

АПРОБАЦИЯ “ОКСФОРДСКОГО ОПРОСНИКА СЧАСТЬЯ” НА РОССИЙСКОЙ ВЫБОРКЕⁱ

© 2017 г. А. М. Голубев^{1*}, Е. А. Дорошева^{2**}

¹ Новосибирский государственный университет;
630090, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Пирогова, д. 2, Россия;

² Институт систематики и экологии животных СО РАН;

* Ведущий психолог, старший преподаватель.

E-mail: andrew@psy.nsu.ru

** Кандидат биологических наук, старший преподаватель;
младший научный сотрудник; научный сотрудник.

E-mail: elena.dorosheva@mail.ru

Поступила 10.02.2016

Аннотация. Исследование посвящено апробации русскоязычной версии “Оксфордского опросника счастья” (*Oxford Happiness Questionnaire*), направленного на оценку уровня субъективного благополучия. Выборка составила в общей сложности 817 человек, из них 227 мужчин и 590 женщин ($M = 22.9$; $\sigma = 8.7$). С интервалом в три месяца получена достаточная ретестовая надежность методики ($r = 0.802$; $p < 0.001$). Показана достаточно высокая внутренняя согласованность (α Кронбаха составила 0.893). Валидность методики оценивалась с помощью выявления связей со шкалами, теоретически связанными с конструктом субъективного благополучия. Показатели шкалы обратно связаны с выраженностью депрессивной симптоматики (опросник депрессии Бека), уровнями тревожности (шкала личностной тревожности Спилберга–Ханина), ипохондрии и нейротизма (из *ММИЛ* и *NEO-PI*), прямо – с показателями других опросников, измеряющих субъективное благополучие (опросник субъективного благополучия К. Рифф, Шкала субъективного благополучия Любомирски), и уровнем экстраверсии (из *NEO-PI*), что свидетельствует о ее валидности.

Ключевые слова: субъективное благополучие, Оксфордский опросник счастья, психометрические характеристики, психодиагностика.

DOI: 10.7868/S0205959217030096

В последнее время в психологических исследованиях все большее внимание уделяется кругу вопросов, связанных с проблематикой качества жизни и субъективного благополучия (например, см. обзор: Шамионов, 2016). Активно изучаются различные факторы субъективного благополучия, например, личностные (Аргайл, 2003) и темпераментные предикторы (Шамионов, Григорьева, 2016), ценностно-смысловые аспекты (Яремчук, 2013), влияния культуры (Шевеленкова, Фесенко 2005). Сложность и многомерность понятия субъективного благополучия привела к разработке большого числа теоретических моделей, в которых раскрываются разные аспекты данного понятия, и формированию на их базе довольно обширного и разнородного психодиагностического инструментария. Так, в модели автора термина

“субъективное благополучие” Э. Динера субъективное благополучие характеризуется высоким уровнем позитивных эмоций, низким – негативных эмоций (аффективная составляющая), и высоким уровнем удовлетворенности жизнью (когнитивная составляющая) (Бенко, 2015). В рамках данных подходов для измерения эмоциональных состояний используются, например, шкала дифференциальных эмоций (*Differential Emotions Scale*; C. Izard, F. E. Dougherty, B. M. Bloxom, W. E. Kotsch; адаптация А. Б. Леоновой), *PANAS* (*Positive and Negative Affect Schedule*; D. Watson; L. A. Clark; A. Tellegen; в адаптации Е. Н. Осина) (Леонова, Кузнецова, 2009; Осин, 2012). Удовлетворенность жизнью в целом и разными жизненными сферами измеряют прямыми вопросами (например, шкала удовлетворенности жизнью, *Satisfaction With Life Scale*; E Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin; адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева), либо определяя, насколько

ⁱ Данное исследование было поддержано грантом РНФ № 14-15-00202.

различаются оценки уровня реализации жизненных ценностей, поставленных целей, и уровня притязаний (Осин, Леонтьев, 2008).

В качестве одного из факторов субъективного благополучия также рассматривают оптимизм. Предполагают, что тесная связь показателей субъективного благополучия и оптимизма обусловлена общей склонностью положительно или отрицательно относиться как к миру, так и к себе (Lucas, Diener, Suh, 1996). Примером методики, направленной на измерение уровня оптимизма, является тест диспозиционного оптимизма (Life Orientation Test, C. S. Carver, M. F. Shieffer, адаптации Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева, Е. Н. Осина; К. Муздыбаева; Д. А. Циринга, К. Ю. Эвниной) (Гордеева, Сычёв, Осин, 2010; Муздыбаев, 2003; Циринг, Эвнина, 2003).

Все перечисленные показатели коррелируют друг с другом, однако уровень корреляций, полученных в разных исследованиях, может быть достаточно низким, что говорит о том, что это действительно разные, хоть и взаимосвязанные, компоненты благополучия (Аргайл, 2003).

Также предложен ряд моделей субъективного благополучия, в которых его уровень определяется как совокупность аспектов позитивного функционирования человека. Так, в известной модели К. Рифф выделяется шесть факторов субъективного благополучия — наличие целей в жизни, позитивные отношения с другими людьми, автономия, личностный рост, самопринятие, управление средой (Шевеленкова, Фесенко, 2005). На основе этой модели разработан и широко применяется опросник, преимуществом которого является возможность не только определить общий уровень, но и раскрыть структуру субъективного благополучия, однако достаточно объемный, что затрудняет его применение в скрининговых исследованиях.

Весьма компактными являются методики измерения субъективного благополучия, основанные на том, что испытуемым задаются “прямые” вопросы о том, насколько они счастливы (Lyubomirsky, Lepper, 1999). Однако их результаты подвергаются критике со стороны некоторых авторов, в частности, отмечается большое влияние нормативных социальных установок, устраняемое применением “непрямых” вопросов (Аргайл, 2003).

Таким образом, сохраняется потребность в психодиагностических инструментах, измеряющих субъективное благополучие, которые, с одной стороны, были бы достаточно компактными,

с другой — охватывали разные аспекты субъективного благополучия, позволяя получить максимально целостную картину в едином показателе. Актуальной задачей является адаптация на российской выборке инструментария, широко применяющегося в зарубежных исследованиях, для возможности сравнения результатов.

Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Questionnaire, *ОНQ*) широко применяется в англоязычных исследованиях для диагностики уровня субъективного благополучия, размещен авторами в свободном доступе (Hills, Argyle, 2002). Среди других методик его выделяет относительная компактность (опросник содержит 29 пунктов). Опросник направлен на измерение счастья в целом, содержит единый фактор, отражающий различные аспекты субъективного благополучия личности, такие как удовлетворенность собой, позитивное отношение к окружающим, наличие интересов, увлечений, положительная оценка себя и собственных способностей, позитивная установка к жизни в целом, энергия, здоровье и другие. Как указывалось выше, существующие методики на измерение субъективного благополучия являются либо упрощенными (содержат один или несколько прямых вопросов на ощущение счастья), либо измеряют его отдельные аспекты, например, удовлетворенность жизнью, аффективные состояния и т.д. В отличие от опросника К. Рифф, Оксфордский опросник обладает большей компактностью, существенно легче для заполнения. Оценка субъективного благополучия как единого фактора обоснована исследованиями, в которых проводился факторный анализ показателей, полученных с помощью методик, основанных на различных теоретических моделях. В результате факторного анализа отчетливо выделялся первый фактор (Compton и др., 1996, цит. по: (Аргайл, 2003)). Таким образом, представляется целесообразной адаптация опросника счастья для использования его в отечественных исследованиях.

Опросник разработан на основе Oxford Happiness Inventory (*ОНИ*), применявшегося в нескольких странах для измерения психологического благополучия, и сформированного по аналогии с опросником депрессии А. Т. Бека (ряд пунктов инвертированы, также добавлены новые). *ОНИ* также включает 29 пунктов, однако каждый из них представлен четырьмя альтернативами, различающихся для каждого пункта (Hills, Argyle, 2002). *ОНQ* состоит из сходных с *ОНИ* пунктов, каждый из которых представлен в виде единственного утверждения, оцениваемого

по шестибалльной шкале. П. Хиллом и М. Аргайлом показана хорошая внутренняя согласованность шкалы *ОНQ* (α Кронбаха 0.91). Также авторы описывают хорошую и более высокую, в сравнении с *ОНИ*, конструктивную валидность *ОНQ*, что они связывают с формой предъявления стимульного материала (например, крайние альтернативы пунктов *ОНИ* мало использовались респондентами, и это снижало дискриминативность) (Hills, Argyle, 2002). Для проверки конструктивной валидности оригинального варианта методики использовались шкалы сокращенной формы *EPQ* Айзенка, шкала самооценки Розенберга, шкала оптимизма *LOT* Шеера и Карвера, опросник целей в жизни (Life Regard Index) Батиста и Олмонда, шкала депрессии и счастья *DHS* Джозефа и Льюиса.

В исследованиях Аргайла коэффициент линейной корреляции между показателями двух форм опросника составил 0.8 при $p < 0.001$.

Таким образом, *целью* данного исследования явилась апробация на российской выборке Оксфордского опросника счастья. Решаются конкретные *задачи*:

1. Проверка надежности (ретестовой и внутренней согласованности пунктов опросника).
2. Оценка конструктивной валидности.
3. Стандартизация показателя теста.

Объект исследования — опросник *ОНQ*, **предмет исследования** — психометрические характеристики опросника *ОНQ*.

МЕТОДИКА

Разработка русскоязычной версии опросника

Для создания русскоязычной версии Оксфордского опросника счастья использовали прямой и обратный перевод. Мы также стремились к тому, чтобы формулировки вопросов соответствовали привычному разговорному стилю. Пункты опросника приведены в Приложении 1.

В опросном листе испытуемым предлагалось оценить утверждение по 6-балльной шкале: “полностью не согласен”, “не согласен”, “скорее не согласен”, “скорее согласен”, “согласен”, “полностью согласен”. Показатель субъективного благополучия рассчитывался суммированием баллов по каждому пункту, ответам присваивался балл в соответствии со шкалой от 1 до 6 в случае прямых вопросов (пункты: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26) и от 6 до 1 в случае обратных (пункты: 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24,

27, 28, 29). Испытуемые с высокими баллами по шкале испытывают чувство удовлетворенности жизнью в целом, у них преобладают положительные эмоции и позитивные установки по отношению к себе и к миру. Испытуемые с низкими баллами не удовлетворены жизнью, у них снижены положительные эмоции и повышены отрицательные, они воспринимают мир как “не очень хорошее место” (Hills, Argyle, 2002).

Участники исследования

Для адаптации опросника было привлечено в общей сложности 817 человек, в том числе 227 мужчин и 590 женщин ($M = 22.9$; $\sigma = 8.7$). На данной выборке рассчитывались внутренняя согласованность, взаимосвязи между итоговым показателем и значениями по отдельным пунктам шкалы, проводился анализ факторной структуры.

Для оценки ретестовой надежности было привлечено 49 человек: 7 мужчин, 42 женщины (студенты 1 и 2 курса, возраст 18–20 лет). Проводили два измерения с интервалом в 3 месяца.

Для проверки валидности опросника *ОНQ* формировались выборки, в которых предлагалось заполнить и другие методики:

- 113 человек, включая 27 мужчин и 86 женщин ($M = 23.37$, $\sigma = 8.76$), заполняли опросник депрессивности А. Т. Бека в адаптации Н. В. Тарабриной (Тарабрина, 2001);
- 250 человек, в том числе 62 мужчины, 188 женщин ($M = 26.36$, $\sigma = 10.32$) заполняли опросник К. Риффа на измерение уровня субъективного благополучия в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005);
- 76 человек, в том числе 13 мужчин, 63 женщины ($M = 33.53$, $\sigma = 11.39$) заполняли анкету (эксперс-тест) С. Любомирски “Шкала субъективного благополучия” в адаптации Д. А. Леонтьева (Елшанский и др., 2014), (Любомирски, 2014);
- 97 человек, в том числе 23 мужчины, 74 женщин ($M = 23.85$, $\sigma = 9.20$) — заполняли шкалу личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (Диагностики эмоционально-нравств. развития, 2002);
- 125 человек, в том числе 21 мужчина, 104 женщины ($M = 34.2$, $\sigma = 6.95$) заполняли опросник ММИЛ (*MMPI* в адаптации Ф. Б. Березина, 377 пунктов) (Березин и др., 2011);
- 46 человек, в том числе 7 мужчин и 39 женщин ($M = 33.6$, $\sigma = 6.7$) заполняли опросник *NEO-PI* П. Коста и Р. МакКрае в адаптации В. Е. Орел и И. Г. Сенина, приобретенный в НПЦ “Психодиагностика” (Орел и др., 2003);

• группе из 38 человек, в том числе 8 мужчинам, 30 женщинам ($M = 32.13$, $\sigma = 13.54$), предлагали списки терминальных и инструментальных ценностей М. Рокича (Психологические тесты, 2000).

Методики исследования, использованные для оценки конструктивной валидности опросника ОНҚ

Для выявления конвергентной валидности применяли методики, показатели которых предположительно должны иметь прямые взаимосвязи со шкалой ОНҚ:

— опросник К. Рифф, измеряющий факторы позитивного функционирования человека, являющиеся, в рамках модели автора, компонентами субъективного благополучия;

— анкету С. Любомирски “Шкала субъективного благополучия”, направленную на экспресс-диагностику уровня субъективного благополучия и включающую вопросы на самооценку собственного ощущения счастья/несчастья;

— списки терминальных и инструментальных ценностей М. Рокича для оценки уровня удовлетворенности жизнью (реализацией жизненных ценностей). Методика была модифицирована следующим образом: в инструкции к методике М. Рокича участникам исследования предлагали оценить степень удовлетворенности реализацией ценностей по 7-балльной шкале, от -3 (абсолютно не удовлетворен) до $+3$ (абсолютно удовлетворен), отдельно для списков терминальных и инструментальных ценностей подсчитывался суммарный показатель удовлетворенности.

Также использовали методики на выявление уровня депрессивности и тревожности — показателей, обратно связанных с уровнем субъективного благополучия согласно его определению:

— опросник депрессивной симптоматики А. Т. Бека, направленный на выявление когнитивно-аффективных и соматических симптомов депрессии и применяемый как в клинической практике, так и на условно здоровых выборках;

— шкалу личностной тревожности Спилберге-ра в адаптации Ю. Л. Ханина, применяемую для измерения уровня тревожности как личностной черты;

— опросник ММИЛ (сокращенную форму опросника *MMPI*, в адаптации Ф. Б. Березина, включающую 377 утверждений) для оценки пессимистичности (*D2*), тревожно-мнительных черт (*Pt7*), уровня соматизации тревоги (*Hs1*). Также опросник ММИЛ использовался для оценки уровня социальной интроверсии (*Si0*), предположительно отрицательно связанной с субъективным

благополучием; неискренности в ответах (*L*) и закрытости как склонности в ситуации тестирования отрицать имеющиеся неприятные ощущения, жизненные затруднения и конфликты (*K*). Ожидались прямые связи двух последних показателей и уровня субъективного благополучия.

Для анализа использовались сырые баллы ММИЛ без добавления баллов шкалы коррекции. В предварительных расчетах была показана корреляция ее с уровнем субъективного благополучия, поэтому использование стандартных баллов в данном случае нецелесообразно.

Проверяли взаимосвязь уровня выраженности различных личностных характеристик и субъективного благополучия. Согласно данным литературы, субъективное благополучие прямо связано с экстраверсией, имеет обратные корреляции с нейротизмом (Lyubomirsky, Lepper, 1999). Для оценки личностных черт применяли опросник *NEO-PI* П. Коста и Р. МакКрае.

Статистическая обработка данных

Для обработки данных и статистического анализа использовались методы описательной статистики, коэффициент корреляции Пирсона (для оценки ретестовой надежности), коэффициент корреляции Спирмена (с целью выявления взаимосвязей с показателями шкал других методик) и коэффициент α Кронбаха (для оценки согласованности шкалы), метод главных компонент с вращением Варимакс (для описания структуры опросника). При оценке значимости коэффициентов корреляции между ОНҚ и другими показателями использовалась поправка Бенджамини—Хохберга. Расчеты проводились с использованием статистического пакета для социальных наук *SPSS v22*.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ретестовая надежность шкалы оценивалась на основании коэффициента линейной корреляции Пирсона, рассчитанного между двумя опросами с интервалом в 3 месяца. Полученный результат ($r = 0.771$; $p < 0.001$) свидетельствует о достаточно высокой ретестовой надежности для данного временного интервала. Значимых различий между результатами первого и повторного исследования не выявлено ($t = -0.855$; $p = 0.397$).

Показатель внутренней согласованности α Кронбаха для русскоязычного варианта опросника ОНҚ составил 0.893, что соответствует достаточно высокому уровню надежности. При этом попарные корреляции между пунктами имели

Таблица 1. Статистики для пунктов опросника *ОНО*: коэффициенты корреляции между пунктом и итоговым баллом, значение весов по первой компоненте (*F1*) метода главных компонент и I–VII компоненте в повернутой матрице.

№ пункта	Корреляция между пунктом и итогом	<i>F1</i>	Компоненты после вращения						
			I	II	III	IV	V	VI	VII
1*	0.527	0.524	0.586	0.036	0.355	0.150	0.076	-0.099	-0.103
2	0.332	0.301	0.078	-0.122	0.055	0.180	0.685	0.176	0.078
3	0.581	0.588	0.604	0.134	0.154	-0.177	0.276	0.248	0.170
4	0.329	0.313	0.201	0.140	-0.168	-0.032	0.746	-0.128	0.108
5*	0.358	0.310	0.107	0.083	0.316	-0.101	-0.045	0.188	0.594
6*	0.648	0.657	0.409	0.250	0.309	0.399	0.023	0.084	0.112
7	0.482	0.484	0.109	0.305	0.271	0.089	0.461	0.329	-0.309
8	0.474	0.473	0.061	0.404	0.242	0.126	0.549	0.000	-0.191
9	0.662	0.687	0.677	0.199	0.042	0.191	0.141	0.192	0.073
10*	0.484	0.479	0.548	-0.013	0.155	0.136	-0.004	0.192	0.055
11	0.464	0.486	0.310	0.290	-0.193	0.589	0.056	0.086	-0.113
12	0.690	0.717	0.705	0.309	0.118	0.156	0.134	-0.002	0.023
13*	0.497	0.490	0.334	0.143	0.260	0.297	-0.046	0.032	0.199
14*	0.394	0.364	0.230	0.126	0.598	-0.134	0.063	-0.116	0.112
15	0.681	0.711	0.753	0.276	0.066	0.147	0.095	0.023	0.057
16	0.362	0.365	0.116	0.112	0.037	0.124	0.042	0.788	-0.060
17	0.449	0.454	0.131	0.310	-0.115	0.100	0.386	0.433	0.119
18	0.505	0.501	0.301	0.514	0.140	-0.092	0.116	0.031	0.041
19*	0.442	0.413	0.131	0.088	0.659	0.027	-0.031	0.166	0.193
20	0.508	0.516	0.123	0.710	0.180	0.020	0.051	0.045	-0.020
21	0.550	0.557	0.097	0.638	0.269	0.074	-0.042	0.239	0.128
22	0.693	0.721	0.449	0.468	-0.054	0.455	0.104	0.082	0.173
23*	0.465	0.440	-0.092	0.399	0.478	0.285	0.021	0.002	0.233
24*	0.568	0.556	0.271	0.196	0.587	0.236	0.030	0.032	0.029
25	0.577	0.594	0.337	0.516	-0.022	0.213	0.160	-0.043	0.190
26	0.579	0.600	0.270	0.490	0.053	0.081	0.105	0.398	0.142
27*	0.431	0.422	0.106	-0.060	0.148	0.720	0.280	0.079	0.017
28*	0.420	0.386	0.106	0.160	0.158	0.188	0.129	-0.123	0.703
29*	0.477	0.477	0.320	-0.051	0.160	0.474	-0.061	0.355	0.156

Примечание: * – обратные вопросы, баллы которых были инвертированы

значения в диапазоне от -0.05 до 0.66 ; среднее значение корреляций – 0.23 . Максимальное значение корреляции, равное 0.66 , свидетельствует об отсутствии семантической избыточности, т.е. опросник не содержит двух пунктов, настолько похожих, чтобы они измеряли какой-то один аспект субъективного благополучия.

Также рассчитывались корреляции между каждым пунктом методики и суммарным значением по шкале субъективного благополучия (см. табл. 1). Поскольку баллы в обратных пунктах были инвертированы, значения коэффициентов корреляции также были положительными. Все корреляции имели значения не ниже 0.3 . Таким

образом, все пункты опросника вносят достаточный вклад в общий результат.

Для исследования *внутренней структуры опросника* был использован метод главных компонент. Результаты анализа приведены в табл. 1. Было выделено 7 факторов, собственные значения которых превышали 1. Анализ собственных значений и диаграммы “осыпи” выявил достаточно заметный разрыв между первой и последующими компонентами. Так, собственное значение первой компоненты – 7.75 (которая объясняет 27% дисперсии), а второй – 1.98 . Извлеченные факторы объясняют 55% от общей вариативности значений по шкале счастья. С наибольшими весами

Таблица 2. Значения коэффициентов корреляций между итоговым показателем Оксфордского опросника и шкалами опросников на психологическое благополучие

Шкалы психологического благополучия	<i>r</i>	Объем <i>N</i>
Интегральная оценка по опроснику К. Рифф	0.735**	250
Позитивные отношения с другими / Рифф	0.505**	250
Автономия / Рифф	0.403**	250
Управление средой / Рифф	0.670**	250
Развитие / Рифф	0.552**	250
Наличие цели в жизни / Рифф	0.617**	250
Самопринятие / Рифф	0.669**	250
Шкала субъективного благополучия / Любомирски	0.611**	76
Удовлетворенность (терминальные ценности)	0.666**	38
Удовлетворенность (инструментальные ценности)	0.612**	38

Примечание: ** $p < 0.01$

в первую компоненту вошли утверждения, отражающие приподнятое настроение, ощущения счастья, удовлетворенность жизнью. С наименьшими весами — интерес к окружению, физические ощущения недомогания или здоровья.

По аналогии с оригинальным исследованием было произведено вращение матрицы компонент методом Варимакс, результаты которого приведены в табл. 1. Некоторые выделенные компоненты можно приблизительно интерпретировать как удовлетворенность собой и своей жизнью, ощущение собственных сил и способностей, чувство контроля над своей жизнью, позитивные эмоции, позитивные отношения с другими и заинтересованность, физическое здоровье. Следует отметить, что для оригинальной версии опросника М. Аргайл выделил 8 факторов, сложно поддающихся интерпретации. В то же время в работе П. Хиллса и М. Аргайла при анализе опросника *ОНИ* (базовый вариант, на основе которого создавался *ОНQ*) было выделено 7 факторов, которые авторы идентифицировали сходным с нами образом (удовлетворенность жизнью, эффективность, коммуникабельность/сопереживание, положительная перспектива, благополучие, бодрость и чувство собственного достоинства) (Hills, Argyle, 2002). Определенная сложность в интерпретации компонент является следствием относительно большого количества факторов, выделенных по критерию собственного значения. В связи с этим мы, вслед за М. Аргайлом, считаем, что данную шкалу лучше рассматривать как одномерный конструкт.

Конструктная валидность методики проверялась на основе теоретических представлений о психологическом благополучии. В табл. 2

представлены результаты корреляционного анализа показателей Оксфордского опросника счастья и других методик, измеряющих субъективное благополучие. Как видно из таблицы, субъективное благополучие, выявляемое с помощью Оксфордского опросника, имеет высокозначимые прямые связи с показателями всех использовавшихся шкал. Наиболее тесная связь выявлена между показателями *ОНQ* и интегральной оценкой по опроснику К. Рифф, а также значениями шкалами опросника К. Рифф “самопринятие” и “управление средой”. Эти шкалы отражают позитивное отношение к себе, принятие как положительных, так и отрицательных качеств своей личности, чувство уверенности и компетентности при управлении жизненными обстоятельствами. Наличие достаточно высоких корреляций свидетельствует о схожести (но не идентичности) конструктов, оцениваемых этими методиками.

В табл. 3 приведены данные корреляционного анализа показателей Оксфордского опросника счастья и методик, теоретически связанных с конструктом субъективного благополучия. В описании своих исследований двух форм опросников *ОНQ* и *ОНИ* П. Хилл и М. Аргайл отметили, что результаты по ним хорошо согласуются (обратно связаны) с показателями опросников, оценивающих депрессивное состояние (Hills, Argyle, 2002). Мы получили значимые обратные корреляции значений русскоязычной версии *ОНQ* с показателями опросника депрессивной симптоматики А. Т. Бека и шкалы пессимизма опросника ММИЛ (*D2*). Показатель *ОНQ* также имел обратные связи со шкалами ипохондрии (*Hs1*) и тревожности (*Pt7*) ММИЛ и личностной тревожности

Таблица 3. Значения коэффициентов корреляций между показателями Оксфордского опросника и шкал опросника депрессивности А. Бека, ММИЛ, *NEO-PI*, опросника личностной тревожности Ч. Спилбергера

Шкала/методика	<i>r</i>	<i>N</i>
Уровень депрессивных симптомов / опросник А. Т. Бека	−0.475**	113
Когнитивно-аффективная субшкала / опросник А. Т. Бека	−0.402**	113
Субшкала соматических проявлений депрессии / опросник А. Т. Бека	−0.471**	113
<i>L</i> искренность / ММИЛ	0.156	125
<i>F</i> достоверность / ММИЛ	−0.108	125
<i>K</i> шкала коррекции / ММИЛ	0.283**	125
<i>Hs1</i> ипохондрия — сверхконтроль / ММИЛ	−0.230*	125
<i>D2</i> депрессия — пессимизм / ММИЛ	−0.197*	125
<i>Hu3</i> истерия — эмоциональная лабильность / ММИЛ	−0.067	125
<i>Pd4</i> психопатия — импульсивность / ММИЛ	−0.135	125
<i>Pa6</i> паранойя — ригидность / ММИЛ	0.172	125
<i>Pt7</i> психастения — тревожность / ММИЛ	−0.213*	125
<i>Sc8</i> шизофрения — индивидуализм / ММИЛ	−0.147	125
<i>Ma9</i> гипомания — жизнелюбие / ММИЛ	0.133	125
<i>Si0</i> социальная интроверсия / ММИЛ	−0.272**	125
Личностная тревожность / опросник Ч. Д. Спилбергера	−0.593**	97
<i>N</i> Нейротизм / <i>NEO-PI</i>	−0.650**	45
<i>E</i> Экстраверсия / <i>NEO-PI</i>	0.379*	45
<i>O</i> Открытость к новому опыту / <i>NEO-PI</i>	−0.001	45
<i>A</i> Доброжелательность / <i>NEO-PI</i>	0.350*	45
<i>C</i> Самоконтроль / <i>NEO-PI</i>	0.228	45

Примечание: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Таблица 4. Описательная статистика по опроснику *ОНQ*

Статистика	<i>N</i> = 817	Мужчины <i>N</i> = 227	Женщины <i>N</i> = 590
Минимальное значение по выборке	65	84	65
Максимальное значение по выборке	169	165	169
Среднее значение	122.29	119.28	123.45
Стандартная ошибка среднего	0.589	1.034	0.706
Стандартное отклонение	16.83	15.58	17.15
Процентили			
10	101	99	102
25	111	108	112
50	123	119	125
75	134	128	135
90	144	140	145

Спилбергера—Ханина. Значение шкалы было значимо положительно связано с экстраверсией (опросник *NEO-PI*) и обратно — с социальной интроверсией (опросник ММИЛ). Таким образом, показатель *ОНQ* прямо связан с такими характеристиками личности как активность,

жизнерадостность, ощущение своей значимости и силы, эмоциональная устойчивость, общительность, отзывчивость.

Наличие прямой взаимосвязи между показателем *ОНQ* и шкалы коррекции (*K*) ММИЛ указывает, что склонность к отрицанию имеющихся

неприятных ощущений, проблем и конфликтов могут оказать некоторое влияние на результаты. Другие авторы отмечали положительную связь удовлетворенности жизнью и уровнем социальной желательности ответов (цит. по: (Аргайл, 2003)), что интерпретируется скорее как склонность к самообману, чем к неискренности при выполнении методик (Vella-Brodrick, White, 1997).

Сравнительный анализ средних показателей по опроснику между мужчинами и женщинами выявил значимые различия ($t = 3.19$; $p < 0.01$). Различия были обусловлены более высокими значениями психологического благополучия у женщин по сравнению с мужчинами. Различий дисперсий между группами обнаружено не было (критерий Ливиня ($F = 2.193$; $p = 0.139$)).

В табл. 4 приводятся основные описательные статистики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно результатам нашего исследования, Оксфордский опросник счастья обладает хорошими психометрическими свойствами на российской выборке. Шкала характеризуется высокой внутренней согласованностью, устойчивостью результатов во времени (ретестовой надежностью). Показатели опросника коррелируют со значениями шкал других методик, измеряющих субъективное благополучие и его различные аспекты. Наиболее тесные связи наблюдались с такими компонентами субъективного благополучия как самопринятие, наличие целей в жизни, ощущение контроля над внешней средой, наименьшие — с автономией. Показатели Оксфордского опросника коррелируют как с прямой оценкой того, насколько человек считает себя счастливым (по опроснику Любомирски), так и с опосредованными оценками субъективного благополучия (суммарная удовлетворенность реализацией ценностей в жизни). Выявлены соответствующие теоретически ожидаемым корреляции уровня субъективного благополучия, измеряемого опросником, с другими конструктами (экстраверсия, нейротизм, депрессивные симптомы). Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными при изучении оригинального опросника (Hills, Argyle, 2002).

Исследования факторной структуры пунктов опросника показывают, что, как и в случае англоязычной версии методики, данную шкалу лучше рассматривать как одномерный конструкт.

Таким образом, данная шкала является интегральным показателем субъективного благополучия, отражающим такие характеристики как наличие позитивных эмоций, позитивное самопринятие, ощущение собственной силы, компетентности и контроля над жизненными обстоятельствами, удовлетворенность жизнью. Преимуществами данного опросника являются его краткость, простота формулировок вопросов, сбалансированность прямых и обратных пунктов. Поскольку нами выявлены взаимосвязи субъективного благополучия со шкалой коррекции ММИЛ, следует это учитывать при интерпретации результатов, полученных в ситуации экспертизы. Необходимо также обращать внимание на различия в результатах на выборках мужчин и женщин.

В целом, можно сделать вывод о том, что методика “Оксфордский опросник счастья” *ОНО* успешно прошла проверку по основным психометрическим показателям и может использоваться в качестве диагностического и исследовательского метода для диагностики уровня субъективного благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
2. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: психология. 2015. Вып. 2. Т. 8. С. 5–12.
3. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Соколова Е. Д. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения). М.: Консультант плюс — новые технологии, 2011.
4. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
5. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб.: Речь, 2002. С. 124–126.
6. Елшанский С. П., Ануфриев А. Ф., Камалетдинова З. Ф., Сапарин О. Е., Семенов Д. В. Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7. [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/07/7347> (дата обращения: 10.01.2016).
7. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.

8. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014.
9. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности // Соц. исследования. 2003. Т. 12. С. 87–96.
10. ОREL В.Е., Сенин И.Г., Мартин Т.А. Опыт адаптации методики диагностики личностных характеристик NEO PI R // Вестник клинической психологии. 2003. Т. 1. № 2. С. 193–199.
11. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Аprobация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН. Российское общество социологов. 2008. [Электронный ресурс]: URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 13.01.2016).
12. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110.
13. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. Т. 1. М., 2000. С. 25–29.
14. Тарабина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
15. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма // Психологические исследования. 2003. Т. 6. № 231. С. 6. [Электронный ресурс]: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.01.2016).
16. Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35. С. 68–81.
17. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 5. С. 36–46.
18. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности. Обзор основных концепций и методика исследования // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–122.
19. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 85–95.
20. Argyle M., Martin M., Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In: C. D. Spielberger, I. G. Sarason (Eds.). Stress and emotion. 1995. Washington. DC: Taylor & Francis. Pp. 173–187.
21. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being // Personality and Individual Differences. 2002. V. 33. Pp. 1073–1082.
22. Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. V. 71. Pp. 616–628.
23. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999. V. 46. P. 137–155.
24. Vella-Brodrick D.A., White V. Response set of social desirability in relation to the Mental. Physical and Spiritual Well-Being Scale // Psychological Reports. 1997. V. 81. Pp. 127–130.

REFERENCES

1. Argajl M. Psihologija schast'ja. St. Petersburg.: Piter, 2003. (In Russian).
2. Benko E. V. Obzor zarubezhnyh publikacij, posvjashennyh issledovaniju blagopoluchija // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: psihologija. 2015. Vyp. 2. V. 8. P. 5–12. (In Russian).
3. Berezin F. B., Miroshnikov M. P., Sokolova E. D. Metodika mnogostoronnego issledovanija lichnosti (struktura, osnovy interpretacii, nekotorye oblasti primeneniya). Moscow: Konsul'tant pljus – novye tehnologii, 2011. (In Russian).
4. Gordeeva T. O., Sychev O. A., Osin E. N. Razrabotka russkojazychnoj versii testa dispozicional'nogo optimizma // Psihologicheskaja diagnostika. 2010. № 2. P. 36–64. (In Russian).
5. Diagnostiki jemocional'no-nravstvennogo razvitija / Ed. i sost. I. B. Dermanova. St. Petersburg.: Rech'. 2002. P. 124–126. (In Russian).
6. Elshanskij S. P., Anufriev A. F., Kamaletdinova Z. F., Saparin O. E., Semenov D. V. Nekotorye psihometricheskie pokazateli russkojazychnogo varianta Shkaly subyektivnogo schast'ja S. Ljubomirski i H. Lepper // Gumanitarnye nauchnye issledovanija. 2014. № 7. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/07/7347> (data obrashhenija: 10.01.2016). (In Russian).
7. Leonova A. B., Kuznecova A. S. Psihologicheskie tehnologii upravlenija sostojaniem cheloveka. Moscow: Smysl, 2009. (In Russian).
8. Ljubomirski S. Psihologija schast'ja. Novyj podhod. St. Petersburg.: Piter, 2014. (In Russian).
9. Muzybaev K. Optimizm i pessimizm lichnosti // Soc. issledovanija. 2003. V. 12. P. 87–96. (In Russian).
10. Orel V. E., Senin I. G., Martin T. A. Opyt adaptacii metodiki diagnostiki lichnostnyh harakteristik NEO PI R // Vestnik klinicheskoy psihologii. 2003. V. 1. № 2. P. 193–199. (In Russian).
11. Osin E. N., Leont'ev D. A. Aprobacija russkojazychnykh versij dvuh shkal jekspress-ocenki subyektivnogo blagopoluchija / V sb.: Materialy III Vserossijskogo sociologicheskogo kongressa. Moscow: Institut sociologii RAN. Rossijskoe obshhestvo sociologov. 2008. [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (data obrashhenija: 13.01.2016). (In Russian).

12. *Osin E. N.* Izmerenie pozitivnyh i negativnyh jemocij: razrabotka russkojazychnogo analoga metodiki PANAS // *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*. 2012. V. 9. № 4. P. 91–110. (In Russian).
13. *Psihologicheskie testy* / Ed. A. A. Karelina. V.1. M., 2000. P. 25–29. (In Russian).
14. *Tarabina N. V.* Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. St. Petersburg: Piter, 2001. (In Russian).
15. *Ciring D. A., Jevnina K. Ju.* Voprosy diagnostiki optimizma i pessimizma v kontekste teorii dispozicionnogo optimizma // *Psihologicheskie issledovanija*. 2003. V. 6. № 231. P. 6. [Elektronnyj resurs]: <http://psystudy.ru> (data obrashhenija: 14.01.2016). (In Russian).
16. *Shamionov R. M.* Jetnokul'turnye faktory subyektivnogo blagopoluchija lichnosti // *Psihologicheskij zhurnal*. 2014. T. 35. P. 68–81. (In Russian).
17. *Shamionov R. M., Grigor'eva M. V.* Psihodinamicheskie svojstva kak prediktory subyktivnogo blagopoluchija lichnosti // *Psihologicheskij zhurnal*, 2016. V. 37. № 5. P. 36–46. (In Russian).
18. *Shevelenkova T. D., Fesenko P. P.* Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti. Obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovanija // *Psihologicheskaja diagnostika*. 2005. № 3. P. 95–122. (In Russian).
19. *Jaremchuk S. V.* Subyektivnoe blagopoluchie kak komponent cennostno-smyslovoj sfery lichnosti // *Psihologicheskij zhurnal*. 2013. V. 34. № 5. P. 85–95. (In Russian).

Приложение 1. Текст Оксфордского опросника счастья и ключ для обработки данных

	Содержание пункта	Ключ
1.	Я не особенно доволен тем, какой я	–
2.	Меня очень интересуют другие люди	+
3.	Я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня	+
4.	Я испытываю очень теплые чувства почти к каждому	+
5.	Я редко просыпаюсь отдохнувшим	–
6.	Я смотрю в будущее без особого оптимизма	+
7.	Я нахожу занимательными большинство вещей	+
8.	Я всегда проявляю приверженность и вовлеченность	+
9.	Жизнь прекрасна	+
10.	Я не думаю, что мир — это хорошее место	–
11.	Я часто смеюсь	+
12.	Я вполне удовлетворен почти всем в своей жизни	+
13.	Я не думаю, что выгляжу привлекательным	–
14.	Существует разрыв между тем, что я хотел бы сделать и тем, что сделал	–
15.	Я очень счастлив	+
16.	Я нахожу красоту в некоторых вещах	+
17.	Я всегда подбадриваю других	+
18.	Я могу найти время для всего того, чего хочу	+
19.	Я чувствую, что не особенно контролирую свою жизнь	–
20.	Я ощущаю себя способным взяться за любое дело	+
21.	Я ощущаю полную ясность ума	+
22.	Я часто испытываю радость и приподнятое настроение	+
23.	Мне трудно принимать решения	–
24.	У меня нет особого ощущения осмысленности и цели в жизни	–
25.	Я чувствую, что переполнен энергией	+
26.	Обычно я влияю на события в благоприятном для меня направлении	+
27.	Мне не весело с другими людьми	–
28.	Я не чувствую себя особенно здоровым	–
29.	У меня нет особенно счастливых воспоминаний о прошлом	–

APPROBATION OF “OXFORD HAPPINESS QUESTIONNAIRE” ON THE RUSSIAN SAMPLEⁱA. M. Golubev^{1*}, E. A. Dorosheva^{1,2**}¹ Novosibirsk State University;

630090, Novosibirsk region, Novosibirsk, Pirogov st., 2, Russia;

² Institute of Taxonomy and Ecology of animals, SB RAS, Novosibirsk, Russia;

* Leading psychologist, senior lecture.

E-mail: andrew@psy.nsu.ru

** PhD, senior lecture; junior research fellow; research officer.

E-mail: elena.dorosheva@mail.ru

Received 10.02.2016

Abstract. The study is devoted to adaptation of Russian language version of Oxford Happiness Questionnaire intended for subjective well-being level evaluation. The sample consists of 817 persons ($M = 22.9$; $\sigma = 8.7$), with 227 males and 590 females among them. Test-retest reliability of the questionnaire obtained in a three months period is rather high ($r = 0.802$; $p < 0.001$). Internal consistency is high (Cronbach's alpha is 0.893). Validity of the questionnaire was evaluated by means of correlations with scales that theoretically are connected with the subjective well-being construct. The scale's indices negative correlations with the intensity of depressive symptomatology (Beck's Depression Inventory), level of anxiety (scale of personal anxiety by Spielberger–Khanin personal anxiety scale), hypochondria and neuroticism (from *MMPI* and *NEO-PI*) and positive correlations with indices of other questionnaires for subjective well-being measurement (K. Riff's scales of psychological well-being, Lyubomirsky's scale of subjective well-being) and the level of extraversion (*NEO-PI*) are indicative of its validity.

Keywords: subjective well-being, Oxford Happiness Questionnaire, psychometric characteristics, psychodiagnostics.

ⁱ The study was supported by RSF № 14-15-00202