

АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА «ШКАЛЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» К. РИФФ*

*Н.Н. ЛЕПЕШИНСКИЙ, аспирант кафедры прикладной психологии
БГПУ им. М. Танка ©*

В статье представлены результаты адаптации опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф для его применения в Республике Беларусь. Данный опросник разработан в рамках эвдемонистического подхода к пониманию психологического благополучия и позволяет измерять как уровень психологического благополучия, так и определять характер соотношения его компонентов. Адаптация опросника проводилась в соответствии со стандартным алгоритмом адаптации зарубежных опросных методов. В процессе адаптации опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф выполнен перевод его текста на русский язык, осуществлена проверка эквивалентности русскоязычного варианта оригинала путем опроса респондентов, одинаково владеющих двумя языками – языком оригинала (английским) и языком перевода (русским). Далее были проведены стандартные психометрические процедуры: проверка внутренней согласованности, ретестовой надежности, критериальной и конструктной валидности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, стандартный алгоритмом адаптации зарубежных опросных методов, надежность, валидность, стандартизация.

Психологическое благополучие личности как объект научного исследования получило широкое распространение в западной психологии во второй половине прошлого века. Однако, как отмечает К. Рифф, критерии благополучия были обширны и разнообразны. Кроме того, часто использовалось бытовое понимание благополучия, несмотря на то, что оно было ограничено в операционализации, поскольку надежных теоретически разработанных определений психологического благополучия не существовало [1].

Пик исследований благополучия в западной психологии пришелся на 80-е годы XX века. Как отмечают Д. Майерс и Э. Динер, количество упоминаний понятий «благополучие», «счастье» и «удовлетворенность жизнью» в журнале *«Psychological Abstract»* увеличилось в пять раз, до 780 статей ежегодно» [2]. В отечественной психологии рост интереса к данной проблеме приходится на последнее десятилетие XX века [3, с.105].

Данной проблематике посвящены работы Н.М. Брадбурна [4], Э. Динера [2; 5; 6], К. Рифф [1; 7], Б.С. Братуся [8], И.В. Дубовиной [9], П. Фесенко [10] и других. Однако проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных

как в зарубежной, так и отечественной психологии. Не сформулировано единое общепринятое определение понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Не случайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами выделяются два основных – гедонистический (от греч. *hedone* – «наслаждение») и эвдемонистический (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство») [3, с. 111].

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве

* Статья поступила в редакцию 4 июня 2007 года.

наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия, – Дж. Бюдженталь [11], А. Маслоу [12], К. Роджерс [13], Э. Фромм [14], Г. Оллпорт [15]. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности» [3, с. 109].

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В соответствии с данной моделью разработан инструментарий для проведения исследований, который получил широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (*«Ryff's Psychological Well-Being Scale»*). Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (далее – ШПБ) – теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран [3].

Оригинальный вариант ШПБ неоднократно проходил проверки на надежность и валидность [16; 17; 18]. В Беларусь данный опросник адаптирован впервые.

Общее число испытуемых, составивших выборку для адаптации методики, составило 685 человек. Из них 67 человек вошли в группу для проведения пилотажного исследования; 43 человека, владеющие двумя языками, в выборку для проверки эквивалентности перево-

да; 51 – в выборку для проведения тест-ретеста, 52 – в выборку для проверки достоверности методики на социальную желательность ответов. Выборка для стандартизации русскоязычного варианта «Шкал психологического благополучия» включала 575 испытуемых, при этом все они были мужского пола (343 курсанта военного учебного заведения и 232 военнослужащих срочной службы в возрасте от 17 до 26 лет; средний возраст испытуемых 20 лет). Опрос проводился на добровольных началах, в групповой форме.

Процесс адаптации методики осуществлялся в соответствии со стандартным алгоритмом адаптации зарубежных опросных методов [19; 20]. Все расчеты производились с помощью программы SPSS v.13.0 for Windows.

Перевод методики с английского языка на русский выполнялся психологом, владеющим языком оригинала, и профессиональным переводчиком. При этом в процессе перевода основное внимание уделялось не только максимальному сохранению психологического смысла, но и сохранению грамматической формы каждого утверждения, поскольку «даже незначительные на первый взгляд изменения в содержании и форме суждений нередко существенно влияют на характер ответов опрашиваемых» [20, с. 130].

После этого с целью проверки адекватности перевода был выполнен обратный перевод методики с русского языка на английский. Перевод осуществлялся старшим преподавателем кафедры иностранного языка, имеющим большой практический опыт переводчика и ранее не знакомым с текстом оригинала. Оценка содержательной валидности русскоязычного варианта методики проводилась группой экспертов, в качестве которых выступили профессиональные психологи, имеющие специальное образование, опыт практической работы не менее пяти лет, а также знакомые с основными психологическими теориями,ложенными в основу методики.

На данном этапе было проведено пилотажное исследование (в нем приняло участие 67 человек), в ходе которого решались следующие задачи: 1) проверка реакции испытуемых на утверждения методики; 2) проверка дискриминативности утверждений методики.

По результатам обратного перевода, пилотажного исследования и экспертной оценки содержательной валидности русскоязычного варианта «Шкал психологического благополу-

чия» было переформулировано одно утверждение.

Для эмпирической проверки эквивалентности окончательного русскоязычного варианта методики и оригинала проводилось специальное исследование, участниками которого стали 43 студента 4 курса БГПУ им. М. Танка, обучающиеся по специальности «Иностранный язык. Практическая психология». В последовательности 1 студентам сначала предъявлялся русский вариант методики, а затем английский, в последовательности 2 – наоборот. Соответственно в каждой последовательности инструк-

ция давалась на том же языке, что и текст методики.

В таблице 1 представлены средние итоговые показатели для русского и английского вариантов ШПБ, которые хорошо сопоставимы между собой.

Об эквивалентности русского и английского вариантов методики в обеих выборках свидетельствуют также высокие ($p < 0,01$) коэффициенты корреляции как суммарного балла по всей методике, так и показателей отдельных шкал у студентов групп с различной последовательностью предъявления вариантов методики (табл. 2).

Таблица 1

Средние показатели у студентов-«двухязычников» при ответах на английский и русский варианты шкалы (N=43)

Наименование шкал	Варианты шкалы			
	Русский		Английский	
	M	y	M	y
Положительные отношения с другими	66,37	9,48	65,19	8,77
Автономия	57,28	8,31	56,33	7,32
Управление окружением	58,23	10,64	59,21	10,21
Личностный рост	67,39	7,97	66,42	7,14
Цель в жизни	65,16	10,49	63,70	9,63
Самопринятие	62,09	11,83	61,67	11,16
Общий балл	376,53	44,98	372,51	40,68

Таблица 2

Коэффициенты корреляции итоговых показателей студентов-«двухязычников» в зависимости от последовательности предъявления вариантов опросника

Наименование шкалы	Группы обследованных	
	Последовательность 1 (русс./англ.), N=22	Последовательность 2 (англ./русск.), N=21
Положительные отношения с другими	0,888**	0,925**
Автономия	0,737**	0,693**
Управление окружением	0,899**	0,736**
Личностный рост	0,735**	0,692**
Цель в жизни	0,806**	0,887**
Самопринятие	0,864**	0,906**
Общий балл	0,880**	0,957**

Примечание: ** – $p < 0,01$

Для определения дискриминативности пунктов опросника применялся коэффициент произведения моментов Пирсона, так как «он наиболее приемлем для заданий, имеющих пять и более вариантов ответов» [19, с. 159]. Как правило, требуется минимальная корреляция в 0,2. Результаты расчета дискриминативности пунктов каждой шкалы в целом соответствуют вышеупомянутому требованию.

Как видно из таблицы 3, коэффициенты корреляции между одноименными шкалами английского и русского вариантов методики достаточно высокие – от 0,748 до 0,942 при $p < 0,01$. Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод об эквивалентности русскоязычного варианта методики «Шкалы психологического благополучия» и оригинала.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между одноименными шкалами английского и русского вариантов опросника ШПБ (N=43)

№	Наименование шкал	Коэффициент корреляции
1	ПЛЖОТН(А) – ПЛЖОТН(Р)	0,897**
2	АВТОНМ(А) – АВТОНМ(Р)	0,748**
3	УПРОКР(А) – УПРОКР(Р)	0,831**
4	ЛЧНРСТ(А) – ЛЧНРСТ(Р)	0,758**
5	ЦЕЛЬвЖЗН(А) – ЦЕЛЬвЖЗН(Р)	0,897**
6	САМОПР(А) – САМОПР(Р)	0,905**
	ОБЩБАЛЛ(А) – ОБЩБАЛЛ(Р)	0,942**

Примечание: ПЛЖОТН – Положительные отношения с другими; АВТОНМ – Автономия; УПРОКР – Управление окружением; ЛЧНРСТ – Личностный рост; ЦЕЛЬвЖЗН – Цель в жизни; САМОПР – Самоприятие; ОБЩБАЛЛ – Общий балл; (А) – английский вариант; (Р) – русский вариант; ** – $p < 0,01$

Надежность методики. Для проверки надежности «Шкал психологического благополучия» оценивались надежность-согласованность отдельных пунктов, внутренняя согласованность каждой шкалы и опросника в целом, а также устойчивость к перетестированию (ретестовая надежность).

Проверка надежности методики проводилась на выборке стандартизации, общая численность которой составила 575 человек. Из таблицы 4 видно, что значения коэффициентов надежности-согласованности по отдельным пунктам (Р) значимы на уровне 0,01 и находятся в диапазоне от 0,192 до 0,656, что в целом является приемлемым и подтверждает ранее полученные результаты.

Для проверки надежности-согласованности опросника и его шкал рассчитывались коэффициент б Кронбаха и коэффициент Спирмена-Брауна. Так как пункты каждой шкалы повторяются через каждые шесть пунктов, для

расчета коэффициента Спирмена-Брауна использовался метод «расщепления» опросника и его шкал на две половины. Таким образом, в каждой половине оказалось одинаковое число утверждений: по 42 пункта для всего опросника и по 7 пунктов для каждой шкалы. В таблице 4 также представлены значения коэффициента α Кронбаха, а также коэффициента Спирмена-Брауна для каждой шкалы и для опросника в целом, полученные по авторским ключам.

Как видно из таблицы 4, значение коэффициента α Кронбаха высокое как для опросника в целом, так и для каждой шкалы в отдельности. Использование метода «расщепления» показало высокую надежность частей методики: коэффициент Спирмена-Брауна для всего опросника $r_{SB} = 0,874$, а для отдельных его шкал находится в пределах от 0,644 до 0,798. Коэффициент корреляции между первой и второй половинами опросника $r_{1,2} = 0,777$.

Таблица 4

Данные о надежности-согласованности русскоязычного варианта опросника ШПБ (N=575)

Наименование шкалы	Коэффициент Кронбаха, α	Дискриминативность пунктов, r_P	Коэффициент Спирмена-Брауна, r_{SB}
Положительные отношения с другими	0,796	0,306**-0,656**	0,758
Автономия	0,630	0,242**-0,511**	0,644
Управление окружением	0,787	0,262**-0,643**	0,728
Личностный рост	0,708	0,193**-0,643**	0,671
Цель в жизни	0,790	0,192**-0,634**	0,738
Самопринятие	0,800	0,289**-0,645**	0,798
По опроснику	0,932	–	0,874

Примечание: ** – $p < 0,01$

Таким образом, в результате проверки надежности-согласованности оригинальных ключей установлено, что все шкалы опросника и сам опросник являются гомогенными.

Проверка ретестовой надежности. В выборку для проведения теста и ретеста вошел 51 испытуемый. Повторный опрос проводился спустя семь недель после первого опроса.

Основным критерием выбора данного временного интервала явились данные автора о ретестовой надежности «Шкал психологического благополучия», полученные с интервалом в шесть недель [17]. В ходе опроса каждый испытуемый указывал свою фамилию. Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Данные о ретестовой надежности
(интервал между обследованиями 7 недель, N=51)**

Наименование шкалы	r_s	t	p
Положительные отношения с другими	0,661***	0,752	0,455
Автономия	0,641***	-0,356	0,722
Управление окружением	0,593***	0,326	0,746
Личностный рост	0,668***	-1,009	0,318
Цель в жизни	0,700***	0,313	0,756
Самопринятие	0,520***	-0,255	0,800
По опроснику	0,629***	-0,035	0,972

Примечание: *** – p<0,001

Как видно из таблицы 5, коэффициент корреляции между исходным баллом испытуемых и баллом, набранном при ретесте по всему опроснику равняется 0,629 при p<0,001, а по отдельным шкалам в пределах от 0,52 до 0,80 при p<0,001.

Распределение «сырых» баллов для выборки ретеста проверялось на нормальность с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты данной проверки показали, что все изученные распределения нормальны.

При проверке тестовых показателей по результатам теста и ретеста с помощью t-критерия значимых различий в показателях испытуемых при первом и повторном обследовании ни в показателях отдельных шкал, ни в показателях общего балла не обнаружено (табл. 5).

Таким образом, проверка ретестовой надежности показала, что все шкалы русскоязычного варианта ШПБ имеют достаточно высокие показатели ретестовой надежности, а измеряемые ими признаки являются стабильными и устойчивыми к перетестированию.

Проверка воспроизводимости шкал психологического благополучия и структуры отношений между шкалами. Данные, полученные в ходе стандартизации (n=575), были подвергнуты факторному анализу. Основная цель этой процедуры заключалась в проверке воспроизводимости шкал психологического благополучия на отечественной выборке, а так-

же отношений между шкалами. Перед факторизацией обратные пункты опросника были пересчитаны в соответствии с авторскими ключами.

Извлечение факторов осуществлялось методом главных компонент. Решение о количестве факторов принималось на основании диаграммы каменистой осыпи. Таких факторов было выделено 6. Применив PROMAX-вращение (данний вид вращения предполагает наличие корреляций между факторами [21, с. 105]), было получено наиболее осмысленное с научной точки зрения решение. Следует отметить воспроизводимость шкал психологического благополучия. Ее показателями являются факторные нагрузки пунктов на факторы, соответствующие той или иной шкале, а также эквивалентность матрицы корреляции выделенных факторов матрице корреляции соответствующих шкал опросника, рассчитанных по авторским ключам.

Анализ полученного факторного решения показал, что шкалы «Положительное отношение с другими», «Автономия» и «Управление окружением» в целом воспроизводятся, то есть все пункты этих шкал имеют положительные факторные нагрузки на соответствующие факторы. Факторы, соответствующие шкалам «Личностный рост», «Самопринятие» и «Цель в жизни» воспроизводят 12, 13 и 13 пунктов из 14 соответственно. Процент объясненной дисперсии равнялся 12,7, 8,6, 8,2, 9,5, 3,4, 4,7 соответственно для шкал «Управление окружением»,

«Цель в жизни», «Самопринятие», «Положительное отношение с другими», «Автономия» и «Личностный рост» (проценты объясненной дисперсии факторов, которые коррелируют между собой нельзя складывать для получения общей суммы). Схожие результаты нами были получены и при факторизации методом максимального подобия.

Сравнение матрицы корреляций выделенных факторов и матрицы корреляций соответствующих шкал опросника, рассчитанных по авторским ключам в целом позволяют сделать вывод о воспроизведении структуры отношений между шкалами на отечественной выборке.

Таким образом, по результатам факторного анализа можно заключить следующее: факторная структура опросника является устойчивой и воспроизводится на отечественной выборке, что свидетельствует об адекватности русскоязычного варианта опросника ШПБ оригиналу.

Проверка достоверности опросника на социальную желательность ответов. Поскольку опросник ШПБ представляет собой стандартизованный самоотчет, в ходе проверки ее валидности особое внимание было удалено проверке достоверности на социальную желательность ответов. Группе испытуемых ($N=54$) предлагалось ответить на опросник дважды с разными инструкциями. Сначала задавалась оригинальная инструкция, затем испытуемым предлагалось отвечать так, чтобы произвести наиболее благоприятное впечатление. Данная инструкция звучала следующим образом: «А теперь снова заполните опросник, но так, чтобы произвести самое благоприятное впечатление» [22, с. 127].

Распределения суммарных баллов в двух сериях опроса при вышеописанных инструкциях показали, что утверждения методики четко дифференцируются испытуемыми на социально желательные и нежелательные, что выражено в резком сдвиге медианы распределения с 402 баллов в первой серии до 427 баллов – во второй. При этом сдвиг медианы по отдельным шкалам следующий: «положительные отношения с другими» – с 71 до 78 баллов, «автономия» – с 58 до 46,5 баллов, «управление окружением» – с 68,5 до 79 баллов, «личностный рост» – с 68 до 73 баллов, «цель в жизни» – с 71 до 76,5 баллов, «самопринятие» – с 68 до 76 баллов.

Высокая значимость различий между результатами двух серий опроса свидетельствует о том, что все пункты опросника четко диффе-

ренцируются испытуемыми на социально желательные и нежелательные. Отсутствие корреляционных связей между одноименными шкалами «Положительные отношения с другими», «Автономия» и «Управление окружением», а также между общим баллом испытуемых в двух сериях опроса указывают на то, что представления о социальной желательности относительно вышеперечисленных показателей не зависит от индивидуального балла испытуемых. Вместе с тем, наличие корреляционных связей между одноименными шкалами «Личностный рост» ($r=0,406$, $p<0,01$), «Цель в жизни» ($r=0,311$, $p<0,05$) и «Самопринятие» ($r=0,290$, $p<0,05$) в двух сериях опроса свидетельствует о зависимости представлений испытуемых о социальной желательности относительно вышеперечисленных шкал от индивидуального балла.

В целом проверка достоверности опросника свидетельствует о том, что опросником ШПБ следует пользоваться осторожно в ситуации экспертизы.

Проверка валидности опросника. Критериальная валидность определялась методом корреляции результатов испытуемых по опроснику ШПБ с их академической успеваемостью, общим показателем успешности деятельности, в качестве которого выступила рейтинговая оценка испытуемых, а также с положением индивида в группе.

Из общей выборки курсантов Военной академии ($N=86$) были выделены 3 подгруппы в соответствии с академической успеваемостью. В первую группу вошли испытуемые со средним баллом 5 и ниже, во вторую – 7 и выше. Остальные испытуемые были отнесены к третьей группе и в расчете не учитывались. Мерой валидности являлся критерий У Манна-Уитни. Значимые различия на уровне 0,05 выявлены по шкалам «Управление окружением» и «Самопринятие». Следовательно, показатели по данным шкалам связаны с успехами в учебе.

Корреляция показателей ШПБ с общим показателем успешности деятельности испытуемых позволила выявить значимую умеренную взаимосвязь рейтинга с показателями по шкалам «Управление окружением» ($r=0,264$, $p<0,05$) и «Цель в жизни» ($r=0,224$, $p<0,05$).

Положение индивида в группе изучалось методом социометрического опроса. При опросе вместо отрицательного выбора использовался рефлексивный вопрос, что позволило помимо основных социометрических показателей

выявить представления испытуемых о собственном положении в группе, а также рассчитать показатель адекватности самооценки и уровня притязаний в сфере личных взаимоотношений. Результаты корреляционного анализа показали, что психологическое благополучие не связано ни с объективным положением индивида в группе, ни с его представлениями о собственном статусе. Вместе с тем установлено, что адекватность самооценки и уровень притязаний в сфере личных взаимоотношений отрицательно коррелирует с показателем по шкале «Самопринятие» ($r=-0,285$, $p<0,05$). Это также подтверждается по результатам сравнения групп

с помощью критерия U Манна-Уитни: значимые различия на уровне 0,05 выявлены по шкале «Самопринятие» между группами испытуемых с заниженной и завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Более высокие показатели по данной шкале свойственны испытуемым с заниженной самооценкой и уровнем притязаний в сфере личных взаимоотношений. Данные результаты хорошо согласуются с описанием шкалы «Самопринятие».

Конструктная валидность проверялась путем коррелирования ШПБ с личностным опросником 16 PF Кеттелла (форма А) на выборке 86 человек (табл. 6).

Связь Шкал психологического благополучия с чертами личности (N=86)

Шкалы опросников	Шкалы психологического благополучия						
	ПЛЖОТН	АВТОНМ	УПРОКР	ЛЧНРСТ	ЦЕЛЬ вЖЗН	САМОПР	Общий балл
16 PF (A)							
Фактор A						0,227*	
Фактор B							
Фактор C			0,421**			0,250*	0,256*
Фактор E			0,353**	0,227*	0,244*	0,222*	0,308**
Фактор F							
Фактор G							
Фактор H	0,406**		0,361**	0,433**	0,301**	0,328**	0,413**
Фактор I							
Фактор L							
Фактор M			0,213*	0,223*		0,227*	0,246*
Фактор N							
Фактор O	-0,242*		-0,379**		-0,288**	-0,357**	-0,355**
Фактор Q ₁							
Фактор Q ₂	-0,268*		-0,333**		-0,261*	-0,340**	-0,296**
Фактор Q ₃	0,346**		0,322**			0,296**	0,308**
Фактор Q ₄		0,222*					

Примечание: ПЛЖОТН - Положительные отношения с другими; АВТОНМ – Автономия; УПРОКР – Управление окружением; ЛЧНРСТ – Личностный рост; ЦЕЛЬвЖЗН – Цель в жизни; САМОПР – Самопринятие; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Из таблицы 6 видно, что испытуемым с высокими баллами по шкалам «Положительные отношения с другими», «Управление окружением», «Цель в жизни», «Самопринятие», а также с высоким общим баллом по опроснику свойственны спокойствие, уверенность в себе (O); данные испытуемые предпочитают и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение (Q₂). Кроме того, установлено, что шкала «Положительные отношения с другими» положительно коррелирует с факторами H и Q₃; шкала «Управление окружением» – с факторами C, E, H,

M и Q₃; шкала «Цель в жизни» – с факторами E и H; Шкала «Самопринятие» – с факторами A, C, E, H, M и Q₃.

Шкала «Личностный рост» положительно коррелирует с такими факторами, как E, H и M, что характеризует испытуемого с высоким баллом по данной шкале как активного, готового иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми, независимого в суждениях и поведении, самоуверенного, склонного считать свой образ мыслей законом для себя и окружающих, ориентированного на свой внутренний мир, с развитым воображением и высоким творческим потенциалом.

Что касается шкалы «Автономия», то выявлена положительная взаимосвязь показателя по данной шкале с фактором «расслабленность – напряженность» Q₄. Испытуемым с высоким баллом свойственна напряженность, фрустрированность, наличие возбуждения и беспокойства. Состояние фruстрации, в которой человек находится, в данном случае представляет собой результат повышенной мотивации. При высоком показателе по фактору Q₄ человеку свойственно неудовлетворение его стремлений. На наш взгляд, эта взаимосвязь обусловлена спецификой условий, в которых протекает военная служба и учеба, а именно наличие ограничений для реализации стремлений военнослужащих. В пользу данного аргумента свидетельствуют результаты проверки достоверности данной шкалы на социальную желательность ответов.

Общий суммарный балл по опроснику коррелирует с теми же факторами, что и шкалы опросника (табл. 6) за исключением факторов А («замкнутость – общительность») и Q₄ («расслабленность – напряженность»).

Общая характеристика опросника. Опросник позволяет изучить степень выраженности основных показателей психологического благополучия личности в соответствии с эвдемонистическим подходом. Предлагаемый адресат опросника «Шкалы психологического благополучия» – молодые люди в возрасте 17–26 лет.

Представление стимульного материала, шкала и порядок обработки результатов. Методика «Шкалы психологического благополучия» состоит из шести шкал, каждая из которых состоит из 14 утверждений. Утверждения отдельных шкал перемешаны (путем последовательного выбора по одному утверждению из каждой шкалы и составления единого непрерывного инструмента самоотчета). Испытуемые дают ответы, используя следующую шкалу: полностью не согласен (1), скорее не согласен (2), кое в чем не согласен (3), кое в чем согласен (4), скорее согласен (5), полностью согласен (6). При заключительном подсчете баллов ответы на «обратные» утверждения (см. ключ к опроснику в приложении 2) изменяются на противоположные так, чтобы высокие баллы указывали на высокий уровень оценки в оцениваемом показателе («1» изменяется на «6», «2» на «5», «3» на «4» и т.д.).

Описание шкал. Общий показатель по каждой шкале подсчитывается путем сложения баллов (ключ представлен в приложении 2). Затем осуществляется перевод «сырых» баллов в стэны согласно приложению 3.

Шкала «Положительные отношения с другими». Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия». Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением». Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставленные возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безразсудно относится к предоставленным возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост». Респондент с наибольшим баллом – обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом – осознает отсутствие собственного развития, не

испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни». Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие». Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Таким образом, русскоязычный вариант опросника К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» надежен, валиден, выявляет уровень и характер соотношения составляющих психологического благополучия у испытуемых и может быть использован в практике психологического консультирования и коррекции, психологического сопровождения профессиональной и учебной деятельности, а также для дальнейшего исследования психологического благополучия в нашей стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ryff, C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
2. Myers, D.G. Who is happy? / D.G. Myers [et al] // Psychological Science. 1995. Vol. 6. P. 10–19.
3. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105–114.
4. Bradburn, N.M. The structure of psychological wellbeing / N.M. Bradburn. Chicago: Aldine, 1969.
5. Biswas-Diener, R. The psychology of subjective well-being / R. Biswas-Diener [et al] // Daedalus. 2004. Vol. 133. P. 18–25.
6. Diener, E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener [et al] // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49, №1. P. 71–75.
7. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff [et al] // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
8. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. 1997. №5. С. 3–20.
9. Дубровина, И.В. Психологические аспекты психического здоровья детей и школьников / И.В. Дубровина // Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 1997. С. 7–19.
10. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. М., 2005. 206 с.
11. Бюдженталь, Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бюдженталь; пер. с англ. А.Б. Фенько. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
12. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу; пер. с англ. О.О. Чистяков. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. 300 с. (Актуальная психология: АП).
13. Роджерс, К.Р. Становление личности: Взгляд на психотерапию: пер. с англ. / К.Р. Роджерс. М.: ЭКСМО-пресс, 2001. 414 с. (Психологическая коллекция).
14. Фромм, Э. Величие и ограниченность теории Фрейда / Э. Фромм. М.: АСТ, 2000. 448 с. (Классики зарубежной психологии).
15. Оллпорт, Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Оллпорт. М.: Смысл, 2002. 462 с.
16. Kafka, G.J. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being / G.J. Kafka [et al] // Social Indicators Research. 2002. Vol. 57. P. 171–190.
17. Springer, K.W. An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects / K.W. Springer // Social Science Research. 2006.
18. Van Dierendonck, D. The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension With Spiritual Well-Being / D. Van Dierendonck // Personality and Individual Differences. 2004. Vol. 36. P. 629–643.
19. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. СПб.: Питер, 2005. 351 с.: ил. (Серия «Учебник нового века»).
20. Ханин, Ю.Л. Стандартный алгоритм адаптации зарубежных опросных методов / Ю.Л. Ханин // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям / ЛНИИФК; под ред. Ю.Я. Киселева. Л., 1997. С. 129–135.
21. Митина, О.В. Факторный анализ для психологов / О.В. Митина, И.Б. Михайловская. М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. 169 с.
22. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев [и др.]. СПб.: Речь, 2006. 440 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Бланк опросника «Шкалы психологического благополучия»

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Обведите цифру, которая наиболее отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением в данный момент.	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	1	2	3	4	5	6
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым(ой).	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.	1	2	3	4	5	6
3. Вообще, я считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.	1	2	3	4	5	6
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.	1	2	3	4	5	6
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.	1	2	3	4	5	6
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.	1	2	3	4	5	6
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.	1	2	3	4	5	6
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6	7
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями.	1	2	3	4	5	6	7
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.	1	2	3	4	5	6	
21. Я довольно хорошоправляюсь с большей частью ежедневных обязанностей.	1	2	3	4	5	6	
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.	1	2	3	4	5	6	
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.	1	2	3	4	5	6	
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).	1	2	3	4	5	6	
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.	1	2	3	4	5	6	
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6	
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.	1	2	3	4	5	6	
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.	1	2	3	4	5	6	
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.	1	2	3	4	5	6	
30. Мне нравится большая часть моих качеств.	1	2	3	4	5	6	
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.	1	2	3	4	5	6	
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями	1	2	3	4	5	6	
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.	1	2	3	4	5	6	
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.	1	2	3	4	5	6	
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6	
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.	1	2	3	4	5	6	
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.	1	2	3	4	5	6	
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.	1	2	3	4	5	6	
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.	1	2	3	4	5	6	
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.	1	2	3	4	5	6	
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6	

	1	2	3	4	5	6	7
42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.	1	2	3	4	5	6	7
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6	
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем оставаться одному(одной) со своими принципами.	1	2	3	4	5	6	
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынужден(а) делать каждый день.	1	2	3	4	5	6	
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.	1	2	3	4	5	6	
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.	1	2	3	4	5	6	
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.	1	2	3	4	5	6	
49. Люди называли бы меня человеком, готовым уделить время другим.	1	2	3	4	5	6	
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.	1	2	3	4	5	6	
51. Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мог(ла)правляться со всем, что должно быть сделано.	1	2	3	4	5	6	
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.	1	2	3	4	5	6	
53. Я – человек, активно выполняющий намеченные мною планы.	1	2	3	4	5	6	
54. Я завидую тому, как живут многие люди.	1	2	3	4	5	6	
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.	1	2	3	4	5	6	
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6	
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.	1	2	3	4	5	6	
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий.	1	2	3	4	5	6	
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям	1	2	3	4	5	6	
60. Мое отношение к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.	1	2	3	4	5	6	
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы	1	2	3	4	5	6	
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.	1	2	3	4	5	6	
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,	1	2	3	4	5	6	

	1	2	3	4	5	6	7
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.	1	2	3	4	5	6	6
65. Иногда мне кажется, что я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни.	1	2	3	4	5	6	
66. Много дней я просыпаюсь удрученный(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.	1	2	3	4	5	6	
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6	
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.	1	2	3	4	5	6	
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.	1	2	3	4	5	6	
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.	1	2	3	4	5	6	
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.	1	2	3	4	5	6	
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.	1	2	3	4	5	6	
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общуюсь с окружающими.	1	2	3	4	5	6	
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.	1	2	3	4	5	6	
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.	1	2	3	4	5	6	
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.	1	2	3	4	5	6	
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.	1	2	3	4	5	6	
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.	1	2	3	4	5	6	
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6	
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.	1	2	3	4	5	6	
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.	1	2	3	4	5	6	
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.	1	2	3	4	5	6	
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.	1	2	3	4	5	6	
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.	1	2	3	4	5	6	

Приложение 2. Ключ к опроснику ШПБ

Наименование шкалы	Номера утверждений	
	прямые	обратные
Положительные отношения с другими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление окружением	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цель в жизни	5, 23, 35, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Приложение 3. Результаты стандартизации опросника ШПБ

Психологические нормы (в «сырых» баллах) по шкалам опросника ШПБ

Наименование шкалы	Стандартные оценки	
	$M \pm y$	
Положительные отношения с другими	$65,07 \pm 8,587$	
Автономия	$55,24 \pm 7,539$	
Управление окружением	$62,31 \pm 8,472$	
Личностный рост	$63,03 \pm 7,682$	
Цель в жизни	$66,10 \pm 8,782$	
Самопринятие	$61,48 \pm 9,067$	
Общий балл по опроснику	$373,23 \pm 39,692$	

Перевод «сырых» баллов в стены по шкалам опросника ШПБ

Уровни	Стэны	Сырые баллы по шкалам						ОБЩ БАЛЛ
		ПЛЖ ОТН.	АВТОНМ	УПР. ОКР	ЛЧН. РСТ	ЦЕЛЬ вЖЗН	САМОПР	
низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и более	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более	-	81 и более	454 и более

Примечание: ПЛЖОТН – Положительные отношения с другими; АВТОНМ – Автономия; УПРОКР – Управление окружением; ЛЧНРСТ – Личностный рост; ЦЕЛЬвЖЗН – Цель в жизни; САМОПР – Самопринятие; ОБЩБАЛЛ – Общий балл