

Шкала экзистенции Лэнгле (адаптация И.Н. Майниной).

Данная методика была разработана А. Лэнгле в рамках экзистенциального анализа.

Суть этой методики состоит в том, что чем больше человек способен к выходу за пределы себя, умеет жить в соответствии с выбранными им ценностями, знает важное в ситуации и доверяет себе, тем больше его жизнь будет свободной, осмысленной и ответственной (экзистенция).

Инструкция

Оцените, пожалуйста, при помощи шкалы, насколько приведённое утверждение подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения:

1. Верно
2. Верно с небольшими ограничениями
3. Скорее верно
4. Скорее неверно
5. Неверно с небольшими ограничениями
6. Неверно

Поставьте любой знак в соответствующем столбце напротив каждого утверждения

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.						
2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.						
3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.						
4) В моей жизни нет ничего ценного.						
5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.						
6) Обычно я бываю рассеян.						
7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.						
8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.						
9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик.						
10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.						
11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.						
12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.						
13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.						
14) Мне трудно понимать смысл вещей.						
15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.						
16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.						
17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.						
18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.						

19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.									
20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже.									
21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.									
22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.									
23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.									
24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.									
25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.									
26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).									
27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.									
28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.									
29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).									
30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.									
31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.									
32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.									
33) Мне трудно проникнуться чувствами других.									
34) Было бы лучше, если бы меня не было.									
35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне.									
36) Мне нравится формировать собственное мнение.									
37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.									
38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.									
39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.									
40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.									
41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.									
42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.									
43) Я нахожу окружающий мир однообразным.									
44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.									
45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.									
46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.									