

Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности



ШАМИОНОВ Р.М., БЕСКОВА Т.В. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

English version: [Shamionov R.M., Beskova T.V. Methods of diagnostics of subjective well-being of the person](#)

Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского, Саратов, Россия

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Использование различных инструментов для оценки структурных компонентов субъективного благополучия создает трудности для их системного анализа. Поэтому в статье предложен новый инструмент, претендующий на охват различных сторон субъективного благополучия. Предполагалось, что субъективное благополучие, кроме компонентов когнитивного и эмоционального благополучия, выделяемых и измеряемых большинством авторов, включает в себя и ряд других компонентов. Исходным положением при конструировании методики стало представление о том, что субъективное благополучие является синтетическим социально-психологическим образованием, включающим ряд компонентов, отражающих благополучность различных сторон бытия человека, среди которых главными являются он сам, его переживания, деятельность и ее смыслы, созерцание, включенность в общность и общество (ориентированность на себя или на общность). Целью исследования являлась разработка, валидизация и стандартизация оригинальной методики диагностики субъективного благополучия личности. Выборка исследования составила 252 человека (57,5% женщин, 42,5% мужчин) в возрасте от 18 до 50 лет. В процессе конструирования методики осуществлена проверка надежности (ретестовой, по внутренней согласованности, частей опросника), очевидной, содержательной и конвергентной валидности, по результатам которых выявлено, что данная методика является надежным и валидным инструментом, позволяющим диагностировать качественно и за короткое время общий уровень субъективного благополучия и его компоненты, не прибегая к иным средствам. Разработанная методика включает в себя пять шкал (эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие), отражающих его структуру, а также интегративную шкалу субъективного благополучия. Пятифакторная структура субъективного благополучия имеет не только эмпирическое, но и теоретическое основание. Выделенные на основе факторного анализа шкалы соответствуют представлениям о структуре субъективного благополучия, отраженным в трудах российских психологов.

Ключевые слова: субъективное благополучие, личность, компоненты, методика, надежность, валидность, стандартизация

Введение

Исследования субъективного благополучия личности, невзирая на их достаточно длительную историю, в настоящее время приобретают особое значение. Это связано с тем, что субъективное благополучие становится не только своего рода мерилем качества жизни, но и внутренней инстанцией, регулирующей поведение и деятельность человека. В немалой степени унификация жизни, свободное движение товаров и услуг, информации о качестве жизни в различных уголках планеты, так называемых стандартов качественной жизни, предопределили распространение достаточно схожих критериев благополучия по всему миру. Однако

исследования, выполненные в разных странах, могут в значительной степени отличаться как по результатам, так и по методике измерения субъективного благополучия. Кроме того, до сих пор имеются серьезные теоретические проблемы, связанные с определением данного феномена, выявлением его структурной организации и включением в него тех или иных явлений, которые могли бы хоть в какой-то мере отражать глубину и масштаб этого переживания.

Проблема инструмента

Многочисленные дискуссии [Аргайл, 2003; Diener, 2009; Джидарьян, 2013; Кроник, Ахмеров, 2003; Куликов, 1997; Ryan, Deci, 2000; Ryff, Keyes, 1995; Шамионов, 2004; Sheldon, 2004] вокруг понятия «субъективное благополучие» не привели к какому-либо консенсусу, но позволили определить его содержательные характеристики. Относительное равновесие в понимании субъективного благополучия возникло в результате интеграции и включения в это понятие разнородного круга объектов: счастья, удовлетворенности жизнью и собой, позитивных эмоций или баланса эмоций и др. В частности, в работах Э.Динера [Diener, 1985; 1995; 2009] изучение субъективного благополучия предполагает анализ того, как люди оценивают свою жизнь, включая эмоциональные реакции на события, их настроения, суждения об удовлетворенности жизнью в целом, самочувствии или удовлетворенность такими явлениями, как, например, брак или работа, «то есть того, что люди могли бы назвать счастьем или удовлетворенностью» [Diener, 2003, p. 405].

На основании теоретико-эмпирических исследований было предложено определение субъективного благополучия как явления, производного от отношений, – «эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о "благополучной" внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья» [Шамионов, 2014, с. 77].

Исследования субъективного благополучия личности, проводимые в течение ряда десятилетий, способствовали также и разработке соответствующего диагностического инструментария. Их можно классифицировать с точки зрения оценки соответствующего компонента – эмоционального или когнитивного. Широкую известность в нашей стране получили такие методики оценки эмоционального компонента субъективного благополучия, как «Шкала субъективного благополучия», разработанная французским психологом А.Перуэ-Бадус коллегами [Badoux, Mendelsohn, 1994] и адаптированная в России М.В.Соколовой [Соколова, 1992]; «Оксфордский опросник счастья» [Аргайл, 2003]; «Шкала баланса аффектов» (Н.Бредберн) [Bradburn, 1969]; «Опросник счастья» (С.Любомирски и Х.Леппер) [Lyubomirsky, Lepper, 1999]. Диагностика когнитивного компонента субъективного благополучия в России происходит по двум разным направлениям: удовлетворенность жизнью измеряется либо по одному вопросу (например, «Шкала глобальной удовлетворенности жизнью» С.В.Яремчук [Яремчук, 2012]), либо, напротив, по многочисленным сферам жизнедеятельности («Шкала удовлетворенности жизнью» (Э.Динер с коллегами) [Diener, 1985]; «Методика диагностики уровня социальной фрустрированности» [Вассерман, 1995], методика «Факторы удовлетворенностью жизнью» [Балацкий, 2005]; методика «Ваше самочувствие» [Копина, 1995] и др.). Отдельно от названных находится методика «Шкала психологического благополучия» (К.Рифф) [Жуковская, Трошихина, 2011], поскольку она основана на ином подходе и направлена на измерение характеристик психологической зрелости и, в некотором смысле, личностной конгруэнтности человека.

Таким образом, для измерения субъективного благополучия используются разнородные шкалы и порой неясно, какой концепт лежит в основе той или иной методики и, соответственно, исследований тех или иных авторов. Имеющиеся методики либо локализованы на весьма узком круге компонентов, либо представляют собой монометодики, нацеленные на выявление отдельного компонента благополучия (удовлетворенности собой, удовлетворенности жизнью, счастья и т.п.). Поэтому для выявления структуры субъективного благополучия исследователю порой приходится использовать ряд методик, построенных на разных теоретических предпосылках. Кроме того, ряд исследований, посвященных представлениям о счастье, удовлетворенности жизнью и собой, субъективному благополучию личности (см., например [Бескова 2014; Джидарьян, 2013; Шамионов, 2004; Mitina, Petrenko, 2001 и др.]), выполненные в последние десятилетия, свидетельствуют о глубокой личностно-отношенческой основе этого переживания. Поэтому возникает необходимость разработки новой методики, способной к разносторонней оценке субъективного благополучия личности – и со стороны эмоциональных переживаний, и со стороны суждений, и самосогласованности личности и др.

Исходя из теоретических представлений о субъективном благополучии и его структуре, а также ряда эмпирических исследований (например, [Абульханова, 2011; Бескова, 2014; Бочарова, 2011; Григорьева, 2014; Куликов, 1997; Шамионов, 2008 и др.]) в традиции системного и комплексного подходов нами разработана

концепция новой методики диагностики субъективного благополучия личности. Мы исходим из представления о том, что субъективное благополучие является синтетическим социально-психологическим образованием, включающим ряд компонентов, отражающих благополучность различных сторон бытия человека, среди которых наиважнейшими являются он сам, его переживания, деятельность и ее смыслы, созерцание, наконец, включенность в общность и общество (ориентированность на себя или на общность). Значимость разработки новой методики, отвечающей современным требованиям по содержанию, заключается в возможности расширить исследования этого явления в рамках теоретической концепции, основания которой уходят в работы отечественных классиков – С.Л.Рубинштейна, Б.Г.Ананьева, В.Н.Мясищева и др. Кроме того, для разработки методики имеется практическая потребность, заключающаяся в необходимости анализа субъективного благополучия лиц, находящихся в различных ситуациях обращения к психологу, в том числе связанного с необходимостью быстрой диагностики компонентов или общего показателя субъективного благополучия в психологической работе с мигрантами, лицами с психологическими травмами различной этиологии и т.п.

Цель исследования – разработка, валидизация и стандартизация оригинальной методики диагностики субъективного благополучия личности.

Задачи исследования:

- сформулировать перечень утверждений для измерения субъективного благополучия личности, исходя из научных представлений о сложном конструкте данного феномена;
- сформировать репрезентативную выборку респондентов (более 200 человек) путем простого рандомизированного отбора;
- осуществить проверку очевидной, содержательной, конвергентной валидности и разных характеристик надежности методики.

Методика

Пилотажное исследование проводилось на выборке из 252 человек (57,5% женщин и 42,5% мужчин) в возрасте от 18 до 54 лет ($M_{cp} = 31,4$, $M_o = 29$, $M_e = 31$), представляющих разные социально-демографические группы: по семейному положению (52% не состоящих в браке, 39,3% состоящих в браке, 8,7% разведенных); образованию (38,5% – среднее общее и среднее профессиональное образование, 61,5% – высшее образование); месту жительства (68,7% – проживающие в городе, 31,3% – в селе); уровню дохода (58,7% – до 20 000 руб., 34,5% – свыше 20 000 руб.). То есть подобная выборка репрезентативна генеральной совокупности, для которой планируется применять данный опросник.

На первом этапе исследования производилась *оценка очевидной и содержательной валидностей* утверждений опросника.

Очевидная валидность, не являющаяся валидностью как таковой, но связанная с пониманием утверждений опросника лицами, «не располагающими специальными сведениями о характере использования и целях методики» [Бурлачук, Морозов, 1999, с. 42], повышалась путем внесения изменений в формулировки утверждений. Первоначальная версия теста, включающая в себя 72 пункта стимульного материала, была предложена непрофессиональным экспертам (7 человек). Им предлагалось оценить утверждения с позиций их понятности, ясности, стилистической грамотности, адекватного подбора лексических форм.

Содержательная валидность, характеризующая степень релевантности и репрезентативности содержания утверждений опросника диагностируемой области социально-психологического свойства, также определялась путем экспертных оценок. Четырём экспертам (психологам СГУ, продолжительное время занимающимся проблемой субъективного благополучия) было предложено оценить утверждения из уточненной версии теста на предмет их соответствия исследуемому феномену по четырехбалльной шкале (0 – не соответствует совсем, 1 – скорее не соответствует, 2 – скорее соответствует, 3 – абсолютно соответствует). По результатам работы экспертной группы был получен средний балл для каждого утверждения опросника, который, наряду с иными критериями, учитывался при отборе пунктов для окончательной версии теста.

На втором этапе осуществлялся отбор утверждений в окончательный вариант опросника, для чего были использованы следующие критерии:

- 1) согласованность распределения эмпирических баллов каждого утверждения опросника с нормальным законом (после проведения процедуры эмпирической нормализации пункты методики, по которым асимметрия и (или) эксцесс превышали значения своих стандартных ошибок, исключались из перечня);

2) средний показатель для каждого утверждения по оценкам экспертов, проводивших содержательную валидизацию опросника (в опросник включались утверждения со средним баллом не ниже 2,5);

3) значения коэффициентов эксплораторного факторного анализа (анализ методом главных компонент с последующим Варимакс-вращением с нормализацией Кайзера), показывающие, с каким весом пункт входит в ту или иную шкалу;

4) показатели коэффициентов корреляции каждого утверждения с показателями шкал и интегративным показателем субъективного благополучия.

По результатам данного этапа получена окончательная версия *методики диагностики субъективного благополучия* (инструкция и ключи приводятся в приложении).

Третий этап исследования был посвящен оценке *надежности методики*, которая отражает точность диагностических измерений и устойчивость ее результатов к действию случайных факторов. Были оценены несколько типов надежности:

– *надежность по внутренней согласованности*, опирающаяся на оценку интеркорреляционных связей между пунктами опросника. Для ее проверки использовались: а) коэффициент α -Кронбаха; б) коэффициенты корреляции между итоговыми баллами шкал опросника, а также между итоговыми баллами шкал и интегративным показателем субъективного благополучия;

– *ретестовая (диахронная) надежность*, направленная на определение согласованности результатов опросника при первичном и повторном его применении на одних и тех же респондентах в разное время. Данный вид надежности устанавливался на выборке из 65 студентов заочной формы обучения вузов г. Саратова (СГУ и СГЮА) (40% мужчин, 60% женщин, возраст – от 22 лет до 41 года). Поскольку субъективное благополучие личности является не личностным свойством, обладающим устойчивостью в длительных временных рамках, а переживанием, то для проверки ретестовой надежности повторное тестирование проводилось через 2 месяца. Для проверки данного вида надежности использовался метод корреляционного анализа;

– *надежность частей опросника* определялась методом расщепления – путем деления шкал на две части (по четным и нечетным пунктам, по 17 пунктов в каждой), после чего рассчитывалась корреляция между этими частями и использовалась формула Спирмена–Брауна.

Четвертый этап конструирования методики был ориентирован на исследование *конвергентной валидности*, являющейся основной составляющей конструктивной валидности и направленной на оценку значений коэффициентов корреляции «с другими переменными, с которыми он должен коррелировать, исходя из теоретических предположений» [Анастаси, Урбина, 2003]. Для ее оценки использовались следующие методики:

1) «Шкала удовлетворенности жизнью» Э.Динера в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.Н.Осина [Осин, Леонтьев, 2008], включающая пять утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале и относящихся к когнитивному компоненту субъективного благополучия;

2) «Шкала субъективного счастья» С.Любомирски и Х.Леппер в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.Н.Осина [Осин, Леонтьев, 2008] (вариант шкалы из 4 утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале). Посредством этой шкалы диагностируется эмоциональный компонент субъективного благополучия;

3) методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта», разработанная Е.Н.Осиным [Осин, 2012] на основе англоязычной методики PANAS. Опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Испытуемому предлагается оценить по пятибалльной системе степень выраженности его переживания по каждой позиции. Данная методика, как и предыдущая, ориентирована на измерение эмоциональной составляющей субъективного благополучия.

Методы анализа данных

Для обработки первичных данных применялась статистическая программа Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20.0), для структурного моделирования использовалась программа SPSS AMOS 19.

Результаты и обсуждение

Оценка непрофессиональными экспертами *очевидной валидности* утверждений первоначальной версии опросника привела к тому, что ряд утверждений был переформулирован по причине их неясных или неточных формулировок, двусмысленности или неопределенности. По итогам процедуры *содержательной валидации*, проведенной экспертами-психологами, для каждого утверждения и в целом для опросника был рассчитан средний балл. Среднее значение оценки содержательной валидности исходного варианта опросника, включающего в себя 72 пункта, составило 2,4 балла, что было оценено нами как недостаточно высокий показатель.

Проверка распределения эмпирических значений уточненной версии теста (после процедуры очевидной валидации) на его согласованность с нормальным распределением показала:

– *абсолютный показатель асимметрии больше показателя стандартной ошибки и имеет отрицательное значение* ($As = -0,236$, $As_{sd} = 0,152$), что свидетельствует о правосторонней асимметрии или же о том, что в опроснике преобладают утверждения, с которыми большинство респондентов согласилось;

– *абсолютное значение эксцесса также превышает значение стандартной ошибки (положительный эксцесс)* ($Ex = 0,318$, $Ex_{sd} = 0,303$), то есть наблюдается островершинное распределение, которое свидетельствует о чрезмерном накоплении вариантов ответов испытуемых в области центральных значений.

То есть распределение оценок субъективного благополучия, измеренного предложенным вариантом методики, хоть и незначительно, но все же отклоняется от нормального распределения.

После удаления 38 пунктов опросника из его первоначальной версии, проведенного на основании ряда критериев (значений асимметрии и эксцесса для каждого пункта; среднего балла каждого пункта по результатам содержательной валидации; факторных нагрузок утверждений, с которыми они входят в ту или иную шкалу; коэффициентов корреляции утверждений со шкалами и итоговым показателем), был предложен вариант опросника, включающий в себя 34 утверждения. Повторная проверка соответствия распределения эмпирических оценок субъективного благополучия с нормальным распределением показала, что абсолютные показатели асимметрии и эксцесса не превышают значений своих стандартных ошибок (см. табл. 1).

Таблица 1

Описательная статистика итогового показателя опросника

Шкала	Mcp	σ	Асимметрия		Эксцесс	
			Значение	Ст. ошибка	Значение	Ст. ошибка
Субъективное благополучие	3,137	0,454	-0,154	0,157	0,245	0,314

Далее при помощи эксплораторного факторного анализа были выделены 5 факторов, охватывающих 50,76% общей дисперсии (см. табл. 2), которые и образовали впоследствии шкалы методики.

Таблица 2

Результаты факторного анализа

No.	Пункты	Компонента				
		1	2	3	4	5
1	Я нахожу в своей жизни больше радостных событий, чем тревожных или печальных	0,727	0,334	0,115	-0,032	0,025
2	Я делаю, как мне кажется, все возможное, чтобы достигнуть благополучия	0,128	0,678	0,107	0,15	0,075
3	Я доволен тем, как я выгляжу (внешность, фигура)	0,085	0,098	0,65	0,284	-0,046
4	Я доволен условиями безопасности в месте моего проживания	-0,043	0,094	0,102	0,747	0,147
5	В основном мои поступки согласуются с моими жизненными ориентирами	0,207	0,253	0,018	0,337	0,421
6	Я считаю, что жизнь весьма благосклонна ко мне	0,596	0,062	-0,007	0,222	0,252
7	Я удовлетворен своими успехами и достижениями	0,296	0,426	0,234	0,229	-0,171
8	Все, что случается в моей жизни, я воспринимаю спокойно	0,245	0,135	0,483	-0,212	0,051
9	Я удовлетворен уровнем своего дохода	0,134	0,171	0,221	0,507	-0,357

10	Я стремлюсь поступать так, чтобы не испытывать угрызений совести	0,017	0,002	-0,202	0,023	0,648
11	Обычно я пребываю в хорошем расположении духа	0,791	0,227	0,058	0,055	0,119
12	Мне кажется, я делаю все для того, чтобы быть счастливым	0,32	0,63	0,07	0,151	0,015
13	Можно сказать, что я уверенный человек	0,301	0,309	0,656	0,041	0,079
14	Я удовлетворен своими жилищными условиями	0,256	0,091	-0,108	0,567	-0,028
15	Я удовлетворен тем, в какой степени окружающие меня люди уважительно относятся ко мне	0,27	-0,016	0,264	0,274	0,422
16	Можно сказать, что по большому счету я счастлив	0,636	0,302	0,139	0,105	0,116
17	Моя жизнь насыщена интересными событиями	0,228	0,484	0,244	0,083	-0,069
18	Я живу в согласии и гармонии с самим собой	0,21	0,201	0,44	0,233	0,169
19	Меня удовлетворяют экологические условия жизни в моем микрорайоне	-0,106	0,05	0,132	0,65	0,1
20	Мои действия и поступки не противоречат моим нравственным ценностям	0,202	-0,009	0,302	0,109	0,503
21	Я с оптимизмом смотрю на свою жизнь	0,698	0,176	0,149	0,051	0,143
22	Я всегда поступаю в соответствии со своими целями	0,057	0,655	0,248	-0,011	0,109
23	В целом, мне нравится мой характер	0,248	-0,003	0,517	0,139	0,07
24	Я стараюсь строить свою жизнь исходя из своих представлений о счастливой и благополучной жизни	0,172	0,283	0,258	-0,115	0,536
25	Я стараюсь находить позитивное в самых разных жизненных ситуациях	0,599	-0,069	0,27	-0,018	0,189
26	Я прилагаю большие усилия для того, чтобы сделать свою жизнь лучше	0,043	0,71	-0,127	0,157	-0,027
27	Я часто бываю весел	0,694	0,141	0,22	-0,093	0,025
28	Можно сказать, что я успешно работаю над собой	-0,011	0,531	0,39	0,05	-0,023
29	Многое в моей жизни радует меня	0,771	0,167	0,16	0,13	0,022
30	То, что я делаю в последнее время, меня вдохновляет	0,272	0,473	0,258	-0,088	0,099
31	Я полон сил и энергии	0,577	0,13	0,412	-0,005	0,029
32	Обычно я поступаю так, чтобы быть собой довольным	0,265	0,519	0,066	-0,023	0,406
33	То, что происходит в моей жизни, воодушевляет меня	0,506	0,295	0,273	-0,054	-0,025
34	Я испытываю удовлетворенность оттого, что моя жизнь наполнена смыслом и целями	0,319	0,574	0,102	0,089	0,109

Примечания. Жирным шрифтом выделены факторные нагрузки пунктов, которые вошли в фактор.

Первый фактор (17,2% дисперсии) включил 10 пунктов, характеризующих *эмоциональное благополучие* личности. Наиболее значимые факторные нагрузки пунктов отражают радость, оптимизм, счастье, хорошее расположение духа, воодушевление.

Второй фактор охватывает 12,2% общей дисперсии. В него включены 10 пунктов, которые характеризуют *экзистенциально-деятельностное благополучие* личности. Он объединяет характеристики прилагаемых усилий для достижения благополучия и их результативность, а также событийно-смысловую насыщенность жизни.

Третий фактор охватывает 9,1% общей дисперсии. Он объединяет 5 пунктов, отражающих *эго-благополучие*: удовлетворенность собой, своим характером, внешностью, уверенность в себе и самосогласованность личности.

Четвертый фактор (6,6% общей дисперсии) включает наиболее значимые характеристики *гедонистического благополучия* и отражает степень удовлетворения базовых потребностей – в безопасности, приемлемых жилищных условиях, доходе и экологических условиях проживания (объединяет 4 пункта).

Наконец, *пятый фактор* (5,6% дисперсии) объединяет 5 пунктов, характеризующих *социально-нормативное благополучие*: соответствие жизни (действий, поступков) социальным нормам, нравственным ценностям личности в их интериоризированном виде. Этот фактор отражает социальную согласованность, конгруэнтность как отдельный аспект субъективного благополучия личности.

Проверка нормальности распределения показала, что по всем шкалам, кроме шкалы эмоционального благополучия, значения асимметрии и эксцесса меньше значений своих стандартных ошибок. В случае же с эмоциональным благополучием значение асимметрии несколько превышает значение стандартной ошибки

($A_s = -0,161$, $A_{s_{sd}} = 0,154$). Подобная асимметрия «эмоциональных пунктов» отчасти объяснима, поскольку большинство испытуемых адаптированы и в процессе своей жизнедеятельности чаще испытывают положительные эмоции. Однако указанное расхождение является минимальным ($<0,1$), что позволяет нам рассматривать распределения эмпирических показателей по шкалам также как соответствующие стандартному нормальному распределению. Таким образом, к выделенным шкалам также могут быть применены расчеты с помощью параметрических критериев.

Таким образом, все утверждения, включенные в ту или иную шкалу, имеют свое обоснование: значения асимметрии и эксцесса пунктов меньше их стандартных ошибок (только в двух «эмоциональных пунктах» имеются незначительные превышения); усредненный рейтинг всех пунктов по оценкам экспертов (2,89) и их факторная нагрузка являются благоприятными; коэффициенты корреляции утверждений с итоговым баллом по шкалам и по всей методике имеют высокий уровень статистической значимости.

Следующий этап исследования был направлен на оценку *надежности* методики.

Проверка надежности опросника по его *внутренней согласованности* с помощью расчета коэффициентов α -Кронбаха дала следующие результаты: эмоциональное благополучие ($\alpha = 0,796$); экзистенциально-деятельностное благополучие ($\alpha = 0,795$); эго-благополучие ($\alpha = 0,799$); гедонистическое благополучие ($\alpha = 0,879$); социально-нормативное благополучие ($\alpha = 0,835$); интегративная шкала субъективного благополучия ($\alpha = 0,757$). Таким образом, все шкалы методики показали оптимальную (достаточную) внутреннюю согласованность ($\alpha > 0,75$).

Внутренняя согласованность шкал, определяемая путем вычисления коэффициентов корреляции между шкалами опросника и его интегративным показателем, представлена в табл. 3.

Таблица 3
Корреляции шкал опросника

Шкалы методики	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Эмоциональное благополучие	1	0,611	0,623	0,401	0,460	0,909
2. Экзистенциально-деятельностное благополучие	0,611	1	0,577	0,414	0,406	0,877
3. Эго-благополучие	0,623	0,577	1	0,302	0,384	0,777
4. Гедонистическое благополучие	0,401	0,414	0,302	1	0,377	0,572
5. Социально-нормативное благополучие	0,460	0,406	0,384	0,377	1	0,603
6. Субъективное благополучие	0,889	0,877	0,777	0,572	0,603	1

Примечания. Для всех корреляций $p < 0,001$.

Анализ взаимосвязей между шкалами опросника показывает, что все корреляции являются положительными и высокозначимыми, что свидетельствует о высокой внутренней согласованности методики и подтверждает обоснованность объединения пяти компонентов (шкал) в единый конструкт субъективного благополучия личности.

При оценке *ретестовой (диахронной) надежности* получены следующие результаты: эмоциональное благополучие ($R = 0,765$, $p < 0,001$), экзистенциально-деятельностное благополучие ($R = 0,802$, $p < 0,001$), эго-благополучие ($R = 0,682$, $p < 0,001$), гедонистическое благополучие ($R = 0,909$, $p < 0,001$), социально-нормативное благополучие ($R = 0,714$, $p < 0,001$), интегративный показатель субъективного благополучия ($R = 0,859$, $p < 0,001$). Таким образом, ретестовая надежность опросника, показывающая устойчивость тестовых баллов респондентов в течение времени и демонстрирующая стабильность изучаемого феномена, может быть признана высокой.

При определении *надежности частей опросника* с использованием формулы Спирмена–Брауна коэффициенты корреляции следующие: для шкалы эмоционального благополучия ($R_t = 0,882$, $p < 0,001$); экзистенциально-деятельностного благополучия ($R_t = 0,849$, $p < 0,001$); эго-благополучия ($R_t = 0,646$, $p < 0,001$); гедонистического благополучия ($R_t = 0,617$, $p < 0,001$); социально-нормативного благополучия ($R_t = 0,530$, $p < 0,001$), интегративной шкалы субъективного благополучия ($R_t = 0,920$, $p < 0,001$).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о высокой надежности методики как измерительного

аппарата.

Далее нами была исследована *конвергентная валидность* методики. Исходя из нашей гипотезы, все шкалы субъективного благополучия должны быть положительно связаны с тройкой показателей благополучия (удовлетворенностью жизнью, счастьем, положительным аффектом), а отрицательно – с аффектом противоположной направленности. Результаты корреляционного анализа приведены в табл. 4.

Таблица 4

Корреляции шкал методики с методиками, измеряющими отдельные компоненты субъективного благополучия

Шкалы методики	Компоненты СБ			
	Удовлетворенность жизнью	Счастье	Положительный аффект	Отрицательный аффект
Эмоциональное благополучие	0,601	0,657	0,527	–0,520
Экзистенциально-деятельностное благополучие	0,505	0,395	0,529	–0,319
Эго-благополучие	0,441	0,451	0,460	–0,448
Гедонистическое благополучие	0,382	0,319	0,283	–0,296
Социально-нормативное благополучие	0,310	0,381	0,259	–0,261
<i>Субъективное благополучие</i>	0,659	0,646	0,581	–0,501

Примечания. Для всех корреляций $p < 0,001$.

Таким образом, между интегративным показателем субъективного благополучия, а также всеми шкалами методики выявлены корреляции на высоком уровне статистической значимости: положительные – с удовлетворенностью жизнью, счастьем и положительным аффектом, отрицательные – с отрицательным аффектом. Это свидетельствует в пользу того, что субъективное благополучие, диагностируемое с помощью данного опросника, тесно связано с показателями эмоционального и когнитивного компонентов субъективного благополучия, измеряемых признанными методиками.

Выделенные на основе факторного анализа шкалы соответствуют представлениям о структуре субъективного благополучия, отраженным в научной печати, особенно российскими психологами (А.Л.Журавлев, А.В.Юревич [Журавлев, Юревич, 2014], Л.В.Куликов [Куликов, 1997], Р.М.Шамионов [Шамионов, 2014]), а также представлениям о двух основных сторонах субъективного благополучия – гедонистического и эвдемонистического [Созонтов, 2006]. Кроме того, в структуре субъективного благополучия в качестве отдельного компонента выделился экзистенциально-деятельностный, отражающий активное начало и смысловую определенность жизни, что часто связывают (особенно в зарубежной печати) [Ryff, Keyes, 1995] с психологическим благополучием. Тем не менее данный компонент укладывается в представления о субъективном благополучии, получившие распространение среди отечественных психологов [Куликов, 1997; Шамионов, 2004, 2008; Кроник, Ахмеров, 2003]. Однако в эмпирически полученной структуре субъективного благополучия не оказалось таких параметров, как благополучие-созерцание, индивидуально-ориентированное и группно-ориентированное благополучие, которые предполагались в первоначальном варианте и выделялись в теоретических и эмпирических исследованиях как его стороны [Шамионов, 2016; Lu, Gilmoour, 2006]. Таким образом, пятифакторная структура субъективного благополучия имеет не только эмпирическое, но и теоретическое основание. В частности, речь идет о теоретических работах, раскрывающих структуру субъективного благополучия, выполненных Л.В.Куликовым, Р.М.Шамионовым, А.А.Кроником и Р.А.Ахмеровым и другими исследователями, в которых среди структурных компонентов выделяются деятельный [Кроник, Ахмеров, 2003], экзистенциальный и удовлетворенность собой [Шамионов, 2004], социальный [Куликов, 1997] компоненты.

К *достоинствам* методики можно отнести то, что конструкт методики не только расширяет научные представления о структуре субъективного благополучия, но и позволяет измерить различные его компоненты за короткий промежуток времени.

Если рассуждать о *недостатке* методики, то, на наш взгляд, таковым является неравномерность распределения пунктов опросника по шкалам (если шкалы эмоционального и экзистенциально-деятельностного благополучия содержат по 10 пунктов, то шкалы гедонистического, социально-нормативного и эго-благополучия по 4, 5, 5 пунктов соответственно). Это приводит к тому, что при сравнении уровня выраженности компонентов субъективного благополучия приходится иметь дело не с суммами, а со средними баллами. Дальнейшая работа

по выравниванию суждений по шкалам методики может быть связана с включением дополнительных вопросов в соответствии с выделенной пятифакторной структурой. Необходимо включить ряд вопросов, отражающих характеристики гедонистического благополучия, эго-благополучия и социально-нормативного благополучия. Очевидно, наиболее простой шаг – дополнение этих шкал. Это позволит определить «тонкую настройку» благополучия. Поскольку методика построена на основании изучения представлений о благополучии и счастье, такая модель, на наш взгляд, отражает реальную картину переживания субъективного благополучия личности в данную эпоху, в данных социально-экономических и политических условиях российской действительности. Дальнейшие кросс-культурные исследования позволят принять или опровергнуть гипотезу об универсальности предложенной структуры.

Выводы

1. Новая методика диагностики субъективного благополучия является надежным и валидным инструментом, позволяющим в краткие временные промежутки и качественно диагностировать общий уровень субъективного благополучия и его компоненты.
2. Подтверждена внутренне согласованная пятифакторная структура субъективного благополучия, включающая эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, эго-, гедонистическое и социально-нормативное благополучие.
3. Выявлены удовлетворительные по силе и уровню статистической значимости взаимосвязи компонентов и общего показателя субъективного благополучия с удовлетворенностью жизнью, счастьем, положительным и отрицательным аффектами – параметрами субъективного благополучия, измеренными валидными и надежными инструментами, используемыми в большом количестве исследований в России и за рубежом.
4. Данная методика обладает преимуществом в соотнесении с другими методиками, заключающимся в возможности оценить ряд компонентов субъективного благополучия, не прибегая к иным средствам.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 14-06-00250.

Приложение

Инструкция. Выразите степень согласия или несогласия с утверждениями опросника. Используя шкалу (1 – полностью не согласен; 2 – не согласен; 3 – нечто среднее; 4 – согласен; 5 – полностью согласен), укажите, насколько вы согласны с этими утверждениями, поставив соответствующий балл после каждого утверждения.

Ключи

Эмоциональное благополучие – 1, 6, 11, 16, 21, 25, 27, 29, 31, 33.

Экзистенциально-деятельностное благополучие – 2, 7, 12, 17, 22, 26, 28, 30, 32, 34.

Эго-благополучие – 3, 8, 13, 18, 23.

Гедонистическое благополучие – 4, 9, 14, 19.

Социально-нормативное благополучие – 5, 10, 15, 20, 24.

В силу того, что шкалы методики содержат различное число утверждений, рекомендуется анализировать не сумму баллов, а средний балл по шкале.

Литература

Абульханова К.А. Личностная организация времени жизни. Мир психологии, 2011, No. 3, 93–104.

Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2003.

Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.

Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, 2005, No. 4, 42–52.

Бескова Т.В. Соотношение представлений молодежи о благополучии личности с его переживанием. Вестник Московского государственного областного университета, 2014, No. 4. <http://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/610>

Бочарова Е.Е. Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика, 2011, No. 11(1), 64–69.

Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер Ком, 1999.

Вассерман Л.И. Психодиагностическая шкала для оценки уровня социальной фрустрированности. Обзорение Института психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 1995, No. 2, 73–79.

Григорьева М.В. Сравнительный анализ структуры субъективного благополучия у представителей контактирующих этносов Поволжья. Современные проблемы науки и образования, 2014, No. 4. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14322>

Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013.

Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К.Рифф. Психологический журнал, 2011, 32(2), 82–93.

Журавлев А.Л., Юревич А.В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья. Психологический журнал, 2014, 35(1), 5–15.

Копина О.С., Суслова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. Вопросы психологии, 1995, No. 3, 119–132.

Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.

Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: С.-Петербург. гос. университет, 1997.

Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012, 9(4), 91–110.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, 2008. http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf

Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии, 2006, No. 4, 105–114.

Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия [The scale of subjective well-being]. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1992.

Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Саратов. гос. университет, 2004.

Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008.

Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности. Психологический журнал, 2014, 35(4), 68–81.

Шамионов Р.М. Соотношение степени эмоциональной приверженности к этнической группе, религиозности и гражданской идентичности и субъективного благополучия личности. Вестник УдГУ, 2016, No. 3, 22–28.

Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности: Объективные и субъективные переменные. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012.

Badoux A., Mendelsohn G.A. Subjective well-being in French and American samples: scale development and comparative data. Quality of Life Research, 1994, 3(6), 395–401.

Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.

Diener E. Culture and Well-being: The Collected Works of Ed Diener. London: Business Media B.V., 2009.

Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 68(5), 926–935.

Diener E., Emmons R., Larsen J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1985, 49(1), 71–75.

Diener E., Oishi S., Lucas R.E. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive. Evaluations of life. Annual Review of Psychology, 2003, 54(1), 403–425.

Lu L., Gilmour R. Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. Asian Journal of Social Psychology, 2006, 9(1), 36–49.

Lyubomirsky S., Lepper H. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 1999, 46(2), 137–155.

Mitina O.V., Petrenko V.F. A cross-cultural study of stereotypes of female behavior (in Russia and the United States). Russian Social Science Review, 2001, 42(6), 60–92.

Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychology, 2000, 55(1), 68–78.

Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 1995, 69(4), 719–727.

Sheldon K.M. Optimal human being: An integrated multilevel perspective. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004.

Поступила в редакцию 15 мая 2018 г. Дата публикации: 23 августа 2018 г.

Сведения об авторах

Шамионов Раиль Мунирович. Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии образования и развития, Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского, ул. Астраханская, д. 83, 410012 Саратов, Россия.

E-mail: shamionov@mail.ru

ORCID ID: 0000-0001-8358-597X

Бескова Татьяна Викторовна. Кандидат педагогических наук, доцент, кафедра правовой психологии, судебной экспертизы и педагогики, Саратовская государственная юридическая академия, ул. Вольская, д. 1, 410056 Саратов, Россия.

E-mail: tatbeskova@yandex.ru

Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru

Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования, 2018, 11(60), 8. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности //

Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html>

[К началу страницы >>](#)