

## مقیاس اضطراب وجودی « لارنس گود » ۳۲ ماده

هر یک از جمله های زیر را بخوانید، اگر جمله با آن چه احساس می کنید یا با آن چه باور دارید مطابقت کرد، پاسخ "صحیح" به آن بدهید، اما اگر با آن چه احساس می کنید یا باور دارید، مطابقت نکرد به آن پاسخ "غلط" بدهید.

- ۱- اغلب این احساس را دارم که زندگیم خیلی معنا ندارد یا اصلاً بی معناست.
- ۲- در اکثر مواقع، نسبت به آن چه در اطراف من اتفاق می افتد، بی تفاوت می شوم.
- ۳- زندگی را اغلب دست و پا گیر و مملو از مبارزه طلبی تصور می کنم.
- ۴- اغلب احساس می کنم که کارهای من ارزش کمی دارند.
- ۵- اغلب این احساس به من دست می دهد که من فقط زنده ام نه این که واقعاً زندگی می کنم.
- ۶- به طور کلی، معتقدم که بحث کردن با دیگران بی فایده است، زیرا واقعاً نمی فهمند.
- ۷- احساس می کنم که زندگی، بیشتر از دیگران امکانات در اختیار من می گذارد.
- ۸- به نظر می رسد که فعالیت های روزانه من، تا اندازه ای، بی هدف هستند.
- ۹- در کل وقتی به آینده می اندیشم، احساس افسردگی می کنم.
- ۱۰- کاری را که واقعاً دوست داشتم، هرگز از دست نداده ام.
- ۱۱- آنچه احساس می کنم به نظر نمی رسد که برای دیگران معنا داشته باشد.
- ۱۲- سیاست را نسبتاً موضوع پوچی می دانم.
- ۱۳- به نظر من، تلاش برای متقاعد کردن مردم بی فایده است.
- ۱۴- اغلب این احساس را دارم که کمتر امیدوارم.
- ۱۵- به نظر من زندگی معنا دارد.
- ۱۶- ارزشی که دیگران برای امور قائل می شوند من هرگز قائل نمی شوم.
- ۱۷- به طور کلی، احساس می کنم که هر اندازه هم تلاش بکنم به جایی نخواهم رسید.
- ۱۸- بیشتر از دیگران معتقد هستم که زندگی معنا دارد.
- ۱۹- به آن چه می خوانم یا مطالعه می کنیم، اغلب خیلی علاقه نشان نمی دهم.
- ۲۰- در گذشته من چیزی وجود ندارد که زحمت یادآوری کردن را داشته باشد.
- ۲۱- احساس می کنم که زندگی من برای دیگران خیلی اهمیت ندارد.
- ۲۲- همیشه چیزی وجود دارد که واقعا دوست داشتم باشم، آن را انجام می دهم.
- ۲۳- احساس می کنم چیزهای کمی وجود دارد که ارزش دنبال کردن در بلند مدت را داشته باشد.
- ۲۴- به نظر می رسد که زندگی من نسبتاً بی معناست.
- ۲۵- برای من دشوار است که واقعا چیزی را باور کنم.
- ۲۶- تمام کسانی را که می شناسم، تقریباً زندگی پوچی دارند.
- ۲۷- به طور کلی، آن چه انجام می دهم نسبتاً بی معناست.
- ۲۸- به طور کلی، نمی دانم برای چه خلق شده ام.
- ۲۹- در زندگی هدف مهمی ندارم.
- ۳۰- تا اندازه ای زیادی، خودم را در زندگی تنها احساس می کنم.
- ۳۱- در وجود خود، احساس مسؤولیت نسبت به دیگران مشاهده نمی کنم.
- ۳۲- به نظر خودم، آدم تولید کننده ای هستم.