

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАК ОБЪЕКТ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ

*Д.А. Леонтьев, А.Е. Миюзова, А.Н. Моспан, Е.Н. Осин (Москва)*

Экзистенциальная психология позиционирует себя как способ проникнуть на более глубокие уровни человеческого опыта, который может скорее дополнить и обогатить другие возможные взгляды на человека, чем выступить некой альтернативой по отношению к ним (Мау, 1967). Тем не менее можно предположить, что люди, занимающиеся экзистенциальной психологией и психотерапией, могут обладать личностными особенностями, обусловленными этой специализацией.

Характерной особенностью экзистенциальной психологии является ее акцент на отсутствии жесткой детерминированности и предсказуемости тех действий человека, источником которых является его рефлексивное сознание, в отличие от предсказуемых и предопределенных форм поведения, не требующих полной включенности субъекта и выполняющихся автоматически.

Таким образом, экзистенциальная психология связана с определенным мировоззрением, которое оказывает преобразующее воздействие как на жизнь и личность клиента в процессе работы, так и на жизнь и личность терапевта. Рассматривая экзистенциальное мировоззрение как специфический и не особенно распространенный способ проживания индивидом собственной жизни, можно поставить задачу изучения индивидуальных особенностей носителей этого мировоззрения, в первую очередь экзистенциальных психологов и психотерапевтов.

Первичное исследование проводилось в рамках Второй Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии в мае 2004 года, в нем приняли участие 40 че-

ловек. Полученные данные в результате исследования позволяют говорить о некоторых специфических особенностях личности экзистенциальных психологов по сравнению как с не психологами, так и психологами иной ориентации. Различия состоят в более высокой толерантности к неопределенности, готовности к непредсказуемым изменениям, более глубоком ощущении осмысленности жизни, а также более сложном и диалектическом взгляде на мир, склонности наделять смыслом и ценностью процесс жизни как он есть, а не вербализованные принципы, которым он должен соответствовать (см. подробнее: *Леонтьев, Осин, 2007*). Сейчас мы решили возобновить это исследование с несколько иной диагностической батареей.

**Выборка и методы.** Настоящее исследование было направлено на изучение индивидуальных особенностей и смысловой сферы экзистенциальных психологов.

В исследовании приняли участие 61 человек, в том числе 9 мужчин и 51 женщина в возрасте от 19 до 60 лет (средний возраст — 31 год). Контрольной выборки как таковой не было; для сравнения мы использовали для разных методик данные разных контрольных групп, в числе которых группы респондентов из Москвы:

- 369 человек, от 14 до 77, средний возраст — 26 лет;
- 1003 человека, от 14 до 78, средний возраст — 26 лет;
- 1505 человек, от 14 до 77, средний возраст — 23 года;
- 805 человек, от 14 до 68, средний возраст — 24 года,

выборка российских читателей журнала *Psychologies* (<http://www.psychologies.ru>) (9876, от 14 до 64, средний возраст — 26 лет), выборка участников психологических исследований (<http://vpsy.ru>) ( $n=3861$  по Шкале удовлетворенности жизнью (Diener et al. 1985; адаптация Осина Е.Н., Леонтьева Д.А., 2008), от 13 до 88, средний возраст — 24 года), ( $n=4169$  по методике Дифференциального теста рефлексии (*Леонтьев, Осин, 2014*), от 13 до 88, средний возраст — 24 года); половой состав примерно соответствовал распределению в группе экзистенциальных психологов.

Респондентам была предложена батарея, включающая следующие методики:

1) Тест смысложизненных ориентаций (*Леонтьев, 2000*) разработан на основе теста «Purpose in Life» Дж. Крамбо и Л. Махолика (*Crumbaugh, Maholick, 1981*), содержит 20 парных утверждений и

измеряет общий показатель осмысленности жизни и смысложизненные ориентации.

2) Шкала общей толерантности к неопределенности (McLain, 1993; адаптация: Луковицкая, 1998; Осина, 2010) основана на опроснике Multiples Stimulus Types Ambiguity Tolerance Д. Маклэйна (McLain, 1993). Методика включает в себя 22 пункта, измеряющих отношение к неопределенности.

3) Анкета «Имплицитные концепции осмысленной жизни» (Осин и др., 2014) включает в себя 20 категорий и основана на категориях ценностей и источников смысла жизни (Иберсол, Франкл, Рокич, Леонтьев и др.).

4) Шкала удовлетворенности жизнью (Diener et al., 1985; адаптация: Осин, Леонтьев, 2008) включает 5 пунктов и измеряет общие когнитивные суждения об удовлетворенности жизнью.

5) Дифференциальный тест рефлексии (Леонтьев, Осин, 2014) содержит 30 пунктов и различает позитивную форму рефлексии (системная рефлексия, взгляд на себя со стороны) и две негативные формы: интроспекция (самокопание) и квазирефлексия.

6) Шкала экзистенции (Längle et al., 2003; адаптация: Майнина, 2009; перевод С.В. Кривцовой и Е.Н. Осина) включает в себя 4 субшкалы с 6-балльной шкалой оценки, согласующиеся с 4 уровнями экзистенциального диалога с миром, теоретически описанных Лэнгле (1987): самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность.

7) Шкала самодетерминации (Sheldon, Deci, 1996; адаптация: Осин, 2010) содержит 12 утверждений и три субшкалы: воспринимаемый выбор, самовыражение, аутентичность.

### Результаты.

Шкала	Экзистенциальная группа (N=61)	Контрольная группа		t emp	Cohen's D
		N	M (SD)		
СЖО	111,5 (15,5)	9876	95,3 (20,2)	6,24	0,80***
<b>Источники смысла жизни</b>					
Отношения	3,7 (0,9)	369	4,0 (1,0)	2,1	0,30*
Самотрансценденция	3,5 (0,9)	369	3,2 (1,0)	2,1	0,30*

Субъективное благополучие	4,3 (0,7)	369	4,0 (0,9)	2,3	0,33*
Удовлетворение материальных потребностей	3,0 (0,8)	369	3,4 (0,9)	3,2	0,46**
Субъективная удовлетворенность жизнью	23,2 (3,7)	4169	19,2 (5,9)	5,2	0,67***
Толерантность к неопределенности	105,4 (18,4)	805	100,0 (19,4)	2,0	0,28*
<b>Рефлексия</b>					
Системная рефлексия	41,5 (3,7)	3861	39,6 (5,1)	3,0	0,4**
Интроспекция	22,6 (4,7)	3861	25,1 (5,7)	3,4	0,4***
Квазирефлексия	23,8 (5,2)	3861	27,4 (5,7)	4,9	0,6***
<b>Шкала экзистенции</b>					
Самотрансценденция	5,1 (0,6)	1003	4,8 (0,7)	3,5	0,47***
Свобода	4,2 (0,7)	1003	3,9 (0,8)	2,6	0,35**
Ответственность	4,0 (0,8)	1003	3,7 (0,9)	3,2	0,43**
<b>Шкала самодетерминации</b>					
Воспринимаемый выбор	18,7 (2,9)	2334	17,7 (4,2)	2,0	0,3*
Самовыражение	12,0 (2,0)	2334	9,2 (3,0)	7,0	0,9***
Аутентичность	17,4 (2,0)	2334	14,5 (3,8)	6,0	0,8***

Примечание: \*\*\*  $p < ,001$ , \*\*  $p < ,01$ , \*  $p < ,05$ .

**Заключение.** Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что экзистенциальные психологи, по крайней мере в России, отличаются от своих неэкзистенциальных коллег и населения в целом. Их особенности соответствуют теоретическим ожиданиям. В частности, экзистенциальные психологи показали более высокие результаты по Шкале экзистенции, а именно по субшкалам свободы, ответственности и самотрансценденции. Также они имеют более высокий уровень воспринимаемого выбора, самовыражения и проживания аутентичности по Шкале самодетерминации и более высокие результаты по Шкале толерантности к неопределенности. Все эти переменные относятся к специфическим чертам экзистенциального мировоззрения и способа жизни. Группа экзистенциальных психологов показала не только более высокие результаты осмысленности жизни, но и количественные

различия. Так, согласно полученным данным, самотрансценденция и субъективное благополучие являются источником смысла жизни для экзистенциальных психологов значимо чаще по сравнению с контрольной группой, а отношения и удовлетворенность материальных потребностей — реже. Более того, экзистенциальные психологи имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и показывают высокое качество рефлексивного осознания, при этом уровень позитивной формы (системной рефлексии) значимо выше, а дисфункциональной формы (интроспекции и квазирефлексии) значимо ниже.

Остается открытым вопрос, формируются ли эти особенности в результате профессионального обучения или они являются первоначальной основой для принятия решения в пользу экзистенциальной психологии как среды профессиональной социализации, или оба варианта верны. В любом случае, экзистенциальный психолог — это больше чем просто ярлык.

### Литература

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

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2007. — № 1 (10). — С. 121–130.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 4. — С. 110–135.

Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: Дис. ... канд. психол. наук. — СПб., 1998.

Майнина И.Н. Адаптация Шкалы экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер к русскоязычной выборке: Дипломная работа. — М., 2007.

Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна // Психол. диагностика. — 2010. — № 2. — С. 65–86. (Спец. вып.: Диагностика личностного потенциала-2 / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.)

Осин Е.Н., Кузнецова С.С., Малютин А.В. ИмPLICITные концепции смысла жизни и осмысленной жизни // Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы. — Гродно: ГрГУ, 2014. — С. 118–138.

Crumbaugh J.S., Maholick L.T. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. — Munster, 1981.

*Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The satisfaction with life scale // *Journal of Personality Assessment*. — 1985. — № 49. — P. 71–75.

*Ebersole P., DeVogler K.L.* Meaning in life: Category self-ratings // *The Journal of Psychology*. — 1981. — № 107. — P. 289–293.

*Ebersole P., DeVogler-Ebersole K.* Meaning in life of the eminent and the average // *Journal of Social Behaviour and Personality*. — 1985. — Vol. 1. — № 1. — P. 83–94.

*Längle A., Orgler Ch., Kundi M.* The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment // *European Psychotherapy*. — 2003. — № 4 (1). — P. 135–151.

*Leontiev D.A.* Existential Psychology as a Response to the Challenges of the 21st Century // *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. — 2004. — № 1 (1). — P. 103–105.

*May R.* *Psychology and the human dilemma*. — Princeton (NJ): Van Nostrand, 1967.

*McLain D.L.* The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // *Educational and Psychological Measurement*. — 1993. — № 53. — P. 183–189.

*Sheldon K.M.* Creativity and self-determination in personality // *Creativity Research Journal*. — 1996. — Vol. 8. — № 1. — P. 25–36.

## **ОДИНОЧЕСТВО КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ: ЭМПИРИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ**

*С.А. Ишанов, Е.Н. Осин (Москва)*

Одиночество представляет собой один из фундаментальных вызовов человеческого бытия. Способность принять одиночество как экзистенциальный факт и строить свою жизнь, отношения с людьми и с собой требует личностной зрелости. Неспособность же принимать одиночество приводит к избеганию ситуаций уединения и оборачивается, в конечном итоге, бегством от самого себя (это отмечают И. Ялом, В. Франкл, А. Лэнгле, Д.А. Леонтьев, К. Муштакас, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, Э. Фромм и другие экзистенциальные авторы).

Для изучения индивидуальных различий в отношении к одиночеству и их связи с переживанием ситуаций уединения и лич-

УДК 159.9  
ББК 88

Под редакцией  
Д.А. Леонтьева, А.Х. Фам

Шестая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева, А.Х. Фам. — М.: Смысл, 2016. — 128 с.

ISBN 978-5-89357-354-1

© Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества, 2016