

Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

- Шкала «Положительные отношения с другими».
- Шкала «Автономия».
- Шкала «Управление окружением».
- Шкала «Личностный рост».
- Шкала «Цель в жизни».
- Шкала «Самопринятие».

Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф

Инструкция: Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6

Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6

Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6

Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6

Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется	1	2	3	4	5	6

время для других.						
Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство	1	2	3	4	5	6

людей.						
Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6

В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6

Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82

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

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия

- **Шкала «Положительные отношения с другими».**

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

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

- **Шкала «Автономия».**

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

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

- **Шкала «Управление окружением».**

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

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

- **Шкала «Личностный рост».**

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

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

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

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

- **Шкала «Самопринятие».**

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

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

Нормативные значения показателей теста психологического благополучия

Шкала	Мужчины				Женщины			
	20-35 лет		35-55 лет		20-35 лет		35-55 лет	
	М (среднее)	σ (стандартное отклонение)	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93