

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

«ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ» А. ЛЭНГЛЕ, К. ОРГЛЕР ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: ПРОЦЕСС И РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ

В статье описывается процедура адаптации «Шкалы экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер, предназначенной для диагностики степени экзистенциальной исполненности жизни подростков 11–15 лет. Адаптированная шкала является надежной, валидной, имеет нормативные данные и может использоваться для проведения дальнейших научных исследований, методологическую основу которой составляет экзистенциально-феноменологический подход.

Ключевые слова: «Шкала экзистенции», экзистенциальная исполненность жизни, самотрансцендентность, самоидентифицирование, свобода, ответственность.

Введение

В рамках экзистенциально-аналитического подхода А. Лэнгле разработал модель личности, включающую следующие компоненты: Самость, Я, Самоценность: Person [6]. Такая модель, по мнению ученого, характеризует человека как целостность, указывает на то, что он одновременно является существом телесным, душевным и духовным. Однако для того, чтобы приобрести подобную целостность, необходимо ответить на четыре фундаментальных вопроса человеческого бытия [6, 7]:

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?

Качество ответов на перечисленные вопросы определяет, по мнению А. Лэнгле, степень подлинности жизни личности, которая обозначается в виде интегрального показателя — экзистенциальной исполненности [9]. В соответствии с представленной моделью экзистенциальная исполненность жизни возникает из ощущения, в котором всегда присутствует соотнесение с самим собой; это переживание добровольности деятельности и ее ценности [7].

Для измерения степени выраженности экзистенциальной исполненности жизни А. Лэнгле и К. Орглер был разработан диагностический инструментарий – «Шкала экзистенции» («The Existence Skale»), позволяющая получить количественные показатели по четырем критериям (субшкалам): «Самотрансцендентность», «Самодистанцирование», «Свобода», «Ответственность» [16].

Прежде чем приступить к использованию данной шкалы для изучения подлинности жизни в подростковом возрасте нами было проработано несколько вопросов.

- К данной шкале неоднократно обращались исследователи, изучающие специфику восприятия жизни личностью, систему ее ценностей, мотивированность к действию, поиск жизненного смысла. Однако в проводимом нами исследовании «Шкала экзистенции» используется для изучения феномена «подлинности жизни». Поэтому целесообразно было проанализировать, правомерно ли использовать данную методику, разработанную в русле экзистенциально-аналитического подхода, для количественного измерения степени подлинности жизни личности.

Как свидетельствуют результаты проведенного нами анализа основных положений экзистенциально-аналитического подхода, отмечается согласованности идей количественного измерения степени подлинности жизни личности с идеями А. Лэнгле, К. Орглер, положенными в основу при разработке искомой шкалы:

- 1) по мнению А. Лэнгле, жизнь, как ведущая ценность, подвержена измерению степени ее соответствия чувственным переживаниям человека по отношению к окружающему миру и к самому себе [6, 8];

- 2) сопоставление количественных показателей степени или уровня экзистенциальной исполненности, полученных до начала и после окончания экзистенциально-аналитической психотерапии, позволяет проследить персональную динамику личности [7, 9];

- 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, круг его психологических проблем [4].

- Оригинальный вариант методики переведен с немецкого языка на английский, итальянский, испанский языки. В 2009 г. И.Н. Майниной и

А.Ю. Васановым была осуществлена адаптация «Шкалы экзистенции» для русскоязычной выборки респондентов в возрасте от 18 до 70 лет [11]. Однако в проводимом нами исследовании принимали участие подростки. Поэтому необходимо было определить, правомерно ли осуществлять адаптацию данной методики для респондентов подросткового возраста?

Оправданность проводимой нами процедуры адаптации «Шкалы экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер для подростков состоит в установленной И.Н. Майниной и А.Ю. Васановым закономерности: анализируя связь показателей, полученных по субшкалам опросника, с возрастом респондентов, ученые отметили, что «при анализе данных можно пренебречь влиянием возраста» [11, с. 94].

Основная часть

Общее число испытуемых, составляющих выборку для адаптации методики, составило 913 человек. Из них 27 человек вошли в группу для проведения пилотажного исследования, 40 человек, владеющих немецким и русским языками, составили выборку для проверки эквивалентности перевода, 81 респондент – выборку для проведения тест-ретеста, 80 респондентов – выборку для проверки достоверности методики на социальную желательность ответов.

Выборка для стандартизации русскоязычного варианта «Шкалы экзистенции» включала 655 испытуемых мужского и женского пола (437 мальчиков и 218 девочек в возрасте от 11 до 15 лет; средний возраст респондентов составил 13 лет). Опрос проводился в групповой форме.

Процесс адаптации методики осуществлялся в соответствии со стандартным алгоритмом адаптации зарубежных опросных методов [2, 3, 5]. 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 десяти лет. При переводе основное внимание уделялось не только максимальному сохранению психологического смысла, но и сохранению грамматической формы каждого утверждения, чтобы получить достоверные ответы респондентов [5].

Затем с целью проверки адекватности перевода был выполнен обратный перевод методики с русского языка на немецкий. Перевод

осуществлялся независимо друг от друга двумя переводчиками, имеющими стаж работы более пяти лет. С оригинальным текстом методики переводчики ранее знакомы не были.

После перевода методики производилась оценка содержательной валидности ее русскоязычного варианта. Для этого была организована группа экспертов, в качестве которых выступили студенты пятого курса факультета психологии Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка (БГПУ), завершающие обучение по специальности «Психология» со специализацией «Социальная психология», знакомые с положениями экзистенциально-аналитического подхода, составляющими основу данной методики.

Затем было организовано и проведено пилотажное исследование, в котором приняли участие 57 человек. Пилотажное исследование позволило проверить реакцию испытуемых на утверждения методики и согласованность ее пунктов.

По результатам обратного перевода, пилотажного исследования и экспертной оценки содержательной валидности русскоязычного варианта «Шкалы экзистенции» было переформулировано семь утверждений:

№ 1: «Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, станут слишком неприятными» переформулировано на «Часто я бросаю даже важное занятие, если для его выполнения требуется слишком много усилий»;

№ 7: «Даже если я много сделал, я чувствую себя недовольным, потому что можно было бы заняться чем-то другим, более важным» переформулировано на «Даже если я многое сделал, чувствую себя недовольным, потому что не сделал того, что было более важным»;

№ 9: «Неприятные решения я пытаюсь отложить без долгих размышлений» переформулировано на «Неприятные для меня решения я откладываю без долгих размышлений»;

№ 11: «В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить» переформулировано на «В моей жизни нет ничего такого, чем бы я хотел всегда заниматься»;

№ 12: «Часто я не понимаю, почему именно я должен это делать» переформулировано на «Часто я не понимаю, почему именно я должен делать то, что делаю»;

№ 18: «Если возникают проблемы, я легко теряю голову» переформулировано на «Если возникают проблемы, я чувствую растерянность»;

№ 39: «Я редко вижу, что в какой-либо ситуации у меня есть несколько возможностей действия» переформулировано на «Я редко вижу несколько вариантов действия в той или иной ситуации».

Для эмпирической проверки эквивалентности окончательного русскоязычного варианта методики и оригинала было проведено исследование, в котором приняли участие 40 студентов вторых, третьих, четвертых и пятых курсов БГПУ, обучающихся по специальности «Немецкий язык. Белорусский язык и литература».

В последовательности 1 студентам сначала предъявлялся русский вариант методики, а затем немецкий, в последовательности № 2 – сначала предъявлялся немецкий вариант методики, а затем русский. Соответственно, в каждой последовательности инструкция давалась на том же языке, что и текст методики: в последовательности № 1 – сначала на русском языке, а затем на немецком, в последовательности № 2 – сначала на немецком, а затем на русском.

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

Таблица 1

**Средние показатели студентов-«двуязычников»
при ответах на русский и немецкий варианты шкалы (n=40; p<0,05)**

Наименование субшкалы	Варианты шкалы			
	Русский		Немецкий	
	М	σ	М	σ
Самодистанцирование (SD)	30,30	5,44	28,70	5,01
Самотрансцендентность (ST)	63,95	4,61	60,95	7,21
Свобода (F)	43,08	5,77	42,65	6,47
Ответственность (V)	48,65	5,46	49,18	5,05
Общий балл (G)	186,48	13,91	182,25	13,34

Примечание. М – среднее значение; σ – стандартное отклонение.

Об эквивалентности русского и немецкого вариантов методики в обоих выборах свидетельствуют также высокие коэффициенты корреляции как общего показателя экзистенциальной исполненности, так и показателей отдельных субшкал в группах студентов при

различной последовательности предъявления вариантов методики (табл. 2).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции итоговых показателей по «Шкале экзистенции» у студентов-«двуязычников» (n=40; p≤0,05)

Наименование субшкал	Группы респондентов	
	Последовательность 1 (рус./нем.); n=20	Последовательность 2 (нем./рус.); n=20
Самодистанцирование (SD)	0,756	0,622
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

Коэффициенты корреляции (по Спирмену) между одноименными субшкалами немецкого и русского вариантов методики также оказались средними и высокими – от 0,537 до 0,778 (p≤0,05) (табл. 3). Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод об эквивалентности русского язычного варианта «Шкалы экзистенции» и оригинала.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между одноименными субшкалами немецкого и русского вариантов «Шкалы экзистенции» (n=40; p≤0,05)

Наименование субшкал	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 «Шкалы экзистенции» оценивались внутренняя согласованность утверждений каждой субшкалы и

опросника в целом, а также ретестовая надежность. Проверка надежности методики проводилась на выборке общей численностью 418 человек.

Вычислялся коэффициент корреляции каждого пункта с общим баллом по соответствующей субшкале (табл. 4). Коэффициенты корреляции находятся в диапазоне от 0,501 до 0,793 (при уровне значимости $p \leq 0,05$), что является приемлемым и подтверждает ранее полученные результаты.

Таблица 4
Коэффициенты корреляции пунктов опросника по субшкалам
($n=418$; $p \leq 0,05$)

Наименование субшкал	Диапазон значений коэффициентов
Самодистанцирование (SD)	0,523–0,757
Самотрансцендентность (ST)	0,771–0,793
Свобода (F)	0,514–0,543
Ответственность (V)	0,501–0,555
Общий балл (G)	–

Однако пункт 15 («Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом»), пункт 20 («Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать позже»), пункт 22 («В большинстве случаев, только начав действовать я понимаю, какие последствия имеет принятое решение») показали слабую связь с суммарным баллом по «Шкале экзистенции» (критерий от 0,295 до 0,311), и поэтому были исключены из общего перечня утверждений. В результате первоначальный вариант методики, состоящей из 46 суждений, был сокращен до 43 суждений: на один пункт стала меньше субшкала «Свобода» и на два пункта – субшкала «Ответственность». Подобная реконструкция «Шкалы экзистенции» может быть обусловлена наличием установленной И.Н. Майниной и А.Ю. Васановым [11, с. 94] статистически значимой положительной слабой корреляционной связи между субшкалой «Ответственность» и возрастом респондентов ($r=0,134$; $p \leq 0,01$).

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

показателям (Р, Е, G) выяснилось, что пункты более согласованы с субшкалами, чем с интегральными (суммарными) показателями. Проведенный анализ показал достаточно высокую консистентность субшкал окончательной версии опросника. При дальнейшей процедуре анализа и обработки данных использовался окончательный вариант «Шкалы экзистенции», представленный в Приложении.

Для проверки надежности–согласованности русскоязычного варианта опросника и его субшкал рассчитывались коэффициенты Кронбаха (α) и Спирмена–Брауна (r_{xx}), значения которых представлены в табл. 5.

Таблица 5

Данные о надежности–согласованности русскоязычного варианта «Шкалы экзистенции» (N=418; $p \leq 0,01$)

Наименование субшкал	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 табл. 5, показывают, что значение коэффициента Кронбаха (α) высокое как для опросника в целом ($\alpha=0,899$) и для суммарных показателей (от 0,873 до 0,894), так и для каждой субшкалы в отдельности (от 0,643 до 0,797). Использование метода расщепления показало высокую надежность частей методики: коэффициент Спирмена–Брауна для всего опросника $r_{xx} = 0,716$, для суммарных показателей – от 0,713 до 0,721, а для отдельных субшкал находится в пределах от 0,603 до 0,711.

Таким образом, в результате проверки надежности–согласованности методики установлено, что все субшкалы 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 [3, 5].

Ретестовая надежность субшкал опросника определялась путем расчета коэффициента корреляции Спирмена между данными двух опросов, проведенных с интервалом в шесть недель (табл. 6).

Таблица 6
Коэффициенты корреляции
между результатами теста и ретеста ($n=81$; $p \leq 0,01$)

Наименование субшкал	Коэффициент Спирмена
Самодистанцирование (SD)	0,654
Самотрансценденция (ST)	0,655
Свобода (F)	0,631
Ответственность (V)	0,730
Person (P)	0,681
Экзистенция (E)	0,726
Общий балл (С)	0,726

Как показывают данные, представленные в табл. 6, коэффициент корреляции между исходным баллом испытуемых и баллом, набранным при ретесте по всему опроснику, составляет 0,726 ($p \leq 0,01$), по суммарным показателям – в пределах от 0,681 до 0,726 ($p \leq 0,01$), а по отдельным субшкалам – в пределах от 0,654 до 0,730 при ($p \leq 0,01$).

Распределение «сырых» баллов для выборки ретеста проверялось на нормальность с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Результаты проверки показали, что все изученные показатели подчиняются нормальному распределению. При сравнении результатов теста и ретеста с помощью t -критерия Стьюдента значимых различий в показателях испытуемых как по отдельным субшкалам, так и по общему баллу не обнаружено (табл. 7).

Таким образом, проверка ретестовой надежности показала, что все субшкалы русскоязычного варианта «Шкалы 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 исполненность» во времени.

Таблица 7

**Показатели t-критерия Стьюдента
при сравнении результатов теста и ретеста (n=81; p<0,01)**

Наименование субшкал	Значение t-критерия	Уровень значимости
Самодистанцирование (SD)	-0,035	p=0,972
Самотрансценденция (ST)	0,752	p=0,455
Свобода (F)	-0,356	p=0,722
Ответственность (V)	0,326	p=0,746
Person (P)	-1,003	p=0,318
Экзистенция (E)	0,313	p=0,756
Общий балл (G)	0,255	p=0,800

Принимая во внимание, что «Шкала экзистенции» представляет собой стандартизованный 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» [1, с. 127].

Распределения общих показателей экзистенциальной исполненности в двух сериях опроса при вышеописанных инструкциях показали, что утверждения шкалы четко дифференцируются респондентами на социально желательные и нежелательные, что выражено в резком сдвиге медианы распределения от 144 баллов в первой серии до 213 баллов – во второй. Сдвиг медианы по отдельным субшкалам следующий: «Самодистанцирование» – от 18 до 41 баллов,

«Самотрансцендентность» – от 44 до 72 баллов, «Свобода» – от 28 до 55 баллов, «Ответственность» – от 41 до 58 баллов.

Отсутствие корреляционных связей между одноименными субшкалами «Самодистанцирование», «Самотрансцендентность», «Свобода», между суммарными показателями, а также между общими показателями экзистенциальной исполненности в двух сериях опроса указывает на то, что представления о социальной желательности относительно вышеперечисленных показателей не зависят от индивидуального балла испытуемых. В то же время наличие корреляционных связей между одноименными субшкалами «Ответственность» в двух сериях опроса свидетельствует о зависимости представлений испытуемых о социальной желательности относительно данной субшкалы от индивидуального балла. В целом проверка достоверности опросника на социальную желательность ответов свидетельствует о необходимости соблюдать осторожность при использовании методики «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 исполненность не связана ни с объективным положением респондентов в группе, ни с их представлениями о собственном статусе.

Для проверки внешней валидности «Шкалы экзистенции» были использованы три методики:

Самоактуализационный тест (САМОАЛ) (методика А.В. Лазукина, адаптация А.С. Кавыны) [15];

Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ) (адаптация Т.В. Маталиной) [14];

Опросник 6 РР Р. Кеттелла (подростковый вариант опросника – 14 РР, адаптация И.В. Выбойщик) [13].

Выбор указанных методик был связан с тем, что в экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле имеются данные о взаимосвязи экзистенциальной исполненности личности с характеристиками, измеряемыми с помощью перечисленного диагностического инструментария.

Проверка корреляционных связей между показателями опросников осуществлялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

В исследовании связи экзистенциальной наполненности личности со стремлением к самоактуализации участвовали 93 респондента. Результаты представлены в табл. 8, в которую внесены только значимые корреляции.

Таблица 8

Значимые корреляции показателей опросника «Шкала экзистенции» с показателями опросника САМОАЛ ($p \leq 0,05$)

Опросник САМОАЛ	Опросник «Шкала экзистенции»			
	Свобода (F)	Ответственность (V)	Экзистенция (E)	Общий балл (G)
Ориентация во времени		0,319	0,305	0,301
Ценности		0,279		
Креативность	0,269			
Автономность	0,411	0,387	0,418	0,329
Самопонимание	0,391		0,306	
Аутосимпатия	0,406	0,351	0,409	0,349
Общий показатель стремления к самоактуализации	0,401	0,379	0,411	0,333

Согласно представленным в табл. 8 данным, статистически значимая положительная корреляционная связь между шкалами опросников наблюдается в 9 случаях (значения R_s от 0,269 до 0,418 при $p \leq 0,05$). Оставшиеся 4 анализа наиболее значимых положительных связей между субшкалами F («Свобода»), E («Экзистенция») опросника «Шкала экзистенции» и шкалами «Автономность» и «Аутосимпатия» опросника САМОАЛ.

Согласно теории А. Маслоу, автономность и аутосимпатия составляют основу формирования самоактуализирующейся личности, характеризующейся креативностью, автономностью, спонтанностью, эмоциональной независимостью и адекватностью взаимоотношений с людьми и окружающим миром [12]. Кроме того, как отмечают А. Лэнгле, А. Маслоу, автономность является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты; аутосимпатия представляет собой естественную основу психического здоровья, источник формирования у личности устойчивой адекватной самооценки [10, 12].

Следует отметить, что перечисленные психологические особенности согласуются с характеристиками «экзистенциальной личности» (личности с высоким уровнем экзистенциальной исполненности) – автономной, независимой, свободной [10]. Это объясняет полученную в исследовании взаимосвязь шкал «Автономность» и «Аутосимпатия» с внутренней свободой личности, составляющей основу параметра Е («Экзистенция»), и субшкалой F («Свобода»). Так, установлено, что наиболее значимая (при $p \leq 0,05$) положительная корреляционная связь наблюдается между субшкалой F и шкалами «Автономность» и «Аутосимпатия» ($r=0,411$ и $r=0,406$ соответственно), субшкалой E и шкалами «Автономность» и «Аутосимпатия» ($r=0,318$ и $r=0,309$ соответственно). Для общего показателя стремления к самоактуализации и общего показателя экзистенциальной исполненности личности также наблюдается значимая положительная корреляционная связь ($r=0,333$; $p \leq 0,05$).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о взаимосвязи основных положений экзистенциально-аналитической теории личности А. Лэнгле и положений гуманистической психологии [12].

В исследовании связи субшкал опросника «Шкала экзистенции» с показателями опросника EPI принимали участие 82 респондента, отобранные по шкале искренности EPI. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 9, в которую внесены только значимые корреляции.

Таблица 9

Значимые корреляции показателей субшкал опросника «Шкала экзистенции» с показателями опросника EPI (при $p \leq 0,05$)

Опросник EPI	Опросник «Шкала экзистенции»						
	SD	ST	P	F	V	E	G
Искренность							
Экстраверсия							
Нейротизм	-0,493	-0,361	-0,457	-0,451	-0,454	-0,491	-0,494

Установлена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между всеми субшкалами опросника «Шкала экзистенции» и шкалой «Нейротизм» опросника EPI (значения R_s от $-0,361$ до $-0,494$ при $p \leq 0,05$). Такая связь обусловлена, по нашему мнению, тем, что

личность, характеризующаяся высоким уровнем экзистенциальной исполненности, — эмоционально стабильная, обладающая внутренней свободой и ответственностью за совершаемые поступки, в то время как высокий показатель нейротизма провоцирует состояние раздражительности, незащищенности, обуславливает высокий уровень тревоги и низкий уровень самоуважения, а также отсутствие способности к саморегуляции негативных эмоций.

Конструктная валидность проверялась путем установления различия между феноменом экзистенциальной исполненности и свойствами личности, измеряемыми с помощью теста ЕРІ. Было экспериментально проверено теоретически предполагаемое отсутствие корреляционных связей между шкалой «Экстраверсия — Интроверсия» опросника ЕРІ и всеми субшкалами опросника «Шкала экзистенции».

Группа сравнения была сформирована из респондентов, имеющих средние и высокие показатели по «Шкале депрессии» А. Бека. В дальнейшем их показатели сравнивались с нормами по тесту, предварительно полученными без учета этих респондентов. Общую выборку респондентов группы сравнения составили 30 человек.

По всем переменным, входящим в опросник «Шкала экзистенции», были получены значимые различия между респондентами с высокими показателями по «Шкале депрессии» и нормой (табл. 10).

Таблица 10

Значимые различия между респондентами с высокими показателями по «Шкале депрессии» А. Бека и нормой (n=30)

Субшкала	Среднее по группе сравнения	Стандартное отклонение	Среднее по общей выборке	t эмп.	Ошибка 1-го рода
Самодисциплина (SD)	27,269	6,061	31,271	-2,672	0,0002
Самотрансценденция (ST)	54,172	11,285	68,319	-3,168	0,0005
Персона (P)	84,643	17,531	89,691	-3,952	0,0000
Свобода (F)	33,413	6,912	40,324	-2,899	0,0005
Ответственность (V)	37,529	8,134	45,844	-4,159	0,0001
Экзистенция (E)	72,054	12,744	86,228	-4,271	0,0000
Общий балл (G)	154,611	26,869	186,285	-3,637	0,0001

Установленный факт объясняется отсутствием в структуре экзистенциальной личности, внутренне свободной в своих действиях и находящейся в непрерывном диалоге с окружающим миром, искажения воспринимаемой информации и абсолютизма негативных мыслей и идей, присущих депрессивной личности.

Кроме того, как свидетельствуют результаты, представленные в табл. 9 и 10, установлено отсутствие значимых корреляций между шкалой «Экстраверсия» опросника ЕР1 и всеми субшкалами опросника А. Лэнгле. Отмеченная закономерность обусловлена следующим обстоятельством: личность с высоким уровнем экзистенциальной исполненности, с одной стороны, общительная, инициативная, активно взаимодействующая с внешним миром, с другой — наблюдательная, склонная к размышлениям и интеллектуализации, что свидетельствует о сочетании черт, присущих экстравертированной и интровертированной личности, а не их противопоставлению.

Таким образом, все вышеизложенные результаты свидетельствуют о том, что опросник «Шкала экзистенции» успешно прошел проверку на конструктивную валидность.

В исследовании связи экзистенциальной исполненности личности с показателями опросника 14 PF участвовали 96 респондентов.

Проводимое нами исследование предполагало прежде всего интерпретацию данных, характеризующих связь «Шкалы экзистенции» со следующими шкалами опросника 14 PF: шкалой С («Степень эмоциональной устойчивости»), шкалой G («Степень принятия моральных норм»), шкалой Q3 («Степень самоконтроля»). Экзистенциальная личность не может быть свободной в своем поведении, принятии решений и быть ответственной перед собой, не обладая достаточно сильной волей, способностью соответствовать требованиям социума и умением контролировать свои эмоции. Этим объясняется значимая положительная корреляция субшкал «Шкалы экзистенции» с вышеперечисленными шкалами опросника 14 PF (табл. 11).

Кроме того, исследование показало наличие значимой отрицательной корреляции всех субшкал «Шкалы экзистенции» со шкалой Q4 («Степень внутреннего напряжения»), что обусловлено противоположностью психологических характеристик экзистенциальной личности, описанных в теории А. Лэнгле, с психологическими особенностями состояния «внутреннего напряжения», характеризующегося большим числом потребностей, не нашедших разрядки.

Таблица 11

Значимые корреляции показателей шкал опросника «Шкала экзистенции» с показателями некоторых шкал опросника 14 PF ($p \leq 0,01$)

Опросник 14 PF	Опросник «Шкала экзистенции»						
	SD	ST	P	F	V	E	G
C	0,274	0,384	0,371	0,375	0,463	0,449	0,459
G		0,292	0,319	0,326	0,274	0,299	0,327
Q3	0,311	0,257	0,338	0,346	0,322	0,365	0,370
Q4	-0,319	-0,343	-0,370	-0,358	-0,399	-0,408	-0,429

Таким образом, методика «Шкала экзистенции» успешно прошла проверку на внешнюю валидность.

Заключение

Общая характеристика опросника. Опросник «Шкала экзистенции» позволяет изучить степень выучужденности экзистенциальной исполненности жизни личности в соответствии с экзистенциально-аналитическим подходом. Предлагаемый вариант опросника предназначен для подростков — мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 15 лет (Приложение).

Представление стимульного материала, субшкалы и порядок обработки результатов. Методика «Шкала экзистенции» состоит из четырех субшкал:

- самодистанцирование (восемь прямых утверждений);
- самотрансцендентность (14 утверждений: 11 прямых и три «обратных»);
- свобода (десять утверждений: девять прямых, одно «обратное»);
- ответственность (11 прямых утверждений).

Сочетания перечисленных субшкал образуют два параметра: «Person» («Самодистанцирование» + «Самотрансцендентность») и «Existence» («Свобода» + «Ответственность»), объединение результатов которых представляет интегральный показатель «Экзистенциальная исполненность». В опроснике утверждения, относящиеся к отдельным субшкалам, перемешаны с целью составления единого непрерывного инструмента самоотчета.

Испытуемые дают ответы, используя следующие градации:

- 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» и т.д.).

Описание субшкал. Результаты, полученные респондентами по четырем субшкалам, двум параметрам и общему показателю («Экзистенциальная исполненность») подсчитываются путем сложения соответствующих баллов. Затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стэны.

Субшкала «Самодистанцированность» (SD). Респондент, набравший наименьший балл (4–22 баллов), не способен адекватно анализировать происходящие в его жизни события. Появляются предубеждения, сужается восприятие происходящего. Ему 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 больше баллов), имеет ясное реалистичное представление о ситуации. В центре его внимания постоянно оказываются события окружающего мира. Ему присуща хорошая дистанция по отношению к себе самому, способствующая адекватности самооценки и исключающей самострадания. Отмечается независимость от аффектов, предубеждений и желаний. Появляется способность абстрагироваться от себя, посвящать себя чему-то другому.

Субшкала «Самотрансцендентность» (ST). Низкий балл по данной субшкале (2–48 баллов) 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.

Респонденту с наибольшим баллом (67–72 и больше баллов) присуще самопринятие и эмоционально-ценностное отношение к миру. Он чувствует, переживает ценностное отношение к миру, способен к эмоциональному отклику по отношению к собственным приобретениям. Способен воспринимать глубокие внутренние отношения, осознавать социальную значимость происходящего. Ориентируется на смысл, а не только на цель, вследствие чего для него характерны внутренняя и внешняя осмысленность. Он готов к встрече с новым, к выходу за пределы собственных возможностей.

Субшкала «Свобода» (F). Респондент с низким баллом (5–30 баллов) не способен к принятию решений, нерешительный и неуверенный человек. Он испытывает страх перед высокой вероятностью ошибочности совершаемых действий и их возможными последствиями. Постоянно переживает чувство растерянности из-за отсутствия понимания, чего он хочет и какой из нескольких альтернативных возможностей ему следует отдать предпочтение. Как правило, ему присуща пассивная, фаталистическая жизненная установка. Нередко возникает ощущение бессмысленности собственной жизни.

Высокий балл (48–55 и больше баллов) характеризует респондента как уверенного в собственном решении. Он обладает способностью находить реальные возможности действовать, создавать из них иерархию в соответствии с собственным представлением об их ценности и находить обоснованное решение возникшей проблемы. Наблюдается ясность, критичность осуществляемых респондентом поступков.

Субшкала «Самостоятельность» (V). Респондент с наименьшим баллом (5–35 баллов) характеризуется необязательностью, беззаботностью, легкомыслием. Человек не чувствует персональной включенности в жизнь. Жизнь осуществляется спонтанно, она в малой степени поддается планированию и не пронизана его волей. Человек находится в позиции ожидания, выступает в качестве зрителя, а не автора собственной жизни. Имеется страх перед усилиями и проблемами, угрожающими последствиями. Значительное место занимает переживание чувства вины.

Респондент с наибольшим баллом (54–61 и больше баллов) обладает обязательностью, персональной включенностью в осуществляемые

поступки, чувством долга. Ему присуща способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей, а также чувство уверенности в правильности осуществляемой деятельности и чувство самооценности. Ему характерны чувство долга, обязательность, тщательность и добросовестность.

Показатель «Персональность» (P). Низкий показатель P (6–14 баллов) указывает на закрытость человека, погруженность в себя или личностную незрелость.

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

При комбинации $SD > ST$ характерен «когнитивный стиль жизни», поскольку обращение с самим собой становится преимущественно дистанцированным, ограничено эмоционально. 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 баллов) указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и преобладает бездействие. 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 больше баллов) обуславливает степень решимости и ответственности за жизнь. Человек стремится устроить свой мир и свою жизнь, в результате чего жизнь становится соответствующей его индивидуальности и ценностным приоритетам. Он способен ориентироваться в происходящих событиях, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее в лучшую сторону. Ему присуще четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру, а также понимание долга перед самим собой.

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 исполненность» (G). Низкий показатель G (14–144 баллов) указывает на заикленность на себе и неспособность к диалогу, нерешительность и стесненность.

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

При комбинации $P > E$ человек понимает и принимает себя, но недостаточно 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, «Шкала экзистенции» является теоретически обоснованным инструментом, который предназначен для диагностики экзистенциальной исполненности личности и позволяет выявить степень выраженности и структуру полноты жизни респондентов. Русскоязычный вариант методики является надежным и валидным инструментом, имеет нормативные данные и может использоваться для проведения соответствующей диагностики и научных исследований, методологическую основу которых составляет экзистенциально-феноменологический подход.

Литература

1. Бодилев А.А., Стрелин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006.
2. Бурлачук Т.Ф. Психодиагностика. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006.
3. Крайбунд П. Справочное руководство по конструированию тестов. Введение в психометрическое проектирование. Киев, 1994.
4. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. № 1. С. 145–170.
5. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях / пер. с англ. М.И. Бобновой. М.: Прогресс, 1980.
6. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Гenezис, 2005.

7. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // Вопросы психологии. 2004. № 4. С. 3–21.

8. Лэнгле А. Жить аутентично: как, несмотря ни на что, стать самим собой? // Разум и экзистенция. Институт философии РАН, Центр по изучению немецкой философии и социологии. СПб.: Изд-во Русского христианского гуманитарного института, 1999. С. 79–111.

9. Лэнгле А. Персональный экзистенциальный анализ // Психология индивидуальности. Новые модели и концепции / пер. с англ. В.Б. Шумского. М.: Изд-во МПСИ, 2009. С. 356–382.

10. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 4. С. 41–48.

11. Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 87–99.

12. Маслоу А. Экзистенциальная психология – что в ней есть для нас? [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.dumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/masl/ekz_psih.php.

13. Подростковый вариант теста Кеттелла 12–18 лет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vch.narod.ru/kettel12-18.rar>.

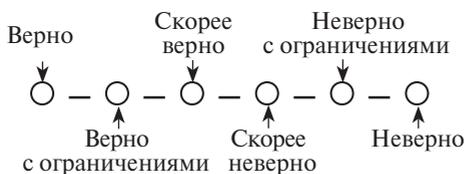
14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Уч. пособие / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахраш-М, 2000.

15. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Уч. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

16. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Skale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4, N 1. P. 135–151.

Бланк окончательной версии опросника «Шкала экзистенции»

Инструкция. При помощи данной шкалы оцените, насколько каждое из утверждений подходит Вам, не обращая внимание на незначительные ситуативные отклонения.



1. Часто я бросаю даже важное занятие (дело), если для его выполнения требуется слишком много усилий. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
2. Я чувствую, что те задачи, которые стоят передо мной, представляют для меня ценности. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
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 что-то сделал, чувствую себя недовольным, потому что не сделал того, что было более важным. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
8. Я всегда руководствуюсь ожиданиями других людей. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
9. Неприятны 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 к чему 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 я должен, а не потому, что я этого хочу. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
18. Если возникают проблемы, я чувствую растерянность. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
19. Мне всегда интересно, что принесет день. ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○
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. — — — — — — —

Обработка результатов

Для подсчета результата по «Шкале 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» (G) и показатели для каждой из четырех субшкал («Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода» и «Ответственность»), а также показатели параметров «Reason» (сумма SD и ST) и «Экзистенция» (сумма F и V).

Ключи к опроснику «Шкала экзистенции»

Название субшкал	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. Знаком «*» обозначены «обратные» пункты.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартную шкалу по всей выборке в целом

Уровень субшкалы	Стены	SD	ST	P	F	V	E	G
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	115–144
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	57–60	102–106	207–213
	X	41 и больше	72 и больше	110 и больше	57 и больше	61 и больше	107 и больше	214 и больше

Примечание. При переводе «сырых» баллов в стандартные использовалась процентильная нормализация, т.к. не все субшкалы опросника «Шкала экзистенции» имеют нормальное распределение.