

УДК 159.9.072:159.923
ББК Ю991+Ю93

ГСНТИ 14.35.01; 14.07.05

Код ВАК 13.00.01; 19.00.07

Водяха Сергей Анатольевич,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Института психологии, Уральский государственный педагогический университет»; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: jullyaa@yandex.ru.

ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОПРОСНИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое благополучие; психологические опросники; психометрические показатели; положительные эмоции; психологическая диагностика; методы психодиагностики; осмысленность жизни; положительные отношения; позитивная самореализация.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются основные подходы к диагностике психологического благополучия. Сторонники первого направления – гедонистического – объектом своего исследования делают оценку выраженности положительных эмоций (счастья) и сконцентрированы на изучении эмоционального и когнитивно-оценочного компонентов благополучия. Второе направление – эвдемическое – рассматривает благополучие как показатель позитивного функционирования личности, а также сторонники этого направления дифференцируют психологическое, личностное и социальное благополучие. Автор статьи концептуализирует компоненты психологического благополучия, которые отражают его сущность: положительные эмоции, мотивационная вовлеченность, осмысленность жизни, положительные отношения, позитивная самореализация. На основе анализа психологического конструкта психологического благополучия и психометрического эксперимента, проведенного среди старшеклассников, был разработан опросник психологического благополучия из 70-ти вопросов. В результате исследования обнаружилась взаимосвязь между отдельными компонентами психологического благополучия: позитивная самореализация наиболее тесно связана с вовлеченностью и осмысленностью жизни. Позитивные эмоции также тесно связаны с вовлеченностью и осмысленностью жизни. Позитивные отношения тесно связаны с позитивными эмоциями, вовлеченностью и осмысленностью жизни. Личность, демонстрирующая интенсивное включение в мотивационный поток, находит, как правило, больше источников смысла, опираясь на более дифференцированную понятийную систему. В заключение автор делает вывод о том, что предлагаемый опросник является надежным психодиагностическим инструментом.

Vodyakha Sergey Anatolievich,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Department of General Psychology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

PSYCHOMETRIC INDICATORS IN THE QUESTIONNAIRE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

KEYWORDS. psychological well-being; psychological questionnaire; psychometric indicators; positive emotions; psychological diagnostics; methods of psychodiagnostics; meaningfulness of life; positive relationship; positive self-realization.

ABSTRACT. The article deals with the main approaches to the diagnosis of psychological well-being. There are two main approaches. The first (hedonistic) one evaluates manifestation of positive emotions (happiness) and focuses on the analysis of emotional and cognitive components of well-being. The second approach (eudemonic) treats well-being as an indicator of positive functioning of a personality; well-being is divided into psychological, personal and social. The author conceptualizes components of psychological well-being, such as positive emotions, motivational involvement, meaningful lifestyle, positive relations and positive self-realization. The author presented the results of psychometric experiments on the development of psychological well-being questionnaire. The article discusses the correlation between the individual components of psychological well-being. The results manifested that the positive self-realization is most closely associated with the engagement and the meaningfulness of life. Positive emotions are also closely linked with the engagement and the meaningfulness of life. Positive relationship is closely connected with positive emotions, engagement and meaningful life. The person, who showed intense engagement into a motivational flow, finds more sources of meaning, based on a differentiated conceptual system. As a result, it is concluded that the proposed questionnaire is a reliable test.

В настоящее время проблема психологического благополучия становится все более актуальной в связи с широким распространением движения позитивной психологии во всем мире. Кросс-культурные исследования под руководством Э. Динера, К. Питерсена, Р. Райна и К. Шел-

дона в целом охватывают более ста стран. В России проблема психологического благополучия раскрывается в отдельных эмпирических исследованиях (Н. К. Бахарева, М. В. Бучацкая, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова). Отечественные ученые касаются лишь от-

дельных аспектов субъективного и психологического благополучия личности, в то время как комплексных теоретико-эмпирических исследований, детально раскрывающих предикторы психологического благополучия личности, на взгляд автора, в отечественной психологии не проводилось.

Впервые исследование переживания качества жизни и психического здоровья было предпринято Дж. Гуриным, Дж. Веровым и Ш. Фелд. В дальнейшем эти исследования были продолжены Н. Брэдберном и Д. Капловичем. В результате обобщения полученного эмпирического материала Н. Брэдберн разработал теорию аффективного баланса. Согласно данной теории, баланс позитивных и негативных эмоций является основным показателем психологического благополучия личности.

В результате сформировалось две парадигмы исследования благополучия. Оценка выраженности положительных эмоций (счастья) стало объектом исследования первого (гедонистического) направления. В настоящее время сторонники этого направления ориентируются на изучение так называемого «эмоционального благополучия», а именно на эмоциональный и когнитивно-оценочный компоненты благополучия.

Второе направление исследований благополучия – эвдемоническое. Сторонники данного направления, такие как М. Ягода, К. Кейес и К. Рифф акцентируют внимание на благополучии как показателе позитивного функционирования личности. При этом исследователи дифференцируют психологическое, личностное и социальное благополучие.

К. Рифф и Б. Сингер, проанализировав различные подходы к исследованию субъективного благополучия в разных сферах жизни, определили структуру психологического благополучия, включающую такие переменные, как самопринятие, позитивные взаимоотношения, личностный рост, целеустремленность, умение преуспевать в среде функционирования, автономия.

Проанализировав результаты эмпирической верификации предложенной модели, К. Рифф сделала вывод о том, что предложенные измерения относятся к эвдемоническим ценностям. Данная концепция достаточно часто используется в работах отечественных ученых (Л. В. Жуковская, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова). Так, в исследовании Л. В. Жуковской применяется психодиагностическая методика, построенная в рамках данной концепции.

Другая эвдемоническая модель, разработанная Р. Райаном и Э. Диси в рамках теории самодетерминации, постулирует существование трех культурально незави-

симых сущностных потребностей человека, а именно потребностей в автономии (стремление к самостоятельному самоосуществлению, стремление быть источником всех событий своей жизни), компетентности (стремление согласовывать свою деятельность с личностным смыслом этой деятельности), связанности (стремление устанавливать и поддерживать открытые и доверительные социальные отношения).

Теория психологического благополучия М. Селигмана получила дальнейшее развитие в 2011 г. В своей новой книге «Процветай» он подверг критике свою собственную теорию подлинного счастья и существенно пересмотрел свою точку зрения на природу психологического благополучия.

Пятью элементами психологического благополучия, согласно М. Селигману, являются положительные эмоции, мотивационная вовлеченность, личностный смысл, позитивные отношения и позитивные достижения.

Объект и методы исследования

Автор данного исследования, проанализировав структуру благополучия по М. Селигману, уточнил содержание и формулировки каждого из компонентов. В результате показатели психологического благополучия были концептуализированы следующим образом.

1. Положительные эмоции. Конструкт, выражающийся в позитивной эмоциональности, преобладании положительных эмоций, и способность сопротивляться негативным воздействиям.

2. Мотивационная вовлеченность. Отражает степень включенности сознания в жизнедеятельность, заинтересованность в разрешении познавательных задач, любознательность и страстную вовлеченность в деятельность, в которой субъект компетентен.

3. Осмысленность жизни. Определяется как знание порядка, последовательности и цели своего существования, стремление и достижение достойных целей, а также чувство удовлетворения, сопровождающее рефлексии жизненного пути.

4. Положительные отношения. Позитивная социальность, выражающаяся в стремлении к эмоционально близким контактам, доверии окружающим людям и уверенности в положительном отношении большинства людей.

5. Позитивная самореализация. Стремление к достижению, выражающееся в убежденности в способности реализовать собственный потенциал и позитивном перфекционизме.

Психологическое благополучие, по мнению автора, отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и

отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлеченности в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности.

Результаты и их обсуждение

На основе анализа психологического конструкта психологического благополучия был разработан опросник психологического благополучия (ОПБ), состоящий из 70-ти вопросов, 5-ти шкал (по 12 пунктов на каж-

дую шкалу). Психометрические показатели были рассчитаны на основе исследований 567 старшеклассников и студентов г. Екатеринбурга в возрасте от 15-ти до 23-х лет. Показатель альфа Кронбаха равен 0,83, что свидетельствует о высокой надежности методики. Показатель корреляции между отдельными пунктами равен 0,5.

Показатели надежности по отдельным шкалам представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели надежности по отдельным шкалам опросника психологического благополучия

	Корреляция между пунктами	Альфа Кронбаха
Положительные эмоции	0,623650	0,801747
Мотивационная вовлеченность	0,693865	0,780420
Положительные отношения	0,555075	0,816217
Осмысленность жизни	0,683416	0,780580
Позитивная самореализация	0,606394	0,802781

Как видно из таблицы 1, альфа Кронбаха варьируется от 0,780420 до 0,802781, что свидетельствует о высокой надежности отдельных шкал опросника. Наивысший показатель надежности демонстрирует шкала «положительные отношения», выступающая в качестве базового показателя психологического благополучия в юношеском возрасте.

Проверка надежности посредством вычисления коэффициента альфа Кронбаха согласно М. Феру и В. Бакараку не требует процедуры ретеста или расщепления пунктов.

Определив степень надежности опросника психологического благополучия, необходимо рассмотреть его базовые психометрические характеристики.

Таблица 2

Первичная статистика по отдельным шкалам опросника психологического благополучия

Показатели	Среднее	Критерий Шапиро–Вилкса	p	Стд. откл.	Асимметрия	Экссесс
Положительные эмоции	40,7826	0,9741708	0,0000008	12,307	-0,177261	-0,8587
Мотивационная вовлеченность	41,6666	0,9719816	0,0000003	10,818	-0,330169	-0,7418
Положительные отношения	40,4318	0,9800346	0,0001	11,831	-0,093748	-0,8651
Осмысленность жизни	41,1217	0,9721734	0,0000003	11,125	-0,340817	-0,6618
Позитивная самореализация	41,7478	0,9654279	0,0000003	11,303	-0,442866	-0,5852

Как видно из таблицы 2, средние значения по отдельным шкалам варьируют от 40 до 42. Все шкалы соответствуют критериям нормального распределения в соответствии с показателями критерия Шапиро–Вилкса.

Шкала «Положительные эмоции» имеет среднее значение 40,78 при стандартном отклонении 12,3, что свидетельствует о достаточно высокой вариативности данного измерения. Критерий Шапиро–Вилкса равен

0,97417 при p равном 0,0000008, что доказывает нормальность распределения данной шкалы и ее репрезентативность. Асимметрия является слабой, что характерно для симметричного распределения данных. Показатели эксцесса также свидетельствуют о нормальности распределения данной шкалы.

Шкала «Мотивационная вовлеченность» имеет среднее значение 41,66 при стандартном отклонении 10,8, что является проявлением высокой концентрации резуль-

татов в области мер центральной тенденции. Критерий Шапиро–Вилкса равен 0,97417 при p равном 0,000003. Асимметрия является слабой, что характерно для симметричного распределения данных. Показатели эксцесса также свидетельствуют о нормальности распределения данной шкалы.

Шкала «Положительные отношения» имеет среднее значение 40,43 при стандартном отклонении 11,8, что является проявлением высокой степени рассеяния результатов относительно среднеарифметической величины. Критерий Шапиро–Вилкса равен 0,98003 при p равном 0,0001. Асимметрия близка к нулю, что характерно для абсолютно симметричного распределения данных. Показатели эксцесса также свидетельствуют о нормальности распределения данного компонента психологического благополучия.

Шкала «Осмысленность жизни» имеет среднее значение 41,12 при стандартном отклонении 11,1, что является проявлением

высокой концентрации результатов в области мер центральной тенденции. Критерий Шапиро–Вилкса равен 0,97217 при p равном 0,000003. Показатели эксцесса и асимметрии подтверждают гипотезу о нормальности распределения данного компонента психологического благополучия.

Шкала «Позитивная самореализация» имеет среднее значение 41,66 при стандартном отклонении 10,8, что является проявлением высокой концентрации результатов в области мер центральной тенденции. Критерий Шапиро–Вилкса равен 0,96542 при p равном 0,0000003. Показатели эксцесса и асимметрии свидетельствуют о нормальности распределения.

Для того чтобы выяснить, насколько отдельные шкалы соотносятся с конструктом психологического благополучия, необходимо рассмотреть интеркорреляции между шкалами опросника психологического благополучия.

Таблица 3

Интеркорреляции между шкалами опросника психологического благополучия

	Позитивные эмоции	Вовлеченность	Позитивные отношения	Осмысленность	Позитивная самореализация
Позитивные эмоции		0,539869	0,4894	0,555992	0,395628
Вовлеченность	0,5398		0,4543	0,554790	0,605953
Позитивные отношения	0,4894	0,454315		0,454091	0,385256
Осмысленность	0,5559	0,554790	0,4540		0,559454
Позитивная самореализация	0,3956	0,605953	0,3852	0,559454	

Анализируя таблицу 3, стоит отметить, что между отдельными шкалами значения варьируются от 0,385256 до 0,605953, что свидетельствует о том, что различные шкалы измеряют содержательно сходные, но не идентичные друг другу показатели, что означает баланс психологического благополучия. Уровень значимости коэффициентов корреляции равен не менее 0,01, что свидетельствует о высокой статистической надежности показателей взаимосвязи.

Позитивные эмоции, как видно из вышеприведенной таблицы, наиболее тесно связаны с осмысленностью (0,555992) и вовлеченностью личности (0,539869). Другими словами, чем чаще личность испытывает позитивные эмоции, тем легче найти ей смысл жизни и тем чаще она чувствует, что ее жизненный путь соответствует призванию. Также положительные эмоции тесно связаны со стремлением личности активно включаться в события, воздействующие на ее жизненный мир. Позитивная эмоциональность также довольно тесно связана с

позитивными отношениями (0,4894) и позитивной самореализацией (0,395628). На основании анализа данных результатов можно предположить, что чем чаще личность проявляет положительные эмоции, тем выше уверенность в том, что большинство людей являются приятными людьми, достойными поддержания отношений с ними. Также положительные эмоции связаны с убежденностью в том, что личностный потенциал может полноценно реализоваться в той социальной среде, в которой личность функционирует.

Вовлеченность, как наглядно представлено в таблице 3, наиболее тесно связана с позитивной самореализацией (0,605953). Этот факт свидетельствует о том, что чувство мотивационного потока и внутренняя мотивация повышает уровень реальных достижений, оказывая позитивное влияние и на уровень притязаний. Личность с высоким уровнем способностей может нередко демонстрировать неуспех за счет того, что интеллектуальная или практическая задача

считается скучной. Также вовлеченность очень тесно связана с осмысленностью (0,555992) и с позитивными эмоциями (0,555992). Личность, демонстрирующая интенсивное включение в мотивационный поток, находит, как правило, больше источников смысла, опираясь на более дифференцированную понятийную систему. Стремление к интенсивным контактам и глубокий интерес к собеседнику повышает уровень позитивной социальности.

Позитивные отношения в большей степени связаны с положительной эмоциональностью, то есть чем более удовлетворительны отношения личности с окружающими, тем чаще она переживает положительные эмоции. Позитивная социальность также позволяет находить экзистенциальный смысл жизни в теплоте и доверительности отношений с близкими людьми.

Осмысленность в равной степени связана с позитивными эмоциями, мотивационной вовлеченностью и позитивной само-

реализацией. Другими словами, осмысленная жизнь повышает положительную валентность эмоций, активность включения в деятельность и стремление к продуктивному способу самоосуществления.

Позитивная самореализация наиболее тесно связана с вовлеченностью и осмысленностью жизни. Тем самым подтверждается гипотеза, что для людей, воспринимающих мир как цепь взаимосвязанных интересных событий, а также как закономерное следствие программируемых событий, самутверждение выражается в стремлении к первенству без чувства превосходства.

Заключение

На основании вышеизложенного можно заключить, что опросник психологического благополучия является статистически надежным и содержательно валидным инструментарием диагностики эвдемонических и гедонистических компонентов психологического благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водяха С. А. Креативность старшеклассников как предиктор психологического благополучия в школе // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 6. – С. 91–95.
2. Вяткин Б. А., Давыдова Е. С., Забелина Е. В. Ведущая активность как фактор преодоления личностной беспомощности в образовательном процессе (на материале изучения поведения младших школьников и подростков) // Образование и наука. – 2014. – № 6. – С. 77–94.
3. Ryan R. and Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing // American Psychologist. – 2000. – № 55. – P. 68–78.
4. Sheldon K. M. & Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving // Motivation and Emotion. – 2008. – № 32. – P. 37–45.
5. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York : Free Press, 2011.

REFERENCES

1. Vodyakha S. A. Kreativnost' starsheklassnikov kak prediktor psikhologicheskogo blagopoluchiya v shkole // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2015. – № 6. – S. 91–95.
2. Vyatkin B. A., Davydova E. S., Zabelina E. V. Vedushchaya aktivnost' kak faktor preodoleniya lichnostnoy bespomoshchnosti v obrazovatel'nom protsesse (na materiale izucheniya povedeniya mladshikh shkol'nikov i podrostkov) // Obrazovanie i nauka. – 2014. – № 6. – S. 77–94.
3. Ryan R. and Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing // American Psychologist. – 2000. – № 55. – R. 68–78.
4. Sheldon K. M. & Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving // Motivation and Emotion. – 2008. – № 32. – R. 37–45.
5. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York : Free Press, 2011.