

## **1. 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).

В опросник вошло 46 вопросов, которые измеряют степень экзистенциального исполнения личности – того, насколько человек чувствует, что его жизнь исполняется, доволен ли он собой в своей жизни; доволен ли он тем, как он принимает решения, тем, что он делает и как выстраивает свою жизнь.

Опросник состоит из 4-х субтестов, которые соответственно измеряют:

1. (SD) самодистанцирование (способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны);
2. (ST) самотрансценденция (способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; способность экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства);
3. (F) свободу (способность найти в мире возможности);
4. (V) ответственность (степень воплощения собственных решений в жизнь).

Сумма самодистанцирования и самотрансценденции образует параметр Person ( $SD+ST=P$ ), который соотносится с внутренним миром человека и измеряет способность человека ориентироваться в нем. Сумма свободы и ответственности – параметр Экзистенция ( $F+V=E$ ), он измеряет степень соотнесения человека с внешним миром – то, как человек обходится с миром, его контакт с ним. Параметр Person и параметр Экзистенция суммируются и дают Общий показатель экзистенциальной исполненности личности ( $P+E=G$ ).

Число вопросов по каждой из шкал различно, поэтому суммы баллов делятся на число вопросов, что позволяет соотносить показатели по разным шкалам. Чем выше балл по тесту, тем выше экзистенциальное исполнение личности.

**Тест-опросник Шкала экзистенции, авторы методики А. Лэнгле и К. Орглер:**

### ***Инструкция.***

Насколько Вам подходит следующее высказывание, варианты ответов: "верно", "верно за редкими исключениями", "скорее верно", "скорее не верно", "не верно за редкими исключениями", "не верно".

### ***Тестовый материал (вопросы).***

- 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) Много из того, с чем я связан, чуждо мне.
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение.
- 37) Я чувствую, чторываюсь, 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.

#### ***Обработка опросника "Шкала экзистенции"***

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» – 1 балл, «верно с ограничениями» – 2 балла, «скорее верно» – 3 балла, «скорее не верно» – 4 балла, «не верно с ограничениями» – 5 баллов, «не верно» – 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» – 1 балл, «верно» – 6 баллов).

Затем суммируется общий балл экзистенциальной исполненности (G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и экзистенция (сумма F и V).

#### ***Ключи к опроснику "Шкала экзистенции"***

Самодистанцирование (SD) 8 вопросов: 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44

Самотрансценденция (ST) 14 вопросов: 2\*, 4, 11, 12, 13, 14, 21\*, 27, 33, 34, 35, 36\*, 41, 45

Свобода (F) 11 вопросов: 9, 10, 15\*, 17, 18, 23, 24, 26\*, 28, 31, 46

Ответственность (V) 13 вопросов: 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

\* обратный вопрос (при подсчете баллов 6 = 1, 5 = 2 и т.д.).