

Опросник благополучия PERMA-Profilер

Авторы перевода и адаптации: Исаева О.М., Акимова А.Ю., Волкова Е.Н

Публикация, посвященная вопросу апробации и адаптации методики:

Исаева О.М., Акимова А.Ю., Волкова Е.Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 3. С. 116–133. DOI: 10.17759/sps.2022130308

URL:https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2022_n3/sps_2022_n3_Isaeva_et_al.pdf

Опросник PERMA-Profilер позволяет оценить благополучие по 9 шкалам: 5 основным, описанным моделью PERMA М. Селигмана (15 основных вопросов), и 4 дополнительным для оценки негативных эмоций, здоровья, одиночества и счастья (8 дополнительных вопросов). Включение дополнительных вопросов в опросник авторами было сделано с целью повышения надежности ответов респондентов, а также более полного описания феномена благополучия. Чувство одиночества и негативные эмоции, по мнению авторов опросника, являются симптомами его нарушения, а физическое здоровье и счастье коррелируют с психологическим благополучием.

Модель включает в себя пять основных компонентов благополучия:

позитивные эмоции (Positive Emotion);

вовлеченность (Engagement);

взаимоотношения (Relationships);

смысл (Meaning);

достижения (Achievement).

Позитивные эмоции — один из самых важных компонентов, по мнению М. Селигмана. Это способность сохранять оптимизм и смотреть на свое прошлое, настоящее и будущее с позитивной точки зрения. Позитивный взгляд может по мочь в отношениях и работе, а также вдохновить других быть более креативными.

Вовлеченность наблюдается тогда, когда человек находится «в потоке». Это значит, что он/она полностью поглощен(а) тем делом, которым занимается, и полностью сосредоточен(а) на нем. Состояние вовлеченности сопровождается значительным приливом энергии, а достигнуть его можно, занимаясь интересным и важным делом, которым может стать в том числе и работа.

Взаимоотношения являются важной частью благополучия. Более того, отношения и социальные связи имеют решающее значение для осмысленной жизни. Те, кто поддерживают прочные доверительные отношения, как правило, счастливее тех, кто одинок и не смог выстроить их.

Под *смыслом* М. Селигман понимает идеи, ради которых живут люди; это служение чему-то большему, чем «Я». Благодаря смыслу, которым люди наполняют свою жизнь, они развиваются и двигаются вперед.

Достижение — это чувство выполненного долга. Наличие целей и их достижение улучшают самочувствие и позволяют, по выражению М. Селигмана, процветать. При этом следует ставить перед собой реалистичные цели, которые могут быть достигнуты.

Опросник PERMA-Profilер — многомерная шкала с хорошей надежностью и приемлемыми уровнями структурной, конвергентной и дискриминантной валидности. При этом в одном исследовании результаты указали на недостаточные психометрические свойства методики: полученные данные не смогли удовлетворить ни критериям предлагаемой теоретической пятифакторной модели, ни альтернативной однофакторной.

Текст опросника благополучия PERMA-Profilер

Инструкция: Уважаемый коллега! Просим Вас ответить на вопросы, представленные ниже. Выбирайте, пожалуйста, соответствующий вариант ответа, наиболее полно описывающий Вашу жизнь.

№	Утверждения	Оценка
1.	Как часто Вы чувствуете, что приближаетесь к своей цели?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
2.	Как часто Вы бываете полностью поглощены тем, что делаете?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
3.	Как часто Вы испытываете радость?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
4.	Как часто Вы испытываете беспокойство?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
5.	Как часто Вы достигаете важных целей, которые ставите перед собой?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
6.	В целом, как Вы оцениваете Ваше здоровье?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
7.	В какой степени Вы целеустремлены и живете полной/осмысленной жизнью?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
8.	В какой степени Вы удовлетворены тем, какую помощь и поддержку от других Вы получаете, когда в ней нуждаетесь?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
9.	В какой степени Вы считаете, что то, что Вы делаете в своей жизни, полезно и ценно?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
10.	Как Вам кажется, насколько Вы увлечены или заинтересованы в чем-то?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
11.	Насколько одиноким Вы себя чувствуете в этой жизни?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
12.	Насколько Вы удовлетворены своим нынешним физическим здоровьем?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
13.	Как часто Вы испытываете положительные (позитивные) эмоции?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
14.	Как часто Вы злитесь?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
15.	Как часто Вы выполняете возложенные на Вас обязанности?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>

16.	Как часто Вам бывает грустно?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
17.	Как часто Вы бываете чем-то так сильно увлечены, что теряете счет времени?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
18.	По сравнению с другими людьми того же возраста и пола как Вы оцениваете Ваше здоровье?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
19.	В какой степени Вы чувствуете себя любимым?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
20.	Насколько, как Вам кажется, Ваша жизнь имеет цель, и Вы движетесь к этой цели?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
21.	Насколько Вы довольны взаимоотношениями в личной жизни?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
22.	В целом, насколько Вы довольны своей жизнью?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>
23.	В целом, как Вам кажется, насколько Вы счастливы?	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 <i>0 — никогда 10 — всегда</i>

Ключ:

Значения шкал опросника определяются как среднее арифметическое значение соответствующих пунктов опросника. Минимальное значение — 0, максимальное — 10.

Ориентировочные нормы для русскоязычных участников исследований. В частности, значения шкал ниже границы квартилей можно интерпретировать как низкие, внутри границ квартилей — средние, выше границы квартилей — высокие.

Описательная статистика шкал опросника PERMA-RU (N=6229)

Шкала опросника	Статистические характеристики						
	MS	SD	Min	25%	50%	75%	Max
Позитивные эмоции	7,29	1,80	0	6,33	7,67	8,67	10
Вовлеченность	7,13	1,60	0	6,00	7,33	8,33	10
Взаимоотношения	7,11	2,00	0	5,67	7,33	8,67	10
Достижения	7,18	1,55	0	6,33	7,33	8,33	10
Смысл	7,10	1,90	0	6,00	7,33	8,33	10
Здоровье	6,70	1,98	0	5,33	7,00	8,00	10
Негативные эмоции	5,80	1,87	0	4,33	5,67	7,00	10
Одиночество	4,53	2,78	0	2,00	4,00	7,00	10
Счастье	7,17	1,52	0	6,25	7,37	8,25	10
Благополучие	7,13	1,55	0	6,19	7,31	8,25	10

Условные обозначения: MS — среднее арифметическое, SD — стандартное отклонение.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Шкала опросника	Описание шкалы	Пункты опросника
Позитивные эмоции	Общая тенденция к переживанию человеком радости и удовольствия в повседневной жизни	3, 13, 22
Вовлеченность	Степень поглощенности и заинтересованности в каких бы то ни было активностях. Очень высокие показатели по вовлеченности известны как состояние «потока», в котором человек настолько сильно увлекается деятельностью, что теряет чувство времени	2, 10, 17

Взаимоотношения	Ощущение собственной ценности и поддержки со стороны референтных людей	8, 19, 21
Смысл	Присутствие смысла в жизни. Смысл дает ощущение, что жизнь имеет значение	7, 9, 20
Достижения	Субъективное ощущение достижения поставленных целей, а также способность выполнять поставленные перед собой задачи	1, 5, 15
Счастье	Показатель субъективного переживания счастья	23
Общий показатель благополучия PERMA	Совокупный показатель благополучия по 5 компонентам модели PERMA: позитивные эмоции, вовлеченность, взаимоотношения, смысл, достижения	1, 5, 15, 2, 10, 17, 3, 13, 22, 7, 9, 20, 8, 19, 21, 23
Негативные эмоции	Общая склонность к переживанию человеком грусти, тревоги, злости в повседневной жизни	4, 14, 16
Здоровье	Ощущение человеком физического здоровья и жизненной силы	6, 12, 18
Одиночество	Ощущение человеком одиночества и социальной изоляции	11