

Алексеев В.Д.

Апробация краткого опросника «Wellness»
на молодежной выборке

Alekseev V.D.

Validation of a Brief Wellness Questionnaire
Among the Youth

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

Актуальность. Велнес, понимаемый как многомерное благополучие, охватывающее физические, психологические, социальные и экзистенциальные аспекты жизни, является важным конструктом в психологии здоровья и профилактической медицине. В России наблюдается дефицит малообъемных, но при этом надёжных и валидных инструментов для скрининговой оценки велнеса в популяционных исследованиях, что ограничивает возможности мониторинга и раннего выявления групп риска.

Цель. Провести апробацию, в том числе адаптацию и психометрическую проверку, краткой версии авторского опросника велнеса на основе модели PERMA среди российской молодежи.

Методы. В исследовании принял участие 961 респондент в возрасте от 18 до 28 лет ($M = 23,4$; $SD = 3,2$), из них 313 мужчин и 648 женщин. Исходная версия опросника включала 21 пункт, отражающий семь теоретических сфер: физическую, эмоциональную, интеллектуальную, социальную, ценностно-экзистенциальную, финансовую и личностного развития. Статистическая обработка проводилась в JASP 0.98.1 с использованием разведочного факторного анализа (главные факторы, вращение облимин), конфирматорного факторного анализа с робастной коррекцией Саторра–Бентлера, оценки внутренней согласованности (α Кронбаха, ω Макдональда) и кросс-валидации на двух независимых подвыборках. Влияние пола и возраста проверялось с помощью структурного моделирования.

Результаты. Разведочный факторный анализ выявил трёхфакторную структуру, которая после возврата пункта q17 на этапе конфирматорного анализа была окончательно утверждена в составе 10 пунктов. Выделены факторы: «Личностно-смысловое развитие» (5 пунктов), «Финансово-социальная стабильность» (3 пункта) и «Физическое здоровье» (2 пункта). Модель продемонстрировала хорошее соответствие данным на полной выборке ($CFI = 0,933$, $TLI = 0,899$, $RMSEA = 0,065$, $SRMR = 0,051$) и устойчиво воспроизводилась на двух кросс-валидационных подвыборках ($CFI = 0,917$ – $0,942$, $RMSEA = 0,063$ – $0,070$). Внутренняя согласованность шкал составила: альфа

Кронбаха от 0,727 до 0,734, омега Макдональда от 0,728 до 0,774. Обнаружены существенные гендерные различия: женщины имеют более высокие показатели по личностно-смысловому и физическому факторам, мужчины – по финансово-социальному; возраст значимого влияния не оказал.

Выводы. Краткая версия опросника велнеса является валидным и надёжным инструментом для оценки ключевых аспектов благополучия у российской молодёжи. Опросник может быть рекомендован для использования в популяционных исследованиях, скрининговых программах и профилактической работе, а также служить основой для дальнейших лонгитюдных и клинических исследований.

Ключевые слова: велнес, благополучие, валидизация, факторный анализ, кросс-валидация, гендерные различия

Для цитирования: Алексеев, В.А. Апробация краткого опросника «Wellness» на молодежной выборке // Новые психологические исследования. 2026. № 3. С. 232–247. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_03_12

Введение

В последние десятилетия психология личности всё настойчивее смещает фокус с патологии на позитивное функционирование. Вопрос о том, что позволяет человеку не просто быть свободным от нежелательных состояний (то есть, не иметь диагнозов), но переживать полноту существования, из периферийного превратился в один из ключевых. Ответ на него, однако, упирается в проблему измерения: благополучие – конструктор заведомо многомерный, и попытки свести его к одному показателю в некоторой степени обедняют картину. В зарубежной традиции эта многомерность давно осмыслена инструментально. Достаточно упомянуть шкалу психологического благополучия К. Рифф (Ryff, 1989), включающую шесть теоретически выведенных компонентов, или более поздний PERMA-профайлер (Butler, Kern, 2016), опирающийся на модель М. Селигмана (Seligman, 2011). Оба опросника хорошо зарекомендовали себя на зарубежных выборках, но их прямой перенос в иную культурную среду сопряжён с известными рисками: даже безупречный перевод не гарантирует, что утверждения будут восприниматься респондентами так, как задумано авторами.

В российской психологии попытки адаптировать западные методики предпринимались неоднократно. Так, шкала Рифф была валидизирована на русскоязычных выборках как минимум дважды (Лепешинский, 2007) (Шевеленкова, Фесенко, 2005). Кроме того, существуют адаптированные версии опросников удовлетворённости жизнью и субъективного счастья. При этом сохраняется потребность

в компактном инструменте, который одновременно отражал бы многомерную структуру благополучия и подходил для скрининговых исследований. Одни из имеющихся методик слишком объёмны, как исходная версия шкалы Рифф. Другие оценивают благополучие лишь в целом и не позволяют определить, за счёт каких сфер формируется итоговый показатель. Например, шкала удовлетворённости жизнью SWLS даёт интегральную оценку, но не показывает, связана она прежде всего либо с физическим состоянием, либо с социальными отношениями, финансовой стабильностью, или с личностным развитием.

Таким образом, *актуальность исследования* определяется разрывом между востребованностью многомерных моделей благополучия в теоретических и прикладных работах и недостатком компактных валидных инструментов для русскоязычных выборок. Разработка и апробация краткого опросника велнеса проведена для восполнения этого пробела.

Теоретической основой настоящего исследования стала модель PERMA (Seligman, 2011). Она включает пять компонентов: позитивные эмоции, вовлечённость, отношения, смысл и достижения. Одно из достоинств модели заключается в том, что она допускает дальнейшее расширение. Исследования показывают, что благополучие связано с физическим самочувствием (Hone et al., 2015), когнитивной активностью (Lachman et al., 2010) и материальной стабильностью (Diener, Tay, 2015). Поэтому в разрабатываемый опросник, помимо пяти базовых компонентов PERMA, были включены физическая, интеллектуальная и финансовая сферы. Каждая шкала первоначальной версии содержала три утверждения, сформулированные как суждения респондента о собственных убеждениях. Ответы оценивались по пятибалльной шкале Лайкерта.

Цель статьи: апробировать краткую версию авторского опросника велнеса и проверить его психометрические характеристики на выборке российской молодёжи. В задачи исследования входили проверка соответствия эмпирической факторной структуры теоретически выделенным семи сферам, оценка внутренней согласованности шкал и описание основных статистических характеристик на выборке из 961 респондента в возрасте от 18 до 28 лет. Внешние валидизационные методики на этом этапе не применялись, поэтому исследование носит характер первичной апробации. Полученные результаты позволяют оценить исходную состоятельность инструмента и определить направления его дальнейшей доработки.

Методы

Исследование проводилось среди жителей Российской Федерации, в нем принял участие 961 респондент в возрасте от 18 до 28 лет, среди которых было 313 мужчин и 648 женщин. Средний возраст участников составил 23,4 года. Сбор ответов осуществлялся через онлайн-платформу Anketolog.ru, респонденты получали денежное вознаграждение за прохождение опросника. Предварительно были исключены ответы респондентов, которые прошли опросник менее чем за 30 секунд: их ответы считались недобросовестными и не вошли в исследование. До отсева получено 1000 ответов, после отсева остался 961 ответ. Вся выборка использовалась для разведочного факторного анализа и оценки надёжности. Для кросс-валидации выборка была случайным образом разделена на две независимые подвыборки: 457 и 506 респондентов соответственно.

В исследовании применялся авторский опросник, разработанный для оценки убеждений, связанных с благополучием. Теоретической основой послужила модель PERMA (Seligman, 2011), однако опросник не является её прямым переводом или адаптацией, а представляет собой самостоятельный инструмент, вдохновлённый этой моделью. Модель PERMA была дополнена тремя сферами, которые, согласно современным исследованиям, значимо связаны с переживанием благополучия: физическим самочувствием (Hone et al., 2015), интеллектуальной активностью (Lachman et al., 2010) и финансовой стабильностью (Diener, Tay, 2015).

Исходная версия включала 21 пункт, распределённый по семи теоретическим сферам: физическая, эмоциональная, интеллектуальная, социальная, ценностно-экзистенциальная, финансовая и личностного развития. Первые 12 пунктов можно видеть в таблице 1. Каждая сфера была представлена тремя утверждениями. Респонденты оценивали степень своего согласия с каждым утверждением по пятибалльной шкале Лайкерта, где 1 означало «полностью не согласен», а 5 – «полностью согласен».

В таблице 2 представлены вопросы с тринадцатого по двадцать первый. Стоит отметить, что один из пунктов, относящийся к финансовой сфере, был сформулирован в обратном ключе («Деньги не являются для меня важными») и перед анализом подвергнут реверсивному перекодированию для согласованности направленности с остальными пунктами. Формулировки пунктов разрабатывались авторским коллективом на основе теоретических представлений о семи сферах благополучия и экспертной оценки их содержательной валидности.

Таблица 1. Содержание опросника, вопросы q1–q12

Сфера Wellness	№	Вопрос
Физическая	q1	Я считаю, что физическая зарядка и пробежки необходимы для здоровья
	q2	Я считаю необходимым правильное питание и потребление овощей и фруктов
	q3	Я считаю, что в здоровом питании нет места жестким запретам
Эмоциональная	q4	Я считаю, что люди должны давать выход своим эмоциям
	q5	Я считаю, что эмоциональный баланс – основа благополучия человека
	q6	Я считаю, что жизнь должна приносить больше положительных эмоций, чем отрицательных
Интеллектуальная	q7	Я считаю, что важно заниматься деятельностью, которая развивает ум
	q8	Я считаю, что решение сложных задач необходимо для поддержания ума в тонусе
	q9	Я считаю, что интерес к делу помогает справляться с любой сложностью
Социальная	q10	Я считаю, что человеку важно иметь свободу выбора в построении своих социальных связей
	q11	Я считаю, что ощущение принадлежности к группе важно для человека
	q12	Я считаю, что путешествия расширяют понимание других людей и культур

Таблица 2. Содержание опросника, вопросы q13–q21

Сфера Wellness	№	Вопрос
Ценностно-экзистенциальная	q13	Я считаю, что моя жизнь имеет смысл
	q14	Я считаю, что жить в соответствии со своими ценностями – важно
	q15	Для меня важно делать то, что помогает мне самореализоваться
Финансовая	q16	Я считаю, что финансовая безопасность – необходимое условие спокойной жизни
	q17	Я считаю, что человек способен обеспечить себя материально, если приложит усилия
	q18	Деньги не являются для меня важными
Личностное развитие	q19	Я считаю важной способность посмотреть на себя со стороны
	q20	Я считаю, что важно уметь проявлять разные стороны своей личности в зависимости от ситуации
	q21	Я считаю, что важно саморазвитие в соответствии со своими стремлениями

Участники заполняли опросник дистанционно через онлайн-платформу *anketolog.ru*, респонденты получали материальное вознаграждение за участие. Время заполнения не ограничивалось, однако в среднем оно составляло около 7 минут. Все ответы были анонимными и использовались исключительно в исследовательских целях.

Статистическая обработка данных

Статистический анализ выполнялся в программе JASP версии 0.98.1. Предварительно были рассчитаны описательные статистики и проверена нормальность распределения по каждому пункту с использованием критерия Шапиро–Уилка. Результаты свидетельствовали о значимом отклонении от нормального распределения для всех пунктов ($p < 0,001$), что обосновало применение робастных методов в дальнейшем анализе.

Для выявления факторной структуры использовался разведочный факторный анализ с методом главных факторов. Выбор этого метода обусловлен его ориентацией на общую дисперсию, что предпочтительно для психометрических инструментов. Вращение факторов выполнялось методом облимин-вращения, поскольку предполагалась корреляция между выделяемыми факторами. Количество факторов определялось на основе параллельного анализа. В процессе анализа пункты последовательно исключались, если соответствовали следующим критериям: факторная нагрузка ниже 0,40, высокая уникальность (более 0,70) или наличие выраженных кросс-нагрузок (разница между нагрузками на разные факторы менее 0,15).

Далее была проведена проверка внутренней согласованности полученных шкал с помощью коэффициента альфа Кронбаха. Для подтверждения факторной структуры применялся конфирматорный факторный анализ с поправкой Саторра–Бентлера для учёта ненормальности данных. О качестве модели судили по следующим индексам согласия: сравнительный индекс соответствия CFI, индекс Такера–Льюиса TLI, среднеквадратичная ошибка приближения RMSEA и стандартизированный среднеквадратичный остаток SRMR. Приемлемыми считались значения CFI и TLI не ниже 0,90, RMSEA не выше 0,08 и SRMR менее 0,08.

Для оценки устойчивости модели была проведена кросс-валидация на двух независимых подвыборках с повторным проведением конфирматорного факторного анализа. Для распределения на подгруппы каждому респонденту был присвоен случайный номер от 1 до 2, чем и обусловлена незначительная разница количества респондентов в

группах 1 и 2. Наконец, с помощью структурного моделирования с предикторами проверялось влияние пола и возраста на выделенные факторы, что позволило оценить их связь с социально-демографическими характеристиками.

Результаты

Обработка данных выполнялась в программе JASP (версия 0.18.3). На первом этапе для каждого из 21 пункта исходной версии опросника были рассчитаны средние значения, стандартные отклонения, показатели асимметрии и эксцесса. Средние по пунктам варьировались от 3,44 до 4,48, что указывает на смещение ответов в сторону согласия. Стандартные отклонения варьировали от 0,68 до 1,24, что свидетельствует о достаточной вариативности ответов. Критерий Шапиро-Уилка показал статистически значимые отклонения от нормального распределения по всем пунктам ($p < 0,001$). Такой результат закономерен при большом объёме выборки и часто встречается в данных, полученных с помощью шкал Лайкерта. Выявленное нарушение нормальности послужило основанием для применения робастной оценки в конфирматорном факторном анализе, в частности поправки Саторра-Бентлера.

Перед проведением факторного анализа была проверена пригодность данных для факторизации. Значение меры выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина составило 0,831. Этот показатель превышает рекомендуемый порог 0,8 и указывает на хорошее качество корреляционной матрицы. Критерий сферичности Бартлетта также оказался статистически значимым на уровне $\chi^2 = 3822,061$, $df = 91$, $p < 0,001$. Следовательно, между переменными существовали корреляции, достаточные для проведения факторного анализа.

Разведочный факторный анализ проводился методом главных факторов с косоугольным вращением. На первых этапах из анализа последовательно исключались пункты с нагрузками ниже 0,40, уникальностью свыше 0,70 или выраженными кросс-нагрузками. После формирования устойчивой структуры решение об удалении пунктов принималось с учётом не только статистических, но и содержательных критериев. К примеру, пункты q19 и q20 были сохранены, несмотря на сравнительно высокую уникальность, поскольку их факторные нагрузки оказались значимыми, а содержание соответствовало теоретической модели. В результате из первоначального 21 пункта были исключены 11. Итоговая версия объединяет 10 пунктов в три фактора. Первый фактор, «Личностно-смысловое развитие», включил пять пун-

ктов, связанных с самореализацией, саморазвитием, рефлексией и осмысленностью жизни. Фактор «Финансово-социальная стабильность» состоял из трёх пунктов, связанных с финансовой безопасностью и устойчивостью социальных связей. Третий фактор, получивший название «Физическое здоровье», объединил два пункта, касающихся физической активности и правильного питания.

Результаты конфирматорного факторного анализа представлены в таблице 3. Все нагрузки превышали 0,46, что свидетельствует о хорошем «попадании» пунктов в перечисленные факторы. Суммарная объяснённая дисперсия после вращения составила 47,12 %. Стоит отметить, что на этапе конфирматорного анализа уникальность пунктов q19, q20 и q10 осталась выше порога 0,7, который изначально был установлен критерием исключения пункта из разведочного факторного анализа. Однако, поскольку на конфирматорном этапе интерес представляет уже значимость нагрузок и общее качество модели, а не уникальность как таковая, указанные факторы остаются в модели и демонстрируют высокие показатели нагрузок.

Таблица 3. Стандартизированные факторные нагрузки и уникальность пунктов

Пункт	F1	F2	F3	Уникальность
q13	0,571	–	–	0,674
q15	0,688	–	–	0,526
q19	0,533	–	–	0,716
q20	0,529	–	–	0,72
q21	0,619	–	–	0,617
q10	–	0,465	–	0,783
q16	–	0,831	–	0,31
q17	–	0,797	–	0,364
q1	–	–	0,758	0,426
q2	–	–	0,756	0,428

Надёжность шкал

Внутренняя согласованность трёх шкал оценивалась с помощью коэффициента альфа Кронбаха и омега Макдональда. Все шкалы продемонстрировали приемлемый уровень надёжности: значения коэффициентов превышали порог 0,7, что подтверждает согласованность пунктов внутри каждой шкалы. Показатели надёжности сведены в таблицу 4.

Таблица 4. Показатели внутренней согласованности шкал

Шкала	α Кронбаха	95% ДИ для α	ω Макдональда	95% ДИ для ω
F1	0,727	[0,687; 0,762]	0,729	[0,691; 0,764]
F2	0,734	[0,701; 0,763]	0,774	[0,748; 0,799]
F3	0,727	[0,676; 0,772]	0,728	[0,675; 0,772]

Факторный анализ и структурное моделирование

Для проверки соответствия эмпирических данных теоретической трёхфакторной модели был проведён конфирматорный факторный анализ на всей выборке. В связи с обнаруженным нарушением нормальности использовалась робастная оценка максимального правдоподобия с поправкой Саторра–Бентлера.

Качество модели оценивалось с помощью нескольких индексов соответствия, каждый из которых отражает разные аспекты соответствия между теоретической структурой и эмпирическими данными. Сравнительный индекс соответствия CFI и индекс Такера–Льюиса показывают, насколько предлагаемая модель лучше, чем модель, предполагающая отсутствие связей вовсе. Значения выше 0,90 считаются приемлемыми. Среднеквадратичная ошибка аппроксимации RMSEA и стандартизированный среднеквадратичный остаток SRMR измеряют величину расхождения между воспроизведённой и эмпирической ковариационными матрицами; значения RMSEA до 0,08 и SRMR до 0,08 указывают на хорошее соответствие. Модель показала хорошее соответствие заданным критериям качества, результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. Индексы соответствия конфирматорной модели

Индекс	Значение
χ^2 (df = 30)	153,6
CFI	0,933
TLI	0,899
RMSEA	0,065 (90% CI: 0,057–0,075)
SRMR	0,051

Отношение χ^2 к числу степеней свободы составило 3,1, что находится в пределах допустимых значений для больших выборок. Все стандартизированные факторные нагрузки оказались статистически значимыми и варьировались от 0,52 до 0,76, что подтверждает сильную связь каждого пункта со своим фактором.

В процессе анализа были добавлены две корреляции ошибок между пунктами, близкими по содержанию: между q15 и q21 (оценка самореализации и саморазвития) и между q19 и q20 (рефлексия и гибкость

личности). Это решение было обосновано теоретической близостью данных пунктов и позволило уточнить соответствие модели, не изменяя её факторной структуры. Итог SEM-анализа можно видеть на рисунке 1.

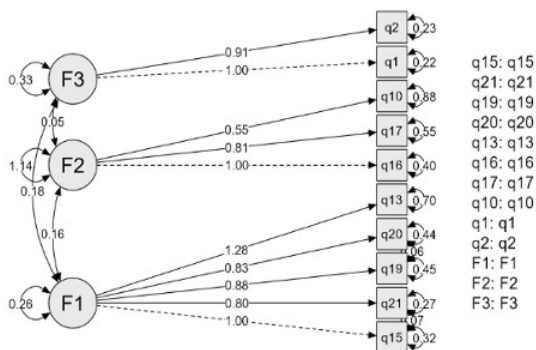


Рис. 1. Визуализация результатов структурного моделирования

Кросс-валидация

Для проверки устойчивости полученной факторной модели выборка была случайным образом разделена на две подвыборки объемом 456 и 505 респондентов. Для распределения на подгруппы каждому респонденту был присвоен случайный номер от 1 до 2, чем и обусловлена незначительная разница количества респондентов в группах 1 и 2. На каждой из них был повторно проведён конфирматорный факторный анализ с теми же спецификациями и корреляциями ошибок.

Таблица 6. Индексы соответствия модели на двух кросс-валидационных подвыборках

Индекс	Подвыборка 1 (n = 456)	Подвыборка 2 (n = 505)
CFI	0,917	0,942
TLI	0,876	0,913
RMSEA	0,070 (90% CI: 0,057–0,083)	0,063 (90% CI: 0,050–0,077)
SRMR	0,055	0,052

Как видно в таблице 6, полученные индексы на обеих подвыборках близки к показателям на полной выборке, что свидетельствует о кросс-валидности модели и её устойчивости при воспроизведении на независимых данных. Заключительным этапом анализа стало исследование влияния социально-демографических характеристик на факторы велнеса.

Таблица 7. Стандартизированные коэффициенты регрессии для предсказания факторов велнеса полом и возрастом

Фактор	Предиктор	β	p
Личностно-смысловое развитие	Пол	0,166	< 0,001
	Возраст	0,015	0,69
Финансово-социальная стабильность	Пол	–0,271	< 0,001
	Возраст	0,023	0,579
Физическое здоровье	Пол	0,153	< 0,001
	Возраст	–0,012	0,75

Как можно заметить в таблице 7, возраст не оказывает значимого влияния ни на один из факторов ($p > 0,05$). В то же время пол оказался значимым предиктором для всех трёх факторов. Женщины демонстрировали более высокие показатели по фактору «Личностно-смысловое развитие» ($\beta = 0,166$, $p < 0,001$) и по фактору «Физическое здоровье» ($\beta = 0,153$, $p < 0,001$). Мужчины имели более высокие значения по фактору «Финансово-социальная стабильность» ($\beta = -0,271$, $p < 0,001$). Обнаруженные различия согласуются с имеющимися литературными данными. Так, в работе Маясовой, Лекомцевой и Юсифова (2021) показаны достоверные различия ценностных ориентаций в отношении здорового образа жизни у мужчин и женщин, причём эти различия связываются с действием гендерных стереотипов и культурных ожиданий. Анализ данных репрезентативного российского опроса, проведённый Паутовой и Паутовым (2020), также подтверждает, что более высокая ценность здоровья для российских женщин сочетается с их более низкой самооценкой здоровья, тогда как мужчины, оценивая своё здоровье выше, в меньшей степени склонны демонстрировать самосохранительное поведение. Некоторые зарубежные исследования показывают, что гендерные роли опосредуют связь между биологическим полом и пищевым поведением, а женщины в целом придерживаются более здорового питания, чем мужчины (Effert et al., 2025). Кроме того, Холодова и Иванова (2022) отмечают, что ценность здоровья является фактором, по-разному структурирующим ценностные ориентации у юношей и девушек: о здоровье как о ценности говорят 82% девушек и только 72% юношей. Таким образом, обнаруженные нами гендерные различия в параметрах велнеса имеют устойчивое эмпирическое и теоретическое обоснование.

Выводы

Полученные результаты в целом подтверждают выдвинутые гипотезы. Эмпирическая структура опросника включает три фактора, его шкалы обладают приемлемой внутренней согласованностью, а мо-

дель устойчиво воспроизводится на независимых подвыборках. Кроме того, пол респондентов оказался значимым предиктором различий в показателях велнеса.

Выявленная трёхфакторная структура отличается от исходной теоретической модели, которая предполагала наличие семи сфер: физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной, ценностно-экзистенциальной, финансовой и личностной. В эмпирической модели эти сферы объединились в три более общих конструкта. Первый фактор включил самореализацию, саморазвитие, рефлексию и осмысленность жизни. Его содержание соответствует представлениям о личностном росте и экзистенциальной наполненности как важных составляющих благополучия. Второй фактор объединил финансовую безопасность, способность обеспечивать себя материально и свободу социальных связей. Это позволяет рассматривать стабильность как комплексный феномен, где материальные и социальные ресурсы связаны между собой. Третий фактор сохранил пункты, связанные с физической активностью и питанием, что подтверждает относительную самостоятельность физической сферы. Исключение эмоциональных, интеллектуальных и некоторых социальных аспектов может указывать на то, что в представлениях российской молодёжи эти сферы недостаточно дифференцированы. Вероятно, они воспринимаются как проявления более общих состояний, и такая интерпретация согласуется с данными о культурной специфике восприятия благополучия.

Все шкалы продемонстрировали приемлемую внутреннюю согласованность, коэффициенты Кронбаха и Макдональда оказались не менее 0,727. Приведенные показатели сопоставимы с результатами зарубежных исследований кратких опросников благополучия.

Касательно гендерных различий: женщины показали более высокие значения по личностно-смысловому и физическому факторам, тогда как мужчины – по финансово-социальному. Эти результаты согласуются с отечественными и зарубежными исследованиями гендерных особенностей ценностных ориентаций и велнес-поведения (Маясова и др., 2021; Паутова, Паутов, 2020; Effert et al., 2025). Отсутствие возрастных эффектов, вероятно, связано с ограниченным возрастным диапазоном выборки.

Среди ограничений следует отметить возрастную специфику выборки, а именно, возраст от 18 до 28 лет. Возможность экстраполяции модели на другие возрастные группы требует дальнейшего исследования. Разработанный опросник представляет собой компактный и надёжный инструмент для оценки ключевых аспектов благо-

получия среди молодых жителей Российской Федерации и способен принести пользу в популяционных и скрининговых исследованиях. Будущие исследования могут быть направлены на проверку на клинических выборках, расширение шкал и изучение динамики велнеса в различных возрастных группах, на проведение лонгитюдных исследований.

Литература

- Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 3. С. 108–117.
- Маясова, Т.В., Лecomцева, Е.Н., Юсифов, Р.М. Ценностные ориентации в отношении здорового образа жизни у мужчин и женщин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № 2. С. 312–317.
- Паутова, Н.И., Паутов, И.С. Здоровье как ценность и самосохранительное поведение россиян: гендерный аспект // Женщина в российском обществе. 2020. № 2. С. 67–78.
- Холодова, Т.Н., Иванова, Т.Н. Ценность здоровья в структуре ценностных ориентаций юношей и девушек // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2022. Т. 27. № 2. С. 451–458.
- Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
- Butler, J., Kern, M.L. The PERMA-Profilier: a brief multidimensional measure of flourishing // International Journal of Wellbeing. 2016. Vol. 6. No. 3. P. 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.1>
- Diener, E., Tay, L. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll // International Journal of Psychology. 2015. Vol. 50. No. 2. P. 135–149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Effert, J.L., Eichin, V., Sproesser, G. Gender roles and dietary behavior: the mediating role of social norms // Appetite. 2025. Vol. 204. Art. 107711. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107711>
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., Duncan, S. Measuring flourishing: the impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing // International Journal of Wellbeing. 2015. Vol. 5. No. 1. P. 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i1.4>
- Lachman, M.E., Agrigoroaei, S., Murphy, C., Tun, P.A. Frequent cognitive activity compensates for education differences in episodic memory // The American Journal of Geriatric Psychiatry. 2010. Vol. 18. No. 1. P. 4–10. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181ab8b62>

- Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M.E.P. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press, 2011.

Сведения об авторе

Владимир А. Алексеев, аспирант, Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; v.d.alexeev@mail.ru

Alekseev V.D.

Validation of a Brief Wellness Questionnaire Among the Youth

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

Wellness, understood as a multidimensional well-being encompassing physical, psychological, social, and existential aspects of life, is an important construct in health psychology and preventive medicine. In Russia, there is a shortage of brief, yet reliable and valid wellness screening instruments for population-based studies, limiting the monitoring and early identification of at-risk groups.

Objective. To test, adapt, and psychometrically validate a short version of the author's wellness questionnaire based on the PERMA model among Russian youth.

Methods. The study included 961 respondents aged 18 to 28 years ($M = 23.4$; $SD = 3.2$), including 313 men and 648 women. The original version of the questionnaire included 21 items reflecting seven theoretical domains: physical, emotional, intellectual, social, value-existential, financial, and personal development. Statistical analysis was performed in JASP 0.98.1 using exploratory factor analysis (principal factors, oblimin rotation), confirmatory factor analysis with Satorra-Bentler robust correction, internal consistency assessment (Cronbach's α , McDonald's ω), and cross-validation on two independent subsamples. The influence of gender and age was tested using structural modeling.

Results. Exploratory factor analysis revealed a three-factor structure, which, after returning item q17 during the confirmatory analysis, was finally confirmed as consisting of 10 items. The factors identified were "Personal-Meaningful Development" (5 items), "Financial-Social Stability" (3 items), and "Physical Health" (2 items). The model demonstrated a good fit to the data in the full sample ($CFI = 0.933$, $TLI = 0.899$, $RMSEA = 0.065$, $SRMR = 0.051$) and was consistently replicated in two cross-validation subsamples ($CFI = 0.917$ – 0.942 , $RMSEA = 0.063$ – 0.070). Internal consistency of the scales was as follows: Cronbach's alpha ranged from 0.727 to 0.734, and McDonald's omega ranged from 0.728 to 0.774. Significant gender differences were identified: women had higher scores on the person-

al-meaning and physical factors, while men had higher scores on the financial-social factors. Age had no significant effect.

Conclusions. The short version of the wellness questionnaire is a valid and reliable instrument for assessing key aspects of well-being in Russian youth. The questionnaire can be recommended for use in population studies, screening programs, and preventive work, and can also serve as a basis for further longitudinal and clinical research.

Key words: wellness, well-being, validation, factor analysis, cross-validation, gender differences

For citation: Alekseev, V.D. (2026). Validation of a brief Wellness questionnaire among the youth. *New Psychological Research*, No. 3, 232–247. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_03_12

References

- Butler, J., Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.1>
- Diener, E., Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Effert, J.L., Eichin, V., Sproesser, G. (2025). Gender roles and dietary behavior: The mediating role of social norms. *Appetite*, 204, 107711. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107711>
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., Duncan, S. (2015). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of well-being. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i1.4>
- Kholodova, T.N., Ivanova, T.N. (2022). The value of health in the structure of value orientations of boys and girls. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Estestvennye i tekhnicheskie nauki*, 27(2), 451–458.
- Lachman, M.E., Agrigoroaei, S., Murphy, C., Tun, P.A. (2010). Frequent cognitive activity compensates for education differences in episodic memory. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(1), 4–10. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181ab8b62>
- Lepeshinskiy, N.N. (2007). Adaptation of the questionnaire “Psychological well-being scale” by C. Ryff. *Psikhologicheskii zhurnal*, 28(3), 108–117.
- Mayasova, T.V., Lekomtseva, E.N., Yusifov, R.M. (2021). Value orientations regarding healthy lifestyle in men and women. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*, 29(2), 312–317.
- Pautova, N.I., Pautov, I.S. (2020). Health as a value and self-preserving behavior of Russians: Gender aspect. *Zhenshchina v rossiiskom obshchestve*, 2, 67–78.

- 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(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Shevelenkova, T.D., Fesenko, P.P. (2005). Psychological well-being of personality (review of basic concepts and research methodology). *Psikhologicheskaya diagnostika*, 3, 95–129.

Information about the author

Vladimir D. Alekseen, PhD student, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 34–14, Kutuzovsky Ave., Moscow, Russia, 121170; v.d.alekseen@mail.ru