

Тест за целта в живота

1. Аз обикновено съм	1. тотално отегчен	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. темпераментен, ентузиазирен
2. Животът ми изглежда	1. напълно рутинен	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. винаги вълнуващ
3. В живота си аз	1. нямам никакви цели	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. имам много ясни цели
4. Личното ми съществуване е:	1. напълно безсмислено, без цел	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. много целенасочено и смислено
5. Всеки ден е:	1. абсолютно един и същ	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. винаги нов и различен
6. Ако можех да избирам, щях:	1. да предпочета да не съм се раждал	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. да искам девет нови живота точно като този
7. След като се пенсионирам, бих:	1. се шлял през остатъка от живота си	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. правил някои от възбуждащите неща, които винаги съм искал да правя
8. При постигане на житейските цели:	1. не съм осъществил никакъв напредък	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. напредвах до пълното им реализиране
9. Животът ми е:	1. празен, изпълнен само с отчаяние	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. изпълнен с възбуждащи и добри неща
10. Ако умра днес, ще смятам, че животът ми е бил:	1. напълно безполезен	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. много полезен
11. Мислейки за живота си:	1. често се чудя защо съществувам	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. винаги виждам причина да съм на този свят
12. Когато разглеждам света във връзка с живота си, светът	1. напълно ме обърква	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. съответства смислено на живота ми
13. Аз съм:	1. много безотговорен човек	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. много отговорен човек
14. По отношение на свободата на човека да прави собствени избори, вярвам, че човекът е:	1. напълно обвързан с ограничията на наследствеността и средата	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. абсолютно свободен да прави всички житейски избори
15. По отношение на смъртта аз съм:	1. неподготвен и уплашен	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. никога не съм се замислял сериозно
16. По отношение на самоубийството аз съм:	1. мислил съм го сериозно като изход	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. никога не съм се замислял сериозно
17. Разглеждам способността си да открия смисъл, цел или мисия в живота като:	1. практическа нулева	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. много голяма
18. Животът ми е:	1. извън моите ръце и се контролира от външни фактори	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. в моите ръце и аз го контролирам
19. Изправянето пред всекидневните ми задачи е:	1. болезнено и скучно преживяване	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. източник на удоволствие и удовлетворение
20. Аз:	1. не съм открил никаква мисия или цел в живота	2.	3.	4. неутрален	5.	6.	7. съм открил ясни цели и удовлетворяваща цел в живота

Смисъл в живота, цел и мисия – 3, 4, 7, 8, 11, 12, 17, 20

Удовлетворение от живота (животът е скучен, рутинен, възбуждащ или болезнен) – 1, 2, 5, 6, 9, 19

Свобода – 13, 14, 18

Страх от смъртта – 15

Обмисляне на самоубийство – 16

Полезност на собствения живот – 10