**PIL-test (**ТЕСТ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ)

Оцените свой вариант для каждого утверждения в интервале от 1 до 5:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Я обычно** | ужасно скучаю | 1 2 3 4 5 | полон жизни, энтузиазма |
| 2 | **Жизнь кажется мне** | совершенно рутинной | 1 2 3 4 5 | всегда волнующей |
| 3 | **В жизни у меня** | вообще никаких задач и целей | 1 2 3 4 5 | очень ясные цели и задачи |
| 4 | **Моё личное существование** | крайне бессмысленно | 1 2 3 4 5 | полно значения и осмысленно |
| 5 | **Мои дни** | все одинаковые | 1 2 3 4 5 | постоянно новые и разные |
| 6 | **Если бы я мог(ла) выбирать, я бы** | предпочёл(ла) ни-когда не родиться | 1 2 3 4 5 | прожить ещё девять жизней таких, как эта |
| 7 | **После ухода на**  **пенсию мне хотелось бы** | бездельничать весь остаток жизни | 1 2 3 4 5 | делать какие-то интересные вещи, о которых я всегда мечтал(а) |
| 8 | **В достижении жизненных целей я** | не добился(лась) прогресса ни в чём | 1 2 3 4 5 | достигла полной самореализации |
| 9 | **Моя жизнь** | пуста, наполнена только отчаянием | 1 2 3 4 5 | изобилует волнующи-ми, хорошими вещами |
| 10 | **Если бы я умер(ла) сегодня, я бы чувство-вал(а), что моя жизнь** | была абсолютно ничего не значащей | 1 2 3 4 5 | Была очень значимой |
| 11 | **Думая о своей жизни, я** | часто спрашиваю себя, зачем я существую | 1 2 3 4 5 | неизменно вижу причину того, что я здесь |
| 12 | **Когда я смотрю на мир в связи со своей жизнью, мир** | полностью ставит меня в тупик | 1 2 3 4 5 | полон значения для меня, так же как моё место в нём |
| 13 | **Я** | очень безответ-ственный человек | 1 2 3 4 5 | очень ответственный человек |
| 14 | **В отношении свободы выбора я считаю, что человек** | связан ограничени-ями наследствен-ности и среды | 1 2 3 4 5 | абсолютно свободен делать любой выбор в жизни |
| 15 | **В отношении смерти я** | не готов(а) и испытываю страх | 1 2 3 4 5 | готов(а) и не боюсь её |
| 16 | **В отношении смерти я** | серьёзно думал(а) о ней как о выходе | 1 2 3 4 5 | ни секунды не думал(а) об этом |
| 17 | **Я считаю мою способность найти смысл, цель, или миссию в жизни** | практически нулевой | 1 2 3 4 5 | практически нулевой – |
| 18 | **Моя жизнь** | контролируется внешними факторами | 1 2 3 4 5 | в моих руках, и я управляю ею |
| 19 | **Мои повседневные задачи для меня** | болезненный и скучный опыт | 1 2 3 4 5 | источник удовольствия и удовлетворения |
| 20 | **Я обнаружил(а)** | отсутствие миссии или цели в жизни | 1 2 3 4 5 | ясно очерченные зада-чи и удовлетворяю-щую жизненную цель |

Обведите свою цифру – так, как вы себя чувствуете СЕЙЧАС. Рассчитываем полную сумму набранных баллов по всем 20 пунктам. Она, в принципе, варьируется от 20 до 100. Вы получаете некоторое значение внутри этих пределов. Очевидно, чем выше набранная сумма, тем осмысленнее ваша жизнь (на момент тестирования, конечно). Не пытайтесь «подтянуть» свои баллы на более высокий уровень – вам ведь нужно знать истинное положение вещей на текущий момент. Если суммарная оценка будет расти с течением времени – вы двигаетесь в правильном направлении! Если нет, задумайтесь, что не так, и что можно предпринять в вашей конкретной ситуации. Обратите внимание: если оценка меньше 50 баллов – у вас серьезные проблемы «смыслового» характера, и их лучше решить поскорее – самостоятельно или с помощью специалиста.

**Совет к расчёту**. Не стоит заниматься простым сложением баллов, даже с помощью калькулятора. Можно и без калькулятора – если помните таблицу умножения (до 5х..). Например, вы набрали пять «двоек» семь «троек», шесть «четвёрок» и две «пятёрки». Ваш балл: (2х5)+(3х7)+(4х6)+(5х2) = 10+21+24+10 = 65.