

УДК 159.9.07

DOI 10.25688/2223-6872.2021.37.1.8

**ОПРОСНИК «ПЕРЕЖИВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА»:
краткая версия****В. А. Янышева,**
МИППАН, Москва,
v_yanisheva@mail.ru,**Л. В. Сенкевич,**
РГСУ, Москва,
lvsenkevich@mail.ru

Статья посвящена апробации краткой версии методики «Переживание экзистенциального кризиса»¹. Необходимость создания диагностического инструмента, позволяющего получать достоверные сведения о психологическом состоянии клиента в короткие сроки, определяет цель настоящей работы. Индивидуальный жизненный путь каждого человека представляет собой временной континуум, наполненный противоречивыми желаниями, конфликтующими представлениями, необходимостью осмысленного существования, что в совокупности создает для человека экзистенциальные трудности. Поиск ответов на экзистенциальные вопросы может трансформироваться в труднопреодолимые экзистенциальные проблемы и сопровождаться особым дискомфортным психологическим состоянием — экзистенциальным кризисом.

Разработанная краткая версия методики «Переживание экзистенциального кризиса» складывается из 36 утверждений, сгруппированных в шесть шкал, которые были отобраны из десяти шкал полной версии опросника: неудовлетворенность собой; неудовлетворенность своим настоящим; бессмысленность социальных связей; одиночество; незащищенность; отчаяние, страдание и чувство вины.

В статье показано, что краткая версия методики «Переживание экзистенциального кризиса» удовлетворяет стандартным требованиям к опросникам по критериям надежности и валидности. Полученные коэффициенты корреляции каждого утверждения с баллом присущей ему шкалы (от 0,428 до 0,815, $p \leq 0,001$) свидетельствуют об однородности опросника. Коэффициенты корреляции одинаковых шкал из краткой и полной версий опросника (от 0,899 до 0,970, $p \leq 0,001$) указывают на почти полную идентичность двух версий. Коэффициенты корреляции Спирмена (от 0,846 до 0,937, $p \leq 0,001$) подтверждают ретестовую надежность. Коэффициенты α -Кронбаха по каждой шкале (от 0,725 до 0,872, $p \leq 0,001$) подтверждают внутреннюю согласованность методики. Коэффициенты корреляции шкал краткой версии и шкал теста смысложизненных ориентаций (от -0,432 до -0,695, $p \leq 0,001$) указывают на конвергентную валидность. Выраженность всех шкал у респондентов низкая. Краткая версия может использоваться в диагностических целях, в частности для определения психологического состояния клиента перед началом психотерапевтического курса и после его прохождения.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис; экзистенциальные переживания; экзистенциальные проблемы; смысловая сфера; смысл жизни.

Для цитаты: Янышева В. А., Сенкевич Л. В. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: краткая версия // Системная психология и социология. 2021. № 1 (37). С. 95–108. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.37.1.8

Янышева Вера Александровна, кандидат психологических наук, директор Международного института психологии и психотерапии аутоординационного направления, Москва.

E-mail: v_yanisheva@mail.ru

ORCID: 0000-0001-8391-5254

¹ Сенкевич Л. В. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: первый этап апробации // Системная психология и социология. 2015. Т. 4. № 16. С. 46–54.

Сенкевич Людмила Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной, общей и клинической психологии Российского государственного социального университета, Москва.

E-mail: lvsenkevich@mail.ru

ORCID: 0000-0001-8147-7692

UDC 159.9.07

DOI 10.25688/2223-6872.2021.37.1.8

THE QUESTIONNAIRE “THE EXPERIENCE OF EXISTENTIAL CRISIS”: a short version

V. A. Yanyшева,
ИППАД, Moscow,
v_yanisheva@mail.ru,

L. V. Senkevich,
RSSU, Moscow,
lvsenkevich@mail.ru

The article is devoted to approbation of a short version of the methodology “The experience of existential crisis”². The need to create a diagnostic tool that allows you to obtain reliable information about the psychological state of the client in a short time determines the purpose of this work. The individual life path of each person is a time continuum filled with conflicting desires, conflicting ideas, the need for meaningful existence, which together creates existential difficulties for a person. The search for answers to existential questions can transform into insurmountable existential problems and be accompanied by a special uncomfortable psychological state — an existential crisis.

The developed short version of the methodology “The experience of existential crisis” consists of 36 statements grouped into 6 scales, which were selected from 10 scales of the full version of the questionnaire: dissatisfaction with oneself; dissatisfaction with your present; meaninglessness of social connections; loneliness; insecurity; despair, suffering and guilt.

The obtained correlation coefficients of each statement with the score of its scale (from 0,428 to 0,815, $p \leq 0,001$) indicate the homogeneity of the questionnaire. The correlation coefficients of the same scales from the short version and the full one of the questionnaire (from 0,899 to 0,970, $p \leq 0,001$) indicate the almost complete identity of the two versions. Spearman’s correlation coefficients (from 0,846 to 0,937, $p \leq 0,001$) confirm retest reliability. The α -Cronbach coefficients on each scale (from 0,725 to 0,872, $p \leq 0,001$) confirm the internal consistency of the questionnaire. The correlation coefficients of the scales of the short version and the scales of the test of meaningful life orientations (from $-0,432$ to $-0,695$, $p \leq 0,001$) indicate convergent validity. The number of points on all scales among respondents means low existential crisis. The short version can be used for diagnostic purposes, in particular, to determine the psychological state of the client before starting a psychotherapeutic course and after passing it.

Keywords: existential crisis; existential experiences; existential problems; meaning sphere; meaning of life.

For citation: Yanyшева V. A., Senkevich L. V. The questionnaire “The experience of existential crisis”: a short version // Systems Psychology and Sociology. 2021. № 1 (37). P. 95–108. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.37.1.8

Yanyшева Vera Aleksandrovna, PhD in Psychology. Director of International Institute of Psychology and Psychotherapy of the Auto-order Direction, Moscow.

E-mail: v_yanisheva@mail.ru

ORCID: 0000-0001-8391-5254

² Senkevich L. V. Oprosnik “Experiencing an existential crisis”: the first stage of approbation // Systems Psychology and Sociology. 2015. Vol. 4. № 16. P. 46–54.

Senkevich Lyudmila Viktorovna, PhD in Psychology, Assoc. Prof. Associate Professor of the Department of Social, General, and Clinical psychology, Russian State Social University, Moscow.

E-mail: lvsenkevich@mail.ru

ORCID: 0000-0001-8147-7692

Введение

Существование человека не сводится лишь к удовлетворению биологических потребностей. Человеческая способность мыслить позволяет осознанно и ответственно принимать решения, оценивать себя и происходящие события, определять смыслы, ориентироваться на индивидуально важные ценности. Перечисленные действия нелегки в своем исполнении и в сочетании с трудностями реализации свободы в жизни могут сопровождаться экзистенциальным кризисом — негативными эмоциями, появляющимися в ответ на отсутствие удовлетворительного ответа на экзистенциальные вопросы о своей идентичности, предназначении, смысле жизни. По мнению В. Франкла, наличие ответов на базовые вопросы человеческого бытия является краеугольным камнем для полноценной, наполненной, осознанной, реализованной жизни человека³.

Психологическое состояние в период экзистенциального кризиса не отличается гармоничностью, сбалансированностью, достаточностью: сложившийся фундамент личности, на котором раньше формировались деятельность и планирование жизни, покрыт глубокими трещинами, а потому неустойчив и в одночасье может настолько разрушиться, что выльется, например, в суицидальную попытку. Переживание экзистенциального кризиса может считаться точкой бифуркации — моментом невозврата, из которого выходят две линии развития: линия полного разрушения и линия трансформации, конструктивного преобразования личности с появлением приемлемых ответов, ведущих к новым смыслам. На позитивный потенциал экзистенциального кризиса, делающий необходимым осознание и познание человеком себя, указывали такие исследователи, как С. Гроф⁴,

³ Франкл В. Воля к смыслу. М.: Эксмо-Пресс: Апрель пресс, 2000. С. 23.

⁴ Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / под ред. С. Грофа, К. Гроф. М.: Класс: Изд-во Трансперсон. ин-та, 2000. С. 19.

М. Бубер⁵, Ф. Е. Василюк⁶ и др. Также следует отметить важность объективного измерения психологического состояния человека, находящегося в промежуточном периоде жизни, когда старая организация личности уже неспособна эффективно функционировать, а новая еще не создана⁷.

Отсюда возникает проблема существования психометрического инструмента, способного численно выразить различные грани экзистенциального кризиса. Необходимость разработки методики, позволяющей получать достоверные сведения о психологическом состоянии клиента в короткие сроки определяет цель настоящей работы, которая заключается в создании, апробации и валидации краткой версии опросника «Переживание экзистенциального кризиса»⁸.

Методология исследования

Жизненный путь человека уникален и детерминирован самим человеком — вот, вероятно, ключевая мысль экзистенциальной психологии. Постигание и принятие этой максимы дается человеку нелегко: ему приходится признавать факт наличия ответственности за свое бытие и за существование себя как личности.

По мере продвижения по жизненному пути человек приобретает опыт и накапливает знания о мире и о себе, что порождает размышления относительно смысла жизни, ее ценности и целей. Подобные раздумья могут носить философский характер (при рассмотрении этих категорий как абстрактных понятий,

⁵ Бубер М. Два образа веры. М.: Республика, 1995. С. 164.

⁶ Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 127.

⁷ Йоманс Э. Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники / под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. М.: Смысл, 1997. С. 127.

⁸ Сенкевич Л. В. Указ. соч.

касающихся бытия каждого человека) и могут иметь выраженную психологическую окраску — в этом случае постановка подобных вопросов вызывает у человека сильный психологический дискомфорт, который может влиять не только на эмоциональную сферу личности, но и на другие (например, на мотивационную, поведенческую). Именно указанное тягостное, яркое по своему появлению, распространяющееся на все, как облако радиации, душевное состояние можно обозначить экзистенциальным кризисом [7].

Экзистенциальный кризис можно назвать комплексным и системным понятием [4], связанным с некоторыми явлениями обоюдной, действующей друг на друга связью. Например, продолжительная социальная эксклюзия ведет к росту экзистенциального кризиса [6]. Экзистенциальный кризис нередко сопровождается экзистенциальной изоляцией, которая может рассматриваться как чувство одиночества, возникающее в период этого кризиса. Экзистенциальная изоляция дает почву для размышлений о смерти [11], снижается в случае организованного в духе коллективизма общества [17] и связана преимущественно с избегающим типом привязанности [10].

Еще одним значительным явлением в ситуации экзистенциального кризиса является экзистенциальная уязвимость, или незащищенность, которая может быть обусловлена разного рода беспокойствами, касающимися отношений с другими, смыслового наполнения жизни и чувства безопасности ввиду обладания необходимыми ресурсами [22], и может наблюдаться даже у матерей, испытывающих затруднения с первым кормлением грудью своего новорожденного ребенка [16]. Одним из способов уменьшения этого ощущения служит добродетельное отношение, особенно к лицам пожилого возраста, сталкивающимся с колоссальными экзистенциальными трудностями [13].

Помимо прочего, экзистенциальный кризис связан с значительными депрессивными переживаниями, чувством бесполезности и никчемности, постоянными сомнениями в верности сделанного выбора или принятых решений, сожалением при признании неверности прошлых поступков, со скукой,

разочарованиями, желанием каким-либо образом заполнить отсутствие смысла в жизни [5]. Специфической реакцией на психологический дискомфорт могут стать различные проявления агрессии [8], девиантного поведения (например, суицидального) [15] и аутоагрессивных действий [20].

Отдельным способом заглушить экзистенциальную тревогу и страх смерти [1] является экстремальная деятельность (например, спорт), дающая ощущение, с одной стороны, иллюзорной успешности и полноценной самореализации (размышления наподобие «Я смог без потерь пройти через нечто сложное, рискованное и опасное»), а с другой — целостности, одномоментного переживания интегративного Я, прочувствования жизни в сконцентрированном виде [3].

Особняком стоит экзистенциальный кризис, возникающий у пациентов с тяжелыми соматическими заболеваниями (например, рак) и только укрепляющийся от близости к смерти, длительной неопределенности, невозможности жить обычной жизнью [9], нарушения жизненных планов [14], в связи с чем обращается внимание на важность индивидуально-личностных характеристик пациентов и их способности к совладанию и преодолению [19]. Также признается необходимость в поддержании экзистенциального здоровья и проведения особых программ экзистенциальной поддержки, способствующих принятию ситуации, повышению осведомленности, снижению критических переживаний [12].

Важно отметить, что профессиональная деятельность несет в себе значительный риск появления у работников признаков экзистенциального кризиса. Особенно это касается трудовой деятельности, так или иначе затрагивающей вопросы жизни и смерти. Например, медицинский персонал в отделении интенсивной терапии [22] или специалисты, выполняющие для будущих родителей пренатальную скрининговую диагностику с целью определения у плода возможных аномалий [18], могут быть подвержены острому переживанию экзистенциальных проблем.

Вне всякого сомнения, экзистенциальная психология, частью которой является изучение экзистенциального кризиса, своими корнями

уходит в экзистенциальное философское направление, в основе которого лежит признание уникальности существования каждого человека, человеческой возможности к самосозиданию, личностному самоопределению и становлению. Центральным моментом являются вопросы свободы, которая служит неотъемлемой составляющей экзистенции, однако приносит серьезные трудности, ведь требует ответственности и мужества, поскольку возможность выбора что делать, кем быть, как существовать, что думать может приносить страдания ввиду своей близости не к правам, а к обязанностям⁹.

В силу отсутствия простоты в самом конструкте экзистенции человек в процессе ее развития встречается с рядом проблем, которые называются психологами экзистенциальными и имеют фундаментальный характер, представляя собой конфликт между полярными состояниями или явлениями: а) проблемы восприятия своей жизни как конечного процесса при текущей ее насыщенности, распланированности и при желании ее длительной продолжительности; б) проблемы со сложными поисками индивидуального смысла жизни при понимании бессмысленности человеческого существования в масштабах мира или даже Вселенной; в) проблемы желания определенности, четкости, организованности, заданности, детерминированности хода жизни (подчас благодаря внешним силам, обеспечивающим подчинение) при желании свободы выбора, действий, мнения, которая конфликтует с необходимостью нести ответственность за индивидуальную свободу; г) проблемы желания в социальной принадлежности, межличностной коммуникации, доверия, душевной близости при осознании одиночества каждого человека в рамках всеобщего равнодушия и разобщенности¹⁰.

Смысл жизни во главу угла поставил В. Франкл¹¹, называющий отсутствие смысла, ведущее к ощущению пустоты, экзистенциальным вакуумом, который может быть

ликвидирован только нахождением индивидуально значимых смыслов.

Согласно А. Лэнгле¹², существуют фундаментальные или экзистенциальные мотивации, присущие каждому человеку: а) желание активно проявлять себя; б) желание наслаждаться жизнью и чувствовать ее ценность, в том числе через доброжелательные, доверительные, близкие отношения; в) желание оправдать свою идентичность и уникальность в своих глазах и в глазах других; уважительное и справедливое отношение к себе и другим; г) желание определить смысл своего существования, что позволяет планировать будущее, участвовать в совместной деятельности и быть открытым миру в целом.

Перечисленные экзистенциальные проблемы и возникновение экзистенциального вакуума ярко проявляются в период экзистенциального кризиса, который может проявляться самостоятельно или в связке с возрастным кризисом. В последнем случае известные кризисы, например кризис в подростковом или среднем возрасте, дополнительно усложняются смысловым компонентом¹³.

Наличие методологических трудностей с отделением экзистенциальных кризисов от возрастных, с определением содержательных характеристик экзистенциального кризиса в условиях методологической разобщенности [2], а также необходимость создания психометрического инструмента привели к созданию методики «Переживание экзистенциального кризиса»¹⁴. Данная методика включает в себя сто утверждений, которые группируются в десять шкал, представляющих собой три обобщающих кластера: а) кластер, описывающий бессмысленность жизни, — три шкалы обесценивания человеческой жизни, бессмысленности дела, профессии, карьеры, бессмысленности социальных связей; б) кластер, описывающий неудовлетворенность

⁹ Бердяев Н. А. Царство Духа и царство Кесаря. М.: Республика, 1995. С. 325.

¹⁰ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008. С. 6–10.

¹¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 24.

¹² Лэнгле А. Что движет человеком: экзистенциально-аналитическая теория эмоций. 3-е изд. М.: Генезис, 2013. С. 21–32.

¹³ Психология развития: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подготовки «Психология» / под ред. Т. Д. Марцинковской. 5-е изд., испр. М.: Академия, 2014. С. 133–136.

¹⁴ Сенкевич Л. В. Указ. соч.

жизнью и собой, — четыре шкалы проблем свободы и ответственности, неудовлетворенности собой, настоящим, прошлым; в) кластер, описывающий мучительные психологические переживания, — три шкалы незащищенности; одиночества; отчаяния, страдания, чувства вины.

Методика исследования

Из исходного варианта методики «Переживание экзистенциального кризиса» для краткой версии были взяты только 36 утверждений, образующих шесть шкал (см. приложение к данной статье).

1. Бессмысленность социальных связей: отражает обесценивающие доверительные и близкие отношения суждения и негативное отношение к коммуникации с другими людьми, которые воспринимаются недостаточно душевными и сопереживающими, чрезмерно агрессивными или навязчивыми.

2. Неудовлетворенность собой: раскрывает малоприятные в силу заниженной самооценки представления человека о своем несоответствии желаемому уровню, что может выражаться в негативном взгляде на собственную внешность, поступки, интеллект.

3. Неудовлетворенность своим настоящим: олицетворяет эмоциональное неприятие, отторжение и недовольство текущим положением дел в различных областях жизни, например в сфере интимно-личностных отношений, трудовой деятельности, финансовых доходов, деле для души.

4. Одиночество: представляет собой ощущение обособленности и изолированности, граничащее с изгойством, — человек чувствует, что находится на разных волнах с другими людьми, которые, по его мнению, не понимают его и недооценивают его по достоинству.

5. Незащищенность: олицетворяет ощущение уязвимости и незащищенности, нередко по причине недостаточной убежденности в надежном плече рядом, т. е. неудовлетворительной социальной поддержки.

6. Отчаяние, страдание и чувство вины: отражает сгусток мрачных ощущений, неизменно сопутствующих экзистенциальному

кризису: захлестывающее чувство безнадежности и беспросветности, особенно в ситуациях неудач; нестерпимые душевные терзания, вызванные нередкими разочарованиями и страхами; угрызения совести и ощущение своей вины по отношению к окружающим и к себе, появившиеся вслед за ошибками и упущенными шансами.

На каждое утверждение методики можно откликнуться, выбрав только один вариант из пяти возможных, представленных в порядке от полного согласия (+2 балла) до абсолютного несогласия (–2 балла). Неопределенный ответ оценивается в ноль баллов. Сумма, начисляемая за каждый выбранный вариант ответа, позволяет зафиксировать степень выраженности исследуемых шкал, характеризующих экзистенциальный кризис: низкую (от –12 до –6 баллов), среднюю (от –5 до –1 балла) и высокую (от 0 до 12 баллов).

Выбранные шкалы учитывают каждый кластер, выделенный при создании полной версии опросника. Стремление сохранить структуру, присущую полной версии опросника и подразумевающую совпадение числа шкал и утверждений, формирующих одну шкалу (полная версия опросника состояла из десяти шкал, каждая из которых включала десять утверждений), было реализовано путем наполнения каждой из шести шкал краткой версии опросника шестью утверждениями.

Процедура валидации

В апробации сформированной краткой версии опросника «Переживание экзистенциального кризиса», осуществленной в 2017–2020 гг., приняли участие 317 респондентов в возрасте от 20 до 64 лет (средний возраст — 39 лет), которые не страдали от химической зависимости, не состояли на учете в психоневрологическом диспансере и посещали программы профессиональной переподготовки и курсы повышения квалификации, проводимые в Московском государственном психолого-педагогическом университете и Академии имени Маймонида РГУ им. А. Н. Косыгина. Повторное тестирование, осуществленное через три месяца после первого, прошли 76 респондентов.

Процесс валидизации краткой версии опросника включал в себя следующие этапы.

1. Вычисление коэффициентов корреляции каждого утверждения и общего балла по шкале, в которую входит данное утверждение: этот расчет осуществляется с учетом всех десяти утверждений, формирующих одну шкалу в полной версии опросника, и позволяет выбрать шесть из них с наиболее выраженными коэффициентами, в результате чего можно определить дискриминативность заданий и однородность краткой версии опросника, причем нижней границей коэффициента корреляции является показатель 0,2¹⁵.

2. Вычисление коэффициентов корреляции между шкалами краткой и полной версии опросника для определения связи между ними.

3. Вычисление коэффициентов корреляции Спирмена между показателями первого и второго тестирований для определения ретестовой надежности.

4. Вычисление split-half-коэффициента и коэффициента альфа Кронбаха для определения надежности и внутренней согласованности опросника, причем нижней границей является показатель 0,6¹⁶.

5. Вычисление коэффициентов корреляции между показателями краткой версии опросника и показателями теста смысложизненных ориентаций Дж. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева¹⁷ для определения конвергентной валидности.

¹⁵ Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. С. 159.

¹⁶ Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2004. С. 203.

¹⁷ Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.

Результаты исследования

Рассчитанные коэффициенты корреляции каждого утверждения из 36, относящегося к определенной шкале и имеющего свой порядковый номер с суммарным баллом по каждой шкале подтверждают отбор и включение в методику всех 36 утверждений (см. приложение к данной статье), поскольку являются значимыми ($p \leq 0,001$) и значительно превышающими минимальное значение 0,2, позволяющее устанавливать дискриминативность утверждений: корреляции в рамках шкалы бессмысленности социальных связей (от 0,428 до 0,739, $p \leq 0,001$), шкалы неудовлетворенности собой (от 0,529 до 0,735, $p \leq 0,001$), шкалы неудовлетворенности своим настоящим (от 0,623 до 0,798, $p \leq 0,001$), одиночества (от 0,630 до 0,815, $p \leq 0,001$), незащищенности (от 0,578 до 0,740, $p \leq 0,001$), отчаяния, страдания, чувства вины (от 0,608 до 0,768, $p \leq 0,001$). Указанные коэффициенты корреляции также позволяют судить о подтвержденной однородности утверждений методики.

Коэффициенты корреляции, рассчитанные между полученными баллами по одноименным шкалам в полной и краткой версиях опросника (см. второй столбец в табл. 1), обладают высокой силой связи (от 0,899 до 0,970) и значимостью ($p \leq 0,001$), что позволяет нам утверждать почти идентичное совпадение с уже валидизированной полной версией методики, имеющей также подтвержденную надежность и конвергентную валидность.

Рассчитанный коэффициент корреляции Спирмена (от 0,846 до 0,937, $p \leq 0,001$) подтверждает значительную связь шкал краткой версии опросника, данные по которым были получены во время двух (первого и второго)

Таблица 1

Коэффициент корреляции и коэффициент Спирмена

Шкала	Коэффициент корреляции между значением шкалы в полной и краткой версиях методики	Коэффициент Спирмена
Бессмысленность социальных связей	0,920	0,917
Неудовлетворенность собой	0,912	0,913
Неудовлетворенность своим настоящим	0,970	0,937
Одиночество	0,963	0,928
Незащищенность	0,899	0,846
Отчаяние, страдание и чувство вины	0,959	0,907

тестирований, что позволяет утверждать наличие у нового опросника ретестовой надежности (см. табл. 1).

Рассчитанный split-half-коэффициент, подразумевающий осуществленное случайным образом разделение каждой шкалы на две равные части, подтверждает надежность большинства шкал ($p \leq 0,001$) за исключением шкал неудовлетворенности собой (0,558) и отчаяния, страдания, чувства вины (0,597), коэффициенты которых ниже значения 0,6 (см. табл. 2). Однако коэффициенты двух указанных шкал нечрезмерно ниже порогового значения (в случае последней шкалы разрыв составляет всего 0,003), поэтому было решено оставить указанные шкалы в неизменном виде.

социальные контакты, устанавливать новые и поддерживать сложившиеся близкие отношения, видя в партнере прежде всего личность, а не социальную функцию; б) положительно оценивать разнообразные проявления себя (умозаключения, внешность, поступки), признавая за собой право на ошибку; в) положительно относиться к текущим жизненным обстоятельствам, считая их достаточно благоприятными, соответствующими ожиданиям, комфортными; г) чувствовать себя связанным с другими людьми, отношения с которыми положительны, удовлетворительны, искренни, органичны, приносят признание, ощущение нужности, радости; д) ощущать и признавать реальные действия других людей, совершаемые для оказания помощи, эмоциональной

Таблица 2

Надежность и внутренняя согласованность опросника

Шкала	Split-half-коэффициент	Коэффициент альфа Кронбаха
Бессмысленность социальных связей	0,644	0,756
Неудовлетворенность собой	0,558	0,751
Неудовлетворенность своим настоящим	0,651	0,859
Одиночество	0,800	0,795
Незащищенность	0,659	0,725
Отчаяние, страдание и чувство вины	0,597	0,872

Рассчитанный коэффициент альфа Кронбаха по всем шкалам (от 0,725 до 0,872) свидетельствует о достижении внутренней согласованности или надежности каждой шкалы и опросника в целом ($p \leq 0,001$), ведь преодолено пороговое значение, равное 0,6. Отметим, что при сравнении полной¹⁸ и краткой версий опросника с точки зрения показателей альфа Кронбаха отмечается снижение его выраженности по большинству шкал из краткой версии (кроме шкалы отчаяния, страдания и чувства вины, коэффициент альфа Кронбаха которой стал немного выше), что ожидаемо происходит в случае снижения числа утверждений в опроснике.

Показатели всех шкал в группе респондентов находятся в диапазоне от -12 до -6 баллов, что указывает на слабую выраженность экзистенциальных переживаний (см. рис. 1). Респонденты склонны: а) ценить имеющиеся

поддержки и сочувствия; е) верить в свои силы и в положительный исход в случае трудных ситуаций, в возможность изменить ситуацию, несмотря на прошлые разочарования и неудачи, не подвержены чрезмерному самобичеванию, унынию, обреченности.

Отметим, что менее выраженными являются показатели бессмысленности социальных связей и неудовлетворенности собой (см. рис. 1): эти же шкалы также входили в группу наиболее низких у условно здоровых респондентов при апробации полной¹⁹ версии опросника.

Все рассчитанные коэффициенты корреляции между показателями шкал краткой версии опросника и теста смысловых жизненных ориентаций носят статистически значимый характер ($p \leq 0,001$): чем меньше респондент ощущает бесполезность и надуманную ценность отношений с другими; раздражение

¹⁸ Сенкевич Л. В. Указ. соч.¹⁹ Сенкевич Л. В. Указ. соч. С. 50.

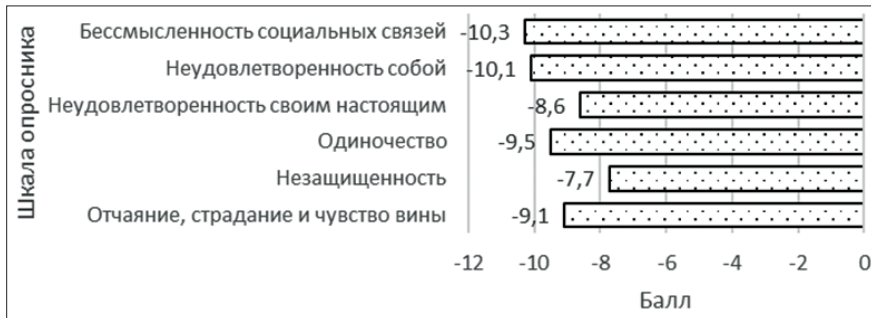


Рис. 1. Показатели переживаний экзистенциального кризиса у респондентов

и досаду от собственных параметров внешнего облика, поведения, характера, а также от положения дел в своей жизни в данный момент; эмоциональную оторванность от других; уязвимость перед критическими ситуациями; неприятные психологические страдания, вину, разочарованность, безнадежность, тем больше респондент готов ставить посильные цели; жить активно, осознанно; считать промежуточные итоги своей жизни достойными и качественными; рассматривать себя как человека, способного управлять своим поведением, влиять на течение своей жизни; привносить в ежедневное существование больше смысла (см. табл. 3).

Кроме того, отрицательные знаки всех коэффициентов корреляции (от $-0,432$ до $-0,695$) служат доказательством конвергентной валидности, поскольку конструкты, измеряемые двумя указанными опросниками, содержательно связаны с экзистенциальной

сферой, но описывают противоположные состояния.

Выводы

1. Все 36 утверждений из краткой версии равномерно входят в выделенные шесть шкал на основе подтвержденной дискриминативности.

2. Все шесть шкал положительно коррелируют с теми же шкалами из полной версии опросника и отрицательно — со всеми шкалами теста смысложизненных ориентаций, что позволяет подтвердить достижение конвергентной валидности.

3. Все шесть шкал обладают ретестовой надежностью и внутренней согласованностью.

4. Показатели каждой шкалы у респондентов обладают низкой выраженностью.

Таблица 3

Корреляция между шкалами теста смысложизненных ориентаций и краткой версии опросника

Шкала	Бесмысленность социальных связей	Неудовлетворенность собой	Неудовлетворенность своим настоящим	Одиночество	Незащищенность	Отчаяние, страдание и чувство вины
Цели	-0,437	-0,462	-0,580	-0,468	-0,433	-0,518
Процесс	-0,486	-0,556	-0,647	-0,585	-0,542	-0,561
Результат	-0,432	-0,515	-0,583	-0,554	-0,460	-0,566
Локус контроля Я	-0,452	-0,528	-0,609	-0,539	-0,487	-0,564
Локус контроля Жизнь	-0,464	-0,578	-0,695	-0,566	-0,529	-0,618
Осмысленность жизни	-0,507	-0,582	-0,674	-0,601	-0,533	-0,628

Примечание: $p \leq 0,001$.

Заключение

Психологическое состояние человека в период экзистенциального кризиса чуждо спокойствию, гармонии и благополучию: водоворот гнетущих переживаний захватывает и не дает установиться миру и порядку. Экзистенциальный кризис может совпадать с возрастным; его причиной могут служить особые состояния и события, возникающие на жизненном пути человека и запускающие рост экзистенциальных проблем.

Для количественного измерения многообразных проявлений экзистенциального кризиса была разработана краткая версия опросника «Переживание экзистенциального кризиса». Разработанная краткая версия опросника включает шесть шкал: «Неудовлетворенность собой»; «Неудовлетворенность своим настоящим»; «Бесмысленность социальных связей»; «Одиночество»; «Незащищенность»; «Отчаяние, страдание и чувство вины». Отобранные шкалы учитывают каждый кластер, выделенный при создании полной версии опросника, включают в себя 36 утверждений (по шесть пунктов на одну шкалу) и характеризуют часто фиксируемые в период экзистенциального кризиса переживания, в частности ощущения неудовлетворенности, изолированности, отчаяния, отсутствия смысла.

Надежность и валидность краткой версии опросника были успешно подтверждены рядом проведенных расчетов, показывающих высокую выраженность коэффициентов корреляции Спирмена в случае связи с полной версией, внутренней согласованности каждой шкалы, ретестовой надежности, конвергентной валидности. Важно отметить, что тенденции, обнаруженные при расчетах краткой и полной версий, схожи: одни и те же шкалы отрицательно коррелируют с показателями смысложизненных ориентаций, имеют высокую ретестовую надежность, низко выражены у условно здоровых респондентов.

Краткая версия пригодна для дальнейшего практического использования в диагностических целях, в частности в рамках психотерапии, когда немаловажно определить психологическое состояние клиента перед началом психотерапевтического курса и после его прохождения. Кроме того, с учетом высокого коэффициента корреляции одних и тех же шкал двух версий опросника между собой (от 0,899 до 0,970, $p \leq 0,001$) краткая версия опросника может применяться в диагностике клинических групп, например суицидентов, лиц с алкогольной аддикцией или наркозависимостью, как это было показано при валидации полной версии опросника.

Литература

1. Григорьева А. А. Обзор научных исследований, посвященных проблеме рискованного поведения подростков как вида аутоагрессии // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 4. С. 39–48. DOI: 10.14529/jpps200405
2. Залевский Г. Х. Рецензия на монографию К. В. Карпинского «Психология смысложизненного кризиса» // Сибирский психологический журнал. 2019. № 74. С. 190–193. DOI: 10.17223/17267080/74/13
3. Тимофеев А. И., Кузнецова В. В., Чудаев М. Е. Экстрим и проблема «Кризиса смысла» // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2017. № 4. С. 110–115.
4. Трофимова Е. Л., Васенкин А. В., Малахаева С. К. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста // Baikal Research Journal. 2019. Т. 10. № 1. DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(1).1. URL: <http://brj-bguer.ru/reader/article.aspx?id=22696> (дата обращения: 20.02.2021).
5. Шейнов В. П. Связь эмоционального интеллекта, локуса контроля и удовлетворенности жизнью // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5. № 4 (20). С. 155–170. DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.20.4.006
6. Шульмин М. П. Психологические факторы переживания личностью социальной эксклюзии // Сибирский психологический журнал. 2018. № 70. С. 17–33. DOI: 10.17223/17267080/70/2
7. Andrews M. The existential crisis // Behavioral Development Bulletin. 2016. Vol. 21 (1). P. 104–109. DOI: 10.1037/bdb0000014
8. Bennett J. T. Inner gnawing, outward clawing — The role of existential crises in crime causation // Aggression and Violent Behavior. 2019. Vol. 44. P. 88–98. DOI: 10.1016/j.avb.2018.11.004

9. **Dunn E., Arber A., Gallagher A.** The immediacy of illness and existential crisis: Patients' lived experience of under-going allogeneic stem cell transplantation for haematological malignancy. A phenomenological study // *European Journal of Oncology Nursing*. 2016. Vol. 21. P. 90–96. DOI: 10.1016/j.ejon.2016.01.001
10. **Helm P. J.** Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults / P. J. Helm et al. // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 159. P. 109890. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109890
11. **Helm P. J.** Existential isolation and death thought accessibility / P. J. Helm et al. // *Journal of Research in Personality*. 2019. Vol. 82. P. 103845. DOI: 10.1016/j.jrp.2019.103845
12. **Hvidt E. A.** An existential support program for people with cancer: Development and qualitative evaluation / E. A. Hvidt et al. // *European Journal of Oncology Nursing*. 2020. Vol. 46. P. 101768. DOI: 10.1016/j.ejon.2020.101768
13. **Laucelle H.** Virtuous aging and existential vulnerability // *Journal of Aging Studies*. 2017. Vol. 43. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.jaging.2017.08.001
14. **Odh I., Lofving M., Klaeson K.** Existential challenges in young people living with a cancer diagnosis // *European Journal of Oncology Nursing*. 2016. P. 54–60. DOI: 10.1016/j.ejon.2016.08.005
15. **Osafo J.** Between moral infraction and existential crisis: Exploring physicians and nurses' attitudes to suicide and the suicidal patient in Ghana / J. Osafo et al. // *International Journal of Nursing Studies*. 2018. Vol. 85. P. 118–125. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2018.05.017
16. **Palmer L., Jutengren G.** Development and psychometric testing of an instrument to assess existential aspects of mother's initial breastfeeding difficulties (ExBreastS) // *Sexual & Reproductive Healthcare*. 2019. Vol. 19. P. 88–94. DOI: 10.1016/j.srhc.2019.01.005
17. **Park Y. C., Pinel E. C.** Existential isolation and cultural orientation // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 159. P. 109891. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109891
18. **Prinds C.** Counselling for prenatal anomaly screening — A plea for integration of existential life questions / C. Prinds et al. // *Patient Education and Counseling*. 2020. Vol. 103. Iss. 8. P. 1657–1661. DOI: 10.1016/j.pec.2020.03.025
19. **Tarbi E. C., Meghani S. H.** A concept analysis of the existential experience of adults with advanced cancer // *Nursing Outlook*. 2019. Vol. 67. Iss. 5. P. 540–557. DOI: 10.1016/j.outlook.2019.03.006
20. **Tilburg W. A. P. van.** Various forms of existential distress are associated with aggressive tendencies / W. A. P. van Tilburg et al. // *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 144. P. 111–119. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.032
21. **Wigert H., Bry K.** Dealing with parents' existential issues in neonatal intensive care // *Journal of Neonatal Nursing*. 2018. Vol. 24. Iss. 4. P. 213–217. DOI: 10.1016/j.jnn.2017.09.002
22. **Young I. F.** Insecurity orientations: A person-centered approach to existential concerns / I. F. Young et al. // *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 168. P. 110288. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110288

References

1. **Grigor`eva A. A.** Obzor nauchny`x issledovaniy, posvyashenny`x probleme riskovannogo povedeniya podrostkov kak vida autoagressii [Review of scientific research devoted to the problem of risky behavior in adolescents as a type of autoaggression] // *Psixologiya. Psixofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology]. 2020. Vol. 13. № 4. P. 39–48. DOI: 10.14529/jpps200405
2. **Zalevskij G. X.** Recenziya na monografiyu K. V. Karpinskogo “Psixologiya smy` slozhiznennogo krizisa” [Review of the monograph by K. V. Karpinsky “Psychology of Life-Meaning Crisis”] // *Sibirskij psixologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal]. 2019. № 74. P. 190–193. DOI: 10.17223/17267080/74/13
3. **Timofeev A. I., Kuznecova V. V., Chudaev M. E.** E`kstrim i problema “Krizisa smy`sla” [Extreme and the problem of the “crisis of meaning”] // *Obshhestvo. Sreda. Razvitie (Terra Humana)* [Society. Wednesday. Development (Terra Humana)]. 2017. № 4. P. 110–115.
4. **Trofimova E. L., Vasenkin A. V., Malaxaeva S. K.** Osobennosti psixologicheskogo portreta lyudej, perezhiyayushhix krizis srednego vozrasta [Features of the psychological portrait of people experiencing a midlife crisis] // *Baikal Research Journal*. 2019. Vol. 10. № 1. DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(1).1. Available online 20 February 2021 at: <http://brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=22696>
5. **Shejnov V. P.** Svyaz` e`mocional`nogo intellekta, lokusa kontrolya i udovletvorennosti zhizn`yu [Connection of emotional intelligence, locus of control and satisfaction with life] // *Institut psixologii Rossijskoj akademii nauk. Social`naya i e`konomicheskaya psixologiya* [Institute of Psychology of the Russian Academy

of Sciences. Social and Economic Psychology]. 2020. Vol. 5. № 4 (20). P. 155–170. DOI: 10.38098/ipran.sep.2020.20.4.006

6. **Shul'min M. P.** Psixologicheskie faktory` perezhivaniya lichnost`yu social`noj e`ksklyuzii [Psychological factors of a person's experience of social exclusion] // Sibirskij psixologicheskij zhurnal [Siberian Psychological Journal]. 2018. № 70. P. 17–33. DOI: 10.17223/17267080/70/2

7. **Andrews M.** The existential crisis // Behavioral Development Bulletin. 2016. Vol. 21 (1). P. 104–109. DOI: 10.1037/bdb0000014

8. **Bennett J. T.** Inner gnawing, outward clawing — The role of existential crises in crime causation // Aggression and Violent Behavior. 2019. Vol. 44. P. 88–98. DOI: 10.1016/j.avb.2018.11.004

9. **Dunn E., Arber A., Gallagher A.** The immediacy of illness and existential crisis: Patients' lived experience of under-going allogeneic stem cell transplantation for haematological malignancy. A phenomenological study // European Journal of Oncology Nursing. 2016. Vol. 21. P. 90–96. DOI: 10.1016/j.ejon.2016.01.001

10. **Helm P. J.** Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults / P. J. Helm et al. // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 159. P. 109890. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109890

11. **Helm P. J.** Existential isolation and death thought accessibility / P. J. Helm et al. // Journal of Research in Personality. 2019. Vol. 82. P. 103845. DOI: 10.1016/j.jrp.2019.103845

12. **Hvidt E. A.** An existential support program for people with cancer: Development and qualitative evaluation / E. A. Hvidt et al. // European Journal of Oncology Nursing. 2020. Vol. 46. P. 101768. DOI: 10.1016/j.ejon.2020.101768

13. **Laucelle H.** Virtuous aging and existential vulnerability // Journal of Aging Studies. 2017. Vol. 43. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.jaging.2017.08.001

14. **Odh I., Lofving M., Klaeson K.** Existential challenges in young people living with a cancer diagnosis // European Journal of Oncology Nursing. 2016. P. 54–60. DOI: 10.1016/j.ejon.2016.08.005

15. **Osafo J.** Between moral infraction and existential crisis: Exploring physicians and nurses' attitudes to suicide and the suicidal patient in Ghana / J. Osafo et al. // International Journal of Nursing Studies. 2018. Vol. 85. P. 118–125. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2018.05.017

16. **Palmer L., Jutengren G.** Development and psychometric testing of an instrument to assess existential aspects of mother's initial breastfeeding difficulties (ExBreastS) // Sexual & Reproductive Healthcare. 2019. Vol. 19. P. 88–94. DOI: 10.1016/j.srhc.2019.01.005

17. **Park Y. C., Pinel E. C.** Existential isolation and cultural orientation // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 159. P. 109891. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109891

18. **Prinds C.** Counselling for prenatal anomaly screening — A plea for integration of existential life questions / C. Prinds et al. // Patient Education and Counseling. 2020. Vol. 103. Iss. 8. P. 1657–1661. DOI: 10.1016/j.pec.2020.03.025

19. **Tarbi E. C., Meghani S. H.** A concept analysis of the existential experience of adults with advanced cancer // Nursing Outlook. 2019. Vol. 67. Iss. 5. P. 540–557. DOI: 10.1016/j.outlook.2019.03.006

20. **Tilburg W. A. P. van.** Various forms of existential distress are associated with aggressive tendencies / W. A. P. van Tilburg et al. // Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 144. P. 111–119. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.032

21. **Wigert H., Bry K.** Dealing with parents' existential issues in neonatal intensive care // Journal of Neonatal Nursing. 2018. Vol. 24. Iss. 4. P. 213–217. DOI: 10.1016/j.jnn.2017.09.002

22. **Young I. F.** Insecurity orientations: A person-centered approach to existential concerns / I. F. Young et al. // Personality and Individual Differences. 2021. Vol. 168. P. 110288. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110288

Краткая версия опросника «Переживание экзистенциального кризиса»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените степень вашего согласия с ним. Опросник предлагает пять градаций ответов: «полностью согласен», «скорее согласен», «затрудняюсь ответить», «скорее не согласен», «абсолютно не согласен». Поставьте, пожалуйста, любой знак в соответствующей колонке.

№	Утверждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Абсолютно не согласен
1	Я не смог оправдать ожиданий моих родителей					
2	У меня часто бывают такие дни, когда все люди кажутся мне тупыми или порочными					
3	Я себя презираю					
4	Человек склонен радоваться не чужому счастью, а чужому горю					
5	Я боюсь толпы и не чувствую своего единения с чужими людьми					
6	Все старики одиноки и никому не нужны					
7	Я никогда не верил в себя					
8	Я постоянно ощущаю чувство вины за все происходящее со мной и с моими близкими					
9	Несмотря на большое количество знакомых и друзей, я чувствую себя одиноким					
10	Я считаю, что моя личная жизнь сложилась не очень счастливо					
11	Ненавижу альтруистов: человек слишком ничтожен даже для того, чтобы помочь самому себе, не говоря уже о других					
12	Мне не на кого опереться в этой жизни					
13	Я сам виноват в том, что моя жизнь не удалась					
14	Я все время ищу способ, который поможет мне забыть и перестать думать о том, что я сделал со своей жизнью					
15	Я чувствую себя сексуально непривлекательным					
16	Я чувствую, как жизнь уходит из меня по капле					
17	Я чувствую себя лишним человеком в своей семье					
18	Единственная возможность достойно пройти свой жизненный путь — ни в ком не нуждаться и не рассчитывать на чью-либо помощь и поддержку					
19	Я не доволен тем, как сложилась моя жизнь					
20	Потери невозможны, и если уйдут из моей жизни близкие люди, я останусь совершенно один					
21	Семья — это рабство, одиночество — это свобода					
22	Я чувствую себя песчинкой, затерянной в мировом океане					
23	Моя жизнь совершенно бесцельна					
24	Вся моя жизнь — цепь разочарований и утрат					
25	Если бы окружающие могли прочесть мои мысли, они пристрелили бы меня как бешеную собаку					
26	Жизнь обделила меня гораздо больше, чем других					

№	Утверждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Абсолютно не согласен
27	Мои знакомые меня недооценивают					
28	Я всегда был и буду неудачником					
29	Если я уеду из родного города, меня никто не будет вспоминать с теплыми чувствами					
30	Я не хотел бы думать, что после смерти наши поступки будут судить, поскольку это не принесет мне ничего хорошего					
31	Таким, как я, нечего надеяться преуспеть в жизни					
32	Обидно, что, наделив таких, как я, разумом, Бог забыл наделить нас волей					
33	Мне тяжело общаться даже с самыми близкими людьми					
34	Многие люди, не превосходящие меня ни умом, ни талантом, имеют гораздо больше по прихоти фортуны					
35	Я всегда чувствовал, что как будто отгорожен от окружающих меня людей глухой стеной					
36	Я не ощущаю поддержки и понимания моих близких, поэтому мне не удалось многого достичь					

Подсчет результата: За каждый вариант ответа начисляется определенное число баллов: полностью согласен (+2 балла), скорее согласен (+1 балл), затрудняюсь ответить (0 баллов), скорее не согласен (-1 балл), абсолютно не согласен (-2 балла). Количество баллов подсчитывается по каждой шкале в соответствии с ключом:

Шкала	Ключ
Бессмысленность социальных связей	2, 4, 11, 21, 25, 33
Неудовлетворенность собой	3, 7, 15, 28, 31, 32
Неудовлетворенность своим настоящим	10, 14, 19, 23, 26, 34
Одиночество	5, 9, 17, 20, 27, 35
Незащищенность	6, 12, 18, 22, 29, 36
Отчаяние, страдание и чувство вины	1, 8, 13, 16, 24, 30

Количество баллов, полученное по каждой шкале, характеризует степень ее выраженности: от -12 до -6 баллов — низкая степень выраженности, от -5 до -1 балла — средняя степень выраженности, от 0 до +12 баллов — высокая степень выраженности.