

# La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB).

## *Italian validation of Psychological Well-being Scales (PWB)*

CHIARA RUINI\*, FEDRA OTTOLINI\*, CHIARA RAFANELLI\*, CAROL RYFF\*\*,  
GIOVANNI ANDREA FAVA\*

\*Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna

\*\*Dipartimento di Psicologia, Università del Wisconsin, Madison, WI

**RIASSUNTO. Scopo.** La misurazione del benessere psicologico e del funzionamento positivo dell'individuo solleva importanti implicazioni concettuali e metodologiche. Lo scopo di questo lavoro è di presentare la versione italiana delle Psychological Well-Being Scales (PWB) di Carol Ryff, analizzandone le proprietà psicometriche. **Metodo.** Il PWB è un questionario autovalutativo composto da 84 items suddivisi in sei scale che rappresentano le dimensioni di benessere psicologico: autoaccettazione, autonomia, controllo ambientale, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive. Esso è stato tradotto e somministrato ad un campione di 415 persone. Sono stati calcolati: l'attendibilità al test-retest, le correlazioni fra le scale, i punteggi medi, e le differenze in base a variabili sociodemografiche quali l'età, il sesso, il livello culturale e la classe sociale. **Risultati.** I coefficienti di correlazione fra le sei dimensioni sono tutti significativi, così come quelli test-retest. Questi dati replicano quelli ottenuti negli Stati Uniti. Sono emerse differenze significative tra maschi e femmine nel controllo ambientale, nella crescita personale, nello scopo nella vita e nell'autoaccettazione. La variabile età ha evidenziato differenze significative solo nel controllo ambientale e nella crescita personale. Le persone con un livello culturale superiore presentano punteggi significativamente più elevati nello scopo nella vita e nella crescita personale. Sono emerse differenze in base alla classe sociale nelle scale dell'autonomia, del controllo ambientale e nell'autoaccettazione, non replicate al retest. **Discussione:** Il PWB ha dimostrato di avere buone proprietà psicometriche e può quindi essere utilizzato anche in Italia in quanto fornisce una valutazione completa ed approfondita del benessere psicologico.

**PAROLE CHIAVE:** benessere psicologico, strumenti di misurazione, questionario autovalutativo.

**SUMMARY. Aim.** The measurement of psychological well-being and positive functioning has important conceptual and methodological implications. The aim of this study was to present the Italian version of Carol Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) and to analyze their psychometric characteristics. **Method.** PWB is a 84 item self-rating inventory, which consists of six scales which represent the six dimensions of psychological well-being: self-acceptance, autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life and positive relations. It has been translated into Italian and administered to a sample of 415 people. Test-retest reliability, internal correlations, mean scores and differences according to sociodemographic variables -such as age, sex, cultural level and social class- have been calculated. **Results.** Test-retest and internal correlation coefficients are significant for the six scales, replicating American studies. There are significant differences between males and females in the scales of environmental mastery, personal growth, purpose in life and self-acceptance. Age differences are significant only in the environmental mastery and personal growth scales. People with high cultural level show significantly higher scores in purpose in life and personal growth. There are significant differences according to social class in autonomy, environmental mastery and self-acceptance, which, however, have been not replicated in the retest. **Discussion.** The findings suggest that PWB presents good psychometric characteristics. It can be used also in Italy because it provides a complete evaluation of psychological well-being.

**KEY WORDS:** psychological well-being, measurement instruments, self-rating inventory

E-mail: fava@psibo.unibo.

## LA MISURAZIONE DEL BENESSERE

Quasi cinquant'anni fa l'Organizzazione Mondiale della Sanità (1) ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non solamente l'assenza di disagio o malattia". Tuttavia, gli indici di salute nella nostra società continuano ad essere focalizzati in larga parte sul disagio, sulla malattia e sul funzionamento negativo. Anche le ricerche epidemiologiche sono spesso indirizzate alla misurazione della mortalità e della morbilità tra la popolazione umana, piuttosto che alla quantificazione del benessere e del funzionamento positivo (2).

La maggior parte degli strumenti di valutazione usati in psicologia, sociologia e medicina, inoltre, è orientata alla misurazione di problemi fisici (malattie, dolore, disturbi del sonno, sintomi), mentali (disfunzioni cognitive, stress, depressione, ansia, ostilità), o sociali (limitazioni di ruolo, disagi familiari o disfunzioni sessuali) (2).

Un altro aspetto controverso, di frequente riscontro, è la mancanza di accordo sul concetto di benessere, salute e funzionamento positivo dell'individuo. Le definizioni proposte per illustrare il benessere psicologico e la felicità sono infatti molteplici (3).

Vari studiosi di discipline sociali hanno cercato di capire su quali elementi le persone si basano nel giudicare positivamente la propria vita. Questa definizione di benessere soggettivo è stata etichettata come soddisfazione nella vita e si fonda sugli standard delle persone nel determinare ciò che è positivo nella vita. Si tratta quindi di una valutazione globale della qualità della vita di una persona secondo i propri criteri soggettivi. Sono stati di conseguenza creati degli strumenti psicometrici in grado di misurare il benessere, qui inteso soprattutto nella sua componente di giudizio cognitivo. Tra le scale più utilizzate possiamo indicare: a) *Life Satisfaction Index* di Neugarten (4); b) *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) di Diener et al. (5); c) il singolo indice di felicità (6).

Un'altra categoria di definizioni che si riferisce al concetto di benessere denota una prevalenza di affetti positivi su affetti negativi (7), enfatizzando così la presenza di esperienze emotive piacevoli. Secondo Bradburn, infatti, la felicità è un giudizio globale che le persone formulano comparando i loro affetti negativi con quelli positivi. Bradburn ha costruito uno strumento autovalutativo, l'*Affect Balance Scale* (7), che più tardi è stato ripreso da Watson (8) creando la *Positive and Negative Affect Scales* (PANAS) con cui si possono quantificare gli stati emotivi sia positivi che negativi in un arco di tempo precisato.

Altri ricercatori, inoltre, hanno fatto corrispondere il concetto di benessere psicologico con quello di va-

rie componenti: ad esempio l'autostima (9), l'ottimismo (10), gli stati d'umore positivi (11), il locus di controllo (12) e il senso di coerenza (13).

In campo clinico, infine, il benessere è stato interpretato come assenza di sintomatologia legata a depressione, ansia ecc. A tal riguardo in vari studi è stato utilizzato il *Symptom Questionnaire* di Kellner (14) che associa a quattro scale sintomatologiche (ansia, depressione, somatizzazione ed ostilità) le corrispondenti scale di benessere (rilassamento, contentezza, benessere fisico e buona disposizione). Nell'ambito della psicopatologia, infatti, risulta essere di rilevante importanza la valutazione della remissione e della guarigione da un disturbo affettivo (15). Un'ampia letteratura documenta la presenza di sintomi residui in pazienti con disturbi ansiosi e depressivi al termine del trattamento farmacologico e/o psicoterapico (16). Tali sintomi implicano un esito prognostico negativo a lungo termine. Di conseguenza, nella valutazione della guarigione da un disturbo affettivo diventa essenziale non solo la completa remissione sintomatologica, ma anche il ripristino del benessere psicologico e di un funzionamento ottimale dell'individuo (15). Il rapporto tra benessere e malessere, inoltre, sembra essere molto complesso e, in alcuni *trials* farmacologici, le sottoscale che misuravano il benessere si sono rivelate più sensibili di quelle sintomatologiche nel valutare gli effetti del trattamento (17).

Emerge quindi l'importanza della creazione e dell'utilizzo di strumenti psicometrici che diano innanzi tutto una valida formulazione concettuale di salute mentale o di benessere psicologico e che ne sappiano fornire una soddisfacente misurazione.

Carol Ryff (18) sostiene che la felicità non è tutto e che la struttura sottostante al benessere è molto più complessa di quanto la letteratura esistente ce la faccia apparire. Il benessere si presenta come un processo multidimensionale e dinamico che comprende vari e molteplici aspetti. Il modello della Ryff, recentemente introdotto al pubblico italiano (19), è stato utilizzato per creare un questionario autovalutativo (*Psychological Well-Being*, PWB) in grado di misurare le sei dimensioni del benessere proposte dall'Autrice: autoaccettazione, relazioni interpersonali positive, autonomia, controllo ambientale, crescita personale e scopo nella vita (18). Questo strumento psicometrico è stato validato negli Stati Uniti, ha mostrato buone proprietà psicometriche ed è stato utilizzato in numerose ricerche (18, 20-23). In Italia, il PWB è stato somministrato a pazienti con disturbi ansiosi e dell'umore (24-28).

Lo scopo di questo studio è di analizzare le proprietà psicometriche del PWB e di validare la sua versione italiana, distribuendolo ad un campione della popolazione italiana.

## LA CREAZIONE DEL *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* (PWB) DI C. RYFF

Sulla base di definizioni bipolari per ognuna delle sei scale, Carol Ryff ha individuato circa 80 items per ogni dimensione, metà dei quali appartenevano ad un polo delle definizioni mentre l'altra metà apparteneva all'altro polo. Gli *items* sono stati creati da tre persone a cui era stato dato il compito di scrivere definizioni auto descrittive che combaciassero con quelle teoriche e che fossero applicabili ad entrambi i sessi e a tutti i livelli d'età. Le domande così costruite sono state sottoposte ad una selezione preliminare attuata seguendo determinati criteri: sono state scartate tutte quelle definizioni che erano ambigue, non chiaramente legate alla definizione della loro scala di appartenenza, non facilmente distinguibili dalle domande formulate per le altre scale e tutte quelle che non favorivano delle risposte variabili. Sulla base di tali procedure è stata eliminata la metà degli *items* per ogni scala. La descrizione del profilo di benessere in base al punteggio ottenuto in ogni dimensione è presentata nella **Tabella 1**. È stata in seguito calcolata la correlazione degli *items* con la propria scala e sono stati eliminati tutti quelli che correlavano maggiormente con le altre scale rispetto alla propria, oppure che mostravano basse correlazioni con la loro scala. La coerenza interna per ogni scala era la seguente: Autoaccettazione= .93, Relazioni positive con gli altri= .91, Autonomia= .86, Padronanza ambientale= .90, Scopo nella vita= .90, Crescita personale= .87 (18).

I coefficienti di attendibilità test-retest dopo un periodo di sei settimane sono stati valutati su una parte del campione americano iniziale (n=321) e sono stati i seguenti: Autoaccettazione= .85, Relazioni positive con gli altri= .83, Autonomia= .88, Padronanza ambientale= .81, Scopo nella vita= .82, Crescita personale= .81 (15).

Gli *items* delle nuove scale del benessere psicologico sono stati mescolati fra loro per creare un singolo strumento autovalutativo. Per compilarlo, il tempo impiegato variava da 45 a 75 minuti. I punteggi ai complessivi 120 *items* erano attribuiti utilizzando una scala Likert a sei punti nella quale 1 = non è il mio caso, 6 = è proprio così. Il *range* entro il quale poteva variare il punteggio per ogni scala era compreso quindi tra 20 e 120. Alcuni *items* erano positivi, mentre altri erano negativi.

In questo primo studio si sono calcolate anche le correlazioni con gli strumenti utilizzati precedentemente per valutare il funzionamento positivo (LSI (4), ABS (7), *Self Esteem* (9), *Locus of Control* (12) e *Morale Scale* (11)) somministrati al campione. Esse sono tutte positive e significative con coefficienti che varia-

no da .25 a .73. Per quel che riguarda le correlazioni con gli altri indici utilizzati per misurare il funzionamento negativo come la *Zung Depression Scale* (29), sono tutte significative e negative, ed i coefficienti variano da -.30 a -.60. Il PWB ha dimostrato così di possedere una validità convergente e discriminante (15).

Si è voluta testare anche la correlazione fra le sei scale del PWB. Essendo queste sei dimensioni tutte sfaccettature diverse del benessere psicologico ci si aspettava che le correlazioni fossero positive: i coefficienti, infatti, erano compresi nell'intervallo da .32 a .76. Anche se alcune scale erano molto correlate fra loro, le stesse potevano non esserlo affatto con le altre.

In seguito, la Ryff ha condotto studi di validazione del questionario, prendendo in considerazione 14 *items* (21) oppure solo 3 (22) per ciascuna dimensione del benessere psicologico. La correlazione fra le scale a 14 *items* e quelle a 20 variava da .97 a .98. La correlazione interna oscillava intorno a valori compresi tra .32 e .76. I punteggi di ogni scala in questo caso, potevano variare tra 14 a 84 (21).

È stato ampiamente dimostrato che le sei dimensioni del benessere della Ryff possiedono correlazioni differenti riguardo alle diverse età (30), ai diversi profili culturali (31) e al sesso di appartenenza (32). Recenti studi condotti in America hanno dimostrato la superiorità del modello multidimensionale del benessere rispetto a quello ad un singolo fattore (22) e hanno analizzato il rapporto tra benessere psicologico e soddisfazione nella vita (33).

La versione del questionario a 84 *items* è quella che è stata tradotta ed utilizzata negli studi condotti in Italia.

## LO STUDIO DI VALIDAZIONE DEL PWB IN ITALIA

Lo scopo di questo lavoro è di verificare se il PWB sia uno strumento di indagine utilizzabile anche nel nostro Paese, e se presenti buoni indici psicometrici. Sono state valutate le correlazioni tra le scale del test, l'andamento dei punteggi in base ad alcune variabili quali il sesso, l'età, la scolarità, la classe sociale e l'attendibilità test-retest a distanza di un mese. Lo studio è stato condotto su una popolazione generale reclutata in tre città campione.

## METODI

Il questionario è stato tradotto in italiano da Chiara Rafanelli. Dopo alcuni *field trials* (compre-

Tabella 1. Profilo di Benessere Psicologico in base al Punteggio

Dimensioni	Definizioni	
	Punteggio alto	Punteggio basso
Autoaccettazione	Implica il possedere atteggiamenti positivi nei confronti di se stessi. Evidenzia la consapevolezza delle proprie qualità positive e negative. In genere il pensiero della vita che è trascorsa suscita sentimenti positivi	Evidenzia un senso di insoddisfazione nei confronti di se stessi, e di come sono andate le cose nella vita trascorsa. Tali persone vorrebbero essere diverse da come sono in realtà perché ci sono alcuni aspetti della personalità con cui sono in conflitto
Relazioni positive con gli altri	Le relazioni con gli altri sono basate sulla fiducia e sul calore. Tali persone sono in grado di provare forti sentimenti di empatia, affetto e di creare rapporti all'insegna dell'intimità. Queste qualità danno la possibilità a chi le possiede di riuscire a dare e ricevere il massimo da tali rapporti.	Le relazioni con gli altri sono poche e poco affidabili. Per queste persone è molto difficile essere calorosi, aperti e interessati alle vicende altrui. Sono isolati e frustrati dalle relazioni interpersonali. Essi non sono disposti a scendere a compromessi per mantenere legami importanti con gli altri.
Autonomia	Queste persone sono molto sicure di sé ed indipendenti. Sono in grado di resistere alle pressioni sociali che tenderebbero a farli pensare e agire come la maggior parte delle altre persone. Essi sono in grado di regolare il loro comportamento dall'interno, valutando se stessi attraverso standard personali.	Queste persone sono molto influenzate nei loro comportamenti dalle aspettative e dai giudizi degli altri. Si basano sui consigli degli altri per prendere ogni tipo di decisione. Il loro modo di agire e pensare è condizionato dalle pressioni sociali.
Controllo Ambientale	Tali individui hanno un senso di dominio e di competenza nel controllare l'ambiente circostante. Sono in grado di gestire una vasta gamma di attività e riescono a trarre tutte le opportunità che ciò che li circonda offre. Un'altra qualità da non sottovalutare è il fatto che essi riescono a rendere il più conforme alle loro esigenze l'ambiente circostante.	Tali individui hanno grosse difficoltà a gestire la vita di tutti i giorni. Non sono capaci di cogliere le opportunità che si prospettano loro e sembrano non essere in grado di controllare il mondo che li circonda.
Scopo nella vita	Queste persone hanno delle mete e un senso di direzione nei confronti della loro vita. Attribuiscono un significato importante alla vita passata e presente. Hanno elaborato delle convinzioni che danno un senso alla loro vita.	Queste persone non attribuiscono alla loro vita nessun particolare significato, hanno pochissime mete ed obiettivi. Vedono la loro vita passata come se non avesse nessun significato e non hanno nessun tipo di prospettiva circa la loro vita attuale che possa attribuire un significato preciso.
Crescita personale	Tali individui hanno la sensazione di continua crescita e interpretano la loro persona come in continua espansione. Sono aperti alle nuove esperienze e cercano continuamente di realizzare il loro potenziale. Se guardano al futuro si vedono migliorati. Questa predisposizione al cambiamento permette loro di raggiungere una più alta conoscenza di se stessi.	Tali individui hanno la percezione di essere in una situazione di stallo e hanno perso la spinta a crescere e migliorarsi lungo l'arco del tempo. Si sentono incapaci di sviluppare nuovi comportamenti e sono tendenzialmente annoiati e disinteressati nei confronti della loro vita.

denti anche studi clinici) che ne hanno testato la facilità di comprensione da parte dei soggetti a cui era somministrato, il questionario nella versione italiana è stato sottoposto a 5 persone bilingui che lo

hanno ritradotto in inglese, senza ovviamente conoscere la versione originale. In base a questa traduzione, alcuni *items* sono stati modificati e nuovamente testati.

## CAMPIONE

Il campione raccolto per la ricerca era costituito da 415 individui scelti in modo casuale in tre città dell'Emilia Romagna. Tutti i soggetti hanno accettato spontaneamente di partecipare alla ricerca ed hanno fornito il loro consenso informato. Il campione era suddiviso fra 240 soggetti di sesso femminile (57,8%) e 175 maschile (42,2%); le età variavano da un minimo di 16 anni ad un massimo di 85 anni; con un'età media di 36,17 anni (DS=13,4). Di questi individui, 205 erano coniugati (49,4%) e 210 non lo erano (50,6%). Le classi sociali sono state valutate riferendosi alla classificazione professionale indicata da Goldthorpe e Hope (34): 202 soggetti appartenevano a quella inferiore (48,7%) mentre i rimanenti 213 (51,3%) alla classe superiore o medio alta. La maggior parte dei soggetti (76,6%) aveva una scolarità superiore (medie superiori e università); invece, il restante 23,4% possedeva un livello di istruzione inferiore.

I 415 soggetti sono stati suddivisi in tre gruppi a seconda della loro età: i giovani (16-29 anni) erano 175, quelli di mezza età (30-59 anni) erano 219 e gli anziani (60-85 anni) 21.

## STRUMENTI PSICOMETRICI

A ciascun soggetto è stato chiesto di compilare il PWB per due volte, a distanza di un mese.

La versione italiana del PWB utilizzata in questo studio è quella a 84 *items* suddivisi in sei scale (autoaccettazione, relazioni interpersonali positive, autonomia, controllo ambientale, crescita personale e scopo nella vita). I soggetti devono riportare il loro grado di accordo con le affermazioni contenute negli *items*, utilizzando una scala Likert da 1 a 6, dove 1 = non sono d'accordo; 6 = sono perfettamente d'accordo. Gli *items* formulati negativamente vengono conteggiati in modo inverso, cosicché il punteggio finale rappresenta l'autovalutazione del soggetto per quella scala. Il punteggio totale di ogni scala viene calcolato sommando i gradi di accordo di ogni *item*, per cui varia potenzialmente da 14 a 84.

Le correlazioni sono state calcolate con il metodo di Pearson, sia al test che al retest.

Sono state utilizzate la t di Student e l'analisi della varianza per valutare le differenze dei punteggi.

## RISULTATI

I risultati sono evidenziati nelle **Tablelle 2-13**.

Analizzando la matrice di correlazione per il test-retest del PWB (**Tabella 2**) risulta evidente che i coefficienti sono tutti significativi, anche se sono leggermente più deboli quelli relativi alle scale dell'autonomia e del controllo ambientale.

Le **Tablelle 3 e 4** mostrano le correlazioni fra le sei dimensioni del PWB alla prima e alla seconda somministrazione. Tali correlazioni sono tutte significative (fatta eccezione che per la scala dell'autonomia al retest) e in alcuni casi i coefficienti sono molto elevati. Ciò indica che le dimensioni sono strettamente connesse tra di loro (es., controllo ambientale, scopo nella vita e autoaccettazione).

La **Tabella 5** mostra i punteggi medi delle 6 scale sia al test che al retest. Per tutte le scale essi si aggirano intorno a 60.

Il calcolo dell'ANOVA e della t di Student in base alle variabili età, sesso, scolarità e classe sociale ha evidenziato alcune differenze significative nei punteggi ottenuti. Per quanto riguarda l'età (**Tabella 6 e 7**), le differenze significative tra i tre gruppi sono emerse solo nel controllo ambientale e nella crescita personale. I successivi confronti a coppie (post-hoc) hanno mostrato contrasti significativi tra giovani e persone di mezza età nel controllo ambientale (i primi ottengono i punteggi più bassi); mentre nella crescita personale le differenze risultano significative tra tutti e tre i gruppi, con i giovani che presentano i punteggi più elevati.

La variabile sesso ha evidenziato (**Tabella 8 e 9**) differenze significative nelle dimensioni del controllo ambientale, della crescita personale, dello scopo nella vita e dell'accettazione, in cui gli uomini totalizzano punteggi più alti.

Per quello che riguarda il livello di istruzione (**Tabella 10 e 11**), è emerso che coloro che hanno un livello d'istruzione superiore hanno ottenuto punteggi significativamente maggiori nelle dimensioni dello scopo nella vita e nella crescita personale. Al retest tali risultati sono stati replicati.

Infine, relativamente alla variabile della classe sociale e solo nella prima somministrazione, sono emer-

**Tabella 2. Correlazione test-retest per il PWB**

Scale:	r
Autonomia	0.21*
Controllo Ambientale	0.31*
Crescita Personale	0.78*
Relazioni Positive	0.81*
Scopo nella Vita	0.81*
Autoaccettazione	0.82*

\* p<0.01

Tabella 3. Matrice di correlazione tra le sei scale del PWB (TEST)

	<b>Controllo Ambientale</b>	<b>Crescita Personale</b>	<b>Relazioni Positive</b>	<b>Scopo nella Vita</b>	<b>Autoaccettazione</b>
Autonomia	0.45**	0.30*	0.26**	0.39**	0.51**
Controllo Ambientale		0.40**	0.38**	0.70**	0.70**
Crescita Personale			0.40**	0.48**	0.32**
Relazioni Positive				0.50**	0.44**
Scopo nella Vita					0.70**

\* p&lt;0.05

\*\*p&lt;0.01

Tabella 4. Matrice di correlazione tra le sei scale del PWB (RETEST)

	<b>Controllo Ambientale</b>	<b>Crescita Personale</b>	<b>Relazioni Positive</b>	<b>Scopo nella Vita</b>	<b>Autoaccettazione</b>
Autonomia	0.06	0.14**	0.09	0.16**	0.19**
Controllo Ambientale		0.25**	0.17**	0.26**	0.28**
Crescita Personale			0.47**	0.53**	0.39**
Relazioni Positive				0.48**	0.48**
Scopo nella Vita					0.75**

\*p&lt;0.05

\*\*

Tabella 5. Media e DS delle scale del PWB

Scale	Test (N = 415)		Retest (n = 415)	
	Media	DS	Media	DS
Autonomia	62.97	10.10	64.61	25.90
Controllo Ambientale	57.51	10.96	59.31	30.55
Crescita Personale	62.39	9.98	63.01	10.37
Relazioni Positive	63.21	11.42	62.92	11.75
Scopo nella vita	61.45	10.96	61.48	11.12
Autoaccettazione	59.56	13.45	60.55	13.08

**Tabella 6. Differenze dei punteggi nelle scale del PWB-test in base ai tre livelli d'età**

Scale del benessere	Media	DS	F
<b>Autoaccettazione</b>			
Giovani (n= 175)	59.89	14.18	0.28
Mezza Età (n= 219)	59.49	13.17	
Anziani (n= 21)	57.57	10.08	
<b>Relazioni Positive</b>			
Giovani	64.15	11.04	2.32
Mezza Età	62.89	11.86	
Anziani	58.71	8.58	
<b>Autonomia</b>			
Giovani	63.71	10.17	0.90
Mezza Età	62.35	10.16	
Anziani	63.38	8.72	
<b>Controllo Ambientale</b>			
Giovani	55.96	11.43	<b>3.09*</b>
Mezza Età	58.70	10.56	
Anziani	57.95	9.88	
<b>Crescita Personale</b>			
Giovani	64.53	10.26	<b>10.09**</b>
Mezza Età	61.29	9.55	
Anziani	56.00	7.43	
<b>Scopo nella vita</b>			
Giovani	61.46	11.58	0.61
Mezza Età	61.68	10.68	
Anziani	58.90	8.33	

\* p<0.05

\*\* p<0.01

in grassetto sono evidenziate le differenze significative emerse nei confronti a coppie

se differenze significative nell'autonomia, nel controllo ambientale e nell'autoaccettazione, in cui le medie più alte appartengono a individui della classe medio-alta (**Tabella 12 e 13**).

## DISCUSSIONE

I risultati ottenuti mostrano buone proprietà psicometriche della versione italiana del PWB. Per quanto riguarda l'attendibilità al test-retest, il campione sperimentale mostra di rispondere in modo stabile nel tempo, con coefficienti di Pearson molto elevati almeno per quattro delle sei scale che costituiscono il questionario. Queste scale sono quelle della crescita personale, delle relazioni positive con gli altri, dello scopo nella vita e dell'autoaccettazione. In base agli studi condotti precedentemente negli Stati Uniti (15, 17-20) ci si aspettava che anche le scale dell'autonomia e del con-

trollo ambientale avessero alti indici di correlazione al test-retest; invece, anche se risultano significativi, i coefficienti sono troppo bassi per poter definire queste scale come preposte alla misurazione di caratteristiche ascrivibili a tratti di personalità. Una spiegazione può risiedere nella differenza che c'è fra la cultura italiana e quella americana. Negli Stati Uniti è infatti molto importante, fin da molto giovani, riuscire ad acquisire un livello d'autonomia tale che permetta di potersi creare una vita completamente indipendente rispetto a quella della famiglia d'origine. Anche l'aspetto del controllo ambientale assume più valore nella cultura americana rispetto alla nostra e questo può essere legato al forte senso di competitività che la caratterizza, per cui saper sfruttare al meglio tutte le opportunità dell'ambiente circostante rappresenta un aspetto fortemente positivo della personalità. Probabilmente in Italia queste due dimensioni assumono meno importanza relativamente alla costituzione caratteriale di un individuo e

Tabella 7. Differenze dei punteggi nelle scale del PWB- retest in base ai tre livelli d'età

Scale del benessere	Media	DS	F
<b>Autoaccettazione</b>			
Giovani (n= 175)	60.52	13.06	0.26
Mezza Età (n= 219)	60.76	13.19	
Anziani (n= 21)	58.57	12.41	
<b>Relazioni positive</b>			
Giovani	63.63	11.59	1.75
Mezza Età	62.76	12.04	
Anziani	58.62	9.19	
<b>Autonomia</b>			
Giovani	66.30	38.07	0.64
Mezza Età	63.40	10.40	
Anziani	63.14	7.31	
<b>Controllo Ambientale</b>			
Giovani	57.28	11.87	0.81
Mezza Età	61.11	40.54	
Anziani	57.33	9.99	
<b>Crescita Personale</b>			
Giovani	64.67	10.55	<b>7.59**</b>
Mezza Età	62.35	10.18	
Anziani	56.10	6.97	
<b>Scopo nella vita</b>			
Giovani	61.97	11.38	0.65
Mezza Età	61.31	11.06	
Anziani	59.14	9.40	

\* p&lt;0.05

\*\* p&lt;0.01

in grassetto sono evidenziate le differenze significative emerse nei confronti a coppie

quindi tendono ad essere più collegate alla variabilità casuale o a circostanze di vita (conformandosi in questo caso più come variabili di stato).

L'esame delle differenze tra gruppi suddivisi in base all'età mostra che i soggetti di mezza età ottengono valori più alti nelle scale del controllo ambientale: ciò può essere spiegato considerando il fatto che di solito è in questo *range* d'età (dai 30 ai 55 anni) che si sfruttano al massimo tutte le opportunità che l'ambiente circostante offre per realizzare le proprie aspettative. Per le restanti scale in generale i punteggi più elevati sono stati ottenuti dai giovani, anche se non sempre in modo significativo. La crescita personale e lo scopo nella vita (solo al retest) mostrano un andamento decrescente in base all'età, in conformità ai risultati ottenuti negli studi statunitensi (18, 22). La scala delle relazioni positive non mostra differenze significative, come precedentemente rilevato negli Stati Uniti (18),

anche se nel nostro lavoro possiamo notare un andamento decrescente dei punteggi, facilmente intuibile (per i giovani e gli adolescenti è molto importante il processo di socializzazione e l'inserimento in gruppi amicali). La scala dell'autoaccettazione non mostra differenze significative in base all'età, replicando nuovamente le precedenti indagini (18).

Per quanto riguarda la variabile sesso, nel nostro lavoro gli uomini totalizzano punteggi superiori rispetto alle donne nelle dimensioni del controllo ambientale, della crescita personale, dello scopo nella vita e dell'autoaccettazione: ipotizziamo che sia socialmente qualificante per gli uomini mostrare di avere ambizioni e di sapere esattamente ciò che vogliono ottenere dalla vita. Queste certezze danno loro un grado di sicurezza tale che è alla base della completa accettazione di se stessi, con i propri pregi e i propri difetti. Nelle precedenti indagini statunitensi (18, 22, 32), le uni-

**Tabella 8. Differenze nei punteggi delle scale del PWB-test rispetto al sesso.**

	Donne (N = 240)		Uomini (N = 175)		t (gl = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	62.25	10.26	63.97	9.82	2.97
Controllo Ambientale	56.28	11.01	59.2	10.69	7.31**
Crescita Personale	61.51	10.24	63.59	9.51	4.41 *
Relazioni positive	63.42	11.46	62.92	11.38	0.19
Scopo nella vita	59.70	11.11	63.83	10.31	14.84 **
Autoaccettazione	57.60	14.07	62.24	12.09	12.35 **

\* p<0,05

\*\* p<0,01

**Tabella 9. Differenze nei punteggi delle scale del PWB-retest rispetto al sesso.**

	Donne (N = 240)		Uomini (N = 175)		t (gl = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	62.62	11.14	67.34	37.50	3.38
Controllo Ambientale	59.35	38.87	59.25	12.08	0.001
Crescita Personale	62.40	10.56	63.86	10.08	2.00
Relazioni positive	63.20	12.06	62.53	11.34	0.32
Scopo nella vita	59.94	11.67	63.59	9.96	11.52*
Autoaccettazione	58.36	13.84	63.54	11.33	16.47*

\* p<0,01

che differenze ascrivibili al sesso si erano rilevate nella scala delle relazioni positive, con le donne che presentavano punteggi superiori. Anche nel nostro lavoro le donne hanno punteggi maggiori in questa dimensione, ma non in modo significativo. In generale sembra che il campione femminile italiano mostri meno benessere rispetto a quello maschile. Probabilmente queste discordanze nei risultati possono essere lette alla luce di differenze transculturali relative ai ruoli e alle posizioni occupate dalle donne all'interno della società italiana e di quella americana. In quest'ultima la parità tra i sessi emerge con più chiarezza, mentre in Italia

spesso le donne rivestono ruoli familiari e lavorativi ancora legati alle tradizioni passate, e ciò potrebbe spiegare le maggiori differenze rilevate tra i sessi nel nostro campione.

I soggetti con un livello di istruzione superiore hanno ottenuto punteggi più alti rispetto a quelli con un livello culturale inferiore nelle dimensioni della crescita personale e dello scopo nella vita. È infatti probabile che il fatto di aver conseguito il diploma o la laurea permetta di poter accedere a professioni che prevedono l'assunzione di responsabilità sempre maggiori in previsione di mete più alte da raggiungere.

Tabella 10. Media e DS per ogni scala del PWB rispetto alla ISTRUZIONE- test

	Inferiore (N = 97)		Superiore (N = 318)		t (df = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	62.13	9.38	63.23	10.31	-0.93
Controllo Ambientale	57.45	10.14	57.53	11.16	-0.05
Crescita Personale	59.53	9.53	63.26	9.97	-3.20*
Relazioni positive	61.59	11.90	63.70	11.24	-1.59
Scopo nella vita	58.93	11.09	62.21	10.83	-2.60*
Autoaccettazione	57.71	13.96	60.12	13.26	-1.54

\* p&lt;0.01

Tabella 11. Media e DS per ogni scala del PWB rispetto alla ISTRUZIONE- retest

	Inferiore (N = 97)		Superiore (N = 318)		t (df = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	63.08	10.43	65.07	29.02	-0.66
Controllo Ambientale	56.61	10.70	60.13	34.37	-0.99
Crescita Personale	60.25	10.14	63.86	10.31	-3.03*
Relazioni positive	62.00	12.11	63.19	11.65	-0.87
Scopo nella vita	58.96	11.66	62.24	10.85	-2.54*
Autoaccettazione	58.93	13.49	61.04	12.78	-1.39

\* p&lt;0.01

Tabella 12. Media e DS per ogni scala del PWB rispetto alla CLASSE SOCIALE- test

	Inferiore (N = 202)		Superiore (N = 213)		t (df = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	61.84	10.30	64.05	9.82	2.24*
Controllo Ambientale	56.14	11.31	58.81	10.49	2.49
Crescita Personale	61.59	10.27	63.14	9.67	1.58
Relazioni positive	62.64	11.16	63.75	11.66	0.98
Scopo nella vita	60.61	10.65	62.23	11.22	1.50
Autoaccettazione	58.00	14.15	61.03	12.60	2.30*

\* p&lt;0.05

Tabella 13. Media e DS per ogni scala del PWB rispetto alla classe sociale - retest

	Inferiore (N = 202)		Superiore (N = 213)		t (df = 413)
	Media	DS	Media	DS	
Autonomia	64.93	35.66	64.30	10.21	0.24
Controllo Ambientale	56.72	11.77	61.76	40.97	1.60
Crescita Personale	62.32	10.48	63.67	10.25	1.32
Relazioni positive	63.00	11.86	62.83	11.67	-0.15
Scopo nella vita	60.63	10.98	62.28	11.22	1.51
Autoaccettazione	59.40	13.51	61.64	12.60	1.75

Infine, si sono riscontrate differenze significative ascrivibili alla classe sociale di appartenenza in tre sottoscale (autonomia, controllo ambientale e autoaccettazione). In queste dimensioni i soggetti appartenenti alla classe medio-alta mostrano medie più elevate, anche se tali dati hanno una portata meno rilevante, in quanto il livello di significatività è di 0.05 e soprattutto non sono stati replicati nel retest. Anche le ricerche precedenti (18) non avevano mostrato differenze considerevoli relative a questa variabile.

## CONCLUSIONI

Questa ricerca mostra che il PWB nella versione 84 items è uno strumento valido e attendibile su una popolazione generale italiana avendo ottenuto indici di correlazione molto elevati sia tra le sei scale che lo costituiscono, sia al retest a distanza di un mese, fatta eccezione per le due dimensioni dell'autonomia e del controllo ambientale che, in base ai risultati ottenuti, non possono essere classificate come scale destinate alla misurazione dei tratti.

L'importanza dell'utilizzazione di questo nuovo questionario del benessere risiede nella solida concettualizzazione teorica che ne è alla base. Le sei dimensioni dell'autonomia, dell'autoaccettazione, dello scopo nella vita, della crescita personale, del controllo ambientale e delle relazioni positive indicano infatti importanti aspetti della personalità necessari per definire la presenza del benessere psicologico. In questo lavoro abbiamo mostrato come alcune variabili sociodemografiche (età, sesso, e livello di istruzione) possano influenzare determinate dimensioni (e.s., crescita personale, controllo ambientale, scopo nella vita) eviden-

ziando così specifiche fasce di popolazione con livelli di benessere psicologico più carenti (gli anziani, le donne, le persone meno istruite).

L' utilizzo del PWB in campo clinico (24-28) con pazienti con disturbi affettivi è risultato molto importante nella valutazione della guarigione in seguito a trattamenti psicoterapeutici (15).

Recentemente è poi emersa nella letteratura l'importanza delle emozioni positive e del benessere psicologico nel fornire validi strumenti per contrastare lo stress e gli eventi negativi nella vita delle persone (35-37). Capire quindi gli effetti del benessere psicologico nel preservare l'organismo in uno stato di buona salute sembra essere uno degli scopi più rilevanti nell'ambito della ricerca (2).

Saranno necessari ulteriori indagni, sia in ambito clinico che nella popolazione generale, per studiare il complesso rapporto tra benessere, malessere e caratteristiche di personalità. La Scala per il Benessere Psicologico di Carol Ryff sembra essere uno degli strumenti più idonei a tale scopo (Appendice).

Appendice:

### SCALA DEL BENESSERE PSICOLOGICO

1. A volte cambio il mio modo di agire o pensare per essere come gli altri.
2. In generale ho la sensazione di padroneggiare la situazione in cui mi trovo.
3. Non sono interessato alle attività che possono allargare i miei orizzonti.
4. La maggior parte delle persone mi trova piacevole ed affettuoso.

5. Mi sento bene quando penso a quello che ho fatto in passato e quello che spero di fare in futuro.
6. Sono soddisfatto di come sono andate le cose nella mia vita
7. Non ho paura di esprimere le mie opinioni, anche se esse sono contrarie a quelle della maggior parte delle altre persone.
8. Le richieste della vita di tutti i giorni spesso mi abbattano.
9. In generale, ho la sensazione di imparare sempre di più di me stesso col passare del tempo.
10. Mantenere relazioni stabili è stato per me difficile e frustrante.
11. Vivo la vita giorno per giorno e non penso al futuro.
12. In generale mi sento fiducioso e sicuro nei confronti di me stesso.
13. Le mie decisioni non sono di solito influenzate da quello che qualcun altro sta facendo.
14. Non sto bene con la gente e nell'ambiente che mi circonda.
15. Sono il tipo di persona a cui piace provare nuove cose.
16. Spesso mi sento isolato perché ho poche vere amicizie con cui condividere le mie preoccupazioni.
17. Tendo a concentrarmi sul presente perché il futuro sicuramente mi darà problemi.
18. Ho la sensazione che molte persone che conosco abbiano ricevuto di più nella vita rispetto a quello che ho ricevuto io.
19. Tendo a preoccuparmi di quello che le altre persone pensano di me.
20. Sono molto bravo a gestire le molte responsabilità della vita quotidiana.
21. Non voglio tentare nuove strade per compiere nuove cose – la mia vita va bene così.
22. Mi piace parlare con i familiari e gli amici.
23. Ho la sensazione di sapere cosa sto facendo e dove voglio arrivare nella vita.
24. Se fosse possibile, ci sarebbero molte cose di me stesso che vorrei cambiare.
25. Per me è più importante essere soddisfatto di me stesso piuttosto che avere l'approvazione degli altri.
26. Spesso mi sento sopraffatto dalle mie responsabilità
27. Penso sia importante avere nuove esperienze che ti aiutino a confrontare l'opinione che hai di te e del mondo circostante.
28. È importante per me sapere ascoltare quando veri amici mi parlano dei loro problemi.
29. Le mie attività quotidiane mi sembrano banali e insignificanti.
30. Sono soddisfatto della maggior parte degli aspetti della mia personalità.
31. Tendo ad essere influenzato dalle persone che hanno forte personalità.
32. Se fossi infelice della mia situazione di vita farei certamente qualcosa per cambiarla.
33. Quando ci penso, non sono migliorato molto come persona negli anni.
34. Non ho molte persone che vogliono ascoltarmi quando ho bisogno di parlare.
35. Non ho una buona percezione di quello che sto cercando di fare nella vita.
36. Ho commesso qualche errore in passato ma ho la sensazione che tutto quanto andrà per il meglio.
37. Raramente la gente mi convince a fare cose che non voglio fare.
38. Generalmente me la cavo bene nel prendermi cura delle mie finanze personali e dei miei affari.
39. Secondo me la gente di ogni età può continuare a crescere e svilupparsi.
40. Ho la sensazione che gli amici mi stiano dando molto.
41. Di solito mi pongo degli obiettivi, ma ora fare ciò mi sembra una perdita di tempo.
42. Molte volte non mi sento soddisfatto dei risultati ottenuti nella mia vita.
43. È più importante per me conciliarmi con gli altri piuttosto che restare isolato sui miei principi.
44. Trovo che sia stressante non essere all'altezza delle cose che devo compiere ogni giorno.
45. Col tempo ho acquisito molta consapevolezza che mi ha permesso di diventare una persona più forte e capace.
46. Mi sembra che la maggior parte delle altre persone abbia più amici di me.
47. Mi piace fare progetti per il futuro e lavorare perché essi si possano realizzare.
48. Il più delle volte mi sento orgoglioso di chi sono e della vita che conduco.
49. Ho fiducia nelle mie opinioni anche se esse sono contrarie a quelle degli altri.
50. Sono abile a gestire il tempo, cosicché posso adattarmi a tutte le cose che devono essere fatte.
51. Ho la sensazione di essere "cresciuta" molto come persona col passare del tempo.
52. La gente mi descriverebbe come una persona disponibile, pronta a condividere il mio tempo con gli altri.
53. Sono una persona attiva nel mettere in pratica i progetti che mi sono prefissato.
54. Invidio molte persone per la vita che conducono.
55. Per me è difficile esprimere le mie opinioni su questioni controverse.
56. La mia vita quotidiana è molto impegnata, ma provo un senso di soddisfazione nell'essere all'altezza della situazione.

57. Non mi piace trovarmi in nuove situazioni che esigono da me un cambiamento dei miei vecchi modi di fare.
58. Non ho avuto esperienza di molte relazioni calorose e di fiducia con gli altri.
59. Alcune persone sono senza progetti, ma io non sono una di quelle.
60. L'atteggiamento che ho nei miei confronti forse non è così positivo come quello che gli altri hanno verso se stessi.
61. Spesso cambio parere se i miei amici o familiari sono d'accordo.
62. Mi sento frustrato quando cerco di pianificare le mie attività quotidiane perché non porto mai a termine le cose che mi propongo di compiere.
63. Per me la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita.
64. Non mi faccio coinvolgere più di tanto quando inizio un'amicizia.
65. A volte ho la sensazione di aver fatto tutto quello che si poteva fare.
66. Molti giorni mi sveglio con un sentimento di scoraggiamento per quello che ho vissuto.
67. Non sono il tipo di persona che cedendo alle pressioni degli altri si fa influenzare nel modo di pensare o di agire.
68. I miei sforzi per trovare i tipi di attività e le relazioni di cui ho bisogno sono del tutto riusciti.
69. Sono contento che le mie vedute siano cambiate e maturate col tempo.
70. So che mi posso fidare dei miei amici ed essi sanno che possono fidarsi di me.
71. I miei progetti di vita sono stati più una fonte di soddisfazione che di frustrazione.
72. Il passato ha avuto i suoi alti e bassi, ma in generale non vorrei cambiarlo.
73. Sono preoccupato di come altre persone valutano le mie scelte di vita.
74. Ho difficoltà a programmare la mia vita in modo soddisfacente.
75. Ho rinunciato a grossi miglioramenti o cambiamenti nella mia vita già da molto tempo.
76. Trovo difficile aprirmi quando parlo con gli altri.
77. Trovo soddisfazione nel pensare a quello che sono riuscito a fare nella vita.
78. Quando mi confronto con amici e familiari sono soddisfatto per quello che sono.
79. Giudico me stesso secondo ciò che penso sia importante e non per ciò che gli altri pensano sia importante.
80. Sono stato capace di costruirmi una casa e uno stile di vita che mi soddisfa.
81. C'è del vero nel detto che il lupo perde il pelo ma non il vizio.
82. Partecipo ai problemi dei miei amici così come loro partecipano ai miei.
83. In definitiva non sono sicuro che la mia vita abbia molto significato.
84. Ognuno ha le proprie debolezze, ma a me sembra di averne più del dovuto.

## BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization . World Health Organization Constitution. In: Basic documents. Geneva: World Health Organization 1948.
2. Ryff CD, Singer BD: The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*; 1998, 9, 1-28.
3. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95, 542-575.
4. Neugarten BL, Havinghurst R, Tobin S: The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 1961, 16, 134-143.
5. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S: The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 71-75.
6. Andrews FM, Withey SB: *Social Indicators of Well-being: America's perception of Life Quality*. New York, Plenum, 1976.
7. Bradburn NM: *The structure of psychological well-being.*, Chicago, Aldine, 1969.
8. Watson D, Clark LA, Tellegen A: Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54, 1063-1070.
9. Rosemberg M: *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton NJ 1965.
10. Scheier MF, Carver CS: On the power of positive thinking : the benefits of being optimistic. In *Current Direction in Psychological Sciences*, 1993, 26-30.
11. Lawton MP: The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journal of Gerontology*, 1975, 30, 85-89.
12. Levenson H: Activism and powerful others: distinctions within the concept of internal-external control. *Journal of Personality Assessment*, 1974, 38, 377-383.
13. Antonovsky A: The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 1993, 36, 725-733.
14. Kellner, R: A Symptom Questionnaire. *Journal of Clinical Psychiatry*, 1978, 48, 269-274.
15. Ruini C, Ottolini F, Rafanelli C, Conti S, Fava GA: Il concetto di guarigione nei disturbi affettivi. *Bollettino di Psicologia Applicata*, 2000, 230, 27-36.
16. Fava GA: The concept of recovery in affective disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1996, 65, 2-13.
17. Ruini C, Rafanelli C, Conti S, Ottolini F, Mangelli L, Tossani E, Fabbri S, Grandi S, Fava GA: Benessere psicologico e sintomi residui in pazienti con disturbi affettivi . I. Rilevazioni psicometriche. *Rivista di psichiatria*, 2002, 37, 171-178.
18. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 1069-1081.
19. Ottolini F, Ruini C, Rafanelli C, Mangelli L, Fava GA. Il ruolo della psicologia della salute nei disturbi affettivi. *Rivista di psichiatria*, 2000, 35, 107-113.
20. Ryff CD: Psychological well-being in adult life. *Psychological Science*, 1995, 4, 99-104.
21. Ryff CD, Essex MJ: The interpretation of life experience and

- well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 1992, 4, 507-517.
22. Ryff CD, Keyes CL: The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69 (4), 719-727.
  23. Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: meaning, measurement and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, 65, 14-23.
  24. Fava GA, Rafanelli C, Cazzaro M, Conti S, Grandi S: Well-being therapy. *Psychological Medicine*, 1998, 28, 475-480
  25. Rafanelli C, Park SK, Ruini C, Ottolini F, Fava GA: Rating well-being and distress. *Stress Medicine*, 2000, 16, 55-61
  26. Fava GA, Rafanelli C, Ottolini F, Ruini C, Cazzaro M, Grandi S: Psychological well-being and residual symptoms in remitted patients with panic disorder and agoraphobia. *Journal of Affective Disorders*, 2001, 65, 185-190.
  27. Fava GA, Rafanelli C, Grandi S, Conti S, Belluardo P: Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy. *Archives of General Psychiatry*, 1998, 155, 816-820.
  28. Fava GA, Ruini C: Sequential treatment of unipolar depression. *World Psychiatry* 2002, 1, 10-15.
  29. Zung WK: A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry* 1965, 12, 63-70.
  30. Ryff CD: Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 1991, 6; 286-295.
  31. Ryff CD, Lee Y, Keyes C: *Through The Lens Of Culture: Psychological Well-Being At Midlife*. Madison, University of Wisconsin, 1996.
  32. Ryff CD: Beyond Ponce De Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioural Development*, 1989, 12(1), 35-55
  33. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD: Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82, 1007-1022.
  34. Goldthorpe JH, Hope K: *The social grading of occupations*. Oxford, Oxford University Press, 1974.
  35. Singer B, Ryff CD, Carr D, Magee WJ: Life histories and mental health: a person-centered strategy. In A Raftery (Ed), *Sociological methodology*. Washington DC, American Sociological Association, 1998.
  36. Ryff CD, Singer B, Love GD, Essex MJ: Resilience in adulthood and later life. In J Lomranz (Ed), *Handbook of Aging and Mental Health*. New York, Springer-Verlag, 1998.
  37. Fredrickson BL: Positive emotions. In CR Snyder & SJ Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press, 2002.