinga domėtis naujovėmis.  
b) Žmonės domisi naujovėmis tik tada, kai tai būtina.
60. a) Aš manau, kad išsireiškimas „amžių gyveni – amžių ir mokykis“ yra neteisingas.  
b) Aš manau, kad išsireiškimas „amžių gyveni – amžių ir mokykis“ yra teisingas.
61. a) Aš manau, kad gyvenimo esmė slypi kūryboje.  
b) Vargu ar kūryboje galima rasti gyvenimo esmę.
62. a) Man nėra sunku prieiti prie simpatiško man žmogaus.  
b) Susiduriu su sunkumais, kai reikia susipažinti su žmonėmis.
63. a) Mane liūdina tai, kad didžioji gyvenimo dalis praeina tuščiai.  
b) Negalėčiau pasakyti, kad kažkuri mano gyvenimo dalis praeina tuščiai.
64. a) Talentingas žmogus turi visų pirma atiduoti skolas ir tik paskui užsiimti savo talento realizavimu.  
b) Talentas ir gabumai yra svarbesni nei skolos.
65. a) Man gerai pavyksta manipuluoti žmonėmis.  
b) Aš manau, kad manipuluoti žmonėmis yra nesąžininga.
66. a) Aš stengiuosi išvengti nusivylimų.  
b) Aš darau tai, ką manau esant reikalinga ir nesiskaitau su galimais nusivylimais.
67. a) Daugelyje situacijų aš negaliu sau leisti pakvailioti.  
b) Yra daugybė situacijų, kuriose galiu pakvailioti.
68. a) Man skirta kritika sumažina mano savęs vertinimą.  
b) Man skirta kritika neįtakoja mano savęs vertinimo.
69. a) Pavydas būdingas tik silpniems žmonėms, kurie mano, kad juos kiti aplenkė.  
b) Daugelis žmonių yra pavydūs, nors ir bando tai nusišluoti.

70. a) Rinkdamiesi sau užsiėmimus, žmonės turi atsižvelgti į tų užsiėmimų naudingumą kitiems.  
b) Žmogus visų pirma turi užsiimti tuo, kas jam pačiam įdomu.
71. a) Aš manau, kad kūrybingumui yra būtinos tam tikros konkrečios srities žinios.  
b) Aš manau, kad kūrybingumui tai visai nereikalinga.
72. a) Greičiausiai galiu pasakyti, kad gyvenu su laimės pojūčiu.  
b) Aš negalėčiau pasakyti, kad gyvenu su laimės pojūčiu.
73. a) Aš manau, kad žmonės turi analizuoti save ir savo gyvenimą.  
b) Aš manau, kad savianalizė atneša daugiau žalos nei naudos.
74. a) Aš stengiuosi surasti priežastis net ir tiems savo poelgiams, kuriuos atlieku, nes man taip norisi.  
b) Aš neieškau priežasčių savo poelgiams.
75. a) Aš įsitikinęs, kad kiekvienas gali nugyventi savo gyvenimą taip, kaip jam to norisi.  
b) Aš manau, kad žmogus turi mažai šansų nugyventi savo gyvenimą taip, kaip jam to norisi.
76. a) Apie žmogų niekada negalima tvirtai pasakyti, ar jis blogas, ar geras.  
b) Dažniausiai įvertinti žmogų nėra taip sudėtinga.
77. a) Kūrybai reikia labai daug laisvo laiko.  
b) Man atrodo, kad gyvenime visada galima rasti laiko kūrybai.
78. a) Dažniausiai man lengva įtikinti pašnekovą, kad aš teisus.  
b) Ginče stengiuosi suprasti pašnekovą ir nesiekiu jo įtikinti savo teisumu.
79. a) Jei kažką darau vien dėl savęs, man būna nejauku.  
b) Aš nesijaučiu nejaukiai tokioje situacijoje.
80. a) Aš manau, kad esu savo ateities kalvis.  
b) Vargu ar aš galiu įtakoti savo ateitį.
81. a) Išsireiškimas „gėris turi būti su kumščiais“ yra teisingas.  
b) Išsireiškimas „gėris turi būti su kumščiais“ yra neteisingas.
82. a) Manau, kad žmonių silpnybės yra daug labiau pastebimos nei stiprybės.  
b) Žmogaus stipriąsias puses pamatyti daug lengviau nei silpnąsias.
83. a) Kartais aš bijau būti pačiu savimi.  
b) Aš niekada nebijau būti savimi.
84. a) Aš stengiuosi nepaminti praeityje nutikusių nemalonumų.  
b) Kartas nuo karto aš vis prisimenu praeityje nutikusius nemalonumus.
85. a) Aš manau, kad gyvenimo tikslu turi būti kažkas reikšmingo.  
b) Aš visai nemanau, kad gyvenimo tikslu turi būti kažkas reikšmingo.
86. a) Žmonės siekia suprasti ir pasitikėti vieni kitais.  
b) Užsidarę savo asmeninių interesų ratelį, žmonės nesupranta kitų.
87. a) Aš stengiuosi nebūti „balta varna“.  
b) Aš leidžiu sau būti „balta varna“.
88. a) Kai žmonės pasitiki vienas kitu, dažniausia būna atviri vienas kitam.  
b) Net pasitikėdamas pašnekovu, žmogus susiduria su sunkumu atsiverti.
89. a) Kartais būna, kad gėdijuosi parodyti savo tikruosius jausmus.  
b) Aš niekada to nesigėdiju.
90. a) Aš galiu daryti kažką kitiems ir nereikalauti, kad jie tai įvertintų.  
b) Aš galiu reikalauti, kad kiti įvertintų tai, ką dėl jų padariau.
91. a) Aš išsakau savo nuomonę pašnekovui nepriklausomai nuo to, ar jis galvoja taip pat.  
b) Aš retai išsakau savo nuomonę pašnekovui, neįsitikinęs, kad jis galvoja taip pat.
92. a) Aš manau, kad bendraujant reikia atvirai išsakyti savo nepasitenkinimą kitais.  
b) Aš manau, kad bendraudami žmonės turėtų pasistengti neišsakyti savo nepasitenkinimo kitais.
93. a) Aš stengiuosi susitaikyti su pačiame manyje egzistuojančiais prieštaravimais.  
b) Vidiniai nesutarimai sumažina mano savigarbą.

94. a) Aš siekiu atvirai reikšti savo jausmus.  
b) Manau, kad atvirame jausmų reiškime visada lieka impulsyvumo momentas.
95. a) Aš tikiu savimi.  
b) Negaliu pasakyti, kad tikiu savimi.
96. a) Laimė negali būti esminis žmonių santykių tikslas.  
b) Laimė – tai esminis žmonių santykių tikslas.
97. a) Mane myli dėl to, kad to nusipelniau.  
b) Mane myli, nes aš pats sugebu mylėti.
98. a) Meilė be atsako gali padaryti gyvenimą nepakenčiamu.  
b) Gyvenimas be meilės yra blogiau, nei meilė be atsako.
99. a) Jei pašnekesys nepavyko, bandau šnekėti iš naujo, kitaip.  
b) Dažniausiai dėl to, kad pašnekesys nepavyko, kaltas yra nedėmesingas pašnekovas.
100. a) Aš stengiuosi sudaryti gerą įspūdį apie save prieš kitus žmones.  
b) Žmonės mane mato tokį, koks esu iš tikrųjų.

## Raktas

Šitie atsakymai parodo žmogaus siekj realizuoti save:

1. b	26. b	51. b	76. a
2. a	27. a	52. a	77. b
3. b	28. a	53. a	78. b
4. b	29. b	54. b	79. b
5. b	30. a	55. b	80. a
6. b	31. b	56. b	81. b
7. a	32. a	57. b	82. b
8. b	33. b	58. a	83. b
9. a	34. b	59. a	84. a
10. a	35. a	60. b	85. a
11. a	36. b	61. a	86. a
12. b	37. b	62. b	87. b
13. a	38. b	63. b	88. a
14. b	39. a	64. b	89. b
15. a	40. b	65. b	90. a
16. b	41. a	66. b	91. a
17. b	42. a	67. b	92. a
18. a	43. b	68. b	93. a
19. b	44. a	69. a	94. a
20. b	45. a	70. b	95. a
21. a	46. b	71. b	96. b
22. b	47. a	72. a	97. b
23. b	48. a	73. a	98. b
24. b	49. b	74. b	99. a
25. a	50. b	75. a	100. b

Šis klausimynas turi 11 skalių (žemiau pateikiama, kokie klausimai, kokiai skalei priklauso):

1. Orientacija laike: 1b, 11a, 17b, 24b, 27a, 36b, 54b, 63b, 73a, 80a.
2. Vertybės: 2a, 16b, 18a, 25a, 28a, 37b, 45a, 55b, 61a, 64b, 72a, 81b, 85a, 96b, 98b.
3. Požiūris į žmogaus prigimtį: 7a, 15a, 23b, 41a, 50b, 59a, 69a, 76a, 82b, 86a.
4. Poreikis pažinti: 8b, 24b, 29b, 33b, 42a, 51b, 53a, 54b, 60b, 70b.
5. Kūrybingumas (siekis kurti): 9a, 13a, 16b, 25a, 28a, 33b, 34b, 43b, 52a, 55b, 61a, 64b, 70b, 71b, 77b.
6. Autonomiškumas: 5b, 9a, 10a, 26b, 31b, 32a, 37b, 44a, 56b, 66b, 68b, 74b, 75a, 87b, 92a.
7. Spontaniškumas: 5b, 21a, 31b, 38b, 39a, 48a, 57b, 67b, 74b, 83b, 87b, 89b, 91a, 92a, 94a.
8. Savęs supratimas: 4b, 13a, 20b, 30a, 31b, 38b, 47a, 66b, 79b, 93a.
9. Autosimpatija: 6b, 14b, 21a, 22b, 32a, 40b, 49b, 58a, 67b, 68b, 79b, 84a, 89b, 95a, 97b.
10. Kontaktiškumas: 10a, 29b, 35a, 46b, 48a, 53a, 62b, 78b, 90a, 92a.
11. Lankstumas bendraujant: 3b, 10a, 12b, 19b, 29b, 32a, 46b, 48a, 65b, 99a.

Skalių rezultatus geriausia įvertinti procentais. 1,3,4,8,10 ir 11 turi po 10 klausimų (tad, jei atsakė 8 ir 10 – bus 80%). Kitos – 15 (tad, jei 8 iš 15, tai 53%).

## Skalių aprašymas

1. **Orientacijos laike** skalė parodo, kiek žmogus gyvena dabartyje, neatidėdamas savo gyvenimo „ant paskui“ ir neieškodamas prieglobsčio praeityje. Aukštas rezultatas būdingas tiems, kurie supranta „čia ir dabar“ svarbą, gebantiems mėgautis dabartiniu momentu, nelyginantiems jo su praeitimi ar būsimais pasiekimais. Žemas rezultatas parodo neurotinius polinkius būti praeities pergyvenimuose, nenorą kažko siekti, nepasitikėjimą savimi.

2. **Vertybių skalė**. Aukštas įvertinimas rodo, kad žmogus atskiria vertybes, kurios būdingos save aktualizuojančiam žmogui: tiesa, gėris, grožis, vieningumas, dichotomijos nebuvimas, gyvenimiškumas, unikalumas, tobulumas, teisingumas, tvarka, paprastumas, lengvumas be pastangų, žaidimas, buvimas savimi patenkintu. Polinkis į šias vertybes liudija harmonišką gyvenimo būdą ir sveikus santykius su kitais, kurie nepasižymi manipuliacijomis ir žmonių išnaudojimu savo interesams siekti.

3. **Žmogaus prigimties skalė.** Požiūris į žmogaus prigimtį gali būti pozityvus (aukštas įvertinimas) ir negatyvus (žemas įvertinimas). Ši skalė apibūdina tikėjamą žmonėmis, tikėjamą žmonių galimybėmis. Aukštas įvertinimas gali būti interpretuojamas kaip atvirų ir harmoniškų santykių buvimas, natūrali simpatija ir pasitikėjimas žmonėmis, sąžiningumas, savo nuomonės neprimetimas, gero linkėjimas.

4. **Pažinimo skalė.** Save aktualizuojantis žmogus visada yra atviras naujoms patirtims. Ši skalė apibūdina aukštą būtiško pažinimo gebėjimą. Jam būdinga didelė aistra naujovėms, objektams, kurie nėra tiesiogiai susiję su poreikių patenkinimu. Toks pažinimas, pagal Maslow, yra tikslesnis ir efektyvesnis, nes į procesą neįsimašo norai ir polinkiai, žmogus, taip pažindamas, nelinkęs vertinti, teisti, lyginti. Jis paprasčiausiai mato tai, kas yra ir vertina tai.

5. **Kūrybingumas.** Būtinai saviaktualizacijos atributas, kurį galima laikyti paprasčiausiu kūrybiniu požiūriu į gyvenimą.

6. **Autonomiškumas.** Daugelio humanistinės psichologijos atstovų nuomone autonomiškumas yra svarbiausias sveikos psichikos rodiklis, atspindintis jos vieningumą ir pilnumą. Ši sąvoka yra panaši į gyvybingumą (aliveness) ir savęs-palaikymą (self-support) pas F.Perlz, vidinį kryptingumą (inner-directed) pas D.Rismana (nzn šito kaip tiksliai rašos), brandumą (ripeness) pas C.Rogers. Save aktualizuojanti asmenybė yra autonomiška, nepriklausoma ir laisva, bet kartu tai nereiškia, jog ji nutolusi nuo socio mo ir vieniša. Kalbant E.Fromm terminais, autonomiškumas – tai pozityvi „laisvė dėl“ ir ne negatyvi „laisvė nuo“.

7. **Spontaniškumas.** Tai savybė, kuri atsiranda iš tikėjimo pačiu savimi ir tikėjimo aplinkiniu pasauliu, ji būdinga save aktualizavusiems žmonėms. Aukštas rodiklis liudija apie tai, kad savęs aktualizavimas tapo gyvenimo būdu ir nėra tik svajonė ar siekiamybė. Laisvas elgesys dažnai yra ribojimas kultūrinėmis normomis, o pačioje natūraliausioje formoje jį galima stebėti tik pas mažus vaikus. Spontaniškumas eina greta su tokiomis vertybėmis kaip: laisvė, atvirumas, žaidimas, lengvumas be pastangų.

8. **Savęs pažinimas.** Aukštas rodiklis atskleidžia žmogaus jautrumą savo paties poreikiams ir norams. Tokie žmonės yra pakankamai laisvi nuo gynybinių mechanizmų, kurie atskiria asmenybę nuo jos pačios esmės. Tokie žmonės nėra linkę keisti savo skonio, vertinimų, jei jie neatitinka socialinių standartų. Ši skalė dažniausiai labai tampriai siejasi su spontaniškumo ir autosimpatijos skalėmis. Žemas šios skalės įvertinimas yra būdingas žmonėms nepasitikintiems savimi, besiorientuojantiems į aplinkinių nuomonę – D.Rismana tokius žmones vadino „orientuotais į išorę“, priešingai nei „orientuoti į vidų“.

9. **Autosimpatija** – tai esminė psichinės sveikatos ir gyvenimo tikslingumo savybė. Žemus įvertinimus turi neurotiški, nerimastingi, nepasitikintys savimi žmonės. Autosimpatija visai nereiškia kvailo pasitenkinimo savimi ar nekritiško savęs priėmimo, tai tik gerai įsisa moninta pozityvi Aš koncepcija, kuri tarnauja pastoviam adekvačiam savęs įvertinimui.

10. **Kontaktiškumas.** Juo matuojama kaip žmogus bendrauja, asmenybės gebėjimas kurti patvarius ir gera linkinius santykius su aplinkiniais. Šiame klausimyne kontaktiškumas suprantamas ne kaip komunikatyvūs asmenybės gabumai ar efektyvus bendravimo įgūdžiai, bet kaip bendras polinkis kurti teigiamus ir malonius ryšius su kitais žmonėmis, o tai yra neatsiejama sinergetinės asmenybės dalis.

11. **Lankstumas.** Reiškia socialinių stereotipų (ne)buvimą bendravime. Aukštas skalės įvertinimas rodo autentišką bendravimą su aplinkiniais, gebėjimą atsiverti kitiems. Žmonės su aukštu įverčiu linkę bendrauti asmenybiškai, nelinkę apsimetinėti, meluoti ar manipuluoti, nesumaišo asmenybės atsiverimo su asmenybės pateikimu – t.y. pirmo įspūdžio darymu (paprastiau pasakius, nesistengia žūtbūt padaryti gerą pirmą įspūdį, būna atviri ir tiek). Žemi rodikliai charakteringi rigidiškiems žmonėms, nepasitikintiems savo patrauklumu, neįsitikinusiems, kad bendravimas su jais kažkam gali teikti džiaugsmo.