

Методика субъективной витальности¹

1. Описание конструкта и инструмента

Витальность определяется как субъективное переживание обладания физической и психической энергией (Ryan, Frederick, 1997). При высокой витальности человек чувствует, что полон энтузиазма, жизненных сил и энергии. Таким образом, витальность ассоциируется с ощущением мощи (силы), сильными позитивными переживаниями и спокойной энергией, то есть с позитивно окрашенными состояниями. Однако витальность необходимо отличать от несвязанных с активностью позитивных состояний: счастья, удовольствия и удовлетворенности, а также от состояний активации, таких как гнев, тревога, возбуждение, которые либо не связаны, либо обратно пропорциональны витальности. Кроме того, витальность, в отличие от удовлетворенности и счастья, связана с мотивацией и зависит от нее (Nix et al., 1999). В понятии витальности отражается энергия, которую можно регулировать и использовать в целенаправленной деятельности.

Витальность не только является теоретическим феноменом, но также имеет важное практическое значение. Так, доказано, что она связана со специфической конфигурацией активации мозга и механизмами конструктивной реакции на стресс (Rozanski et al., 2005). Было показано, что витальность играет важную роль в совладании с повседневными стрессами и вызовами жизни, способствует более эффективной регуляции негативных эмоциональных состояний, более конструктивной реакции на стресс (снижение активности симпатической нервной системы и уровня адреналина) и повышению иммунитета. При повышенной

¹ Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. №1. С. 133–163.

вitalности человек использует более эффективные механизмы совладания со стрессом и выше оценивает свое состояние здоровья и благополучие (Kasser, Ryan, 1999; Ryan, Frederick, 1997). Данные исследований также свидетельствуют, что с vitalностью связаны выраженные позитивные эмоциональные состояния, которые повышают сопротивляемость человека в отношении физических стрессоров и инфекционных заболеваний (Benyamini et al., 2000; Cohen et al., 2006). Следовательно, переживание наполненности энергией является важнейшей составляющей благополучия и здоровья человека.

Методика субъективной vitalности (Александрова, 2014) имеет два варианта: шкала vitalности как состояния (Vt-s) и шкала диспозиционной vitalности (Vt-d). Первая предлагает оценить свое состояние «здесь и сейчас», вторая направлена на оценку характерного для человека уровня vitalности, так как не привязана ко времени и отражает скорее особенности личности (vitalность как черта личности). Каждая из шкал включает семь пунктов, каждый из которых оценивается испытуемым по 7-балльной шкале Лайкерта от «абсолютно неверно» до «абсолютно верно» (Ryan, Frederick, 1997), затем полученные баллы по каждой из шкал суммируются. Пункты 1, 3, 4, 5, 6, 7 являются прямыми, а пункт 2 — обратным.

2. Психометрические свойства методики

Для проверки внутренней согласованности и конструктивной валидности русскоязычных версий шкал в период с 2008 по 2012 г. была проведена серия исследований на разных выборках (в основном студенческих), в которых использовались шкалы субъективной витальности.

Выборка

- 2007 г.: старшеклассники общеобразовательной школы г. Кемерово, N = 43, шкала Vt-s.
- 2008 г.: студенты филиала факультета психологии МГУ, г. Ташкент (шкала Vt-d).
- 2008 г.: студенты факультета юридической психологии МГППУ, г. Москва (шкалы Vt-s и Vt-d).
- 2009–2011 гг.: студенты факультета информационных технологий МГППУ, г. Москва (2009–2010 гг. — шкалы Vt-s и Vt-d; 2011 г. — шкала Vt-d).
- 2012 г.: учащиеся Социально-педагогического колледжа МГППУ, г. Москва (шкала Vt-d).
- 2012 г.: сотрудники Кемеровского профессионально-технического колледжа (КПТК), г. Кемерово (шкала Vt-d, сокращенная, без пункта 2).

2.1. Результаты по Vt-s

Данные, представленные в табл. 1, наглядно демонстрируют наличие различий при использовании шкалы на разных выборках. Однако во всех случаях полученные значения соотносятся с теми, которые были зарегистрированы авторами методики (α -Кронбаха = 0,84–0,86).

Таблица 1. Итоговая статистика применения шкалы Vt-s (по годам)

	МГППУ 2008	МГППУ 2009	Кемерово 2008	МГППУ 2010	Данные 2008–2009
N испытуемых	69	77	43	121	189
N пунктов (изменения)	7	7	7	7 (изм)	7
Среднее	34,74	30,01	34,12	28,7	32,693
Сумма	2397	2315	1467	3473	6179
Ст. откл.	6,34	9,973	8,9	9,333	8,79

	МГППУ 2008	МГППУ 2009	Кемерово 2008	МГППУ 2010	Данные 2008–2009
Дисперсия	40,17	99,46	79,25	87,11	77,27
Асимметрия	0,30	0,04	0,53	0,02	0,41
Эксцесс	0,28	0,40	0,70	0,45	0,21
Минимум	19	7	14	9	7
Максимум	48	49	46	49	49
α -Кронбаха	0,77	0,90	0,88	0,88	0,87
α -(стандартиз.)	0,78	0,90	0,87	0,88	0,87
Ср. межпозиционная корреляция	0,35	0,60	0,53	0,55	0,51

При факторном анализе методом главных компонент было обнаружено, что все семь вопросов шкалы входят в один фактор (см. табл. 2). Результаты факторизации подтверждают, что не все пункты одинаково эффективно работают на основную шкалу. На основании проведенного анализа можно предложить использовать как полную версию шкалы Vt-s, так и сокращенную, исключив пункты 2 и 5. Однако для окончательного решения этого вопроса необходимо увеличение объема выборки.

Таблица 2. Результаты факторизации отдельных пунктов шкалы Vt-s

Пункты Vt-s	2008–2009	2010
1	0,792	0,811
2	0,700	0,413
3	0,692	0,744
4	0,859	0,893
5	0,493	0,613
6	0,842	0,919
7	0,883	0,920
Собст. значение	4,065	4,246
% объясн. дисперсии	0,581	0,607

Распределение результатов по шкале Vt-s приближается к нормальному при использовании обеих версий шкалы (см. рис. 1).

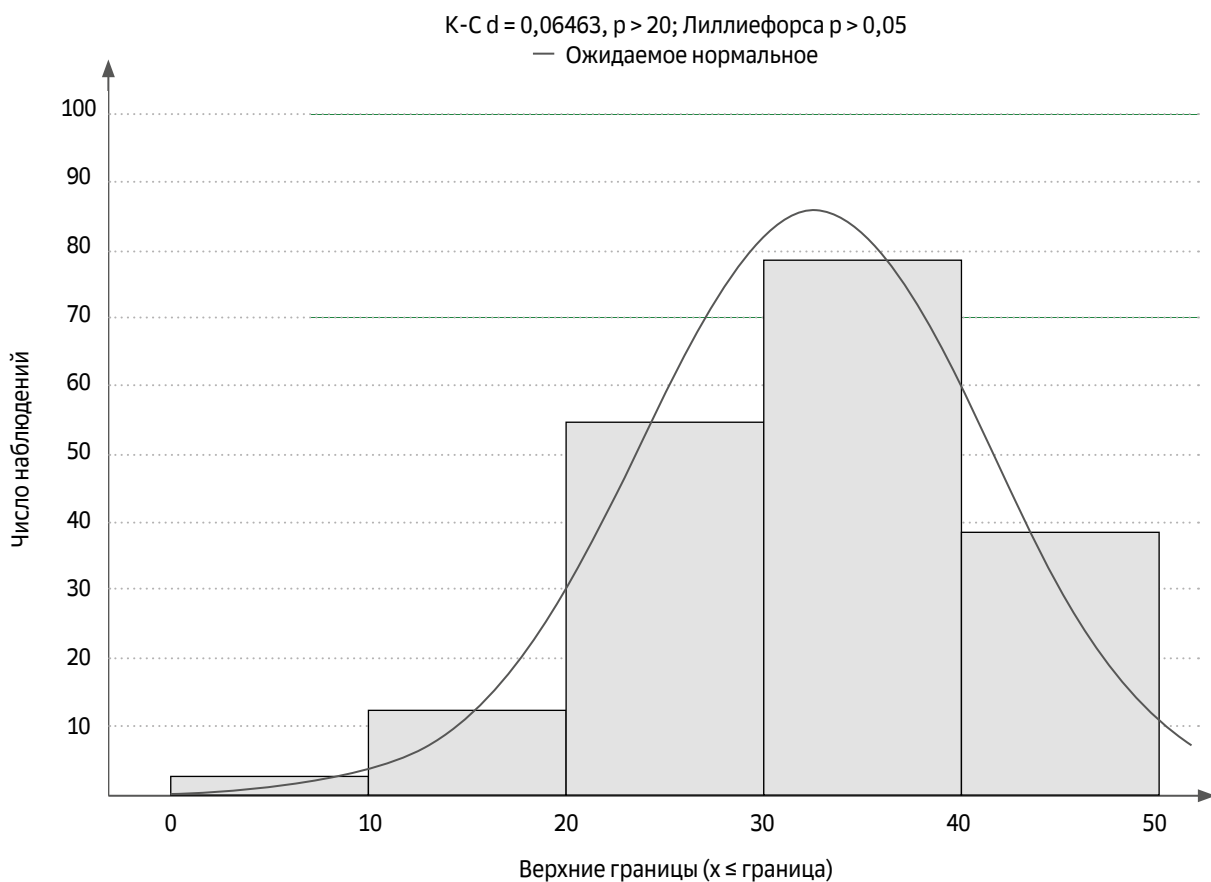
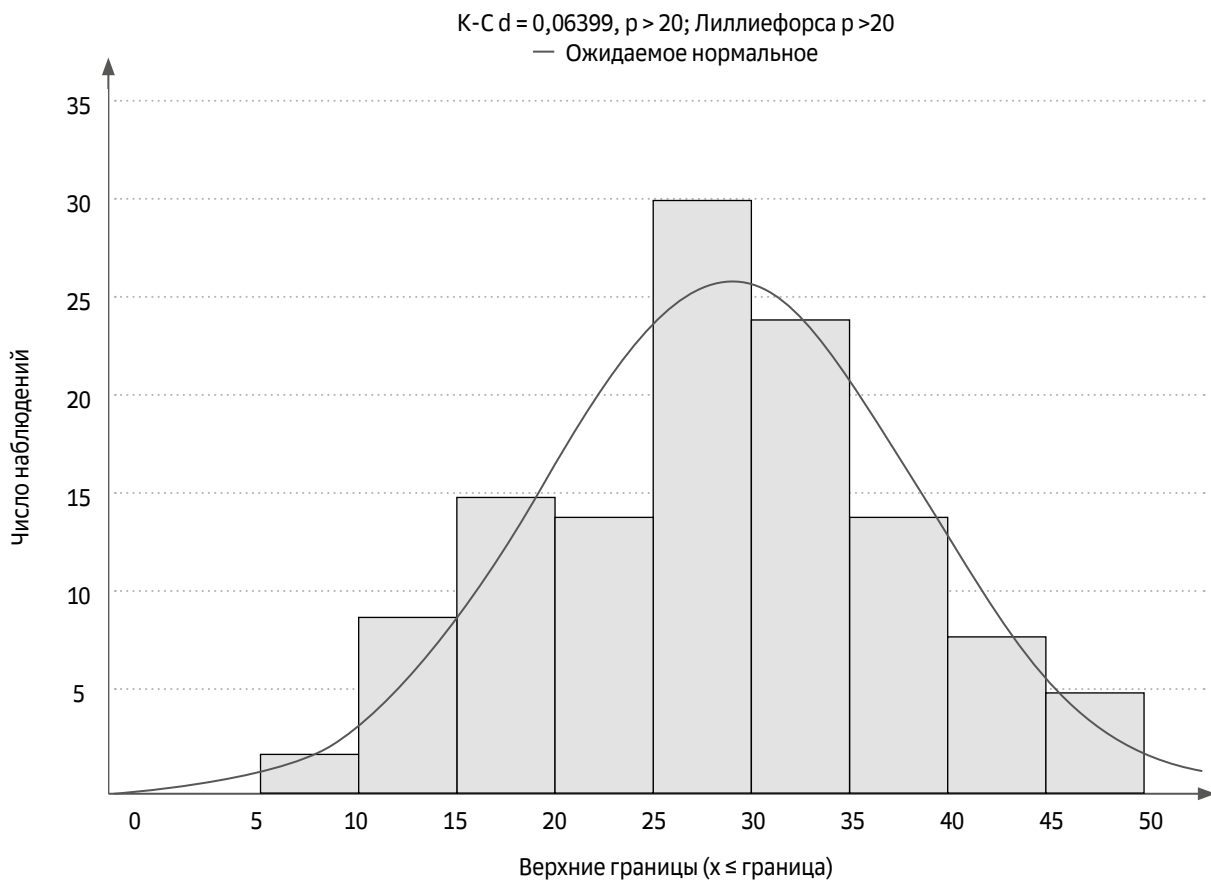


Рис. 1. Распределение результатов по шкале Vt-s. Данные исследований 2008–2009 гг. (вверху) и 2010 г. (внизу)

2.2. Результаты по Vt-d

Полные данные получены для $N = 700$ по полной версии шкалы и для $N = 97$ по сокращенной версии (без инвертированного пункта 2). Результаты применения шкалы представлены в табл. 3, 4, 5 и на рис. 2. Данные, представленные в таблицах, демонстрируют наличие некоторых различий при использовании шкалы Vt-d на разных выборках. Однако значения соотносятся с теми, которые были получены авторами методики (α -Кронбаха = 0,84–0,86), в основном превышая показатели, приводимые ими (Ryan, Frederick, 1997). При использовании версии шкалы Vt-d из шести пунктов психометрические показатели улучшаются, однако нельзя исключать и того, что играет роль специфика выборки: взрослые испытуемые более ответственно относятся к заполнению методик. Необходимо учитывать, что основной массив данных по шкале Vt-d ($N = 700$) получен на студенческой выборке.

Таблица 3. Психометрические показатели отдельных пунктов шкалы Vt-d (по выборке в целом) с применением разных вариантов шкалы

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	Ci
Диспозиционная витальность (7 пунктов) 2008–2012 (N = 700)					
1	27,85	57,97	7,61	0,74	0,85
2	28,08	61,30	7,83	0,47	0,88
3	27,93	59,66	7,72	0,52	0,88
4	28,16	55,46	7,45	0,82	0,84
5	28,34	59,91	7,74	0,55	0,87
6	28,26	57,62	7,59	0,74	0,85
7	28,29	55,13	7,43	0,83	0,84
Диспозиционная витальность КПТК 2012 (N = 97)					
1	23,46	47,03	6,86	0,82	0,90
3	24,13	48,13	6,94	0,76	0,91
4	23,64	47,51	6,89	0,87	0,90
5	24,01	50,83	7,13	0,61	0,93
6	23,56	48,06	6,93	0,83	0,90
7	23,88	48,71	6,98	0,82	0,91

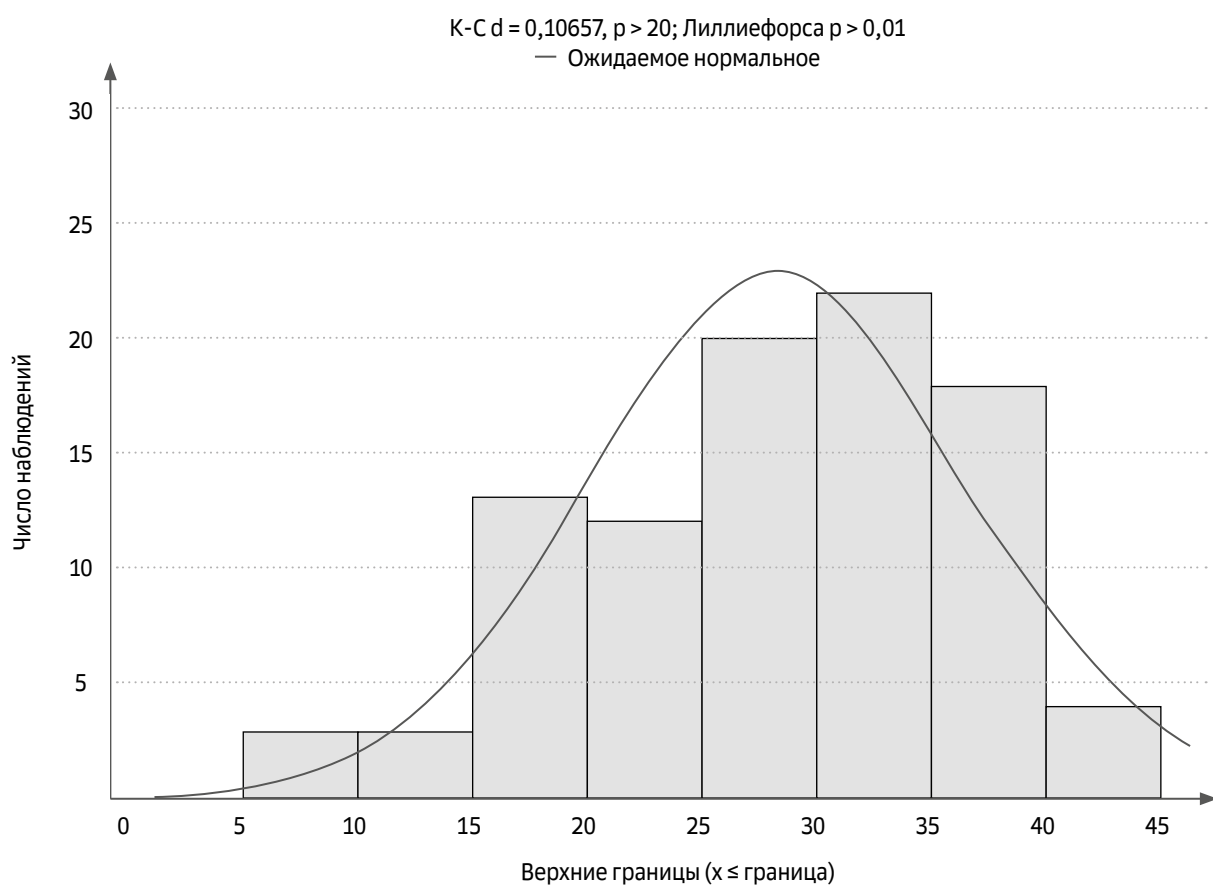
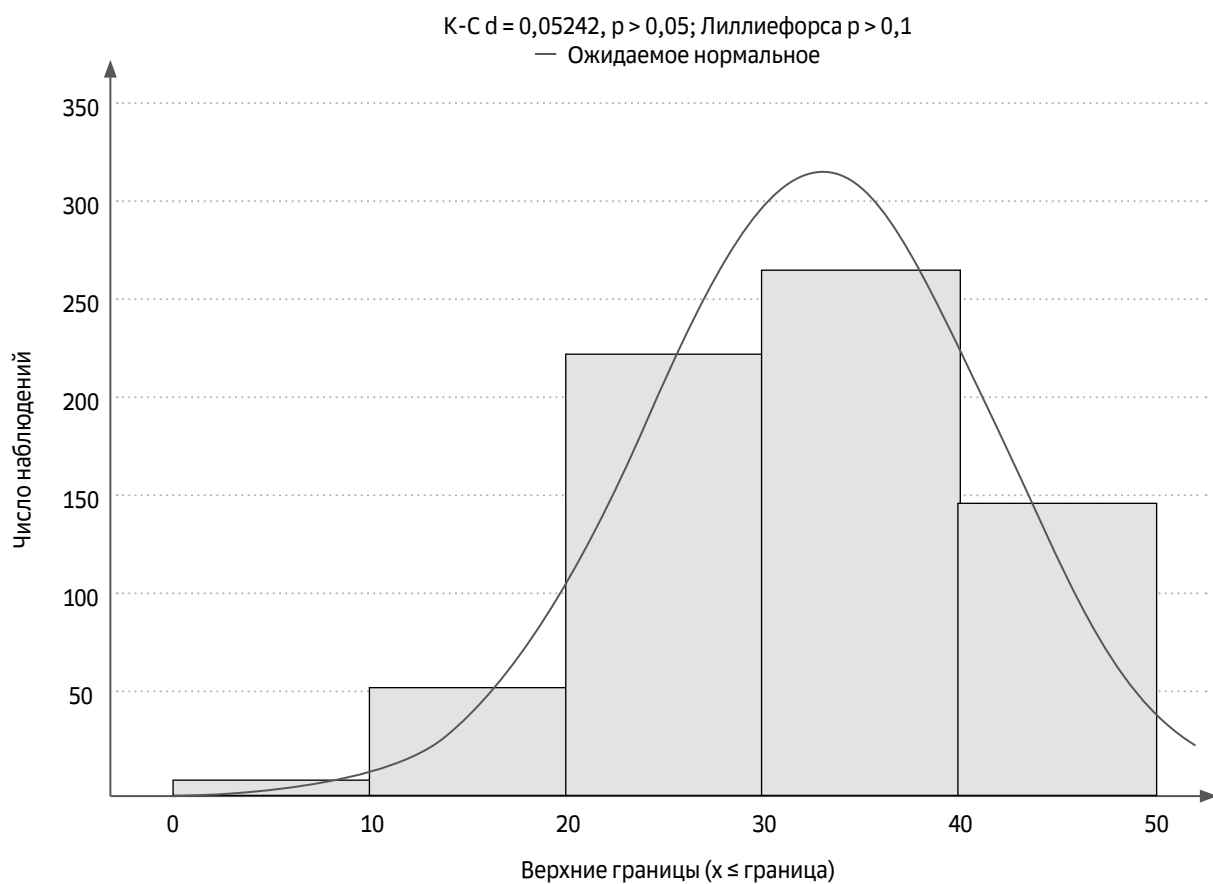


Рис. 2. Распределение результатов по шкале Vt-d. Данные исследований 2008–2012 гг. (вверху), данные исследования 2012 г. (КПТК) (внизу)

Таблица 4. Итоговая статистика применения шкалы Vt-d (по годам)

	МГППУ 2012	КПТК 2012	МГППУ 2011	МГППУ 2010	МГППУ 2009	МГППУ 2008	Ташкент 2008	Все (7 п) 2008– 2012
№ пунктов (изменения)	7	6	7	7	7	7	7	7
N испытуемых	127	97	210	121	75	99	67	700
Среднее	33,15	28,54	34,01	31,98	31,39	29,32	36,91	32,82
Сумма	4210	2711	7142	3869	2354	2903	2473	22973
Ст. откл.	8,17	8,33	8,31	8,58	10,10	8,94	8,02	8,81
Дисперсия	66,75	69,36	69,03	73,67	101,65	80,00	64,39	77,67
Асимметрия	0,28	0,54	0,12	0,24	0,33	0,09	0,80	0,25
Экссесс	0,17	0,19	0,72	0,04	0,15	0,49	0,41	0,36
Минимум	12	6	10	8	7	9	15	7
Максимум	49	42	49	49	49	49	49	49
α-Кронбаха	0,86	0,92	0,87	0,87	0,91	0,87	0,88	0,88
α-(стандарт.)	0,86	0,93	0,88	0,88	0,91	0,88	0,88	0,88
Ср. межпозиц. корреляция	0,5	0,69	0,52	0,52	0,62	0,53	0,54	0,53

Таблица 5. Результаты факторного анализа данных по шкале Vt-d

Пункты Vt-d	КПТК	2008–2012
1	0,887	0,830
2	исключен	0,587
3	0,836	0,638
4	0,922	0,887
5	0,700	0,674
6	0,892	0,836
7	0,888	0,895
Собст. значение	4,409	4,182
% объясн. дисперсии	0,735	0,597

Распределение результатов, полученных при использовании шкалы Vt-d, приближено к нормальному при применении как полной версии из семи пунктов, так и сокращенной (шесть пунктов, с исключением пункта 2).

При факторном анализе методом главных компонент шкала Vt-d показала себя в высшей степени однородной. Стабильно на всех выборках выделяется один фактор. Исследование также показало, что при применении на взрослой выборке факторные нагрузки отдельных вопросов выше, что свидетельствует, в частности, о качестве заполнения психодиагностических методик. Факторный анализ основного массива данных, полученных по шкале Vt-s, не дает оснований сокращать шкалу более чем на один вопрос (инвертированный пункт 2). Данная шкала более однородна, процент объясняемой дисперсии выше, чем у шкалы Vt-s.

Проведенные исследования позволяют предварительно обозначить критерии оценки выраженности субъективной витальности. Для шкалы Vt-s нормативным можно считать уровень $Vt-s = 28,7$ при стандартном отклонении 9,3. Нормативными являются показатели, находящиеся в интервале от 19,4 до 37 баллов. Соответственно, для шкалы Vt-d среднее равнялось 32,8 при стандартном отклонении 8,8. Нормативные показатели, следовательно, располагаются в интервале от 24 до 41,6 балла. Для сокращенной версии Vt-d среднее – 28,5, стандартное отклонение – 8,3, нормативные результаты колеблются от 20,2 до 36,3 балла.

3. Стимульный материал

Шкала субъективной витальности как состояния (Vt-s)

Инструкция

Пожалуйста, ответьте на каждое из следующих утверждений, выбирая ответ, показывающий, насколько это утверждение верно для Вас в данный момент. Используйте указанную систему оценок.

	1	2	3	4	5	6	7					
	Абсолютно неверно						Абсолютно верно					
					1	2	3	4	5	6	7	
1. В данный момент я чувствую себя живым(ой) и полным(ой) сил												
2. Сейчас я не чувствую себя очень энергичным(ой)												
3. Сейчас меня настолько переполняет энергия, что, кажется, она вот-вот разорвет меня												
4. В данный момент я полон(на) энергии и решимости												
5. Сейчас я испытываю энтузиазм, думая о завтрашнем дне												
6. В данный момент я бодр(а) и готов(а) к действию												
7. Сейчас я чувствую себя заряженным(ной) энергией												

Шкала субъективной диспозиционной витальности (Vt-d)

Инструкция

Пожалуйста, ответьте на каждое из следующих утверждений, выбирая ответ, показывающий, насколько это утверждение верно для Вашей жизни в целом. Используйте указанную систему оценок.

	1	2	3	4	5	6	7
	Абсолютно неверно						Абсолютно верно

	1	2	3	4	5	6	7
1. Я чувствую себя живым(ой) и полным(ой) сил							
2. Я недостаточно энергичен(на)							
3. Временами я настолько полон(на) энергии, что она просто разрывает меня							
4. Я полон(на) энергии и решимости							
5. Я с нетерпением жду наступления каждого нового дня							
6. Я почти всегда бодр(а) и готов(а) действовать							
7. Я чувствую, что заряжен(а) энергией							

Ключ

Шкалы подсчитываются путем суммирования баллов по каждому пункту. В обеих методиках пункты 1, 3, 4, 5, 6, 7 являются прямыми, а пункт 2 – обратным.

При интерпретации результатов Vt-s и Vt-d можно ориентироваться на следующие тестовые нормы и характеристики:

Низкий уровень

Средний уровень

Высокий уровень

Шкала витальности как состояния (Vt-s)

Менее 19 баллов

Сейчас человек испытывает чувство истощения и бессилия. Переживание отсутствия энергии

От 19 до 38 баллов

По большей части переживание наполненности силами. Наличие трудностей или подавленных переживаний, истощающих энергию

Свыше 38 баллов

На текущий момент человек ощущает себя наполненным энергией и жизненными силами

Шкала диспозиционной витальности (Vt-d)*

Менее 24 баллов

Переживание истощения и отсутствия сил. Ощущение пустоты и недостатка энергии на протяжении всего жизненного пути

От 24 до 42 баллов

Склонность ощущать себя энергичным и полным сил. Присутствие в поведении характеристик, способных приводить к ослаблению и потере энергии

Свыше 42 баллов

Переживание человеком наполненности энергией и жизнью. Ощущение силы и живости. Склонность быть всегда активным и жизнерадостным

*Для сокращенной версии Vt-d тестовые нормы имеют следующие показатели: низкий уровень < 20 баллов, средний уровень от 20 до 37 баллов, высокий уровень > 37 баллов.