

Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций

Ю.М. Корякина Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Москва, Россия

Поступила 2 февраля 2015/ Принята к публикации: 17 апреля 2015

Conditions for fulfilled life: description and measurement of existential motivations

Julia M. Koryakina Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received: September 27, 2015 / Accepted for publication: October 17, 2015

В статье представлен взгляд на проблему движущих сил личности с позиции экзистенциального анализа. Ученик В. Франкла А. Лэнгле разработал концепцию воли к смыслу (мономотивационную теорию Франкла), выделив четыре аспекта экзистенциальных отношений личности – четыре фундаментальные мотивации. Экзистенциальные философы и вслед за ними психологи и психотерапевты определяют эти мотивации как основные темы человеческой жизни, а их воплощение – как условие проживания подлинной, глубокой жизни – экзистенции. Лэнгле выделяет четыре аспекта экзистенции: отношения с данностями существования (с миром), отношения с динамичной, витальной стороной бытия (с жизнью), отношения с самим собой и отношения с будущим. Эти аспекты названы первая, вторая, третья и четвертая экзистенциальные фундаментальные мотивации (ФМ).

В первой части статьи содержится описание содержания четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле, во второй – результаты собственного исследования автора, посвященного апробации на русскоязычной выборке Теста экзистенциальных мотиваций (ТЭМ) (А. Лэнгле, П. Экхардт), измеряющего субъективное переживание интегрального качества жизни как суммы составляющих его четырех вышеперечисленных аспектов. ТЭМ разработан в рамках экзистенциального анализа как психодиагностический инструмент для оказания психотерапевтической и консультативной помощи, он также может быть использован в исследовательских целях для изучения субъективной удовлетворенности жизнью через отношения к экзистенциально важным аспектам бытия. По мнению разработчиков, ТЭМ обращен к переживаниям человека и способен оценить полноту проживания им каждой из четырех фундаментальных мотиваций. Первая ФМ воплощает намерение активно быть в этом мире и стремится к принятию реальности. Вторая ФМ ищет возможности выстраивания отношений и проживания ценностей. Третья ФМ направлена на реализацию уважительного обращения к себе и другим, на встречу и проживание себя как имеющего ценность. Четвертая ФМ ищет смысл ситуации, способ внести себя со всеми своими возможностями в мир ради будущего. Изучение фундаментальных мотиваций позволяет не только приблизиться к жизненному миру человека, войти в пространство его переживаний, но и отвечает задачам психотерапевтической практики.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, экзистенция, исполненность, фундаментальные мотивации, «Тест экзистенциальных мотиваций».

The paper presents a view on the issue of studying the driving forces of personality from the perspective of existential analysis. The student of V. Frankl A. Lange developed the concept of the will to meaning (Frankl's monomotivational theory), highlighting four aspects existential relationship of personality, four fundamental motivations. Existential philosophers and followed by psychologists, while psychotherapists define these motivation as the main themes of human life, and their implementation is a condition for living true, deep life - existence. Langle allocates four aspects of existence: relationship with the realities of existence, i.e. the world, relations with dynamic, vital side of existence, i.e. life, relationship with ourselves and relations with the future. These aspects are defined as 1, 2, 3 and 4 existential fundamental motivations (FM). The article in the first part contains a description of the content of the four fundamental motivations A. Lange, and in the second - the results of own researches of the author that is dedicated to the approbation on the Russian sample test that measures the subjective experience of the integral quality of life as the sum of its constituent these four aspects.

Questionnaire «Test existential motivations» (TEM) (A. Lange, P. Eckhard) is developed in the framework of existential analysis as psycho-diagnostic instrument to provide psychological and consultative assistance, but it also can be used for research purposes for the study of subjective attitude to existential important aspects of being. According to the developers, «TEM» is addressed to space of human feelings and able to assess the completeness of his living each of the four fundamental motivations. The first FM embodies the intention to be in this world and (is committed) seeks to the acceptance of reality. Second FM is looking for opportunities to build relationships and living values.

Third FM is aimed at implementation of respectful treatment of ourselves and others, meeting and living ourselves as having value. Fourth FM is searching for the meaning of the situation, ways to make ourselves with all our capabilities in the world. The study of the fundamental motivations allows not only to closer to life-world of the person, to enter the space of his experience, but also meets the targets of psychotherapeutic practice.

Keywords: existential analysis, existence, fulfillment, fundamental motivations, «Test existential motivations»

Что лежит в основании мотивационной структуры человека? Не только А. Адлер, сформулировавший вынесенное в заголовок параграфа определение, но и целый ряд исследователей личности искали ответ на вопрос: что приводит человека в движение, запускает его силы и способности, является «мотором» его жизни. Вопрос о мотивации личности породил в XX веке ряд мономотивационных теорий. З. Фрейд, А. Адлер, В. Франкл искали одну главную движущую силу личности. Позднее сложность человеческих отношений с миром была описана через систему мотиваций, появились полимотивационные теории (Г. Салливан, К. Хорни, Э. Фромм, А. Маслоу, А.Н. Леонтьев и др.). Феноменологическая традиция открыла новое направление в изучении экзистенциальных мотиваций, а именно – как они представлены в субъективном пространстве переживаний человека, какое влияние оказывают на его представления о себе и мире. Тема жизненного мира человека (Lebens Welt) с появлением феноменологического метода привлекает все большее число исследователей (Бусыгина, 2009; Джендлин, 1996; Джорджи, 2003; Кривцова, 2006; Лэнгле, 2006; Спинелли, 2007; Улановский, 2009 и др.). Особая тема – субъективное переживание качества собственной жизни, не слишком точно описываемое термином «удовлетворенность жизнью». Вместо него в экзистенциальной традиции

используется понятие «исполненность» (fulfilment) – чувство согласия с важнейшими аспектами бытия¹.

В экзистенциальном направлении психологии личности (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Мэй, Дж. Бюджентал) и психотерапии (И. Ялом, А. Лэнгле, Э. Спинелли, Э. Ван-Дорцен, Р. Лэнг) «настоящая хорошая жизнь» анализируется с целью создания научных оснований для практики психологической помощи – чтобы заботится об условиях экзистенции, их нужно выделить и проанализировать. Результатом такого анализа стала тема фундаментальных экзистенциальных мотиваций – особых содержаний в мире, которые «затрагивают», вызывая интерес, потому что имеют отношение к этим самым условиям (положение, которое экзистенциальная философия принимает без доказательств, состоит в том, что человеку присуще стремление прожить хорошую жизнь). Психология и психотерапия занимаются пристальным изучением экзистенциально важных аспектов бытия, без которых «жизнь человека невозможно представить», если иметь в виду по-настоящему хорошую жизнь, экзистенцию².

Особенностью темы можно считать тот момент, что условиями экзистенции, как правило, занимались одни авторы, а страдание человека в связи с отсутствием данных условий описывали другие³. Психиатры и психотерапевты многое знают о человеческом страдании в связи

с неисполненной жизнью, для психологии – это тема переживания дефицитов экзистенциальных мотиваций.

Неудовлетворенность жизнью как следствие переживания дефицитов экзистенциальных мотиваций

Тема экзистенциальных мотиваций в аспекте их дефицита была поднята еще А. Адлером и К. Хорни (Адлер, 1997), позднее – Э. Берном (Берн, 2004), Ф. Перлзом (Перлз, 2004). Представители психоаналитической школы связывали переживания нехватки тех или иных важнейших условий хорошей жизни с исходно ошибочными установками: желанием получить любовь всех окружающих людей, требованием гарантий и надежных условий бытия, стремлением к власти и т.д. Фрейдовское стремление к удовольствиям тоже, в конце концов, было отнесено к «фикционному финализму»⁴ – изначальному заблуждению в том, что данные мотивации приведут к экзистенции. Многочисленные классификации типов характеров и паттернов «не экзистенциального» поведения обычно не содержали такого аспекта анализа как особенности субъективных переживаний личности, имеющей подобный дефицит (исключение составляют работы К. Ясперса и Н. Мак-Вильямс, но они относятся к области клинической психологии). Что чувствует человек, накопивший дефицит переживаний, без которых «жизнь невозможно представить»? Можно ли измерить этот дефицит и дать его качественную оценку?

В данной статье речь пойдет о таком измерительном инструменте. Тест экзистенциальных мотиваций (Лэнгле, Экхардт, 2001) (ТЭМ) измеряет, в какой степени человек переживает свою актуальную жизнь как исполненную или дефицитарную (см. Приложение). Тест был разработан на базе структурной мо-



Юлия Михайловна Корякина – аспирант кафедры психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, выпускница Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.
E-mail: ficcus@inbox.ru

¹ *Исполненность может быть описана как степень приближения к экзистенции – подлинной, глубокой, наполненной смыслом и ценностями жизни. Экзистенция стала предметом философского осмысления с появлением онтологии М. Хайдеггера и аксиологии М. Шелера в 20-е годы XX века (Кривцова, 2006).*

² *Предпосылкам экзистенциальной жизни, как предмету научного анализа, уделялось большое внимание в работах психологов позитивного (Аргайл, 2003; Селигман, 2006), экзистенциально-гуманистического (Маслоу, 2007; Роджерс, 2001), экзистенциально-аналитического направлений (Лэнгле, 2005) и гештальт-терапии (Перлз, 2004).*

³ *Начинателем этой традиции был А. Адлер (Адлер, 1997).*

⁴ *Термин фикционный финализм изначально принадлежал немецкому философу Хансу Вайингеру, он был заимствован А. Адлером и положен им в основание классификации типов мотиваций личности (Хьелл, Зиглер, 2009).*

дели четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле и представляет собой интегральный показатель исполненности как сумму показателей по четырем фундаментальным мотивациям, описания которых приводятся ниже.

Будучи учеником В. Франкла, А. Лэнгле значительно расширил и дополнил его концепцию стремления человека к смыслу. Согласно его представлениям, блокировать это стремление могут четыре фактора:

- 1 страх и неуверенность;
- 2 отсутствие способности чувствовать ценности;
- 3 неясность в отношении собственного права на что-то или неясность картины себя;
- 4 недостаточное ориентирование во взаимосвязях конкретной ситуации и связи ее с будущим.

Структурная модель – это разработанные с помощью феноменологического метода представления о четырех фундаментальных мотивациях – базовых темах человеческой жизни, лежащих в основе всех других мотиваций и пронизывающих все направления человеческой жизнедеятельности. Проживание этих четырех мотиваций является главным условием экзистенциальной исполненности – глубокого чувства согласия в отношении наличных условий существования (1 фундаментальная ситуация), ценностей, проживаемых, когда имеются отношения (2 фундаментальная мотивация), себя самого и Другого, не похожего на тебя (3 фундаментальная мотивация), будущего и смысла (4 фундаментальная мотивация). Эти содержания выделены не искусственным путем, они обнаруживаются в ситуациях обыденной повседневности, где человек чувствует запрошенность в отношении своей личности (Person⁵) (Лэнгле, 2005, С. 156). Согласие в отношении каждого из условий экзистенции предполагает осуществление специфической активности по согласованию конкретных условий жизни с собственной внутренней реальностью, представленной психическим, телесным и духовным измерениями. В соответствии с четырьмя темами, исполненная жизнь предполагает такие виды персональной активности:

- принятие и выдерживание реальности (отношения с миром) – 1 ФМ;
- открытая обращенность к ценностям и отношениям (отношения с жизнью) – 2 ФМ;
- уважительное и справедливое обращении с собой и другими (включая отношения с собственным уникальным началом) – 3 ФМ;
- согласование со смыслом (отношения с будущим) – 4 ФМ (Лэнгле, 2006).

Если персональная активность оказывается заблокирована, исполненность жизни не наступает, в таких условиях человек фактически утрачивает себя, его жизнь начинает приносить много страданий, боли и, в конечном счете, ведет к отчаянию. Ниже мы остановимся подробнее на каждом из 4 аспектов исполненной экзистенции.

Первая фундаментальная мотивация – отношения с миром как предпосылка экзистенции

Философские основания для разработки проблематики 1 ФМ восходят к онтологии Хайдеггера. Описанный им феномен заброшенности человека в мир поставил под вопрос возможность личности активно быть, а не просто существовать в мире. Используя положения философии Хайдеггера, А. Лэнгле в качестве первой мотивации человеческой жизни выделил стремление «мочь-быть-в-мире» как активность, направленную на преодоление условий мира, в которых человек, по факту пребывания, всегда себя обна-

сбой три необходимые предпосылки пребывания человека в этом мире. Человек чувствует себя защищенным, если в своем субъективном опыте имеет чувство, что принят другими, собой, миром. Пространство (как духовное, так и материальное) оставляет место для выстраивания человеком собственной жизни. Наличие опоры является необходимым условием появления доверия (по Хайдеггеру доверие – «основа бытия») и делает возможным появление мужества для преодоления неуверенности и страха (Лэнгле, 2006, С. 44).

На этом фундаменте строится способность выдержать и/или принять условия и возможности своего существования. «Выдержать и/или принять» представляют собой основную духовную работу человека в рамках этой мотивации. На онтологическом уровне «выдержать» – значит нести то, что дано и нельзя изменить. «Принять» означает – «мочь оставить то, что есть», сказав: «пусть это (пока) будет в моей жизни». Такая работа предшествует любым проектам изменений неподходящих условий: прежде, чем что-то менять, нужно согласиться/принять тот факт, что оно есть. Когда мы говорим о выдерживании, то сосредотачиваемся на теме собственных сил как ресурса чему-то напряженно противостоять. Процесс принятия несет в себе иное содержание, он заключается в том, что человек делает то, что он принимает частью своей реальности, для него это что-то становится истиной, тем, что есть. Восприятие чего-то как

Пространство, защита и опора представляют собой три необходимые предпосылки пребывания человека в этом мире. Человек чувствует себя защищенным, если в своем субъективном опыте имеет чувство, что принят другими, собой, миром

руживает (Лэнгле, 2004, С. 41-48). На пути к реализации этого стремления первым шагом становится восприятие и распознавание конкретных условий, возможностей, в которых протекает его жизнь. Для того, чтобы свободно быть, человеку необходимо разобраться с «основанием своего бытия», понять достаточно ли в его жизни пространства, существует ли у него защита, есть ли опора. Пространство, защита и опора представляют

истины дает пространство фактам, приводит процесс принятия решений в соответствие с реальностью, лежит в основе выбора и совершения поступков. Если человек отрицает нечто как истину, он обрекает себя на утрату реальности своей жизни.

Таким образом, первая мотивация несет в себе возможность решиться «дать чему-то быть». Веление «дать чему-то быть» заключает в себе глубокий эк-

⁵ Под личностью (Person) Франкл и Лэнгле понимают «чистую динамику», активность, которая проявляется в переработке любой информации о ситуации, поступающей как извне, так и от самого человека, и выстраивание особого личностного отношения к ней (Лэнгле, 2005)

зистенциальный смысл: то чему я даю быть, позволяет с ним взаимодействовать, а то, чему не даю, отнимает силы. Доверие к миру, установка полагаться на то, что может быть опорой в мире, поиски структур, которые «тебя хорошо держат», вплоть до последней опоры – все это дает переживание покоя, прочности, хорошей устроенности в мире. Знание законов реальности, ориентация на них, ясное восприятие других людей и самого себя рождает доверие. На основании опыта доверия в отношениях с другими людьми возникает пра-доверие – переживание, что всегда будет кто-то, на кого можно положиться. Доверие к себе основано на знании своих привычек, установок, своего характера. Из суммы всего опыта доверия и осмысления собственной жизни, включающей в себя, помимо аспекта отношений между людьми, опору и устойчивость мира, возникает фундаментальное доверие – глубинная структура первого условия экзистенции – «сознательный или бессознательный акт доверия к последней опоре, которая представляется человеку в качестве основы бытия» (Лэнгле, 2004, С. 41-48). «Основа бытия» представляет собой трансцендентальное понятие, которое может воплощаться в образе некоего мирового порядка, глобального закона или Бога.

Если принятие каких-то вещей и их выдерживание оказываются невозможны, то возникают психодинамические защитные реакции: поведение избегания (основное движение), сопротивление, протест, борьба (активизм, парадоксальное движение), разрушительная

точно просто «быть». Человеческое бытие пронизано миром чувств, окрашено переживаниями. Быть живым означает быть открытым по отношению к чувствам, возникающим потому, что жизнь постоянно меняется и эти изменения не оставляют человека равнодушным. Постоянно меняющаяся жизнь ставит человека перед экзистенциальным вопросом: «Нравится ли мне моя жизнь сегодня, в этот период, на этом этапе?» и, наконец, «Хорошо ли мне быть в этом мире?». По своей природе человек мотивирован переживать свою жизнь как ценность и стремиться к тому, чтобы и другие также ощущали ее ценность.

Для того чтобы человек воспринял ценность своей жизни, ему необходимы три предпосылки: близость, время и отношения с другими людьми.

Отношение возникает из восприятия Другого, это восприятие несет в себе особый смысл, после него нельзя более поступать так, как если бы Другого не было. После восприятия уже нельзя не иметь отношений. Соотнесение с миром через отношения дает переживание времени. Оно питает отношения и создает пространство для возникновения эмоциональной затронутости.

Процесс возникновения переживаний происходит более интенсивно, благодаря наличию близости. В близости предмет получает возможность «врываться» в переживание человека и чувственно его окрашивать. Чувства – переживания «движения жизни», позволяют воспринимать ценности – субъективные значения, которые объекты приобретают в жизни человека (Лэнгле, 2004, С. 41-48).

Человеческое бытие пронизано миром чувств, окрашено переживаниями. Быть живым означает быть открытым по отношению к чувствам, возникающим потому, что жизнь постоянно меняется и эти изменения не оставляют человека равнодушным

ненависть (агрессия), паралич, оцепенение (рефлексы мнимой смерти).

Таким образом, 1 ФМ представлена такими темами как страх, тревога, неуверенность, пространство, защита, опоры, доверие, мужество.

Вторая фундаментальная мотивация

Даже при наличии защищенного пространства человеку в мире недоста-

От того, насколько хорошо реализуется каждая из этих предпосылок (отношения, время, близость), зависит характер отношений с жизнью. Если хороших, доброжелательных отношений в жизни человека было мало, то у него может отсутствовать важный опыт соотнесенности и взаимодействия с жизнью и его решимость вступать в отношения может быть подорвана. Жизнь в отсутст-

вии этих трех условий переживается как пустая и холодная. Недостаток решимости устанавливать отношения и дефицит теплого обращения извне приводят к тому, что переживание жизни оказывается труднодостижимым. Плохие отношения с другими могут также нагружать и подавлять жизнь. Все эти факторы при базовой установке любви к жизни в конечном итоге приводят к депрессии (Лэнгле, 2010).

Аналогичным образом, если человек не находит для отношений времени, его чувства не успевают развиваться, оформиться и он теряет глубину в проживании как себя, так и жизни. Отсутствие близости лишает нас возможности быть затронутыми событиями мира и, тем самым, вступать в отношения с самим собой и своими ценностями. Кроме того, сама близость может причинять страдание: ранить, вводить в состояние беспомощности, если, например, человек постоянно не отвечает чьим-то ожиданиям или не знает, как быть с переживанием.

Решимость вступать в отношения, уделять им время, выходить на уровень близости выступают условием для «обращения» – основной духовной работы Person на этой мотивации. Обращение к жизни воплощает в себе решение дать согласие всему, что ей сопутствует. В рамках экзистенциального анализа обращение рассматривается как открытость по отношению к глубине собственных чувств – и к радости и к страданию. (Кривцова, 2006, С. 22). Акт обращения направлен на переживание жизни, в котором уже содержится информация о ее ценности. Информация о ценности жизни является основной для формирования базовой позиции по отношению к жизни. На основании этой позиции возникает чувство фундаментальной ценности – субъективный ответ на вопрос человека о ценности жизни самой по себе, глубокое личное отношение к собственной жизни (Лэнгле, 2005, С. 139).

На этом уровне мотивации также закладывается фундамент способности к восприятию основных видов ценностей, выделенных еще Франклом: ценностей творчества (того, что было создано), ценностей переживания (хорошего, настоящего, прекрасного), ценностей

позиций (честного и истинного) (Лэнгле, 2006, С. 54).

Если блокируется способность обращения, в ход идут защитные механизмы: отступление или «эмоциональный» уход (основное движение), погоня за успехом, суетливое ухаживание (парадоксальное движение), ярость (агрессия), апатия и обесценивание (рефлекс мнимой смерти).

Согласно вышеописанному, основными темами второй мотивации являются: депрессия, апатия, горе, время, близость, отношения, ценности, чувства.

Третья фундаментальная мотивация

Персональное бытие человека представляет собой динамический процесс двойного соотношения с миром. В рамках этого соотношения еще одной целостной мотивационной силой для человека становится желание отстоять право быть собой. Затрагивая уровень ответственности, эта сила воплощается в стремление человека быть оправданным перед лицом себя и других.

Вопрос третьей фундаментальной мотивации звучит так: «Я – есть я, но имею ли я право быть собой?». Ответ, который дает человек, напрямую зависит от его представлений о нравственной основе собственного выбора. На его базе формируется идентичность, картина себя и личная этика.

В основе формирования нравственной системы, обретения идентичности и собственной самооценки лежат три внешних предпосылки: справедливое отношение и оценка поступков другого, оправдание другого; уважительное внимание к чувствам, границам, потребностям другого; признание ценности другого (Лэнгле, 2004, С. 41-48). Для того чтобы эти внешние предпосылки стали внутренним достоянием, должна быть совершена длительная духовная работа по их присвоению.

Человек обладает способностью ощущать справедливость и несправедливость собственных действий точно так же, как он ощущает справедливость или несправедливость отношения к нему со стороны других. Опираясь на это чувство, он получает возможность ощущать основания своего выбора и оставаться самим собой не только для себя, но и для

других. При встрече с миром у человека появляется возможность сопоставления собственных представлений о справедливости с представлениями других людей, что всегда дает основу для того, чтобы оставаться оправданным в собственных поступках перед самим собой.

Уважительное внимание других людей к индивидуальности человека способствует тому, что человек начинает интересоваться своей внутренней сущностью. Следуя за заинтересованным взглядом других, он получает возможность обнаружить ценное внутри себя, благодаря чему его личность становится видимой.

Человек обладает способностью ощущать справедливость и несправедливость собственных действий точно так же, как он ощущает справедливость или несправедливость отношения к нему со стороны других. Опираясь на это чувство, он получает возможность ощущать основания своего выбора и оставаться самим собой не только для себя, но и для других

Обнаружение сущности Person способствует тому, что в отношении ее значимости предпринимается оценка. Она заключается в признании неповторимости собственной личности, уникальности своего стиля жизни и способа действия. Это признание, в свою очередь, способствует уважительному вниманию и справедливому к ней отношению (Лэнгле, 2004, С. 41-48).

Следствием нахождения своего собственного «Я» является способность к встрече, к диалогу с миром или другим человеком, который превращает «Я» в «Ты для Другого». «Когда говорится Ты, говорится и Я, сочетания Я – Ты», сказал бы об этом М. Бубер (Бубер, 1995). При встрече происходит принятие себя и другого как уникальных и непохожих в своей основе сущностей. Процесс встречи можно описать как последовательность этапов рассмотрения, принятия другого всерьез и выявление различий (Лэнгле, 2006, С. 48).

Вершиной развития третьей фундаментальной мотивации становится совесть – одна из ипостасей Person – орган, который в форме интуитивного чутья дает представление о сущности конкретной ситуации и, опираясь на ценности, направляет к единственно правильному в рамках нее решению

(Кривцова, 2006). Голос совести является здесь голосом аутентичности, благодаря ему, человек познает то, каким он сейчас и всегда является, вступая в отношения соответствия со своей индивидуальностью. Согласованность со своей персональной изначальностью дает человеку представление о собственной идентичности или аутентичности.

Если это невозможно, у человека начинают действовать защитные механизмы: уход на дистанцию в качестве основного движения, такие активизмы как функционирование или оправдание, агрессия в виде гнева или раздражения, рефлекс мнимой смерти как отрицание

и расщепление.

Основные темы третьей мотивации: одиночество, пустота, стыд, вина, уважение, справедливость, самооценочность, аутентичность, совесть.

Четвертая фундаментальная мотивация

Исполнение первой (Мочь-быть-здесь), второй (Иметь ценности) и третьей (Мочь-быть-самим-собой) фундаментальных мотиваций, дают возможность открыться четвертому условию экзистенции – возможности расти и развиваться для будущего.

«Человеческий разум всегда пребывает в поиске общих духовных связей, в рамках которых изменчивая экзистенция смогла бы получить постоянное значение» – пишет о четвертом условии экзистенции А. Лэнгле (Лэнгле, 2004).

С этим поиском связан вопрос четвертой фундаментальной мотивации. Он ставится человеком в отношении смысла: «Я есть здесь, но для чего?».

Согласно логотерапии Франкла, жить со смыслом означает быть включенным во что-то, превосходящее тебя. Франкл определяет экзистенциальный смысл как «возможность на фоне действительности» (Франкл, 1990, С. 37). Лэнгле конкретизирует его понятие и пишет о смысле

как о «самой ценной возможности ситуации» (Лэнгле, 2005, С. 145). Эта реалистичная, соответствующая обстоятельствам ситуации возможность зависит от трех переменных. Этими переменными являются, с одной стороны, условия конкретной ситуации, с другой – особенности человека, находящегося в этой ситуации, с третьей – то важное и ценное, что содержится в ситуации для самого человека (Лэнгле, 2004). В качестве условия точного восприятия и различения этих переменных выступает формирование феноменологической установки – это «установка открытости по отношению к миру, которая позволит человеку слышать его запрос» (Лэнгле, 2005, С. 145).

Достижение четвертого условия исполненной экзистенции невозможно без включенности человека в структурные взаимосвязи его жизни (семья, работа и т.д.), активного участия в различных деятельности и наличия представлений о будущем.

Само по себе страдание нельзя отнести только к области неприятных чувств. Боль, которую чувствует человек, свидетельствует о том, что под угрозой оказываются защищающие, сохраняющие и поддерживающие жизнь базовые структуры экзистенции – четыре фундаментальные мотивации, каждая из которых имеет свой модус переживания, темы и ряд следствий

Структурные взаимосвязи позволяют человеку исследовать и расширять границы собственной личности. Выполнение различных ролей способствует более интегрированному, комплексному видению мира и дает ориентиры для успешного с ним взаимодействия.

В свою очередь, в поле деятельности объективно существующие возможности приобретают связанную со структурой деятельности значимость, становятся лично значимыми; происходит понимание человеком своих действий. Поле деятельности выполняет множество необходимых человеку функций: ставит перед ним задачи, требует занять позиции, создает условия для переживаний, делает возможными непрерывное становление и творчество. Благодаря наличию этих возможностей, человек становится тем, кем он есть, и подготавливает базу для собственного развития в будущем.

Когда все эти предпосылки оказываются выполненными, бытие человека приобретает смысл. Выполняя роль

компас в море человеческих поступков и желаний, смысл дает возможность пережить чувство экзистенциальной исполненности – глубокое удовлетворение от правильности течения собственной жизни.

Обретение экзистенциального смысла способствует обретению онтологического (философского или религиозного) смысла, который раскрывает глубокое понимание оснований бытия в мире.

Вершину мотивационной иерархии представляет развитие воли – свободного решения о внесении в жизнь некой ценности, которая субъективно ощущается как осуществимое решение (Кривцова, 2006, С. 24). В качестве предпосылок подлинное воление имеет «мочь», «желать», «иметь право», «долженствовать».

Если предпосылки для обретения смысла отсутствуют, в ход запускаются защитные механизмы: временная устойчивость бытия (основное движение), ак-

тивное создание смысла через идеализацию, фанатизм и постоянную фиксацию на цели (парадоксальное движение), агрессия в виде цинизма, духовные рефлексии мнимой смерти в виде нигилизма.

Обобщая темы 4 ФМ, еще раз их назовем: отчаяние, экзистенциальный вакуум, структурные взаимосвязи, поле деятельности, будущее, воля, смысл.

Страдание как субъективное переживание дефицита экзистенциальных фундаментальных мотиваций.

При всем многообразии причин и содержаний в страдании можно выделить сущностный компонент, который отличает его от любого другого переживания: в страдание мы переживаем разрушение для себя того, что представляло для нас первостепенную ценность в жизни. Лэнгле определяет страдание как «субъективное чувство разрушения чего-то жизненно важного, чувство разорванности, уничтожения, разъединения основ

экзистенции» (Лэнгле, 2012). Предметом духовного восприятия посредством чувств в страдании оказывается деструкция. Само по себе страдание нельзя отнести только к области неприятных чувств. Боль, которую чувствует человек, свидетельствует о том, что под угрозой оказываются защищающие, сохраняющие и поддерживающие жизнь базовые структуры экзистенции – четыре фундаментальные мотивации, каждая из которых имеет свой модус переживания, темы и ряд следствий. Деструкция первого фундаментального условия экзистенции подрывает способность свободно быть в этом мире и при отсутствии глубокого анализа этого состояния сопровождается развитием страхов и неуверенности. В случае долгого отсутствия участия персонального измерения в решении проблем происходит фиксация копинговых реакций – на фоне усиления страха развиваются более серьезные формы патологических переживаний: фобии (фиксация активизмов), генерализованные переживания страха (фиксация избегания), тревожные расстройства личности, может возникнуть психогенная шизофрения (Лэнгле, 2009). В качестве причин разрушения первого основания экзистенции можно назвать как тяжесть внешних обстоятельств, отсутствие необходимых предпосылок для возможности обходиться с данностями, так и отсутствие сил для выдерживания и принятия внешних условий.

Поставленное под угрозу второе условие экзистенции может проявляться в появлении стойкого «мне не нравится» в отношении действий или выражаться в неспособности получать удовольствие и переживать радость. Причинами разрушения могут стать отсутствие необходимых предпосылок для обращения к ситуации с возможностью увидеть ценное, обедненная ценностями среда, в которой человек живет, его конституциональные предрасположенности, а также постигшие его утраты и непрожитые лишения. Так, например, блокирование способности соотноситься с чувствами, вызванная их чрезвычайной болезненностью, обращаться к жизни и ценному выражается в появлении чувства тяжести, вины, тревоги и горя. Если проработка проблем, связанных с этой мотивацией,

оказывается невозможной, человек погружается в депрессивный мир собственных переживаний. В этом случае девиз его жизни может звучать так: если жизнь такова, то я не хочу жить. (Лэнгле, 2009). Любой депрессии предшествует «дефицит субъективно переживаемых ценностей» (Лэнгле, 2010, С. 35).

Разрушение третьего условия экзистенции приводит к тому, что человек переживает невозможность, отсутствие у себя права быть самим собой, аутентично проживать свою жизнь и вступать в отношения с другими людьми. Преобладающие в такой жизненной ситуации чувства потерянности, смятения, чуждости самому себе, одиночества, стыда при отсутствии персональной обработки приводят к внутренней пустоте, потере чувствительности и переживанию безутешности. Длительное нарушение способности встречать себя и других и вступать с собой и другими в диалог становится причиной истерических нарушений. К патологиям мотиваций этого уровня можно отнести четыре типа личностных расстройств или расстройств самости: истерическое расстройство, пограничные расстройство, нарциссическое расстройство и параноидальное расстройство (Лэнгле, 2009).

Причинами утраты бытия самим собой могут стать как отсутствие необходимых предпосылок для формирования способности к встречающему диалогу и внешние травматизации, так и собственное поведение человека.

При нарушениях четвертого условия человек перестает правильно распознавать запросы текущих ситуаций и обнаруживать в них смысл как ориентир для последующих действий. В качестве преобладающих отказываются чувство уныния, переживание того, что все происходящее, мысли и действие, не обладают никакой ценностью, лишены смысла. Утрачиваются видимые связи с будущим, оно становится чуждым и далеким. Следствием нарушения способности к согласованию требований ситуации с внутренними стремлениями оказываются переживания бессмысленности жизни, пустоты, отчаяние. Возникает так называемый «экзистенциальный вакуум», впервые описанный В. Франклом как комплекс переживаний, включающий скуку,

ощущение внутренней пустоты и апатию (Франкл, 1990). К патологии четвертой мотивации относится суицидальность – отчаяние при безысходном чувстве бессмысленности (Лэнгле, 2006, С. 121).

Причинами возникновения страдания в случае разрушения четвертого условия экзистенции могут стать как нарушения одного или нескольких предыдущих условий экзистенции, так и отсутствие реализации необходимых предпосылок для обнаружения смысла.

Очень часто страдание воспринимается нами как лишенное смысла состояние, не представляющее ценности: горе, потеря, боль, нужда. В. Франкл писал, что смысл, включая в себя ценностный компонент, противоположен страданию. Тем не менее, не смотря на свою очевидную бессмысленность, проживание страдания в ряде случаев становится осмысленным. «Дорогой к смыслу» в страдании Франкл назвал глубокое и внимательное обхождение с ним, заключающее в себе установку на поиск ценного. В экзистенциальном анализе, помимо названной установки и занятия позиции по отношению к страданию, его преодолению способствует высвобождение активности, соответствующей каждой из мотиваций, заблокированной страданием: выдерживания и принятия, обращения, готовности вступать в диалог, умения выявлять требования ситуации и согласовать их с внутренними стремлениями.

Тест экзистенциальных мотиваций ТЭМ – инструмент для измерения субъективного переживания качества жизни

В качестве методики, позволяющей оценивать уровень исполненности по каждой из четырех фундаментальных мотиваций, предлагается ТЭМ. Данная методика была разработана А. Лэнгле, П. Эдхард на основании учения о четырех фундаментальных мотивациях в 2001 году (Längle, Eckhardt, 2001). Тест изначально разрабатывался в качестве вспомогательного средства, способного расширить спектр возможностей оказания психотерапевтической и консультативной помощи. Он представляет собой инструмент для изучения предпосылок экзистенциально исполненной жизни и прояснения проблем, связанных со

сферой личности. В своем рабочем варианте методика направлена на то, чтобы выявить характер переживаний человека и понять, насколько полно он проживает свою жизнь. Тест Экзистенциальных Мотиваций может быть использован как диагностическое средство в научных целях в рамках дисциплин, в сферу интересов которых входит изучение отношения человека с собственной жизнью и вопрос субъективного качества жизни (социология, педагогика, менеджмент). Данный тест – это опросник, содержащий утверждения о себе и своих отношениях с четырьмя аспектами бытия. Он не защищен от социальной желательности, поэтому не может быть использован для аттестации, профессиональной оценки персонала или самочувствия. На сегодняшний день тест проходит апробацию на русскоязычной выборке. В данной статье приведен бланк четвертой редакции опросника (Корякина, 2010, 2011).

Пространство теста представлено 4 субшкалами, каждая из которых состоит из 14 вопросов с 6-ступенчатыми категориями ответов от «согласен» до «не согласен». Нейтральная категория отсутствует, поскольку она не обладает силой утверждения.

Человек, приступающий к заполнению теста, должен соотнести каждое из утверждений опросника с возникающим после его прочтения ответным переживанием и выразить свою степень согласия с ним, исходя из предложенной 6-ступенчатой градации в диапазоне от «соответствует» до «не соответствует». За каждый ответ на вопрос испытуемому присваивается соответствующий этому ответу «сырой» балл в интервале от 1 до 6. После завершения тестирования данные, полученные от клиента, подвергаются количественной, а затем и качественной оценке. Для прямых пунктов баллы присваиваются справа налево (максимальный балл присваивается крайнему значению справа). Для обратных – по восходящей: слева направо (максимальный балл присваивается крайнему значению слева). Итоговый «сырой» балл по каждой из шкал этого опросника дает подсчет суммы баллов входящих в нее вопросов. Сумма баллов по четырем субшкалам образует суммарное значение по тесту – общий показатель ТЭМ.

- К** субшкалам опросника относятся:
- Фундаментальное доверие – является мотивационной силой для физического выживания и духовного преодоления условий бытия, данной через переживание «мочь быть», «иметь силы»;
 - Фундаментальная ценность – представляет собой стремление к получению радости от жизни и переживанию ценностей, к достижению того, чтобы человеку «навилось жить» свою жизнь;
 - Самоценность – воплощает желание быть персонально аутентичным и справедливым, «иметь право быть таким, какой ты есть».
 - Смысл жизни – представлен мотивацией к экзистенциальному смыслу и созданию того, что имеет ценность, дабы «действовать должным образом».
- Сумма «сырых» значений по 4 субшкалам дает суммарное значение – общий показатель (Summenscore) ТЭМ, аналог экзистенциальной исполненности личности.

Предполагалось, что респондент способен оценить характер собственных переживаний, возникающих при прочтении утверждения, и привести их в соответствие с предложенной в тесте шкалой. Сопоставление утверждений с характером переживаний выступало для разработчиков основным критерием получения надежных и валидных данных при помощи этого теста

Проблемы измерения отношения к жизни

В качестве методологической базы при разработке данного теста был использован феноменологический подход с его ключевым тезисом о самоочевидности и беспредпосылочности непосредственно получаемого человеком опыта в пространстве его переживаний. В основу разработки теста легло представление о том, что ответы испытуемых, основанные на оценке характера их переживаний, обладают статусом субъективной правды, то есть тем, что отчетливо есть здесь и сейчас, тем, что нельзя отрицать, поэтому на них можно опираться как на надежный источник информации об их состоянии. Предполагалось, что респондент способен оценить характер собственных переживаний, возникающих при прочтении утверждения, и привести их в соответствие с предложенной в тесте шкалой. Сопоставление утверждений с характе-

ром переживаний выступало для разработчиков основным критерием получения надежных и валидных данных при помощи этого теста. Отстаивая справедливость такого подхода, можно вспомнить позицию психолога, автора многочисленных исследований, посвященных изучению духовных стремлений личности, Эммонса, который вслед за другими авторами под удовлетворенностью жизнью понимает «глобальную оценку личности своей жизни» (Эммонс, 2004).

Вместе с тем, вопросы о качестве собственной жизни уводят человека на такую глубину, которая не часто встречается в повседневной жизни (не случайно экзистенциалисты называют эти вопросы «не будничными»). Они могут вызывать чувства боли или страха, защитные реакции, воспринимаемые интервьюером как психологическое сопротивление.

Мы в нашем опыте адаптации ТЭМ столкнулись с тем, что степень искренности при ответе на вопросы и готовность обращения к собственному

переживанию может зависеть от множества факторов. Среди них: мотивация респондента к заполнению данного теста, доверие диагносту, способность замечать и как-то означивать собственные переживания, наличие достаточного времени для заполнения, самочувствие, внешние обстоятельства жизни испытуемого и др. Все эти факторы, так или иначе, надо учитывать при проведении диагностики.

Особенности интерпретации опросника ТЭМ

Описываемый нами тест прошел адаптацию к русской выборке (Корякина, 2010), но к настоящему моменту не имеет стандартных норм. Поэтому интерпретация данных теста может осуществляться только на уровне отдельно взятых вопросов (пунктов) путем сравнения субшкал между собой и сравнения данных по шкалам у разных испытуемых.

Интерпретация на уровне вопросов дает возможность составить общее представление о характере возможных проблем, выявить сферу, где они проявляются особенно ярко. Эти данные могут дать важную для работы информацию о человеке, начиная с первой встречи в рамках проведения консультирования или психотерапии.

Для выявления тенденций социальной желательности мы предлагаем сравнить ответы на вопросы, составляющие пары (5 и 25, 10 и 41, 18 и 23, 27 и 56, 31 и 51), которые являются разнонаправленными и близкими по смысловому содержанию. Если респондент на оба вопроса каждой пары дает одинаковые ответы, то к интерпретации его результатов следует отнестись, по крайней мере, с осторожностью. Если, например, респондент одновременно соглашается (или не соглашается) с утверждением под номером 10 («По-настоящему мне не на что опереться в жизни») и с утверждением под номером 41 («Я чувствую, что у меня в жизни есть опора»), то это свидетельствует о том, что он недостаточно внимательно читает вопросы либо он невосприимчив к их содержанию. Существует и третий вариант: можно предположить, что картина мира, жизненный опыт и знания респондента дают ему основания для тонкого различения смыслов этих двух вопросов и видения в каждом из них специфического содержания. Все вышперечисленное свидетельствует о том, что содержание ответов при их несовпадении нужно уточнять.

Следует также отнестись с осторожностью к очень высоким результатам по шкалам и проверять их надежность в ходе личной беседы или при помощи данных других методик. Такие результаты могут быть свидетельством того, что респондент успешно проживает каждую из четырех тем его экзистенции, так и о том, что он закрыт для тестирования, не критичен к собственным оценкам или мотивирован представлять свою жизнь в лучшем свете. Слишком низкие данные по шкалам также должны быть подвергнуты проверке, т.к., возможно, респондент недостаточно хорошо понял инструкцию к тесту и неправильно его заполнил.

История эмпирической апробации теста ТЭМ на русскоязычной выборке

Первое исследование, посвященное апробации опросника ТЭМ на русскоязычной выборке, было проведено нами в 2009 году. Его основными задачами была проверка его надежности и внутренней и внешней валидности. В ходе эмпирической проверки было установлено, что адаптируемый нами тест ТЭМ отвечает требованиям надежности и внешней валидности (Корякина, 2010). Но при этом некоторые пункты опросника показывали статистически низкую степень согласованности со шкалами и, тем самым, нуждались в изменении. Дальнейшая апробация опросника проводилась посредством редакции интересующих нас пунктов и их эмпирической проверки в составе шкал опросника. Следствием апробации стало возникновение второй, третьей, а затем и четвертой версии первичного русскоязычного варианта опросника. Последняя версия, согласно данным исследования 2013-2014 гг., является самым удачным вариантом редакции.

Общая выборка испытуемых к моменту окончания исследований составила 602 человека. В нее вошли испытуемые из разных возрастных и профессиональных групп. Выборка самого первого исследования (2009 г.), проводимого с целью проверки надежности, внутренней и внешней валидности русской оригинальной версии теста была представлена 200 испытуемыми (94 мужчины и 106 женщин) в возрасте от 18 до 69 лет (Корякина, 2010). В исследовании по апробации второй версии опросника (2011 г.) приняли участие 203 человека (84 мужчины и 119 женщин) в возрасте от 17 до 60 лет. Третья выборка (2013-2014) была сформирована из 199 испытуемых (100 мужчины и 99 женщин) в возрастном диапазоне от 20 до 76 лет.

В каждом из исследований мы проводили оценку одномоментной надежности как целого опросника (см. табл. 2), так и его отдельных шкал (см. табл. 1). Приведенные результаты демонстрируют высокие показатели одномоментной надежности и отдельных шкал, и целого опросника каждой из трех созданных версий.

Помимо одномоментной надежности теста, в наших исследованиях мы оце-

Таблица 1. Данные одномоментной надежности опросника ТЭМ в исследованиях разных лет.

	Исследование 2009 г α Кронбаха N = 200	Исследование 2011 г α Кронбаха N = 203	Исследование 2013-2014 г α Кронбаха N=199
Фундаментальное доверие	0,884	0,855	0,827
Фундаментальная ценность	0,891	0,884	0,780
Самоценность	0,832	0,800	0,796
Смысл жизни	0,813	0,873	0,829

Table 1 Simultaneous reliability of TEM in the research of different years

	Research 2009 α Cronbach N = 200	Research 2011 α Cronbach N = 203	Research 2013-2014 α Cronbach N=199
Fundamental Trust	0,884	0,855	0,827
Fundamental Value	0,891	0,884	0,780
Self-Worth	0,832	0,800	0,796
Meaning of Life	0,813	0,873	0,829

Таблица 2. Данные одномоментной надежности опросника ТЭМ полученных на русской и на австрийской выборках в исследованиях разных лет.

	Кол-во вопросов в шкале	α Кронбаха	Объем выборки
Данные одномоментной надежности общего показателя ТЭМ на австрийской выборке (Eckhart, 2001)	56	0,97	1050
Данные одномоментной надежности общего показателя ТЭМ на русской выборке, полученные в исследовании 2009 года (Корякина, 2010, С. 142)	56	0,954	200
Данные одномоментной надежности общего показателя на русской выборке, полученные в исследовании 2011 года	56	0,956	203
Данные одномоментной надежности общего показателя на русской выборке, полученные в исследовании 2013-2014 года	56	0,938	199

Table 2 Simultaneous reliability of TEM in Russian and Austrian samples in the research of different years

	Number of Questions	α Cronbach	Sample
Simultaneous reliability of TEM in Austrian sample (Eckhart, 2001)	56	0,97	1050
Simultaneous reliability of TEM in Russian sample, research of 2009 (Koryakina, 2010, p. 142)	56	0,954	200
Simultaneous reliability of TEM in Russian sample, research of 2011	56	0,956	203
Simultaneous reliability of TEM in Russian sample, research of 2013-2014	56	0,938	199

нивали согласованность шкал опросника между собой и согласованность шкал с общим показателем ТЭМ. В ходе исследования было выявлено, что каждая из трех версий Теста Экзистенциальных Мотиваций обладает средними и высо-

пригодности четвертой русскоязычной версии опросника ТЭМ. Темой дальнейшего исследования по адаптации опросника ТЭМ должна стать его стандартизация: выделение норм и построение стандартной шкалы.

Интерпретация:

Низкий балл по этой шкале говорит о слабой или заблокированной способности активно и свободно быть в этом мире. Он может быть показателем общей личностной незрелости, либо следствием различных психических травматизаций, сопровождающихся фиксациями защитных механизмов (невротические состояния страха, фобии) (Лэнгле, 2009). Низкий балл также может свидетельствовать о серьезности внешней ситуации, в которой находится респондент. В каждом из этих случаев оказывается частично или полностью заблокированной способность выдержать или принять данности этого мира. Отсутствует персональная проработка проблем, связанных с пространством (физическим, психическим, духовным), с защитой и опорой. Такой человек часто переживает страх, чувствует себя слабым, неуверенным. Подорванной оказывается его способность доверять себе и другим.

По мере увеличения балла по шкале возрастает способность респондента быть в мире, постепенно тревога и растерянность сменяются спокойствием и уверенностью. Проблемы, связанные с проживанием этой мотивации, теряют свою остроту и приобретают частный характер, они касаются определенных ситуаций или вращаются вокруг какой-то из отдельных предпосылок принятия.

Высокие баллы по этой шкале говорят об активном участии человека в событиях собственной жизни. Развитая способность к принятию своей жизни свидетельствует о том, что человек многие годы активно работал над его предпосылками, расширял их и теперь переживает глубокую укорененность в своей жизни. Он многое может выдержать и принять, поскольку имеет установку на познание и мужество заниматься тем, что страшит. Это дает ему чувство уверенности, дарит внутренний покой и способность проживать глубокое доверие к миру (Лэнгле, 2001).

Слишком высокие результаты по данной шкале необходимо оценивать с осторожностью. Как было сказано выше, это может быть выражением перфекционистской установки, закрытости или являться фактором социальной желательности.

Таблица 3. Корреляция шкал теста между собой и с суммарным показателем ТЭМ ($p < 0,01$).

	Фундаментальное доверие	Фундаментальная ценность	Самоценность	Смысл жизни
Фундаментальное доверие	1,00			
Фундаментальная ценность	0,673	1,00		
Самоценность	0,800	0,646	1,00	
Смысл жизни	0,726	0,648	0,749	1,00
Общий показатель ТЭМ	0,917	0,804	0,909	0,886

Table 3 Correlation test scales between themselves and with the total index of TEM ($p < 0,01$).

	Fundamental Trust	Fundamental Value	Self-Worth	Meaning of Life
Fundamental Trust	1,00			
Fundamental Value	0,673	1,00		
Self-Worth	0,800	0,646	1,00	
Meaning of Life	0,726	0,648	0,749	1,00
TEM Total Index	0,917	0,804	0,909	0,886

кими показателями общей согласованности шкал между собой и высокой степенью согласованности шкал с общим показателем ТЭМ (Корякина 2010, 2011). Ниже (см. табл. 3) в качестве примера мы приводим оценку согласованности шкал четвертой версии опросника ТЭМ.

Отдельно во всех трех исследованиях нами была изучена связь показателей теста ТЭМ с возрастом и полом респондентов. Значимых различий между показателями шкал опросника ТЭМ и полом респондентов ни в одном из исследований выявлено не было. В исследовании, проводимом на выборке респондентов, отвечающей требованиям нормального распределения, значимых связей с возрастом респондентов также выявлено не было (Корякина, 2010). Этот же результат был получен и в исследовании Лэнгле и Экхарда, проведенном ими в 2001 году на австрийской выборке (Längle, 2001).

Таким образом, главным результатом проведенных нами исследований стало создание и эмпирическое обоснование

Качественное описание шкал опросника ТЭМ

Проведенные нами исследования (Корякина, 2010, 2011), а также тщательный анализ литературы по теме четырех экзистенциальных мотиваций позволили нам дать качественное описание значениям, соответствующим высоким и низким показателям шкал.

Шкала «Фундаментальное доверие»

Шкала выявляет, как человек выдерживает свое бытие и принимает его условия. Она оценивает, насколько успешно человек может обходиться с самим фактом пребывания в этом мире и условиями, которые являются данностями. Показатели шкалы демонстрируют, как он справляется с ограниченностью этого мира, есть ли у него необходимые предпосылки для того, чтобы выдержать и принять условия своего существования, преодолеть неуверенность, страх и тревогу, насколько он активен в своей способности «мочь быть».

Шкала «Фундаментальная ценность»

Данная шкала описывает отношения человека с жизнью. Шкала показывает, насколько полно человек может проживать свои ценности и насколько значимой является для него процесс жизни. Данные по шкале указывают на то, способен ли респондент свободно обращаться к собственным чувствам, чувствует ли он себя живым, нравится ли ему его жизнь, достаточно ли у него ценностей, которые он стремится сохранить и защитить, и какая установка существует у него по отношению к самой жизни.

Интерпретация:

Низкий балл по этой шкале демонстрирует обедненные и ослабленные отношения человека с жизнью. Проявления полноты жизни сами по себе вызывают в нем негативный отклик. Человек не чувствует себя эмоционально включенным в жизнь, в его жизни мало радости и печали, мало «нравится» и «не нравится». Длительный дефицит такого рода ведет к утрате способности чувствовать себя живым и способствует началу депрессии (Лэнгле, 2010). Среди причин, приводящих к депрессии, можно выделить обедненное проживание ценностей. По тем или иным причинам ценности могут отсутствовать, быть утраченными или разрушенными. Может иметь место блокированный доступ к чувствам как следствие травматизации, а также отсутствие необходимого количества витальной силы, необходимой для проживания ценного. За фактом обедненного проживания ценностей могут стоять проблемы в установлении отношений с миром, другими людьми, самим собой, неумение уделять чувствам время, неспособность открыться жизни и приблизиться к ней. Следствием этого становится жизнь с установкой «не обращать внимания», то есть с установкой на эмоциональную закрытость по отношению к чему-либо (Лэнгле, 2009).

С повышением баллов по данной шкале наблюдается возрастание способности проживать свою жизнь, эмоционально откликаясь на ее события. По мере возрастания результатов дефицит проживания данной мотивации становится меньше выраженным, и влияние его проявляется менее остро в поступках и решениях человека, в его образе жизни.

Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что у человека хорошие отношения с жизнью, ему нравится вступать в жизнь, принимая происходящее в ней «близко к сердцу»: смеясь и плача, радуясь и печалься. Такой человек постепенно развивает и сохраняет в себе способность поддерживать отношения с жизнью, эмоционально соотноситься с ней, полно проживать то, что он делает, а не отстраненно функционировать. Он умеет и готов ухаживать за ценностями своей жизни (уделять им время, проживать и наслаждаться ими). Проживание ценностей наполняет человека, благодаря этому он чувствует течение жизни в себе самом. Совокупность всех переживаний ценного, в каждом из которых есть доля информации о ценности жизни самой по себе, рождает у такого человека установку на любовь к жизни. Постигание глубокой тайны ценности жизни приводит к формированию персональной позиции: снова вступать в жизнь, несмотря на все потрясения и страдания, которые она с собой несет (Лэнгле, 2009).

Шкала «Самоценность»

Шкала направлена на выявление того, насколько хорошо человек соотносится со своей индивидуальностью. Она оценивает, в какой степени человек дает себе право быть собой, соотносит с собственной сущностью требования ситуации, решения и поступки, умеет ли он утверждать, защищать и отстаивать свое «Я». Шкала показывает, как часто и насколько хорошо при принятии решений человек всматривается в самого себя и прислушивается к «внутреннему голосу» при определении правильности своих поступков, имеет ли он доступ к своей совести, готов ли действовать в соответствии с нею (аутентичная установка).

Интерпретация:

Низкие баллы по данной шкале могут свидетельствовать о нарушении человеком активной способности к формированию своего «Я». На субъективном уровне человек чувствует потерянность, которая сопровождается чувством боли и стыда. Без персональной проработки этого переживания ее последствиями ставятся самоотчуждение и переживание

внутренней пустоты. Причинами этого может стать также отсутствие в биографическом опыте необходимых для становления «Я» отношений со взрослыми (существенными характеристиками этих отношений должны быть уважительное внимание, справедливое отношение со стороны взрослых, признание ими его ценности), либо невозможность усвоить этот опыт и перенести его в отношения с самим собой (Лэнгле, 2006). Человек имеет смутные представления о себе и ограничениях своих возможностей, он не может открыто смотреть на себя, не воспринимает себя всерьез, не готов прислушиваться к своему ощущению правильного, собственные ценности не важны для него. Все это приводит к потере персональной основы принятия решений, утрате способности переживать глубину и ценность собственной личности. Такой человек склонен не учитывать, не принимать себя в расчет, из-за этого у него в ряде ситуаций может иметь место взрывной тип реакции, излишне требовательное поведение, он может колебаться между двумя крайними позициями в отношении ситуации, каждая из которых не является для него аутентичной (Лэнгле, 2005).

Средние баллы по данной шкале показывают возрастающую способность быть самим собой, проблемы, связанные с этой мотивацией, приобретают более частный характер и могут касаться какой-то одной из предпосылок.

Высокие баллы по шкале свидетельствуют о том, что человек умеет вступать в диалог с самим собой, оценивать свои чувства и занимать в отношении их определенную позицию. Доверие собственной способности оценивать себя и самому выносить в отношении себя суждения обеспечивает хорошую защиту собственному «Я» и делает его сильным. В основе защиты своей индивидуальности перед самим собой (невзирая на имеющиеся ошибки и неудачи) и уважительного восприятия своих стремлений и поступков лежит переживание собственной уникальной сущности как неоспоримой ценности (Лэнгле, 2009). Знание себя делает возможным встречу с индивидуальностью другого, уважение собственной уникальности порождает уважительное всматривание в индиви-

дуальность другого. Такое развитие личности говорит о ее зрелости, способности оставаться самим собой рядом с другими. У такого человека присутствует ясность в отношениях с самим собой: он без страха может дать себе право быть собой, свободно воспринимать свои установки и ответственно принимать решения, привнося собственную уникальность в мир посредством своих действий и поступков.

Шкала «Смысл жизни»

Шкала выявляет наличие смыслов в жизни человека. Она показывает, насколько полно реализуется стремление человека поместить свою жизнь в систему более широких взаимосвязей и таким образом придать ей смысл. Данные по шкале выявляют способность человека видеть отношения между системой внутренних ценностей и требованиями ситуации и выносить проживание ценного в более широкий контекст, чувствовать себя нужным, запрошенным жизнью и отвечать на запросы. При помощи этой шкалы можно оценить, какую позицию (пассивную или активную) человек занимает в отношении поиска смысла.

Интерпретация:

Низкие баллы по данной шкале могут свидетельствовать о проблемах проживания предшествующих трех мотиваций: пассивности, отсутствии сил, утрате ценностей, обедненной эмоциональной сфере, расстройстве формирования «Я». Утрата ценностей может блокировать переживание человеком смысла. Невозможность найти смысл может переживаться человеком как растерянность, «экзистенциальный вакуум» или отчаяние. Для хорошо описанного Франклом состояния «экзистенциального вакуума» характерно ощущение скуки, внутренней пустоты, апатии (Лэнгле, 2004). Жизнь без подлинного смысла опустошает внутренне, лишает сил и становится источником стресса. Человек не испытывает радости от достижений, подлинные цели заменяет мнимыми, он ориентируется на социальное одобрение, подвержен зависимостям. В основе этих проблем лежит отсутствие открытости по отношению к требованиям ситуации.

Возрастание баллов по данной шкале говорит о смене позиции в отношении смысла с пассивной на более активную.

Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что на протяжении ряда лет человек занимал активную позицию в отношении поиска смысла конкретных экзистенциальных ситуаций, решал жизненные задачи. Опыт развития чуткости к требованиям жизни и нахождения соответствующих им решений, суммируясь, подводят человека к возможности ответить для себя на вопрос о смысле жизни в целом (Лэнгле, 2009). Обретение экзистенциального смысла придает жизни направленность, фокусирует ее на определенных ориентирах. Четкие ориентиры в отношении жизни и ее включенность в некий мировой порядок дают ясную и стройную картину будущего. Решения, которые принимает человек, способный находить смысл, оказываются воплощением некоего превосходящего смысла, дающего ответы на вопрос «для чего» и «зачем», вследствие чего весь процесс их принятия становится осознанным и понятным. Деятельность переживается как добровольная и представляет собой ценность (Лэнгле, 2005).

Общий показатель ТЭМ

Общий показатель ТЭМ демонстрирует экзистенциальную исполненность личности. Общий балл выявляет степень исполненности жизни личности, ее согласия в отношении проживания четырех тем экзистенции. Он также показывает степень свободы и ответственности человека при принятии решений и в обращении с данностями мира.

Интерпретация:

Высокие баллы этого показателя говорят о том, что человек переживает глубокое внутреннее согласие в отношении своих установок, решений и поступков. Эти установки оказываются для него одновременно соответствующими и его сущности, и требованиям внешнего мира. Благодаря способности увидеть в требованиях мира возможность для проживания своих ценностей, услышать в них вызов, такой человек в наиболь-

шей степени является самим собой, а его жизнь становится исполненной (Лэнгле, 2009).

Низкий балл показателя указывает на неспособность слышать или понимать каждодневные запросы мира и выявляет отсутствие доступа к персональному измерению. Утратив вместе со способностью слышать голос аутентичности личную свободу, такой человек становится игрушкой в руках других людей и обстоятельств. Под угрозой оказывается личная ответственность, так как, лишившись доступа к самому себе, человек не может различать подлинные основания своего выбора (Лэнгле, 2006). Причинами отсутствия исполненности могут быть проблемы каждой из мотиваций или их совокупность, травматизации, а также общая личностная незрелость.

Заключение

Сегодня понятие субъективного качества жизни оказалось тесно связанным с такими понятиями как «ценность», «потребности», «смысл», «жизненная стратегия». Они выступают в качестве интегральных показателей качества жизни в различных подходах.

В концепции экзистенциального анализа А. Лэнгле в основу представления о качестве жизни легло понятие экзистенциальной исполненности – чувство глубокого удовлетворения и согласия в ситуации, затрагивающей его духовное измерение. Проживание человеком своего духовного измерения зависит от четырех содержательных категорий – фундаментальных мотиваций личности. Реализация условий проживания каждой из них избавляет человека от проблем, связанных с ограниченной, дефицитарной исполненностью этих мотиваций, таких как страхи, фобии, депрессии, истерии или зависимости.

В данной статье мы представили вашему вниманию опросник, который позволяет оценить степень проживания каждой из четырех мотиваций. Несмотря на то, что его адаптация к русскоязычной выборке еще не завершена, он уже сейчас представляет собой средство, которое позволяет производить качественное исследование степени исполненности каждой мотивации.

Литература:

- Адлер А. Понять природу человека. – Санкт-Петербург : Академический проект, 1997.
- Аргайл М. Психология счастья / пер. с англ. А. Лисицына. – Санкт-Петербург : Питер, 2003.
- Берн Э. Трансактный анализ. – Москва : Академический проект, 2004.
- Братусь Б.С. Проблема возвращения категории «души» в научную психологию // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3(15). – С. 5-15.
- Бубер М. Два образа веры / пер. с нем. ; под ред. П.С. Гуревича, С.Я. Левит, С.В. Лезова. – Москва : Республика, 1995.
- Бусыгина Н.П. Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 2. – С. 52-76.
- Клочко В.Е. Онтология смысла и смыслообразование (размышления в связи с юбилеем О.К. Тихомирова) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2013. - №2 – с.106-120.
- Корякина Ю.М. Адаптация опросника экзистенциальных мотиваций «ТЭМ» (Тест экзистенциальных мотиваций) А. Лэнгле, П. Экхарт // Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 2. – Москва, 2010.
- Корякина Ю.М. Опросник экзистенциальных мотиваций «ТЭМ» (Тест Экзистенциальных Мотиваций) А. Лэнгле, П. Эдхарт // Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 3. – Москва, 2011.
- Кривцова С.В. Феноменологическая психология эмоций. Введение в теорию эмоций // Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. – Москва : Генезис, 2006. – С. 5-19.
- Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии. – Москва : Генезис, 2010.
- Лэнгле А. Жизнь наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. – Москва : Генезис, 2004.
- Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа // Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 4. – Москва, 2012.
- Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 1. – Москва, 2009.
- Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. – Москва : Генезис, 2006.
- Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1(17). – С. 26-38.
- Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. – Москва : Генезис, 2005.
- Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1.
- Маслоу А. Мотивация и личность. – Санкт-Петербург : Питер, 2007.
- Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2004.
- Роджерс К. Становление личности. – Москва : Эксмо, 2001.
- Селигман М. Новая позитивная психология. – Москва : София, 2006.
- Улановский А.М. Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 2. – С. 27-51.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – Москва : Прогресс, 1990.
- Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – Москва : Академический проект, 2009.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – Санкт-Петербург : Питер, 2009.
- Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.; под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2004.
- Gendlin E. Focusing-oriented Psychotherapy. – New York: Guilford Press, 1996.
- Giorgi A. The Descriptive Phenomenological Psychological Method // Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design. Ed. by Camic P.M. et al. – Washington, DC., 2003. – P. 243-273.
- Spinelli E. Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. – London, Sage, 2007.
- Längle A. Eckhardt P. Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben // Existenanalyse. – 2001. – № 18. – 1. – P. 35-39.

References:

- Adler, A. (1997) Ponyat' prirodu cheloveka [Understanding Human Nature]. Saint Petersburg, Akademicheskiiy proekt.
- Argyle, M. (2003) Psikhologiya schist'ya [Psychology of Happiness]. Saint Petersburg, Piter.
- Berne, E. (2004) Transaktnyy analiz [Transactional Analysis in Psychotherapy]. Moscow, Akademicheskiiy proekt.
- Bratus B.S.(2014) The problem of restoring the category of "soul" in academic psychology. *National Psychological Journal*, 3(15), 5-15
- Buber, M (1995) Dva obraza very. Per. s nem./pod red. P.S.Gurevicha, S.Ja.Levit, S.V.Lezova. [Two Types of Fait]. Moscow, Respublika
- Busygina, N.P. (2009) Fenomenologicheskoe opisaniye i interpretatsiya: primery analiza dannykh v kachestvennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh [Phenomenological description and interpretation: examples of data analysis in qualitative psychological researches]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal]*. 2, 52-76.
- Emmons, R.A. (2004) Psikhologiya vysshikh ustremleniy: motivatsiya i dukhovnost' lichnosti [Psychology of Ultimate Concerns. Motivation and Spirituality in Personality]. Moscow, Smysl.
- Frankl, V. (1990) Chelovek v poiskakh smysla [Man's Search for Meaning]. Moscow, Progress.

- Hjelle, L., Ziegler D. (2009) Teorii lichnosti. [Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications]. Saint Petersburg, Piter.
- Horney, K. (2009) Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni [The Neurotic Personality of our Time]. Moscow, Akademicheskii projekt.
- Gendlin, E. (1996) Focusing-oriented Psychotherapy. New York, Guilford Press.
- Giorgi, A. (2003) The Descriptive Phenomenological Psychological Method. Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design. Ed. by Camic P.M. et al. Washington, DC, 243-273.
- Eckhardt, P. Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben [The measurement scale existential motivations, self-assessment and the meaning of life]. Existenzanalyse [Existential analysis]. 18, 1, 35-39.
- Klochko, V. E. (2013) Ontology of sense and sense-formation (Reflections on the anniversary of O.K. Tikhomirov). *Moscow University Psychology Bulletin*. Series 14. Psychology, 2, 106-120]
- Koryakina, I. M. (2010) Adaptatsiya oprosnika ekzistentsial'nykh motivatsiy «TeM» (Test ekzistentsial'nykh motivatsiy) A. Lengle, & P. Eckhardt, P. [Adaptation of the questionnaire existential motivations «TEM» (Test Existential Motivations)] *Ekzistentsial'nyy analiz [Existential analysis]*. Bulletin' [Bulletin]. 2.
- Koryakina, I. M. (2011) Oprosnik ekzistentsial'nykh motivatsiy «TeM» (Test ekzistentsial'nykh motivatsiy) A. Lengle, & P. Eckhardt, P. [The questionnaire of existential motivations «TEM» (Test Existential Motivations)]. *Ekzistentsial'nyy analiz [Existential analysis]*. B'yulleten' [Bulletin]. 3.
- Krivtsova, S. V. (2006) Fenomenologicheskaya psikhologiya emotsiy. Vvedenie v teoriyu emotsiy. Lengle A. Chto dvizhet chelovekom? Ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya emotsiy [Phenomenological psychology of emotions. Introduction to the theory of emotion. Lengle A. What drives a man? Existential-analytical theory of emotions]. Moscow, Genезis.
- Lengle, A. (2006) Lengle A. Chto dvizhet chelovekom? Ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya emotsiy [Phenomenological psychology of emotions. Introduction to the theory of emotion. Lengle A. What drives a man? Existential-analytical theory of emotions]. Moscow, Genезis.
- Lengle, A. (2010) Dotjanuťsya do zhizni... Ekzistentsial'nyy analiz depressii. [Reach for life... Existential analysis depression.]. Moscow, Genезis.
- Lengle, A. (2001) Ekzistentsial'nyy analiz – nayti soglasie s zhizn'yu [Existential analysis is to find the harmony with life]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal]*. 1.
- Lengle, A. (2004) Zhizn' napolnennaya smyslom. Prikladnaya logoterapiya [Life is filled with meaning. Applied Logotherapy.]. Moscow, Genезis.
- Lengle, A. (2005) Person. Ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya lichnosti. [Person. Existential-analytical theory of personality.]. Moscow, Genезis.
- Lengle, A. (2009) Fundamental'nye motivatsii ekzistentsii kak deystvennaya struktura ekzistentsial'no-analiticheskoy terapii [The fundamental motivation of existence as an effective structure existential-analytical therapy]. *Ekzistentsial'nyy analiz [Existential analysis]*. B'yulleten' [Bulletin]. 1.
- Lengle, A. (2012) Pochemu my stradaem? Ponimanie, obhozhdenie i obrabotka stradanija s toчки zreniya ekzistentsial'nogo analiza [Why do we suffer? The understanding, treatment and processing of suffering from the perspective of existential analysis]. *Ekzistentsial'nyy analiz [Existential analysis]*. B'yulleten' [Bulletin]. 4.
- Lengle, A. (2015). Existential analytic understanding of emotion: theory and practice. *National psychological journal*. 1 (17), 26-38.
- Maslow, A. (2007) Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. Saint Petersburg, Piter.
- Perls, F. (2004) Teoriya geshtal't-terapii. [Theory of gestalt therapy]. Moscow, Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy.
- Rogers, C. (2001) Stanovlenie lichnosti [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy]. Moscow, Eksmo.
- Seligman, M. (2006) Novaya pozitivnaya psikhologiya [Authentic Happiness]. Moscow, Sofiya.
- Spinelli, E. (2007) Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London, Sage.
- Ulanovskiy, A. M. (2009) Fenomenologiya v psikhologii i psikhoterapii: proyasnienie neotchetylivnykh perezhivaniy [Phenomenology in psychology and psychotherapy: clearing of vague experiences]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal]*. 2, 27-51

Приложение

Бланк Теста экзистенциальных мотиваций (ТЭМ) (А. Лэнгле, П. Экхардт)

Ф И О (псевдоним) _____ Дата _____ Возраст _____ Пол _____

Образование _____ Семейное положение _____ Сфера деятельности _____

Займите позицию по отношению к следующим высказываниям. Отвечайте спонтанно, и не оставляйте ни одного высказывания неотвеченным. Оцените его по 6-ступенчатой шкале,

соответствует частично скорее не соответствует

соответствует о-----о-----о-----о-----о-----о не соответствует

в основном соответствует частично не соответствует

насколько соответствующее высказывание, независимо от кратковременных, сиюминутных колебаний, Вас касается.

Насколько это высказывание касается меня?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1) Я нашел (нашла) свое место в жизни. | соотв о---о---о---о---о---о не соотв |
| 2) Я спокойно могу принимать те обстоятельства, в которых я живу. | соотв о---о---о---о---о---о не соотв |
| 3) Я всегда могу создать необходимое для себя жизненное пространство | соотв о---о---о---о---о---о не соотв |
| 4) Я редко ощущаю, что живу. | соотв о---о---о---о---о---о не соотв |
| 5) В общем и целом я собой доволен. | соотв о---о---о---о---о---о не соотв |

Appendix

Test of existential motivations (TEM) (Alfried Längle, Warren Eckhard)

Name Surname Patronimic (Nickname) _____ Date _____ Age _____ Sex _____

Education _____ Marital Status _____ Sphere of Work _____

Take a position with respect to the following statements. Answer spontaneously, and do not leave any statement unanswered. Rate on 6-step scale, corresponds partially corresponds does not correspond

corresponds 0-----0-----0-----0-----0-----0 does not correspond

basically corresponds does not partially correspond

Please indicate if you are concerned with the following statements, regardless of the short-term hesitations

How much am I concerned?

- 1) I found my place in this life. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 2) I easily admit those circumstances that are typical for me. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 3) I can always arrange my living space corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 4) I seldom feel I can live. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 5) On the average I am quite satisfied with myself. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 6) I feel enough power to cope with what life offers corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 7) I often feel ashamed. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 8) I cannot respect myself. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 9) In principle, I am satisfied with what I have. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 10) In reality I have got nothing to rely on. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 11) Whatever I do I try to keep true to myself. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 12) I feel good in my body. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 13) I often have a feeling as if I am losing firm ground. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 14) I often feel lonely. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 15) I often feel discontent. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 16) For me it would be better to disappear from the face of the earth. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 17) I can well withstand the critical eye of other. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 18) I feel sad that my life is so little cause for joy. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 19) In reality I am interested in nothing. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 20) I am a sad person. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 21) Most things I had to do I did unwillingly. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 22) I have got a feeling I do not have enough living space. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 23) In my life, I have got a lot of joyful experience. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 24) I feel unconfident more often. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 25) I can hardly admit my personality. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 26) I have got a good understanding of my feelings and myself. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 27) My life is meaningless and shallow. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 28) I often notice people like me. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 29) I appreciate myself for the fact that I can handle something and do it. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 30) Life is a heavy burden. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 31) Very deep in my heart I do not enjoy living. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 32) I am very well aware of the feeling of fear and disconfidence. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 33) Sometimes I have got a feeling life is dominating me. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 34) I do what I like. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 35) I respect myself. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 36) As a rule people respect my wishes and decisions. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 37) Because of fear of failure I generally abstain from doing what I have to. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 38) I have a feeling that others are more right than I. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 39) I am convinced that it is good that I live. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 40) Much of what I was doing was made vain. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 41) I feel support in my life. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 42) I like myself as I am. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 43) I often worry that I have not been trying enough to achieve the proper result. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 44) Thanks to my own activities, I feel more life. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond
- 45) I seldom know what I want. corresponds 0---0---0---0---0 does not correspond

- 46) I love living.
- 47) I seldom realize my intentions and plans.
- 48) I often have a feeling I am good for something.
- 49) I feel it is good that I am.
- 50) I am a successful person.
- 51) I like living.
- 52) I do not often know the tasks of my life.
- 53) I feel that I do not get the attention and warmth from other people.
- 54) I am often indecisive.
- 55) More often I know why I am doing it.
- 56) My life is meaningful.

corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond
corresponds o---o---o---o---o does not correspond