

ОПРОСНИК «ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ» ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО МИРА ПОДРОСТКОВ



**Наталья Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**
*заведующая кафедрой
социальной и семейной
психологии
Института психологии
БГПУ им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук,
доцент*

Проблему исследования жизненного мира подростков можно сформулировать следующим образом: насколько категория «жизненный мир» доступна для измерения? В контексте экзистенциальной психологии однозначно ответить на поставленный вопрос не представляется возможным. Так, с одной стороны, первостепенную значимость для исследования представляет субъективный опыт респондентов, вследствие чего диагностические методы построены преимущественно на самоотчетах. Однако, с другой стороны, согласно экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле, жизнь как ведущую ценность человека можно и нужно измерять, поскольку от того, насколько выражены показатели, характеризующие экзистенциальную наполненность жизни, зависит, много ли осмысленного в жизни личности, какова ее персональная динамика. Получается, что исследование содержания жизненного мира и определение степени его экзистенциальной наполненности позволит понять, насколько человек,

находящийся на определенном этапе жизненного пути, удовлетворен тем, что происходит в его жизни, насколько он ориентирован на ее полноценное проживание. В данном случае актуальной становится проблема выбора диагностического инструментария для изучения экзистенциальной наполненности жизненного мира современных подростков.

Анализ методик, предназначенных для диагностики жизненного мира личности, позволил выявить следующие проблемы: большинство из них содержит фиксированный список ценностных суждений, что не позволяет респондентам самостоятельно обозначить те аспекты собственной жизнедеятельности, которые являются для них по-настоящему важными; методики предназначены для работы с респондентами старше 18 лет, вследствие чего большинство суждений, направленных на выявление характеристик жизненного мира личности, выходит за пределы жизненного опыта подростков.

В рамках экзистенциально-аналитического подхода А. Лэнгле разработал модель личности, которая характеризует человека как целостную систему, указывает на то, что он одновременно является существом телесным и духовным. Однако для того чтобы приобрести подобную целостность, необходимо ответить на четыре фундаментальных вопроса человеческого бытия: 1) «Могу ли я быть в этом мире?» 2) «Нравится ли мне жить?» 3) «Имею ли я право быть

таким?» 4) «Что я должен делать?». Ответы на перечисленные вопросы определяют, по мнению А. Лэнгле, степень экзистенциальной наполненности — интегральный показатель, характеризующий качество жизни личности.

В соответствии с представленной моделью экзистенциальная наполненность жизни возникает из ощущения, в котором всегда присутствует соотнесение с самим собой, переживание добровольности деятельности и ее ценности. Для измерения степени выраженности данного интегрального показателя А. Лэнгле, К. Орглер разработали диагностический инструментарий — опросник «Шкала экзистенции», позволяющий получить количественные показатели по четырем критериям: «Самотрансцендентность», «Самодистанцирование», «Свобода», «Ответственность личности».

Таким образом, опросник «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер предоставляет возможность для осуществления трехуровневой интерпретации экзистенциальной наполненности жизненного мира современной личности. Поэтому именно этот опросник был адаптирован для русскоязычной выборки респондентов подросткового возраста.

Прежде чем приступить к использованию данной шкалы для изучения экзистенциальной наполненности жизненных миров современных подростков, нами были проработаны вопросы относительно возможностей количественного измерения категории «жизненный мир» и целесообразности использования данного диагностического инструментария в работе с респондентами подросткового возраста.

Как свидетельствуют результаты проведенного нами теоретического анализа основных положений экзистенциально-аналитического подхода, категория «жизненный мир» может под-

вергаться количественному измерению, поскольку, согласно идеям А. Лэнгле: 1) жизнь как ведущая ценность подвержена измерению степени ее соответствия чувственным переживаниям человека по отношению к окружающему миру и к самому себе; 2) сопоставление количественных показателей уровня экзистенциальной наполненности жизни, полученных до начала и после окончания экзистенциально-аналитической психотерапии, позволяет проследить персональную динамику личности; 3) соотношение степени выраженности категорий «Самодистанцирование», «Самотрансцендентность», «Свобода», «Ответственность» образует комбинации соответствующих субшкал, которые показывают, находятся ли в равновесии фундаментальные мотивации человека, в чем заключается специфика его развития и круг его психологических проблем.

Оригинальный вариант методики А. Лэнгле, К. Орглер переведен с немецкого языка на английский, итальянский, испанский. В 2009 году И. Н. Майнина и А. Ю. Васанов адаптировали опросник «Шкала экзистенции» для русскоязычной выборки респондентов 18–70 лет. В проводимом нами исследовании принимали участие 14-летние подростки. Следовательно, был необходим вариант опросника, удовлетворяющий психологическим особенностям респондентов данного возраста.

Принимая во внимание, что И. Н. Майнина и А. Ю. Васанов при анализе взаимосвязи показателей, полученных по шкалам опросника, с возрастом респондентов отметили, что влиянием возраста можно пренебречь, мы предложили подросткам вариант опросника «Шкала экзистенции», адаптированный данными учеными. Однако уже в самом начале работы со шкалой у подростков возникли затруднения, связанные с непониманием сущности ее отдельных

утверждений, а при интерпретации полученных результатов выяснилось, что предложенные нормы оценки категорий шкалы для подросткового возраста являются завышенными. Перечисленные трудности обусловили необходимость проведения процедуры адаптации шкалы для подростков 14 лет.

Общее число испытуемых, составляющих выборку для адаптации методики, — 913 человек. Процесс адаптации методики осуществлялся в соответствии со стандартным алгоритмом адаптации зарубежных опросных методов. Все расчеты производились с помощью программы Statistica 6.0.

Перевод методики с немецкого языка на русский выполнялся двумя независимыми экспертами — профессиональными переводчиками, имеющими стаж работы более 10 лет. При переводе основное внимание уделялось максимальному сохранению не только психологического смысла, но и грамматической формы каждого утверждения, чтобы получить достоверные ответы респондентов.

Затем с целью проверки адекватности перевода методики был выполнен ее обратный перевод — с русского языка на немецкий. Перевод осуществлялся двумя переводчиками, имеющими стаж работы более 5 лет, независимо друг от друга. С оригинальным текстом методики переводчики не были ознакомлены.

После перевода методики производилась оценка содержательной валидности ее русскоязычного варианта. Для этого была организована группа экспертов, в качестве которых выступили студенты

IV курса Института психологии Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка (далее — БГПУ), завершающие обучение по специальности 1-23 01 04 «Психология» со специализацией 1-23 01 04 02 «Социальная психология», знакомые с положениями экзистенциально-аналитического подхода, составляющими основу данной методики.

Затем было организовано пилотажное исследование (в нем приняли участие 57 человек), которое позволило проверить: 1) реакцию испытуемых на утверждения методики; 2) дискриминативность утверждений методики.

Для эмпирической проверки эквивалентности окончательного русскоязычного варианта методики и оригинала провели исследование, в котором приняли участие 40 студентов II, III, IV курсов БГПУ, обучающихся по специальности «иностранный язык». В последовательности 1 студентам предъявлялся сначала русский, а затем немецкий варианты методики, в последовательности 2 — сначала немецкий, а затем русский варианты методики. В каждой последовательности инструкция давалась соответственно на том же языке, что и текст методики: в последовательности 1 — вначале на русском, а затем на немецком, в последовательности 2 — вначале на немецком, а затем на русском.

В таблице 1 представлены средние показатели для русского и немецкого вариантов данной шкалы, которые хорошо сопоставимы между собой.

Таблица 1. Средние показатели у студентов-«двуязычников» при ответах на немецкий и русский варианты шкалы

Наименование шкалы	Вариант шкалы			
	Русский		Немецкий	
	М	У	М	У
Самодистанцирование (SD)	30,300	5,435	28,700	5,008

Самотрансцендентность (ST)	63,950	4,612	60,950	7,207
Свобода (F)	43,075	5,766	42,650	6,471
Ответственность (V)	48,650	5,461	49,175	5,047
Общий балл (G)	186,475	13,913	182,250	13,343

Об эквивалентности русского и немецкого вариантов методики в обеих выборках свидетельствуют также высокие коэффициенты корреляции как общего показателя экзистенциальной

наполненности, так и показателей отдельных шкал у студентов групп с различной последовательностью предъявления вариантов методики (табл. 2).

Таблица 2. Коэффициенты корреляции итоговых показателей у студентов-«двуязычников» по опроснику «Шкала экзистенции»

Наименование шкалы	Группы респондентов	
	Последовательность 1 (рус./нем.), N = 20	Последовательность 2 (нем./рус.), N = 20
Самодистанцирование (SD)	0,756	0,623
Самотрансцендентность (ST)	0,793	0,771
Свобода (F)	0,513	0,542
Ответственность (V)	0,501	0,555
Общий балл (G)	0,639	0,622

Для определения дискриминативности пунктов опросника применялся коэффициент корреляции Спирмена. Как показывают данные, представленные в таблице 3, коэффициенты корреляции между одноименными шкалами немецкого и русского вари-

антов методики средние и высокие — от 0,536 до 0,778 при $p < 0,05$. Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод об эквивалентности русскоязычного варианта опросника «Шкала экзистенции» и оригинала.

Таблица 3. Коэффициенты корреляции между одноименными шкалами немецкого и русского вариантов опросника «Шкала экзистенции»

Наименование шкалы	Коэффициент корреляции
Самодистанцирование (SD)	0,718
Самотрансцендентность (ST)	0,768
Свобода (F)	0,536
Ответственность (V)	0,778
Общий балл (G)	0,674

Для проверки надежности опросника «Шкала экзистенции» оценивались дискриминативность отдельных пунктов, внутренняя согласованность утверждений внутри каждой субшкалы и всего опросника, а также ретестовая надежность. Проверка надежности методики проводилась на выборке общей численностью 418 человек.

Для определения дискриминативности пунктов опросника «Шкала экзистенции» вычислялся коэффициент корреляции каждого пункта с общим баллом

по соответствующей рассматриваемому пункту субшкале («Самодистанцирование», «Самотрансцендентность», «Свобода», «Ответственность»). Результаты расчета дискриминативности пунктов каждой субшкалы, представленные в таблице 4, свидетельствуют о том, что показатели дискриминативности отдельных пунктов и всей шкалы находятся в диапазоне от 0,501 до 0,793, при $p < 0,05$, что является приемлемым и подтверждает ранее полученные результаты.

Таблица 4. Данные о дискриминативности пунктов русскоязычного варианта опросника «Шкала экзистенции»

Наименование шкалы	Дискриминативность пунктов шкалы
Самодистанцирование (SD)	0,623–0,756
Самотрансцендентность (ST)	0,771–0,793
Свобода (F)	0,513–0,542
Ответственность (V)	0,501–0,555
Общий балл (G)	–

Однако пункты 15 («Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом»), 20 («Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать позже»), 22 («В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение») показали слабую связь с суммарным баллом по опроснику «Шкала экзистенции» (R_s от 0,286 до 0,311) и поэтому были исключены из общего перечня утверждений.

После проведенной проверки согласованности отдельных пунктов с суммарными баллами как по субшкалам, так и по интегральным показателям (P,

E, G) выяснилось, что они более согласованы с субшкалами, чем с интегральными (суммарными) показателями. Проведенный анализ показал достаточно высокую консистентность шкал окончательной версии опросника. При дальнейшей процедуре анализа и обработки данных использовался окончательный вариант опросника «Шкала экзистенции» (см. Приложение).

Для проверки русскоязычного варианта опросника и его шкал рассчитывались коэффициент α Кронбаха и коэффициент Спирмена — Брауна, значения которых представлены в таблице 5.

Таблица 5. Данные о надежности/согласованности русскоязычного варианта опросника «Шкала экзистенции»

Наименование шкалы	Коэффициент Кронбаха, α	Коэффициент Спирмена — Брауна, r_{xx}
Самодистанцирование (SD)	0,643	0,661

Самотрансценденция (ST)	0,797	0,603
Свобода (F)	0,666	0,635
Ответственность (V)	0,709	0,711
Person (P)	0,894	0,721
Экзистенция (E)	0,873	0,713
Общий балл (G)	0,899	0,716

Данные, представленные в таблице 5, показывают, что значение коэффициента α Кронбаха высокое как для опросника в целом ($\alpha = 0,899$), для интегральных (суммарных) показателей (α от 0,873 до 0,894), так и для каждой субшкалы в отдельности (α от 0,643 до 0,797).

Таким образом, установлено, что все шкалы опросника и сам опросник являются гомогенными.

Выборку для проведения теста и ретеста составил 81 респондент.

Повторный опрос проводился спустя шесть недель после первого опроса. Выбор данного временного интервала обусловлен требованиями стандартного алгоритма адаптации зарубежных опросных методов.

Ретестовая надежность шкал опросника определялась путем расчета коэффициента корреляции Спирмена между данными двух опросов, проведенных с интервалом в шесть недель. Данные о ретестовой надежности представлены в таблице 6.

Таблица 6. Данные о ретестовой надежности

Наименование шкалы	Коэффициент Спирмена	N	t-критерий Стьюдента	
			значение	уровень значимости, p
Самодистанцирование (SD)	0,654	81	-0,035	0,972
Самотрансценденция (ST)	0,655	81	0,752	0,455
Свобода (F)	0,631	81	-0,356	0,722
Ответственность (V)	0,730	81	0,326	0,746
Person (P)	0,681	81	-1,009	0,318
Экзистенция (E)	0,726	81	0,313	0,756
Общий балл (G)	0,726	81	-0,255	0,800

Согласно данным таблицы 6 коэффициент корреляции между исходным баллом испытуемых и баллом, набранном при ретесте по всему опроснику, составляет 0,726 при $p \leq 0,001$, по суммарным показателям — в пределах от 0,681 до 0,726, а по отдельным шкалам — в пределах от 0,654 до 0,730 при $p < 0,001$.

Распределение «сырых» баллов для выборки ретеста проверялось на

нормальность с помощью критерия Колмогорова — Смирнова. Результаты проверки показали, что все изученные распределения нормальны. При проверке тестовых показателей по результатам теста и ретеста с помощью t-критерия Стьюдента значимых различий в показателях испытуемых при первом и повторном обследовании ни в показателях субшкал, ни в показателях общего балла не обнаружено.

Таким образом, проверка ретестовой надежности показала, что все шкалы русскоязычного варианта опросника «Шкала экзистенции» имеют достаточно высокие показатели ретестовой надежности, а измеряемые ими признаки являются стабильными и устойчивыми к перетестированию. Данный факт, в свою очередь, свидетельствует об устойчивости конструкта «Экзистенциальная наполненность» во времени.

Принимая во внимание, что опросник «Шкала экзистенции» представляет собой стандартизированный самоотчет, в ходе его психометрической проверки отдельное внимание было уделено оценке достоверности шкалы по критерию социальной желательности ответов. Группе, состоящей из 80 респондентов, предлагалось выполнить методику дважды с разными инструкциями. Сначала задавалась оригинальная инструкция, затем испытуемым предлагалось оценить утверждения шкалы так, чтобы произвести наиболее благоприятное впечатление. Данная инструкция звучала следующим образом: «Теперь снова заполните опросник, но так, чтобы произвести самое благоприятное впечатление».

Распределение общих показателей экзистенциальной наполненности в двух сериях опроса при вышеописанных инструкциях показало, что утверждения шкалы четко дифференцируются респондентами на социально желательные и нежелательные, что выражено в резком сдвиге медианы распределения с 144 баллов в первой серии до 213 баллов во второй. Сдвиг медианы по отдельным шкалам следующий: «Самодистанцирование» — с 18 до 41 балла, «Самотрансцендентность» — с 44 до 72 баллов, «Свобода» — с 28 до 55 баллов, «Ответственность» — с 41 до 58 баллов.

Таким образом, проверка достоверности опросника на социальную желательность ответов свидетельствует

о необходимости соблюдать осторожность при использовании опросника «Шкала экзистенции» в ситуации экспертизы.

Критериальная валидность определялась методом корреляции результатов испытуемых по методике с положением респондентов в группе, которое изучалось методом социометрического опроса. Результаты корреляционного анализа показали, что экзистенциальная наполненность не связана ни с объективным положением респондентов в группе, ни с их представлениями о собственном статусе.

Для проверки внешней валидности опросника «Шкала экзистенции» были использованы три методики: 1) «Самоактуализационный тест» (САМОАЛ) (методика А. В. Лазукина, в адаптации Н. Ф. Калинина); 2) «Личностный опросник» Г. Айзенка (ЕРІ) (в адаптации Т. В. Маталиной); 3) опросник 16 PF Р. Кеттелла (подростковый вариант опросника — 14 PF, в адаптации И. В. Выбойщик), поскольку в экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле имеются данные о взаимосвязи экзистенциальной наполненности личности с характеристиками, измеряемыми с помощью перечисленного диагностического инструментария. Проверка корреляционных связей между шкалами опросников осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о взаимосвязи основных положений экзистенциально-аналитической теории личности А. Лэнгле и положений гуманистической психологии.

Общая характеристика полученной версии «Шкалы экзистенции». Предлагаемый вариант опросника предназначен для подростков в возрасте 14 лет.

Представление стимульного материала, шкала и порядок обработки результатов. Опросник «Шка-

ла экзистенции» состоит из четырех субшкал: 1) «Самодистанцирование» (8 прямых утверждений), 2) «Самотрансцендентность» (14 утверждений: 11 прямых и 3 обратных), 3) «Свобода» (10 утверждений: 9 прямых, 1 обратное), 4) «Ответственность» (11 прямых утверждений). Сочетания перечисленных субшкал образуют два параметра: 1) Person («Самодистанцирование» + «Самотрансцендентность»); 2) «Экзистенция» («Свобода» + «Ответственность»), объединение результатов которых представляет интегральный показатель «Экзистенциальная наполненность». Утверждения отдельных шкал перемешаны с целью составления единого непрерывного инструмента самоотчета.

Испытуемые дают ответы, используя следующую шкалу: («верно» — 1 балл, «верно с ограничениями» — 2 балла, «скорее верно» — 3 балла, «скорее неверно» — 4 балла, «неверно с ограничениями» — 5 баллов, «неверно» — 6 баллов. При заключительном подсчете баллов ответы на «обратные» утверждения изменяются на противоположные так, чтобы высокие баллы указывали на высокий уровень оценки в оцениваемом показателе («1» изменяется на «6», «2» на «5», «3» на «4», «4» на «3» и т. д.).

Описание шкал. Результаты, полученные респондентами по четырем субшкалам, двум параметрам и общему показателю («Экзистенциальной наполненности») подсчитываются путем сложения соответствующих баллов. Затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стены.

Шкала «Самодистанцирование» (SD). Респондент, набравший наименьший балл (4–22), не способен адекватно анализировать происходящие в его жизни события. Появляются предубеждения, сужается восприятие происходящего. Человеку трудно установить дистанцию по отношению к самому себе, он не может

реалистично воспринимать окружающий мир, вследствие чего склонен заниматься только своими навязчивыми желаниями или мыслями, фиксированными чувствами, упреками в свой адрес и т. д.

Респондент, набравший наибольший балл (35–41 и выше), имеет ясное, реалистичное представление о ситуации. В центре его внимания постоянно оказываются события окружающего мира. Индивидууму присуще наличие хорошей дистанции по отношению к самому себе, способствующей адекватности самооценки и исключающей самоотрицание. Отмечается независимость от аффектов, предубеждений и желаний. Появляется способность абстрагироваться от себя, посвятить себя чему-то другому.

Шкала «Самотрансцендентность» (ST). Низкий балл по данной шкале (2–48) характеризует респондента как склонного к эмоциональному упрощению в отношениях с окружающим миром и людьми. Его жизнь ограничена в сфере переживания чувств, ориентирована преимущественно на деятельность, функциональна. Вследствие недостаточной эмоциональности такой личности присущи неуверенность, беспомощность, неопределенность в отношении чувств и ценностей.

Для респондента с наибольшим баллом (67–72 и выше) характерно самопринятие и эмоционально-ценностное отношение к миру. Человек способен на эмоциональный отклик по отношению к собственным приоритетам, на восприятие глубоких внутренних отношений и экзистенциальной значимости происходящего. Личность ориентируется на смысл, а не только на цель, вследствие чего ей присущи внутренняя и внешняя осмысленность, готовность к встрече с новым, к выходу за пределы собственных возможностей.

Шкала «Свобода» (F). Респондент с низким баллом (5–30) — неспособный принимать решения, неуверенный в себе человек, испытывающий страх

перед совершением ошибочных действий с высокой вероятностью и их возможными последствиями. Человек постоянно переживает чувство растерянности вследствие отсутствия понимания, чего он хочет и чему ему следует отдать предпочтение из нескольких альтернативных возможностей. Как правило, ему присуща пассивная, фаталистическая жизненная установка, у него нередко возникает ощущение бесмысленности собственной жизни.

Высокий балл (48–55 и более) характеризует респондента как уверенного в собственном решении. Он обладает способностью определять свои возможности, создавать из них иерархию в соответствии с собственным представлением об их ценности и находить обоснованное решение возникшей проблемы. Наблюдается ясность, критичность поступков, осуществляемых личностью. Отмечается решимость, прочность.

Шкала «Ответственность» (V). Респондент с наименьшим баллом (5–35) характеризуется необязательностью, беззаботностью, легкомыслием. Он не чувствует персональной включенности в жизнь. Его жизнь проходит спонтанно и в малой степени поддается планированию, не пронизана волей. Человек находится в позиции ожидания, выступает в качестве зрителя, а не автора собственной жизни. У него имеется страх перед усилиями и проблемами, угрожающими последствиями. Значительное место занимает переживание чувства вины.

Респондент с наибольшим баллом (54–61 и выше) обладает обязательностью, персональной включенностью в осуществляемые поступки, чувством долга. Ему присуща способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей, а также чувства уверенности в правильности осуществляемой деятельности и самооценности. Для такого человека харак-

терны чувство долга, обязательность, тщательность и добросовестность.

Показатель «Персональность» (P). Низкий показатель P (6–74 баллов) характеризует респондента как человека закрытого, погруженного в себя или указывает на личностную незрелость.

Высокий показатель P (101–110 и более баллов) свидетельствует о высокой чувствительности респондента. Он открыто воспринимает мир и себя самого. Личности присущи когнитивная и эмоциональная «доступность» для себя и для мира.

При комбинации $SD > ST$ для респондента характерен «когнитивный стиль жизни», поскольку обращение с самим собой становится преимущественно дистанцированным, ограничено эмоциональным. При комбинации $SD < ST$ преобладает сильная эмоциональная отзывчивость, сильное внутреннее переживание и сочувствие, которые сопровождаются трудностью в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства, что характерно для «эмоционального стиля жизни».

Показатель «Экзистенциальность» (E). Низкий показатель E (15–64 балла) указывает на образ жизни респондента, в котором преобладает бездействие, а решения принимаются с трудом. Причем, для человека характерна неуверенность в принятии решений, необязательность, незнание того, что нужно делать, а также низкая способность выдерживать нагрузки.

Высокий показатель E (95–107 и более баллов) обуславливает у респондента степень решимости и ответственности за жизнь. Человек способен ориентироваться в происходящих событиях, приходиться к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее в лучшую сторону. Личности присуще четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру, а также понимание долга перед самим собой.

Практика психодиагностики

При комбинации $F > V$ для человека характерен «самоуверенный автономный жизненный стиль». Комбинация $F < V$ позволяет говорить о «жизненном стиле, основанном на долге».

Общий показатель «Экзистенциальная наполненность» (G). Низкий показатель G (14–144 балла) указывает на зацикленность респондента на себе и неспособность его к диалогу, нерешительность и стесненность.

Высокий показатель G (197–214 баллов и более) свидетельствует о внутренней открытости респондента, наличии у него способности ориентироваться на возможности и предложения внешнего мира. С одной стороны, человек считает себя восприимчивым, решительным, готовым к действию и имеющим чувство долга, а с другой — становится ранимым, строгим, предъявляет к себе высокие требования.

При комбинации $P > E$ респондент понимает и принимает себя, но недо-

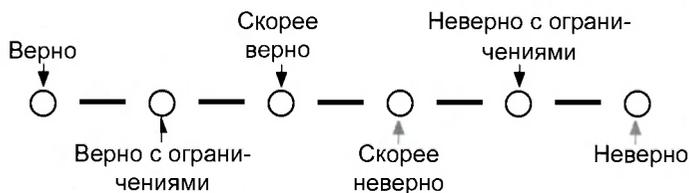
статочно ориентирован на полноценное проживание собственной жизни. Если $P < E$, то человек, наоборот, недостаточно эмоционален, сдержан, но в то же время хорошо ориентирован на полноценное проживание собственной жизни на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Таким образом, опросник «Шкала экзистенции» является теоретически обоснованным инструментом, который предназначен для диагностики экзистенциальной наполненности личности и позволяет выявить содержание, уровень и структуру подлинности жизни респондентов. Русскоязычный вариант методики является надежным и валидным инструментом, имеет нормативные данные и может использоваться для проведения дальнейших научных исследований, методологическую основу которых составляет экзистенциально-феноменологический подход.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОПРОСНИК «ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ» ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО МИРА ПОДРОСТКОВ

Инструкция. С помощью шкалы оцените, насколько каждое из утверждений Вам подходит, не обращая внимания на незначительные ситуативные отклонения.



1. Часто я бросаю даже важное дело, если для его выполнения требуется слишком много усилий. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
2. Я чувствую, что те задачи, которые стоят передо мной, представляют для меня ценность. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
3. Для меня что-либо имеет значение только тогда, когда это соответствует моему собственному желанию. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

4. В моей жизни нет ничего ценного. — — — — —
5. Больше всего мне нравится заниматься самим собой — моими заботами, желаниями, мечтами, страхами. — — — — —
6. Обычно я рассеян. — — — — —
7. Даже если я многое сделал, чувствую себя недовольным, потому что не сделал того, что было более важным. — — — — —
8. Я всегда руководствуюсь ожиданиями других людей. — — — — —
9. Неприятные для меня решения я откладываю без долгих размышлений. — — — — —
10. Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится. — — — — —
11. В моей жизни нет ничего такого, чем бы я хотел всегда заниматься. — — — — —
12. Часто я не понимаю, почему именно я должен делать то, что делаю. — — — — —
13. Я считаю, что жизнь, которую я веду, ни на что не годится. — — — — —
14. Мне трудно понимать смысл вещей. — — — — —
15. Я слишком мало времени уделяю тому, что очень важно. — — — — —
16. Мне никогда не бывает сразу понятно, что я могу сделать в какой-либо ситуации. — — — — —
17. Многое я делаю только потому, что должен, а не потому, что я этого хочу. — — — — —
18. Если возникают проблемы, я чувствую растерянность. — — — — —
19. *Мне всегда интересно, что принесет день.* — — — — —

Практика психодиагностики

20. Если я должен принять решение, то я не могу положиться на свою интуицию. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
21. Даже если дело мне нравится, неуверенность в его исходе удерживает меня от его выполнения. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
22. Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
23. Я чувствую себя внутренне свободным. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
24. Я чувствую себя обделенным жизнью, так как она лишила меня исполнения моих желаний. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
25. Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
26. Бывают ситуации, в которых я чувствую себя беспомощным. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
27. Я часто делаю то, в чем не совсем хорошо разбираюсь. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
28. Обычно я не знаю, что важно в той или иной ситуации. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
29. Осуществление моих желаний стоит для меня на первом месте. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
30. Мне трудно понять чувства других людей. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
31. Было бы лучше, если бы меня не было. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
32. Многое из того, чем я занимаюсь, мне чуждо. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
33. Мне нравится формировать собственное мнение. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
34. Я чувствую, что разрываюсь, потому что выполняю много дел одновременно. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
35. Даже при выполнении важного дела мне не хватает сил и выдержки. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
36. Я много делаю того, чем не хочу заниматься. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

37. Ситуация интересна мне только тогда, когда она соответствует моим желаниям. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
38. Если я болен, я не знаю, куда девать время. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
39. Я редко вижу несколько вариантов действия (альтернативы) в той или иной ситуации. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
40. Все, что меня окружает, однообразно. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
41. Вопрос о том, хочу ли я что-либо сделать, встает редко, так как в основном я должен что-то делать. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
42. В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
43. Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○

КЛЮЧИ К ОПРОСНИКУ «ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ»

Название шкалы	Количество вопросов	Номера вопросов
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 18, 29, 37, 39, 40, 41
Самотрансценденция (ST)	14	2*, 4, 11, 12, 13, 14, 19*, 24, 30, 31, 32, 33*, 38, 42
Свобода (F)	10	9, 10, 16, 17, 20, 21, 23*, 25, 28, 43
Ответственность (V)	11	1, 6, 7, 8, 15, 22, 26, 27, 34, 35, 36

Примечание. Пункты, набранные курсивом и обозначенные «*», обратные.

Обработка результатов

Для подсчета результатов по опроснику «Шкала экзистенции» ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6:

- «верно» — 1 балл;
- «верно с ограничениями» — 2 балла;
- «скорее верно» — 3 балла;
- «скорее неверно» — 4 балла;

- «неверно с ограничениями» — 5 баллов;
- «неверно» — 6 баллов).

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («неверно» — 1 балл, «верно» — 6 баллов).

Затем суммируется общий балл «Экзистенциальной наполненности»

Практика психодиагностики

(G) и показатели для каждой из четырех субшкал («Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода»

и «Ответственность»), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и «Экзистенция» (сумма F и V).

РЕЗУЛЬТАТЫ СТАНДАРТИЗАЦИИ ОПРОСНИКА

Таблица. Перевод «сырых» баллов в стандартную шкалу для всех шкал опросника «Шкала экзистенции» по всей выборке в целом

Уровень	Шкалы	SD	ST	P	F	V	E	G
	Стены							
Низкий	I	4–15	2–33	6–54	5–22	5–24	15–45	14–109
	II	16–19	34–41	55–64	23–26	25–30	46–55	110–124
	III	20–22	42–48	65–74	27–30	31–35	56–64	125–144
Средний	IV	23–26	49–54	75–82	31–35	36–40	65–71	145–159
	V	27–29	55–59	83–89	36–39	41–45	72–80	160–172
	VI	30–32	60–63	90–95	40–43	46–49	81–87	173–185
	VII	33–34	64–66	96–100	44–47	50–53	88–94	186–196
Высокий	VIII	35–37	67–69	101–104	48–50	54–57	95–101	197–206
	IX	38–40	70–71	105–109	51–54	58–60	102–106	207–213
	X	41 и более	72 и более	110 и более	55 и более	61 и более	107 и более	214 и более

Примечание 1. Шкалы: «Самодистанцирование» (SD), «Самотрансценденция» (ST), Person (P), «Свобода» (F), «Ответственность» (V), «Экзистенция» (E), «Общий балл» (G).

Примечание 2. При переводе «сырых» баллов в стандартные использовалась процентильная нормализация, так как не все шкалы опросника «Шкала экзистенции» имеют нормальное распределение.

АВТОРАМ



С 01.01.2023, в соответствии с изменениями в налоговом законодательстве, организации обязаны подавать сведения обо всех доходах физических лиц.

В связи с этим издательство «Адукацыя і выхаванне» будет подавать сведения о доходах авторов в налоговую инспекцию сразу при начислении гонорара — независимо от факта получения денежных средств на руки (чаще всего вознаграждение отправляется по почте, а это занимает некоторое время).

Если автор не согласен с такими условиями, он имеет право отказаться от гонорара. Для этого вместе с материалом для публикации он отправляет в редакцию соответствующее заявление. Скачать его можно через QR-код или на сайте издательства.