




Жумангалиева А.С.^{1*} , Мун М.В.¹ , Петрулите А.Р.² 

¹ Университет «Туран» (Алматы, Казахстан)

² Университет Vytautas Magnus (Вильнюс, Литва)

ОЦЕНКА НАДЕЖНОСТИ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ВЕРСИЙ МЕТОДИК ОЦЕНКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ НА ВЫБОРКЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, включавшего перевод и анализ надежности 4 опросников, применимых для оценки показателей благополучия. Краткие версии опросников «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3, Satisfaction With Life Scale) и «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3, Harmony In Life Scale) позволяют оценить каждая по отдельности, а так же взаимодополняя друг друга, удовлетворенность человека жизнью. При дополнении этих методик «Шкалой аутентичности» (Authenticity Scale) становится возможным определить изменения показателей благополучия личности в процессе личностного роста. Эвдемонический компонент благополучия с акцентом на личностную выразительность может быть оценен с помощью представленной в статье методики (MEWB), сконструированной из двух широко применяющихся, но не переводившихся на русский язык ранее методик QWEB и LRI-R. Все представленные в статье методики были переведены авторами статьи с английского на русский язык, полученные с их применением данные были проанализированы с применением методов математическо-статистического анализа. В результате после перевода данные опросники имеют следующие показатели надежности Альфа Кронбаха «Шкала удовлетворенности жизнью» 0.775, «Шкала гармонии в жизни» 0.857. Вместе эти две шкалы могут использоваться как двухфакторная шкала, имеющая еще более высокий показатель Альфа Кронбаха 0.857. По «Шкале аутентичности» Альфа Кронбаха составила 0.838. Опросник оценки эвдемонического благополучия MEWB имеет значение 0.853. Показатели согласованности методик после перевода позволяют рекомендовать их для использования в исследованиях и практике.

Ключевые слова: оценка благополучия, шкала удовлетворенности жизнью, шкала гармонии в жизни, шкала аутентичности, опросник оценки эвдемонического благополучия.

Жумангалиева А.С.^{1*}, Мун М.В.¹, Петрулите А.Р.²

¹ «Туран» университеті (Алматы, Қазақстан)

² Vytautas Magnus университеті (Вильнюс, Литва)

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҮЛГІСІНДЕ ТҮЛҒАНЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН БАҒАЛАУ ШКАЛАЛАРЫНЫҢ ОРЫС ТІЛДІ НҰСҚАЛАРЫНЫҢ СЕНІМДІЛІГІН БАҒАЛАУ

Аңдатпа

Мақалада әл-ауқат көрсеткіштерін бағалауға қолданылатын 4 сауалнаманың аудармасы мен сенімділігін талдауды қамтитын зерттеу нәтижелері берілген. «Өмірге қанағаттану» (SWLS-3, Satisfaction With Life Scale) және «Өмірдегі үйлесімділік» (HILS-3, Harmony In Life Scale) сауалнамаларының қысқаша нұсқалары олардың әрқайсысын жеке бағалауға мүмкіндік береді, сонымен қатар бір-бірін толықтыра отырып, адамның өмірге қанағаттанушылық деңгейін көрсетеді. Осы әдістерді «Түпнұсқалық шкаласымен» (Authenticity Scale) толықтырған кезде жеке өсу процесінде жеке әл-ауқат көрсеткіштерінің өзгеруін анықтауға болады. Жеке экспрессивтілікке баса назар аударып, әл-ауқаттың эвдемониялық құрамдас бөлігін QWEB және LRI-R кең таралған, бірақ бұрын орыс тіліне аударылмаған екі шкаласынан құрастырылған, осы мақалада ұсынылған MEWB сауалнамасы арқылы бағалауға болады.

Мақалада ұсынылған барлық әдістерді мақала авторлары ағылшын тілінен орыс тіліне аударып, оларды қолдану арқылы алынған мәліметтер математикалық және статистикалық талдау әдістерін пайдалана отырып талданды. Нәтижесінде, аударылғаннан кейін бұл сауалнамаларда келесі Кронбахтың Альфа сенімділік көрсеткіштері «Өмірге қанағаттану» 0,775, «Үйлесімділік шкаласы» 0,857 болады. Бұл екі шкала бірге екі факторлы шкала ретінде қолданылуы мүмкін, одан да жоғары Кронбах альфасы 0,857 көрсетеді. «Түпнұсқалық шкаласы» бойынша Кронбах альфасы 0,838 болды. MEWB Эвдемония әл-ауқатты бағалау сауалнамасы 0,853 мәніне ие. Аудармадан кейін таразылардың сәйкестік ұпайлары оларды зерттеу мен тәжірибеде пайдалану үшін ұсынуға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: әл-ауқатты бағалау, өмірге қанағаттану шкаласы, өмірлік үйлесімділік шкаласы, түпнұсқалық шкаласы, эвдемониалық әл-ауқатты бағалау сауалнамасы.

*Zhumangaliyeva A.S. ^{*1}, Mun M.V. ¹, Petrulytė A.R. ²*

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

²Vytautas Magnus University, Vilnius, Lithuania

ASSESSING THE RELIABILITY OF RUSSIAN-LANGUAGE VERSIONS OF PERSONALITY WELL-BEING ASSESSMENT SCALES IN A SAMPLE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Abstract

The article presents the results of a study that included translation and reliability analysis of 4 questionnaires applicable to the assessment of well-being indicators. The short versions of the questionnaires “Satisfaction With Life Scale” (SWLS-3) and “Harmony In Life Scale” (HILS-3) allow us to assess each of them separately, as well as complementing each other, a person's life satisfaction. When supplementing these techniques with the Authenticity Scale, it becomes possible to determine changes in the indicators of personal well-being in the process of personal growth. The eudaemonic component of well-being with an emphasis on personal expressiveness can be assessed using the questionnaire MEWB presented in this article, constructed from two widely used, but not translated into Russian previously, scales QWEB and LRI-R. All the methods presented in the article were translated by the authors of the article from English into Russian, and the data obtained with their application were analyzed using the methods of mathematical and statistical analysis. As a result, after translation, these questionnaires have the following Cronbach's Alpha reliability indices “Satisfaction With Life Scale” 0.775, “Life In Harmony Scale” 0.857. Together, these two scales can be used as a two-factor scale with an even higher Cronbach's Alpha of 0.857. On the “Authenticity Scale” Cronbach's Alpha was 0.838. The MEWB Eudemonic Well-Being Assessment Questionnaire has a value of 0.853. The consistency scores of the scales after translation allow us to recommend them for use in research and practice.

Keywords: well-being assessment, satisfaction With Life Scale, harmony In Life Scale, authenticity Scale, eudemonic well-being assessment questionnaire.

ВВЕДЕНИЕ Изучение благополучия является одной из значимых и популярных тем современной психологии [1]. Одним из первых и главных авторов и разработчиков мер оценки благополучия является Diener E. [2]. Разработанная им Шкала оценки удовлетворенности жизнью является широко используемым инструментом, переведенным на множество языков мира и позволяющим проводить масштабные исследования, сопоставляя результаты, полученные на представителях разных культур. Русскоязычная версия Шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера была переведена и опробирована Осиным Е.Н. и Леонтьевым Д.А. в 2020 году [3] и пользуется большой популярностью. В 2021 г. Diener E. совместно с Kjell O. была выпущена статья, в которой они описали краткую версию Шкалы удовлетворенности жизни (SWLS-3) и краткую версию Шкалы гармонии в жизни (HILS-3) и сообщили о них как о

взаимодополняемых и имеющих не только преимущества по отношению к оригинальным в меньшем времени требуемом для оценки, но так же и о более высоких показателях надежности [4]. При совместном использовании обеих методик было определено, что краткие версии Шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS-3) и Шкалы гармонии в жизни (HILS-3) демонстрируют (очень) высокую внутреннюю согласованность и очень сильную корреляцию общего количества элементов. Авторы указывают, что двухфакторная модель когнитивного благополучия дает хорошее соответствие (что лучше, чем однофакторная модель). Опросники, состоящие из трех пунктов, также демонстрируют высокую и очень высокую надежность при тестировании и повторном тестировании. Кроме того, методики дают строгую инвариантность продольных измерений, а также строгую инвариантность измерений по полу. Установлено, что опросники из трех и пяти пунктов демонстрируют сопоставимую валидность, давая очень похожие коэффициенты корреляции с конструктами благополучия, проблем психического здоровья и социальной желательности. Kjell O. и Diener E. сообщают, что, несмотря на то, что методика из пяти пунктов продемонстрировали хорошие психометрические свойства, опросники из трех пунктов, по-видимому, в целом дают лучшие или конкурентоспособные свойства, особенно при формировании двухфакторной модели с хорошим соответствием, что дает инвариантность продольных измерений, а также инвариантность измерений по полу. Как указывают авторы, при использовании SWLS-3 (трехпунктная краткая версия опросника SWLS) и HILS-3 (трехпунктная краткая версия опросника HILS) не наблюдается потери сильных психометрических показателей и, возможны даже некоторые небольшие улучшения в методиках из трех пунктов по сравнению с методиками из пяти пунктов. В данной статье мы описываем результаты исследования по апробации переведенных на русский язык кратких версий этих методик, применяемых для оценки благополучия личности.

Мы так же приводим результаты апробации другой меры благополучия - эвдемонического благополучия. Мы перевели и проверили надежность методики, которая была сконструирована Kiaei Y. et al. [5] из двух ранее использовавшихся - Опросника для оценки эвдемонического благополучия (QEWB) [6] и Индекс Life Regard-Revised (LRI-R) [7]. Мера эвдемонического благополучия включает в себя личностную выразительность [6], которая проявляется в форме смысла жизни и вовлеченности в жизнь [8]. Аспекты эвдемонического благополучия включают самопознание, воспринимаемое развитие своего лучшего потенциала, чувство цели и смысла жизни, интенсивное участие в деятельности, вложение значительных усилий и удовольствие от деятельности как от личностного выражения [6]. Kiaei Y. et al. взяли за основу Опросник для оценки эвдемонического благополучия (QEWB) Waterman et al., из 21 пункта опросника они включили 20 и только добавили к ним еще 7 пунктов из Шкалы Индекс Life Regard-Revised для обогащения смысла. Шкала Индекс Life Regard была разработана Баттистой и Алмондом [9] и модифицирована Дебатсом [7] в качестве меры личного смысла.

В связи с изменениями, внесенными в QEWB, и добавлением в показатель элементов из LRI-R, предварительная валидность нового показателя эвдемонического благополучия была проверена Kiaei Y. et al. с помощью исследовательского факторного анализа (EFA). Пункты, которые не были загружены ни по одному из факторов (т. е. «Смысл» и «Удовольствие от вовлеченности») по факторным коэффициентам на уровне или выше 0.30 не были включены в измерение [10]. Из общего числа 28 были сохранены только 21 пункт, которые составили новую «Меру эвдемонического благополучия» (MEWB). Переводов опросника MEWB на русский язык ранее не осуществлялось. Мы перевели опросник и апробировали, представив полученные результаты в этой статье.

Еще одна методика, которую мы апробировали – Шкала аутентичности Wood A. [11]. Данная методика была переведена на русский язык в 2021 году и было проведено исследование, показавшее эффективность опросника в России [12]. Однако, как указывают сами авторы апробационного исследования, проведенная ими модификация пунктов (изменение формулировок на противоположные по нескольким вопросам) ставит вопрос о дополнительных

исследованиях и возможному возвращению к исходной версии утверждений при применении в кросс-культурных исследованиях. Диспозиционная подлинность, или аутентичность личности, является одним из показателей благополучия согласно некоторым моделям позитивной психологии [13]. Аутентичность является важным условием здорового психологического функционирования [14]. Wood A. разработал Шкалу аутентичности для оценки подлинности в 2008 году. Методика основана на личностно-ориентированной концепции подлинности и состоит из трех подшкал, которые отражают три аспекта подлинности: самоотчуждение, аутентичная жизнь и принятие внешних влияний.

Самоотчуждение отражает степень, в которой человек чувствует, что он или она не знает или не чувствует контакта со своим истинным «я». Аутентичная жизнь отражает, в какой степени человек чувствует себя верным себе и живет в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Принятие внешних влияний отражает степень, в которой человек принимает влияние других людей, и чувствует ли он себя обязанным соответствовать ожиданиям других от себя. Данная методика может представлять особенный интерес для исследователей или практиков, интересующихся тем, насколько изменилось благополучие личности в результате психотерапевтических или иных интервенций. Несмотря на уже имеющуюся русскоязычную версию, мы перевели эту шкалу и провели анализ надежности по ней.

Целью настоящего исследования является апробация перечисленных выше методик. Исследование направлено на решение следующих эмпирических задач:

1. Представить переведенные на русский язык версии опросников.
2. Оценить коэффициенты дискриминативности и надежности опросников.
3. Осуществить модификацию русскоязычных версий опросников с целью достижения большей согласованности шкал.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Настоящее исследование было структурировано в виде триадической последовательности фаз. Первоначально мы осуществили двойной перевод всех методик с английского языка на русский и обратно с помощью сервиса DeepL Translate и провели экспертизу перевода методик Petrulytė A.R. – англоговорящим психологом, который специализируется на проведении исследований в области благополучия. Мы уточнили понятность формулировок у испытуемых в пилотном опросе и откорректировали утверждения. Впоследствии, на втором этапе, мы провели опрос респондентов и тщательно собрали все данные. Затем мы провели статистическую обработку и анализ результатов, обсуждение выводов, формулирование заключений и рекомендаций.

Инструменты сбора данных. В исследовании использовались следующие методики:

1. Краткая версия опросника «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3) включает в себя три утверждения – это три первых элемента из оригинальной шкалы SWLS, разработанной Diener et al. Ответы на вопросы (например, «Я доволен своей жизнью») даются по той же шкале, что и в SWLS. В трех сериях эксперимента, которые проводились для проверки психометрических свойств краткой версии SWLS-3 Альфа Кронбаха составила 0.88, 0.94 и 0.96.

2. Краткая версия опросника «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3) включает в себя три первых пункта из полной версии шкалы HILS, разработанной Kjell et al. [15]. Ответы на вопросы (например, «Большинство аспектов моей жизни находятся в равновесии») даются с использованием того же формата шкалы оценки, который описан для SWLS. Проверка психометрических свойств краткой версии HILS-3 показала в серии экспериментов, следующие результатов Альфа Кронбаха - 0.90, 0.96 и 0.92.

3. Опросник MEWB, который был сконструирован Kiaei Y. et al. из модифицированной версии Опросника для оценки эвдемонического благополучия, включающего 21 пункт, например, «Моя жизнь сосредоточена вокруг набора основных убеждений, которые придают смысл моей жизни» или «Я верю, что знаю, каковы мои лучшие потенциалы, и я стараюсь развивать их, когда это возможно» и 7 пунктов, заимствованных из Индекс Life Regard-Revised, например, «У меня есть настоящая страсть в жизни» или «Я чувствую, что действительно

достигну того, чего хочу в жизни». Итоговое количество пунктов нового опросника составила 21. Были выделены 2 подшкалы: «Смысл жизни» и «Удовольствие от вовлеченности». Общая Альфа Кронбаха для нового MEWB составила 0.89, для «Смысла жизни» была равна 0.90, для «Удовольствия от вовлеченности» 0.70 [16].

4. Шкала аутентичности Wood состоит из 12 утверждений. Пункты включают «Я думаю, что лучше быть самим собой, чем быть популярным», «Другие люди оказывают на меня большое влияние» и «Я не знаю, что я на самом деле чувствую внутри». По данным автора, методика продемонстрировала хорошие психометрические свойства. Альфа Кронбаха были 0.79 по подшкале «Аутентичная жизнь», 0.86 по подшкале «Принятие внешнего влияния», 0.86 по подшкале «Самоотчужденность» и 0.85 за совокупную подлинность [11].

Оценка утверждений опросников проводилась по 5-балльной шкале Лайкерта — от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

Участники. В исследовании было 2 выборки респондентов. Первая группа респондентов состояла из 102 человек в возрасте от 22 до 71 года, преимущественно женского пола (91%). Средний возраст составил 42 года. При этом 33% процента респондентов этой группы были педагогами или сотрудниками школ Карагандинской, Акмолинской, Костанайской и Северо-Казахстанской областей Республики Казахстан, остальные относились к разным профессиям и были набраны через социальные сети.

Поскольку показатели надежности по некоторым шкалам были недостаточно высокими, мы расширили выборку до количества 223 респондентов (так же преимущественно женского пола - 95 %) за счет привлечения к опросу услуг получателей «Центров активного долголетия» (в возрасте от 60 до 86 лет) г. Алматы (в общей выборке их доля составила 39,5%). Средний возраст расширенной группы респондентов составил 57,6 лет.

Анализ данных. Для анализа полученных данных использовалась программа SPSS версия 26. Для оценки надежности был рассчитан коэффициент альфа-Кронбаха как для общей шкалы каждой из методик, так и для каждой подшкалы и пункта. На основе межэлементных корреляционных матриц была изучена мультиколлинеарность по всем подшкалам и пунктами в целом (выявление отрицательных значений). Так же анализировалась статистика пунктов по отношению к суммарному баллу. Элементы с низкой корреляцией (менее 0.3) между пунктом и итогом определялись в качестве кандидатов на удаление. Так же удалялись пункты, по которым Альфа Кронбаха при исключении пункта превышала итоговые показатели Альфа Кронбаха по шкале [17].

РЕЗУЛЬТАТЫ 1. Краткая версия опросника «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3)

Анализ надежности показал, что по данной методике коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.775. (Таблица 1). Как видно из таблицы 1, исправленная корреляция между пунктами шкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0.3 и по всем пунктам показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показателя Альфа Кронбаха для шкалы. Соответственно, все пункты данного опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 1. Показатели для анализа надежности по методике Краткая версия «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3).

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,574	,740	,775	3	223
2	,671	,629			
3	,613	,710			

2. Краткая версия опросника «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3). Анализ надежности показал, что по данной методике коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.857. (Таблица 1).

Как видно из таблицы 1, исправленная корреляция между пунктами шкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0.3 и по всем пунктам показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показателя Альфа Кронбаха для шкалы. Соответственно, все пункты данного опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 2. Показатели для анализа надежности по методике Краткая версия «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3)

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,738	,793	,857	3	223
2	,685	,841			
3	,770	,762			

Так как, согласно данным разработчиков методик «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3) и «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3), методики дополняют друг друга и двухфакторная модель когнитивного благополучия дает более хорошее соответствие (более высокое, чем однофакторная модель), мы рассчитали единый показатель Альфа Кронбаха для двух опросников как составных субшкал общей шкалы. Полученный результат представлен в Таблице 3.

Таблица 3. Показатели для анализа надежности по методикам Краткая версия «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала гармонии в жизни» (SWLS-3 и HILS-3)

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
swls1	,644	,863	,878	6	223
swls2	,648	,863			
swls3	,652	,863			
hils1	,737	,847			
hils 2	,673	,858			
hils 3	,760	,843			

swls – вопрос (пункт) из методики «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3);

hils – вопрос (пункт) из методики «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3).

Как видно из Таблицы 3, Альфа Кронбаха для объединенной методики составляет 0.878, что представляет хорошую надежность внутренней согласованности для шкалы с этим образцом. Исправленная корреляция между пунктами методики и итогом во всех случаях превышает показатель 0.3 и по всем пунктам показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показателя Альфа Кронбаха для шкалы. То есть все элементы опросника согласованы и при этом общий показатель при объединении выше, чем был, когда мы оценивали надежность для «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3) и «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3) отдельно.

Перечень вопросов кратких версий «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала гармонии в жизни» представлен в Приложении 1.

3. Опросник MEWB. Данный опросник содержит 2 подшкалы, определенные в ходе факторного анализа составителем. В подшкалу «Смысл жизни» были включены пункты 1,2,4,6,9,11,15,16,20,21,24,25,26,27 (всего 14). В подшкалу «Удовольствие от вовлеченности» вошли пункты 3,7,12,18,19,22,23 (всего 7). Для апробации в данном исследовании мы взяли опросник со всеми первоначально включенными Kiaei et al. пунктами и после удалили те пункты, от которых они отказались после факторного анализа (пункты в статистическом анализе, соответственно, пронумерованы так же, как они были в первоначальной версии опросника). Далее мы рассчитали Альфа Кронбаха для каждой из подшкал и методики в целом.

Анализ надежности по подшкале «Смысл жизни» показал, что коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.859. (Таблица 4). Как видно из таблицы 4, исправленная корреляция между пунктами шкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0.3, однако в случаях пункта 1 и 15 показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта превышает общий показатель Альфа Кронбаха для подшкалы. Но, поскольку по этим пунктам исправленная корреляция между пунктами шкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0.3, мы не исключаем эти пункты, согласно рекомендациям Pallant J.

Таким образом, мы определили, что все пункты данной подшкалы опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 4. Показатели для анализа надежности подшкалы «Смысл жизни» методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB)

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,323	,860	,859	14	102
2	,550	,848			
4	,596	,845			
6	,570	,848			
9	,674	,841			
11	,392	,858			
15	,315	,863			
16	,610	,845			
20	,476	,852			
21	,619	,845			
24	,570	,847			
25	,453	,854			
26	,522	,849			
27	,593	,845			

Далее мы таким же образом следовали в отношении показателей согласованности и надежности подшкалы «Удовольствие от вовлеченности», чтобы достичь показателей, указывающих на согласованность элементов шкалы. При подсчете коэффициента Альфа Кронбаха для подшкалы мы сначала получили значение 0.486, при этом показатели мультиколлениарности отражали рассогласованность элементов подшкалы (наличие отрицательных значений в межэлементной корреляционной матрице, а также наличие отрицательной исправленной корреляции между пунктом 3 и итогом). Так же, как отражено в Таблице 5, исправленная корреляция между пунктами шкалы и итогом случае пункта 3 и 18 была ниже

показателя 0.3. В случае пункта 3 показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта превышал общий показатель Альфа Кронбаха для подшкалы ($0.696 > 0.486$).

Таблица 5. Показатели для анализа надежности подшкалы «Удовольствие от вовлеченности» методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB)

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
3	,380	,696	,486	7	102
7	,353	,401			
12	,338	,393			
18	,256	,436			
19	,462	,350			
22	,361	,380			
23	,482	,325			

Ориентируясь на рекомендации Pallant J. в отношении определения надежности шкал, мы исключили пункт 3 для достижения согласованности пунктов подшкалы и рассчитали показатели согласованности и надежности заново. Как показано в Таблице 6, мера надежности в этом случае составила 0.696, признаков рассогласованности элементов в показателях мультиколлениарности не наблюдалось. Соответственно, мы определили, что все оставшиеся пункты данной подшкалы опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 6. Показатели для анализа надежности подшкалы «Удовольствие от вовлеченности» методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) после исключения пункта 3

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
7	,411	,661	,696	6	102
12	,376	,674			
18	,362	,676			
19	,471	,643			
22	,398	,667			
23	,564	,609			

Далее мы рассчитали показатели надежности для всей методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB). Альфа Кронбаха составила 0.842. Как видно из таблицы 7, значение исправленной корреляции между пунктами методики и итогом по пунктам 1, 7, 12, 18 были ниже 0.3. Поскольку по пункту 18 Альфа Кронбаха при исключении пункта выше общего показателя Альфа Кронбаха для шкалы, мы удалили этот пункт.

Таблица 7. Показатели надежности методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) после исключения пункта 3

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,289	,840	,842	20	102
2	,491	,831			
4	,519	,830			
6	,494	,832			
7	,279	,840			
9	,607	,827			
11	,511	,830			
12	,288	,842			
15	,403	,836			
16	,601	,828			
18	,021	,853			
19	,420	,835			
20	,398	,835			
21	,505	,832			
22	,373	,837			
23	,455	,833			
24	,493	,831			
25	,384	,836			
26	,520	,830			
27	,509	,831			

После этого мы повторно рассчитали показатели надежности для методики в целом и для подшкалы, в которую входил пункт 18.

Таблица 8. Показатели надежности методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) после исключения пункта 3 и 18

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,293	,852	,853	19	102
2	,505	,843			
4	,538	,842			
6	,517	,844			
7	,251	,853			
9	,627	,839			
11	,493	,844			
12	,270	,855			
15	,393	,848			
16	,612	,840			
19	,408	,847			
20	,436	,846			
21	,540	,843			
22	,341	,851			
23	,422	,847			
24	,514	,843			
25	,402	,848			
26	,529	,842			
27	,531	,842			

Таблица 9. Показатели для анализа надежности подшкалы «Удовольствие от вовлеченности» методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) при исключении пункта 3 и 18

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
7	,385	,644	,676	5	102
12	,380	,650			
19	,511	,593			
22	,353	,664			
23	,549	,569			

Как видно из Таблиц 8 и 9, после исключения пункта 18 значение исправленной корреляции между пунктами методики и итогом были ниже 0.3 как для подшкалы (Таблица 9), так и для всей методики в целом (Таблица 8). Поскольку после удаления пункта 18 Альфа Кронбаха при исключении пункта по всем оставшимся пунктам ниже общего показателя Альфа Кронбаха для методики и подшкалы соответственно, мы оставили все остальные пункты опросника. Таким образом итоговый показатель Альфа Кронбаха для методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) высокий и составляет 0.853 (см. Таблица 8).

Итоговый перечень вопросов методики «Мера эвдемонического благополучия» (MEWB) представлен в Приложении 2.

4. Шкала аутентичности. Данный опросник содержит 3 подшкалы: «Самоотчужденность» (входят пункты 2,7,10,12), «Принятие внешнего влияния» (3,4,5,6) и «Аутентичная жизнь» (входят пункты 1,8,9,11).

Анализ надежности по подшкале «Самоотчужденность» показал, что по данной методике коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.685 (Таблица 10), поскольку исправленная корреляция между пунктами методики и итогом по всем пунктам превышает показатель 0.3 и показатели Альфа Кронбаха при исключении пункта не превышают общий показатель Альфа Кронбаха для подшкалы по всем ее пунктам, то мы не удаляли никаких элементов подшкалы. Все пункты данной подшкалы в опроснике соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 10. Показатели надежности подшкалы «Самоотчужденность» «Шкала аутентичности»

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
2	,436	,642	,685	4	102
7	,379	,682			
10	,540	,572			
12	,547	,583			

Анализ надежности по подшкале «Принятие внешнего влияния» показал, что по данной подшкале коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.743 (Таблица 11). Поскольку исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом по всем пунктам превышает показатель 0.3 кроме пункта 5 и показатели Альфа Кронбаха при исключении пункта не превышают общий показатель Альфа Кронбаха для подшкалы по всем ее пунктам, кроме пункта 5, мы удалили пункт 5 из подшкалы и замерили Альфа-Кронбаха еще раз.

Таблица 11. Показатели надежности подшкалы «Принятие внешнего влияния» «Шкалы аутентичности»

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
3	,664	,608	,743	4	102
4	,719	,593			
5	,241	,855			
6	,612	,640			

Показатель значения надежности после удаления пункта 5 составил 0.855 (Таблица 12). Удалять другие пункты из подшкалы мы далее не стали, так как даже при наличии показателей Альфа Кронбаха при исключении пункта, превышающего общий показатель Альфа Кронбаха подшкалы (пункт 6), значения исправленной корреляция между пунктом и итогом были все выше 0.3. Соответственно все остальные пункты данной подшкалы соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 12. Показатели надежности подшкалы «Принятие внешнего влияния» «Шкалы аутентичности» после удаления пункта 5

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
3	,766	,760	,855	3	102
4	,785	,752			
6	,645	,876			

Анализ надежности по подшкале «Аутентичная жизнь» показал, что по данной подшкале коэффициент Альфа Кронбаха составляет 0.628 (Таблица 13). Поскольку исправленная корреляция между пунктом 1 подшкалы и итогом был ниже 0.3 и показатели Альфа Кронбаха при исключении пункта по этому пункту превышал общий показатель Альфа Кронбаха по подшкале, мы удалили пункт 1 из подшкалы и замерили Альфа-Кронбаха заново.

Таблица 13. Показатели надежности подшкалы «Аутентичная жизнь» «Шкалы аутентичности»

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,295	,653	,628	4	102
8	,397	,567			
9	,533	,462			
11	,436	,543			

После удаления пункта 1 из подшкалы «Аутентичная жизнь» показатель значения надежности составил 0.653 (Таблица 14). Мы не удаляли более пунктов из подшкалы. По пункту 11 показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта превышал общий показатель Альфа Кронбаха для подшкалы, но этот пункт имел значение выше 0.3 исправленной корреляции

между пунктом и итогом, поэтому не был удален. Соответственно все остальные пункты данной подшкалы соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 14. Показатели надежности подшкалы «Аутентичная жизнь» «Шкалы аутентичности» после удаления пункта 1

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
8	,393	,649	,653	3	102
9	,673	,226			
11	,357	,687			

Далее мы определили общую меру надежности для методики «Аутентичность», которая составила 0.811 (Таблица 15). Мы не исключали более пункты, так как только значение Альфа Кронбаха при исключении пункта 7 превышало итоговое значение Альфа-Кронбаха всей методики, но значение этого пункта в исправленной корреляции между пунктом и итогом было выше 0.3. Итоговая Альфа Кронбаха методики «Аутентичность» составила 0.811 что является хорошим показателем. Показатели по каждому пункту опросника так же удовлетворительны (Таблица 15).

Таблица 15. Показатели надежности методики «Шкала аутентичности» и пунктов, вошедших в итоговую версию

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
2	,405	,806	,811	10	102
3	,692	,770			
4	,681	,775			
6	,502	,793			
7	,315	,818			
8	,324	,810			
9	,465	,797			
10	,549	,788			
11	,381	,805			
12	,656	,778			

Таким образом итоговый показатель Альфа Кронбаха для методики «Шкала аутентичности» высокий и составляет 0.811 (см. таблица 15). Итоговые пункты данного опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Перечень вопросов методики «Шкала аутентичности» представлен в Приложении 3.

Обсуждение. Результаты, полученные нами в описываемом исследовании, согласуются с данными разработчиков кратких опросников «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3) и «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3). По данным авторов опросника SWLS-3 в трех сериях эксперимента, которые они проводили для проверки его психометрических свойств, Альфа Кронбаха составила 0.88, 0.94 и 0.96 [4]. В нашем исследовании Альфа Кронбаха для краткой версии методики «Шкала удовлетворенности жизнью» составила 0.775 и все 3 ее пункта прошли проверку надежности и были оставлены нами без изменений (Приложение 1).

По данным разработчиков опросника NLS-3 в трех сериях эксперимента, которые они проводили для проверки его психометрических свойств, Альфа Кронбаха составила 0.90, 0.96 и 0.92 [4]. В нашем исследовании Альфа Кронбаха для краткой версии методики «Шкала гармонии в жизни» составила 0.857 и все 3 пункта опросника прошли проверку надежности и были оставлены нами без изменений (Приложение 1).

Мы так же определили, что при формировании двухфакторной модели, когда каждый из опросников «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала гармонии в жизни» рассматриваются как взаимодополняющие подшкалы единой методики, показатели надежности возрастают, что так же согласуется с указаниями разработчиков опросников [4]. Итоговый показатель надежности для единой методики в нашем исследовании составил 0.878.

Опросник MEWB, который был сконструирован Kiaei Y. et al. имел, по данным разработчиков показатели надежности для общей шкалы 0.89, для подшкалы «Смысл жизни» 0.90, для подшкалы «Удовольствие от вовлеченности» 0.70 [16]. В нашем исследовании мы получили сопоставимые результаты. Анализ надежности для опросника показал значение Альфа Кронбаха равное 0.853, для подшкалы «Смысл жизни» 0.859, для подшкалы «Удовольствие от вовлеченности» 0.696. В опроснике разработчиков был 21 пункт, в нашем исследовании после удаления пунктов с низкой согласованностью опросник представлен 19 пунктами (Приложение 2).

Шкала аутентичности, по данным Wood A. продемонстрировала хорошие психометрические свойства как в целом по методике - Альфа Кронбаха составила 0.85, так и по подшкалам - 0.86 по подшкале «Самоотчужденность», 0.86 по подшкале «Принятие внешнего влияния», 0.79 по подшкале «Аутентичная жизнь» [11]. В нашем исследовании мы получили удовлетворительные показатели надежности методики и субшкал. Показатель Альфа Кронбаха всей методики имеет значение 0.811, подшкала «Самоотчужденность» 0.685, подшкала «Принятие внешнего влияния» 0.855, а подшкала «Аутентичная жизнь» 0.653. Автор опросника включил в него 12 вопросов, но нам пришлось удалить 2 вопроса для сохранения согласованности методики и итоговая версия опросника в переводе представлена 10 вопросами (Приложение 3). При этом перевод методики «Шкала аутентичности», который дан нами, более близок оригинальной версии опросника по сравнению с русскоязычной версией Nartova-Bochaver S. et al. [12]. В исследовании Nartova-Bochaver S. et al. для их версии перевода методики были следующие значения Альфа Кронбаха для всего опросника 0.838, подшкала «Самоотчужденность» 0.804, подшкала «Принятие внешнего влияния» 0.708, а подшкала «Аутентичная жизнь» 0.644. [12]. В своем переводе Nartova-Bochaver S. et al. изменили все формулировки пунктов, входящих в подшкалу «Самоотчужденность» на противоположные для того, чтобы снизить социальную желательность ответов и, как видно из приведенных данных, получили, соответственно, более высокие показатели согласованности по этой подшкале. В варианте опросника, разработанного Wood A. количество вопросов равно 12, в нашей версии мы оставили 10 вопросов, отвечавшим критериям надежности. В переводе и апробации Nartova-Bochaver из опросника был удален 1 пункт, при этом один вопрос был перенесен исследователями в другой фактор на основе результатов факторного анализа [12].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В данной работе мы обобщили результаты валидационного исследования, направленного на перевод и определение надежности 4 опросников. Методики прошли следующие процедуры адаптации опросника к другой культуре – перевод, обратный перевод, экспертиза перевода и проверку внутренней согласованности. В результате краткие опросники «Шкала удовлетворенности жизнью» и «Шкала гармонии в жизни» были сохранены полностью без изменений. Опросники демонстрируют высокую внутреннюю согласованность и очень сильную корреляцию общего количества элементов. По методикам MEWB и Шкала аутентичности мы выявили модифицированные версии, имеющие каждая на 2 вопроса меньше. При этом структура опросников сохранилась. Таким образом, переведенные нами методики могут быть рекомендованы для использования в научных исследованиях и в практике.

Благодарности. Автор выражает признательность ТОО “Codo”, компании, разработавшей Автоматизированную Систему психолого-педагогического мониторинга (АСППМ) для психологов-педагогов средних школ и колледжей Республики Казахстан за помощь в сборе данных.

Список использованной литературы

1. Diener E., Oishi S., Tay L. *Advances in subjective well-being research* // *Nature human behaviour*. – 2018. – Т. 2. – №. 4. – С. 253-260. DOI:10.1038/s41562-018-0307-6
2. Diener E. *Subjective well-being* // *Psychological bulletin*. – 1984. – Т. 95. – №. 3. – С. 542. DOI:10.1037/0033-2909.95.3.542
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. *Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ* // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. – 2020. – №. 1 (155). – С. 117-142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06.
4. Kjell O. N. E., Diener E. *Abbreviated three-item versions of the satisfaction with life scale and the harmony in life scale yield as strong psychometric properties as the original scales* // *Journal of Personality Assessment*. – 2021. – Т. 103. – №. 2. – С. 183-194. DOI:10.1080/00223891.2020.1737093
5. Kiaei Y. A., Reio Jr T. G. *Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator* // *Behavioral development bulletin*. – 2014. – Т. 19. – №. 4. – С. 91. DOI:10.1037/h0101085
6. Waterman A. S. et al. *The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity* // *The journal of positive psychology*. – 2010. – Т. 5. – №. 1. – С. 41-61. DOI:10.1080/17439760903435208
7. Debats D. L. *Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the life regard index*. – Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. DOI:10.13140/RG.2.1.3005.7363
8. Peterson C., Park N. *Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it* // *Psychological Inquiry*. – 2003. – Т. 14. – №. 2. – С. 143-147. DOI:10.1207/S15327965PLI1402_03
9. Battista J., Almond R. *The development of meaning in life* // *Psychiatry*. – 1973. – Т. 36. – №. 4. – С. 409-427. DOI:10.1080/00332747.1973.11023774
10. Tabachnick B.G., Fidell L.S. *Experimental designs using ANOVA*. – Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole, 2007. Т. 724. https://www.researchgate.net/publication/259465542_Experimental_Designs_Using_ANOVA
11. Wood A. M. et al. *The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale* // *Journal of counseling psychology*. – 2008. – Т. 55. – №. 3. – С. 385.. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
12. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. *The authenticity scale: validation in Russian culture* // *Frontiers in psychology*. – 2021. – Т. 11. – С. 609617. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
13. Maurer M. M. et al. *What is the process of personal growth? Introducing the personal growth process model* // *New Ideas in Psychology*. – 2023. – Т. 70. – С. 101-124. DOI:10.1016/j.newideapsych.2023.101024
14. Goldman B. M., Kernis M. H. *The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being* // *Annals of the American Psychotherapy Association*. – 2002.
15. Kjell O. N. E. et al. *The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being* // *Social Indicators Research*. – 2016. – Т. 126. – С. 893-919. DOI:10.1007/s11205-015-0903-z
16. Amir Kiaei Y. *The relationship between metacognition, self-actualization, and well-being among university students: Reviving self-actualization as the purpose of education*. – 2014. DOI 10.25148/etd.F114040889
17. Pallant J. *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. – Routledge, 2020. DOI: 10.4324/9781003117452

References

1. Diener E., Oishi S., Tay L. *Advances in subjective well-being research* // *Nature human behaviour*. – 2018. – T. 2. – №. 4. – p. 253-260. DOI:10.1038/s41562-018-0307-6
2. Diener E. *Subjective well-being* // *Psychological bulletin*. – 1984. – T. 95. – №. 3. – C. 542. DOI:10.1037/0033-2909.95.3.542
3. Osin E. Leontiev D. *Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyy analiz. The Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1. – 2020. – №. 1 (155). – p. 117-142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06.
4. Kjell O. N. E., Diener E. *Abbreviated three-item versions of the satisfaction with life scale and the harmony in life scale yield as strong psychometric properties as the original scales* // *Journal of Personality Assessment*. – 2021. – T. 103. – №. 2. – p. 183-194. DOI:10.1080/00223891.2020.1737093
5. Kiaei Y. A., Reio Jr T. G. *Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator* // *Behavioral development bulletin*. – 2014. – T. 19. – №. 4. – p. 91. DOI:10.1037/h0101085
6. Waterman A. S. et al. *The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity* // *The journal of positive psychology*. – 2010. – T. 5. – №. 1. – p. 41-61. DOI:10.1080/17439760903435208
7. Debats D. L. *Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the life regard index*. – Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. DOI:10.13140/RG.2.1.3005.7363
8. Peterson C., Park N. *Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it* // *Psychological Inquiry*. – 2003. – T. 14. – №. 2. – p. 143-147. DOI:10.1207/S15327965PLI1402_03
9. Battista J., Almond R. *The development of meaning in life* // *Psychiatry*. – 1973. – T. 36. – №. 4. – p. 409-427. DOI:10.1080/00332747.1973.11023774
10. Tabachnick B. G., Fidell L. S. *Experimental designs using ANOVA*. – Belmont, CA : Thomson/Brooks/Cole, 2007. – T. 724. https://www.researchgate.net/publication/259465542_Experimental_Designs_Using_ANOVA
11. Wood A. M. et al. *The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale* // *Journal of counseling psychology*. – 2008. – T. 55. – №. 3. – p. 385.. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
12. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. *The authenticity scale: validation in Russian culture* // *Frontiers in psychology*. – 2021. – T. 11. – p. 609-617. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
13. Maurer M. M. et al. *What is the process of personal growth? Introducing the personal growth process model* // *New Ideas in Psychology*. – 2023. – T. 70. – p.101-124. DOI:10.1016/j.newideapsych.2023.101024
14. Goldman B. M., Kernis M. H. *The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being* // *Annals of the American Psychotherapy Association*. – 2002.
15. Kjell O. N. E. et al. *The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being* // *Social Indicators Research*. – 2016. – T. 126. – p. 893-919. DOI:10.1007/s11205-015-0903-z
16. Amir Kiaei Y. *The relationship between metacognition, self-actualization, and well-being among university students: Reviving self-actualization as the purpose of education*. – 2014. DOI 10.25148/etd.FI14040889
17. Pallant J. *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. – Routledge, 2020. DOI: 10.4324/9781003117452

Приложение 1

Краткая версия опросников

«Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS-3) и «Шкала гармонии в жизни» (HILS-3)

Вопрос	Методика	
Мой образ жизни позволяет мне находиться в гармонии		HILS-3
Большинство аспектов моей жизни находятся в равновесии		HILS-3
Я нахожусь в гармонии		HILS-3
В большинстве аспектов моя жизнь близка к моему идеалу	SWLS-3	
Условия моей жизни отличные	SWLS-3	
Я доволен своей жизнью	SWLS-3	

Инструкция: Ниже приведены утверждения, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Используя шкалу от 1 до 5 ниже, укажите свое согласие с каждым утверждением. Пожалуйста, будьте открыты и честны в своих ответах.

Приложение 2

Опросник меры экзистенциального благополучия MEWB

Вопрос	Подшкала «Смысл жизни»	Подшкала «Удовольствие от вовлеченности»
Я обнаруживаю, что активно вовлекаюсь во многое из того, что делаю каждый день.	+	
Я верю, что раскрыл кто я есть на самом деле.	+	
Моя жизнь сосредоточена вокруг набора основных убеждений, которые придают смысл моей жизни.	+	
Я верю, что знаю, каковы мои лучшие потенциалы, и стараюсь развивать их при любой возможности.	+	
Другие люди обычно лучше знают, что было бы хорошо для меня, чем я сам. *		+
Я могу сказать, что нашел свою цель в жизни.	+	
До сих пор я еще не понял, что делать со своей жизнью. *	+	
Я не могу понять, почему некоторые люди хотят так усердно работать над тем, чем они занимаются. *		+
Я не понимаю, в чем на самом деле заключаются мои таланты. *	+	
Я нахожу, что многое из того, что я делаю, соответствует тому, кто я есть на самом деле.	+	
Мне трудно по-настоящему увлечься тем, что я делаю.*		+
Я верю, что знаю то, что мне суждено делать в жизни.	+	
Я чувствую, что действительно достигну того, чего хочу в своей жизни.*	+	
Я провожу большую часть своего времени, занимаясь вещами, которые на самом деле не очень важны для меня.		+
Честно говоря, нет ничего, чем я бы полностью хотел заниматься.*		+
У меня есть четкое представление о том, что я хотел бы делать со своей жизнью.	+	
У меня есть настоящая страсть в жизни.	+	
У меня есть философия жизни, которая действительно придает значимость моему существованию.	+	
Я так увлечен тем, что делаю, что нахожу новые источники энергии, о которых даже не подозревала	+	

*пункты с обратным подсчетом баллов

Инструкция: Этот опросник содержит ряд утверждений, которые относятся к тому, как, по вашему мнению, происходили события в вашей жизни. Прочитайте каждое утверждение и решите, в какой степени вы согласны или не согласны с ним. Старайтесь реагировать на каждое утверждение в соответствии со своими собственными чувствами о том, как что-то происходит на самом деле, а не в соответствии с тем, как вам хотелось бы.

Приложение 3

Шкала аутентичности

Вопрос	Подшкала «Самоотчуж- денность»	Подшкала «Принятие внешнего влияния»	Подшкала «Аутентичная жизнь»
Я не знаю, что я на самом деле чувствую внутри *	+		
Я нахожусь под сильным влиянием мнений других людей *		+	
Обычно я делаю то, что мне говорят другие люди *		+	
Я всегда чувствую, что мне нужно делать то, чего от меня ожидают другие *		+	
Мне кажется, что я не очень хорошо знаю себя *	+		
Я всегда отстаиваю то, во что верю			+
Я верен себе в большинстве ситуаций			+
Я не чувствую связи с «настоящим собой»*	+		
Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями			+
Я чувствую себя отчужденным от себя*	+		

*пункты с обратным подсчетом

МРНТИ 15.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.84.3.003>

Шералы Б.С.^{1*}, Ким А.М.¹, Рогалева Л.Н.²

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан)

²Урал федералдық университеті (Екатеринбург, Ресей)

ТҮЛҒАНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ ДЕҢГЕЙІ МЕН ЭМОЦИЯЛЫҚ ИНТЕЛЛЕКТІСІНІҢ БАЙЛАНЫСЫ

Аңдатпа

Ғылым мен техниканың жетістіктері салдарынан ХХІ-ші ғасырдағы заманауи адамның қозғалысы шектелген. Ол баратын жеріне көлікпен жетеді, жұмысын компьютерде орындайды, азық-түлікті тапсырыспен алдырады, тіпті үйін роботтың көмегімен жинайды. Осындай қозғалыс тапшылығы адамның тәні мен жанының саулығына кері әсерін тигізеді. Халық аузындағы «Өмір – бұл қозғалыс» ұранының орындалуы қиындап тұр.

Физикалық белсенділік төзімділік пен өнімділікті арттырады, ми жұмысын жақсартады және денсаулықты күшейтеді. Эндорфиндердің – қуаныш гормондарының өндірісін ынталандырады, егер адам қатты күйзеліске ұшыраса, олардың қажеттілігі арта түседі. Жалпы бақуаттылық пен көңіл-күйді жақсартады, депрессия мен дүрбелең шабуылдарын жеңуге көмектеседі.