



МРНТИ 15.21.69

<https://doi.org/10.32523/3080-1893-2026-154-1-222-244>

Научная статья

Определение надежности русскоязычной версии методики оценки сострадательной самоидентичности «Шкала тихого эго» (Quiet ego scale) на казахстанской выборке

А.С. Жумангалиева*¹, М.В. Мун², А.Р. Петрулите³^{1,2}Университет «Туран», Алматы, Казахстан³Университет Vytautas Magnus, Вильнюс, Литва(E-mail: *123241091@turan-edu.kz, ²m.mun@turan-edu.kz, ³ala.petruyte@vdu.lt)

Аннотация. Изучение благополучия личности и ее роста является актуальным для современной психологии как в научном, так и практическом контексте (Wang et al., 2023). Важно изучать психологическое благополучие личности и общества, а также деятельности психологов в свете позитивной психологии. Реализация подхода позитивной психологии в нашей стране требует оперирования соответствующими категориями и наличия инструментов оценки, которые не всегда доступны из-за отсутствия переведенных версий методик, которые уже достаточно долго применяются во всем мире и доказали свою конструктивную валидность.

Целью нашего исследования было реализовать перевод англоязычной методики оценки сострадательной самоидентичности «Шкала Тихого эго» (Quiet Ego Scale) на русский язык и проверить ее надежность после перевода (Wayment, Bauer, et al., 2015). Мы осуществили перевод, экспертизу перевода и провели оценку надежности переведенной версии методики.

В исследовании приняли участие 223 респондента в возрасте от 22 до 86 лет. Полученные данные были проанализированы с применением методов математико-статистического анализа. В результате исследования мы установили, что после перевода опросник имеет допустимые показатели надежности Альфа Кронбаха. Полученные нами показатели надежности для всей методики составляют 0,628, для подшкалы «Отстраненное осознание» – 0,690, подшкалы «Инклюзивная идентичность» – 0,601, подшкалы «Принятие перспективы» – 0,647, подшкалы «Рост» – 0,616. Методика может использоваться для оценки баланса личности в ориентации на заботу о себе и заботу о других, вместе с рассмотрением себя и других в перспективе роста. Переведенная нами версия методики имеет приемлемые показатели согласованности, а значит, может применяться на русскоязычных выборках и использоваться в исследованиях и практике в Республике

Поступила: 23.12.2025; Доработана: 8.03.2026; Одобрена: 19.03.2026; Доступна онлайн: 30.03.2026

*Автор для корреспонденции

Казахстан, существенно расширяя арсенал отечественных исследователей и практических психологов.

Ключевые слова: тихое эго, сострадательная самооидентичность, психо-социальное развитие, инклюзивная идентичность, личностный рост, принятие перспективы, отстраненное осознание.

Введение

Изучение благополучия личности является одной из популярнейших и практически значимых тем современной психологии. Благодаря фокусу на определении предикторов и коррелятов благополучия, а также изучению закономерностей функционирования и развития здоровой и благополучной личности стало возможным становление позитивной психологии. На сегодняшний день позитивная психология переживает период оформления метатеоретической основы (Maurer, 2024), которая позволяет осмыслить значительный пласт эмпирических исследований и теоретических конструктов, развивавшихся ранее в различавшихся направлениях и подходах (Maurer & Daukantaitė, 2020). Кроме того, происходит расширение понимания концепции «процветания» и рассмотрение ее не только в протяженности во времени, как устойчивого состояния, но и в сбалансированной и гармоничной взаимосвязи систем, таких как личность (включая физическое, психическое, социальное, духовное измерения), окружение (другие люди), окружающая среда (т.е. когда благополучие человека согласуется с благополучием природы) (Lomas et al., 2025). Одним из психологических конструктов, который эмпирически демонстрирует, как межсистемному процветанию способствуют конкретные инструменты, является конструкт «тихое эго» (Rogawski et al., 2025).

Обзор литературы

Представление о тихом эго было сформулировано J. Bauer и H. Wayment. В 2008 г. термин впервые был использован ими для конференции и последующей книги, которые были созданы для объединения широкого спектра исследовательских тем в психологии, связанных с проблемами эгоизма и преимуществами, а также разнообразием его преодоления (Bauer & Wayment, 2008). Тихое эго понимается как самооидентичность, которая обеспечивает баланс между сосредоточенностью на себе и заботой о других, а также характеризуется ориентацией на рост как себя, так и других (Wayment & Bauer, 2017). Сострадательная самооидентичность – другое название, которое авторы применяют для обозначения конструкта тихого эго (Wayment, Bauer, et al., 2015), так как тихое эго концептуально связано с состраданием, реализуемым через способность осознавать свои потребности и потребности других без осуждения, с мотивацией заботы о своем благополучии и благополучии других, проявляя эмпатию и сочувствие, мягкость и доброту.

Четыре основных характеристики тихого эго: отстранённая осознанность, инклюзивная идентичность, стремление к перспективе и стремление к росту, – являются обобщением лежащих в их основе мотивов и способностей. Это, во-первых, мотив и способность принимать взгляды других людей, во-вторых, отождествлять себя с теми, кто не похож на меня, в-третьих, воспринимать ситуацию без оборонительной реакции и,

в-четвертых, рассматривать ситуацию как возможность для просоциального развития. Сочетание этих качеств содействует благополучию человека и его окружения как в текущем моменте, так и в долгосрочной перспективе, потому что оно уравнивает заботу о себе и заботу о других (как концептуально, так и эмоционально), и благоприятствует развитию как себя, так и других.

Отстранённое осознание — это форма внимания, характеризующаяся вовлечённой, менее защитной ориентацией к текущей деятельности, сосредоточенной на том, что выбрано объектом мысли. Оно позволяет сосредотачиваться на настоящем моменте без осуждений и предвзятых представлений о том, какими должны быть люди и события. Инклюзивная идентичность подразумевает взаимозависимый взгляд на «я» и других как взаимосвязанных. Она охватывает других людей и природный мир в рамках более широкого самоопределения, увеличивая сотрудничество и сострадание. Принятие перспективы предполагает эмпатию и включает способность личности учитывать точки зрения других людей. Все эти качества заложены в восприятии и приверженности личностному росту, который определяется в терминах эвдемонических, гуманистических и организмических процессов (Bauer & McAdams, 2010). Тихое эго представляет набор психосоциальных навыков и способностей, содействующих личностному росту.

Авторы конструкта тихого эго разработали методику «Шкала тихого эго» (Quiet Ego Scale – QES). Они рассматривали меру тихого эго как латентную конструкцию, то есть относительно абстрактную идею, которую нельзя измерить напрямую, и скорее возможно выводить из того, что объединяет четыре характеристики тихого эго. В итоге было определено 14 пунктов, находящихся на теоретическом пересечении четырёх основных характеристик тихого эго: отстраненного осознания, инклюзивной идентичности, принятия перспективы и роста. Пункты для шкалы были отобраны из четырёх уже существовавших на тот момент опросников: Шкалы осознанного внимания и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)) (Brown & Ryan, 2003), Шкалы алло-инклюзивной идентичности (Allo-inclusive identity Scale) (Leary et al., 2008a), Индекса межличностной реактивности (Reactivity Index (IRI)) (Davis, 1983) и Методики оценки психологического благополучия С.Рыфф (подшкала личностного роста (Ryff, 1989)). По данным разработчиков, методика даёт единый балл с внутренними надёжностями, которые стабильно варьируются от 0,76 до 0,80, а средние межпунктовые корреляции обычно варьируются от 0,15 до 0,20, что соответствует тому, что это показатель широкой, высшей структуры (Wayment et al., 2015).

Эмпирические исследования, реализованные со времени разработки тихого эго и методики, позволяющей замерить его характеристики, и по сегодняшний день, подтвердили конструктивную валидность тихого эго и продемонстрировали, что оно тесно связано с позитивными показателями психосоциального развития и способствует как индивидуальному, так и коллективному процветанию (Bauer & Weatherbie, 2023). Тихое эго связано как с гедонистическими, так и с эвдемонистическими аспектами благополучия и переживаниями счастья (Chew & Ang, 2023; Liu et al., 2021; Liu, Isbell, & Leidner, 2022; Liu, Isbell, Constantino, et al., 2022; Wayment & Bauer, 2018) Восприятие перспективы и алло-инклюзивная идентичность особенно часто связаны с более позитивным отношением к внешним группам и, следовательно, с уменьшением предвзятости (Leary et al., 2008b). Отмечается позитивный эффект в отношении

здоровья и ментального благополучия (Wayment, Collier, et al., 2015; Wayment et al., 2011). Так же тихое эго связано со способностью справляться со стрессом, а также переживать посттравматический рост (Wayment, Collier, et al., 2015; Wayment et al., 2018, 2019; Wayment & Cavolo, 2019). Рассматривается перспективное развитие лидерства, основанного на характеристиках тихого эго (Buonomo et al., 2021; Chaskalson et al., 2022, 2023). Тихое эго способствует восприятию преимуществ и намерениям участвовать в просоциальной деятельности (Vecina et al., 2023). Последнее является особенно актуальным в свете потребности вовлечения населения в решение социальных и экологических проблем, формирования личной ответственности и проактивного поведения.

Анализ влияния уровня индивидуализма страны на ассоциации с тихим эго показал, что ассоциации с тихим эго сильнее в культурах, которые не являются ни ярко выраженными индивидуалистическими, ни коллективистическими (Rogawski et al., 2025). То есть чрезмерное самоуничижение, характерное для коллективистских культур может быть столь же ограничивающим, как и чрезмерная забота о себе, свойственная индивидуалистическим представлениям о личности. Эти данные являются особенно ценными для казахстанского общества, которое не является однородным и находится в поиске наиболее конструктивной стратегии для обеспечения благополучия как всего общества в целом, так и отдельных его представителей. Качественное исследование благополучия молодежи Казахстана, проведенное Hajdukova E.V. et al. в 2017 году зафиксировало двойственную тенденцию, проявляющуюся в ожиданиях родителей того, что подрастающее поколение будет ставить нужды семьи и сообщества выше собственного, в то время как сами молодые люди указывали на то, что их тяготят такие ожидания и что они хотят принимать самостоятельные решения, основанные на личных интересах и желаниях (Brown Hajdukova et al., 2017). Научные разработки казахстанских ученых учитывают специфику региона и ментальности, с различных сторон рассматривая проблемы баланса между ориентацией на личное благополучие и общественное. Так, в работах Дуиссекеевой Н.Ж. и Ерментаевой А.Р. позитивная конкурентоспособность рассматривается как ценное качество для себя и других, отличающееся высоким уровнем психологической готовности к саморазвитию (Duissekeyeva & Ermentaeva, 2022). Как указывают Жаркынбекова Ш.К. и Селиверстова Ж.Б., «в современном Казахстане складывается асимметричная система глобально-урбанистических и национально-традиционных ценностей» и ближайшие десятилетия покажут, «в какую сторону будет идти это динамичное сочетание, будет ли достигнут устойчивый аксиологический баланс» (Жаркынбекова & Селиверстова, 2025).

Из изложенного выше мы сделали вывод о том, что конструкт тихого эго имеет высокую теоретическую и практическую значимость для разработки исследований и практик, направленных на повышение благополучия как населения нашей страны в целом, так и личного благополучия отдельных членов нашего общества. Для получения возможности применять конструкт тихого эго в отечественных исследованиях, нами был осуществлен перевод методики оценки тихого эго на русский язык. В данной статье мы описываем результаты исследования по апробации переведенной на русский язык версии методики, подсчета показателя надежности методики и ее подшкал.

Перевод опросника «Шкала тихого эго» на русский язык ранее не осуществлялся.

Целью настоящего исследования является апробация методики. Исследование направлено на решение следующих эмпирических задач:

1. Представить переведенную на русский язык версию опросника.
2. Оценить коэффициенты надежности опросника.
3. Осуществить модификацию русскоязычной версии опросника с целью достижения большей согласованности подшкал.

Материалы и методы

Настоящее исследование было структурировано в виде триадической последовательности фаз. Первоначально мы осуществили двойной перевод методики «Quiet Ego Scale» с английского языка на русский и обратно с помощью сервиса DeepL Translate и провели экспертизу перевода методики Petrulytė A. – англоговорящего психолога, специализирующегося на проведении исследований в области благополучия. Мы уточнили понятность формулировок у испытуемых в пилотном опросе и откорректировали утверждения. Впоследствии, на втором этапе, мы провели опрос респондентов и тщательно собрали все данные. Затем мы провели статистическую обработку и анализ результатов, обсуждение выводов, формулирование заключений и рекомендаций.

Инструменты сбора данных. В исследовании использовалась методика «Quiet Ego Scale» (Wayment & Bauer, 2017). В переводе на русский язык возможны варианты названия «Шкала сострадательной самоидентификации» или «Шкала тихого эго», так как сами авторы методики используют в разных статьях оба этих названия (Wayment, Bauer, et al., 2015; Wayment & Bauer, 2017)). Опросник является мерой самоидентификации, которая превосходит эгоизм и отождествляется с менее оборонительной, уравновешенной позицией по отношению к себе и другим (Bauer & Wayment, 2008). Методика состоит из 14 пунктов, которые рассматриваются как латентный фактор более высокого порядка (отражающий теоретическое пересечение четырех факторов первого порядка: отстраненное осознание, инклюзивная идентичность, принятие перспективы и рост). Пункты включают, к примеру, такие утверждения, как «Я думаю, что важно получать новый опыт, который бросает вызов тому, как вы думаете о себе и мире», «Прежде чем критиковать кого-то, я пытаюсь представить, как бы я себя чувствовал на его месте» и «У меня есть ощущение, что со временем я сильно развился как личность». Оценка утверждений опросника проводилась по 5-балльной шкале Лайкерта – от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

Опросник измеряет идентичность, которая устанавливает баланс между сильным чувством субъектности (но не эгоизмом) и сильной заботой о благополучии других, и, как следствие, способности или готовности к сострадательным мыслям, чувствам и поведению. Методика содержит 4 подшкалы: «Отстраненное осознание» (пункты 2, 6, 10 в оригинальной версии), «Инклюзивная идентичность» (3, 7, 12), «Принятие перспективы» (4, 8, 11, 13) и «Рост» (1, 5, 9, 14). По данным авторов, методика продемонстрировала приемлемые психометрические свойства. Альфа Кронбаха в целом для методики составляла 0,79. Для подшкал характеристик тихого эго показатели надежности были

следующими: отстранённая осознанность 0,79, инклюзивная идентичность 0,56, принятие перспективы 0,75, рост 0,83 (Wayment, Bauer, et al., 2015). Мы проанализировали показатели надежности для переведенной нами версии опросника как в целом для общего балла по методике, так и по каждой из подшкал.

Участники. В нашем исследовании приняли участие 223 респондента в возрасте от 22 до 86 лет, преимущественно женского пола (91 %), все русскоговорящие. Средний возраст составил 57,6 лет (стандартное отклонение 15,8). Участники привлекались по трем каналам: через социальные сети (в общей выборке их доля составила 31 %), через рассылку сотрудникам школ Карагандинской, Акмолинской, Костанайской и Северо-Казахстанской областей Республики Казахстан (в общей выборке доля респондентов, предоставивших ответы 15 %), путем привлечения к опросу получателей «Центров активного долголетия» (в возрасте от 60 до 86 лет) г. Алматы (в общей выборке их доля составила 54 %). Отличительной особенностью выборки является значительное представительство пожилых людей: 56,9 % участников были в возрасте 60 лет и старше.

Данные были собраны с помощью онлайн-платформы для опросов Lime Survey, а также Google Forms. Для участников с ограниченными навыками работы с цифровыми технологиями (все участники от «Центра активного долголетия» в возрасте 60 лет и старше) опрос проводился с помощью бумажных анкет. Перед началом исследования всем участникам была предоставлена форма информированного согласия, в которой подробно описывались цели исследования, добровольный характер участия, а также гарантированная анонимность и конфиденциальность данных. В окончательную выборку были включены только участники, которые дали свое явное информированное согласие – путем подписания бумажного варианта (участниками от «Центра активного долголетия» в возрасте 60 лет и старше) или отметки «согласен» в онлайн-форме. Денежное вознаграждение за участие не предоставлялось. Процедуры сбора, хранения, обработки данных и представления результатов отвечают требованиям обеспечения анонимности участников и соответствовали общим этическим принципам психологических исследований.

Анализ данных. Для анализа полученных данных использовалась программа SPSS версия 26. Для оценки надежности был рассчитан коэффициент Альфа-Кронбаха как для общей шкалы методики, так и для каждой подшкалы и пункта. На основе межэлементных корреляционных матриц была изучена мультиколлинеарность по всем подшкалам и пунктами в целом (выявление отрицательных значений). Также анализировалась статистика пунктов по отношению к суммарному баллу. Элементы с низкой корреляцией (менее 0,3) между пунктом и итогом, а также пункты, по которым Альфа Кронбаха при исключении пункта превышала итоговые показатели Альфа Кронбаха по подшкале определялись в качестве кандидатов на удаление (Pallant, 2020).

Результаты

1. Анализ надежности по подшкале «Отстраненное осознание» показал, что коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы составляет 0,690 (таблица 1).

Таблица 1

Показатели для анализа надежности подшкалы «Отстраненное осознание» методики «Шкала тихого эго» (QES)

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
2	,474	,636	,690	3	223
6	,497	,606			
10	,543	,546			

Как видно из таблицы 1, исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0,3. Кроме того, значения по всем пунктам подшкалы имеют показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показатель Альфа Кронбаха для подшкалы. Таким образом, согласно рекомендациям Pallant J. (Pallant, 2020), мы определили, что все пункты данной подшкалы опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

2. Анализ надежности по подшкале «Инклюзивная идентичность» показал, что коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы составляет 0,601 (таблица 2). Как видно из таблицы 2, исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0,3. Кроме того, значение по всем пунктам подшкалы имеют показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показатель Альфа Кронбаха для подшкалы. Таким образом, согласно рекомендациям Pallant J. (Pallant, 2020), мы определили, что все пункты данной подшкалы опросника соответствуют критерию надежности и должны быть оставлены без изменений.

Таблица 2

**Показатели для анализа надежности подшкалы «Инклюзивная идентичность»
методики «Шкала тихого эго» (QES)**

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
3	,430	,487	,601	3	223
7	,420	,486			
12	,391	,532			

3. Анализ надежности по подшкале «Принятие перспективы» показал, что коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы составляет 0,395 (таблица 3).

Таблица 3

**Показатели для анализа надежности подшкалы «Принятие перспективы»
методики «Шкала тихого эго» (QES).**

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
4	,438	,090	,395	4	223
8	,280	,250			
11	-,083	,647			
13	,356	,202			

Как видно из таблицы 3, исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом для пунктов 4 и 13 превышает показатель 0,3. А вот для пунктов 8 и 11 исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом ниже показателя 0,3. Кроме того, значения по пунктам 4, 8 и 13 имеют показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже общего показателя Альфа Кронбаха для подшкалы, а по пункту 11 выше. В соответствии с рекомендациями Pallant J. (Pallant, 2020), для того, чтобы увеличить показатель надежности для данной подшкалы, мы удалили пункт 11 и рассчитали показатель надежности заново (таблица 4).

Таблица 4

Показатели для анализа надежности подшкалы «Принятие перспективы» методики «Шкала тихого эго» (QES) после удаления пункта 11

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
4	,496	,499	,647	3	223
8	,491	,511			
13	,403	,622			

Показатель надежности по подшкале «Принятие перспективы» после удаления пункта 11 показал гораздо более высокий коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы, равный 0,647 (таблица 4).

Как видно из таблицы 4, после удаления пункта 11 исправленная корреляция между остальными пунктами подшкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0,3. Кроме того, значение по всем оставшимся пунктам подшкалы имеют показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже вновь рассчитанного общего показателя Альфа Кронбаха для подшкалы. Таким образом, согласно рекомендациям Pallant J. (Pallant, 2020), мы оставили пункты 4, 8 и 13 данной подшкалы опросника, так как они соответствуют критерию надежности, а пункт 11 удалили.

4. Анализ надежности по подшкале «Рост» показал, что коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы составляет 0,499 (таблица 5).

Таблица 5

Показатели для анализа надежности подшкалы «Рост» методики «Шкала тихого эго» (QES).

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,292	,433	,499	4	223
5	,465	,308			
9	,354	,377			
14	,168	,615			

Как видно из таблицы 5, исправленная корреляция между пунктами подшкалы и итогом для пунктов 1 и 14 ниже показателя 0,3. Кроме того, значение показателя

Альфа Кронбаха при исключении пункта по пункту 14 выше общего показателя Альфа Кронбаха для подшкалы. В соответствии с рекомендациями Pallant J. (Pallant, 2020), для того, чтобы увеличить показатель надежности для данной подшкалы, мы удалили пункт 14 и рассчитали показатель надежности заново (таблица 6).

Таблица 6

Показатели для анализа надежности подшкалы «Рост» методики «Шкала тихого эго» (QES) после удаления пункта 14

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта	Альфа Кронбаха всей шкалы	Количество элементов шкалы	Количество респондентов
1	,394	,557	,615	3	223
5	,493	,425			
9	,392	,568			

Показатель надежности по подшкале «Рост» после удаления пункта 14 показал коэффициент Альфа Кронбаха для этой подшкалы, равный 0,615 (таблица 6).

Как видно из таблицы 6, исправленная корреляция между оставшимися пунктами подшкалы и итогом во всех случаях превышает показатель 0,3. Кроме того, значение по всем пунктам подшкалы имеют показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта ниже вновь рассчитанного общего показателя Альфа Кронбаха для подшкалы. Таким образом, согласно рекомендациям Pallant J. (Pallant, 2020), мы оставили пункты 1, 5 и 9 данной подшкалы опросника, так как они соответствуют критерию надежности, а пункт 14 удалили.

5. Далее мы рассчитали показатель надежности для методики в целом, исключив из расчета те пункты подшкал, которые мы удаляли (пункты 11 и 14 удалены).

Таблица 7

Показатели надежности методики «Тихое эго» (QES) после исключения пунктов 11 и 14

Альфа Кронбаха	Альфа Кронбаха на основе стандартизированных пунктов	Н элементов
,628	,662	12

Таким образом мы получили приемлемый итоговый показатель надежности (Pallant, 2020) для методики «Тихое эго» (QES) – Альфа Кронбаха для всей методики составил

0,628 (см. таблицу 7). При этом Альфа Кронбаха на основе стандартизированных пунктов составил 0,662 (таблица 7), а в связи с высокой гетерогенностью выборки, связанной с тем, что в нашем исследовании приняли участие респонденты с очень большим разбросом по возрасту – от 22 до 86 лет, будет корректнее ориентироваться на этот показатель. Согласно рекомендациям J. Pallant, коэффициент Альфа Кронбаха на основе стандартизированных пунктов является более адекватным отражением внутренней согласованности в случаях, когда наблюдается значительный разброс характеристик элементов и респондентов (Pallant, 2020).

Таблица 8

Показатели надежности пунктов методики «Шкала тихого эго» (QES) после исключения пунктов 11,14

Номер вопроса (пункта) методики	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта
1	,347	,598
2	,050	,656
3	,410	,584
4	,402	,586
5	,412	,590
6	,259	,612
7	,223	,619
8	,282	,606
9	,388	,589
10	,161	,633
12	,261	,611
13	,309	,603

Далее мы проанализировали показатели согласованности оставленных нами пунктов методики, результаты представлены в таблице 8. Как видно из таблицы 8, показатели согласованности пунктов методики для пункта 2 и пункта 10 такие, что мы могли бы рассмотреть возможность удалить оба этих пункта из переведенной нами версии методики, чтобы повысить согласованность пунктов и общий показатель надежности методики, так как исправленная корреляция между пунктами и итогом в обоих случаях ниже 0,3, а показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта для пункта 2 составляет 0,656, а для пункта 10 составляет 0,633, что выше Альфа Кронбаха всей методики. Однако, поскольку методика «Шкала тихого эго» многофакторная, т.е. имеет подшкалы, мы должны прежде всего обратить внимание на то, какими могут быть последствия удаления пункта для подшкалы. Надежность каждой подшкалы имеет больший приоритет для интерпретации, чем общий показатель надежности в таких случаях (Pallant, 2020).

Как видно из таблицы 1, пункт 2 и пункт 10 имеют высокие показатели согласованности внутри подшкалы «Отстраненное осознание». Подшкала состоит всего из 3 пунктов и удаление какого-либо из них является критическим, так как подшкала может стать крайне неустойчивой и возрастает риск того, что она не будет отражать структуру и смысл, которые были заложены разработчиками. С учетом того, что внутри подшкалы все пункты достаточно хорошо согласованы, удалять пункты для достижения более высоких показателей согласованности по методике в целом, не рекомендуется (Pallant, 2020). Однако, чтобы дополнительно перепроверить, мы предприняли попытку рассчитать показатель надежности для подшкалы в случае, если бы мы все-таки удалили хотя бы один из пунктов. Мы выбрали в таком анализе для удаления пункт 2, так как его показатели указывают на большую, чем у всех остальных, несогласованность с другими пунктами методики (согласно таблице 8, исправленная корреляция между пунктом 2 и итогом ниже 0,3, а показатель Альфа Кронбаха при исключении пункта равен 0,656, т.е. выше Альфа Кронбаха всей методики, который составляет 0,628). При удалении пункта 2 мы получили для подшкалы «Отстраненное осознание» показатель надежности 0,639, он оказался более низким, чем тот, что был рассчитан для подшкалы ранее – 0,690 (таблица 1). Соответственно, мы сделали вывод, что целесообразно сохранить все пункты подшкалы. Надежность подшкалы для такого типа методик как рассматриваемая нами методика (с ограниченным числом пунктов с одновременно многофакторной структурой) приоритетнее, чем согласованность между факторами в целом по методике (Pallant, 2020). В итоге на основании проведенного нами дополнительного анализа мы определили, что оптимально будет сохранить и 2, и 10 пункты методики.

Итоговый перечень вопросов методики представлен ниже.

Методика оценки сострадательной самоидентичности «Шкала тихого эго»

Оценивается по 5-балльной шкале от 1 (категорически не согласен) до 5 (полностью согласен).

Пункт методики	Подшкала «Отстраненное осознание»	Подшкала «Инклюзивная идентичность»	Подшкала «Принятие перспективы»	Подшкала «Рост»
Я думаю, что важно получать новый опыт, который бросает вызов тому, как вы думаете о себе и мире.				+

Я ловлю себя на том, что делаю что-то, не уделяя особого внимания*	+			
Я чувствую связь со всем живым.		+		
Прежде чем критиковать кого-то, я пытаюсь представить, как бы я себя чувствовал на его месте.			+	
Для меня жизнь была непрерывным процессом обучения, изменений и роста.				+
Я выполняю работу или задачи автоматически, не осознавая, что я делаю*	+			
Я чувствую связь с незнакомыми людьми.		+		
Когда я обижаюсь на кого-то, я обычно пытаюсь на время поставить себя на его место.			+	

У меня есть ощущение, что со временем я сильно развился как личность.				+
Я спешу выполнять задания, не уделяя им должного внимания*	+			
Я чувствую связь с людьми других рас.		+		
Я стараюсь рассмотреть разногласия со стороны каждого, прежде чем принять решение.			+	

* Пункт с обратной кодировкой

Обсуждение

В нашем исследовании Альфа Кронбаха для всей методики составила 0,628. При этом с учетом гетерогенности выборки по возрасту (от 22 до 86 лет) более показательным является коэффициент Альфа Кронбаха на основе стандартизированных пунктов, который составил 0,662. Из 14 пунктов оригинальной методики мы оставили 12 пунктов, удалив 2 пункта (11 и 14), продемонстрировавшие отсутствие согласованности. По данным авторов оригинальной версии методики «Шкала тихого эго», полученная в их исследовании Альфа Кронбаха в целом для методики была 0,79, что несколько выше полученных нами показателей надежности (Wayment, Bauer, et al., 2015). Мы полагаем, что данное расхождение может быть обусловлено несколькими факторами:

1. Гетерогенность выборки. Wayment, Bauer, et al. проводили свое исследование на выборке студентов колледжа, которые были довольно однородны по возрасту и уровню образования. Для участников нашего исследования характерен широкий возрастной диапазон – от 22 лет до 86. При этом наша выборка включает 56,9 % респондентов позднего возраста (от 60 лет и старше), что еще больше увеличивает дисперсию ответов и, согласно J.Pallant, может снижать общую внутреннюю согласованность.

2. Понимание обратных пунктов. Основное снижение надежности общего показателя по методике связано с пунктами подшкалы «Отстраненное осознание» (п. 2, 6, 10), которые являются обратными. Исключенные нами пункты других подшкал – пункты 11 и 14, также были обратными. Во всех этих пунктах вопросы содержали двойное отрицание, которые создают трудности восприятия и оказывает деструктивное влияние на надежность методик (Sonderer et al., 2013). Мы также можем предположить, что для некоторых респондентов старшей возрастной группы, а в нашей выборке их число превалировало (56,9 %), двойное отрицание, возможно, стало условием высокой когнитивной нагрузки, при котором проявились особенности когнитивной обработки, свойственные возрасту (Rogers & Fisk, 2001). Таким образом, применение двойных отрицаний в переводе методики, по-видимому, значительно способствовало снижению надежности методики в нашем исследовании.

3. Культурно-языковая адаптация. Возможно, перевод некоторых психологических конструкций, например, таких как «being aware» или «improved much as a person» в русскоязычном контексте воспринимается менее однозначно, чем в оригинале. Или, например, фраза «I feel a connection to people of other races» для представителей американской культуры может быть более однозначна и, отвечая, респондент актуализирует конкретный опыт взаимодействия с представителями иной расы, принимая решение о том, что ответить. Для представителей казахстанской выборки, однако, такая постановка вопроса нетипична, поэтому, отвечая на вопрос, респонденты нашего исследования могли иметь гораздо более широкий разброс оснований для формулирования ответа. В совокупности указанные культурно-языковые особенности могли так же способствовать снижению согласованности пунктов методики.

Дальнейшие исследования позволят преодолеть обозначенные ограничения. Для развития русскоязычной адаптации методики «Шкала тихого эго» необходима лингвистическая доработка обратных пунктов, тестирование прямых формулировок утверждений на русском языке. Также видится целесообразным произвести отдельный расчет коэффициента Альфа Кронбаха для разных возрастных групп. Перспективной была бы проверка четырехфакторной структуры методики на более сбалансированной по демографическим признакам выборке. Проведение повторного тестирования, в дополнение к вышеназванным рекомендациям, позволило бы оценить сохранность устойчивости конструкта «Тихое эго» во времени и дало бы возможность использовать методику в лонгитюдных исследованиях развития благополучия.

Заключение

В данной работе мы обобщили результаты валидационного исследования, направленного на перевод и определение надежности русскоязычной версии опросника «Шкала тихого эго». Методика прошла следующие процедуры адаптации опросника к другой культуре: перевод, обратный перевод, экспертиза перевода и проверку внутренней согласованности. В результате мы выявили модифицированную версию опросника, имеющую на 2 вопроса меньше, так как мы удалили 2 пункта, которые показывали несогласованность. Полученные нами показатели согласованности и надежности являются приемлемыми и позволяют рассматривать представленную в статье русскоязычную версию методики как допустимый к использованию инструмент.

Переведенная нами методика «Шкала тихого эго» может быть рекомендована для использования в научных исследованиях и практике. Она может применяться в работе со взрослыми людьми, и, что очень ценно, для людей пожилого возраста. Методика может быть интересна тем, кто работает со специалистами помогающих профессий, так как она измеряет идентичность, уравнивающую интересы «Я» и интересы других. Кроме того, применяя ее в отношении волонтеров и активистов, можно выдвигать предположения о мотивации и устойчивости к общественной деятельности (Vecina et al., 2023). Также методика будет полезна в менеджменте – предполагается, что лидеры с «тихим эго» более склонны к сотрудничеству, внимательны к мнению подчиненных и ориентированы на рост команды, а не просто на личное доминирование (Chaskalson et al., 2023). В клинической психологии, в образовании, в HR-диагностике, а также в любых других видах практики, где важно понять отношение человека к себе и окружающим, его ориентированность на рост, методика может иметь практическую ценность. Особую ценность она имеет для исследователей, работающих в теме благополучия и личностного развития.

Однако стоит учитывать, что конструкт тихого эго изначально описывается как психологически адаптивное качество (Wayment, Bauer, et al., 2015), его нормативная направленность делает его чувствительным к эффекту социальной желательности. Поскольку шкала измеряет субъективно воспринимаемые качества, можно предположить, что при низкой саморефлексии диагностируемые могут указывать высокие баллы по шкале, искренне считая, что характеристики тихого эго им свойственны. Кроме того, такая характеристика тихого эго как, например, инклюзивная идентичность для представителей преимущественно индивидуалистической культуры является результатом осознанного личностного роста, в то время как для представителей коллективистской культуры она может быть естественной нормой воспитания. И в целом высокий балл по методике может отражать для представителей коллективистской ментальности не столько интеграцию эго, сколько норму конформности. Соответственно, лучше использовать методику «Шкала тихого эго» в дополнение к другим диагностическим инструментам, таким как поведенческие тесты, опрос 360 градусов и т.п., и не применять в селекции или аттестации, а тем более оценки клинических состояний.

Благодарности

Автор выражает признательность ТОО «Codo», компании, разработавшей Автоматизированную Систему психолого-педагогического мониторинга (АСППМ) для психологов-педагогов средних школ и колледжей Республики Казахстан за помощь в сборе данных. Также автор благодарит руководство и услугополучателей «Центров активного долголетия» г. Алматы за содействие и прохождение опроса.

Вклад авторов

Жумангалиева А.С. – разработка концепции и дизайна работы, сбор, анализ или интерпретация результатов работы, написание текста;

Мун М.В. – осуществление научного руководства, разработка концепции и дизайна работы, руководство процессом интерпретация результатов работы;

Петрулите А.Р. – осуществление экспертизы перевода методики, критический пересмотр текста статьи, утверждение окончательного варианта статьи для публикации.

Список литературы:

Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2010). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being 3 years later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761–772. <https://doi.org/10.1037/a0019654>

Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 7–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-001>

Bauer, J. J., & Weatherbie, K. J. (2023). The Quiet Ego and Human Flourishing. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2499–2530. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00689-5>

Brown Hajdukova, E., Winter, L., & McLellan, R. (2017). Young People's Conceptualization of Their Wellbeing: Culturally Situated Understandings in the Context of Kazakhstan. *Health*, 09(11), 1542–1566. <https://doi.org/10.4236/health.2017.911114>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Buonomo, I., Farnese, M. L., Vecina, M. L., & Benevene, P. (2021). Other-Focused Approach to Teaching. The Effect of Ethical Leadership and Quiet Ego on Work Engagement and the Mediating Role of Compassion Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692116>

Chaskalson, M., Nichols, C., & Hardman, P. (2022). Quiet Ego Leadership After Covid-19: Releasing Compassion, Confidence and Creativity (pp. 77–98). https://doi.org/10.1007/978-3-030-84867-5_5

Chaskalson, M., Nichols, C., Hardman, P., & Nichols, R. (2023). Quiet Ego Leadership. In *The Routledge Companion to Leadership and Change* (pp. 56–70). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003147305-5>

Chew, L.-C., & Ang, C.-S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42(7), 5254–5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Duissekeyeva Ermentaeva, Nz. A., & Gumilyov, L. (n.d.). The problem of development of competitiveness in the future teachers-psychologists in the aspect of psychology. Gumilyov Eurasian National University. *Pedagogy. Psychology. Sociology Series*. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-141-4-99-106>

Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008a). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 137–147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>

Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008b). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 137–147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>

Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2021). Quiet Ego and Subjective Well-Being: The Role of Emotional Intelligence and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2599–2619. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00331-8>

Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1007–1020. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00438-6>

Liu, G., Isbell, L. M., Constantino, M. J., & Leidner, B. (2022). Quiet Ego Intervention Enhances Flourishing by Increasing Quiet Ego Characteristics and Trait Emotional Intelligence: A Randomized Experiment. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3605–3623. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00560-z>

Lomas, T., Pawelski, J. O., & VanderWeele, T. J. (2025). Flourishing as ‘sustainable well-being’: Balance and harmony within and across people, ecosystems, and time. *The Journal of Positive Psychology*, 20(2), 203–218. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2362435>

Maurer, M. M. (2024). Suggested metatheory for positive psychology: The organismic systems theory. *International Journal of Wellbeing*, 14(3), 1–20. <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i3.2547>

Maurer, M. M., & Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the Organismic Valuing Process Theory of Personal Growth: A Theoretical Review of Rogers and Its Connection to Positive Psychology. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01706>

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>

Rogawski, M., Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2025). The Quiet Ego: A Meta-Analytical Review. *Journal of Happiness Studies*, 26(7), 112. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00923-2>

Rogers, W. A., & Fisk, A. D. (Eds.). (2001). *Human Factors Interventions for the Health Care of Older Adults*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/b12459>

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Number 6).

Sonderen, E. van, Sanderman, R., & Coyne, J. C. (2013). Ineffectiveness of Reverse Wording of Questionnaire Items: Let’s Learn from Cows in the Rain. *PLoS ONE*, 8(7), e68967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068967>

Vecina, M. L., Buonomo, I., & Benevene, P. (2023). The Role of the Quiet Ego in Promoting Benefits from Social Participation: A Win-win Game for Sustained Social Participation. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2543–2561. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00691-x>

Wang, F., Guo, J., & Yang, G. (2023). Study on positive psychology from 1999 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101157>

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The Quiet Ego: Concept, Measurement, and Well-Being. In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 77–94). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_5

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The Quiet Ego: Motives for Self-Other Balance and Growth in Relation to Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 881–896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>

Wayment, H. A., & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67(2), 92–96. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462826>

Wayment, H. A., Al-Kire, R., & Brookshire, K. (2019). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism*, 23(3), 607–618. <https://doi.org/10.1177/1362361318763971>

Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999–1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>

Wayment, H. A., Collier, A. F., Birkett, M., Traustadóttir, T., & Till, R. E. (2015). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01481>

Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Irving, L. H. (2018). Self-Rated Health among Unemployed Adults: the Role of Quiet Ego, Self-Compassion, and Post-Traumatic Growth. *Occupational Health Science*, 2(3), 247–267. <https://doi.org/10.1007/s41542-018-0023-7>

Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2011). Doing and Being: Mindfulness, Health, and Quiet Ego Characteristics Among Buddhist Practitioners. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 575–589. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9218-6>

Ерментаева, А.Р. (2018) Психологическое содержание конкурентоспособности личности // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. Retrieved March 8, 2026, from <https://bulletin-psy.soc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/856>

Жаркынбекова, Ш. К., & Селиверстова, Ж. Б. (2025). Трансформация ценностных ориентиров: от прошлого к настоящему, от глобального к национальному. *Transformation of value orientations: from the past to the present, from global to national. Keruen*, 88(3), 90–111. <https://doi.org/10.53871/2078-8134.2025.3-06>

А.С. Жумангалиева^{*1}, М.В. Мун², А.Р. Петрулите³

^{1,2}*«Тұран» университеті, Алматы, Қазақстан*

³*Vytautas Magnus университеті, Вильнюс, Литва*

**Мейірімді өзіндік сәйкестікті бағалауға арналған
қазақстандық үлгі негізінде «Тыныш эго» шкаласының
орыс тіліндегі нұсқасының сенімділігін анықтау әдістемесі**

Аңдатпа. Жеке әл-ауқатты зерттеу қазіргі психологияға ғылыми және практикалық тұрғыда маңызды (Wang және басқалар, 2023). Жеке тұлғаның және қоғамның психологиялық әл-ауқаты, сондай-ақ психологтардың белсенділігін емес, позитивті психология тұрғысынан зерттеу маңызды. Біздің елде позитивті психология тәсілін енгізу үшін тиісті санаттармен жұмыс істеу және бағалау құралдарының қолжетімділігі қажет, себебі олар әрдайым қолжетімді емес, ал әдістердің аударылған нұсқалары әлемде ұзақ уақыт бойы қолданылып, олардың конструктивті жарамдылығын дәлелдеді. Біздің зерттеуіміздің мақсаты — Quiet Ego Scale-ді орыс тіліне аударып, оның аудармадан кейін сенімділігін тексеру болды (Wayment, Bauer, et al., 2015). Біз аударманы сараптамалық қарап, әдістеменің аударылған нұсқасының сенімділігін бағаладық.

Зерттеуге 22-ден 86 жасқа дейінгі 223 респондент қатысты. Алынған деректер математикалық және статистикалық әдістерімен талданды. Зерттеу нәтижесінде біз аудармадан кейін сауалнамада Альфа Кронбахтың сенімділік көрсеткіштері қабылданатыны анықталды. Біз алған сенімділік көрсеткіштері бүкіл әдістеме бойынша 0.628, «Бөлінген саналық» қосымша шкаласы үшін 0.690, «Инклюзивті тұлғалық» қосымша шкаласы үшін 0.601, «Перспективаны қабылдау» қосымша шкаласы үшін 0.647, «Өсу» қосымша шкаласы үшін 0.616. Бұл әдіс жеке адамның өзін-өзі күту мен басқаларға қамқор болуға бағытталған тепе-теңдігін, сондай-ақ өзін және басқаларды өсу тұрғысынан қарастыруды бағалауға қолданылады. Біз аударған әдістеме нұсқасы қабылданатын сенімділік көрсеткіштеріне ие, яғни оны орыс тіліндегі үлгілерде және Қазақстан Республикасында зерттеу мен тәжірибеде қолдануға мүмкіндік береді, бұл отандық зерттеушілер мен практикалық психологтардың арсеналын айтарлықтай кеңейтеді.

Түйін сөздер: тыныш эго, мейірімді өзіндік сәйкестік, психоәлеуметтік даму, қамтитын сәйкестік, жеке даму, ажыратылған сана, перспективті қабылдау.

**Determining the reliability of the Russian-language version
of the Quiet ego scale, a methodology for assessing compassionate self-identity,
based on a sample from Kazakhstan**

Abstract. The study of personal well-being is relevant to contemporary psychology in both scientific and practical contexts (Wang et al., 2023). It is important to study psychological well-being in the context of the individual and society as a whole, as well as the activities of psychologists in the light of positive psychology. The implementation of the positive psychology approach in our country requires the use of appropriate categories and assessment tools, which are not always available due to the lack of translated versions of methodologies that have been used around the world for a long time and have proven their construct validity.

The aim of our study was to translate the English-language Quiet Ego Scale, a measure of compassionate self-identity, into Russian and to test its reliability after translation (Wayment, Bauer, et al., 2015). We carried out the translation, reviewed the translation, and assessed the reliability of the translated version of the methodology.

The study involved 223 respondents aged 22 to 86. The data obtained was analysed using mathematical and statistical analysis methods. As a result of the study, we found that after translation, the questionnaire has acceptable Cronbach's alpha reliability indicators. The reliability indicators we obtained for the entire methodology are 0.628, for the 'Detached Awareness' subscale 0.690, for the 'Inclusive Identity' subscale 0.601, for the 'Perspective Taking' subscale 0.647, and for the 'Growth' subscale 0.616. The methodology can be used to assess the balance of personality in terms of self-care and care for others, together with considering oneself and others from the perspective of growth. The version of the methodology we have translated has acceptable consistency indicators, which means it can be applied to Russian-speaking samples and used in research and practice in the Republic of Kazakhstan, significantly expanding the arsenal of domestic researchers and practical psychologists.

Keywords: quiet ego, compassionate self-identity, psychosocial development, inclusive identity, personal growth, detached awareness, perspective taking.

References

Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2010). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being 3 years later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761–772. <https://doi.org/10.1037/a0019654>

Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 7–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-001>

Bauer, J. J., & Weatherbie, K. J. (2023). The Quiet Ego and Human Flourishing. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2499–2530. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00689-5>

Brown Hajdukova, E., Winter, L., & McLellan, R. (2017). Young People's Conceptualization of Their Wellbeing: Culturally Situated Understandings in the Context of Kazakhstan. *Health*, 09(11), 1542–1566. <https://doi.org/10.4236/health.2017.911114>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Buonomo, I., Farnese, M. L., Vecina, M. L., & Benevene, P. (2021). Other-Focused Approach to Teaching. The Effect of Ethical Leadership and Quiet Ego on Work Engagement and the Mediating Role of Compassion Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692116>
- Chaskalson, M., Nichols, C., & Hardman, P. (2022). Quiet Ego Leadership After Covid-19: Releasing Compassion, Confidence and Creativity (pp. 77–98). https://doi.org/10.1007/978-3-030-84867-5_5
- Chaskalson, M., Nichols, C., Hardman, P., & Nichols, R. (2023). Quiet Ego Leadership. In *The Routledge Companion to Leadership and Change* (pp. 56–70). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003147305-5>
- Chew, L.-C., & Ang, C.-S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42(7), 5254–5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Duissekeyeva Ermentaeva, Nz. A., & Gumilyov, L. (n.d.). The problem of development of competitiveness in the future teachers-psychologists in the aspect of psychology. Gumilyov Eurasian National University. *Pedagogy. Psychology. Sociology Series*. <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-141-4-99-106>
- Ermentaeva, A.R. (2018) Psihologicheskoe sodержanie konkurentosposobnosti lichnosti // *Vestnik KazNU. Serija psihologii i sociologii*. [The psychological content of personal competitiveness] Retrieved March 8, 2026, from <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/856>
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008a). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 137–147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008b). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (pp. 137–147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2021). Quiet Ego and Subjective Well-Being: The Role of Emotional Intelligence and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2599–2619. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00331-8>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1007–1020. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00438-6>
- Liu, G., Isbell, L. M., Constantino, M. J., & Leidner, B. (2022). Quiet Ego Intervention Enhances Flourishing by Increasing Quiet Ego Characteristics and Trait Emotional Intelligence: A Randomized Experiment. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3605–3623. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00560-z>
- Lomas, T., Pawelski, J. O., & VanderWeele, T. J. (2025). Flourishing as 'sustainable well-being': Balance and harmony within and across people, ecosystems, and time. *The Journal of Positive Psychology*, 20(2), 203–218. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2362435>
- Maurer, M. M. (2024). Suggested metatheory for positive psychology: The organismic systems theory. *International Journal of Wellbeing*, 14(3), 1–20. <https://doi.org/10.5502/ijw.v14i3.2547>
- Maurer, M. M., & Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the Organismic Valuing Process Theory of Personal Growth: A Theoretical Review of Rogers and Its Connection to Positive Psychology. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01706>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Rogawski, M., Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2025). The Quiet Ego: A Meta-Analytical Review. *Journal of Happiness Studies*, 26(7), 112. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00923-2>
- Rogers, W. A., & Fisk, A. D. (Eds.). (2001). *Human Factors Interventions for the Health Care of Older Adults*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/b12459>

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Number 6).

Sonderer, E. van, Sanderman, R., & Coyne, J. C. (2013). Ineffectiveness of Reverse Wording of Questionnaire Items: Let's Learn from Cows in the Rain. *PLoS ONE*, 8(7), e68967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068967>

Vecina, M. L., Buonomo, I., & Benevene, P. (2023). The Role of the Quiet Ego in Promoting Benefits from Social Participation: A Win-win Game for Sustained Social Participation. *Journal of Happiness Studies*, 24(8), 2543–2561. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00691-x>

Wang, F., Guo, J., & Yang, G. (2023). Study on positive psychology from 1999 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101157>

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The Quiet Ego: Concept, Measurement, and Well-Being. In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 77–94). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_5

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The Quiet Ego: Motives for Self-Other Balance and Growth in Relation to Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 881–896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>

Wayment, H. A., & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67(2), 92–96. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462826>

Wayment, H. A., Al-Kire, R., & Brookshire, K. (2019). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism*, 23(3), 607–618. <https://doi.org/10.1177/1362361318763971>

Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999–1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>

Wayment, H. A., Collier, A. F., Birkett, M., Traustadóttir, T., & Till, R. E. (2015). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01481>

Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Irving, L. H. (2018). Self-Rated Health among Unemployed Adults: the Role of Quiet Ego, Self-Compassion, and Post-Traumatic Growth. *Occupational Health Science*, 2(3), 247–267. <https://doi.org/10.1007/s41542-018-0023-7>

Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2011). Doing and Being: Mindfulness, Health, and Quiet Ego Characteristics Among Buddhist Practitioners. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 575–589. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9218-6>

Zharkynbekova, Sh. K., & Seliverstova, Zh. B. (2025). Transformacija cennostnyh orientirov: ot proshlogo k nastojashhemu, ot global'nogo k nacional'nomu. [Transformation of value orientations: from the past to the present, from global to national]. *Keruen*, 88(3), 90–111. <https://doi.org/10.53871/2078-8134.2025.3-06> - [in Russian]

Сведения об авторах:

Жумангалиева Алия Сайранбековна – автор для корреспонденции, докторант, Университет «Туран», ул. Сатпаева 16А, 050000, Алматы, Казахстан. E-mail: 23241091@turan-edu.kz

Мун Мария Владимировна – к.п.н., ассоциированный профессор, Университет «Туран», ул. Сатпаева 16А, 050000, Алматы, Казахстан. E-mail: m.mun@turan-edu.kz

Петрулите Ала – д.п.н., профессор, Университет «Vytautas Magnus», ул. Т.Шевченко 31-226, LT-03111, г. Вильнюс, Литовская Республика. E-mail: ala.petruyte@vdu.lt

Авторлар туралы мәлімет:

Жумангалиева Алия Сайранбековна – хат-хабар авторы, докторант, «Тұран» университеті, Сәтпаев көшесі 16А, 050000, Алматы, Қазақстан. E-mail: 23241091@turan-edu.kz

Мун Мария Владимировна – психология ғылымдарының кандидаты, доцент, «Тұран» университеті, Сәтпаев көшесі 16А, 050000, Алматы, Қазақстан. E-mail: m.mun@turan-edu.kz

Петрулите Ала – психология ғылымдарының докторы, профессор, «Vytautas Magnus» университеті, Т.Шевченко көшесі 31-226, LT-03111, Вильнюс, Литва. E-mail: ala.petrulyte@vdu.lt

Information about the authors:

Zhumangaliyeva Aliya Sayranbekovna – corresponding author, PhD student, Turan University, Republic of Kazakhstan, Almaty, Satpayev str.16A, 050000. E-mail: 23241091@turan-edu.kz

Mun Mariya Vladimirovna – PhD, Associate Professor, Turan University, Republic of Kazakhstan, Almaty, Satpayev str.16A, 050000. E-mail: m.mun@turan-edu.kz

Petrulytė Ala – Doctor of Psychology, Professor, Vytautas Magnus University, Republic of Lithuania, Vilnius, T. Shevchenko str. 31-226, LT-03111, E-mail: ala.petrulyte@vdu.lt