
МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ

ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ К. РИФФ¹

© 2011 г. Л. В. Жуковская*, Е. Г. Трошихина**

* Соискатель кафедры психологии развития и дифференциальной психологии СПбГУ,
г. Санкт-Петербург;

e-mail: lidia.zhukovskaya@mail.ru

** Кандидат психологических наук, доцент, там же

e-mail: e.troshikhina@gmail.com

Проведена адаптация шкалы психологического благополучия К. Рифф (*Ryff's Scales of Psychological Well-being*). Методика включает в себя шесть шкал: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие.

Результаты стандартизации методики ($n = 510$) свидетельствуют о том, что она обладает хорошими психометрическими показателями. Подтверждена шестифакторная структура психологического благополучия с ведущими компонентами *самопринятие* и *жизненные цели*. Предложена адаптация экспресс-варианта шкалы психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, репрезентативность, надежность, валидность, структурное моделирование.

Исследования американского психолога Кэрл Рифф внесли большой вклад в понимание психологического благополучия. Данный феномен определяется ею как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей [17, 18].

Отправной точкой в работе К. Рифф был скрупулезный анализ работ К.Г. Юнга, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса и др., изучение выделяемых ими аспектов позитивного функционирования личности и поиск точек пересечения взглядов. В результате проведенного анализа К. Рифф остановилась на следующих компонентах: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (*самопринятие*); отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (*позитивные отношения*); способность выполнять требования повседневной жизни (*компетентность*); наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (*жизненные цели*); чувство непрекращающегося развития и самореализации (*личностный рост*); способность следовать собственным убеждениям (*автономность*) [16].

Дальнейшая работа К. Рифф была посвящена созданию методики для диагностики психологического благополучия. На основе результатов работы группы экспертов она сформулировала 196 утверждений для шести шкал и провела пилотажное исследование ($n = 321$). Анализ данных позволил ей отобрать утверждения, наиболее тесно связанные между собой и наиболее точно выявляющие каждый из шести компонентов. В результате количество утверждений сократилось до 120, при этом внутренняя согласованность шкал осталась высокой (α -Кронбаха=.83–.91). Созданная К. Рифф методика “Шкала психологического благополучия” (*Scales of Psychological Well-Being*) стала активно использоваться исследователями (Приложение, табл. 8); были выявлены взаимосвязи психологического благополучия с идентичностью [22], мудростью [20], биологическими маркерами и социально-демографическими характеристиками [18].

В 1995 году К. Рифф и К. Кейз опубликовали экспресс-вариант с 18 утверждениями [17], применявшийся в национальных исследованиях, которые охватили тысячи американцев. Поскольку утверждения для экспресс-варианта выбирались исходя из необходимости наиболее полного концептуального охвата компонентов психологического благополучия [там же], данный вариант обладал невысокой внутренней согласованностью

¹Мы благодарим доктора психологии Кэрл Рифф за разрешение на публикацию методики и предоставленные для работы материалы.

(α -Кронбаха = .37–.59). Авторы рекомендуют с осторожностью использовать его для высококачественной оценки благополучия.

Проводя адаптацию методики К. Рифф на голландской выборке, ван Дирдонк показал, что варианты методики с 54 и 42 утверждениями являются наиболее оптимальными с точки зрения психометрических свойств, поскольку они позволяют сочетать высокую внутреннюю согласованность отдельных шкал с их хорошей обособленностью друг от друга [9].

В 2002 году в дипломной работе А.М. Абдраязковой, выполненной на факультете психологии МГУ, был осуществлен перевод методики на русский язык. В 2005 году П.П. Фесенко скорректировал утверждения и проверил психометрические свойства методики ($n = 272$), однако они были невысоки (α -Кронбаха = .20–.69 для шкал из 14 пунктов) [5].

В 2007 году Л.А. Пергаменщик и Н.Н. Лепешинский предложили свой вариант адаптации методики К. Рифф, стандартизация которой проходила на выборке из 575 военнослужащих мужского пола [4]. В их исследовании психометрические показатели были достаточно хорошие (α -Кронбаха = .63–.80 для шкал из 14 пунктов). Однако при попытке использовать данный вариант методики мы столкнулись с многочисленными вопросами наших испытуемых относительно смысла утверждений.

Анализ проведенной Л.А. Пергаменщиком и Н.Н. Лепешинским работы по адаптации методики К. Рифф показал, что в процессе перевода они использовали уницентрированный подход, с сохранением “всех нюансов и точности грамматических конструкций” [4, с. 234]. Вероятно, точное воспроизведение индикаторов чужой культуры делает предложения громоздкими и сложными, что затрудняет восприятие и понимание утверждений русскоязычными испытуемыми.

Мы придерживаемся точки зрения Д. Кэмпбелла, считающего, что для личностных тестов необходим децентрированный (симметричный) перевод, когда “культурный символ языка оригинала переводится таким культурным символом другого языка, который вызывает ту же функциональную реакцию” [1, с. 301]. Исходя из вышеизложенного, мы предприняли собственную попытку адаптации методики с учетом смысла выделенных К. Рифф компонентов психологического благополучия.

Особая проблема при адаптации заключалась в сохранении обособленности шкал. Трудности

здесь обусловлены тем, что показатели психологического благополучия тесно связаны между собой. При конструировании методики самой К. Рифф предполагалось наличие корреляций между шестью составляющими методику шкалами. Кроме того, в дальнейших исследованиях были выявлены очень высокие корреляционные связи между шкалами, что привело к дискуссии относительно внутренней структуры психологического благополучия и, как следствие, поиску модели, наиболее точно описывающей соотношение отдельных показателей. Есть данные о трехфакторной и однофакторной структуре [6, 11, 19], но большинство исследователей все же поддерживает первоначальную шестифакторную структуру модели психологического благополучия [7–10, 13, 14]. В связи с этим на этапе перевода методики мы отбирали утверждения с учетом важности сохранения обособленности шкал в соответствии с теорией психологического благополучия К. Рифф.

При формировании выборки испытуемых для проведения стандартизации мы учитывали несколько обстоятельств. Адаптация качественного измерительного инструмента предполагает высокие психометрические показатели методики и создание тестовых норм для различных контингентов людей, что возможно обеспечить только при достаточном размере выборки. Поскольку уровень и структура психологического благополучия различается у мужчин и женщин, а также у людей разного возраста [5, 7, 13, 17, 18], было принято решение проводить стандартизацию на однополой выборке широкого возрастного диапазона, что позволило бы создать тестовые нормы для разных возрастных периодов. Мы отдали предпочтение женской выборке, поскольку наша консультативная и терапевтическая практика показывает, что женщины чаще обращаются за психологической помощью.

Таким образом, адаптируя шкалу психологического благополучия К. Рифф, мы ставили своей целью создать компактный культурно-специфический вариант методики с оптимальными психометрическими показателями для использования в научно-исследовательской и практической деятельности.

Для достижения этой цели предполагалось решить ряд более частных задач:

- осуществить симметричный перевод текста;
- провести экспертную оценку соответствия текста методики основным положениям теории психологического благополучия К. Рифф;

- провести психометрическую проверку полученной методики;
- разработать тестовые нормы.

Дополнительно предполагалось исследовать структуру психологического благополучия и провести психометрическую проверку экспресс-варианта методики.

МЕТОДИКА

Для перевода мы выбрали вариант методики, состоящий из 54 утверждений, так как он позволяет оптимально сочетать высокую надежность, обособленность шкал и краткость проведения методики.

На первом этапе прямой перевод методики независимо друг от друга осуществляли пять профессиональных переводчиков. В связи с тем, что перед переводчиками стояла задача осуществления симметричного перевода и варианты полученных утверждений значительно различались, нами было принято решение использовать все 270 полученных утверждений.

На втором этапе полученные варианты утверждений были предложены трем экспертам, специализирующимся в области психологии развития и психотерапии. Эксперты произвели отбор утверждений, наиболее полно соответствующих психологическому содержанию компонентов психологического благополучия.

В результате было отобрано 108 утверждений для шести шкал. На третьем этапе данный вариант методики был предложен 89 учащимся 11-х классов. Анализ данных с помощью расчета коэффициента r -Пирсона показал, что два утверждения имели отрицательную взаимосвязь с общим показателем психологического благополучия, причем один из них “я ничего не хочу менять, моя жизнь и так хороша” имел отрицательную взаимосвязь с психологическим благополучием и в испанском исследовании [10]. Данные утверждения были скорректированы. Так, в указанном выше утверждении был исключен акцент на обобщенной оценке всей жизни. В то же время, поскольку данное утверждение принадлежит шкале “личностный рост”, был усилен акцент на развитии: “моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому”. Из остальных утверждений с помощью расчета коэффициента α -Кронбаха были отобраны наиболее согласованные. Поскольку соотношение положительных и отрицательных форм утверждений

влияет на итоговый балл шкалы, их количество было уравновешено.

На четвертом этапе полученная версия, включающая 54 утверждения, была предложена 103 учащимся 10–11 классов и 40 взрослым женщинам. Проверка психометрических свойств методики показала, что методика требует доработки (α -Кронбаха = .63–.75). С помощью корреляционного анализа были выявлены утверждения, работающие одновременно на несколько шкал, их содержание было изменено так, чтобы нагрузка на дополнительные шкалы была минимальна.

Таким образом, итоговый вариант методики сохранил 54 утверждения, из которых 45 входили в оригинальный англоязычный вариант, 5 были выбраны из варианта с 84 утверждениями, 4 утверждения были сформулированы нами самостоятельно.

Участники исследования. Методика была стандартизирована на выборке, состоящей из 510 девушек и женщин от 15 до 70 лет, проживающих в г. Санкт-Петербурге и г. Сосновый Бор Ленинградской области. Это были ученицы старших классов, студентки высших учебных заведений, работники различных предприятий, домохозяйки. Из них 34% были привлечены к исследованию во время психолого-педагогического сопровождения учебного процесса; 14% были из числа обратившихся за психологической помощью; 52% приняли участие в исследовании добровольно. 9% испытуемых были в возрасте 15–19 лет, 18% – 20–28 лет, 13% – 29–33 лет, 16% – 34–39 лет, 14% – 40–45 лет, 10% – 46–50 лет, 10% – 51–56 лет, 9% – 57–70 лет, 2% возраст не указали. *Репрезентативность* выборки обеспечивалась представленностью в ней испытуемых разного возраста, образования, профессий, с различным количеством детей и брачным статусом, живущих в разных населенных пунктах, а также достаточным для стандартизации количеством испытуемых. Проверка распределения методом половинного расщепления выборки показала сходность характеристик распределения переменных в двух случайных частях выборки.

Все испытуемые, за исключением 43 человек, участвовавших в проверке ретестовой надежности, заполняли методики анонимно. Использовалась пятизначная шкала Ликерта, градация значений которой была от “совершенно согласен” до “категорически не согласен”.

Для проверки конструктивной валидности шкал методики К. Рифф использовались: методика СЖО Д.А. Леонтьева; 16-*PF* опросник Р.Б. Кеттел-

ла (форма С); методика Q-сортировки У. Стефенсона [21]; опросник жизнестойкости С. Мадди [2]; методика “Индекс стремлений” Т. Кессера [12] в адаптации О.Е. Моткова и Т.А. Огневой; субъективная оценка удовлетворенности учебной (работой) и семейной жизнью; шкала самооценки М. Розенберга [15]. Из внешних критериев использовался социометрический статус и академическая успеваемость.

Обработка данных осуществлялась с помощью программных пакетов SPSS 13.0 и AMOS 7.0. с использованием структурного моделирования, корреляционного и сравнительного анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Проверка первичных шкал на нормальность распределения показала отличие распределения от нормального вида. Критерий Колмогорова–Смирнова является незначимым только для шкалы компетентность ($Z=1.130$, $p = .156$) и общего показателя психологического благополу-

чия ($Z = .634$, $p = .816$). Наиболее сильно отличаются от нормального вида шкалы позитивные отношения ($Z = 1.988$, $p = .001$) и самопринятие ($Z = 1.911$, $p = .001$), распределение имеет правостороннюю асимметрию (табл. 1). Для более точного определения тестовых норм была проведена нелинейная стандартизация, данные представлены в Приложении, табл. 5 и 6.

Однако для остальных шкал можно говорить о том, что распределение приближено к нормальному: медиана и средние значения различаются незначительно, значения асимметрии и эксцесса не превышают 1 и сопоставимы со своими стандартными ошибками (табл. 1). В связи с этим для дальнейших расчетов использовались параметрические критерии.

2. Внутренняя согласованность шкал проверялась с помощью расчета коэффициента α -Кронбаха. Все шкалы методики показали оптимальную внутреннюю согласованность (табл. 2).

Из данных, представленных в табл. 2, видно, что все корреляции между шкалами значимы и по-

Таблица 1. Общая характеристика данных

Шкала	M	Me	σ	Асимметрия		Эксцесс	
				Значение	Ст. ошибка	Значение	Ст. ошибка
Автономность	30.50	30	4.60	.211	.108	.144	.216
Компетентность	29.15	29	5.01	-.058	.108	.022	.216
Личностный рост	33.61	34	4.86	-.243	.108	.272	.216
Позитивные отношения	33.74	34	5.17	-.439	.108	.109	.216
Жизненные цели	33.56	34	5.15	-.360	.108	.241	.216
Самопринятие	32.08	33	5.46	-.374	.108	.362	.216
Общий показатель	192.64	193	22.29	-.114	.108	-.042	.216

Примечание. M – среднее, Me – медиана, σ – стандартное отклонение

Таблица 2. Внутренние корреляции и внутренняя согласованность

Шкала	1	2	3	4	5	6	7
1. Автономность	(.71)	.37	.29	.21	.34	.42	.58
2. Компетентность		(.72)	.31	.40	.52	.64	.74
3. Личностный рост			(.76)	.40	.62	.42	.69
4. Позитивные отношения				(.79)	.58	.52	.72
5. Жизненные цели					(.79)	.63	.84
6. Самопринятие						(.80)	.83
7. Общий показатель							(.91)

Примечание. Внутренняя согласованность указана по диагонали. Для всех корреляций $p < .001$ (двусторонняя).

Таблица 3. Данные о пригодности моделей

	Модели	χ^2	df	χ^2/df	P	$RMSEA$	CFI
1	Однофакторная	111.439	9	12.382	.000	.150	.910
2	Шестифакторная	8.668	6	1.445	.193	.031	.997

Примечание. χ^2 – критерий хи-квадрат, df – количество степеней свободы, P – вероятность, $RMSEA$ – среднеквадратичная ошибка приближения, CFI – сравнительный индекс соответствия.

ложительны. Наиболее слабая связь наблюдалась между шкалами *автономность* и *позитивные отношения*, наиболее тесная – между шкалами *компетентность* и *самопринятие*; *самопринятие* и *жизненные цели*. С итоговым показателем наиболее тесно связаны шкалы *самопринятие* и *жизненные цели*, наиболее слабо – шкала *автономность*. Положительная взаимосвязь всех шкал и высокая внутренняя согласованность методики в целом (α -Кронбаха = .91) подтверждают внутреннюю однородность методики и обоснованность измеряемого конструкта “психологическое благополучие”.

3. *Ретестовая надежность* была проверена на выборке из 43 учащихся 11-х классов с интервалом в 7 недель с помощью расчета коэффициента корреляции. Наиболее низкая надежность наблюдалась для шкал *жизненные цели* ($r = .62$), *самопринятие* ($r = .63$) и *личностный рост* ($r = .65$), наиболее высокая – для шкал *автономность* ($r = .79$) и *позитивные отношения* ($r = .75$).

4. *Дискриминативность* пунктов определялась путем вычисления коэффициента корреляции пунктов с итоговым баллом соответствующей шкалы. Все коэффициенты были достаточно высокими, от .41 до .62. Дискриминативность шкал методики проявилась в межгрупповых различиях. Так, женщины 20–39 лет имеют более высокие показатели по шкалам *личностный рост* ($t = 5.60$, $p = .0001$), *позитивные отношения* ($t = 3.47$, $p = .001$), *жизненные цели* ($t = 4.80$, $p = .0003$), *самопринятие* ($t = 3.50$, $p = .001$), чем женщины 40–70 лет.

5. *Структурная валидность* проверялась с помощью структурного моделирования (SEM). Данный вид анализа позволяет проверять предположения о причинных связях между переменными, создавая причинно-следственные модели и отбирая из них наиболее соответствующие эмпирическим данным [2]. Проверялось две модели. Первая предполагала, что шкалы методики не представляют отдельно выраженных показателей и являются проявлением одного скрытого факто-

ра. Вторая модель предполагала шесть взаимосвязанных, но отличных переменных. Индексы пригодности (табл. 3) свидетельствуют о том, что вторая модель является наиболее адекватной.

На рисунке отражена диаграмма путей, графически представляющая линейные регрессионные отношения между компонентами психологического благополучия. Наиболее значимыми являются *самопринятие* и *жизненные цели*, поскольку они имеют большее количество связей с другими компонентами, а также большие значения стандартизированных оценок.

В связи с хорошим соответствием модели полученным эмпирическим данным, можно предполагать, что компетентность во многом зависит от внешних по отношению к психологическому благополучию факторов и, в основном, определяет степень самопринятия, автономии и наличие жизненных целей. Самопринятие является центральным компонентом психологического благополучия и определяет выраженность автономности, позитивности отношений с другими и наличие жизненных целей. В свою очередь, жизненные цели влияют на качество отношений с другими и личностный рост человека. Автономность оказывается зависимой переменной и во многом является следствием развития самопринятия, компетентности и личностного роста.

Наличие близких и доверительных отношений с другими людьми не оказывает собственного влияния на другие компоненты психологического благополучия. Однако при моделировании структуры с предположением влияния *позитивных отношений* на *жизненные цели*, а *жизненных целей* на *компетентность*, модель продолжает столь же полно соответствовать эмпирическим данным (табл. 3). Другие проверенные нами варианты взаимодействия компонентов психологического благополучия ухудшают свойства модели и являются неприемлемыми. Тем не менее остается возможность, что существует еще какая-либо адекватная модель, для выявления которой нужны дополнительные исследования.

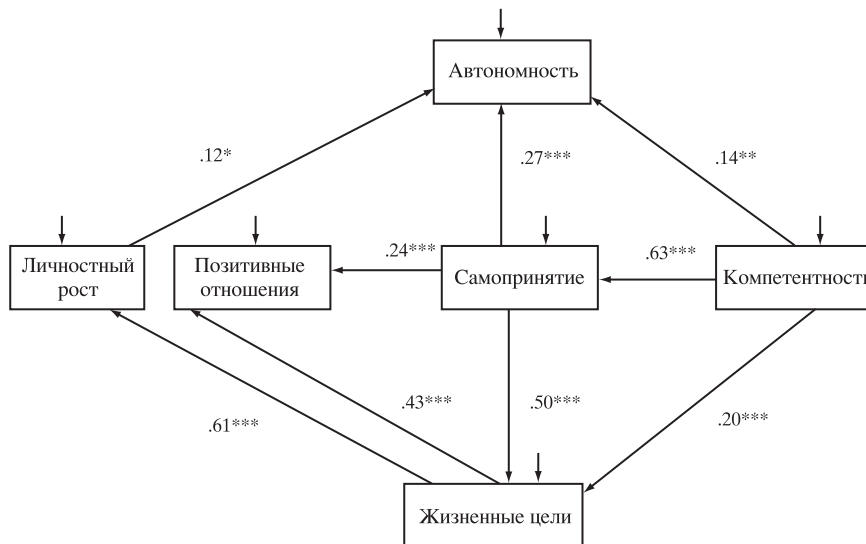


Рис. Диаграмма путей для компонентов психологического благополучия.
Примечание. Показаны стандартизированные оценки, * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

6. *Критериальная валидность* проверялась по отдельным шкалам психологического благополучия. Как мы и предполагали, шкала *автономность* имеет статистически достоверные взаимосвязи с фактором подчиненности–доминантности 16-*PF* опросника Р. Кеттелла ($n = 43$, $r = .31$, $p < .05$), и шкалой зависимости–независимости методики “*Q*-сортировка” У. Стефенсона ($n = 43$, $r = .45$, $p < .01$). Шкала *компетентность* связана с академической успеваемостью ($n = 43$, $r = .37$, $p = .05$) и субъективной удовлетворенностью работой и учебой ($n = 500$, $r = .37$, $p < .001$). Шкала *личностного роста* наиболее тесно связана со шкалой риска опросника жизнестойкости С. Мадди ($n = 500$, $r = .57$, $p < .001$), несколько слабее – со значимостью саморазвития ($n = 500$, $r = .37$, $p < .001$) и осуществленностью саморазвития ($n = 500$, $r = .36$, $p < .001$) методики “Индекс стремлений” Т. Кессера. Шкала *позитивные отношения* взаимосвязана с осуществленностью отношений ($n = 500$, $r = .45$, $p < .001$), значимостью отношений ($n = 500$, $r = .25$, $p < .001$) методики “Индекс стремлений” Т. Кессера, удовлетворенностью семейной жизнью ($n = 500$, $r = .22$, $p < .001$), а также с социометрическим статусом ($n = 43$, $r = .52$, $p < .001$). Шкала *жизненные цели* достоверно связана со шкалой *цель* методики СЖО Д.А. Леонтьева ($n = 43$, $r = .59$, $p < .001$), шкала *самопринятие* имеет тесную связь со шкалой самооценки М. Розенберга ($n = 500$, $r = .71$, $p < .001$).

Экспресс-вариант шкалы психологического благополучия состоит из 18 утверждений, входящих в полный вариант из 54 утверждений. Процесс адаптации экспресс-варианта включал

проверку внутренней согласованности (α -Кронбаха для шкал = .42–.56, α -Кронбаха для общего показателя = .78), проверку ретестовой надежности ($r = .56$ –.79) и проверку критериальной валидности (все значимые связи для полного варианта методики с 54 утверждениями были статистически достоверны для шкал экспресс-варианта). Ключи, внутренняя согласованность и средние значения для шкал экспресс-варианта представлены в Приложении, табл. 7.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использовавшееся нами сочетание симметричного перевода с экспертной оценкой соответствия утверждений теоретическим положениям К. Рифф показало эффективность такого процесса адаптации. Хотя ряд утверждений оригинальной методики оказалось невозможно сохранить ввиду их культурной специфичности, нами были сохранены теоретическое содержание и структурные взаимосвязи компонентов, что позволяет сопоставлять полученные данные с данными исследователей из других стран. Текст методики сокращен в два раза по сравнению с существующими русскоязычными вариантами, при этом внутренняя согласованность и обособленность шкал находятся на уровне используемых в мировой практике (Приложение, табл. 8). В процессе диагностики с помощью полученной методики у испытуемых не возникало вопросов по поводу понимания смысла утверждений, что говорит о ясности и легкости восприятия текста.

Полученные нами данные подтверждают структурную и критериальную валидность, а также ретестовую надежность методики. Учитывая, что исследование ретестовой надежности проводилось среди учащихся юношеского возраста, можно предполагать, что эта характеристика для взрослых испытуемых будет выше в связи с большей устойчивостью психических процессов и свойств у взрослого человека.

Значимые положительные корреляционные взаимосвязи между шкалами методики подтверждают обоснованность объединения шести компонентов в единый конструкт психологического благополучия. При этом результаты структурного моделирования свидетельствуют, что шестифакторная модель наиболее полно соответствует эмпирическим данным. Полученная нами шестифакторная модель обладает более высокими индексами соответствия, чем модели, предлагаемые другими исследователями [7,13].

Необходимо отметить, что при обсуждении структуры психологического благополучия исследователи делают акцент на определении числа факторов и выявлении их возможной иерархической структуры. Вопрос же о внутренней структуре шестифакторной модели практически не ставится. Так, в доступных нам источниках указаны индексы соответствия структурных моделей, однако отсутствуют диаграммы путей, позволяющие предполагать варианты взаимодействия компонентов психологического благополучия между собой. Корреляционные же взаимосвязи, приводимые исследователями, дают несколько искаженную картину, т.к. взаимосвязь одних компонентов оказывает влияние на взаимосвязь других компонентов. Структурное моделирование ценно тем, что позволяет выявить истинные взаимосвязи компонентов, лежащие в основе наблюдаемых корреляционных взаимосвязей.

Таким образом, полученная нами диаграмма путей для компонентов психологического благополучия, по всей видимости, представляет собой первую шестифакторную модель внутренней структуры психологического благополучия. Центральным компонентом психологического благополучия является самопринятие, причем наблюдается высокая взаимосвязь самопринятия и компетентности. Данные корреляционного анализа исследований компонентов психологического благополучия в других странах [6, 8–10, 19] согласуются с полученными нами данными, что позволяет говорить о том, что центральная роль самопринятия и его взаимосвязь с компетентнос-

тью характерны для структуры психологического благополучия человека.

Отмечена высокая взаимосвязь самопринятия с жизненными целями, а жизненных целей – с личностным ростом. Необходимо обратить внимание, что компетентность связана с личностным ростом только опосредованно, через самопринятие и жизненные цели. Возможно, самопринятие и жизненные цели играют буферную роль, позволяя решаться на внутренние изменения при сохранении компетентности. Таким образом, исследование внутренней структуры психологического благополучия приносит важные данные для понимания устройства внутреннего мира человека.

Итак, полученный вариант методики обладает хорошими психометрическими показателями, что делает его пригодным для диагностики психологического благополучия в научно-исследовательских и практических целях. Внутренняя согласованность всех шести шкал находится в диапазоне от .70 до .80, что является оптимальным для методик данного типа.

Ограничением нашего исследования является женский состав выборки. Возможно, выраженность и соотношение компонентов психологического благополучия у мужчин будет иметь несколько иную картину. Поскольку исследование проводилось только в Северо-Западном регионе России, использовать тестовые нормы для жительниц других регионов следует с осторожностью. Для выявления более точной картины необходимы дальнейшие исследования, в том числе и лонгитюдные.

Адаптированная нами методика и полученные эмпирические данные могут стать основой для дальнейших исследований психологического благополучия и факторов, с ним взаимосвязанных.

ВЫВОДЫ

1. Адаптированный вариант шкалы психологического благополучия К. Рифф является надежным и валидным инструментом, позволяющим качественно диагностировать компоненты психологического благополучия и общий его показатель.
2. Разработанные тестовые нормы для женщин позволяют применять методику в психологической практике.
3. Адаптированный вариант шкалы психологического благополучия обладает значительно меньшим объемом по сравнению с предыдущими

вариантами адаптации при улучшенных психометрических показателях, что позволяет снизить временные затраты на сбор и обработку материала.

4. Для использования в широкомасштабных исследованиях предложен экспресс-вариант шкалы психологического благополучия, состоящий из 18 вопросов и обладающий удовлетворительными психометрическими характеристиками.

5. Подтверждена шестифакторная структура психологического благополучия, и выявлены особенности соотношения компонентов психологического благополучия у женщин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. М., 1980.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 1996.
3. Митина О.В. Структурное моделирование: состояние и перспективы // Вестн. Пермского гос. пед. ун-та. Сер.1. Психология. 2005. № 2. С. 3–15.
4. Пергаменчик Л.А., Лепешинский Н.Н. Шкала психологического благополучия К. Рифф: процесс и результат адаптации // Практическая диагностика. 2007. № 3. С. 73–96.
5. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
6. Abbott R.A., Ploubidis G.B., Huppert F.A., Kuh D., Wadsworth M.E., Croudace T.J. Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women // Health Qual. Life Outcomes. 2006. № 4. P. 76–89.
7. Cheng S-T., Chan A.C.M. Measuring psychological well-being in the Chinese // Personality and Individual Differences. 2005. № 38. P. 1307–1316.
8. Clarke P.J., Marshall V.W., Ryff C.D., Wheaton B. Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging // Int. Psychogeriatr. 2001. № 13. P. 79–90.
9. Dierendonck D.van. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being // Personality and Individual Differences. 2004. № 36. P. 629–643.
10. Dierendonck D.van, Diaz D., Rodriguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jimenez B. Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration // Social Indicators Research. 2008. № 87(3). P. 473–479.
11. Kafka G.J., Kozma A. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being // Soc. Indicators Res. 2002. № 57. P. 171–190.
12. Kasser T., Ryan R.M. A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration // Journ. of Personality and Social Psychology. 1993. № 65. P. 410–422.
13. Lindfors P., Berntsson L., Lundberg U. Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers // Pers. Individ. Differences. 2006. № 40. P. 1213–1222.
14. Liu Q., Shono M., Kitamura T. Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students // Depression and anxiety. 2009. № 26(8). P. 99–105.
15. Rosenberg M. *Self-Esteem Scale* // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed. Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 98–101.
16. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1989. № 57. P. 1069–1081.
17. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1995. № 69. P. 719–727.
18. Ryff C.D., Magee W.J., Kling K.C., Wing E.H. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being // The Self and Society in Aging Processes / Ed. Ryff C.D., Marshall V.W. New York: Springer, 1999. P. 247–278.
19. Springer K.W., Hauser R.M. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: method, mode, and measurement effects // Soc. Sci. Res. 2006. № 35. P. 1080–1102.
20. Staudinger U.M., Fleeson W., Baltes P.B. Predictors of subjective physical health and global well-being during midlife: Similarities and differences between the U.S. and Germany // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1999. № 76(2). p. 305–319.
21. Stephenson W. The study of behavior: Q-technique and its methodology. Chicago: University of Chicago Press, 1953.
22. Vleioras G., Bosma H.A. Are identity styles important for psychological well-being? // Journal of Adolescence. 2005. № 28. P. 397–409.

Шкала психологического благополучия К. Рифф

Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

- 5 – совершенно согласен,
- 4 – согласен,
- 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен,
- 2 – не согласен,
- 1 – категорически не согласен.

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

1. На мое решение обычно не влияет то, как в таких случаях поступают другие люди.	1 2 3 4 5
2. Я умею хорошо распределять время, поэтому успеваю сделать все, что мне необходимо.	1 2 3 4 5
3. Меня привлекают дела, которые могут расширить поле моих возможностей.	1 2 3 4 5
4. Найдется мало людей, готовых меня выслушать, когда у меня тяжело на душе.	1 2 3 4 5
5. Я очень люблю строить планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1 2 3 4 5
6. Мне кажется, что многие из тех людей, кого я знаю, взяли от жизни больше, чем я.	1 2 3 4 5
7. Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам.	1 2 3 4 5
8. Мне очень важно знать, как мои поступки расцениваются другими людьми.	1 2 3 4 5
9. Я часто чувствую, что перегружен своими обязанностями.	1 2 3 4 5
10. В своей жизни я считаю важным все больше и больше узнавать о себе.	1 2 3 4 5
11. Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями.	1 2 3 4 5
12. Мои ежедневные дела кажутся мне бессмысленными.	1 2 3 4 5
13. По большому счету я хорошо отношусь к себе и доверяю себе.	1 2 3 4 5
14. Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями.	1 2 3 4 5
15. Зачастую я меняю принятое решение, если окружающие не согласны с ним.	1 2 3 4 5
16. Мне не хватает способностей, чтобы успешно ладить с людьми.	1 2 3 4 5
17. Мне кажется, что я не изменился за прожитые годы.	1 2 3 4 5
18. У меня мало близких понимающих людей, и я чувствую себя одиноким.	1 2 3 4 5
19. Я – активный человек в отношении реализации намеченных мною планов.	1 2 3 4 5
20. Несмотря на свои недостатки, я принимаю себя таким, какой я есть.	1 2 3 4 5
21. Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления.	1 2 3 4 5
22. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей.	1 2 3 4 5
23. Мне трудно организовать свою жизнь так, как хочется.	1 2 3 4 5
24. Моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому.	1 2 3 4 5
25. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1 2 3 4 5
26. Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать.	1 2 3 4 5
27. Пожалуй, мое отношение к себе не такое уж хорошее.	1 2 3 4 5
28. Я получаю много теплоты и поддержки от друзей и близких.	1 2 3 4 5
29. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем соглашаться с другими людьми.	1 2 3 4 5
30. Я смог устроить свою жизнь по своему вкусу.	1 2 3 4 5
31. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения привычек.	1 2 3 4 5
32. Большинство людей считает меня чутким и отзывчивым человеком.	1 2 3 4 5
33. У меня нет четкого представления о том, чего я стремлюсь достигнуть в жизни.	1 2 3 4 5
34. Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось.	1 2 3 4 5
35. Моя жизнь имеет смысл.	1 2 3 4 5
36. Довольно часто я меняю свое поведение, чтобы не выделяться.	1 2 3 4 5
37. Я способен грамотно распоряжаться своими деньгами.	1 2 3 4 5

38. Я думаю, что человек может развиваться и в преклонном возрасте.	1 2 3 4 5
39. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, и они тоже могут доверять мне.	1 2 3 4 5
40. Раньше я ставил себе цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1 2 3 4 5
41. В жизни у меня были и взлеты и падения, но в целом я бы не хотел менять прошлое.	1 2 3 4 5
42. Я во многом разочарован своими жизненными достижениями.	1 2 3 4 5
43. Для меня жизнь – постоянный процесс учебы, изменения, роста.	1 2 3 4 5
44. Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно.	1 2 3 4 5
45. Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них.	1 2 3 4 5
46. Я часто чувствую, что я не достаточно способный.	1 2 3 4 5
47. Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми.	1 2 3 4 5
48. Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем.	1 2 3 4 5
49. В целом мне нравится мой характер.	1 2 3 4 5
50. Трудности повседневной жизни часто утомляют меня.	1 2 3 4 5
51. Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь.	1 2 3 4 5
52. На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями.	1 2 3 4 5
53. Думаю, что мне всегда не хватало теплых и доверительных отношений с другими людьми.	1 2 3 4 5
54. Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других людей.	1 2 3 4 5

Интерпретация шкал (цит. по [19], с. 250)

Автономность:

- (+) Самоопределение и независимость; способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; сам регулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов.
- (–) Озабочен ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опирается на суждения других людей; его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Компетентность:

- (+) Обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляет разнообразные виды деятельности; способен выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей.
- (–) Трудно справляется с повседневными делами; чувствует, что неспособен улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Личностный рост:

- (+) Обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту; наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени; изменения отражают все большее познание себя и эффективность.
- (–) Чувство личностной стагнации; отсутствует ощущение улучшения и экспансии со временем; чувство скуки и незаинтересованности в жизни; чувствует себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения.

Позитивные отношения:

- (+) Получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботится о благополучии других; способен к сильной эмпатии, привязанности и близости; понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях.
- (–) Испытывает недостаток близких, доверительных отношений с другими; ему трудно заботиться о других, быть теплым и открытым; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях; не стремится идти на компромисс для поддержания важных связей с другими.

Жизненные цели:

- (+) Имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель; у него есть основания и причины для того, чтобы жить.
- (–) Нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; не видит целей и в своем прошлом; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

Самопринятие:

- (+) Позитивно относится к себе и своему прошлому; осознает и принимает свои разные стороны, включая как положительные, так и отрицательные качества.
- (–) Неудовлетворен собой; разочарован своим прошлым; обеспокоен определенными личностными качествами; желает не быть тем, кем является.

Таблица 4. Ключ для варианта из 54 утверждений

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Автономность	1, 7, 22, 29, 54	8, 15, 36, 52
Компетентность	2, 14, 30, 37,	9, 16, 23, 46, 50
Личностный рост	3, 10, 21, 38, 43	17, 24, 31, 51
Позитивные отношения	11, 28, 32, 39,	4, 18, 25, 47, 53
Жизненные цели	5, 19, 26, 35, 45	12, 33, 40, 48
Самопринятие	13, 20, 34, 41, 49	6, 27, 42, 44
Общий показатель	Сумма оценок по шести шкалам	

Таблица 5. Тестовые нормы для варианта из 54 утверждений, женщины 20–39 лет

Шкала	Стенайны ($n = 239$)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9–21	22–24	25–26	24–27	30–31	32–33	34–36	37–38	39–45
Компетентность	9–20	21–22	23–25	26–27	28–30	31–32	33–35	36–37	39–45
Личностный рост	9–25	26–28	29–31	32–33	34–35	36–37	38–40	41–42	43–45
Позитивные отношения	9–25	26–27	28–30	31–33	34–35	36–38	39–40	41–42	43–45
Жизненные цели	9–25	26–28	29–31	32–33	34–35	36–38	39–40	41–42	43–45
Самопринятие	9–21	22–25	26–28	29–31	32–34	35–36	37–38	39–41	42–45
Общий показатель	54–157	158–169	170–180	181–192	193–203	204–214	215–222	223–232	233–324

Таблица 6. Тестовые нормы для варианта из 54 утверждений, женщины 40–70 лет

Шкала	Стенайны ($n = 217$)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9–22	23–24	25–26	27–28	29–30	31–33	34–36	37–39	40–45
Компетентность	9–20	21–22	23–24	25–27	28–29	30–32	33–35	36–37	38–45
Личностный рост	9–22	23–26	27–28	29–31	32–33	34–35	36–38	39–41	42–45
Позитивные отношения	9–23	24–26	27–29	30–32	33–34	35–36	37–38	39–40	41–45
Жизненные цели	9–23	24–26	27–29	30–31	32–33	34–36	37–38	39–40	41–45
Самопринятие	9–21	22–25	26–28	29–30	31–32	33–34	35–36	37–39	40–45
Общий показатель	54–152	153–162	163–172	173–183	184–193	194–201	202–213	214–228	229–324

Таблица 7. Ключи, внутренняя согласованность, средние для варианта из 18 утверждений

Шкала	Утверждения		α	M	σ
	прямые	обратные			
Автономность	7, 54	52	0.42	10.36	1.86
Компетентность	14	46, 50	0.48	9.88	1.99
Личностный рост	21, 43	51	0.68	11.38	2.10
Позитивные отношения	11	47, 53	0.56	11.40	1.98
Жизненные цели	26, 45	48	0.48	10.99	2.02
Самопринятие	34, 49	44	0.48	10.57	2.19
Общий показатель	Сумма оценок по трем шкалам		0.78	64.59	8.02

Примечание: $n = 510$, α – внутренняя согласованность, M – среднее значение, σ – стандартное отклонение.

Таблица 8. Психометрические характеристики методики в различных исследованиях

Год, страна, исследователь	n	n_i	α	r
1989, США, Ryff C.D.	321	20	.83–.91	.32–.76
1995, США, Ryff C.D., Keyes C.L.M.	1008	3	.37–.59	.30–.65
1999, Германия, Staudinger U.M., et al.	1607	3	*	.17–.55
2001, Канада, Clarke J., Marshall V.W., et al.	4960	3	.26–.52	.08–.67
2004, Голландия, Dierendonck D. et al.	420	9	.72–.81	*
2005, Гонконг, Cheng S-T., Chan A.C.M.	1259	4	.52–.68	*
2005, Греция, Vleioras G., Bosma H.A.	230	14	.77–.86	.15–.67
2006, Англия, Abbott R.A., Ploubidis G.B., et al.	1179	7	*	.42–.90
2006, Швеция, Linfors P., Berntsson L., et al.	1260	3	.24–.71	.10–.62
2008, Испания, Dierendonck D., Diaz D., et al.	919	7	.68–.82	*
2009, Япония, Liu Q., Shono M., Kitamura T.	545	14	.66–.81	.14–.82

Примечание. * – в источниках данных не представлено, n – выборка (чел.), n_i – количество утверждений в шкале; α – внутренняя согласованность, r – внутренние корреляции.

K. RYFF'S SCALE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

L. V. Zhukovskaya*, E. G. Troshikhina**

*Applicant for scientific degree, psychology of development
and differential psychology chair,
Saint Petersburg State University (SPbSU);

**PhD, assistant professor, the same place

Adaptation of K. Ryff's Scales of Psychological Well-being is proposed. The instrument consists of six scales: Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Positive Relations with Others, Purpose in Life, Self-Acceptance. The results of Scales' standardization ($n = 510$) verified its good psychometric properties. Six-factor model of Psychological Well-being with Self-Acceptance and Purpose in Life as its main components is confirmed. Adaptation of express-variant of Psychological Well-being scale is proposed.

Key words: Psychological Well-being, representativeness, reliability, validity, structure modeling.