

# Шкала экзистенции (*Existenzskala*)

А. Лэнгле и К. Орглер

С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер

*В данной статье впервые на русском языке дается общее описание Шкалы экзистенции, назначения и структуры теста, а также его субшкал, приводятся бланк, ключи, кроме того, с использованием материалов одного из авторов теста К. Орглер даются рекомендации по интерпретации результатов.*

**Ключевые слова:** экзистенция, свобода, ответственность, самотрансценденция, самодистанцирование.

## Общее описание теста

Шкала экзистенции (ШЭ) является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Над опросником в 1988–1989 гг. работала К. Орглер, она подобрала вопросы и получила первые данные по стандартизации на выборке, составляющей более тысячи испытуемых. Тест измеряет *экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым*.

Экзистенциальная исполненность – понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья. В истории философской мысли *гедонистическое* понимание счастья как хорошего самочувствия, свободы от страдания и боли в сочетании с полнотой желаний, «аппетитом к жизни» восходит к Эпикуру. Понятие исполненности – это *эвдемоническое* счастье – «счастье через достоинство» (Аристотель), неотделимое от персональных убеждений и установок личности.

«Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь. Повторим, что речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет. Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самодистанцирование, Самотрансценденция, Свобода и Ответственность. ШЭ – первый тест в логотерпии и экзистенциальном анализе, логически выведенный из теории.

В соответствии с концепцией смысла В. Франкла ранее был разработан SEM – метод обнаружения смысла, состоящий из четырех последовательных шагов (см. *Längle, 2002*). Методические шаги по обнаружению смысла в экзистенциальной ситуации описаны Франклом следующим образом: чтобы смысл обнаружил себя, человеку нужно сначала

воспринять поле возможностей – 1 шаг; затем эмоционально соотноситься с имеющимися возможностями, «пропустить» их через себя, разглядеть в них ценности – 2 шаг; найти наиболее соответствующую запросу ситуации и себе самому единственную наилучшую возможность и принять решение в ее пользу – 3 шаг; обдумать способы наилучшего действия в соответствии с принятым решением, внося тем самым обнаруженный смысл в жизнь, – 4 шаг.

Выполнение этих шагов предполагает наличие у человека четырех базовых *антропологических способностей* (способностей, имманентно имеющих у всех людей):

1 шаг	Воспринимать	Трезвость, реалистичность, способность увидеть свою субъективную долю и отделить себя от другого	Самодистанцирование (SD)
2 шаг	Чувствовать	Быть затронутым, попадать в резонанс с ценностями	Самотрансценденция (ST)
3 шаг	Выбирать	Оставлять все остальные варианты ради одного, решаться	Свобода (F)
4 шаг	Делать	Осуществлять, действительно сделать, реализовать выбор	Ответственность (V)

В соответствии со способностями личности в ШЭ имеются субшкалы:

SD = самодистанцирование

ST = самотрансценденция

F= свобода

V= ответственность

Первые две способности (SD + ST) составляют Персональные предпосылки исполненности – фактор личности (P).

Вторые две способности (F + V) – экзистенциальное исполнение в связи с теми возможностями, которые представляет ситуация, – фактор экзистенции (E).

В сумме фактор личности и фактор экзистенции дают Общий показатель по тесту – субъективно переживаемую меру исполненности ( $P + E = G$ ).

### Поле применения теста

*Тест разработан для научных целей, а также для сопровождения терапевтического процесса. С его помощью можно установить исходное состояние пациента, области нарушений и ход терапии.*

Также имеется широкое поле приложения теста в психологии, педагогике, менеджменте, социологии – везде, где важно учитывать личностное отношение человека к профессии и

собственной жизни, там, где важны базовые человеческие способности справиться с жизнью, вносить в нее смыслы. Тест хорошо подходит для сравнения эффективности различных терапевтических методов. Однако результаты чувствительны к тому, доверяют ли испытуемые диагносту, видят ли смысл в выполнении теста. При таком использовании должен обязательно проводиться анализ отдельных вопросов.

*Ни в коем случае тест не применяют для целей аттестации* – да он и не даст адекватных результатов, поскольку не защищен от социальной желательности.

### Субъективный характер оценок ШЭ

Как и во всех анкетах по самооценке, отправной точкой, или «внутренней шкалой», в соответствии с которой испытуемый измеряет себя, является непосредственное чувство или же более или менее осознаваемая оценка (картина себя). Поэтому результат зависит от целого ряда *факторов*: способности к самовосприятию, саморефлексии, наличия жизненного опыта, отраженного в содержаниях субтестов, меры его внутренней критичной проработки, а также от доступа к собственным чувствам, от самочувствия испытуемого и т.д. Существенным фактором является *уровень запросов*, с которым конкретный испытуемый подходит к оценке себя и своей жизни. Как правило, в психотерапевтическом процессе завышенный уровень запросов корректируется, а человек приобретает более тонкий дифференцированный взгляд на свои проблемы. Это является прогрессом в его личностном развитии, однако при этом показатели субшкалы ST снижаются. Это также нужно учитывать при интерпретации результатов, полученных до и после терапии.

Тест *не измеряет достижения* и самочувствие, хотя и то и другое может влиять на результат теста. Он показывает только: может человек конструктивно *обходиться* с самим собой и с миром, *быть самим собой*, несмотря на особенности своей психодинамики и жизненные обстоятельства. Методика *не измеряет ни количества проблем, ни степени их тяжести*, только то, *насколько хорошо человек может обходиться со своими проблемами*. В ШЭ речь в первую очередь идет о способностях личности, а они в какой-то степени зависят и от прошлого опыта в связи с проблемами, и от того, насколько трудна его актуальная жизненная ситуация. Отметим также, что то, насколько хорошо кто-то справляется со своей жизнью и со своими проблемами, опять же определяется по его собственному восприятию и субъективным переживаниям. Поэтому ШЭ – это *не нормирующий тест*.

Отметим, что этот измерительный инструмент соответствует своей экзистенциальной методологии, допускающей в самой природе человека свободу решения. Например, в рамках психоаналитической естественно-научной картины человека, уделяющей большое значение бессознательным структурам, было бы *недопустимым* доверять собственным суждениям испытуемого, описывающим его установки по отношению к жизни. Потребовались бы иные инструменты, выявляющие «истинное» положение вещей окольными путями: через проективные ситуации, сны, оговорки и т.д. Однако, если исходить из характерной для экзистенциальной психологии картины человека, ситуация иная. Вместо некоторого абстрактного понятия объективной правды появляется принципиально субъективное по своей природе понятие правды как такого взгляда на действительность, на основании которого конкретный человек принимает решения. Субъективная правда является единственной на данный момент доступной человеку мерой понимания структурных взаимосвязей в мире. Жизнь осуществляется с ориентацией на то, что считаешь правдой, и переживание собственной жизни как хорошей или плохой также определяется этим.

Когда у отдельных испытуемых мы наблюдаем неправдоподобно высокие показатели теста, их правда состоит в том, что для них очень важно быть лучшими.

Такое отношение к себе и жизни часто и приводит их в терапию. Доверие к человеку и его субъективности, ставшее частью экзистенциальной методологии, позволяет допускать подобного рода измерительные инструменты, не упрекая их в том, что они меряют не объективное положение дел, а лишь социальную желательность. Хотя некоторые способы учитывать в интерпретации такого рода неадекватные ответы испытуемых все-таки имеются и приводятся ниже.

Мы видим, что субъективный характер ответов имеет преимущества и недостатки. С одной стороны, присутствует уважение к человеку и миру его субъективных переживаний, с другой – оценка себя испытуемым может значительно отличаться от внешних суждений, например, точки зрения психотерапевта.

## Интерпретация

Тест на сегодняшний день прошел адаптацию к русской выборке (см. статью И.Н. Майниной), однако пока не имеет стандартных норм. Так что он может использоваться с интерпретацией: 1) на уровне вопросов (пунктов) и 2) путем сравнения субшкал одного испытуемого друг с другом. Сравнение с нормами, установленными для людей соответствующего пола, возраста, образования, в данной национальной выборке пока невозможно.

**Интерпретация на уровне вопросов (пунктов)** дает непосредственное описание с помощью полученных ответов на соответствующие вопросы. Например, можно сказать, насколько данный человек испытывает внутренние противоречия, страдает от того, что должен одновременно делать много дел, насколько велик его интерес к предстоящему дню, и т.д.

Эти данные делают тест хорошей темой терапевтических бесед первых встреч, во всяком случае, он мотивирует пациента рассказывать о себе.

Поскольку тест не содержит шкалы лжи, предлагаются два способа выявления тенденциозности ответов:

1. Следует иметь в виду, что *разнонаправленные ответы на вопросы 3, 32, 40 и 18, 39* могут указывать на несогласованность и закрытость при работе испытуемого с тестом. Эти вопросы сходны по содержанию. Поэтому, если, например, кто-то отвечает на вопрос 3 («Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию») «соответствует», а на вопрос 40 («Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям») «не соответствует», то следует проверить надежность ответов и соблюдать осторожность при их интерпретации. Если при ответах на другие пункты теста (32; 18, 39) картина будет та же, следует с еще большей осторожностью интерпретировать результаты.
2. Опыт показывает, что *слишком хорошие* результаты следует оценивать осторожно и с долей критичности. В ходе исследований имелись испытуемые с максимальными или близкими к максимальным показателями. Как правило, это были люди с высоким самомнением или истеричные. Обычно испытуемые с показателем SD – самодистанцирование – выше 43 склонны к крайностям в ответах. Если у них также имеются очень высокие показатели по остальным субшкалам и, таким образом, очень высокий общий показатель, то следует подумать о нереалистичной самооценке или о социальной желательности результатов. Если число баллов теста чрезвычайно низкое, это часто свидетельствует о непонимании теста или неспособности отвечать на вопросы. В обоих случаях – будь то слишком высокие или слишком низкие показатели – интерпретации должно предшествовать интервью с испытуемым, чтобы у вас была

возможность убедиться, что тест действительно заполнен без бессознательных или преднамеренных фальсификаций.

### Качественное описание субшкал ШЭ

1) (SD) = «САМОДИСТАНЦИРОВАНИЕ» (Франкл)

Субшкала **SD** измеряет способность создания внутреннего свободного пространства.

Измерение находится между двумя полюсами:

отсутствие свободного внутреннего пространства      создание внутренней дистанции по отношению к себе, объективность

\* \_\_\_\_\_ \*

#### ОПИСАНИЕ:

**Самодистанцирование** измеряет *способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому*. Человек, обладающий способностью к SD, может отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Не ориентироваться лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру, не реагировать, непосредственно отвечая на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации. SD измеряет не наличие или отсутствие проблем, не свободу от желаний, представлений и целей, чувств или страхов, а лишь способность выходить по отношению ко всему этому на дистанцию, внутренне освобождаться от плена аффектов, предубеждений и желаний, не запутываться в них.

Стабильность этой способности при наличии нагрузки также входит в показатель.

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Низкий *показатель SD* (ниже 26) означает отсутствие дистанции по отношению к самому себе. Это может быть обусловлено незрелостью, но, как правило, причиной этого являются какие-то формы внутреннего смятения (из-за конфликтов, посттравматического состояния) или внутренняя фиксация на чем-то (при хронических дефицитах, неудовлетворенных потребностях). При низком показателе SD человек преимущественно занимается самим собой, например, навязчивыми желаниями или мыслями, автоматическим мышлением, фиксированными чувствами, упреками в свой адрес и т.д., но такие же показатели появляются и при чрезмерных ситуативных нагрузках, когда у человека появляются предубеждения и суженность восприятия.

Одним из следствий затруднений в дистанцировании по отношению к себе самому и невозможности реалистично воспринимать и мыслить является потеря ориентации (человек больше не понимает, что с ним происходит).

У другого типа испытуемых с низкими показателями SD часто наблюдается отсутствие способности выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции (например, они не могут делать паузы в работе), они обычно очень быстро реагируют на раздражители и поэтому зависят от случайных раздражителей.

С увеличивающимся *показателем SD* (средний = 35,5) улучшается способность восприятия и ясность в отношении ситуации. Внимание постоянно переносится вовне. Дистанция по отношению к себе самому при этом увеличивается.

**Очень высокий показатель** (от 43 до максимального балла 48) означает, что человек очень хорошо может отходить на дистанцию по отношению к себе самому. Но это также означает, что он может не замечать свои потребности и чувства (что может вести к самоотрицанию). Остается открытым вопрос о стоящем за этим мотиве: честолюбие или необходимость преодоления трудной ситуации. Если человек живет с установкой, направленной на достижения и перфекционизм, он будет иметь стабильно высокие показатели SD, а его характер отличаться высоким самообладанием, строгостью и непреклонностью. У таких людей при этом субъективно есть чувство, что они только функционируют. Внешне кажется, что они холодны и не имеют чувств. Однако если одновременно с довольно высокими показателями по SD также имеются высокие показатели по шкале ST, то тогда мы имеем другую картину – человек полностью отдает себя ценности, посвящая свою жизнь и вкладывая свои способности во что-то или в кого-то. Эмоционально он черпает силы в той ценности, приверженцем которой является. Односторонне высокий показатель SD при наличии средних или низких показателей ST, F (свободы) и V (ответственности) может указывать на хроническое компенсированное психическое расстройство.

2. Преобладание селективного внешнего восприятия	4. Внимание свободно для мира	6. Чисто внешнее восприятие, утрата чувств в отношении себя, строгость
--	-------------------------------------	--

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

1. Внутренняя запутанность/ закрепленность с редуцированным внешним восприятием	3. Склонность к тому, чтобы заниматься самим собой	5. Открытость внешнего восприятия с сохраненной соотнесенностью с собой
--	--	--

2) (ST) = «САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ» (Франкл)

Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах).

Измерение располагается между полюсами:

эмоциональная необязательность	способность ощущать ценности, быть затронутым эмоционально
--------------------------------	---

\*-----\*

ОПИСАНИЕ:

**Самотрансценденция (ST)** измеряет свободную **эмоциональность**, которая проявляется в способности:

- чувствовать близость к чему-либо/кому-либо и сочувствовать;
- жить ради чего-то/кого-то (ориентироваться в действиях на смысл, а не только на цель);
- чувствовать ценности, переживать захваченность ценностью, эмоционально откликаться;

- воспринимать глубокие внутренние отношения, экзистенциальную значимость происходящего.

Таким образом, *ST* описывает *способность человека* прикасаться к ценностным основаниям мира и *воспринимать собственную внутреннюю затронутость* в этом чувствовании. Благодаря этой способности устанавливается внутреннее отношение к пережитому, и личность может обнаруживать и проживать субъективные ценности, что проявляется, например, в способности получать удовольствие, способности к страданию – то есть во всем, что составляет «патическое измерение» человека.

Чтобы быть в состоянии различать важное и неважное – придавать эмоциональный вес пережитому в соответствии с тем, насколько его содержание значимо для экзистенции, – нужно чувствовать эмоциональную внутреннюю соотнесенность и принимать себя вместе со своими желаниями и потребностями (самопринятие – основа для того, чтобы знать, что хочешь).

Самотрансценденция завершает Самодистанцирование: созданная в SD когнитивная дистанция по отношению к самому себе освобождает человека для эмоционального соотнесения с миром, в котором только и может быть пережито «исполнение». Таким образом, самодистанцирование является предпосылкой для самотрансценденции, которая и описывает франкловское «уйти в мир», чтобы найти себя. Так что если SD означает абстрагироваться от себя, чтобы быть способным отдаться чему-то другому, то *ST* снова возвращает человека к себе самому через чувствование внутреннего соотнесения с собой в прикосновении к ценностям мира.

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

*Низкий показатель ST* (ниже 58) означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. Жизнь бедна чувствами, преимущественно деловита и функциональна. Недостаток эмоциональности делает человека беспомощным, неуверенным, даже словно бы слепым в восприятии чувств и ценностей: человек сам не знает, что ему нравится и чего он хочет.

Чувство важности и ценности содержаний переживания («что оно делает с человеком и что оно для него значит») ограничено. Возникающие чувства ощущаются как мешающие и вводят в заблуждение. Аффективность и амплитуда чувств плоские, эмоциональность трудно доступна.

С *ростом показателя ST* (средний = 73) обогащается эмоциональный внутренний мир и внутренняя способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться («участное бытие»).

При *очень высоких показателях* (больше 81, максимальный показатель 84) тенденция развивается дальше и приходит к полному раскрытию. Человек располагает свободно доступной эмоциональностью. Доверяя своим чувствам, человек может легко интуитивно постигать ситуации и сопереживать другим людям (высокая способность к эмпатии). Это делает его открытым для инаковости, готовым к встрече с новым – к самотрансценденции как выходу за пределы себя.

Очень высокие показатели *ST* могут вместе с тем означать, что эмоциональная откликаемость может доминировать, однако это становится проблемой, только если SD имеет низкие значения – то есть не создается необходимая дистанция.

1. Отсутствие чувств и отсутствие	2. Плоская аффицированность и эмоциональность	3. Бедность отношений и бедность чувств, небольшая	4. Эмоциональная затронутость миром,	5. Эмоционально-ценностное отношение к	6. Участное бытие, жизнь ради чего-то или кого-то
-----------------------------------	---	--	--------------------------------------	--	---

отношений

эмоциональность

способность  
быть внутренне с  
кем-то, чем-то

миру

(внутренняя и  
внешняя  
осмысленность)

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

### 3) (F) = «СВОБОДА»

Субшкала F измеряет способность решаться.

Измерение располагается между полюсами:

                    способность решаться  
                    (взгляд на свободные пространства)  
\*-----\*  
неспособность                    уверенность в решении

#### ОПИСАНИЕ:

**Свобода (F)** охватывает способность *находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью* и таким образом *приходить к персонально обоснованному решению*.

Способность решаться, с одной стороны, зависит от особенностей личности (таких как сила, концентрация, мужество, способность отграничиваться и вступаться за Собственное), с другой стороны – от имеющихся возможностей ситуации, которые важно разглядеть, чтобы быть в состоянии что-то выбрать. Соотнесение с этими внутренними и внешними условиями ведет к ясности в принятии решения. Важно, чтобы на фоне реально возможного человек увидел самое для него важное, то, на основании чего можно судить, свободно выбирать и решать. Если у кого-то это снова и снова получается без больших проблем, то возникает чувство, что ты свободен.

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

**Низкий F-показатель** (ниже 37) означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях.

Препятствия для осуществления свободы как человеческой способности могут иметь разные причины. Определенные черты личности или типы личностных расстройств ведут к специфическим проблемам в отношении измерения свободы.

**Тревожная форма реакции:** имеется слабость в связи с необходимостью решиться из-за неуверенности, страха перед возможными последствиями. Например, из-за страха сделать ошибки тревожный человек не решается ни на что. Например, он лучше подчинится решению другого, чем сам будет что-то решать.

**Депрессивная форма реакции:** человек не решается на активные действия в связи с отсутствием силы, при этом низкие показатели по шкале F сочетаются с высокими показателями ST.

**Истерическая форма реакции:** человек видит много возможностей, но не знает, чего он сам хочет, и поэтому не может выбрать, в результате возникает чувство «разорванности» и растерянности (чаще всего связано с высоким показателем SD).

**Отсутствие экзистенциальности:** при этом характерна пассивная, фаталистическая жизненная установка. Человек думает, что решения ни к чему не приведут и ничего не

смогут изменить. Они ощущаются как бессмысленные. Могут развиваться зависимые формы жизни, тогда, например, деньги, алкоголь, игра могут выполнять компенсаторную роль в связи с отсутствием чувства свободы.

С ростом *показателя F* (средний = 49) растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения. Чем выше показатель, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения.

При *очень высоком показателе F*, если превышение выглядит одиночным пиком (выше 58, максимальный показатель 66), имеется склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям. Как показывает наш опыт, эти люди предпочитают скорее избавляться от привязанностей, они остаются бездействующими в межличностном общении чаще всего из-за страха перед ранением или закреплением в отношениях.

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

1. Неспособность решать	2. Нерешительность, неуверенность	3. Неуверенность в решении	4. Увеличивающаяся уверенность/определенность и ясность	5. Решимость, прочность	6. Решимость, но в сочетании с доминантностью, стесненностью и нетерпимостью в отношении закреплённости
-------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---	-------------------------	---

#### 4) (V) = «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Субшкала V измеряет обязательное «пойти на что-то».

Измерение располагается между полюсами:

необязательность

обязательность,  
персональная  
включенность  
или чувство долга

\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

#### ОПИСАНИЕ:

В связи с *ответственностью (V)* измеряется способность *доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей*. Человек действует с осознанием обязательности этого для себя или обязательств перед кем-то. Выдерживать процесс воплощения в жизнь собственных замыслов позволяет чувство уверенности, что все делается правильно. Или же, если нет собственной уверенности, компенсаторную функцию может взять на себя чувство долга.

Проживаемая ответственность является основой для формирования стабильной самооценки. Показатели теста по этой субшкале указывают также на временное постоянство – способность выдержать.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

**Низкий показатель V** (ниже 41) означает, что человек не чувствует персональной включенности в жизнь. Жизнь идет сама собой, она в малой степени поддается планированию и не пронизана собственной волей. Человек застывает в позиции ожидания и в большей степени является зрителем. Преобладает сдержанность. Чувство долга не сильно выражено, но может быть сформировано.

Становится ясным – как это уже было в случае свободы, – что различные черты личности или же сферы нарушения ведут к различным проблемам в связи с ответственностью.

*Тревожная форма реакции:* имеется страх перед шагом в жизнь, перед усилиями и проблемами и перед угрожающими последствиями. Для осуществления необходимы гарантии, ориентиры и заданности.

*Депрессивная форма реакции:* здесь преобладает чувство вины, а также страх перед виной и перед грузом включенности.

*Истерическая форма реакции:* здесь имеется страх перед стесненностью из-за обязательств. Это нередко ведет к беспечности и легкомыслию в поведении.

**С растущим показателем V** (средний = 57,5) ответственность и включенность растут. Человек больше затронут соотношением с жизнью и придерживается обязательного, заботливого обхождения с ней.

**Очень высокий показатель V** (более 70, максимальный показатель 78) возникает благодаря последовательной самоответственности, аутентичному поведению и большому чувству долга (при высоком F). Но при низком F речь также может идти о чувстве долга, которое в малой степени связано с собственным решением, но хорошо натренировано (воспитание, страхи). Действия направляются страхом последствий или выученной дисциплинированностью.

1. Необязательность, беззаботность, легкомыслие	2. Беззаботный подход, малая готовность вступаться за себя или за свое действие	6. Включенное, последовательное действие с самоответственностью или чувством долга
---	---	--

\* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \*

3. Небольшая самоответственность, недостаточная включенность	4. Сдержанность в том, чтобы вступаться за собственную аутентичность	5. Обязательность, тщательность, добросовестность
--	--	---

## Качественное описание суммарных показателей ШЭ

### 1) ПОКАЗАТЕЛЬ (P) = «ПЕРСОНАЛЬНОСТЬ»

Показатель P (персональность) описывает степень раскрытия Бытия-Person: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого.

Измерение располагается между полюсами:

раскрытие Бытия-Person  
(доступность)

\*-----\*

закрытость                      открытость

ОПИСАНИЕ:

**Показатель Р** формируется из суммы **показателя SD и показателя ST**.

Показатель Р описывает важную характеристику человека, а именно его **когнитивную и эмоциональную доступность для себя и для мира**. Низкие показатели Р могут быть расценены как признак того, что базовые персональные способности заблокированы и не используются. Если такие блокады продолжают долго, то они проявляются в форме личностных расстройств и психозов.

ОПИСАНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ:

**Показатель Р отражает также то, насколько достижима Person этого человека, насколько он доступен в человеческом измерении.**

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

**Низкий показатель Р** (ниже 86) указывает на закрытость человека. Он либо занят собой вследствие продолжительных душевных нагрузок, проблем или личностного расстройства, либо он незрел или уже пережил относительно длительный процесс разрушения личности, нарушивший когнитивные и аффективные аспекты (например, хронифицированная зависимость, хронический психоз). Низкий показатель Р связан с повышенной готовностью психосоматически реагировать на нагрузки.

По мере **роста показателя Р** (средний = 109) увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Person становится более доступной, если оба показателя (SD и ST) параллельно увеличивают значения. При комбинации **SD > ST** преобладает дистанцированное обращение с самим собой, при котором человек легко перешагивает через собственную эмоциональность. Можно было бы скорее говорить о «**когнитивном стиле жизни**». Как показывает имеющийся опыт, подобная картина часто наблюдается при наличии хронически компенсированных состояний страха и в случае истерического поведения. При комбинации **SD < ST** преобладает сильная эмоциональная отзывчивость, сильное внутреннее переживание и сочувствие, хорошая способность наслаждаться, которые, однако, сопровождаются трудностью в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства. Можно было бы говорить об «**эмоциональном стиле жизни**». Часто эта комбинация обнаруживается, например, при активной тревожности или склонности к депрессиям (истощение).

**Одиночный, очень высокий показатель** (выше 123, максимальный показатель 132) выводит на передний план ранимость Person и говорит о высокой чувствительности, хотя внешне это часто не бывает заметно сразу. Преобладает импрессионистский стиль восприятия, реактивность при воздействии событий на органы чувств и на внешнюю жизнь. Высокий показатель по шкале Е, напротив, представляет собой хорошую компенсацию и защиту для Person.

2. Закрытость                      4. Доступность                      6. Скрытая ранимость

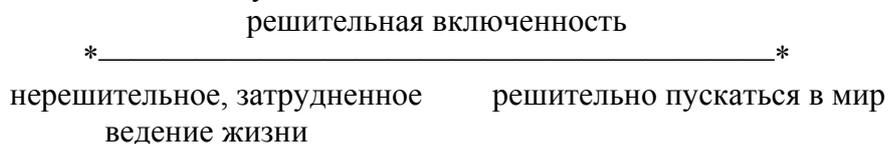
\*-----\*

1. Аутизм                      3. Бедность отношений                      5. Открытость

## 2) ПОКАЗАТЕЛЬ (E) = «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОСТЬ»

Показатель E (экзистенциальность) измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

Измерение располагается между полюсами:



### ОПИСАНИЕ:

*Показатель E* складывается из суммы *показателя F* и *показателя V*.

Показатель E описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как способность *ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону.*

В то время как показатель P отражает умение человека обходиться с самим собой («внутренний мир»), показатель E свидетельствует о способности конструктивно обходиться с *внешним миром*, решительно и ответственно с ним справляться. Расстройства в области E имеют тенденцию проявляться больше в неврозах, чем в личностных расстройствах, в то время как внутреннее исполнение, которое связано со свободным и ответственным стилем жизни, напротив, зависит от величины показателя P, который вносит свой вклад в гармоничные отношения с собой и способность чувствовать.

### ОПИСАНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ:

**E = готовность участвовать и последовательность в действиях.**

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

*Низкий показатель E* (ниже 81) указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие. На него влияет: неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

При *увеличивающемся показателе E* (средний = 107) растет степень решимости и ответственности за жизнь. Человек стремится устроить свой мир и свою жизнь. Тем самым жизнь получает исполнение и становится более аутентичной, если оба показателя (F и V) равнозначно увеличиваются. При комбинации  $F > V$  может наблюдаться склонность к тому, чтобы поспешно передавать ответственность более «компетентным» людям. Субъективной свободе придается относительно высокая значимость, благодаря чему человек иногда приобретает нарциссические или гистрионные тенденции (в особенности в комбинации с высоким SD или более низким ST). Можно было бы говорить о «самоуверенном автономном жизненном стиле», который, однако, не исключает также и импульсивности. Комбинация  $F < V$  показывает готовность идти в мир, при этом могут иметься проблемы с отграничением и чувство, что ты не свободен, а вынужден (чувство долга). Иногда эти чувства действуют как нагрузка, если они идут от депрессивного переживания (в особенности при низком показателе SD и высоком ST). В

случае комбинации  $F < V$  можно было бы говорить о «*жизненном стиле, основанном на долге*».

При *очень высоком показателе* (выше 127, максимальный показатель 144) имеется четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру.

Благодаря хорошему ориентированию в конкретных контекстах и уверенности в собственном решении человек реально может что-то важное воплотить в жизнь, опираясь на тщательность и последовательность исполнения решения, а также на понимание долга перед самим собой. Можно было бы говорить о «*стиле жизни с чувством включенности*».

Экзистенциальный шаг из себя в мир ощущается как *аутентичный*: человек снова обнаруживает себя в действии и вступает за собственное решение.

2. Проживает не свою собственную жизнь, утрачивает себя, не находит своего места

4. Ясность в действии благодаря осознанию долга

6. Решительное, определенное «пуститья в мир»

\* \_\_\_\_\_ \*

1. Нерешительное, тормозящее ведение жизни; воздействие со стороны

3. Неуверенность в решениях, в действиях

5. Собственная ответственность, может вступить за себя и пробиться

### 3) G-ПОКАЗАТЕЛЬ (G-WERT) = «ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ»

Показатель **G** – это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности.

Измерение располагается между полюсами:

персональная экзистенция

\* \_\_\_\_\_ \*

жизнь, субъективно ощущаемая как экзистенция, неисполненная

ощущаемая как

исполненная

ОПИСАНИЕ:

**G-показатель** образуется из суммы *показателя Р* и *показателя Е*.

**Общий показатель** говорит о способности *справляться с самим собой и с миром и мочь пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями*. Существует указание на способность мочь заниматься самим собой и внешними жизненными ситуациями и прийти к *сформированной со смыслом* жизни, ведение которой может быть *аутентично* обосновано. Такой образ жизни ориентируется на чутье в отношении собственных потребностей и задач, а также в отношении требований ситуации, которые согласовываются друг с другом. Таким образом, у человека с его развитой персональностью и экзистенциальностью имеется предпосылка для того, чтобы находиться в диалогическом обмене с миром и тем самым прийти к исполнению своей сущностной структуры («экзистенциальное исполнение»). Вслед за Франклом мы понимаем это как «экзистенциальный смысл» – наполненность жизни смыслом, который, как правило, ощущается как «полнота жизни», как «настоящая» жизнь, как исполнение и как глубокое счастье, потому что в таком случае

жизнь является осознанной. Тот, кто проживает жизнь как наполненную смыслом, тот не думает о нем, а отдан процессу его осуществления, подобно тому, как слушающий любимого исполнителя не думает о счастье, которое он сейчас испытывает, а отдан музыке и исполнению. Таким образом, жизнь, наполненная смыслом, вполне может быть неосознанной, осознание приходит лишь в случае утраты смысла (см. *Frankl, 1982; Längle, 1994*).

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

**Низкий G-показатель** (ниже 169) указывает на неисполненную экзистенцию. Закрытость Person (зацикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу), нерешительность и стесненность (отсутствие ответственной включенности в жизнь) отражаются в низких значениях общей экзистенциальной исполненности по ШЭ. При низком G под воздействием стрессов легче возникают психические расстройства. Если при низком G-показателе уже имеется психическое заболевание, то существует вероятность того, что оно уже имеет тяжелую степень.

**С ростом G-показателя** (средний = 216) внутренняя открытость растет и дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира, если оба показателя (P и E) растут в равной степени. При комбинации  $P > E$  теоретически следует ожидать, что человек относительно силен в обхождении с самим собой и в эмоциональности, но скорее стеснен в осуществлении своей жизни. Поэтому можно было бы осторожно говорить о сильном человеке, в своем образе жизни находящемся в диапазоне *от сдержанного до стесненного*. Кажется, что в клинической сфере у этой констелляции имеется сходство с депрессивными расстройствами.

Если  $P < E$ , то теоретически следует ожидать, что человек относительно слаб в эмоциональных ощущениях, но силен в осуществлении жизни. В этой связи также имеется некоторая статистика из практики. Поэтому здесь можно было бы осторожно говорить о *не полностью раскрывшемся в своей силе, но хорошо приспособленном к жизни человеке*. В отношении клинических картин мы еще не наблюдали сходства с этой констелляцией.

При **очень высоком G-показателе** (выше 249, максимальный показатель 275) человек переживает себя очень открытым, доступным, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию и имеющим чувство долга. Словно тень этих качеств, он также переживает себя ранимым, строгим, как следствие этого, предъявляющим к себе высокие требования. Из-за наличия очень структурированных, последовательно реализуемых требований к самому себе и, возможно, также и к другим, из-за слишком небольшого свободного пространства, не позволяющего спонтанно творить, расцветать, живя без какого-то плана, или просто и непосредственно наслаждаться, некоторые люди с низким G-показателем не считают, что стоит стремиться его повышать.

2. Закрытая, определяемая извне (ясно) форми- жизнь, неудовлетвор-е экзист. исполнение	4. Доступно, руемый образ жизни, средняя экзист. исполненность	6. Экзист. исполненность, последовательная включенность, ранимость
--	--	---

\*-----\*

1. Неисполненная экзистенция	3. Сдержанная, бедная на отношения жизнь, умеренная экзист.	5. Открытая, ответственно проживаемая жизнь с хорошей
---------------------------------	--	--

### Качественное описание других комбинаций субшкал

В соотношении субтестов друг к другу может содержаться дополнительная информация о способностях и сферах расстройства персонально-экзистенциального измерения человека.

Так, например, достаточное самодистанцирование (SD) является предпосылкой для настоящей самотрансценденции (ST). Если отсутствует соответствующее SD, то отсутствует защищающая себя способность к дистанцированию, и тогда высокая ST вместо самоотдачи и исполняющего соотношения с внешним ведет к истощению (burn out). Свобода (F) в качестве следующего примера является необходимой предпосылкой для истинной ответственности (V). Ответственность без свободы переживается как обязательство, как выполнение долга, которое вызывает давление и оставляет мало свободного пространства для Собственного.

Можно ли делать на основании этого выводы о различных заболеваниях, таких как депрессия, страхи, картины истерических состояний и т.д., – это задача дальнейших исследований.

По поводу некоторых констелляций субтестов мы приводим теоретические выводы или первые эмпирические наблюдения за тенденциями. И все же их следует понимать лишь как приглашение к дальнейшим исследованиям.

**SD > ST:** Дистанцированное, эмоциональное переживание и поведение, человек может казаться недоступным (см. описание субшкал SD и ST выше). Обнаруживается, например, в случае хронифицированных, компенсированных состояний страха, гистрионном поведении (часто с высокой F и низкой V); может толковаться как указание на высокий уровень страха в гистрионном переживании.

**SD < ST:** Сильное эмоциональное переживание и поведение, часто теплые люди, которые создают большую близость, но у них есть тенденция к беззащитности и к отсутствию способности к отграничению, также и по отношению к себе самим. Обнаруживается клинически, например при флоридной тревожности, при склонности к депрессии (в особенности при депрессиях-истощениях), большая готовность помогать.

**F > V:** Креативность в нахождении возможностей жить и действовать, но обязательное «идти-на что-то» ощущается как стеснение. Склонность к тому, чтобы выходить из отношений и обязательств, а также к необязательной решимости, определенности. Обнаруживается клинически, например при нарциссически-гистрионных тенденциях (особенно в комбинации с высоким SD и низкой ST).

**F < V:** Чувство долга, придерживаются заданного и обязательного, что ведет к чувству несвободы. Склонность отставать себя, поддаваться. Обнаруживается клинически, например при депрессиях (особенно в комбинации с низким SD и высокой ST).

**P > E:** Относительно сильный, но сдержанный человек (вплоть до заторможенного). Обнаруживается клинически, скорее, при депрессивных расстройствах или, в общем, при неврозах.

**P < E:** Не совсем развитый, но жизнеспособный человек. Клиническое значение, скорее, при личностных расстройствах (например, Borderline).

**SD + F** описывают внутреннее и внешнее *свободное пространство* человека (динамика обоих субтестов находится в установлении дистанции, независимости, мочь отойти, то есть противоположно к ST и V).

**SD↓ + P↓:** Ожидается и наблюдалось в случае некомпенсированных психических расстройств при отсутствии внутреннего и внешнего отграничения. Клиническая

картина выражена болью, страданием и стесненностью (однако при одновременно низких ST и F ощущается не с такой степенью страдания).

$SD\downarrow + F\uparrow$ : Человек может проживать внешнюю свободу, однако ему не хватает внутреннего свободного пространства по отношению к себе самому. Также наблюдалось в связи с личностными расстройствами (часто с одинаково низкими ST или V).

$SD\uparrow + F\downarrow$ : Внешняя несвобода при хорошем внутреннем свободном пространстве. На практике часто обнаруживается внутреннее отступление, иногда тенденция к таинственности. Может быть связано с невротами (если V также низкий), и, скорее всего, могло бы перейти в форму тормозящего развитие истерического невроза.

$SD\uparrow + F\uparrow$ : Человек может брать для себя и удерживать много внутреннего и внешнего пространства, что клинически чаще всего обнаруживается при нарциссически-гистрионных формах обхождения (особенно в комбинации с низкими показателями ST и O). В качестве психодинамики может участвовать компенсация внутренних болей.

$ST + V$  описывают внутреннюю и внешнюю *способность* человека к *отношениям* (динамика обоих субтестов расположена в восприятии близости, связи, отношений, то есть противоположно к  $ST + F$ ).

$ST\downarrow + V\downarrow$ : Отсутствие отношений, замкнутость, черты аутизма. Иногда это нормы и заданные цели, которые блокируют открытость и включенность.

$ST\downarrow + V\uparrow$ : Включенность без эмоций, действия с осознанием долга, деловитость, надежность, дефицит внутреннего исполнения и прочувствованных отношений. Также обнаруживается при личностных расстройствах (если также и SD низкий).

$ST\uparrow + V\downarrow$ : Необязательное сочувствие (затронутость), не ведущее к действиям. Некоторый эмпирический опыт указывает на невротическую пассивизацию (особенно если также и F низкий).

$ST\uparrow + V\uparrow$ : Сочувствующая, включенная готовность к действию (например помогать) и способность отдаваться ценностям в связи с их внутренней ценностью.

#### **Еще несколько комбинаций:**

$ST\downarrow + F\downarrow$ : Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за редуцированной чувствительности в отношении ценностей.

$V\downarrow + F\downarrow$ : Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за того, что видит последствия.

$ST\uparrow + F\downarrow$ : Высокая степень впечатлительности при одновременной слабой способности принимать решения, указывает на депрессивную форму реакции.

$SD\uparrow + ST\downarrow + F\uparrow + V\downarrow$ : Теоретически близко к нарциссическо-гистрионному способу обхождения.

Было обнаружено, что при *неврозах*, в общем,  $P > E$ , то есть, что свобода и ответственность редуцированы. Вероятно, некомпенсированный невроз, как правило, всегда также связан с низким SD.

При *личностных расстройствах* следовало бы ожидать  $P < E$ . Способность к внутренней дистанции и к свободному эмоциональному обхождению с собой сильнее редуцирована, чем способность в обхождении с миром.

При *психозах* следовало бы теоретически ожидать редуцированный общий показатель, потому что способность в обхождении с собой и с миром в равной степени нарушена. Больше всего нарушение касается ST (Luß, 1996).

Все далеко зашедшие, тяжелые психические расстройства могут приводить к редуцированному общему результату, потому что воздействие тяжелого расстройства в течение продолжительного времени не ограничивается одним сектором, что, например, отчетливо проявилось при ярко выраженных зависимостях.

В отдельных случаях может быть так, что при оценке субтестов и их комбинаций получаются противоречивые результаты. Здесь следует, прежде всего, указать на необходимость быть осторожными в отношении привлечения комбинаций к оценке теста, потому что их следует понимать только как тему для дискуссии. Но также следует помнить, что у одного и того же испытуемого могут проявляться различные психопатологические тенденции, например, тенденции к депрессии на основании высокого ST и тенденция к нарциссизму на основании высокого SD + F-показателя, которые, прежде всего, проявляют себя в комбинации. Мы надеемся, что в процессе дальнейших систематических исследований с помощью ШЭ будут получены однозначные и отчетливые картины заболеваний или психопатологий. На практике чаще встречаются комбинации психических расстройств. Тогда можно будет дать четкий ответ, насколько их отражают интерпретации комбинаций субшкал.



- того, что я могу сделать в какой-либо ситуации. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 18) Я многое делаю только потому, что я *должен* это делать, а не потому, что я *хочу* это сделать. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 21) Мне каждый раз интересно, что принесет день. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой). 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой). 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 33) Мне трудно проникнуться чувствами других. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 34) Было бы лучше, если бы меня не было. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 35) Многие из того, с чем я связан, чуждо мне. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 43) Я нахожу окружающий мир однообразным. 0-----0-----0-----0-----0-----0

- 44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против. 0-----0-----0-----0-----0-----0
- 46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот. 0-----0-----0-----0-----0-----0

### Ключи шкал опросника «Шкала экзистенции»

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» – 1 балл, «верно с ограничениями» – 2 балла, «скорее верно» – 3 балла, «скорее не верно» – 4 балла, «не верно с ограничениями» – 5 баллов, «не верно» – 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» – 1 балл, «верно» – 6 баллов). Затем суммируется общий балл экзистенциальной исполненности (G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и экзистенция (сумма F и V).

Ключи к опроснику «Шкала экзистенции»

Название шкалы	Количество вопросов	Номера вопросов
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44
Самотрансценденция (ST)	14	2*, 4, 11, 12, 13, 14, 21*, 27, 33, 34, 35, 36*, 41, 45
Свобода (F)	11	9, 10, 15*, 17, 18, 23, 24, 26*, 28, 31, 46
Ответственность (V)	13	1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

\* обратный вопрос (при подсчете баллов 6 = 1, 5 = 2 и т.д.).

### Литература

- Längle A., Orgler C., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Göttingen: Hogrefe, 2000.
- Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. – 2003. – Vol. 4. – №1. — P. 135–151.
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2003
- Майнина И.Н. Адаптация Шкалы экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер к русскоязычной выборке: дипломная работа. – М.: МГУ, 2007.