

Nome	Scale di benessere psicologico di Ryff (<i>Scales of psychological wellbeing-reduced</i>)		
Autori	Carol Ryff, revisión de Dirk van Dierendonck. Adattamento spagnolo di Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck		
Anno	1995. Revisione: 2004. Adattamento: 2006		
Numero di ítems	29 (la versione estesa ha 39 ítems e l' originale 84).		
Formato degli ítems	Escala Likert di 6 punti		
Scale	Dimensione	Livello ottimo	Livello deficitario
	Controllo del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Sensazione di controllo e competenza • Controllo delle attività • Capitalizzare le opportunità • Capacità di creare e scegliere contesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimenti di impotenza • Locus of control esterno generalizzato • Sensazione di non-controllo
	Crescita personale	<ul style="list-style-type: none"> • Sensazione di sviluppo continuo • Vedere se stesso in crescita • Apertura a nuove esperienze • Capacità di apprezzare i miglioramenti personali 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensazione di non imparare • Sensazione di non migliorare • Non portare successi passati al presente.

Scopo nella vita	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi nella vita • Sensazione di avere una rotta da seguire • Sensazione che il passato e il presente abbiano senso 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensazione di non avere una rotta da seguire • Difficoltà psicosociali • Funzionamento proattivo basso
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di resistere a pressioni sociali • Indipendenza e determinazione • Regolazione di condotta • Autovalutazione con criteri propri 	<ul style="list-style-type: none"> • Basso livello di assertività • Non mostrare preferenze e compiaciuto • Indecisione
Autoaccettazione	<ul style="list-style-type: none"> • Atteggiamento positivo verso se stessi • Accettazione degli aspetti positivi e negativi • Valutazione positiva del passato 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionismo • Uso di criteri esterni
Relazioni positive con altri	<ul style="list-style-type: none"> • Relazioni strette con gli altri • Preoccupazione per il benessere degli altri • Forte empatia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficit affettivo, intimità, empatia

affetto e intimità

Proprietà psicometriche

Affidabilità (consistenza interna della versione ridotta):	<ul style="list-style-type: none">o Autoaccettazione: .84o Relazioni Positive: .78o Autonomia: .7o Controllo del ambiente: .82o Scopo nella vita: .7o Crescita personale: .71	Validità	Struttura fattoriale composta da 6 fattori studiata e confermata con un'analisi fattoriale di conferma (AFC)
--	--	-----------------	--

Interpretazione

Un maggior punteggio indica che la persona mette in evidenza una delle dimensioni. Nel quadro di prima si trovano le definizioni di ogni dimensione e la sua assenza, un punteggio alto indica che la persona ha alti livelli di benessere e un punteggio basso implica bassi livelli di benessere psicologico.

Referenze bibliografiche

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I.,..., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

