
Статьи

СУБЪЕКТИВНАЯ ВИТАЛЬНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Л.А. АЛЕКСАНДРОВА



Александрова Лада Анатольевна — старший научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, ведущий научный сотрудник лаборатории проблем развития личности лиц с ОВЗ ИПИО МГППУ, кандидат психологических наук. Сфера научных интересов: развитие личности, личностный потенциал, психологическое преодоление, личностные ресурсы, субъективное благополучие.
Контакты: ladaleksandrova@mail.ru

Резюме

Статья посвящена обсуждению результатов апробации русскоязычной версии методики субъективной витальности, разработанной в рамках теории самодетерминации Р. Райаном и С. Фредерик. Приводится теоретический обзор основных зарубежных философских и психологических подходов и исследований, посвященных проблеме витальности, дается перевод двух шкал методик: 1) шкалы витальности как состояния и 2) шкалы диспозиционной витальности и характеристика этих шкал. Приведены психометрические показатели обеих шкал субъективной витальности, ориентировочные нормы по обоим шкалам, а также результаты применения обеих шкал субъективной витальности в серии исследований, проведенных автором в период с 2009 до 2012 г. на различных выборках. Показано, что в результате анализа взаимосвязей, полученных в ходе серии исследований с использованием шкал субъективной витальности, выявлены как феномены, сопоставимые с данными зарубежных исследований, так и ранее не исследованные, в частности, с осмысленностью жизни. Выявленные взаимосвязи отражены в сводных таблицах. Обсуждаются взаимосвязи субъективной витальности с личностными ресурсами (осмысленность жизни, жизнестойкость, толерантность к неопределенности и др.), уровнем социально-психологической адаптации, предпочтением конструктивных и защитных стратегий совладания с жизненными трудностями, удовлетворенностью жизнью и социальной поддержкой. Показано, что субъективная витальность может рассматриваться как один из важнейших личностных ресурсов. В ходе обсуждения исследований, проведенных с использованием шкал субъективной витальности, доказывается, что русскоязычная версия шкалы *Vt-d* показала себя

как надежный инструмент исследования, не подверженный выраженному влиянию мотивационного искажения, однако испытывающий некоторое влияние плохого самопонимания и повышенной самокритичности испытуемого.

Ключевые слова: субъективная витальность, субъективное благополучие, психодиагностика, апробация, психометрические показатели.

Сегодня конструкт субъективной витальности входит в понятийное поле позитивной психологии (Бонивелл, 2009) и довольно широко используется в зарубежных научных исследованиях как один из маркеров субъективного благополучия. Однако понятие витальности не так давно утвердилось в качестве научного понятия.

Витальность, или жизненная энергия, долгое время оставалась загадкой для психологии. З. Фрейд (Freud, 1923) выдвинул экономическую модель, в соответствии с которой психическая энергия трактовалась как ограниченный ресурс. Он утверждал, что затраты энергии на защиту и сопротивление истощают человека, это выражается в функциональных потерях и нарушениях. Другие представители психодинамической традиции (Jung, 1960; Perls, 1973) считали, что энергию можно потерять или обрести в зависимости от того, куда и во что человек ее вкладывает. Все представители данного направления были едины в том, что психологические конфликты и напряжение уменьшают объем доступной человеку энергии.

Большинство моделей, так или иначе рассматривающих жизненную (психическую) энергию человека (Freud, 1923; Selye, 1975; Baumeister, Vohs, 2007), в основном делали акцент на том, что блокирует и истощает

энергию, не касаясь того, что способствует ее сохранению и усилению. Различаясь в деталях и частностях, все они указывали на то, что стресс, тревога, конфликты, переработанный жизненный опыт и вытеснение связаны с расходом и истощением жизненной энергии. Авторы большинства перечисленных моделей рассматривали витальность и энергию как ограниченный и истощаемый ресурс и в качестве основной цели ставили поддержание витальности и жизненной энергии на уже имеющемся уровне (Ryan, Deci, 2008).

Представители восточной традиции, напротив, веками были более озабочены вопросом о том, как усилить психическую энергию с помощью духовных, медитативных или физических практик (Cleary, 1991). Например, китайское понятие «Ци» касается неисчерпаемого источника энергии, который может стать более или менее доступен конкретному человеку в зависимости от стиля его жизни и используемых им практик. При помощи практик, разработанных в восточной традиции (Тай Ци, Йога, Дзен), вырабатывается «спокойная энергия» — ненапряженное состояние, связанное с наполненностью энергией, бдительностью и витальностью, — прежде всего, путем снижения состояний физиологического напряжения и восстановления переживания позитивной энергии.

Витальность определяется как субъективное переживание обладания физической и психической энергией (Ryan, Frederick, 1997). При высокой витальности человек чувствует, что полон энтузиазма, жизненных сил и энергии. Таким образом, витальность ассоциируется с ощущением мощи (силы), сильными позитивными переживаниями и спокойной энергией, т.е. с позитивно окрашенными состояниями. Однако витальность необходимо отличать от не связанных с активностью позитивных состояний: счастья, удовольствия и удовлетворенности, а также от состояний активации, таких как гнев, тревога, возбуждение, которые либо не связаны, либо обратно пропорциональны витальности. Кроме того, витальность, в отличие от удовлетворенности и счастья, связана с мотивацией и зависит от нее (Nix et al., 1999). В понятии витальности отражается энергия, которую можно регулировать и использовать в целенаправленной деятельности.

Витальность не только является теоретическим феноменом, но также имеет важное практическое значение. Так, доказано, что она связана со специфической конфигурацией активации мозга и механизмами конструктивной реакции на стресс (Rozanski et al., 2005). Было показано, что витальность играет важную роль в совладании с повседневными стрессами и вызовами жизни, способствует более эффективной регуляции негативных эмоциональных состояний, более конструктивной реакции на стресс (снижение активности симпатической нервной системы и уровня адреналина) и повышению иммунитета. При повышенной

витальности человек использует более эффективные механизмы совладания со стрессом и выше оценивает свое состояние здоровья и благополучие (Kasser, Ryan, 1999; Ryan, Frederick, 1997). Данные исследований также свидетельствуют, что с витальностью связаны выраженные позитивные эмоциональные состояния, которые повышают сопротивляемость человека в отношении физических стрессоров и инфекционных заболеваний (Benyamini et al., 2000; Cohen et al., 2006). Следовательно, переживание наполненности энергией является важнейшей составляющей благополучия и здоровья человека.

Р. Баумайстер (Baumeister et al., 2000) предложил концепцию истощения энергии, которая напрямую затрагивает вопрос об энергии, доступной для Я. Эта концепция в основном направлена на выявление факторов, истощающих психическую энергию человека. Однако в ней содержится много идей, которые оказались полезными для дальнейших исследований. Так как волевое усилие и самоконтроль требуют усилий, они истощают ограниченные ресурсы и в результате приводят к истощению Эго. Истощение Эго они рассматривают как временное снижение способности или желания прилагать волевые усилия (действия), вызванное предшествующим напряжением воли. Это касается контроля над окружающей средой, собой, принятия решений, осуществления выбора и пр. Эксперименты показали, что деятельность, включающая волевые акты, расходует энергию, что выражается в снижении продуктивности и упорства в решении последующих

задач. Так, подавление эмоциональных реакций ведет к снижению продуктивности деятельности, в том числе познавательной (Baumeister et al., 1998). Например, отказ от сладкого и конфет становится причиной того, что испытуемые быстрее сдаются при решении последующих задач. Контроль над мыслительной деятельностью и вниманием при решении задачи при интерференции ее условий с предшествующей задачей (задачи на внимание) также приводит к истощению Эго и энергии и ухудшению результатов (Muraven et al., 2008). То же самое происходит в ситуации, когда человек вынужден делать выбор (Baumeister et al., 1998). Более того, избыточное использование самоконтроля может негативно сказываться на уровне сахара в крови (Gailliot, Baumeister, 2007). Эти данные, в частности, согласуются с концепцией З. Фрейда о том, что подавление энергозатратно и ведет к психическому истощению. Они показывают, что, по меньшей мере, некоторые формы самоконтроля могут существенно снижать уровень витальности (Ryan, Deci, 2008).

Повышенная субъективная витальность должна сопровождать переживания самостоятельности и целостности или самоактуализации. Конфликты, чрезмерные нагрузки на Я, препятствующие саморегуляции и самоактуализации, особенно те, которые связаны с ощущением нехватки сил, самостоятельности или связанности с окружающим миром, напротив, снижают витальность (Ryan, 1995). При этом чувство возбуждения и энергии, которые не связаны с личным контролем, такие как нервозность, тревожность или

напряженность, либо вовсе не связаны с переживанием витальности, либо связаны с ним отрицательно.

Модель витальности, которая возникла в рамках теории самодетерминации, строится на основе нескольких ключевых предположений. Во-первых, более автономная саморегуляция менее энергозатратна, так как требует меньшего подавления и контроля. Во-вторых, те виды деятельности, которые направлены на удовлетворение базовых психологических потребностей, должны сопровождаться поддержанием или повышением уровня энергии, и наоборот. В-третьих, стиль жизни, основанный на внутренних целях, связан с повышением витальности, в то время как жизнь, основанная на навязанных (внешних по отношению к потребностям человека) целях, не связана с повышением и развитием витальности (Ryan, Deci, 2008). При автономной мотивации деятельность повышает витальность и результативность деятельности, но она же, основанная на принуждении извне, снижает ощущение жизненной энергии и эффективность выполнения задач (Nix et al., 1999).

Были обнаружены существенные различия между витальностью и счастьем (удовлетворенностью), которые в отличие от витальности могут иметь место в обоих случаях. Переживание счастья — это неотъемлемая часть гедонистической ориентации, в то время как витальность как состояние, связанное с самореализацией в деятельности, является частью эвдемонического благополучия и, более того, является его центральным индикатором (Ryan, Frederick, 1997). Приведенные исследования ясно

показали, что не все виды саморегуляции связаны с истощением энергии. И даже небольшие изменения в степени автономности в процессе выполнения деятельности могут сказаться на том, насколько истощающей витальность окажется решаемая человеком задача (Mugaven et al., 2007). Следовательно, можно считать доказанным, что деятельность, связанная с вынужденным самоконтролем, истощает витальность, в то время как автономная саморегуляция с опорой на внутреннюю мотивацию не связана со снижением витальности (Deci, Ryan, 2000). Кроме того, приведенные данные свидетельствуют о том, что автономно регулируемая деятельность является более эффективной в плане результатов, а также, по меньшей мере, более энергосберегающей.

Э. Деси и Р. Райан исходили из того, что если субъективная витальность — это переживание ощущения наполненности энергией, доступной Я, то все, что способствует усилению Я, должно способствовать повышению витальности. Они предположили, что все виды деятельности, которые способствуют удовлетворению психологических потребностей в автономии, причастности и компетентности (Там же), должны усиливать витальность. Было обнаружено, что удовлетворение потребностей в компетентности и автономии вызывало повышение витальности. В частности, оказалось, что выходные дни существенно влияют на повышение витальности в силу того, что в эти периоды деятельность человека регулируется более автономно (Sheldon et al., 1996). На интерин-

дивидуальном уровне повышению витальности способствовало повышение автономии, на интраиндивидуальном — удовлетворение всех основных психологических потребностей (Reis et al., 2000). Изменения в переживании витальности, происходящие в течение дня, значимо связаны с соответствующими изменениями в степени автономии. Аналогичные данные были получены и на выборке работающих взрослых.

Тот факт, что удовлетворение психологических потребностей повышает витальность, дал основания предположить, что различные стили жизни в зависимости от преследуемых человеком целей будут в разной степени способствовать переживанию полноты жизни и энергии (Kasser, Ryan, 1996, 2001). Оказалось, что уровень переживаемой витальности зависит от того, какие цели преследует человек: внешние (деньги, имидж, карьера) или внутренние (построение взаимоотношений, самосовершенствование). Так как внутренние цели тесно связаны с удовлетворением психологических потребностей, стремление к ним способствовало повышению витальности, в то время как стремление к внешним целям в целом приводило к противоположному результату, что и отразилось в различиях между группами. В частности, высокая значимость такой цели, как деньги, оказалась отрицательно связанной с витальностью (Kasser, Ryan, 1993). Эти результаты также косвенно свидетельствуют о том, что высокая степень осмысленности жизненных целей способствует повышению витальности.

Витальность может способствовать более быстрому восстановлению сил, потраченных на деятельность, осуществляемую в условиях внешнего контроля (Mugaven et al., 2008). Позитивный предшествующий опыт автономной регуляции поведения и деятельности ведет к ускоренному восстановлению сил, что, в частности, проявляется в более успешном выполнении следующих за вынужденными задач. Более того, такой опыт может полностью обнулить эффект истощения от вынужденного выполнения задач (Tice et al., 2007). Человек, который заставляет себя что-то делать, руководствуясь внутренними причинами, демонстрирует более высокую витальность, нежели тот, кто действует вынужденно и на основе исключительно внешней мотивации. То же самое касается и результатов деятельности: деятельность, продиктованная осознанной необходимостью, оказывается эффективнее, нежели деятельность по принуждению. Кроме того, когда человек чувствует, что его вынуждают к осуществлению деятельности внешние обстоятельства, он испытывает более выраженную потерю витальности, нежели в случае, когда внешние обстоятельства поддерживают чувство автономии (Mugaven et al., 2008).

В рамках теории самодетерминации, кроме исследований, сфокусированных на взаимосвязях между витальностью и различными типами мотивации деятельности, было выполнено большое количество работ, посвященных другим факторам, способным сохранять и умножать субъективную витальность. Так, было доказано, что для избегания истощения и снижения уровня субъектив-

ной витальности важно бывать на природе. Кроме того, воспоминания переживаний от общения с природой усиливают положительные эмоции и улучшают состояние здоровья (Tarrant, 1996). В 90% случаев пребывание на природе и общение с ней повышает ощущение наполненности жизнью и энергией (Greenway, 1995). Даже виртуальное общение с природой повышает уровень жизненной энергии, однако оно не имеет такого релаксирующего воздействия, как реальное (Plante et al., 2006).

На уровень субъективной витальности могут оказывать влияние и другие факторы, такие как любовь и близость между людьми (Reis et al., 2000), которыми тесно связана потребность в причастности (Baumeister, Leary, 1995). Потребность в причастности, связях, отношениях также является одной из основных психологических потребностей, выделяемых теорией самодетерминации. Люди всех возрастов более устойчивы к стрессу и живут более насыщенной жизнью, имея меньше психологических трудностей, когда у них есть значимые другие, с которыми установлена тесная связь в форме любви и привязанности (Cohen et al., 1986; Sarason et al., 1991; Ryan, 1995). Однако пока нет исчерпывающего понимания того, как это «работает» (Ryan, Solky, 1996).

Л. Карстенсен (Carstensen, 1993) выдвинула теорию взаимоотношений, которая делает акцент на изменении их природы и функций в процессе развития человека. Если для молодых людей важны широта связей и количество контактов, то для пожилых, наоборот, важнее постоянство и глубина эмоциональных

связей. Соответственно, удовлетворение потребности в причастности у людей разных возрастов должно выглядеть по-разному. Так, для людей старшего возраста важны качество взаимоотношений, глубина привязанности, воспринимаемая эмоциональная поддержка, тогда как для молодых важнее широта связей.

Для повышения субъективной витальности имеет большое значение удовлетворение психологической потребности в компетентности (Sheldon et al., 1996). Считается, что негативная обратная связь и неудачи снижают субъективную витальность, хотя исследований на эту тему пока нет. То же самое можно предположить относительно болезни и хронической усталости, однако последняя может быть не столько причиной, сколько следствием снижения витальности.

Так как объективно оценить количество энергии, имеющейся в распоряжении человека, не представляется возможным, современные исследования делают упор на субъективное ощущение этой энергии самим человеком. Понятие субъективной витальности введено в психологию Р. Райаном и К. Фредерик (Ryan, Frederick, 1997). Так как объективные показатели наличия у человека жизненной энергии не разработаны, они сделали акцент на витальности как субъективно воспринимаемом состоянии, отражающем полноту жизненных сил и энергии человека. Субъективное ощущение витальности, согласно этому подходу, является важным индикатором психологического благополучия личности. Она соотносится не только и не столько с физическим состоянием человека,

сколько с его психологическим самоощущением. Р. Райан и К. Фредерик определяют витальность как осознанное переживание человеком наполненности энергией и жизнью и рассматривают ее как отражение физического (организменного) и психологического благополучия человека. Соответственно, это ощущение складывается из соматических и психологических факторов. Это феноменологически обоснованный критерий, содержание которого отличается от внешних критериев благополучия, таких как успех, здоровье, социальная поддержка и личные достижения.

Отечественными аналогами разработанной Р. Райаном и К. Фредерик методики оценки субъективной витальности (Там же) отчасти может служить опросник САН, измеряющий самочувствие, активность и настроение (Доскин и др., 1973), однако только для шкалы, которая касается витальности как состояния. Ту же функцию и с теми же ограничениями может выполнять «рабочая группа» (зеленый, желтый, красный) в цветовом тесте Люшера. Зеленый цвет символизирует упорство продолжать деятельность, несмотря на трудности, определяет способность преодолевать сопротивление и доводить дело до конца, стремление к самоуважению и самоутверждению. Красный символизирует потребность в активной и энергичной деятельности, самоотверженность и стремление добиться желаемого, а желтый — оптимизм, способность испытывать удовольствие от деятельности, потребность в поиске нового и интересного. В модификации МЦВ (Собчик, 2001) эти же цвета отражают: зеленый — потребность в отстаивании собственной

позиции, красный — потребность в достижении, желтый — потребность в эмоциональной вовлеченности. Так как цвет отражает эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, обусловлено отчасти состоянием организма человека; близкое взаиморасположение основных цветов в начале ряда отражает эмоциональное состояние, похожее по содержанию на то, что вкладывают Р. Райан и К. Фредерик в понятие субъективной витальности или, по меньшей мере, тесно связанное с ним. Однако методика Р. Райана и К. Фредерик существенно удобнее в применении и обработке, а также содержит еще одну шкалу — витальности как черты личности (диспозиционная витальность), аналогов которой в психодиагностике нет.

Методика субъективной витальности имеет два варианта: шкала витальности как состояния (Vt-s) и шкала диспозиционной витальности (Vt-d). Первая предлагает оценить свое состояние «здесь и сейчас», вторая направлена на оценку характерного для человека уровня витальности, так как не привязана ко времени и отражает, скорее, особенности личности (витальность как черта личности). Каждая из шкал включает 7 пунктов, каждый из которых оценивается испытуемым по семибалльной шкале Лайкерта от «абсолютно неверно» до «абсолютно верно» (Ryan, Frederick, 1997), затем полученные баллы по каждой из шкал суммируются. Пункты № 1, 3, 4, 5, 6, 7 являются прямыми, а пункт № 2 — обратным.

Обе шкалы были переведены на русский язык без изменений. В ходе применения методик в исследова-

тельских целях и анализа результатов первоначальный вариант перевода пункта № 5 методики Vt-s «Я чувствую уверенность в завтрашнем дне» был отредактирован и в последующем формулировался следующим образом: «Сейчас я испытываю энтузиазм, думая о завтрашнем дне». Первоначальная формулировка несколько выбивалась из общей направленности шкалы на оценку текущего состояния, и это, как будет показано далее, сказывалось на психометрических показателях шкалы в целом. Шкала диспозиционной витальности в ходе исследований изменений не претерпела. В настоящий момент шкалы Vt-s и Vt-d выглядят так, как представлено на рисунках 1 и 2.

При валидации и стандартизации методики субъективной витальности мы ставили перед собой несколько задач. Первая заключалась в проверке внутренней согласованности русскоязычной версии. Вторая — в проверке конструктивной валидности методики и сопоставлении полученных в ходе исследований с ее использованием данных с аналогичными исследованиями, выполненными зарубежными исследователями, в том числе самими авторами методики. Для решения этой задачи в период с 2008 по 2012 г. была проведена серия исследований на разных выборках (в основном студенческих), в которых использовались шкалы субъективной витальности.

1) 2007 г.: старшеклассники общеобразовательной школы г. Кемерово, N = 43, шкала Vt-s;

2) 2008 г.: студенты филиала факультета психологии МГУ, г. Ташкент (шкала Vt-d);

Рисунок 1

Шкала субъективной витальности как состояния (Vt-s)

Пожалуйста, ответьте на каждое из следующих утверждений, обведя цифру, показывающую, насколько это утверждение верно для вас в данный момент. Используйте следующую систему оценок:

	1	2	3	4	5	6	7
	абсолютно неверно			до некоторой степени			абсолютно верно
1. В данный момент я чувствую себя живым и полным сил.	1	2	3	4	5	6	7
2. Сейчас я не чувствую себя очень энергичным.	1	2	3	4	5	6	7
3. Сейчас меня настолько переполняет энергия, что, кажется, она вот-вот разорвет меня.	1	2	3	4	5	6	7
4. В данный момент я полон энергии и решимости.	1	2	3	4	5	6	7
5. Сейчас я испытываю энтузиазм, думая о завтрашнем дне.	1	2	3	4	5	6	7
6. В данный момент я бодр и готов к действию.	1	2	3	4	5	6	7
7. Сейчас я чувствую себя заряженным энергией.	1	2	3	4	5	6	7

Рисунок 2

Шкала субъективной диспозиционной витальности (Vt-d)

Пожалуйста, ответьте на каждое из следующих утверждений, выделив цифру (цветом, курсивом или обведите), показывающую, насколько это утверждение верно для вашей жизни в целом. Используйте следующую систему оценок:

	1	2	3	4	5	6	7
	абсолютно неверно			до некоторой степени			абсолютно верно
1. Я чувствую себя живым и полным сил.	1	2	3	4	5	6	7
2. Я недостаточно энергичен.	1	2	3	4	5	6	7
3. Временами я настолько полон энергии, что она просто разрывает меня.	1	2	3	4	5	6	7
4. Я полон энергии и решимости.	1	2	3	4	5	6	7
5. Я с нетерпением жду наступления каждого нового дня.	1	2	3	4	5	6	7
6. Я почти всегда бодр и готов действовать.	1	2	3	4	5	6	7
7. Я чувствую, что заряжен энергией.	1	2	3	4	5	6	7

3) 2008 г.: студенты факультета юридической психологии МГППУ, г. Москва (шкалы Vt-s и Vt-d);

4) 2009–2011 гг.: студенты факультета информационных технологий МГППУ, г. Москва (2009–2010 гг. — шкалы Vt-s и Vt-d; 2011 г. — шкала Vt-d);

5) 2012 г.: учащиеся социально-педагогического колледжа МГППУ, г. Москва (шкала Vt-d);

6) 2012 г.: сотрудники Кемеровского профессионально-технического колледжа (КПТК), г. Кемерово (шкала Vt-d, сокращенная, без пункта 2).

Рассмотрим результаты применения шкалы Vt-s. Результаты, представленные в таблицах 1 и 2, показывают, что при изменении формулировки вопросов психометрические показатели методики изменились в лучшую сторону.

Становится математически более понятным, почему авторы методики допускают использование шкал без инвертированного пункта 2, так как он нередко становится «жертвой» невнимательности испытуемого, не замечающего частички «не»: ответы по этому пункту нередко противоречат всем остальным. Это касается как шкалы Vt-s, так и шкалы Vt-d. Более того, в настоящее время авторы предлагают сократить шкалу до 4 пунктов, что нам видится не совсем целесообразным. В частности, в случаях, когда цели исследования предполагают одновременное использование шкал Vt-s и Vt-d, целесообразнее, на наш взгляд, использовать шкалы с одинаковым количеством пунктов, так как в этом случае появляется возможность провести сравнение текущего состояния витальности и типичного для конкретного человека.

Данные, представленные в таблицах 1 и 2, наглядно демонстрируют наличие различий при использовании шкалы на разных выборках. Однако во всех случаях полученные значения соотносятся с теми, которые были зарегистрированы авторами методики (α Кронбаха = 0.84–0.86).

При факторном анализе методом главных компонент обнаружено, что все семь вопросов шкалы входят в один фактор (см. таблицу 3). Результаты факторизации подтверждают, что не все пункты одинаково эффективно «работают» на основную шкалу. На основании проведенного анализа можно предложить использовать как полную версию шкалы Vt-s, так и сокращенную, исключив пункты 2 и 5. Однако для окончательного решения этого вопроса необходимо увеличение объема выборки.

Распределение результатов по шкале Vt-s приближается к нормальному при использовании обеих версий шкалы (см. рисунок 3).

Результаты применения шкалы Vt-d более многочисленны. Она использовалась в исследованиях в течение 2008–2012 гг. Полные данные получены для $N = 700$ по полной версии шкалы и для $N = 97$ по сокращенной версии (без инвертированного пункта 2). Результаты применения шкалы представлены в таблицах 4, 5, 6, 7 и на рисунке 4.

Данные, представленные в таблицах, демонстрируют наличие некоторых различий при использовании шкалы Vt-d на разных выборках. Однако значения соотносятся с теми, которые были получены авторами методики (α Кронбаха = 0.84–0.86), в основном превышая показатели,

Таблица 1

Психометрические показатели отдельных пунктов шкалы Vt-s

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Vt-s витальность как состояние 2008–2009 (N = 189)</i>					
1	27.59	58.55	7.65	0.69	0.85
2	27.67	58.87	7.67	0.59	0.86
3	28.41	56.97	7.55	0.57	0.86
4	28.12	55.73	7.47	0.78	0.83
5	28.24	63.99	8.00	0.38	0.89
6	28.03	55.54	7.45	0.75	0.84
7	28.10	54.20	7.36	0.81	0.83
<i>Vt-s витальность как состояние 2008 Кемерово (N = 43)</i>					
1	28.77	59.39	7.71	0.63	0.87
2	28.84	56.32	7.50	0.71	0.86
3	30.26	54.52	7.38	0.75	0.85
4	29.58	54.06	7.35	0.77	0.85
5	29.14	71.93	8.48	0.18	0.91
6	28.95	54.70	7.40	0.79	0.85
7	29.16	55.11	7.42	0.81	0.84
<i>Vt-s витальность как состояние 2008 МГППУ (N = 69)</i>					
1	29.58	28.48	5.34	0.67	0.70
2	29.46	31.73	5.63	0.42	0.75
3	29.39	32.59	5.71	0.27	0.79
4	29.77	29.92	5.47	0.60	0.72
5	30.38	31.13	5.58	0.31	0.78
6	29.93	30.07	5.48	0.57	0.72
7	29.93	27.60	5.25	0.69	0.69
<i>Vt-s витальность как состояние 2009 МГППУ (N = 77)</i>					
1	25.16	74.78	8.65	0.75	0.88
2	25.42	75.88	8.71	0.57	0.91
3	26.49	73.76	8.59	0.67	0.89
4	25.82	70.88	8.42	0.86	0.87
5	25.83	78.66	8.87	0.51	0.91
6	25.81	70.18	8.38	0.80	0.88
7	25.87	68.92	8.30	0.86	0.87

Примечание. Здесь и далее статистики для каждого пункта посчитаны при удалении этого пункта из шкалы.

Таблица 1 (окончание)

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Vt-s</i> витальность как состояние 2010 МГППУ (N = 121)					
1	24.02	64.98	8.06	0.73	0.85
2	24.34	73.30	8.56	0.31	0.90
3	25.49	65.80	8.11	0.63	0.86
4	24.86	61.15	7.82	0.82	0.84
5	24.49	68.60	8.28	0.48	0.88
6	24.35	59.96	7.74	0.86	0.83
7	24.67	59.59	7.72	0.85	0.83

Таблица 2

Итоговая статистика применения шкалы *Vt-s* (по годам)

	МГППУ 2008	МГППУ 2009	Кемерово 2008	МГППУ 2010	Данные 2008–2009
№ испытуемых	69	77	43	121	189
№ пунктов (изменения)	7	7	7	7 (изм)	7
Среднее	34.74	30.01	34.12	28.7	32.693
Сумма	2397	2315	1467	3473	6179
Ст. откл.	6.34	9.973	8.9	9.333	8.79
Дисперсия	40.17	99.46	79.25	87.11	77.27
Асимметрия	-0.30	-0.04	-0.53	0.02	-0.41
Экссесс	-0.28	-0.40	-0.70	-0.45	-0.21
Минимум	19	7	14	9	7
Максимум	48	49	46	49	49
α Кронбаха	0.77	0.90	0.88	0.88	0.87
α (стандартиз.)	0.78	0.90	0.87	0.88	0.87
Ср. межпозиционная корреляция	0.35	0.60	0.53	0.55	0.51

приводимые ими (Ryan, Frederick, 1997). При использовании версии шкалы *Vt-d* из 6 пунктов психометрические показатели улучшаются, однако нельзя исключать и того, что

играет роль специфика выборки: взрослые испытуемые более ответственно относятся к заполнению методик. Необходимо учитывать, что основной массив данных по шкале

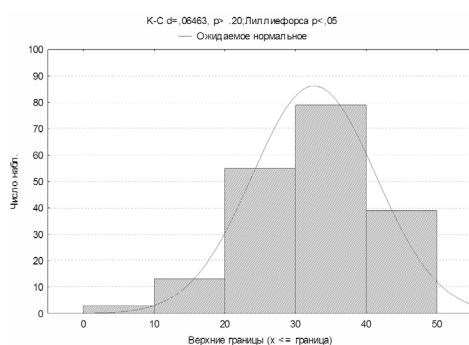
Таблица 3

Результаты факторизации отдельных пунктов шкалы Vt-s

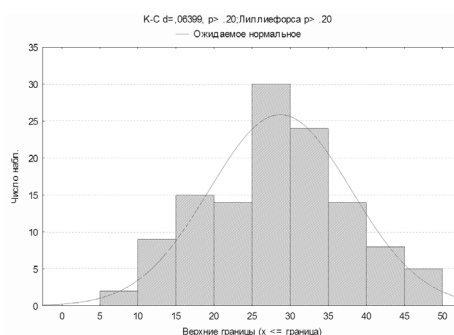
Пункты Vt-s	2008–2009	2010
1	-0.792	-0.811
2	-0.700	-0.413
3	-0.692	-0.744
4	-0.859	-0.893
5	-0.493	-0.613
6	-0.842	-0.919
7	-0.883	-0.920
Собст. значение	4.065	4.246
% объясн. дисперсии	0.581	0.607

Рисунок 3

Распределение результатов по шкале Vt-s



Данные исследований 2008–2009 гг.



Данные исследования 2010 г.

Таблица 4

Психометрические показатели отдельных пунктов шкалы Vt-d

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Диспозиционная витальность МГППУ 2010 (N = 121)</i>					
1	27.22	52.97	7.28	0.76	0.84
2	27.26	56.34	7.51	0.54	0.87
3	27.25	59.13	7.69	0.42	0.89
4	27.52	52.45	7.24	0.77	0.84
5	27.64	55.75	7.47	0.61	0.86
6	27.50	54.51	7.38	0.71	0.85
7	27.47	52.48	7.24	0.80	0.84

Таблица 4 (продолжение)

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Диспозиционная витальность МГППУ 2011 (N = 210)</i>					
1	28.84	52.89	7.27	0.69	0.85
2	29.29	53.54	7.32	0.45	0.88
3	28.65	53.57	7.32	0.53	0.87
4	29.09	49.80	7.06	0.79	0.83
5	29.53	50.73	7.12	0.59	0.86
6	29.36	51.19	7.15	0.73	0.84
7	29.30	49.29	7.02	0.82	0.83
<i>Диспозиционная витальность Ташкент 2008 (N=67)</i>					
1	31.01	51.45	7.17	0.65	0.86
2	32.03	47.70	6.91	0.54	0.87
3	31.55	51.26	7.16	0.40	0.89
4	31.70	46.45	6.82	0.79	0.84
5	31.79	46.20	6.80	0.67	0.86
6	31.81	46.04	6.79	0.82	0.84
7	31.57	43.89	6.62	0.83	0.83
<i>Диспозиционная витальность МГППУ 2008 (N = 99)</i>					
1	24.88	58.71	7.66	0.79	0.84
2	24.71	62.43	7.90	0.50	0.87
3	25.76	56.93	7.55	0.65	0.86
4	25.33	57.23	7.57	0.82	0.83
5	24.90	66.07	8.13	0.35	0.89
6	25.03	58.55	7.65	0.71	0.85
7	25.33	55.94	7.48	0.81	0.83
<i>Диспозиционная витальность МГППУ 2009 (N = 75)</i>					
1	26.69	74.40	8.63	0.79	0.88
2	26.47	74.33	8.62	0.69	0.89
3	26.96	81.29	9.02	0.47	0.92
4	27.00	70.08	8.37	0.89	0.87
5	27.13	79.16	8.90	0.54	0.91
6	27.00	74.27	8.62	0.77	0.88
7	27.07	70.46	8.39	0.90	0.87

Таблица 4 (окончание)

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Диспозиционная витальность МГППУ 2012 (N = 127)</i>					
1	28.23	49.01	7.00	0.70	0.83
2	28.46	55.48	7.45	0.29	0.89
3	27.83	51.27	7.16	0.53	0.85
4	28.34	46.57	6.82	0.81	0.81
5	28.68	50.57	7.11	0.59	0.84
6	28.61	48.19	6.94	0.76	0.82
7	28.74	47.58	6.90	0.79	0.81

Таблица 5

**Психометрические показатели отдельных пунктов шкалы Vt-d (по выборке в целом)
с применением разных вариантов шкалы**

№ утверждения	Среднее	Дисперсия	Ст. откл.	Корреляция со шкалой	α
<i>Диспозиционная витальность (7 пунктов) 2008–2012 (N = 700)</i>					
1	27.85	57.97	7.61	0.74	0.85
2	28.08	61.30	7.83	0.47	0.88
3	27.93	59.66	7.72	0.52	0.88
4	28.16	55.46	7.45	0.82	0.84
5	28.34	59.91	7.74	0.55	0.87
6	28.26	57.62	7.59	0.74	0.85
7	28.29	55.13	7.43	0.83	0.84
<i>Диспозиционная витальность КИТК 2012 (N = 97)</i>					
1	23.46	47.03	6.86	0.82	0.90
3	24.13	48.13	6.94	0.76	0.91
4	23.64	47.51	6.89	0.87	0.90
5	24.01	50.83	7.13	0.61	0.93
6	23.56	48.06	6.93	0.83	0.90
7	23.88	48.71	6.98	0.82	0.91

Таблица 6

Итоговая статистика применения шкалы Vt-d (по годам)

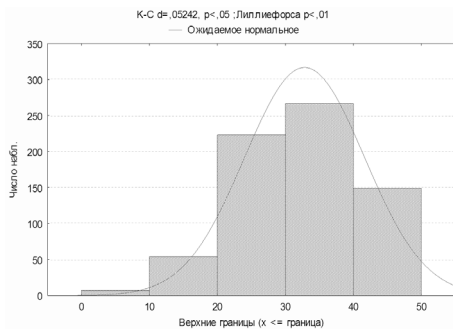
	МГППУ 2012	КПТК 2012	МГППУ 2011	МГППУ 2010	МГППУ 2009	МГППУ 2008	Ташкент 2008	Все (7 п) 2008– 2012
Н пунктов (изменения)	7	6	7	7	7	7	7	7
Н испытуемых	127	97	210	121	75	99	67	700
Среднее	33.15	28.54	34.01	31.98	31.39	29.32	36.91	32.82
Сумма	4210	2711	7142	3869	2354	2903	2473	22973
Ст. откл.	8.17	8.33	8.31	8.58	10.10	8.94	8.02	8.81
Дисперсия	66.75	69.36	69.03	73.67	101.65	80.00	64.39	77.67
Асимметрия	-0.28	-0.54	-0.12	-0.24	-0.33	0.09	-0.80	-0.25
Экссесс	-0.17	-0.19	-0.72	-0.04	-0.15	-0.49	0.41	-0.36
Минимум	12	6	10	8	7	9	15	7
Максимум	49	42	49	49	49	49	49	49
α Кронбаха	0.86	0.92	0.87	0.87	0.91	0.87	0.88	0.88
α (стандарт.)	0.86	0.93	0.88	0.88	0.91	0.88	0.88	0.88
Ср. межпозиц. корреляция	0.5	0.69	0.52	0.52	0.62	0.53	0.54	0.53

Таблица 7

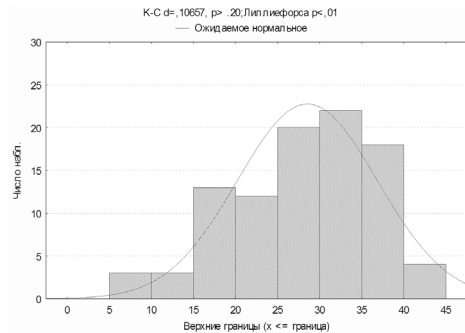
Результаты факторного анализа данных по шкале Vt-d

Пункты Vt-d	КПТК	2008–2012
1	-0.887	-0.830
2	исключен	-0.587
3	-0.836	-0.638
4	-0.922	-0.887
5	-0.700	-0.674
6	-0.892	-0.836
7	-0.888	-0.895
Собст. значение	4.409	4.182
% объясн. дисперсии	0.735	0.597

Распределение результатов по шкале Vt-d



Данные исследований 2008–2012 гг.



Данные исследования 2012 г. (КПТК)

Vt-d (N=700) получен на студенческой выборке.

Распределение результатов, полученных при использовании шкалы Vt-d, приближено к нормальному при применении как полной версии из 7 пунктов, так и сокращенной (6 пунктов, с исключением пункта 2).

При факторном анализе методом главных компонент шкала Vt-d показала себя в высшей степени однородной. Стабильно на всех выборках выделяется один фактор. Исследование также показало, что при применении на взрослой выборке факторные нагрузки отдельных вопросов выше, что свидетельствует, в частности, о качестве заполнения психодиагностических методик. Факторный анализ основного массива данных, полученных по шкале Vt-s, не дает оснований сокращать шкалу более чем на один вопрос (инвертированный пункт 2). Данная шкала более однородна, процент объясняемой дисперсии выше, чем у шкалы Vt-s.

Проведенные исследования позволяют предварительно обозначить

критерии оценки выраженности субъективной витальности. Для шкалы Vt-s нормативным можно считать уровень Vt-s = 28.7 при стандартном отклонении 9.3. Нормативными являются показатели, находящиеся в интервале от 19.4 до 37 баллов. Соответственно для шкалы Vt-d среднее равнялось 32.8 при стандартном отклонении 8.8. Нормативные показатели, следовательно, располагаются в интервале от 24 до 41.6 балла. Для сокращенной версии Vt-d среднее – 28.5, стандартное отклонение – 8.3, нормативные результаты колеблются от 20.2 до 36.3 балла.

Далее мы остановимся на результатах, полученных на отечественных выборках исследований, в которых были использованы русскоязычные версии шкал субъективной витальности, и соотнесем эти результаты с данными зарубежных аналогов.

В серии проведенных нами последующих исследований, решающих, в частности, задачу проверки конструктивной валидности шкал Vt-s и Vt-d, применялись следующие психодиагностические методы.

1. Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (Diener et al., 1985) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина.

2. Шкала субъективной витальности как диспозиции (Vt-d) и как состояния (Vt-s) (Ryan, Frederick, 1997) в апробации Л.А. Александровой, Д.А. Леонтьева.

3. Тест смысловых ориентаций СЖО (Леонтьев, 1992).

4. Тест жизнестойкости (Maddi, 2001; Леонтьев, Рассказова, 2006).

5. Опросник толерантности к неопределенности MSTAT-1 (McLain, 1993; Луковицкая, 1998).

7. Опросник оценки копинг-стратегий COPE (Carver et al., 1989) в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (Гордеева и др., 2010).

8. Шкала личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Ханин, 2002).

9. Опросник «Локализация контроля» Е.Г. Ксенофонтовой (Ксенофонтова, 1999).

10. Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека (Шварцер и др., 1996).

11. Опросник Минимум — краткая версия ММРІ в модификации В.П. Зайцева (Зайцев, 1981).

12. Профиль личности Ш. Шварца в адаптации В.Н. Карандашева (Schwarz, 1992, 1994; Карандашев, 2004).

13. Опросник общего здоровья GHQ-12 (Goldberg, 1992), перевод Е.Н. Осина.

14. Опросник социальной поддержки SSQ (Sarason et al., 1990), перевод Е.И. Рассказовой.

15. Шкала счастья GHS (Lyubomirsky, Lepper, 1999) в адаптации

Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2008).

В результате анализа взаимосвязей, полученных в ходе исследований с использованием шкал субъективной витальности, были выявлены феномены, сопоставимые с данными зарубежных исследований. Данные, полученные при использовании шкалы субъективной витальности как состояния (Vt-s), представлены в таблице 8. Результаты применения шкалы диспозиционной витальности (Vt-d) приведены в таблице 9. Значения коэффициентов корреляции Пирсона приведены в конце каждой таблицы. Взаимосвязи рассматривались только на основе анализа полностью заполненных протоколов обследований.

В таблице 8 приведены значимые взаимосвязи, которые были обнаружены при использовании шкалы Vt-s. В частности, обнаружены тесные взаимосвязи со шкалой диспозиционной витальности ($p < 0.001$), что позволило нам в дальнейшем при оптимизации психодиагностических обследований ограничиться шкалой Vt-d (кроме случаев, когда необходимость использования шкалы Vt-s диктуется целями исследования).

Значимые положительные взаимосвязи обнаружены между шкалой Vt-s и удовлетворенностью жизнью ($p < 0.001$), что подтверждает тезис авторов методики о том, что субъективная витальность является индикатором субъективного благополучия (Ryan, Frederick, 1997).

Далее мы видим значимые положительные взаимосвязи ($p < 0.05$) с оценкой общего здоровья, а также показателем интернальности в сфере здоровья методики ЛК ($p < 0.05$).

Таблица 8

Взаимосвязи психодиагностических методик со шкалой Vt-s, полученные в ходе адаптации на отечественной выборке

	МГППУ 2008	МГППУ 2009	МГППУ 2010	Кемерово 2008
Число испытуемых (полные протоколы)	79	76	118	42
SWLS: Удовлетворенность жизнью		0.41	0.50	
Шкала субъективной витальности: Vt-d	0.57	0.88	0.76	
GHQ-12: Оценка общего здоровья		0.26		
<i>СЖО</i>				
Общая осмысленность жизни		0.51	0.55	
Осмысленность целей жизни (будущего)		0.38	0.43	
Осмысленность процесса жизни (настоящего)		0.53	0.47	
Осмысленность результата (прошлого)		0.51	0.54	
Локус контроля над Я		0.35	0.49	
Локус контроля над жизнью		0.36	0.45	
<i>Тест жизнестойкости</i>				
Общая жизнестойкость	0.55	0.43	0.63	
Вовлеченность	0.57	0.46	0.63	
Контроль	0.38	0.33	0.50	
Принятие риска	0.47	0.39	0.00	
MSTAT-1: Толерантность к неопределенности			0.51	
<i>COPE</i>				
Позитивное переосмысление			0.23	
Активное совладание			0.23	
Поведенческий уход			-0.26	
Прием успокоительных			-0.19	
Подавление конкур. активности			0.18	
Плановое решение проблемы			0.30	
Самоэффективность			0.37	
<i>Методика ЛК (модификация Ксенофонтовой)</i>				
Общая интернальность				0.37
Интернальность в суждениях о жизни				0.32
Интернальность в сфере здоровья				0.31

Таблица 8 (окончание)

	МГППУ 2008	МГППУ 2009	МГППУ 2010	Кемерово 2008
Отрицание активности				-0.40
Интернальность в проф. сфере				0.37
Готовность к деятельности по преодолению трудностей				0.32
<i>Значимость коэффициента корреляции</i>				
$p < 0.05$	0.22	0.23	0.18	0.31
$p < 0.01$	0.30	0.31	0.24	0.40
$p < 0.001$	0.37	0.37	0.31	0.50

Эти взаимосвязи подтверждают тезис о связи субъективной витальности с общим состоянием здоровья, точнее, с субъективным восприятием собственного здоровья и уверенностью в способности контролировать его. Однако эти взаимосвязи находятся на границе уровня значимости.

В ходе исследований обнаружены значимые взаимосвязи субъективной витальности с осмысленностью жизни ($p < 0.001$), жизнестойкостью ($p < 0.01$), самооффективностью ($p < 0.001$) и толерантностью к неопределенности, которые рассматриваются как важные личностные ресурсы и составляющие личностного потенциала (Леонтьев, 2010, 2011). Однако взаимосвязь субъективной витальности (Vt-s) и толерантности к неопределенности пока выявлена как зависящая от специфики выборки.

Уверенность в подконтрольности значимых событий жизни связана с высокой субъективной витальностью. Так, со шкалой Vt-s значимые положительные взаимосвязи обнаруживают шкалы общей интернальности, интернальность в суждениях о жизни, интернальность в про-

фессиональной сфере, в сфере здоровья, готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей ($p < 0.05$), а также обратная шкала методики «Локализация контроля» ($p < 0.01$), отрицание активности, которая по своему содержанию является операционализацией понятия выученной беспомощности.

Стратегии совладания с жизненными трудностями также тесно связаны с Vt-s. Так, со шкалой Vt-s значимую отрицательную взаимосвязь показывает стратегия поведенческого ухода ($p < 0.01$) и использования успокоительных ($p < 0.05$). Конструктивные стратегии (позитивное переосмысление, активное совладание, юмор, плановое решение проблемы), напротив, связаны с Vt-s значимой положительной взаимосвязью (от $p < 0.05$ до $p < 0.01$). Шкалы методики COPE, которые не проявили взаимосвязей со шкалой Vt-s, в таблице 8 не приводятся.

Шкала диспозиционной субъективной витальности (Vt-d) отражает витальность как устойчивую черту. Опыт применения этой шкалы на русскоязычной выборке более обширен,

Таблица 9

Взаимосвязи психодиагностических методик со шкалой Vt-d (2008–2012 гг.)

База исследования*	1	2	3	4	5	6	7
Число испытуемых (полные протоколы)	26	79	76	118	200	116	71
<i>SWLS</i> : Удовлетворенность жизнью	0.51		0.42	0.47	0.5	0.49	0.30
<i>Шкала субъективной витальности: Vt-s</i>		0.57	0.88	0.76			
<i>GHS</i> : субъективная оценка счастья	0.45				0.64	0.72	
<i>GHQ-12</i> : Оценка общего здоровья			0.23				
<i>Опросник Спилбергера–Ханина</i> : Шкала личностной тревожности	-0.51						
<i>СЖО</i>							
Общая осмысленность жизни	0.68		0.51	0.64	0.69	0.71	0.45
Осмысленность целей жизни (будущего)	0.77		0.39	0.50	0.53	0.52	0.38
Осмысленность процесса жизни (настоящего)	0.57		0.54	0.61	0.70	0.69	0.43
Осмысленность результата (прошлого)	0.80		0.45	0.56	0.62	0.66	0.46
Локус контроля над Я	0.46		0.41	0.59	0.65	0.67	0.49
Локус контроля над жизнью	0.81		0.35	0.51	0.58	0.61	0.26
<i>Тест жизнестойкости</i>							
Общая жизнестойкость	0.74	0.30	0.42	0.65	0.59	0.64	0.35
Вовлеченность	0.85	0.39	0.45	0.66	0.60	0.63	0.35
Контроль	0.58	0.13	0.35	0.49	0.53	0.57	0.37
Принятие риска	0.38	0.26	0.35	0.56	0.42	0.51	0.19
<i>MSTAT-1</i> : Толерантность к неопределенности			0.20	0.41	0.40	0.47	0.37
<i>COPE</i>							
Позитивное переосмысление				0.38	0.30	0.41	0.31
Поиск инструментальной соц. поддержки				0.14	0.01	0.20	0.15

* Обозначения баз исследования: 1 – Ташкент 2008, 2 – МГППУ 2008, 3 – МГППУ 2009, 4 – МГППУ 2010, 5 – МГППУ 2011, 6 – МГППУ 2012, 7 – Кемерово 2012.

Таблица 9 (продолжение)

База исследования	1	2	3	4	5	6	7
Активное совладание				0.34	0.25	0.36	0.33
Юмор				0.25	0.24	0.29	0.06
Поведенческий уход				-0.25	-0.32	-0.32	-0.37
Прием успокоительных				-0.14	-0.21	-0.27	-0.19
Подавление конкур. активности				0.27	-0.05	0.05	0.10
Плановое решение проблемы				0.29	0.14	0.31	0.28
<i>Опросник самоэффективности:</i> Самоэффективность				0.42	0.48	0.48	
<i>SSQ</i>							
Размер социальной сети					0.19	0.30	
Близость социальной сети					0.15	0.15	
Удовлетворенность социальной поддержкой					0.33	0.31	
<i>Минимум (СМОЛ)</i>							
L					0.07	-0.07	
F					-0.13	-0.25	
K					0.16	0.16	
1					-0.12	-0.32	
2					-0.35	-0.61	
3					-0.18	-0.43	
4					-0.17	-0.39	
6					-0.16	-0.31	
7					-0.24	-0.46	
8					-0.21	-0.24	
9					-0.10	0.01	
<i>Профиль личности (опросник Шварца)</i>							
Конформизм						0.10	0.08
Традиции						-0.14	0.02
Доброта						0.31	0.29
Универсализм						0.15	0.06
Самостоятельность						0.45	0.31
Стимуляция						0.47	0.16

Таблица 9 (окончание)

База исследования	1	2	3	4	5	6	7
Гедонизм						0.36	0.11
Достижения						0.33	0.32
Власть						0.23	0.19
Безопасность						0.11	-0.07
<i>Значимость коэффициента корреляции</i>							
$p < 0.05$	0.39	0.22	0.23	0.18	0.14	0.19	0.24
$p < 0.01$	0.50	0.3	0.31	0.24	0.19	0.25	0.31
$p < 0.001$	0.61	0.37	0.38	0.31	0.23	0.32	0.39

а промежуточные оценки психометрической надежности позволили не менять текст вопросов, что существенно повлияло на итоговые статистические данные и повысило степень сопоставимости результатов, полученных на разных выборках. Результаты использования шкалы Vt-d на русскоязычной выборке приведены в таблице 9.

При использовании шкал Vt-s и Vt-d, как и других прямых опросников, возникает вопрос о возможности влияния на ответы испытуемых таких факторов, как желание представить себя в лучшем свете, ложь, плохое самопонимание и стремление подчеркнуть свои недостатки. Согласно данным, полученным авторами оригинальной версии методики, влияния социальной желательности на результаты шкалы Vt-d не обнаружено. В наших исследованиях для прояснения этого вопроса использовались шкалы лжи методики Минимульт (Зайцев, 1981). Приведенные в таблице 9 данные показывают, что значимых взаимосвязей между шкалой лжи (L) и показателями диспозиционной витальности (Vt-d) не обнаружено. Уровня значимости

нестабильно ($p < 0.05$) достигают взаимосвязи между Vt-d и шкалами F и K. Первая отражает склонность к драматизации, а вторая – плохое самопонимание. Эти результаты позволяют говорить о том, что показатели русскоязычной версии шкалы Vt-d не находятся под влиянием сознательного искажения, однако испытывают некоторое влияние плохого самопонимания и повышенной самокритичности испытуемого.

Согласно данным зарубежных исследований, субъективная витальность снижается при наличии депрессии и тревожности. Взаимосвязи, полученные между шкалами методики Минимульт и шкалой Vt-d, подтверждают эти выводы. Так, обнаружены значимые отрицательные взаимосвязи ($p < 0.01$) шкал 2 (депрессия) и 7 (тревожность) со шкалой Vt-d. То же касается остальных шкал методики Минимульт (СМОЛ), за исключением шкалы 1 (самоконтроль) и 9 (оптимистичность). Это свидетельствует о том, что при повышении напряженности адаптационных механизмов, которое отражается в показателях соответствующих шкал, снижается уровень энергии, доступной для

Я. То же подтверждают данные о взаимосвязях между личностной тревожностью и шкалой Vt-d ($p < 0.01$), а также Vt-d и субъективной оценкой здоровья ($p < 0.05$).

Субъективная витальность рассматривается как одна из мер субъективного благополучия. Данные о значимых положительных взаимосвязях шкалы Vt-d и удовлетворенности жизнью, а также субъективной оценкой счастья (от $p < 0.05$ до $p < 0.01$) свидетельствуют в пользу этого утверждения. Однако уровень значимости этих взаимосвязей варьирует в зависимости от выборки (см. таблицу 9).

Хотя авторы методики и упоминали неоднократно высокую осмысленность жизни как важную составляющую субъективной витальности, они не делали этот вопрос предметом специального исследования. Согласно полученным нами данным, осмысленность жизни демонстрирует теснейшие взаимосвязи со шкалой Vt-d ($p < 0.001$). Это касается как осмысленности различных аспектов жизни (прошлого, настоящего и будущего), так и уверенности в способности контролировать значимые события своей жизни. Данные взаимосвязи носят стабильный характер и воспроизводятся во всех проведенных нами исследованиях. Аналогичные стабильные положительные взаимосвязи обнаружены между Vt-d и самооценкой ($p < 0.001$). Это свидетельствует о том, что наличие смысла и веры в себя повышают жизненную энергию человека вне зависимости от энергии калорий.

Жизнестойкость личности как ресурс сопротивляемости жизненным трудностям также демонстрирует значимые положительные взаимо-

связи ($p < 0.01$) с субъективной витальностью (Vt-d). Однако значимость коэффициентов корреляции колеблется от выборки к выборке. Аналогичные взаимосвязи выявлены между Vt-d и толерантностью к неопределенности как ресурсом личности (от $p < 0.05$ до $p < 0.01$), значимость коэффициента варьируется в зависимости от выборки, в некоторых случаях не достигая уровня значимости.

Стратегии совладания с жизненными трудностями в наших исследованиях также показывают значимые взаимосвязи с диспозиционной витальностью (Vt-d). При этом знак взаимосвязи зависит от того, является ли конкретная стратегия совладания защитной или конструктивной (Александрова и др., 2011). Такие стратегии, как переосмысление, плановое решение проблемы, активное совладание, юмор, демонстрируют с субъективной витальностью значимые положительные взаимосвязи, тогда как стратегия поведенческого ухода от решения проблем, прием успокоительных — отрицательные (значимость взаимосвязей варьирует от $p < 0.05$ до $p < 0.01$ в зависимости от выборки). Менее однозначные данные были получены в отношении стратегии поиска инструментальной социальной поддержки.

В то же время размер социальной сети и удовлетворенность социальной поддержкой также значимо повышаются одновременно с повышением субъективной витальности. Значимость коэффициентов корреляции варьирует в зависимости от выборки (см. таблицу 9). Так как методика измеряет принимаемую личностью эмоциональную поддержку,

это свидетельствует о том, что социальная поддержка — это важный внешний ресурс повышения витальности человека, так как речь идет не только о самой поддержке, но и об удовлетворенности ею как составной части субъективного благополучия человека.

В ходе исследований были также получены интересные данные о связи диспозиционной витальности (Vt-d) с ценностным профилем личности, тем, какими ценностями руководствуется человек в своей повседневной жизни. Оказалось, что со шкалой Vt-d стабильную значимую положительную связь показывает предпочтение таких ценностей, как доброта, самостоятельность и достижения (см. таблицу 9). У взрослых испытуемых взаимосвязи более избирательны, в то время как у молодежи повышение шкалы Vt-d сопровождается ростом предпочтения

практически всех ценностей, кроме тех, которые направлены на сохранение того, что есть (безопасность, конформизм и традиции).

Русскоязычная версия шкалы Vt-d показала себя как надежный инструмент исследования. Полученные при ее применении результаты соотносятся с данными зарубежных исследований и с тем теоретическим подходом, в рамках которого она была создана. Шкала Vt-s, на наш взгляд, еще нуждается в доработке, так как недостаточность выборки пока не позволяет полностью понять психическую реальность, которая за ней стоит. В перспективе шкалы субъективной витальности (Vt-s и Vt-d) могут стать надежным диагностическим инструментом, позволяющим подступиться к тем феноменам, которые ранее были вне поля зрения исследователей.

Литература

- Александрова, Л. А., Леонтьев, Д. А., Лебедева, А. А., Рассказова Е. И. (2011). Личностные ресурсы и совладание в затрудненных условиях развития. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 579–610). М.: Смысл.
- Бонивелл, И. (2009). *Ключи к благополучию*. М.: Время.
- Гордеева, Т. О., Осин, Е. Н., Рассказова, Е. А., Сычев, О. А., Шевяхова, В. Ю. (2010, 23–25 сентября). Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. В кн. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова (Ред.), *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции*, Кострома (Т. 2, с. 195–197). Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
- Доскин, В. А., Лаврентьева, Н. А., Мирошников, М. П., Шарай, В. Б. (1973). Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии*, 6, 141–145.
- Зайцев, В. П. (1981). Вариант психологического теста Mini-mult. *Психологический журнал*, 3, 118–123.
- Карандашев, В. Н. (2004). *Методика Шварца для изучения ценностей личности*. СПб.: Речь.
- Ксенофонтова, Е. Г. (1999). Исследование локализации контроля личности — новая версия методики «Уровень субъективного контроля». *Психологический журнал*, 2(20), 103–114.
- Леонтьев, Д. А. (1992). *Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А. (2010, 23–25 сентября). Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов. В кн. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова (Ред.), *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе*.

- Материалы II Международной научно-практической конференции*, Кострома (Т. 2, с. 40–42). Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
- Леонтьев, Д. А. (2011). Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 669–675). М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.
- Луковицкая, Е. Г., (1998). *Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности* (Дис. ... канд. психол. наук.). СПб.
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В кн. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.
- Собчик, Л. Н. (2001). *Метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера*. СПб.: Речь.
- Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В. (1996). Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 71–76.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego-depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation and controlled processing. *Social Cognition*, 18(2), 130–150.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 10. Retrieved from [http:// www.blackwellpublishing.com/pdf/compass/spco_001.pdf](http://www.blackwellpublishing.com/pdf/compass/spco_001.pdf)
- Benyamini, Y., Idler, E., Leventhal, H., & Leventhal, E. (2000). Positive health and function as influences on self-assessments of health: expanding our view beyond illness and disability. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 55(2), 107–116.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation* (Vol. 40, pp. 209–254). Lincoln, NE :University of Nebraska Press.
- Cleary, T. (1991). *Vitality, energy, spirit: A Taoist source book*. Boston: Shambhala.
- Cohen S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809–815.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 963–973.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M. ... Schmeichel, B. J. (2000). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336.
- Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kaner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the min*. San Francisco, CA: Sierra Club.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 80–87.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Muraven, M., Rosman, H., & Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31(4), 322–330.
- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: autonomy support, vitality and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573–585.
- Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284.
- Plante, T. G., Cage, C., Clements, S., & Stover, A. (2006). Psychological benefits of exercise paired with virtual reality: outdoor exercise energizes while indoor virtual exercise relaxes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 108–117.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435.
- Rozanski, A., Blumenthal, J. A., Davidson, K. W., Saab, P. G., & Kubzansky, L. (2005). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice. *Journal of the American College of Cardiology*, 45(5), 637–651.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Ryan, R. M., & Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support, in the psychological needs for autonomy and relatedness. In G. R. Pierce, D. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook on social support and the family* (pp. 249–267). New York: Plenum.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273–287.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270–1279.

Subjective Vitality as a Research Object

Lada A. Aleksandrova

Senior Research Fellow, Positive Psychology and Life Quality Research Team HSE*, Moscow
State University of Psychology & Education

E-mail: ladaleksandrova@mail.ru

Address: * 20 Myasnitskaya str., Moscow, Russia, 101000

Abstract

The results of development of a Russian version of Subjective Vitality Scales by R. Ryan and S. Frederick are presented. The author provides a summary of the existing philosophical and psychological approaches to the problem of subjective vitality. Russian translations of dispositional and state subjective vitality scales are presented, together with their psychometric properties and normative data. The results of several studies undertaken by the author in 2009–2012 are summarized. The analysis of the associations of subjective vitality with other constructs in the Russian samples replicates the existing data and provides new findings (for instance, associations with life meaning). The author discusses the associations between subjective vitality and personality resources (life meaning, hardiness, tolerance for ambiguity), social psychological adaptation, preference for constructive vs defensive coping, satisfaction with life, and social support, showing that subjective vitality is an important personality resource. The results suggest that the new Russian-language measures of dispositional and state subjective vitality are reliable and valid self-report instrument. The vitality course can be influenced by low self-awareness or increased self-criticism in some respondents.

Keywords: subjective vitality, subjective well-being, assessment, adaptation, psychometric indices.

References

- Aleksandrova, L. A., Leontiev, D. A., Lebedeva, A. A., & Rasskazova, E. I. (2011). *Lichnostnye resursy i sovladanie v zatrudnennykh usloviyakh razvitiya* [Personality Resources and Coping in Difficult Developmental Situations]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality Potential: Structure and Assessment]. Moscow: Smysl, 579–610.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego-depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation and controlled processing. *Social Cognition*, 18(2), 130–150.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 10. Retrieved from [http:// www.blackwellpublishing.com/pdf/compass/spco_001.pdf](http://www.blackwellpublishing.com/pdf/compass/spco_001.pdf)
- Benyamini, Y., Idler, E., Leventhal, H., & Leventhal, E. (2000). Positive health and function as influences on self-assessments of health: expanding our view beyond illness and disability. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 55(2), 107–116.

- Boniwell, I. (2009). *Klyuchi k blagopoluchiyu* [Positive Psychology in a Nutshell], Moscow: Vremia.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation* (Vol. 40, pp. 209–254). Lincoln, NE :University of Nebraska Press.
- Cleary, T. (1991). *Vitality, energy, spirit: A Taoist source book*. Boston: Shambhala.
- Cohen S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809–815.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 963–973.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Doskin, V. A., Lavrent’eva, N. A., Miroshnikov, M. P., & Sharai, V. B. (1973). Test differentsirovannoi samoosnaki funktsional’nogo sostoianiya [Test for Differentiated Assessment of Functional States]. *Voprosy psikhologii*, 6, 141–145.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M. ... Schmeichel, B. J. (2000). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336.
- Gordeeva, T. O., Osin, E. N., Rasskazova, E. A., Sychev, & O. A., Shevyakhova, V. Y. (2010, September). Diagnostika koping-strategii: adaptatsiya oprosnika COPE [Assessment of Coping Strategies: Adaptation of the COPE Questionnaire]. In T.L. Kryukova, M.V. Saporovskaya, S.A. Khazova (Eds.), *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve* [Psychology of Stress and Coping in Contemporary Russia]. Paper presented at the Proceedings of the 2nd International Conference (Russia), Kostroma (Vol. 2, pp. 195–197). Kostroma: KGU.
- Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kaner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the min*. San Francisco, CA: Sierra Club.
- Karandashev, V.N. (2004). *Metodika Schwartza dlya izucheniya tsnnostei lichnosti* [Schwartz Survey for Value Assessment]. Saint Petersburg: Rech.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 80–87.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954.
- Ksenofontova, E. G. (1999). Issledovanie lokalizatsii kontrolya lichnosti – novaya versiya metodiki «Uroven’ sub’ektivnogo kontrolya» [Study of the Locus of control: New version of «Level of subjective control»]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 20(2), 103–114.
- Leontiev, D. A. (1992). *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Noetic Orientations Test]. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A. (2010, September). Psikhologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situatsii: k utochneniyu bazovykh konstruktov [Psychological Resources for Coping with Stress: Towards Clarification of Basic Constructs]. In T.L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, S.A. Khazova (Eds.), *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve*

- [Psychology of Stress and Coping in Contemporary Russia]. Paper presented at the Proceedings of the 2nd International Conference (Russia), Kostroma (Vol. 2, pp. 40–42). Kostroma: KGU.
- Leontiev, D. A. (2011). Promezhutochnye itogi: ot idei k kontseptsii, ot peremennykh k sistemnoi modeli, ot voprosov k novym voprosam [Preliminary Outcomes: From Idea to Conception, from Variables to Systemic Models, from Questions to New Questions]. In D.A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality Potential: Structure and Assessment] (pp. 669–675). Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestoikosti* [Hardiness Test]. Moscow: Smysl.
- Lukovitskaya, E. G. (1998). *Sotsial'no-psikhologicheskoe znachenie tolerantnosti k neopredelemnosti* [Social Psychological Significance of Tolerance for Ambiguity] (Doctoral dissertation). Saint Petersburg.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Muraven, M., Rosman, H., & Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31(4), 322–330.
- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: autonomy support, vitality and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573–585.
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2008). *Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspress-otsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya* [Validation of Russian-language Versions of Two Brief Subjective Well-Being Scales]: Proceedings of the 3rd National Congress in Sociology, Moscow. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov [Institute for Sociology of the Russian Academy of Sciences, Russian Sociological Society].
- Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284.
- Plante, T. G., Cage, C., Clements, S., & Stover, A. (2006). Psychological benefits of exercise paired with virtual reality: outdoor exercise energizes while indoor virtual exercise relaxes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 108–117.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435.
- Rozanski, A., Blumenthal, J. A., Davidson, K. W., Saab, P. G., & Kubzansky, L. (2005). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice. *Journal of the American College of Cardiology*, 45(5), 637–651.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Ryan, R. M., & Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support, in the psychological needs for autonomy and relatedness. In G. R. Pierce, D. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook on social support and the family* (pp. 249–267). New York: Plenum.

- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273–287.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270–1279.
- Shvartser, R., Erusalem, M., & Romek, V. (1996). Russkaya versiya shkaly obshchei samoeffektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema [Russian Version of General Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem]. *Inostrannaia psikhologiiia*, 7, 71–76.
- Sobchik, L. N. (2001). *Metod tsvetovykh vyborov. Modifitsirovannyi vos'mitsvetovoi test Lyushera* [Colour Choice Test: A Modification of the Lusher Test]. Saint Petersburg: Rech.
- Zaitsev, V. P. (1981). Variant psikhologicheskogo testa Mini-mult [A Variant of the Mini-Mult Test]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 3, 118–123.