

Адаптация опросника «Шкала жизненной позиции»

Федотов И.А.¹, Наместникова Н.В.²

1. Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова; кафедра психиатрии, кафедра клинической психологии; Рязань, Россия; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCIDID: 0000-0002-2791-7180, ResearcherID: N-9456-2016
2. Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова; Рязань, Россия; namestnickova.n@gmail.com, ORCIDID 0000-0002-6391-6708.

Аннотация. *Цель* данного исследования провести адаптацию опросника «Шкала жизненной позиции» на российской выборке. **Материалы и методы.** Была осуществлена процедура перевода текста оригинального опросника на русский язык, сбор эмпирических данных у 170 респондентов (106 женщин, 64 мужчины, средний возраст респондентов 26 (SD=2,1) лет), и получение средних баллов для российской выборки методом медиан. **Результаты и обсуждение.** Были получены средние баллы (медианы) для шкал «Я» и «Ты», которые являются точками отсечения, позволяющими категоризировать Жизненную позицию тестируемого: для шкалы «Я» медиана составили 38 баллов, для шкалы «Ты» – 34 балла. **Заключение.** Результаты исследования показали, что предложенная русскоязычная версия опросника валидна и позволяет определить основную Жизненную позицию.

Ключевые слова: жизненная позиция, адаптация, шкала жизненной позиции, транзактный анализ.

Adaptation of the questionnaire «Life position scale»

Fedotov I.A.¹, Namestnikova N.V.²

1. Ryazan State Medical University; Psychiatry Department; Clinical Psychology Department; Ryazan, Russia; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCID ID: 0000-0002-2791-7180, Researcher ID: N-9456-2016
2. Ryazan State Medical University; Ryazan, Russia; namestnikova.n@gmail.com, ORCID ID 0000-0002-6391-6708.

Abstract. *The purpose* of this study is to adapt the «Life Position Scale» questionnaire on the Russian sample. **Materials and methods.** The procedure was carried out to translate the text of the original questionnaire into Russian, collect empirical data: 170 respondents (106 female, 64 male, median age – 26 years old), further process the data and obtain average scores for the Russian sample using the median method; the median for I scale is 38, for U scale – 34. **Results and discussion.** Average scores (medians) were obtained for the scales I and U, which are cut-off points that allow categorizing the life situation of the test taker. **Conclusion.** The results of the study showed that the proposed Russian-language version of the questionnaire is valid and allows one to determine the basic life position.

Keywords: life position, adaptation, life position scale, transactional analysis.

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».Федотов И.А., Наместникова Н.В.В начало**Актуальность**

Одной из центральных концепций транзактного анализа (ТА) Э. Берна является Жизненная позиция. Данное понятие подразумевает под собой основные убеждения человека в отношении ценности себя и других – основная, глубоко укорененная психологическая позиция. (Anne, 2020).

Определяя положительную или отрицательную направленность деятельности личности, жизненная позиция оказывает регулирующее воздействие на фактическое поведение, стимулируя полезную нравственную деятельность на благо общества. Жизненная позиция значительно влияет на персональную и организационную жизнь, от неё зависит способность преодолевать трудности и успех в жизни (Бабулина, 2011).

Жизненный сценарий человека, то есть жизненный план, существующий в нашем подсознании, формируется в соответствии с выбранной жизненной позицией. Когда ребёнок принимает одну из жизненных позиций, весь свой жизненный сценарий он подстраивает под неё. По мнению Э. Берна, однажды принятая жизненная позиция (в возрасте от 3 до 7 лет) в течение жизни не меняется (Депутатов, 2014).

Существует четыре вида жизненных позиций человека, выделенных Э. Берном и Ф. Эрнстом: Я – ОК, Ты – ОК («Я в порядке – ты в порядке») – здоровая позиция; Я – не ОК, Ты – ОК («Я не в порядке – ты в порядке») – депрессивная позиция; Я – ОК, Ты – не ОК («Я в порядке – ты не в порядке») – параноидная позиция; Я – не ОК, Ты – не ОК («Я не в порядке – ты не в порядке») – шизоидная позиция (Андронникова, 2015; Стюарт, 1996).

В то же время существует недостаток объективных методов оценки жизненной позиции. В этом направлении ведутся исследовательские работы. В данной работе представлены описание процесса и результаты адаптации и валидизации русскоязычной версии опросника «Шкала жизненной позиции», разработанного Фредриком А. Бохолстом (Boholst, 2002). Данный опросник состоит из 20 утверждений, составляющих основу жизненной позиции человека по отношению к себе и другим. Эти утверждения были сформулированы автором на основании трудов Э. Берна. Опросник позволяет определить одну из четырех базовых жизненных позиций человека: здоровую; депрессивную; параноидную или шизоидную позицию. Автор в своей основной публикации предоставил возможность всем желающим переводить опросник на другие языки и адаптировать его.

Цель данного исследования – провести адаптацию опросника «Шкала жизненной позиции» на российской выборке.

Для проведения адаптации опросника были поставлены следующие **задачи**:

1. Перевод оригинального текста опросника A Life Position Scale на русский язык.
2. Проверка качества перевода, а также корректности формулировок сторонними экспертами.
3. Применение методики на испытуемых и получение массива результатов.
4. Анализ полученных результатов и определение необходимых средних показателей для использования опросника на российской выборке.

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».Федотов И.А., Наместникова Н. В.[В начало](#)**Материалы и методы**

Текст оригинального опросника A Life Position Scale был переведен на русский язык. Затем два эксперта-психолога, владеющих английским языком, проверили семантическую, концептуальную и экспериментальную идентичности. Были выбраны наиболее точные переводы и получена русскоязычная версия опросника. Далее пробная версия опросника была дана 7 экспертам-психологам, носителям русского языка, для проверки корректности формулировок. В результате были сформулированы утверждения опросника и была утверждена его финальная версия. Утверждения представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Утверждения шкалы жизненной позиции

Я+	Я–
1. Я люблю себя. 3. Я горжусь собой. 5. Я уверен в себе. 7. Я награжден своими положительными качествами. 9. Я считаю, что я безусловно хороший.	2. Я плохо к себе отношусь. 4. Я чувствую себя беспомощным. 6. Лучше бы я не появился на свет. 8. Я чувствую, что не достигну своей мечты. 10. Я думаю, что другие не любят меня.
Ты+	Ты–
11. Мне легко ценить других людей. 13. Другие люди в основном хорошие. 15. Большинству людей можно доверять. 17. Люди могут делать хорошую работу. 19. Я с нетерпением жду встречи с другими людьми.	12. Я бы хотел, чтобы некоторые люди умерли. 14. Меня раздражают другие люди. 16. Я не доверяю людям. 18. Я с подозрением отношусь к намерениям других людей. 20. Я нетерпелив к чужим ошибкам.

В дальнейшем русскоязычный опросник был апробирован на 170 испытуемых (106 женщин, 64 мужчины), средний возраст которых составил 26 ($SD=2,1$) лет. Для обработки полученных данных использовался метод статистической обработки данных: метод определения центральной тенденции – медиана.

Результаты

Для каждого утверждения респондентам необходимо было выбрать один из вариантов ответа: «все время», «большую часть времени», «половину времени», «иногда», «никогда». Ответам по положительным утверждениям: Я+ и Ты+ были присвоены баллы от 1 до 5 следующим образом: 5 = все время, 4 = большую часть времени, 3 = половину времени, 2 = иногда, 1 = никогда. По отрицательным шкалам, а именно: «Я–», «Ты–», баллы были перевернуты: 1 = все время, 2 = большую часть времени, 3 = половину времени, 4 = иногда, 5 = никогда. Оценки Я– были добавлены к оценкам Я+, а оценки Ты– добавлены к Ты+, создавая глобальные оценки для «Я» и «Ты».

Затем было вычислено медианное значение, которое в дальнейшем будет использоваться в качестве точки отсечения между убеждениями «Я+» и «Я–». Таким образом, верхние 50% оказались в рейтинге «Я+», а нижние 50% – в рейтинге «Я–». Та же процедура была применена к шкале «Ты»: верхние 50% обозначены как Ты+, нижние 50% как Ты–. Такая стратегия была применена в работе Фредрика А. Бохолста для определения средних баллов для факторов «Я» и «Ты», определяющих направленность Я–Ты концепции. В таблице 2 представлена описательная

статистика глобальных баллов шкал «Я» и «Ты» в оригинальном исследовании Фредерика А. Бохолста и в нашей выборке

Таблица 2.

Описательная статистика глобальных баллов шкал «Я» и «Ты» в нашем исследовании (Россия) и в исследовании Бохолста (Филиппины)

Статистика	Шкала «Я»		Шкала «Ты»	
	Россия N=170	Филиппины N=95	Россия N=170	Филиппины N=95
Среднее значение	37,02	37,30	34,29	34,96
Стандартное отклонение	6,57	5,50	4,85	5,39
Медиана	38	38	34	36
Наименьшее значение	17	12	20	11
Наибольшее значение	50	50	50	43

Также в таблице указаны и другие показатели. Для получения представления о том, насколько далеки от среднего результаты тестируемых в нашей выборке, полезны среднее значение и стандартное отклонение. У первого ряда значения сильнее рассеяны относительно среднего, чем у второго.

Как можно заметить, средние баллы по шкале «Я», полученные нами, идентичны тем, что были получены Фредриком А. Бохолстом. По шкале «Ты» баллы незначительно отличаются. Но медианные значения для шкал «Я» и «Ты» отличаются. Именно они являются точками отсечения, позволяющими категоризировать Жизненную позицию тестируемого.

Обсуждение результатов

В результате были получены пороговые значения по шкалам «Я» и «Ты», исходя из наших культурных особенностей. Как указано выше, существует четыре базовых жизненных позиций (Я+Т+, Я+Т-, Я-Т+, Я-Т-). Для того, чтобы определить к какой категории относится тестируемый, нужны вычисленные нами пороговые значения разместить на соответствующих шкалах. Например, если испытуемый набрал 40 баллов по шкале «Я» и 32 по шкале «Ты», то он будет отнесен к категории Я+Т- или «Я в порядке – ты не в порядке», потому что медиана для «Я» составляет 38, а медиана для «Ты» составляет 34.

Определяя положительную или отрицательную направленность деятельности личности, жизненная позиция оказывает регулирующее воздействие на практическое поведение, стимулируя полезную нравственную деятельность на благо общества. Жизненная позиция значительно влияет на персональную и организационную жизнь, от неё зависит способность преодолевать трудности и достигать успеха. Как упоминалось ранее, депрессивные люди чаще всего занимают позицию Я-Т+, в то время как антисоциальные, параноидальные и нарциссические личности могут занять позицию Я+Т-. С другой стороны, утверждается, что шизоидные люди и, возможно, виновные в жестоком обращении с детьми, занимают позицию Я-Т- (Anneetal., 2021). Появление адаптированной методики позволит увеличить количество исследований в этом направлении.

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».

Федотов И.А., Наместникова Н. В.

В начало

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».Федотов И.А., Наместникова Н. В.[В начало](#)**Заключение**

Подводя итоги проделанной работы, можно сделать следующие выводы:

1. Была проведена адаптация опросника «Шкала жизненной позиции» на российской выборке.
2. Результаты исследования показали, что предложенная русскоязычная версия опросника валидна. Были определены пороговые медианные значения по шкалам «Я» (38 баллов) и «Ты» (34 балла), исходя из нашего собственного населения и культурных особенностей, как было рекомендовано автором этой методики Фредриком А. Бохолстом.
3. Результаты исследования могут быть использованы для клинической и исследовательской практики. Шкала позволит определить базовую жизненную позицию тестируемого.

Список литературы:

1. Андронникова О. О. Специфика сценария жизненного пути у виктимных мужчин и женщин различной гендерной дифференциации // Международная научная школа «Парадигма». Лято. – 2015. – №. 8. – С. 8-21.
2. Бабулина Л. В. Развитие жизненной позиции личности // Актуальные вопросы современной науки. – 2011. – №. 18. – С. 152-173.
3. Депутатов В. О. Жизненные позиции подростков: гендерный аспект. – 2014. – 255 с.
4. Стюарт Я. Современный транзактивный анализ / Я. Стюарт, В. Джойнс. – СПб. : Социально-Психологический Центр, 1996. – 332 с.
5. Anne M., Boholst F. A. Life Positions and Depression: The Role of Convictions // Psychological Reports. – 2021. – № 3. – P. 1015-1030. doi: 10.1177/0033294120928273
6. Boholst F. A. A life position scale // Transactional Analysis Journal. – 2002. – № 1. – P. 28-32.

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».

Федотов И.А., Наместникова Н.В.

[В начало](#)

Приложение

Шкала «Жизненная позиция» (Boholst F.A., 2002 в адаптации Федотова И.А., Наместниковой Н.В., 2021)

Прочитайте утверждения, приведенные ниже, и отметьте для каждого насколько часто Вы можете отнести его к себе и своей жизненной ситуации.

Утверждение Как часто подходит	«все время»	«большую часть времени»	«половину времени»	«иногда»	«никогда»
Утверждения про себя (субшкала «Я»)					
1. Я люблю себя.					
2. Я плохо к себе отношусь.					
3. Я горжусь собой.					
4. Я чувствую себя беспомощным.					
5. Я уверен в себе.					
6. Лучше бы я не появился на свет.					
7. Я награжден своими положительными качествами.					
8. Я чувствую, что не достигну своей мечты.					
9. Я считаю, что я безусловно хороший.					
10. Я думаю, что другие не любят меня.					
Утверждения про отношения с другими (субшкала «Ты»)					
11. Мне легко ценить других людей.					
12. Я бы хотел, чтобы некоторые люди умерли.					
13. Другие люди в основном хорошие.					
14. Меня раздражают другие люди.					
15. Большинству людей можно доверять.					
16. Я не доверяю людям.					
17. Люди могут делать хорошую работу.					
18. Я с подозрением отношусь к намерениям других людей.					
19. Я с нетерпением жду встречи с другими людьми.					
20. Я нетерпелив к чужим ошибкам.					

Интерпретация

Ответы на вопросы 1, 3, 5, 7, 9 считаются следующим образом:
5 баллов = все время, 4 = большую часть времени, 3 = половину времени, 2 = иногда, 1 = никогда

Адаптация опросника «Шкала
жизненной позиции».Федотов И.А., Наместникова Н.В.В начало

Ответы на вопросы 2, 4, 6, 8, 10 считаются следующим образом: 1 балл = все время, 2 = большую часть времени, 3 = половину времени, 4 = иногда, 5 = никогда

Сумма баллов на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 дает показатель субшкалы «Я». Если это число больше либо равно **38**, то жизненная позиция определяется как «Я+», если меньше **38** – то «Я-»

Ответы на вопросы 11, 13, 15, 17, 19 считаются следующим образом: 5 баллов = все время, 4 = большую часть времени, 3 = половину времени, 2 = иногда, 1 = никогда

Ответы на вопросы 12, 14, 16, 18, 20 считаются следующим образом: 1 балл = все время, 2 = большую часть времени, 3 = половину времени, 4 = иногда, 5 = никогда

Сумма баллов на вопросы 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 дает показатель субшкалы «Ты». Если это число больше либо равно **34**, то жизненная позиция определяется как «Ты+», если меньше **34** – то «Ты-»