

# Dobrostan psychiczny i jego pomiar za pomocą polskiej wersji *Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia*

Anna Kołodziej-Zaleska

Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Hanna Przybyła-Basista\*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ITS MEASUREMENT  
WITH A POLISH VERSION OF *THE OXFORD HAPPINESS QUESTIONNAIRE*

One of the interesting measurement tools of the psychological well-being is the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) proposed by Hills and Argyle (2002), which is widely used in psychological research all over the world and was subject to adaptation procedures in many countries. The objective of this paper is to develop a Polish version of the OHQ and to determine its psychometric properties. A pilot study was conducted in two stages (in total  $N=577$ ). The final version of the Polish adaptation of the tool has been shortened and contains 23 items (OHQ-23). Its psychometric parameters such as reliability, stability and validity are satisfactory. The results of explorative and confirmative factor analyses indicate that the OHQ-23 has a two-factor structure comprising the life satisfaction and sense of power (factor 1) and the sense of purpose and control (factor 2). The whole scale reliability measured with  $\alpha$ -Cronbach is .902, while for the individual subscales it is .882 and .827, respectively. We believe this questionnaire can be a valuable measurement tool for Polish researchers dealing with the psychological well-being, as it covers interesting aspects of the well-being not encountered in other questionnaires.

**Key words:** psychological well-being, happiness, measurement, Oxford Happiness Questionnaire, adaptation

## WPROWADZENIE

W literaturze pojęcie dobrostanu psychologicznego często jest używane zamiennie ze „szczęściem”, „satisfakcją z życia”, „jakością życia”, „subiektywnym dobrostanem”, „zdrowiem psychicznym w ujęciu pozytywnym”, choć pomiędzy tymi terminami istnieją większe lub mniejsze różnice znaczeniowe (Levin i Currie, 2014). Pojęcia: szczęście, dobrostan, satysfakcja z życia definiowane są jako globalna ocena własnego życia, wyrażająca się w przekonaniach, że życie jest bliskie idealnemu, wspańnię, satysfakcjonujące, że od życia dostało się to, czego się chciało i że niczego nie chce się w nim zmienić (Trzebińska, 2008). Najbardziej rozpowszechnione w psychologii rozumienie szczęścia zostało zaproponowane przez Dienera (Diener, Lucas i Oishi, 2002), według którego być szczęśliwym znaczy lubić swoje życie.

Subiektywne poczucie szczęścia można utożsamić z subiektywnym dobrostanem (Vaillant, 2012). Generalnie

w badaniach nad szczęściem przyjmowane są dwie główne perspektywy koncepcyjne wyrosłe z różnych tradycji teoretycznych: hedonistyczna i eudajmonistyczna (Czapiński, 2012a; Dodge, Daly, Huyton i Sanders, 2012; Trzebińska, 2012). Z tradycji hedonistycznej wywodzi się koncentracja na osobistych odczuciach przyjemności – przykrości, spełnienia – niespełnienia (Czapiński, 2012a). Psychologowie przyjmujący perspektywę hedonistyczną zakładają, że dobrostan składa się z subiektywnego poczucia szczęścia i dotyczy doświadczania przyjemności bądź niezadowolonia, włączając w to również wszelkie oceny na temat dobrych bądź złych elementów życia (Ryan i Deci, 2001, s. 144). Tradycję o orientacji hedonistycznej współcześnie reprezentują tacy badacze jakości życia jak Daniel Kahneman, Ed Diener czy Michael Argyle, którzy uwzględniają w swoich koncepcjach zarówno „bilans przyjemności i przykrości, jak i satysfakcję z realizowanych dowolnych celów w dowolnej dziedzinie” (por. Czapiński, 2012a, s. 14).

Skrajnie hedonistyczna teoria szczęścia Kahnemana (za: Czapiński, 2012b) mówi, że mózg człowieka przez cały czas, na bieżąco tworzy „hedonistyczny komentarz” do różnych wydarzeń w biegu życia i komentarze te sumują się, wartościując zdarzenia jako dobre-złe, dzięki czemu

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Hanna Przybyła-Basista, Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach, ul. M. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice. przybyla@us.edu.pl

wiadomo, czy należy dążyć do podtrzymania, czy raczej unikać danego doświadczenia (por. Czapiński, 2012b, s. 68). Z kolei, Diener definiuje dobrostan jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia obejmującą zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy odnoszące się do zadowolenia z życia wraz z doświadczaniem przyjemnych emocji pozytywnych i niskiego poziomu uczuć negatywnych (Diener, Lukas i Oishi, 2002). W przekonaniu Baptisty i współpracowników można mówić o poznawczo-emocjonalnej perspektywie rozważań na temat dobrostanu (*a cognitive-emotional perspective*) (Baptista i in., 2016). Rozważania koncentrują się wokół pojęcia subiektywnego poczucia dobrostanu (*subjective well-being*, SWB) obejmującego szeroką kategorię zjawisk, odnoszącego się tak do globalnej oceny zadowolenia z życia, jak i oceny satysfakcji z konkretnych dziedzin życia w połączeniu z emocjonalnymi reakcjami świadczącymi o zadowoleniu ludzi (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999, s. 277). Subiektywne poczucie dobrostanu zawiera zatem trzy komponenty: zadowolenie z życia, obecność pozytywnego nastroju i brak nastroju negatywnego, co razem występując, często jest sumowane jako szczęście (*happiness*; Ryan i Deci, 2001).

Podobne poglądy ma Argyle, w przekonaniu którego szczęście ma przynajmniej trzy częściowo niezależne komponenty: 1) częstość i stopień występowania pozytywnych uczuć lub radości, 2) zadowolenie doświadczane przez określony okres, 3) brak uczuć negatywnych, takich jak stany depresyjne i lęki (Argyle i Lu, 1990; Argyle i Martin, 1991). Definiując szczęście, Argyle (2004) pisze o ogólnym wymiarze zadowolenia oznaczającym świadome docenienie jakości życia jako całości czy ogólnej ocenie satysfakcji czerpanej z życia oraz o zadowoleniu płynącym z różnych dziedzin życia (z życia rodzinnego, małżeństwa, sytuacji finansowej, mieszkania, pracy, przyjaźni, zdrowia itp.). Zatem tak Diener, jak i Argyle wyrażają zgodne przekonanie, że szczęście jest współcześnie definiowane jako przewaga pozytywnych uczuć nad negatywnymi oraz jako poczucie zadowolenia z życia jako całości (por. Lu, Glimour i Kao, 2001). Zdaniem Karademas (2007) w pracach Argyle można dostrzec jeszcze jeden ważny element dobrostanu – pozytywną energię. Z badań Argyle dotyczących porównań pomiędzy ludźmi szczęśliwymi i nieszczęśliwymi wynika także, że ludzi szczęśliwych cechuje określony styl atrybucji (zdarzenia dobre postrzegają jako takie, które wynikają z ich wewnętrznych predyspozycji, stabilne i mające tendencje do powtarzania się w różnych sytuacjach), wykazują też skłonność ruminacji na temat dobrych wydarzeń w ich życiu, a także mają wyższe poczucie wewnętrznej umiejscowienia kontroli, wierząc, że to raczej oni sprawują kontrolę nad wydarzeniami w życiu, a nie inni ludzie, czy okoliczności (Argyle i Martin, 1991, s. 93).

Poza rozumieniem szczęścia zgodnie ze współczesną perspektywą hedonistyczną istnieje jeszcze myślenie wyrosłe z tradycji eudajmonistycznej. Dobrostan ujmowany jest tu w kategoriach pozytywnego psychologicznego funkcjonowania oraz dobrego życia, które polega na

osiąganiu pełnego potencjału i rozwoju (Czapiński, 2005; Dodge, Daly, Huyton i Sanders, 2012; Keyes, Shmotkin i Ryff, 2002; Trzebińska, 2012). Analizy i badania prowadzone w nurcie eudajmonistycznym koncentrują się na poczuciu sensu i samorealizacji, a poziom dobrostanu jest określany poprzez odwołania do stopnia, w jakim człowiek realizuje pełnię swoich możliwości (Ryan i Deci, 2001). Jedną z najbardziej popularnych propozycji ujęcia dobrostanu w duchu eudajmonistycznym autorstwa Ryff (1989) dotyczy dobrostanu psychologicznego (*psychological well-being*, PWB). Autorka opisuje sześć wymiarów dobrostanu: 1) samoakceptację, 2) osobisty rozwój, 3) cel w życiu, 4) panowanie nad otoczeniem, 5) autonomię, 6) pozytywne relacje z innymi (Ryff, 1989; Ryff i Keyes, 1995). I choć oba podejścia – eudajmonistyczne i hedonistyczne – zajmują się oceną dobrostanu, to inne cechy są w nich akcentowane. Subiektywne poczucie dobrostanu (SWB) odnosi się do ogólnego poczucia satysfakcji z życia, szczęścia, koncentrując się na całościowej ocenie uczuć i jakości życia. Z kolei dobrostan psychologiczny (PWB), odnosi się do poczucia rozwoju człowieka i podjęcia przez jednostkę egzystencjalnych wyzwań w życiu (*human development and existential challenges of life* – por. Keyes, Shmotkin i Ryff, 2002, s. 1007-8). W dyskusjach naukowych pojawiają się głosy, że kryteria wyróżnione przez Ryff i współpracowników (Ryff i Singer, 2012) w ujęciu eudajmonistycznym pozwalają ekspertom definiować dobrostan psychologiczny, podczas gdy badania nad dobrostanem subiektywnym pozwalają ludziom, aby mówili badaczom, co czyni ich życie dobrym (Ryan i Deci, 2001, s. 146). Trudności w jednoznacznym zdefiniowaniu pojęcia dobrostan wynikają ze złożoności tego konstruktu. Dowody licznie prowadzonych badań wskazują, że dobrostan jest prawdopodobnie wielowymiarowym zjawiskiem, które łączy w sobie aspekty zarówno koncepcji hedonistycznych, jak i eudajmonistycznych (Ryan i Deci, 2001).

Pomiar dobrostanu psychologicznego jest dokonywany w różnorodny sposób. Tworzone przez badaczy narzędzia do badania szczęścia, zadowolenia z życia, satysfakcji z życia, dobrostanu nie opierają się na mocnych i jednoznacznych podstawach teoretycznych. Istnieją narzędzia pomiaru odnoszące się do oszacowania komponentów emocjonalnych takich jak poczucie radości i zadowolenia (czyli „ogólnie, na ile jesteś szczęśliwy”) oraz takie, które odnoszą się do komponentu poznawczego i pozwalają na ocenę satysfakcji z życia (Diener, Oishi i Lucas, 2003). Pomiaru poziomu szczęścia, zadowolenia z życia czy dobrostanu dokonuje się, wykorzystując jednoitemowe wskaźniki, pytając osoby badane, na ile są szczęśliwe czy zadowolone ze swojego życia (Baptista i in., 2016; Stewart i in., 2010). Są kwestionariusze jedno i wielowymiarowe. Do badania zadowolenia, szczęścia, dobrostanu opracowano na świecie wiele kwestionariuszy (Cooke, Melchert i Connor, 2016). Niektóre mają też polskie adaptacje na przykład: Kwestionariusz Zadowolenia z Życia FLZ Fahrenberga i współpracowników w adaptacji Chodkiewicza (2009), Skalę Pozytywnego i Negatyw-

nego Afektu PANAS-X (Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009), *Social Well-Being Scale* autorstwa Keyesa (1998) w adaptacji Karaś, Najderskiej i Ciecucha (2013). Dość często w Polsce jest też wykorzystywane proste narzędzie noszące nazwę Drabinki Cantrila (*Cantril Ladder*) składające się z jednego pytania, gdzie osoba badana ocenia swoje ogólne zadowolenie z życia w skali 0 – 10 (np. Wnuk, Marcinkowski i Hędzulek, 2009; Mazur, Małkowska-Szkutnik, Oblacińska i Kołolo, 2009).

Badacze preferujący eudajmonistyczną koncepcję dobrostanu wykorzystują do pomiaru dobrostanu psychicznego narzędzie autorstwa Ryff (1989): *Psychological Well-Being Scales* (PWB). PWB przeznaczone jest do oceny dobrostanu psychicznego, w którym wyróżnia się sześć opisanych powyżej wymiarów (Ryff, 1989; Ryff i Keyes, 1995). Opracowano kilka wersji kwestionariusza w zależności od ilości stwierdzeń (od 18 do 120 – por. Ryff, 2014; Abbott i in., 2006). Na gruncie polskim istnieją dwie adaptacje tego narzędzia: wersja krótka zawierająca 18 stwierdzeń (*The Scales of Psychological Well-Being*; Ryff, 1989) w adaptacji Ciecucha (2011; za: Karaś, Kłym i Ciecuch, 2013) oraz stosunkowo popularna wersja dłuższa zawierająca 42 stwierdzenia w adaptacji Kroka (2009; za: Krok, 2013).

Wśród współczesnych badaczy nurtu hedonistycznego jednym z bardziej znanych i często wykorzystywanych narzędzi pomiaru do badania zadowolenia z życia jest *Satisfaction With Life Scale* SWLS (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985) w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2009). SWLS służy do pomiaru ogólnego wymiaru zadowolenia w znaczeniu świadomego docenienia jakości życia jako całości. Jest to krótki kwestionariusz składający się z pięciu stwierdzeń, o dobrych parametrach statystycznych (Juczyński, 2009).

Na tle istniejących narzędzi interesująca wydaje propozycja pomiaru dobrostanu z wykorzystaniem *Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia* (OHQ) Hillsa i Argyle'a (2002). OHQ można nazwać „synkretycznym” narzędziem obejmującym ciekawe, nieobecne w innych kwestionariuszach łącznie, aspekty dobrostanu. Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wyników naszych badań na polskim gruncie nad Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). Wybór tego narzędzia pomiaru do prac adaptacyjnych był powodowany m.in. częstym wykorzystywaniem go w badaniach zagranicznych.

Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia posiada liczne wersje językowe i adaptacje na całym świecie m.in.: turecką (Dogan i Sapmaz, 2012; Dogan i Totan, 2013), grecką (Tsigilis i Srebauite, 2015), chińską (Li i Chen, 2013), irańską (Bayani, 2008), a jego poprzednik Oksfordzki Inwentarz Szczęścia (*Oxford Happiness Inventory*) ma też wersję niemiecką (Lewis, Francis i Ziebertz, 2002), włoską (Meleddu, Guicciardi, Scalas i Fadda, 2012), irańską (Liaghatdar, Jafari, Abedi i Samiee, 2008), hebrajską (Francis i Katz, 2000). Opracowano też wersję skróconą, na którą składa się 8 stwierdzeń (Cruise, Lewis i Guckin, 2006; Hills i Argyle, 2002).

Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia oraz Oksfordzki Inwentarz Szczęścia wymieniane są obok innych narzędzi jako jedno z najbardziej znanych służących do pomiaru szczęścia czy dobrostanu (Baptista i in., 2016; Bayani, 2008, 2014; Bekhet, Zauszniewski i Nakhla, 2008; Carr, 2009; Egan, Chan i Shorter, 2014; Francis, Brown, Lester i Philipchalk, 1998; Platsidou, 2013; Robbins, Francis i Edwards, 2010; Stewart i in., 2010; Tabrizi i Akbari, 2014). Badacze wskazują na wewnętrzną spójność narzędzia, jego stabilność, zewnętrzną trafność oraz możliwość zastosowania w badaniach międzykulturowych (Bayani, 2008; Cruise, Lewis i Guckin, 2006; Egan, Chan i Shorter, 2014; Francis i in., 1998; Lewis, Francis i Ziebertz, 2002; Tabrizi i Akbari, 2014). Tak szerokie wykorzystywanie w badaniach OHQ daje możliwość porównywania wyników i z tego też względu warto zwrócić uwagę na możliwość zastosowania w badaniach własnych. Argumenty te wzięto pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o podjęciu prac adaptacyjnych nad OHQ, przy czym zdecydowano się na pełną wersję narzędzia.

#### OКСFORDZKI KWESTIONARIUSZ SZCZĘŚCIA (OHQ) – OPIS ORYGINALNEJ WERSJI NARZĘDZIA

W wersji oryginalnej kwestionariusz nosi nazwę *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) (Hills i Argyle, 2002) i służy do oceny psychicznego dobrostanu. Kwestionariusz powstał w oparciu o wcześniejszą wersję *Oxford Happiness Inventory* (OHI), dla którego z kolei podstawą inspiracji było odwrócenie stwierdzeń zawartych w kwestionariuszu Becka służącym do diagnozy depresji oraz dodanie pewnych stwierdzeń ściśle powiązanych z różnymi aspektami subiektywnego poczucia szczęścia (Hills i Argyle, 2002; por. też: Argyle i Martin, 1991). Wersja oryginalna OHQ składa się z 29 stwierdzeń (taką samą liczbę stwierdzeń ma też OHI, pomimo podobieństw kwestionariusze te nie są jednak tożsame). Do każdego ze stwierdzeń kwestionariusza OHQ osoba badana ustosunkowuje się za pomocą 6-stopniowej skali odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „całkowicie się nie zgadzam”, a 6: „całkowicie się zgadzam”. Opracowano też wersję skróconą zawierającą 8 stwierdzeń, która ma równie dobre parametry statystyczne (Cruise, Lewis i Guckin, 2006; Hills i Argyle, 2002).

Pełna wersja *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) jest narzędziem o wysokiej rzetelności: wartość współczynnika *alfa*-Cronbacha wynosi .91. O ile w przypadku OHI wyniki analizy czynnikowej wskazywały na występowanie siedmiu czynników, to analiza parametrów statystycznych OHQ nie pozwoliła na przyjęcie rozwiązania wieloczynnikowego (choć w przypadku OHQ wstępnie przyjęto 8-czynników). Pomimo iż, przy założeniu rozwiązania jednoczynnikowego wyniki również nie były w pełni zadowalające, to autorzy sugerują, by konstrukt *well-being*, mierzony kwestionariuszem OHQ, raczej traktować jako jednowymiarowy (Hills i Argyle, 2002).

### OKSFORDZKI KWESTIONARIUSZ SZCZĘŚCIA OHQ – POLSKA ADAPTACJA (OHQ-23)

Prace adaptacyjne prowadzone były na przełomie lat 2011 i 2012 przez Kołodziej i Przybyłą-Basistę (2013)<sup>1</sup>. Pozwoliły one na ocenę parametrów statystycznych poszczególnych stwierdzeń kwestionariusza, zweryfikowanie rzetelności, stabilności i trafności narzędzia na gruncie polskim oraz określenie i potwierdzenie jego struktury czynnikowej. Narzędzie to wydawało się adekwatne do oceny dobrostanu osób w różnych kontekstach życiowych, ze szczególnym uwzględnieniem różnego rodzaju kryzysów i zmian życiowych (w próbach nieklinicznych i klinicznych). Między innymi te argumenty zadecydowały o rozpoczęciu prac adaptacyjnych mających na celu ocenę Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia w warunkach polskich. Badania były wieloetapowe i objęły dwie tury.

#### PIERWSZY ETAP PRAC ADAPTACYJNYCH

W pierwszym etapie trwały prace nad tłumaczeniem OHQ oraz uzgodnieniem polskiej wersji językowej. Kwestionariusz został przetłumaczony przez pięciu niezależnych psychologów posługujących się biegle językiem angielskim, którzy zostali zapoznani z problematyką dobrostanu, poczucia szczęścia, satysfakcji, jakości życia. Po przeprowadzeniu tłumaczeń wprost, dokonano przeglądu i porównania tłumaczeń. Porównań dokonywało pięciu innych psychologów i dwóch filologów polskich. W dalszej kolejności uzgodnili oni jedną wersję tłumaczenia. W procesie tłumaczenia przyjęto strategię adaptacji, zgodnie z którą wprowadzono analizowane konstrukty teoretyczne (pojęcie szczęścia, dobrostanu), jak i konkretne zachowania mają charakter etikalny, a zatem są uniwersalne kulturowo, ale pojęcia używane w danej kulturze do opisu zachowania, a co się z tym wiąże ich wskaźniki nie zawsze są takie same. Dlatego też nie dokonano transkrypcji, czyli maksymalnie wiernego tłumaczenia oryginalnych pozycji kwestionariusza, ale raczej translacji, czyli dość wiernego tłumaczenia finalnej puli oryginalnych pozycji z możliwością wprowadzenia niezbędnych modyfikacji, w przypadkach gdy specyfika kulturowa języka oryginału powodowała nierównoważność testu. Starano się proponować taką modyfikację językową lub logiczną pozycji, by była ona funkcjonalnie zbliżona do oryginału. W procesie adaptacji narzędzia nie wykonano tłumaczeń zwrotnych, posłużono się bowiem opisywaną przez Hornowską i Paluchowskiego (2011) uproszczoną procedurą, w efekcie stosowania której adaptowane narzędzia cechują się podobnymi właściwościami psychometrycznymi do narzędzi adaptowanych zgodnie z pełną procedurą adaptacji.

<sup>1</sup> Wstępne wyniki prac adaptacyjnych zostały zaprezentowane po raz pierwszy na Ist International Conference on Positive Psychology in Poland zorganizowanej przez SWPS Wydział Zamiejscowy w Sopocie w 2013 roku (Kołodziej i Przybyła-Basista, 2013).

Efektom prac było powstanie polskiej wersji językowej narzędzia składającej się z 29 twierdzeń, które następnie poddano badaniom pilotażowym. W pierwszej turze badań adaptacyjnych wzięło udział 333 osoby: 224 kobiety i 109 mężczyzn. Średnia wieku osób badanych wyniosła 35 lat ( $M=35.19$ ;  $SD=13.24$ ). Około połowę (45.6%) badanych stanowiły osoby z wykształceniem wyższym, i prawie tyle samo (44.8%) osoby z wykształceniem średnim. Osoby posiadające wykształcenie zawodowe to 6.8%, a podstawowe zaledwie 2.5%. Prawie połowa badanych była stanu wolnego (46.7%), drugą połowę stanowiły osoby pozostające w związku małżeńskim (48.7%). Niewielki odsetek stanowiły osoby rozwiedzione oraz owdowiałe.

Osoby badane, które wyraziły zgodę na udział w badaniu, otrzymywały do wypełnienia kwestionariusze. Ich wypełnienie zajmowało osobom badanym kilka minut. Uczestnicy badania zostali poinformowani przez osobę przeprowadzającą badanie, że jest ono całkowicie dobrowolne i że mają prawo w każdej chwili się z niego wycofać. Otrzymali też instrukcje podkreślające anonimowy aspekt badania. Jednocześnie wszystkie te informacje w formie pisemnej znalazły się też w tekście poprzedzającym same kwestionariusze. Co istotne, po wypełnieniu kwestionariuszy ich zwrot następował w zamkniętych kopertach.

#### RZETELNOŚĆ, TRAFNOŚĆ, STRUKTURA CZYNNIKOWA NARZĘDZIA W PIERWSZEJ TURZE BADAŃ ADAPTACYJNYCH

Po przeprowadzeniu badań pilotażowych oceniono parametry statystyczne 29-itemowej wersji narzędzia. Rzetelność mierzona współczynnikiem  $\alpha$ -Cronbacha wyniosła .862. Jednak pięć stwierdzeń okazało się bardzo słabo skorelowanych z wynikiem ogólnym w kwestionariuszu: współczynniki korelacji wynosiły od .12 do maksymalnie .27 (por. Tabela 1).

**Tabela 1**  
Parametry statystyczne stwierdzeń słabo skorelowanych z wynikiem ogólnym

Stwierdzenia	Korelacja z wynikiem ogólnym	$\alpha$ -Cronbacha po usunięciu pozycji
2. Intensywnie interesuję się innymi ludźmi	.122	.866
5. Rzadko budzę się wypoczęty	.236	.863
7. Większość spraw uważam za zabawne	.124	.865
13. Nie sądzę, że wyglądam atrakcyjnie	.269	.862
14. Istnieje luka pomiędzy tym, co chciałbym(abym) zrobić, a tym, co zrobiłem(am)	.174	.865

Jednocześnie niska moc dyskryminacyjna tych stwierdzeń obniżała rzetelność narzędzia. Słabe parametry

statystyczne oraz przeprowadzona analiza treściowa stwierdziła przemawiała za ich usunięciem z finalnej puli itemów. Rzetelność narzędzia mierzona współczynnikiem  $\alpha$ -Cronbacha wzrosła i wynosiła wówczas  $\alpha$ -Cronbacha = .871. Zdecydowano się pozostawić 24-itemową wersję narzędzia.

Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej nie pozwoliły na określenie struktury czynnikowej narzędzia. Wyodrębnianie czynników metodą głównych składowych w oparciu o kryterium Kaisera nie dało zadowalających rezultatów. Uwzględniając wartości własne czynników większe niż jeden, wygenerowane zostało 8 czynników, jednakże obraz struktury czynnikowej nie był czytelny. Ładunki czynnikowe były wysokie w kilku czynnikach jednocześnie. Poszczególne stwierdzenia kwestionariusza były silnie „naładowane” kilkoma czynnikami do tego stopnia, że nie można było stwierdzić, który czynnik tworzą. Jednocześnie teoretyczne interpretacje nie pomogły w ustaleniu struktury narzędzia. Z kolei zastosowanie sugerowanego przez autorów (Hills i Argyle, 2002) rozwiązania jednoczynnikowego pozwoliło na wyjaśnienie jedynie 23% całkowitej wariancji.

Trafność narzędzia została zweryfikowana poprzez sprawdzenie związku pomiędzy OHQ a Skalą Satysfakcji z Życia (SWLS) Dienera, Emmons, Larsona i Griffina w adaptacji Juczyńskiego (2009), której wynik wskazuje na ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia. Korelacja pomiędzy wynikami OHQ i SWLS wyniosła  $r=.657$  i okazała się istotna statystycznie ( $p<.01$ ), co potwierdziło trafność adaptowanego narzędzia.

#### DRUGI ETAP PRAC ADAPTACYJNYCH

Druga tura badań miała na celu zweryfikowanie parametrów statystycznych wersji 24-itemowej narzędzia. Wzięło w niej udział 244 osoby: w tym 197 kobiet i 47 mężczyzn. Średnia wieku osób badanych wyniosła 32 lata ( $M=32.42$ ;  $SD=11.46$ ). Prawie 40% badanych (39.2%) stanowiły osoby z wykształceniem wyższym, a niespełna 60% (59.2%) osoby z wykształceniem średnim. Osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym to zaledwie 1.6%. Ponad połowa badanych była stanu wolnego (56.8%), około jednej trzeciej (36.1%) badanych stanowiły osoby pozostające w związku mał-

**Tabela 2**  
Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej: model dwuczynnikowy.  
Elementy składowe i wartości ładunków czynnikowych OHQ-23

Stwierdzenia	Składowa 1	Składowa 2
11 Mam zawsze pozytywny wpływ na innych	.793	.144
20 Zazwyczaj mam pozytywny wpływ na wydarzenia	.711	.136
12 Potrafię się dostosować do wszystkiego, co chcę	.695	.125
15 Czuję się w pełni sił mentalnych.	.648	.161
16 Często doświadczam radości i zachwytu.	.676	.172
3 Żywię ciepłe uczucia w stosunku do większości ludzi.	.641	.145
19 Czuję, że mam mnóstwo energii.	.605	.212
10 Odnajduję piękno w niektórych rzeczach.	.541	.120
9 Jestem bardzo szczęśliwy.	.526	.348
14 Czuję, że jestem zdolny(a) podjąć się czegokolwiek.	.525	.031
7 Dużo się śmieję.	.486	.144
8 Jestem bardzo zadowolony ze wszystkiego w moim życiu.	.481	.257
2 Czuję, że życie jest bardzo cenne.	.476	.130
5 Życie jest dobre.	.405	.109
13 Odnoszę wrażenie, że niespecjalnie kontroluję swoje życie.	.072	.673
18 Nie mam konkretnego poczucia sensu i celu w życiu.	.172	.654
1 Nie czuję się szczególnie zadowolony z tego, kim jestem.	.101	.629
17 Nie jest mi łatwo podejmować decyzje.	.093	.623
22 Nie czuję się szczególnie zdrowy(a).	.039	.620
4 Nie patrzę w przyszłość zbyt optymistycznie.	.166	.618
23 Nie mam specjalnie szczęśliwych wspomnień z przeszłości.	.095	.609
6 Nie sądzę, aby świat był dobrym miejscem.	.202	.533
21 Nie bawię się dobrze z innymi ludźmi.	.098	.528

Metoda wyodrębniania czynników – Głównych składowych. Metoda rotacji: Oblimin z normalizacją Kaisera.

żeńskim, a jedynie 5% osoby rozwiedzione. Niewielki odsetek stanowiły osoby pozostające w związkach nieformalnych oraz osoby owdowiałe.

Podobnie jak w pierwszej turze badań, tak i na tym etapie zapewniono osobom badanym anonimowość, poufność, dobrowolne uczestnictwo i możliwość podjęcia świadomej zgody na badanie. Procedura doboru osób do grupy badanej i przeprowadzania badania w stosunku do pierwszej tury badań pozostała niezmienną.

#### RZETELNOŚĆ, TRAFNOŚĆ, STRUKTURA CZYNNIKOWA NARZĘDZIA W DRUGIEJ TURZE BADAŃ ADAPTACYJNYCH

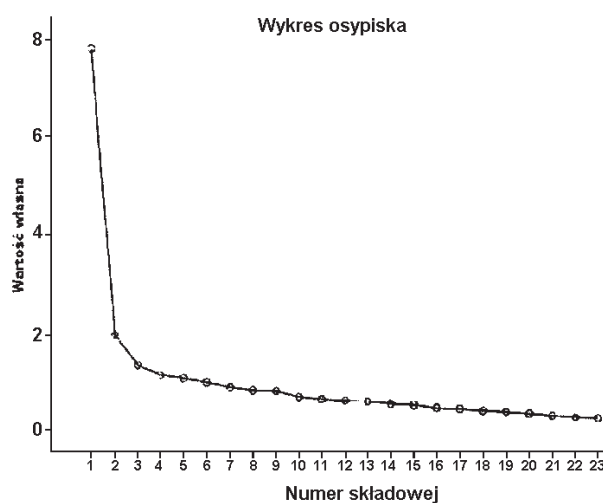
Analiza mocy dyskryminacyjnej 24 stwierdzeń pozwoliła wyłonić jedno stwierdzenie („Jestem zawsze oddany(a) i zaangażowany(a)”) o bardzo słabej korelacji z wynikiem ogólnym w kwestionariuszu ( $r=.23$ ). Jednocześnie w pierwszej turze badań jego korelacja z wynikiem ogólnym również nie była wysoka ( $r=.35$ ). Dokonując analizy treściowej, postanowiono usunąć to stwierdzenie i pozostawić wersję 23-itemową.

W drugiej turze badań rzetelność polskiej wersji Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia (OHQ-23) mierzona współczynnikiem  $\alpha$ -Cronbacha wyniosła .902. Narzędzie cechowała stabilność potwierdzona w badaniu test-retest w odstępie 1 miesiąca w grupie 82 osób ( $r_u=.647$ ,  $p<.01$ ). Trafność narzędzia została zweryfikowana, podobnie jak w pierwszej turze badań, poprzez sprawdzenie zależności pomiędzy OHQ a SWLS. Korelacja pomiędzy wynikami wyniosła  $r=.588$  i okazała się istotna statystycznie (por. Tabela 3), co potwierdza trafność skróconej wersji adaptowanego narzędzia.

Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej 23-itemowej wersji narzędzia pozwoliły na przyjęcie modelu dwu-

czynnikowego. Do wyodrębniania czynników posłużono się metodą głównych składowych, wykorzystując rotację Oblimin z normalizacją Kaisera ze względu na występujące pomiędzy czynnikami korelacje.<sup>2</sup> Wykres „osypiska” dla OHQ-23 przedstawiono na Rycinie 1, z kolei wartości

<sup>2</sup> Czynniki poddano rotacji Oblimin, z tego względu, że jako rotacja nieortogonalna dopuszcza istnienie, występujących w opisywanym narzędziu, zależności pomiędzy czynnikami (Bedyńska i Cypryańska, 2013; Malarska, 2005).



Ryc. 1. Wyniki analizy czynnikowej OHQ-23– wykres „osypiska”.

Tabela 3

Korelacje pomiędzy wynikiem ogólnym i podskalami kwestionariusza OHQ-23 oraz wynikami SWLS

	Wynik ogólny OHQ-23	Wynik w podskali zadowolenie z życia i poczucie siły	Wynik w podskali poczucie sensu i kontroli	Wynik SWLS
Wynik ogólny OHQ-23	1	–	–	–
Wynik w podskali OHQ-23: zadowolenie z życia i poczucie siły	.907**	–	–	–
Wynik w podskali OHQ-23: poczucie sensu i kontroli	.881**	.599**	–	–
Wynik SWLS	.588**	.540**	.505**	1

\*\* korelacje są istotne na poziomie  $p<.01$  (dwustronnie)

Tabela 4

Parametry dopasowania modelu: wyniki analizy konfirmacyjnej dla rozwiązania jedno- i dwuczynnikowego OHQ-23

	$\chi^2$	df	RMSEA	CFI
model jednozwnikowy	414	135	.099	.781
model dwuczynnikowy	405	208	.067	.858

ładunków czynnikowych poszczególnych stwierdzeń zostały zaprezentowane w Tabeli 2.

W przypadku rozwiązania dwuczynnikowego procent wyjaśnionej wariancji w polskiej wersji narzędzia wyniósł 41.4%, z kolei rozwiązanie jednoczynnikowe wyjaśniało jedynie 23% wariancji. Analiza treści stwierdzeń wchodzących w skład dwóch wyróżnionych czynników pozwoliła na nadanie im następujących nazw: zadowolenie z życia i poczucie siły (pierwszy czynnik) oraz poczucie sensu i kontroli (drugi czynnik). W skład pierwszego czynnika wchodzi 14 stwierdzeń, z kolei w skład drugiego 9 stwierdzeń.

Wewnętrzna zgodność czynnika, tworzącego podskalę: „zadowolenie z życia i poczucie siły” mierzona za pomocą współczynnika  $\alpha$ -Cronbacha wyniosła .882. Natomiast wewnętrzna zgodność czynnika, tworzącego podskalę: „poczucie sensu i kontroli” wyniosła  $\alpha$ -Cronbacha = .827. O trafności wewnętrznej poszczególnych czynników świadczą istotne statystycznie korelacje z wynikiem ogólnym OHQ-23, a o trafności zewnętrznej istotne statystycznie korelacje z SWLS. Wyniki korelacji Pearsona zostały zaprezentowane w Tabeli 3.

W celu potwierdzenia struktury czynnikowej narzędzia i ustalenia modelu o najlepszych wskaźnikach dopasowania w drugiej turze badań przeprowadzono analizę czynnikową konfirmacyjną zarówno dla rozwiązania dwuczynnikowego, jak i dla proponowanego przez autorów rozwiązania jednoczynnikowego. Jednoczynnikową wersję narzędzia cechowały dużo gorsze w porównaniu z dwuczynnikową wersją parametry dopasowania. Nie pozwoliły one na akceptację modelu w takiej postaci. Dwuczynnikowa wersja narzędzia miała zdecydowanie lepsze parametry. Wyniki analizy konfirmacyjnej dla rozwiązania jedno- i dwuczynnikowego zostały zaprezentowane w Tabeli 4.

Wprawdzie statystyka  $\chi^2$  pokazała, że model nie jest zbyt dobrze dopasowany do danych: wartość statystyki była istotna ( $p < .001$ ) i z tego względu należy odrzucić hipotezę zerową o równości empirycznej i odtworzonej przez model macierzy kowariancji. Jednakże statystyka  $\chi^2$  jest bardzo wrażliwa m.in. na wielkość próby, dlatego nie można poprzestawać na ocenie dopasowania modelu jedynie jej na podstawie (Sagan, 2003). Co ważne, inny absolutny wskaźnik dopasowania:  $\chi^2/df = 405/208$  mieszczący się w przedziale  $0 \leq \chi^2/df \leq 2$  wskazuje na dobre dopasowanie modelu. Z kolei wartość pierwiastka średniokwadratowego błędu aproksymacji RMSEA = .067 wskazuje na akceptowalny poziom dopasowania modelu ( $.05 \leq RMSEA \leq .08$ ). Natomiast dodatkowy wskaźnik dopasowania CFI = .858 jest wprawdzie poniżej granicy akceptowalności, ale ma wyższą wartość w porównaniu do rozwiązania jednoczynnikowego. Jednocześnie porównawcze wskaźniki dopasowania są najniższe dla wersji dwuczynnikowej, wskazując tym samym na lepsze dopasowanie modelu w porównaniu do jednoczynnikowego.

Wyodrębnienie dwóch czynników nie oznacza jednak braku homogeniczności badanego konstruktów. Tak więc należy przyjąć, że możliwe jest uzyskanie zarówno wy-

ku ogólnego w kwestionariuszu, jak i wyniku w poszczególnych podskalach. W ostatecznej wersji 23-itemowej minimalny wynik ogólny to 23, a maksymalny 138. Dla podskali: zadowolenie z życia i poczucie siły, składającej się z 14 stwierdzeń, minimalny wynik to 14, a maksymalny 84. Z kolei dla podskali: poczucie sensu i kontroli, którą tworzy 9 stwierdzeń, minimalny wynik to 9, a maksymalny 54.

## DYSKUSJA I WNIOSKI

Przedstawione wyniki prac adaptacyjnych nad Oksfordzkim Kwestionariuszem Szczęścia pozwalają stwierdzić, iż skrócona wersja składająca się z 23 stwierdzeń posiada zadowalające właściwości psychometryczne i może w warunkach polskich służyć do pomiaru dobrostanu psychicznego. Rzetelność skali OHQ-23 jest wysoka ( $\alpha$ -Cronbacha = .902) i jest porównywalna z wynikami skali oryginalnej ( $\alpha$ -Cronbacha = .910) uzyskanymi przez Hillsa i Argyle (2002). Kwestionariusz cechuje trafność i stabilność pomiaru.

Skrócenie kwestionariusza z 29 do 23 stwierdzeń pozwoliło uzyskać satysfakcjonujące rezultaty dla rzetelności i wiarygodności posługiwania się tym narzędziem. Niemniej wymaga to komentarza. Przede wszystkim należy wspomnieć, że skrócenie kwestionariusza znajduje potwierdzenie w innych badaniach, w których autorzy zdecydowali się na ten zabieg. Na przykład, Medvedev i współpracownicy zaproponowali 25-itemową wersję OHQ, uzyskując lepsze parametry kwestionariusza po usunięciu 4 stwierdzeń (Medvedev i in., 2016). Również w badaniach nad adaptacją OHQ do warunków tureckich badacze podjęli decyzję o usunięciu jednego stwierdzenia (Dogan i Sapmaz, 2012). Z kolei, analizy przeprowadzone przez Stewarta i współpracowników zawierają sugestie redukcji OHI (na bazie tego narzędzia powstał OHQ) z 29 do 12 stwierdzeń (Stewart i in., 2010). Co więcej, Stewart i współpracownicy (2010) wskazują na redundantność niektórych stwierdzeń w kwestionariuszu i tym samym na konieczność jego skrócenia. Tak więc należy przyjąć, że niektóre ze stwierdzeń nie są ściśle powiązane z dobrostanem, uzyskując niskie wartości ładunków czynnikowych. Z tego względu w przeprowadzonych przez nas badaniach zdecydowano o usunięciu takich, słabo powiązanych z dobrostanem psychicznym, stwierdzeń.

Komentarza wymaga też struktura czynnikowa kwestionariusza OHQ-23 w naszej adaptacji. Dane statystyczne oraz analiza treściowa poszczególnych stwierdzeń pozwoliła wyłonić dwa aspekty mierzonego konstruktów, tworzące dwie podskale kwestionariusza: 1) zadowolenie z życia i poczucie siły oraz 2) poczucie sensu i kontroli. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej 23-itemowej wersji OHQ wskazują na zasadność przyjęcia modelu dwuczynnikowego. Konfirmacyjna analiza czynnikowa pokazała, że rozwiązanie dwuczynnikowe można uznać za akceptowalne. Wprawdzie żadnego z testowanych rozwiązań nie można uznać za idealnie

„dopasowany” model, jednakże porównując z innymi rozwiązaniami, a zwłaszcza z sugerowaną przez autorów wersji oryginalnej OHQ strukturą jednoczynnikową, należy uznać, że najbardziej zbliżonym do akceptowalnego rozwiązania jest model dwuczynnikowy.

Problemy z ustaleniem struktury czynnikowej konstruktów dobrostanu psychicznego pokazały się nie tylko w naszych badaniach. Warto przypomnieć, że również po części mieli je autorzy wersji oryginalnej, którym nie udało się potwierdzić wersji ośmioczynnikowej i choć wyniki nie były w pełni satysfakcjonujące autorzy przyjęli rozwiązanie jednoczynnikowe. Mimo, iż w części badań udało się ten model potwierdzić, to jednak nie we wszystkich. Czasem badacze decydowali się na przyjęcie rozwiązania jednowymiarowego, jednocześnie usuwając jakieś mniej wygodne stwierdzenie (Dogan i Sapmaz, 2012). Co więcej, w ostatnich latach pojawiły się także publikacje sugerujące bardziej złożoną, wieloczynnikową strukturę narzędzia pomiaru OHQ. I tak na przykład, Li i Chen (2013) uzasadniają przyjęcie rozwiązania trójczynnikowego, na które składają się: zadowolenie z życia, interpersonalna harmonia i poczucie własnej skuteczności. W greckich badaniach adaptacyjnych nad OHI (poprzednikiem OHQ) przyjęto model trójczynnikowy, a narzędzie pomiaru zawiera trzy podskale: zadowolenie z życia, dobra kondycja psychiczna i energia oraz pozytywny afekt (Karademas, 2007). Z kolei, w badaniach adaptacyjnych włoskich (Meleddu, Guicciardi, Scalas i Fadda, 2012) nad OHI ukazała się struktura pięcioczynnikowa (samospełnienie, zadowolenie z życia, wigor, zainteresowania towarzyskie, pogoda ducha). Warto przy tym dodać, że sami autorzy oryginalnej wersji OHI (Argyle i in., 1995; za: Hills i Argyle, 2002) wyróżnili w jednej z analiz siedem czynników nadając im wstępnie takie nazwy jak: zaangażowanie społeczne, pozytywny afekt, poczucie kontroli, zadowolenie z siebie, pozytywna ocena, zdrowie fizyczne. Po przeprowadzeniu zaś innej analizy czynnikowej pojawiły się m.in. następujące nazwy: zadowolenie z życia, poczucie skuteczności, pogoda ducha, poczucie własnej wartości, towarzyskość (Hills i Argyle, 1998; za: Hills i Argyle, 2002).

Zaprezentowane powyżej wyniki prac adaptacyjnych prowadzonych przez różnych badaczy sugerują zatem, że pomiar dobrostanu psychicznego za pomocą Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia nie zawsze przynosi jednoznaczne rezultaty, w przypadku gdy chodzi o strukturę badanego konstruktów. Kierując się powyższymi argumentami, w prezentowanych tu badaniach podjęto decyzję, aby skrócić narzędzie pomiaru i przyjąć założenie o wielowymiarowości badanego konstruktów dobrostanu. Złożoność przedmiotu badań w warunkach polskich widać też w pracach adaptacyjnych nad OHQ podjętych przez Poprawę (2012), gdzie wskazano na możliwość skrócenia narzędzia pomiaru do 26 stwierdzeń, jak również przeprowadzono porównania między wersją pełną, taką jak oryginalna oraz krótszą (OKS-29 i OKS-26). W badaniach tych zasugerowano także rozwiązanie dwu-

czynnikowe, nazywając je ogólnie wskaźnikami szczęścia: pozytywnym i negatywnym (Poprawa, 2012).

Za stosowaniem w badaniach naukowych prezentowanego tu narzędzia przemawia fakt, że zaadaptowany przez nas kwestionariusz OHQ-23 był wielokrotnie wykorzystany w badaniach i to nie tylko w grupach nieklinicznych, ale także w grupach osób doświadczających różnego rodzaju kryzysów normatywnych i nienormatywnych, a zaproponowane przez nas narzędzie pomiaru odznaczało się dobrymi parametrami psychometrycznymi. Na przykład, w badaniach nad osobami doświadczającymi kryzysu rozwojowego (Kołodziej-Zaleska i Przybyła-Basista, 2016) współczynnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla całej skali wynosił .910 (dla podskal: .942 i .714); w badaniach rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną (Kózka i Przybyła-Basista, 2017) współczynnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla całej skali wynosił .899 (dla podskal: .930 i .685); w badaniach kobiet chorujących na nowotwór złośliwy piersi (Naumiuk, 2015)  $\alpha$ -Cronbacha dla całej skali wynosił .892 (dla podskal: .910 i .735). Przyjęcie rozwiązania dwuczynnikowego i założenia o złożonej strukturze dobrostanu wielokrotnie zwiększało możliwości interpretacyjne, gdyż umożliwiała bardziej dogłębne analizy dobrostanu osób badanych. Wyniki te upewniają co do możliwości aplikacji OHQ-23 w obszarze psychologii zdrowia, psychologii rodziny i bliskich więzi, psychologii rozwoju człowieka w biegu życia.

Zagraniczne adaptacje narzędzia oraz badania z jego wykorzystaniem prowadzone były głównie w grupach studentów (Bayani, 2008, 2014; Dogan i Sapmaz, 2012; Francis i in., 1998; Lewis, Francis i Ziebertz, 2002; Liaghatdar i in., 2008; Stewart i in., 2010). Autorzy (Francis i in., 1998; Stewart i in., 2010) rekomendują narzędzie do pomiaru w tych właśnie grupach, jednocześnie podkreślając konieczność weryfikacji parametrów narzędzia w innych przedziałach wiekowych oraz w innych kulturach. W tym kontekście należy podkreślić, że prace adaptacyjne nad OHQ-23 prowadzone były w o wiele bardziej zróżnicowanych wiekowo grupach osób. Średnia wieku w pierwszej turze badań wyniosła 35 lat, a w drugiej turze 32 lata, przy odchyleniu standardowym 11-13 lat, co wskazuje na możliwość wykorzystywania narzędzia w polskiej wersji językowej do badania osób w okresie wczesnej i średniej dorosłości.

OHQ, choć szeroko wykorzystywany w badaniach psychologicznych na świecie, z perspektywy teoretycznej bywa też krytykowany. Przede wszystkim krytyka dotyczy zawartości narzędzia pomiaru, gdyż stwierdzenia wchodzące w skład OHQ bardziej odnoszą się do wielu różnych obszarów doświadczeń ludzi, aniżeli koncentrują się na specyfice doświadczenia szczęścia (Kashdan, 2004). Uzasadniona krytyka OHQ dotyczy jego ateoretyczności oraz faktu włączania do pomiaru zmiennej różnych korelatów szczęścia (Kashdan, 2004). Jednocześnie wieloaspektowość w rozumieniu szczęścia/dobrostanu sprawia, że nie są one utożsamiane tylko z pozytywnymi emocjami, zwłaszcza, że ludzie zazwyczaj odczuwa-



ją wartość swojego życia w bardziej złożony niż „czysto przyjemnościowy” sposób (Trzebińska, 2008). Swego rodzaju „synkretyczność” narzędzia stanowi jego zaletę. Wykorzystując w badaniach nad dobrostanem kwestionariusz OHQ-23, unika się konieczności stosowania złożonych miar: do oceny zadowolenia z życia i dobrostanu psychologicznego. Kwestionariusz ten może stanowić interesującą dla polskich badaczy propozycję pomiaru dobrostanu.

Problemy z ustaleniem struktury konstruktów mierzonego przez OHQ-23 wynikają ze słabych podstaw teoretycznych w oparciu, o które powstało narzędzie. Jest to jednak wynikiem bardziej złożonego zjawiska związane z ogólnymi trudnościami w definiowaniu na gruncie psychologii pojęć: „szczęście” czy „dobrostan”, które niewątpliwie staje się udziałem – w mniejszym bądź większym stopniu – znacznej części narzędzi pomiaru tych zmiennych.

Analizy i obserwacje nad wykorzystaniem OHQ-23 jako narzędzia pomiaru dobrostanu w badaniach naukowych należałoby jednakże prowadzić dalej, w szerszym zakresie. Dotychczasowe prace weryfikacyjne nad oceną wartości psychometrycznych OHQ-23 warto byłoby wzmocnić o kolejne analizy, przede wszystkim dotyczące dalszych badań nad trafnością poprzez sprawdzenie korelacji pomiędzy OHQ-23 a innymi kwestionariuszami (np. osobowościowymi, w szczególności ekstrawersją, samoceną, depresją).

Podsumowując, zaprezentowane badania pokazały, że kwestionariusz OHQ-23 jest narzędziem pomiaru cechującym się satysfakcjonującą rzetelnością, trafnością i stabilnością czasową. Można zatem go rekomendować do wykorzystywania w badaniach naukowych. Polska wersja Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia została skrócona do 23 twierdzeń i stanowi wartościowe źródło informacji zarówno o ogólnym dobrostanie psychicznym, jak i jego elementach składowych, a mianowicie: zadowoleniu z życia i poczuciu siły oraz poczuciu sensu i kontroli. Nasze wyniki analiz statystycznych wskazywały bowiem na zasadność przyjęcia modelu dwuczynnikowego. Kwestionariusz OHQ-23 umożliwia zarówno liczenie wyniku ogólnego dla całej skali, jak i dla dwóch podskal. Za interesowanie zmienną, jaką jest dobrostan psychiczny obserwowane na przestrzeni ostatnich lat pozwala mieć nadzieję, że powiększenie puli narzędzi badawczych posiadających zadowalające właściwości psychometryczne może stanowić ciekawą alternatywę dla wielu badaczy.

## LITERATURA

- Abbot, R.A., Ploubidis, G.B., Huppert, F.A., Kuh, D., Wadsworth, M.E.J., Croudace, T.J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological wellbeing items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76. doi: 10.1186/1477-7525-4-76
- Argyle, M. (2004). *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Argyle, M., Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 10, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 77-100). Oxford: Pergamon Press.
- Baptista, A., Camilo, C., Becalli, M., Santos I., Almeida Brites, J. de, Brites Rosa, J., Fernández-Abascal, E.G. (2016). What are people saying when they report they are happy or life satisfied. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32, 3, 803-809, DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.3.229121>
- Bayani, A.A. (2008). Test-retest reliability, internal consistency, and construct validity of the Farsi version of the Oxford Happiness Inventory. *Psychological Reports*, 103, 1, 139-144.
- Bayani, A.A. (2014). The relationship between religiosity and happiness among students in an Iranian University. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 22, 3, 709-716.
- Bedyńska, S., Cypryańska, M. (red.). (2013). *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS oraz Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Bekhet, A.K., Zauszniewski, J.A., Nakhla, W.E. (2008). Happiness: Theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 43, 1, 12-23.
- Czapiński, J. (2012a). Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 13-17). Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2012b). Psychologiczne teorie szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51-102). Warszawa: PWN.
- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Chodkiewicz, J. (2009). Adaptacja polska Kwestionariusza Zadowolenie z Życia (FLZ). *Studia Psychologiczne*, 47, 5-21.
- Cooke, P.J., Melchert, T.P., Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44, 5, 730-757.
- Cruise, S.M., Lewis, Ch.A., Guckin, C.M. (2006). Internal consistency reliability and temporal stability of the Oxford Happiness Questionnaire short-form: test-retest data over two weeks. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34, 2, 123-126.
- Czapiński, J. (2005). Psychologiczne teorie szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51-102). Warszawa: PWN.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276-302.
- Diener, E., Lukas, R.E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. W: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.

- Diener, E., Oishi, S., Lukas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 3, 222-235.
- Dogan, T., Sapmaz, F. (2012). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of The Oxford Happiness Questionnaire in University Students. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25, 297-304, DOI: 10.5350/DAJPN2012250401
- Dogan, T., Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1, 1, 23-31.
- Egan, V., Chan, S., Shorter, G.W. (2014). The dark triad, happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 67, 17-22, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.004>
- Fajkowska, M., Marszał-Wiśniewska, M. (2009). Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu – Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w polskiej próbie. *Przegląd Psychologiczny*, 52, 4, 355-387.
- Francis, L.J., Brown, B., Lester, D., Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia, and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 2, 167-171, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00170-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00170-0)
- Francis, L.J., Katz, Y.J. (2000). Internal consistency reliability and validity of the Hebrew translation of the Oxford Happiness Inventory. *Psychological Reports*, 87, 1, 193-196.
- Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hornowska, E., Paluchowski, W.J. (2011). Kulturowa adaptacja testów psychologicznych. W: J. M. Brzeziński (red.), *Metodologia Badań społecznych wybór tekstów* (s. 177-243). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Karaś D., Kłym, M., Ciecuch, J. (2013). Eudajmonistyczny dobrostan psychiczny a kształtowanie poczucia tożsamości w sferze edukacyjnej i zawodowej. *Psychologia Rozwojowa*, 18, 1, 87-101.
- Karaś D., Najderska, M., Ciecuch, J. (2013). *Polish adaptation of Keyes's Social Well-Being Scale*. Referat wygłoszony podczas 1st International Congress on Positive Psychology in Poland, Sopot.
- Karademas, E.C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277-287.
- Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 5, 1225-1232, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00213-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00213-7)
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6, 1007-1022.
- Kołodziej, A., Przybyła-Basista, H. (2013). *Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia – polska adaptacja narzędzia do badania dobrostanu: wyniki wstępne* (poster). Ist International Conference on Positive Psychology in Poland, zorganizowana przez SWPS Wydział Zamiejscowy w Sopocie, 17-9 maja 2013.
- Kołodziej-Zaleska, A., Przybyła-Basista (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4, 4, 206-216.
- Kózka, A., Przybyła-Basista, H. (2017 w druku). *The perceived stress, ego-resiliency and relational resources as predictors of psychological well-being in parents of children with Down syndrome*. Health Psychology Report.
- Krok, D. (2013). Nadzieja jako predyktor wymiarów dobrostanu psychicznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 18, 2, 157-172.
- Liaghatdar, M.J., Jafari, E., Abedi, M.R., Samiee, F. (2008). Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 310-313.
- Lewis, Ch.A., Francis, L.J., Ziebertz, H.G. (2002). The internal consistency reliability and construct validity of the German translation of the Oxford Happiness Inventory. *North American Journal of Psychology*, 4, 2, 211-220.
- Levin, K.A., Currie, C. (2014). Reliability and validity of adapted version of the Cantril Ladder for use with adolescent samples. *Social Indicators Research*, 119, 1047-1063.
- Li, Yi-an, Chen, Yan-lei (2013). Dimensional Structure of Oxford Happiness Questionnaire(Revision) and Verification of its Reliability and Validity. *Health Medicine Research and Practice*, 1, [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTOTAL-GXBJ201301013.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-GXBJ201301013.htm) [dostęp: 17.05.2017].
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141, 4, 477-493.
- Malarska, A. (2005). *Analiza statystyczna danych wspomaganą programem SPSS*. Kraków: SPSS Polska.
- Mazur, J., Małkowska-Szcutnik, A., Oblacińska, A., Kołolo, H. (2009). Drabina Cantrila w badaniach stanu zdrowia i nierówności w zdrowiu uczniów w wieku 11-18 lat. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 90, 3, 355-361.
- Medvedev, O.N., Siegert, R.J., Mohamed, A.D., Shepherd, D., Landhuis, E., Krägeloh, Ch.U. (2016). The Oxford Happiness Questionnaire: Transformation from an ordinal to an interval measure using Rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*, 18, 5, 1425-1443. DOI: 10.1007/s10902-016-9784-3
- Meleddu, M., Guicciardi, M., Scalas, L.F., Fadda, D. (2012). Validation of an Italian version of the Oxford Happiness Inventory in adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 94, 2, 175-185.
- Naumiuk, M. (2015). *Czynniki wyznaczające dobrostan psychiczny kobiet chorujących na nowotwór złośliwy piersi*. Nie opublikowana praca magisterska. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Platsidou, M. (2013). Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents

- and young adults. *International Journal of Wellbeing*, 3, 2, 197-209, DOI:10.5502/ijw.v3i2.6
- Poprawa, R. (2012). Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia. Polska adaptacja „The Oxford Happiness Questionnaire”. *Psychologia Jakości Życia*, 11, 1, 37-56.
- Robbins, M., Francis, L.J., Edwards, B. (2010). Happiness as Stable Extraversion: Internal Consistency Reliability and Construct Validity of the Oxford Happiness Questionnaire Among Undergraduate Students. *Current Psychology*, 29, 2, 89-94, doi:10.1007/s12144-010-9076-8.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 1, 10-28.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.
- Ryff, C.D., Singer, B. (2012). Paradoxy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci. W: J. Czapinowski (red.), *Psychologia Pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 147-162). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sagan, A. (2003). Model pomiarowy satysfakcji i lojalności. W: *Zastosowania statystyki i data mining. Materiały z seminariów StatSoft* (s. 75-87). Warszawa – Kraków: StatSoft Polska, <http://www.statsoft.pl/Portals/0/Downloads/pomiarowy.pdf> [dostęp: 19.04.2017r.].
- Stewart, M.E, Watson, R., Clark, A, Ebmeier, K.P., Deary, I.J. (2010). A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 48, 7, 845-848, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.011>.
- Tabrizi, A.N., Akbari, B. (2014). Investigation of Relationship between „Happiness and Life Quality” and „Psychological Health” in Students of Grade-2 in High School of Rasht City, Iran. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5, 20, 3105-3116, DOI: 10.5901/mjss.2014.v5n20p3105
- Trzebińska, E. (2008). Lepsze zdrowie dzięki większemu szczęściu. W: I. Heszen, J. Życińska (red.), *Psychologia zdrowia: w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 25-39). Warszawa: Akademia Wydawnictwo SWPS.
- Trzebińska, E. (2012). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Tsigilis, N., Srebauite, D. (2015). Does self-esteem mediate the association between personality traits and happiness? A structural equation modeling approach. *Journal of Social Science Studies*, 2, 2, 102-116.
- Vaillant, G.E. (2012). Pozytywne zdrowie psychiczne: czy istnieje definicja międzykulturowa? *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 21, 4, 229-250.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J., Hędzulek, M. (2009). Pośredni charakter relacji między doświadczeniami duchowymi a dobrostanem jednostek współzależnych. *Psychiatria*, 6, 3, 82-90.

