

DOMINIKA KARASŃ
JAN CIECIUCH

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie
Wydział Filozofii Chrześcijańskiej
Instytut Psychologii

POLSKA ADAPTACJA KWESTIONARIUSZA DOBROSTANU (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALES*) CAROLL RYFF

Skale Dobrostanu Psychologicznego (*Psychological Well-Being Scales*, PWBS) to kwestionariusz zaprojektowany przez Ryff do pomiaru sześciu wymiarów dobrostanu w ujęciu eudajmonistycznym: samoakceptacji, pozytywnych relacji z innymi ludźmi, autonomii, panowania nad otoczeniem, celu życiowego oraz osobistego rozwoju. Ten przetłumaczony na kilkadziesiąt języków kwestionariusz jest powszechnie stosowanym narzędziem do pomiaru dobrostanu. Artykuł prezentuje efekty pracy nad polską adaptacją kwestionariusza PWBS w dwóch wersjach: pełnej (84-itemowej) oraz skróconej (18-itemowej), w serii czterech badań w łącznej grupie 2035 osób w wieku od 13 do 78 lat. Otrzymane wyniki potwierdzają rzetelność pełnej wersji kwestionariusza PWBS oraz 6-czynnikową strukturę dobrostanu. Potwierdzona została również trafność kryterialna zastosowanego kwestionariusza, odzwierciedlona w korelacji z zastosowanymi narzędziami walidacyjnymi.

Słowa kluczowe: dobrostan; eudajmonia; kwestionariusz PWBS.

WPROWADZENIE

Problematyka dobrostanu od lat zajmuje istotne miejsce w literaturze psychologicznej, zarówno międzynarodowej (por. Bornstein, Davidson, Keyes

Adres do korespondencji: DOMINIKA KARASŃ – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wydział Filozofii Chrześcijańskiej, Instytut Psychologii, ul. Wóycickiego 1/3, bud. 14, 01-938 Warszawa; e-mail: dominika.karas@gmail.com

Praca nad artykułem finansowana ze środków grantu Harmonia Narodowego Centrum Nauki nr 2014/14/M/HS6/00919.

i Moore, 2003; Diener, 2000; Forgeard i in., 2011; Lopez i Snyder, 2011; Seligman, 2002, 2011), jak i polskiej (por. Czapiński, 2004; Czerw, 2011; Heszen-Niejodek, 1996; Kossakowska, 2014; Trzebińska, 2008). Pojawiają się różne koncepcje i narzędzia do badania różnych aspektów dobrostanu skonceptualizowanych przez różnych autorów.

Samo określenie „dobrostan” (*well-being*) pojawiło się już blisko siedemdziesiąt lat temu w definicji zdrowia sformułowanej przez Światową Organizację Zdrowia. Definicja ta mówi, że zdrowie to „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby” (WHO, 1948, s. 1).

Współczesne psychologiczne ujęcia dobrostanu wywodzą się zwykle z dwóch tradycji filozoficznych: hedonistycznej oraz eudajmonistycznej. Pierwsza nawiązuje do filozoficznej koncepcji Arystypa z Cyreny i definiuje dobrostan jako doświadczenie przyjemności (Ryan i Deci, 2001), a także subiektywne zadowolenie z życia (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985). Druga tradycja nawiązuje do arystotelesowskiej eudajmonii, według której dobrostan nie jest subiektywnym odczuciem zadowolenia z życia (Ryan i Deci, 2001), a jedynie odczuciem towarzyszącym realizacji potencjału człowieka i życiu zgodnym z naturą człowieka (Ryff, 1989; Waterman i in., 2010).

Zdaniem Trzebińskiej (2008) obecnie ujęcie eudajmonistyczne nabiera coraz większego znaczenia, zwłaszcza w dziedzinie tzw. psychologii pozytywnej (por. Czapiński, 2004; Czerw, 2011; Lopez i Snyder, 2011; Trzebińska, 2008), do której obszaru zainteresowania należą m.in. dobrostan, satysfakcja z życia, przyjemność, szczęście, mocne strony charakteru i tym podobne konstrukty.

Jedną z najpopularniejszych koncepcji dobrostanu jest koncepcja Ryff (1989) wywodząca się z tradycji eudajmonistycznej. Ryff przeprowadziła rozległą analizę literatury z zakresu problematyki zdrowia psychicznego, psychologii klinicznej i psychologii rozwojowej, której celem było wyróżnienie takich aspektów pozytywnego funkcjonowania psychicznego, które mogą stanowić kryteria czy też różne aspekty dobrostanu. Podstawy teoretyczne koncepcji Ryff obejmują między innymi koncepcję osoby w pełni funkcjonującej Carla Rogersa, koncepcję dojrzałości Gordona Allporta, procesów osobowościowych Bernice Neugarten, tendencji życiowych Charlotty Bühler, psychospołecznego rozwoju Erika Eriksona, woli sensu Viktora E. Frankla, zdrowia psychicznego Marie Jahody, indywidualności Carla G. Junga, a także samoaktualizacji Abrahama Masłowa (Ryff, 2014).

Na podstawie obszernego przeglądu literatury Ryff zaproponowała sześć wymiarów dobrostanu: samoakceptację (*self-acceptance*), osobisty rozwój (*personal growth*), cel życiowy (*purpose in life*), autonomię (*autonomy*), panowanie

nad otoczeniem (*environmental mastery*) i pozytywne relacje z innymi ludźmi (*positive relations with others*). Definicje tych wymiarów są zaprezentowane w Tabeli 1.

Tabela 1

Wymiary dobrostanu psychologicznego (opracowanie własne na podstawie Ryff, 1989)

Wymiar dobrostanu	Definicja
Samoakceptacja	Główna charakterystyka zdrowia psychicznego, związana z samoaktualizacją, dojrzałością oraz optymalnym funkcjonowaniem. Pozytywna i realistyczna postawa wobec samego siebie, akceptacja własnych wad i zalet.
Pozytywne relacje z innymi	Doświadczenie ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi, umiejętność doświadczania miłości, empatii wobec innych ludzi, wchodzenia w relacje głębokiej przyjaźni i intymności.
Autonomia	Niezależność i samosterowność, nieuleganie naciskom zewnętrznym, a także wewnętrzna regulacja zachowania. Ocena siebie według osobistych standardów, związana z poczuciem wolności i radzenia sobie w codziennym życiu.
Panowanie nad otoczeniem	Kluczowe w rozwoju człowieka poczucie sprawstwa, kompetencji, a także zdolność do przekształcania otoczenia, zgodnie ze swoimi potrzebami i wartościami, radzenie sobie ze złożonymi warunkami środowiskowymi. Podejmowanie okazji, które niesie życie, oraz aktywne uczestnictwo w otoczeniu jednostki.
Cel życiowy	Przekonanie o ukierunkowaniu własnego życia na realizację ważnego celu, zdolność do stawiania i realizowania zadań życiowych, posiadanie poglądów i przekonań, które zapewniają jednostce poczucie sensu i znaczenia w życiu, intencjonalności i samosterowności. Bycie produktywnym i kreatywnym.
Osobisty rozwój	Umiejętność doskonalenia swoich umiejętności, realizacji swojego potencjału, poszukiwanie dróg dalszego rozwoju, poczucie, że podejmowane wyzwania prowadzą do wzrostu kompetencji; samorealizacja, otwartość na doświadczenia.

Ryff (1989) podkreślała, że wartość jej teorii polega na tym, że nie koncentruje się ona jedynie na krótkotrwałym doświadczaniu pozytywnego afektu czy pozytywnych emocji (jak w teoriach wywodzących się z nurtu hedonistycznego), ale traktuje dobrostan bardziej holistycznie, jako nieodłączny element zdrowego rozwoju człowieka.

Badane korelaty dobrostanu psychicznego w konceptualizacji Ryff należą do następujących sfer: rozwój człowieka, osobowość, relacje interpersonalne, roz-

wój zawodowy, zdrowie oraz psychopatologie (Ryff, 2014). Jak wykazały badania, dobrostan eudajmonistyczny okazał się silnym wskaźnikiem zdrowego rozwoju psychicznego człowieka, co zostało potwierdzone między innymi przez związki z pozytywnie osiągniętą tożsamością (Berzonsky i Ciecuch, 2016; Vleioras i Bosma, 2005) i integralnością ego (James i Zarett, 2005). Jeśli chodzi o cechy osobowości, badania (Ryff, 2008) pokazały, że rozwój osobisty jest skorelowany dodatnio z otwartością na doświadczenia, pozytywne relacje z ugodością, a panowanie nad otoczeniem, poczucie posiadania celu w życiu i samoakceptacja – z ekstrawersją, sumiennością oraz – ujemnie – z neurotycznością. Ryff (2014) przywołuje również wyniki badań, które potwierdzają dodatnie związki wielu innych zmiennych osobowościowych z dobrostanem: optymizmu, poczucia kontroli, stabilnej samooceny (związki z autonomią, panowaniem nad otoczeniem i celem życiowym), wewnętrznej regulacji emocji, empatii, a także inteligencji emocjonalnej.

Sześć wymiarów dobrostanu (w szczególności pozytywne relacje z innymi ludźmi) jest też powiązanych z satysfakcjonującymi relacjami rodzinnymi, małżeńskimi, a także zaangażowaniem w pełnione role społeczne i zawodowe (Ryff, 2014; Strauser, Lustig i Çiftçi, 2008). Dobrostan psychiczny okazał się też następstwem wcześniejszego zdrowia zarówno psychicznego, jak i biologicznego (Heidrich i Ryff, 1993), ale także ich predyktorem (Ryff, 2014) – relacja dobrostanu z tymi zmiennymi okazała się dwukierunkowa. Obszerny przegląd dziesiątek artykułów dotyczących wyników dotychczasowych kilku dekad badań nad predyktorami dobrostanu Ryff zaprezentowała w jednej ze swych najnowszych publikacji (2014).

Do pomiaru wyróżnionych przez siebie sześciu wymiarów dobrostanu Ryff (1989) zaproponowała kwestionariusz *Psychological Well-Being Scales*. Kwestionariusz miał wersje o różnej liczbie itemów (Ryff, 2014). Pierwsza wersja była złożona ze 120 itemów (po 20 na każdą ze skal). Następnie została zredukowana do 84 itemów. Powstały również wersje skrócone, zawierające 18 lub 21 pozycji, a nawet wersja 7-itemowa. Do najczęściej stosowanych wersji należą wersja pełna o 84 pozycjach oraz wersja skrócona do 18 pozycji.

Od czasu powstania koncepcji Ryff minęło blisko trzydzieści lat. Kwestionariusz do pomiaru sześciu zaproponowanych przez Ryff wymiarów został wykorzystany w dziesiątkach publikacji (por. Ryff, 2014), z których większość potwierdziła 6-czynnikową strukturę dobrostanu (por. Ryff, 2014; Ryff i Keyes, 1995; Ryff i Singer, 2006; van Dierendonck, 2004), choć zdarzały się również takie, które ją podważały (Abbot, Ploubidis, Huppert, Kuh i Croudace, 2010; Kafka i Kozma, 2002; Springer i Hauser, 2006) – słabsze wyniki czynnikowe

przeważnie były odnotowywane dla dłuższych wersji kwestionariusza, w których analizy były prowadzone na poziomie itemów, co jest zrozumiałe, gdyż bardziej skomplikowane modele są zwykle słabiej dopasowane do danych.

Adaptacje kwestionariusza powstały w ponad 30 językach (za: Ryff, 2014), w tym m.in.: chińskim (Cheng i Chang, 2005), fińskim (Liebkind i Jasinskaja-Lahti, 2000), francuskim (Salama-Younes, Ismail, Montazeri i Roncin, 2011), greckim (Vleioras i Bosma, 2005), hiszpańskim (Diaz i in., 2006), japońskim (Kitamura i in., 2004), koreańskim (Kim, Kim, Cha i Lim, 2007), włoskim (Siri-gatti i in., 2009), portugalskim (Fernandes, Vasconcelos-Raposo i Teixeira, 2010), rumuńskim (Kállay i Rus, 2014), serbskim (Nišević i Cigić, 2013), słoweńskim (Šarotar, Treven i Čančer, 2015), szwedzkim (Lindfors, Berntsson i Lundberg, 2006), tajwańskim (Lin, 2015). W polskiej wersji językowej pojawiła się również 42-itemowa adaptacja Kroka (2009).

PROBLEM I CEL BADAŃ WŁASNYCH

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie parametrów psychometrycznych polskiej adaptacji dwóch najczęściej stosowanych w literaturze naukowej wersji kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*: wersji 84- oraz 18-itemowej. W szczególności zweryfikowana została rzetelność obu wersji, trafność czynnikowa, a także trafność teoretyczna na podstawie analizy korelacji z konstruktami zewnętrznymi: samooceną, potrzebą aprobaty społecznej, satysfakcją z życia, dobrostanem społecznym, poczuciem koherencji oraz cechami osobowości.

Pierwszym krokiem była analiza spójności wewnętrznej poszczególnych skal kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*. W tym celu wykorzystano współczynnik α Cronbacha. Następnie zbadano normalność rozkładu dobrostanu w konceptualizacji Ryff i jego poszczególnych sześciu wymiarów.

W kolejnym kroku zweryfikowano trafność czynnikową kwestionariusza – na podstawie analizy struktury czynnikowej dobrostanu: porównano modele 1-czynnikowy oraz 6-czynnikowy z wykorzystaniem confirmacyjnej analizy czynnikowej (*Confirmatory Factor Analysis*, CFA) na parcelach dla pełnej wersji kwestionariusza oraz na itemach w przypadku wersji skróconej.

Ostatnim krokiem była analiza trafności kryterialnej kwestionariusza – w tym celu przeprowadzono analizę korelacji wyników kwestionariusza PWBS z wynikami innych zastosowanych narzędzi, mierzących konstrukty, które z założenia powinny korelować pozytywnie z dobrostanem eudajmonistycznym:

Skalą Samooceny Rosenberga (1965), Skalą Satysfakcji z Życia Dienera i współpracowników (1985), *Social Well-Being Scale* do pomiaru dobrostanu społecznego według Keyesa (1998) oraz Kwestionariuszem Orientacji Życiowej Antonovsky'ego (1993) do pomiaru koherencji. Dodatkowe narzędzie walidacyjne stanowił kwestionariusz *International Personality Item Pool* Goldberga i współpracowników (2006) do pomiaru pięciu cech osobowości (które również – zgodnie z założeniami Ryff i wynikami dotychczasowych badań, przywołanymi w części teoretycznej – korelują z sześcioma wymiarami dobrostanu), a także Skala Aprobata Społecznej Stöbera (2001).

METODA

Uczestnicy i procedura

Przeprowadzono cztery badania: dwie próby zostały objęte badaniem wersją skróconą (18-itemową) kwestionariusza PWBS, dwie – wersją dłuższą (84-itemową). Statystyki opisowe i dane demograficzne dla zbadanych grup prezentuje Tabela 2. Łącznie w badaniach wzięło udział 2035 osób.

Uczestnikami badań byli zarówno studenci różnych kierunków (ściślych, humanistycznych, społecznych) kilku warszawskich uczelni, jak również osoby nie będące studentami. Badani wypełniali kwestionariusze w wersji papier-olówek. Badania były dobrowolne i anonimowe, a uczestnicy nie otrzymywali wynagrodzenia za udział w badaniach.

Tabela 2

Liczebność oraz statystyki opisowe uczestników badań

	<i>N</i>	<i>M</i> _{wiek}	<i>SD</i> _{wiek}	% kobiet
Wersja 18-itemowa				
Badanie 1	503	24,43 (17-55)	6,56	75,6
Badanie 2	683	27,14 (24-81)	12,16	64,9
Wersja 84-itemowa				
Badanie 3	847	24,42 (17-58)	7,13	60,5
Badanie 4	272	24,41 (19-68)	7,21	81,9

Uwaga. *N* – liczba osób, *M*_{wiek} – średni wiek, *SD*_{wiek} – odchylenie standardowe.

Narzędzia

Kwestionariusz Dobrostanu (*Psychological Well-Being Scales*, PWBS; Ryff, 1989). Polska wersja kwestionariusza powstała w porozumieniu z autorką wersji oryginalnej. Itemy zostały przetłumaczone na język polski, a następnie tłumaczenie zwrotne na angielski zostało przeprowadzone przez osobę biegle posługującą się oboma językami. Ostateczna wersja została zaakceptowana przez autorkę oryginalnego kwestionariusza.

Wersja pełna zawiera 84 itemy, z których blisko połowę (39) stanowią pozycje odwrócone, a reszta to pozycje wprost. Wersja skrócona kwestionariusza zawiera wybrane pozycje z wersji pełnej (10 itemów wprost i 8 odwróconych). Zarówno wersja pełna, jak i skrócona są kwestionariuszami samoopisowymi i zawierają 6-stopniową skalę Likerta od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 6 („zdecydowanie się zgadzam”). W Badaniu 1 wyjątkowo zastosowano jednak 5-stopniowy format odpowiedzi, ze względu na to, że badanie to było częścią większego, międzynarodowego projektu, w którym w innych biorących udział krajach zastosowano taką skalę odpowiedzi.

Wyniki dla poszczególnych skal oblicza się poprzez policzenie średniej z wyników pozycji ładujących daną skalę. Możliwe jest również obliczenie wyniku ogólnego. Współczynniki spójności wewnętrznej (α Cronbacha) zostały zaprezentowane w Tabeli 3. Wszystkie pozycje kwestionariuszy są zawarte w Załączniku do niniejszego artykułu.

Skala Samooceny Rosenberga (*The Rosenberg Self-Esteem Scale*, SES; Rosenberg, 1965; polska adaptacja: Łaguna, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowska, 2007). SES to 10-itemowy samoopisowy kwestionariusz mierzący ogólną samoocenę, rozumianą jako pozytywna i negatywna postawa wobec Ja. Wszystkie pozycje oceniane są na 4-stopniowej skali Likertowskiej od 1 („zdecydowanie się zgadzam”) do 4 („zdecydowanie nie zgadzam się”). Kwestionariusz został użyty w Badaniu 3. Spójność wewnętrzna, mierzona współczynnikiem α Cronbacha, wyniosła 0,68.

Kwestionariusz SDS-17 (*The Social Desirability Scale-17*, Stöber, 2001, w polskiej adaptacji Fronczyka, Skrzyńskiego i Ciecucha, 2012). Skala służy do pomiaru potrzeby aprobaty społecznej, która składa się z 16 samoopisowych pozycji, ocenianych na nominalnej skali 2-stopniowej (*prawda/falsz*). Kwestionariusz został zastosowany w Badaniu 3. Spójność wewnętrzna, mierzona współczynnikiem α Cronbacha, wyniosła 0,71.

Skala Satysfakcji z Życia (*Satisfaction With Life Scale*, SWLS; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; polska adaptacja: Juczyński, 2001). Jest to kwe-

stionariusz do samoopisu, mierzący ogólny wskaźnik satysfakcji z życia (będący poznawczym aspektem dobrostanu hedonistycznego). Narzędzie to składa się z pięciu stwierdzeń, z zastosowanym formatem odpowiedzi od 1 („zupełnie się nie zgadzam”) do 5 („całkowicie się zgadzam”). Narzędzie zostało wykorzystane w Badaniu 1. Jego spójność wewnętrzna, mierzona współczynnikiem α Cronbacha, wyniosła 0,77.

Skala Dobrostanu Społecznego (*Social Well-Being Scale*, SWB; Keyes, 1998; polska adaptacja Karaś, Najderska i Ciecuch, 2013). Jest to samoopisowy kwestionariusz do pomiaru dobrostanu społecznego w konceptualizacji Keyesa (1998), który – podobnie jak dobrostan w konceptualizacji Ryff (1989) – ma charakter eudajmonistyczny. Zawiera 33 stwierdzenia, mierzące pięć wymiarów dobrostanu społecznego, oceniane na skali od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 5 („zdecydowanie się zgadzam”). Narzędzie zostało wykorzystane w Badaniu 1. Spójność wewnętrzna α Cronbacha wyniosła: 0,68 (integracja społeczna), 0,82 (akceptacja społeczna), 0,77 (wkład społeczny), 0,70 (aktualizacja społeczna), 0,70 (koherencja społeczna) oraz 0,88 dla wyniku ogólnego.

Kwestionariusz Orientacji Życiowej (*Sense of Coherence Scale*, SOC-29; Antonovsky, 1993; polska adaptacja Koniarek, Dudek i Makowska, 1993). Samoopisowy kwestionariusz, mierzący poczucie koherencji (rozumiane jako poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności), zawiera 29 stwierdzeń wprost i odwróconych, ocenianych na skali od 1 do 7 (o różnym formacie odpowiedzi), budujących trzy skale. Kwestionariusz został zastosowany w Badaniu 4; jego spójność wewnętrzna, mierzona współczynnikiem α Cronbacha, wyniosła 0,74 dla skali zrozumienia, 0,78 dla skali zaradności, 0,80 dla skali sensowności oraz 0,90 dla wyniku ogólnego.

Kwestionariusz IPIP-BMF-50 (*International Personality Item Pool-Big Five Markers-50*, Goldberg i in., 2006; polska adaptacja Strus, Ciecuch i Roński, 2014). Kwestionariusz do pomiaru cech osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki. Zawiera 50 samoopisowych stwierdzeń ocenianych na skali od 1 („całkowicie nietrafnie mnie opisuje”) do 5 („całkowicie trafnie mnie opisuje”). Kwestionariusz został wykorzystany w Badaniu 2. Spójność wewnętrzna kwestionariusza, mierzona współczynnikiem α Cronbacha, wynosi: 0,89 (ekstrawersja), 0,84 (ugodowość), 0,80 (sumienność), 0,87 (stabilność emocjonalna), 0,80 (intelekt).

WYNIKI

Spójność wewnętrzna kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales* i statystyki opisowe

Dla oszacowania spójności wewnętrznej poszczególnych skal, jak również całego kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*, posłużono się współczynnikiem α Cronbacha. Wyniki zostały zaprezentowane w Tabeli 3. Statystyki opisowe (średnie wyniki, odchylenie standardowe, skośność oraz kurtoza) dla poszczególnych zbadanych grup mieszczą się w Tabeli 4. Na podstawie wielkości parametrów skośności i kurtozy można stwierdzić, że rozkład dobrostanu jest zbliżony do normalnego: dla każdej z badanych grup, dla każdej skali w obu wersjach PWBS wartości te zawierają się w przedziale od -1 do 1.

Tabela 3

Współczynniki spójności wewnętrznej α Cronbacha dla skal Psychological Well-Being Scales

	Wersja 18-itemowa		Wersja 84-itemowa	
	Badanie 1	Badanie 2	Badanie 3	Badanie 4
Samoakceptacja	0,64	0,59	0,86	0,90
Pozytywne relacje z innymi	0,47	0,52	0,85	0,85
Autonomia	0,52	0,53	0,79	0,79
Panowanie nad otoczeniem	0,50	0,53	0,81	0,84
Cel życiowy	0,40	0,47	0,84	0,89
Osobisty rozwój	0,52	0,60	0,78	0,78
Wynik ogólny	0,79	0,82	0,95	0,96

Z powyższych współczynników wynika, że wersja skrócona kwestionariusza (zastosowana w Badaniu 1 i Badaniu 2) wykazuje się niesatysfakcjonującą rzetelnością dla poszczególnych skal, jednak zadowalającą dla wyniku ogólnego, zatem w zasadzie nie powinno się interpretować ani analizować na podstawie badań tym kwestionariuszem poszczególnych sześciu wymiarów dobrostanu, a jedynie jego ogólny poziom. Z kolei wersja pełna (zastosowana w Badaniu 3 i Badaniu 4) cechuje się wysoką rzetelnością zarówno dla sześciu wymiarów dobrostanu, jak również dla wyniku ogólnego, i dlatego to właśnie ta wersja powinna być stosowana w badaniach, których celem jest rozpatrywanie poszczególnych wymiarów dobrostanu.

Tabela 4

Statystyki opisowe dla poszczególnych skal i wyniku ogólnego kwestionariusza PWBS w Badaniach 1, 2, 3 i 4

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
Samoakceptacja	3,46/4,18/4,00/4,19	0,73/0,94/0,72/0,82	-0,41/-0,39/-0,25/-0,53	-0,04/0,01/0,13/0,71
Pozytywne relacje z innymi	4,00/4,71/4,40/4,55	0,62/0,85/0,71/0,72	-0,56/-0,74/-0,18/-0,51	-0,05/0,29/-0,34/-0,05
Autonomia	3,73/4,29/4,14/4,40	0,64/0,84/0,62/0,65	-0,02/-0,19/0,12/-0,40	-0,29/0,07/-0,13/0,63
Panowanie nad otoczeniem	3,71/4,41/4,13/4,14	0,58/0,78/0,63/0,70	-0,33/-0,38/-0,30/-0,09	0,16/0,07/0,07/0,11
Cel życiowy	3,94/4,55/4,3/4,54	0,64/0,93/0,68/0,72	-0,48/-0,50/-0,34/-0,46	0,29/-0,08/-0,24/0,18
Osobisty rozwój	4,03/4,65/4,27/4,58	0,55/0,85/0,57/0,55	-0,20/-0,51/-0,13/0,02	-0,10/0,10/0,11/0,29
Wynik ogólny	3,81/4,46/4,21/4,41	0,41/0,60/0,53/0,54	-0,01/-0,30/-0,15/-0,23	-0,05/0,01/-0,27/0,06

Uwaga. W Badaniu 1 zastosowano format odpowiedzi 1-5, a w pozostałych badaniach – 1-6.

Struktura czynnikowa dobrostanu

W celu weryfikacji struktury dobrostanu mierzonego za pomocą PWBS w konceptualizacji Ryff przeprowadzono confirmacyjną analizę czynnikową na itemach (w przypadku wersji skróconej kwestionariusza PWBS) oraz z wykorzystaniem metody parcelingu (w przypadku wersji 84-itemowej, losowo dzieląc itemy z każdej skali na grupy, z których następnie wyliczono średnie i wprowadzono jako zmienne obserwowalne do analizy czynnikowej). Zastosowanie parcelingu, zwanego również procedurą grupowania itemów (por. Ciecuch, 2010), zmniejsza ryzyko popełnienia niesystematycznych błędów pomiaru, a pogrupowanie itemów (w niniejszych badaniach w sposób losowy) zapewnia większą rzetelność niż stosowanie pojedynczych itemów, a także sprawia, że ich rozkład jest zbliżony do normalnego (Bandalos i Finney, 2001).

Porównano dopasowanie dwóch modeli. Model 1 obejmował jeden ogólny czynnik dobrostanu, ładowany przez wszystkie pozycje, Model 2 obejmował sześć czynników latentnych (wymiarów zaproponowane przez Ryff): samoakceptację, pozytywne relacje z innymi, autonomię, panowanie nad otoczeniem, cel życiowy oraz osobisty rozwój. Powyższe analizy przeprowadzono osobno dla każdego badania.

Wskaźniki dopasowania modeli prezentuje Tabela 5. Zgodnie z powszechnie stosowanymi kryteriami (Hu i Bentler, 1999; Marsh, Hau i Wen, 2004) wskaźniki dopasowania w analizie czynnikowej powinny wynosić $> 0,900$ dla wskaźnika CFI i $< 0,08$ dla wskaźnika RMSEA oraz SRMR.

Tabela 5

Wskaźniki dopasowania testowanych modeli

	Model 1	Model 2
Wersja 18-itemowa		
Badanie 1		
χ^2	569,670	375,658
<i>df</i>	135	120
CFI	0,703	0,825
RMSEA [90% CI]	0,080 [0,073, 0,087]	0,065 [0,058, 0,073]
SRMR	0,068	0,056
Badanie 2		
χ^2	947,537	735,447
<i>df</i>	135	120
CFI	0,673	0,753
RMSEA [90% CI]	0,096 [0,090, 0,102]	0,089 [0,083, 0,095]
SRMR	0,753	0,067
Wersja 84-itemowa Badanie 3		
χ^2	1935,387	414,834
<i>df</i>	135	120
CFI	0,802	0,968
RMSEA [90% CI]	0,125 [0,120, 0,130]	0,054 [0,048, 0,059]
SRMR	0,070	0,032
Badanie 4		
χ^2	925,705	264,207
<i>df</i>	135	120
CFI	0,754	0,955
RMSEA [90% CI]	0,149 [0,140, 0,158]	0,068 [0,057, 0,079]
SRMR	0,088	0,040

Dla wersji skróconej kwestionariusza PWBS odnotowano większość współczynników dopasowania na poziomie nieakceptowalnym, by uznać model za dobrze dopasowany do danych (satysfakcjonujące były jedynie współczynniki RMSEA i SRMR dla niektórych modeli). Dla pełnej wersji kwestionariusza, obejmującej 84 itemy, dobrze dopasowany okazał się Model 2, obejmujący sześć czynników latentnych (zarówno w Badaniu 4, jak i w Badaniu 5), natomiast model zakładający istnienie tylko jednego czynnika latentnego nie wykazał się satysfakcjonującym dopasowaniem do danych. Zweryfikowano również międzygrupową równoważność pomiaru pomiędzy kobietami a mężczyznami dla Modelu 2 w Badaniu 3 (jako najliczniejszym; w Badaniu 1 i 2 weryfikacja nie byłaby zasadna z powodu niesatysfakcjonujących współczynników CFI, podobnie w przypadku Modelu 1, czyli obejmującego jeden ogólny czynnik dobrostanu). Wyniki wykazały równoważność na poziomie skalarnym.

Tabela 6 prezentuje korelacje między skalami kwestionariusza PWBS. Niektóre skale są ze sobą wysoko skorelowane, jednak pełna wersja kwestionariusza pozwala je odróżnić w modelu pomiarowym z parcelingiem.

Tabela 6

*Współczynniki korelacji skal kwestionariusza PWBS (Badania 1, 2, 3 i 4)**

	Samo-akceptacja	Pozytywne relacje z innymi	Autonomia	Panowanie nad otoczeniem	Cel życiowy	Osobisty rozwój
Samo-akceptacja	–	0,21/0,35/ 0,31/0,29	0,06/0,25/ 0,21/0,22	0,05/0,28/ 0,35/0,46	0,10/0,24/ 0,47/0,57	0,07/0,21/ 0,22/0,29
Pozytywne relacje z innymi	0,42/0,43/ 0,59/0,53	–	0,07/0,19/ 0,17/0,13	0,11/0,27/ 0,27/0,28	0,10/0,42/ 0,32/0,30	0,08/0,31/ 0,27/0,18
Autonomia	0,33/0,38/ 0,54/0,46	0,14/0,25/ 0,42/0,28	–	0,09/0,17/ 0,17/0,17	0,06/0,13/ 0,21/0,20	0,08/0,14/ 0,13/0,14
Panowanie nad otoczeniem	0,52/0,50/ 0,71/0,80	0,37/0,42/ 0,54/0,53	0,35/0,32/ 0,50/0,41	–	0,05/0,24/ 0,27/0,46	0,06/0,24/ 0,21/0,23
Cel życiowy	0,27/0,32/ 0,73/0,77	0,29/0,47/ 0,52/0,45	0,15/0,18/ 0,47/0,40	0,29/0,38/ 0,75/0,72	–	0,07/0,31/ 0,28/0,31
Osobisty rozwój	0,28/0,35/ 0,58/0,60	0,27/0,46/ 0,57/0,44	0,32/0,24/ 0,49/0,44	0,32/0,43/ 0,60/0,55	0,39/0,50/ 0,65/0,64	–

Uwaga. * Powyżej przekątnej: wyniki obliczane z klucza; poniżej przekątnej: korelacje zmiennych latentnych w CFA. Wszystkie korelacje istotne na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Trafność kryterialna kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*

W celu analizy trafności kryterialnej kwestionariusza PWBS przeprowadzono analizę korelacji wyników kwestionariusza z wynikami narzędzi walidacyjnych. Wyniki są zaprezentowane w Tabeli 7.

Tabela 7

Współczynniki korelacji skal i wyniku ogólnego PWBS z wynikami narzędzi walidacyjnych

	SWLS ¹	SWB ¹	SES ³	SOC ⁴ Zrozumienie	SOC ⁴ Zaradność	SOC ⁴ Sensowność
Samoakceptacja	0,63**	0,51**	0,63**	0,58**	0,68**	0,77**
Pozytywne relacje z innymi	0,34**	0,51**	0,38**	0,37**	0,51**	0,48**
Autonomia	0,18**	0,23**	0,40**	0,31**	0,28**	0,37**
Panowanie nad otoczeniem	0,40**	0,45**	0,53**	0,65**	0,69**	0,71**
Cel życiowy	0,21**	0,30**	0,50**	0,50**	0,52**	0,75**
Osobisty rozwój	0,29**	0,38**	0,40**	0,32**	0,45**	0,64**
Dobrostan – Wynik ogólny	0,53**	0,61**	0,59**	0,59**	0,67**	0,79**
	IPIP ² Ekstrawersja	IPIP ² Ugodowość	IPIP ² Sumienność	IPIP ² Stabilność	IPIP ² Intelekt	SDS ³
Samoakceptacja	0,27**	0,18*	0,14**	0,33**	0,21**	0,21**
Pozytywne relacje z innymi	0,29**	0,45**	0,14**	0,09*	0,20*	0,25**
Autonomia	0,29**	0,08*	0,05	0,22**	0,30**	0,13**
Panowanie nad otoczeniem	0,19**	0,25**	0,30**	0,30**	0,17**	0,29**
Cel życiowy	0,13**	0,29**	0,21**	0,03	0,19*	0,23**
Osobisty rozwój	0,13**	0,32**	0,29**	0,04	0,38**	0,19**
Dobrostan – Wynik ogólny	0,31**	0,38**	0,27**	0,24**	0,35**	0,26**

Uwaga. ¹ Badanie 1, ² Badanie 2, ³ Badanie 3, ⁴ Badanie 4; ** korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie), * korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

Zgodnie z przewidywaniami wyniki kwestionariusza pozostają w istotnej korelacji, o przewidywanym kierunku z miarami walidacyjnymi. W szczególności warto zwrócić uwagę na wysokie korelacje wymiarów dobrostanu (zwłaszcza samoakceptacji) z samooceną, co jest zgodne z założeniami, jak również z wynikami dotychczasowych badań (por. Ryff, 2014). Korelacje z wynikami kwestionariusza SWLS są istotne, ale niższe, co potwierdza z jednej strony, że kwestionariusz PWBS mierzy dobrostan, a z drugiej, że dobrostan eudajmonistyczny odróżnia się od hedonistycznego (który jest mierzony kwestionariuszem SWLS). Wyższe współczynniki korelacji odnotowano dla innego narzędzia mierzącego dobrostan – kwestionariusza SWB. Dobrostan społeczny, mierzony przez ten kwestionariusz, zgodnie z konceptualizacją Keyesa (1998) również ma charakter eudajmonistyczny, jest to zatem wynik spodziewany i potwierdzający trafność kryterialną PWBS.

Wysokie współczynniki odnotowano również dla korelacji dobrostanu w konceptualizacji Ryff z wymiarami poczucia koherencji, co potwierdza nie tylko trafność kryterialną narzędzia, lecz także eudajmonistyczny charakter mierzonego konstruktów.

W zakresie korelacji wymiarów PWBS z cechami osobowości wyniki są podobne do tych przytaczanych przez Ryff (2014). Najniższą korelacją z dobrostanem charakteryzuje się sumienność i stabilność emocjonalna, a najwyższą – ugodowość (szczególnie powiązana z pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi).

Dodatkowo, ale stosunkowo niskie wskaźniki korelacji między poszczególnymi skalami PWBS (i jego wynikiem ogólnym) wskazują na jedynie niewielkie obciążenie kwestionariusza błędem spowodowanym wysoką potrzebą aprobaty społecznej osób badanych.

DYSKUSJA

Głównym celem prezentowanych badań była weryfikacja parametrów psychometrycznych kwestionariusza do pomiaru dobrostanu psychicznego w nurcie eudajmonistycznym – *Psychological Well-Being Scales* (Ryff, 1989), mierzącego sześć wymiarów tego dobrostanu: samoakceptację, pozytywne relacje z innymi ludźmi, autonomię, panowanie nad otoczeniem, cel życiowy oraz osobisty rozwój.

Analiza rzetelności obu zastosowanych wersji kwestionariusza pokazała, że dla interpretowania wyników poszczególnych skal dobrostanu konieczne jest zastosowanie pełnej wersji PWBS – współczynniki rzetelności dla wersji skró-

conej okazały się niezadowalające, natomiast rzetelność wersji 84-itemowej była na satysfakcjonującym poziomie (wszystkie współczynniki powyżej 0,70).

Celem prezentowanych badań była również weryfikacja struktury dobrostanu, ponieważ dotychczasowe wyniki nie były jednoznaczne (por. Abbot i in., 2010; Ryff, 2014). W badaniach, w których odnotowano wcześniej słabsze wyniki czynnikowe, stosowano analizy na poziomie itemów (Abbot i in., 2010; Kafka i Kozma, 2002; Springer i Hauser, 2006). Okazało się jednak, że po wprowadzeniu do confirmacyjnej analizy czynnikowej procedury grupowania itemów (parcelingu) wyniki potwierdzają 6-czynnikową strukturę dobrostanu zakładaną przez Ryff (1989). Tu również satysfakcjonujące wyniki odnotowano dla pełnej wersji kwestionariusza PWBS. Należy jednak mieć na względzie, że procedura parcelingu bywa również krytykowana – jako niewystarczający test modelu pomiarowego. Z punktu widzenia naszych celów badawczych bardziej interesowała nas w confirmacyjnej analizie czynnikowej struktura relacji między wymiarami niż model pomiarowy z 84 itemami w sensie ścisłym.

Kwestionariusz PWBS wykazał się również zadowalającą trafnością kryterialną: jego wyniki korelowały wysoko z samooceną, satysfakcją z życia (jednak tu korelacje były niższe, co podkreśla eudajmonistyczny charakter dobrostanu w konceptualizacji Ryff), a także dobrostanem społecznym oraz poczuciem korelacji. Wyniki prezentowanych badań wskazują dodatkowo brak obarczenia badanego kwestionariusza wrażliwością na potrzebę aprobaty społecznej osób badanych.

Reasumując, można powiedzieć, że kwestionariusz PWBS w wersji 84-itemowej jest wiarygodnym, rzetelnym narzędziem, które z powodzeniem może być stosowane w badaniach naukowych. Wyniki stanowią uzupełnienie dotychczasowych badań nad teorią dobrostanu według Ryff (1989, 2014).

LITARATURA CYTOWANA

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D. i Croudace T. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97, 357-373.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36, 725-33.
- Bandalos, D. L. i Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. W: G. A. Marcoulides i R. E. Schumacker (red.), *New developments and techniques in structural equation modeling* (s. 269-296). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Berzonsky, M. D. i Ciecuch, J. (2016). Mediation role of identity commitment in relationships between identity processing style and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 145-162.
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M. i Moore, K. A. (2003). *Well-being. Positive development across the life course*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cheng, S.-T. i Chang, A. C. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 1307-1316.
- Ciecuch, J. (2010). Pięciodziennej struktura osobowości we wczesnej adolescencji. *Studia Psychologica*, 10, 251-271.
- Czapiński, J. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerw, A. (2011). Psychologia pozytywna i jej rozwój w Polsce. *Psychologia Jakości Życia*, 10(1), 1-6.
- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. i van Dierendonck, D. (2006). Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBS). *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J. i Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. i Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Fronczyk, K., Skrzyński, W. i Ciecuch, J. (2012). *Polska adaptacja The Social Desirability Scale-17 (SDS-17)*. Niepublikowane materiały.
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R. i Gough, H. G. (2006). The International Personality Item Pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-96.
- Heidrich, S. M. i Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology and Aging*, 8, 327-338.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Jakość życia w badaniach psychologicznych. *Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne*, 29, 251-255.
- Hu, L. i Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- James, J. B. i Zarrett, N. (2005). Ego integrity in the lives of older women: A follow-up of mothers from the Sears, Maccoby, and Levin (1951) Patterns of Child Rearing Study. *Journal of Adult Development*, 12, 155-167.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kafka, G. J. i Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171-190.

- Karaś, D., Najderska, M. i Ciecuch, J. (2013). *Polish adaptation of Keyes's Social Well-Being Scale*. Referat wygłoszony na 1st International Congress on Positive Psychology in Sopot, Poland.
- Kállay, É. i Rus, C. (2014). Psychometric properties of the 44-item version of Ryff's Psychological Well-Being Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 15-21. Strona internetowa: <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000163>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, K. H. i Lim, J. (2007). What makes Koreans Happy?: Exploratin on the structure of happy life among Korean adults. *Social Indicators Research*, 82, 265-286.
- Kitamura, T., Yasuko, K., Gatayama, R., Matsuoka, T., Miura, S. i Yamaba, K. (2004). Ryff's Psychological Well-Being Inventory: Factorial structure and life history correlates among Japanese university students. *Psychological Reports*, 94, 83-103. Strona internetowa: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.94.1.83-103>
- Koniarek, J., Dudek B. i Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 36, 491-502.
- Kossakowska, M. (2014). Positive psychology in Poland – Introduction. *Polish Psychological Bulletin*, 45(2), 101-102.
- Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.
- Liebkind, K. i Jasinskaja-Lahti, I. (2000). Acculturation and psychological well-being among immigrant adolescents in Finland. *Journal of Adolescent Research*, 15(4), 446-469.
- Lin, C.-C. (2015). Validation of the Psychological Well-Being Scale for use in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 43(5), 867-874.
- Lindfors, P., Berntsson, L. i Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222.
- Lopez, S. J. i Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek K. i Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(02/04), 164-176.
- Marsh, H. W., Hau, K.-T. i Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320-341.
- Nišević, S. i Cigić, D. (2013). Ryff's Psychological Well-Being Scales: Factor structure of Serbian Version. *Current Topics in Neurology, Psychiatry & Borderline Disciplines*, 21(2/4), 8-17.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2008). Challenges and opportunities at the interface of aging, personality, and well-being. W: O. P. John, R. W. Robins i L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 399-418). New York: Guilford Press.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. i Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. i Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Salama-Younes, M., Ismail, A., Montazeri, A. i Roncin, C. (2011). Factor structure of the French Ryff's Psychological Well-Being Scales for active older adults. W: I. Brdar (red.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (s. 203-212). New York: Springer Science + Business Media.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Iani, L., Penzo, I. i Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Italian adolescents. *Bollettino di Psicologia Applicata*, 259, 30-50.
- Springer, K. W. i Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.
- Stöber, J. (2001). The Social Desirability Scale-17. Convergent validity, discriminant validity and relationship with age. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 222-232.
- Strauser D. R., Lustig D. C. i Çiftçi A. (2008). Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts. *The Journal of Psychology*, 142, 21-35.
- Strus, W., Ciecuch, J. i Rowiński, T. (2014). Polska adaptacja kwestionariusza IPIP-BFM-50 do pomiaru pięciu cech osobowości w ujęciu leksykalnym. *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 327-346.
- Šarotar, Ž., Treven, S. i Čančer, V. (2015). Employees in Slovenia and their Psychological Well-Being Based on Ryff's Model of Psychological Well-Being. *Social Indicators Research*, 121(2), 483-502.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
- Vleioras, G. i Bosma, H. A. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28, 397-409.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y. i Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- WHO. World Health Organization (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Strona internetowa: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.

ZAŁĄCZNIK

INSTRUKCJA ORAZ ITEMY SKAŁ DOBROSTANU PSYCHOLOGICZNEGO

Narzędzie może być używane do badań naukowych

Instrukcja wypełniania kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*

Poniższe stwierdzenia dotyczą tego, jak myślisz o sobie i o swoim życiu. Prosimy, abyś ustosunkował się do każdego stwierdzenia na podanej skali. Pamiętaj, że nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi.

- 1 – zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 – nie zgadzam się
- 3 – raczej się nie zgadzam
- 4 – raczej się zgadzam
- 5 – zgadzam się
- 6 – zdecydowanie się zgadzam

Itemy pełnej wersji kwestionariusza *Psychological Well-Being Scales*

1. Większość ludzi postrzega mnie jako osobę kochającą i czułą.
2. Czasem zmieniam sposób zachowania lub myślenia, aby być bardziej podobny do osób wokół mnie.
3. Ogólnie rzecz biorąc, czuję się odpowiedzialny za to, co się dzieje w moim życiu.*
4. Nie interesują mnie zajęcia, które poszerzałyby moje horyzonty.
5. Jestem zadowolony z tego, czego dokonałem w przeszłości i co mam nadzieję zrobić w przyszłości.
6. Kiedy patrzę na historię swojego życia, jestem zadowolony z tego, jak się ono potoczyło.*
7. Utrzymanie bliskich relacji z innymi ludźmi jest dla mnie trudne i frustrujące.*
8. Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z poglądami większości ludzi.*
9. Wymagania dnia codziennego często mnie przytłaczają.*
10. Mam poczucie, że wraz z upływem czasu nieustannie dowiaduję się czegoś o sobie.
11. Żyję dniem dzisiejszym i tak naprawdę nie myślę o przyszłości.*
12. Ogólnie myślę o sobie pozytywnie.
13. Często czuję się samotny, ponieważ mam mało przyjaciół, z którymi mógłbym dzielić się moimi problemami.
14. Zazwyczaj nie podejmuję decyzji pod wpływem tego, co robią inni.
15. Niezbyt pasuję do ludzi i grup wokół mnie.
16. Jestem osobą, która lubi próbować czegoś nowego w życiu.
17. Skupiam się na teraźniejszości, ponieważ przyszłość prawie zawsze przynosi mi problemy.
18. Mam poczucie, że wiele osób, które znam, dostało od życia więcej niż ja.
19. Lubię osobiste rozmowy z członkami rodziny i przyjaciółmi.

20. Zwykle martwię się tym, co inni ludzie myślą o mnie.
21. Całkiem dobrze sobie radzę z licznymi obowiązkami życia codziennego.*
22. Nie chcę próbować nowych sposobów robienia czegoś, co funkcjonuje dobrze w moim życiu.
23. Mam poczucie celu i sensu swojego życia.
24. Gdybym mógł, to zmieniłbym w sobie wiele rzeczy.
25. Ważne jest dla mnie, aby być dobrym słuchaczem, gdy przyjaciele mówią mi o swoich problemach.
26. Zadowolenie z siebie jest dla mnie ważniejsze niż akceptacja ze strony innych.
27. Często czuję się przytłoczony moimi obowiązkami.
28. Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie.*
29. Moje codzienne zajęcia często wydają mi się zupełnie nieważne.
30. Lubię większość cech mojego charakteru.*
31. Nie mam wielu ludzi, którzy chcą mnie wysłuchać, gdy chcę z kimś porozmawiać.
32. Zwykle ulegam wpływom ludzi o zdecydowanych poglądach.*
33. Jeśli byłbym niezadowolony z mojej sytuacji życiowej, podjąłbym skuteczne działania, aby ją zmienić.
34. Kiedy się zastanawiam, dochodzę do wniosku, że wraz z upływem lat wcale nie stałem się kimś lepszym.
35. Niezbyt wiem, co ja właściwie chcę osiągnąć w życiu.
36. Popełniłem w przeszłości kilka błędów, ale sądzę, że ostatecznie wszystko dobrze się ułożyło.
37. Mam poczucie, że moje przyjaźnie bardzo wiele mi dały.
38. Ludziom rzadko udaje się namówić mnie do zrobienia czegoś, czego nie chcę zrobić.
39. Ogólnie świetnie sobie radzę z zarządzaniem swoimi sprawami finansowymi.
40. Moim zdaniem ludzie w każdym wieku są w stanie nadal rozwijać się.
41. Kiedyś wyznaczałem sobie cele do osiągnięcia, ale teraz wydaje mi się, że jest to strata czasu.
42. Czuję się rozczarowany swoimi osiągnięciami w wielu dziedzinach życia.*
43. Wydaje mi się, że większość ludzi ma więcej przyjaciół niż ja.
44. Ważniejsze jest dla mnie, aby dopasować się do innych niż wyróżniać się z moimi zasadami.
45. Stresuje mnie to, że nie potrafię poradzić sobie ze wszystkimi rzeczami, które mam do zrobienia każdego dnia.
46. Z czasem osiągnąłem głębsze zrozumienie życia, co uczyniło mnie silniejszą i mądrzejszą osobą.
47. Lubię formułować plany i pracować nad ich realizacją.
48. W dużej mierze czuję się dumny ze swojego życia i z tego, kim jestem.
49. Ludzie uważają mnie za osobę chętną do pomocy i poświęcania swego czasu innym.*
50. Jestem pewien swoich przekonań, nawet jeśli są one przeciwne powszechnie podzielanym poglądom.
51. Potrafię tak dysponować czasem, że zdążam zrobić to wszystko, co powinno być zrobione.
52. Mam poczucie, że z biegiem czasu bardzo się rozwinąłem jako osoba.
53. Jestem aktywny w realizacji planów, które sobie wyznaczam.
54. Zazdroszczę wielu ludziom tego, jak żyją.
55. Nigdy nie doświadczyłem ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi.*
56. Mam trudności z wyrażaniem własnych poglądów w kontrowersyjnych kwestiach.
57. Jestem zapracowany, ale mam satysfakcję z tego, że radzę sobie ze wszystkim.
58. Nie lubię nowych sytuacji, które wymagają ode mnie zmiany moich starych przyzwyczajzeń.

59. Nie należę do ludzi, którzy wędrują przez życie bez celu.*
60. Mój stosunek do samego siebie prawdopodobnie nie jest tak pozytywny, jak u innych ludzi.
61. Jeśli chodzi o przyjaźń, często czuję się, jakbym był zewnętrznym obserwatorem, a nie uczestnikiem.
62. Jeśli moi przyjaciele lub członkowie rodziny nie zgadzają się z jakąś moją decyzją, często ją zmieniam.
63. Denerwuję się, gdy planuję moje codzienne czynności, ponieważ nigdy nie udaje mi się zrobić wszystkiego, co zaplanowałem.
64. Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju.*
65. Czasem mam poczucie, że zrobiłem w życiu już wszystko, co było do zrobienia.*
66. Jest wiele dni, kiedy jestem zniechęcony tym, jak przeżyłem swoje życie.
67. Wiem, że mogę ufać moim przyjaciołom, a oni wiedzą, że mogą mi zaufać.
68. Nie ulegam naciskom ze strony innych, aby myśleć lub zachowywać się w określony sposób.
69. Moje poszukiwania zajęć i związków z ludźmi, których potrzebuję, zakończyły się sukcesem.
70. Sprawia mi radość obserwacja, jak moje poglądy zmieniały się i dojrzewały przez lata.
71. Moje cele życiowe są dla mnie raczej źródłem satysfakcji niż frustracji.
72. W przeszłości zdarzały się wzloty i upadki, ale ogólnie nie chciałbym niczego w niej zmieniać.
73. Jest mi trudno naprawdę się otworzyć, gdy rozmawiam z innymi.
74. Przejmuję się tym, jak inni ludzie oceniają moje wybory życiowe.
75. Mam trudności z takim ułożeniem swojego życia, które by mnie satysfakcjonowało.
76. Dawno temu zrezygnowałem z prób ulepszenia lub zmiany czegoś w moim życiu.*
77. Odczuwam satysfakcję, gdy myślę o tym, czego dokonałem w życiu.
78. Kiedy porównuję się do moich przyjaciół i znajomych, jestem zadowolony z tego, kim jestem.
79. Dzielimy się z przyjaciółmi naszymi problemami.
80. Oceniając siebie, biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne.*
81. Udało mi się poukładać swoje życie i wybrać odpowiedni dla mnie styl życia.
82. Również w odniesieniu do ludzi prawdą jest przysłowie, że nie można nauczyć starego psa nowych sztuczek.
83. W ostatecznym rozrachunku, nie jestem pewien, czy moje życie ma jakiś sens.
84. Każdy ma swoje słabości, ale wydaje mi się, że ja mam ich więcej niż inni.

* – itemy zawarte w wersji skróconej

Klucz obliczania wyników:

Autonomia: 2r, 8, 14, 20r, 26, 32r, 38, 44r, 50, 56r, 62r, 68, 74r, 80

Panowanie nad otoczeniem: 3, 9r, 15r, 21, 27r, 33, 39, 45r, 51, 57, 63r, 69, 75r, 81

Osobisty rozwój: 4r, 10, 16, 22r, 28, 34r, 40, 46, 52, 58r, 64, 70, 76r, 82r

Pozytywne relacje z innymi: 1, 7r, 13r, 19, 25, 31r, 37, 43r, 49, 55r, 61r, 67, 73r, 79

Cel życiowy: 5, 11r, 17r, 23, 29r, 35r, 41r, 47, 53, 59, 65r, 71, 77, 83r

Samoakceptacja: 6, 12, 18r, 24r, 30, 36, 42r, 48, 54r, 60r, 66r, 72, 78, 84r

r – skala odwrócona