

моделей : сб. науч. ст. / Чуваш. гос. пед. ун-т; отв. ред. Т. Н. Семенова. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. С. 3—10.

2. Scientific and methodological support of monitoring of professional readiness of future teachers to the communicative-speech development of preschool children in the context of dialogue of cultures / N. V. Ivanova [et. al.] // Mediterranean J. of Social Sciences. 2015. Vol. 6, № 2. P. 50—57.

3. Захарова Г. П. ФГОС дошкольного образования: этап внедрения, поиски решения.

4. Велиева С. В. Социокультурная среда как ресурс работы куратора студенческой группы // Высшая школа России перед вызовами современности: перспективы развития : материалы VII Междунар. учеб.-метод. конф., 2015 г. / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред.: А. Ю. Александровой, Е. Л. Николаевой. Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. С. 87—93.

5. Велиева С. В. Формирование психологической готовности будущих педагогов в области психологии к инновационной деятельности. М. : МПГУ, 2014. 170 с.

6. Захарова Г. П. ФГОС дошкольного образования: этап внедрения, поиски решения.

7. Велиева С. В. Социокультурная среда как ресурс работы куратора студенческой группы.

8. Велиева С. В. Формирование психологической готовности будущих педагогов в области психологии к инновационной деятельности.

Материал поступил в редколлегию 19.08.2016

УДК 159.923

**С. А. Водяха**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург, Российская Федерация*

## **ОПРОСНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ: ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

*В статье рассматриваются основные подходы к диагностике психологического благополучия, концептуализированы компоненты психологического благополучия. Представлены результаты психометрического эксперимента по разработке опросника психологического благополучия. Сделан вывод о том, что предлагаемый опросник является надёжным психодиагностическим инструментом.*

*Ключевые слова:* опросник, психологическое благополучие, психометрические показатели.

---

© Водяха С. А., 2016

## **Введение**

В настоящее время проблема психологического благополучия становится всё более актуальной в связи с широким распространением движения позитивной психологии во всём мире. Кросскультурные исследования под руководством Э. Динера, К. Питерсена, Р. Райна и К. Шелдона в целом охватывают более ста стран [1]. В России проблема психологического благополучия раскрывается в отдельных эмпирических исследованиях (Н. К. Бахарева, М. В. Буцацкая, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова). Отечественные учёные касаются лишь отдельных 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. Веровым, Дж. Гуриным 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) стала объектом исследования первого (гедонистического) направления. В настоящее время сторонники этого направления ориентируются на изучение так называемого «эмоционального благополучия»: эмоциональный и когнитивно-оценочный компоненты благополучия.

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

Исследователи 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, целеустремлённость, умение преуспевать в среде функционирования, автономия.

Проанализировав результаты эмпирической верификации указанной модели, К. Рифф сделала вывод о том, что предложенные измерения относятся к эвдемоническим ценностям. Данная концепция достаточно часто используется в работах отечественных учёных (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 трёх культурально независимых сущностных потребностей человека: потребностей в автономии (стремление к самостоятельному самоосуществлению и 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) [2].

Теория психологического благополучия М. Селигмана получила дальнейшее развитие в 2011 году. В новой книге «Процветай» он подверг критике свою собственную теорию подлинного счастья и существенно пересмотрел свою точку зрения на природу психологического благополучия [3].

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

### **Основная часть**

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

1) положительные эмоции — конструкт, выражающийся в позитивной эмоциональности, преобладании положительных эмоций и способности сопротивляться негативным воздействиям;

2) мотивационная вовлечённость отражает степень включённости сознания в жизнедеятельность, заинтересованности в разрешении познавательных задач, любознательности и страстной вовлечённости 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 рефлексию жизненного пути;

4) положительные отношения — позитивная социальность, выражающаяся в стремлении к эмоционально близким контактам, доверие окружающим людям и уверенность в положительном отношении большинства людей;

5) позитивная самореализация — стремление к достижению, выражающееся в убеждённости в способности реализовать собственный потенциал.

Психологическое благополучие, по мнению автора, отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворённости жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлечённости в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности.

На основе анализа психологического конструкта психологического благополучия был разработан опросник психологического благополучия, состоящий из 70 вопросов, 5 шкал (по 12 пунктов на каждую шкалу). Психометрические показатели были рассчитаны на основе исследований 567 старшеклассников и студентов Екатеринбурга в возрасте от 15 до 23 лет. Для психометрических расчётов использовался статистический пакет “STATISTICA 10”. Показатель «альфа Кронбаха» равен 0,83, что свидетельствует о высокой надёжности методики. Показатель корреляции между отдельными пунктами равен 0,5.

Представим показатели надёжности по отдельным шкалам (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Показатели надёжности по отдельным шкалам опросника психологического благополучия

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

Отметим, альфа Кронбаха варьируется от 0,78 до 0,80, что свидетельствует о высокой надёжности отдельных шкал опросника. Наивысший показатель надёжности демонстрирует шкала «Положительные отношения», выступающая в качестве базового показателя психологического благополучия в юношеском возрасте. Проверка надёжности посредством вычисления коэффициента «альфа Кронбаха», согласно В. Бакараку и М. Феру, не требует процедуры ретеста или расщепления пунктов.

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

Средние значения по отдельным шкалам варьируются от 40 до 42. Все шкалы соответствуют критериям нормального распределения в соответствии с показателями критерия Шапиро—Вилкса (таблица 2).

Шкала «Положительные эмоции» имеет среднее значение 40,78 при стандартном отклонении 12,3, что свидетельствует о достаточно высокой вариативности данного измерения. Критерий Шапиро—Вилкса составляет 0,97 при  $p$ , равном 0,0000008, что доказывает нормальность распределения данной шкалы и её репрезентативность. Асимметрия является слабой, что характерно для симметричного распределения данных. Показатели эксцесса также свидетельствуют о нормальности распределения данной шкалы.

Шкала «Мотивационная вовлечённость» имеет среднее значение 41,66 при стандартном отклонении 10,8, что является проявлением

Т а б л и ц а 2 — Первичная статистика по отдельным шкалам опросника психологического благополучия

Показатель	Среднее значение	Критерий Шапиро—Вилкса	$p$	Стандартное отклонение	Асимметрия	Экссесс
Положительные эмоции	40,78	0,97417	0,0000008	12,3	-0,177	-0,80
Мотивационная вовлечённость	41,66	0,97198	0,0000003	10,8	-0,330	-0,70
Положительные отношения	40,43	0,98003	0,0001	11,8	-0,093	-0,80
Осмысленность жизни	41,12	0,97217	0,0000003	11,1	-0,340	-0,60
Позитивная самореализация	41,74	0,96542	0,0000003	11,3	-0,442	-0,58

высокой концентрации результатов в области мер центральной тенденции. Критерий Шапиро—Вилкса составляет 0,97 при  $p$ , равном 0,0000003. 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 составляет 0,98 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 составляет 0,97 при  $p$ , равном 0,0000003. Показатели эксцесса и асимметрии подтверждают гипо-

тезу о нормальности распределения данного компонента психологического благополучия.

Шкала «Позитивная самореализация» имеет среднее значение 41,74 при стандартном отклонении 11,3, что является проявлением высокой концентрации результатов в области мер центральной тенденции. Критерий Шапиро—Вилкса составляет 0,97 при  $p$ , равном 0,000003. Показатели эксцесса и асимметрии свидетельствуют о нормальности распределения.

### **Заключение**

Опросник психологического благополучия является надёжным инструментом измерения. Его можно использовать в качестве инструмента измерения возможных эмоциональных, экзистенциальных, межличностных и внутриличностных проблем.

### **Список цитируемых источников**

1. Sheldon K. M., Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving // *Motivation and Emotion*. 2008. № 32. P. 37—45.
2. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing // *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 68—78.
3. Seligman, M. Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. N. Y. : Free Press. 2011. 440 p.

Материал поступил в редколлегию 18.08.2016