ŠKÁLA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI (ŠŽS)

Mgr. Zuzana Karnoubová, Jan Hoférek, DiS.

Konstrukt životní spokojenosti (well-being) a sebepřijetí jako její prediktor

V našem testu jsme se rozhodli zkoumat konstrukt životní spokojenosti (well-being). Konkrétně jsme chtěli prozkoumat vztah mezi mírou sebepřijetí a životní spokojeností. Vycházíme z pracovní hypotézy, že jedinec, který je se sebou více spokojený, převažuje u něj pozitivní sebepřijetí, vykazuje také vyšší míru životní spokojenosti.

Pro označení stavu, kdy se jedinci „dobře daří“, je dnes v psychologii užíváno několika pojmů: spokojenost (satisfaction), štěstí (happiness), psychologické bohatství (psychological wealth), pohoda (well-being), vzkvétání (flourishing) ad. Pojem well-being je do češtiny překládán různě, nejčastěji jako osobní pohoda nebo životní spokojenost. My jsme zvolili označení životní spokojenost a definujeme ji (s vědomím obsahové šíře tohoto konstruktu) jako *„pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby; plnost bytí, charakterizované emocemi v rozsahu od spokojenosti až k intenzivní radosti“* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 583).

Rogers (in Vymětal, Rezková, 2001) rozlišuje tzv. “reálné já” a “ideální já”. *“Reálným ‘já’ vyjadřujeme, jací jsme, ideálním ‘já’, jací bychom si přáli být”* (ibid., s. 47). Jak široký prostor se mezi těmito já prostírá, vypovídá o spokojenosti se sebou samým a sebepřijetí. Sebepřijetí resp. pozitivní sebepřijetí se je důležitou proměnnou našeho života.

Z výzkumů je zřejmé, že na osobní či životní pohodě se podílí řada činitelů. U některých autorů nacházíme v tomto výčtu také pozitivní vztah jedince k sobě. Například podle Dienera a Biswas-Dienera (2008, in Slezáčková, 2012) osobní pohoda (subjective well-being) souvisí s převahou pozitivních emocí nad negativními, racionálním zhodnocením spokojenosti s životem, uspokojením v důležitých oblastech života - např. zdraví, mezilidské vztahy, práce a mj. i *spokojenost se sebou samým (!)*. Ryffová a Keyesová (1995, in Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005) uvádějí těchto šest dimenzí osobní pohody: *sebepřijetí (self-acceptance),* pozitivní vztahy s druhými, autonomie (nezávislost a sebeurčení), zvládání životního prostředí, smysl života (pocit, že minulý i přítomný život má smysl) a osobní rozvoj (pocit možnosti trvalého vývoje, otevřenost novému). Se sebepřijetím Ryffová a Singer (2002, in Slezáčková, 2012) pojí *pozitivní postoj k sobě, znalost sebe samého, přijetí jak dobrých tak problematických stránek a srozumění s vlastní minulostí.* (Některé výše zmíněné aspekty konceptu well-beingu a sebepřijetí jsme se pokusili jako facety do položek promítnout.)

Tvorba položek a testových škál

Jelikož celková škála zkoumá vztah mezi dvěma dílčími proměnnými – životní spokojeností a mírou sebepřijetí, vytvořili jsme dvě totožně zaměřené subškály. Položky č. 1 až 5 se vztahují k subškále míry sebepřijetí a položky č. 6 až 10 k subškále životní spokojenosti. Znění položek uvádíme níže. (Položky č. 1. 2. 4 a 5 byly formulovány jako negativní tvrzení. Jednak se domníváme, že tyto formulace mají větší tendenci „podchytit“ jedince s nižší mírou sebepřijetí, jednak – což je obecně platné – mohou být dobrým ukazatelem pečlivého zodpovídání položek respondenty.)

Abychom zastřeli vztah škály k sebepřijetí, nazvali jsme test „Jste spokojeni se svým životem?“. Požádali jsme respondenty, aby vybrali jednu z nabízených možností, která nejlépe vystihuje, jak souhlasí či nesouhlasí s předkládanými tvrzeními. Na výběr bylo pět stupňů Likertovy škály: „1 - naprosto nesouhlasím“, „2 - spíše nesouhlasím“, „3 - ani jedna z možností“, „4 - spíše souhlasím“ a „5 - naprosto souhlasím“.

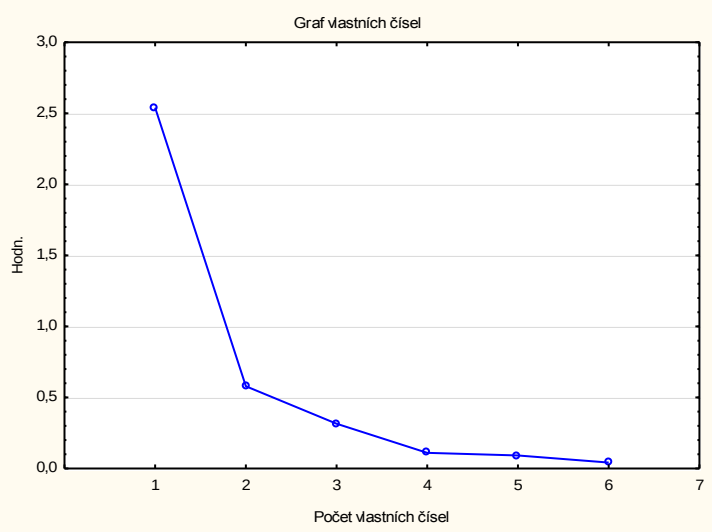
#	Znění položky	Inverzní	Sledovaná faceta
1	Přemýšlím nad tím, že kdybych u sebe dokázal/a změnit určitou vlastnost nebo i více vlastností, byl/a bych šťastnější.	inverzní	přijetí jak dobrých tak problematických stránek
2	Když mě druzí lidé chválí, mám pocit, že si to nezasloužím.	inverzní	pocit, že jsem hodnotným členem skupiny coby potvrzení vlastní hodnoty („mám se rád, protože mě druzí mají rádi“)
3	Jsem spokojený/á se svým vzhledem.		pozitivní vztah ke svému fyzickému já
4	Vyčítám si své chyby.	inverzní	srozumění s vlastní minulostí
5	Nemohu se projevit tak, jak bych si v určitý okamžik přál/a.	inverzní	kongruence coby předpoklad zdravého self
6	Daří se mi uspořádat si život tak, aby byl pro mě uspokojující.		zvládání životního prostředí (self-efficacy, interní locus of control)
7	Můj způsob života se téměř zcela shoduje s mým ideálem.		
8	Dosud jsem od života dostával/a téměř vše, co jsem chtěl/a.		racionální zhodnocením spokojenosti s životem
9	V porovnání se svými vrstevníky se považuji za šťastného člověka.		
10	Být sám/a se sebou šťastný/á je pro mě důležitější než to, aby mě ostatní uznávali.		autonomie (nezávislost a sebeurčení)

Výzkumný soubor

Inventář byl administrován souboru 304 respondentů. 2 respondenti byli z výzkumného souboru vyřazeni. (Důvodem pro vyřazení byly nepravděpodobnostní odpovědi, respondenti odpověděli na všechny položky shodně volbou „1 - naprosto nesouhlasím“; velmi krátké časy odpovědí rovněž nasvědčují automatickému odpovídání. Otázkou je, zda by nebylo vhodné vyřadit také probandy, kteří odpovídali s výraznou časovou prodlevou.) Data tedy byla zpracována na vzorku 302 respondentů, z toho 58 mužů a 244 žen. Mezi respondenty byl věkový rozdíl 80 let – nejstaršímu účastníku bylo 94 let, nejmladšímu pak 14 let. Medián činil 27 let, nejčastější hodnotou (modus) byl věk 23 let.

Explorační faktorová analýza

Faktorová analýza byla provedena metodou hlavní osy s rotací metodou norm. varimax. Ze sutinového grafu je patrné, že pouze jedno vlastní číslo dosahuje hodnoty větší než 1; nicméně podle tvaru grafu jsme se přiklonili ke 2 faktorům. [1] S pomocí těchto dvou faktorů jsme schopni vysvětlit přibližně 31 % variability v položkách našeho testu.



Tabulka faktorové zátěže:

Položka	Faktor 1 („spokojenost“)	Faktor 2 („sebehodnocení“)
1	0,36	0,31
2	0,17	0,37
3	0,38	0,20
4	0,09	0,75
5	0,21	0,43
6	0,65	0,26
7	0,66	0,26
8	0,44	0,08
9	0,69	0,13
10	0,20	0,09
Vysvětlený rozptyl:	19,19 %	11,85 %

[1] Pro zajímavost jsme experimentovali i se třemi faktory, kdy se ukázalo, že by se třetím faktorem mohly souviset položky č. 1. („Přemýšlím nad tím, že kdybych u sebe dokázal změnit určitou vlastnost nebo i více vlastností, byl bych šťastnější“) a č. 8. („Dosud jsem od života dostával téměř vše, co jsem chtěl.“) Faktor 3 jsme označili jako „optimum“. Tyto položky jsou ve dvoufaktorové analýze syceny většinově faktorem č. 1 „spokojenost“, ale podle našeho názoru by mohly souviset i s přesvědčením jedince, že „má/nemá všechno, co vlastně potřebuje“, že jeho osobnostní charakteristiky (pol. č. 1) i to, co od života dostává resp. uspokojení jeho potřeb (pol. č. 8), jsou/nejsou v daný okamžik optimální.

Testové škály a výpočet hrubého skóru

ŠŽS má celkem 10 položek. Je tvořen dvěma subškálami, každá po pěti položkách. Položky č. 1 až 5 se vztahují k subškále míry sebepřijetí a položky č. 6 až 10 k subškále životní spokojenosti. Položky č. 1, 2, 4 a 5 byly formulovány negativně a skórují se inverzně. Stanovují se tři hrubé skóry: HS1 = prostý součet bodů položek škály míry sebepřijetí (tj. položky č. 1 až 5), HS2 = součet bodů položek škály životní spokojenosti (tj. položky č. 6 až 10) a HSC = celkový hrubý skór, který je součtem dílčích skorů subškál HS1 + HS2. Body za jednotlivé položky se přiřazují podle klíče:

1 - naprosto nesouhlasím = - 2 body
2 - spíše nesouhlasím = - 1 bod
3 - ani jedna z možností = 0 bodů
4 - spíše souhlasím = 1 bod
5 - naprosto souhlasím = 2 body

Subškála	**Položky**
míra sebepřijetí	1R, 2R, 3, 4R, 5R
životní spokojenost	6, 7, 8, 9, 10

Pozn.: Položky označené písmenem R se skórují inverzně.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Cronbachova alfa celé škály je 0,74. CA subškály míry sebepřijetí je 0,58 a CA subškály životní spokojenosti 0,67. Další data podrobněji uvádíme v tabulce.

	Souhrn pro měř.: Prům=1,48344 SmOdch =6,03297 Plat. N:302 (Tabulka33) Cronbach. alfa: ,736054 Standardiz. alfa: --,740556 Prům. kor. mezi prvky:--				
proměnná	Prům. po odstr.	Rozptyl po ods.	SmOdch po ods.	Prv-Celk Korel.	Alfa po odstr.
Prom1	1,970199	29,92957	5,470793	0,410182	0,712704
Prom2	1,192053	31,03596	5,570993	0,302601	0,729671
Prom3	1,152318	30,36753	5,510674	0,373965	0,718336
Prom4	2,129139	29,78796	5,457835	0,389464	0,716201
Prom5	1,728477	30,29051	5,503682	0,366606	0,719636
Prom6	0,874172	29,58020	5,438768	0,558846	0,693785
Prom7	1,486755	28,56108	5,344257	0,560035	0,689499
Prom8	1,099338	31,02324	5,569851	0,344897	0,722435
Prom9	0,937086	29,20465	5,404133	0,507294	0,698057
Prom10	0,781457	32,67409	5,716125	0,190348	0,745024

Z výpočtu korigované korelace položek a celku jsme zaznamenali nízkou hodnotu u položky č. 10 („Být sám/a se sebou šťastný/á je pro mě důležitější než to, aby mě ostatní uznávali“). Jelikož jsme v sebraných datech u této položky žádnou abnormalitu nezjistili, domníváme se, že by tato položka mohla být nevhodně zvolená vzhledem ke konstruktu životní spokojenosti. Naše spokojenost se

naopak často odvíjí od spokojenosti našeho okolí. Pokud bychom chtěli sledovat facetu autonomie, bylo by třeba nahradit tuto položku jinou otázkou.

Stabilita v čase

Soubor retestovaných probandů byl velmi malý – jednalo se o 14 osob, které se k našemu testu vrátily v průměru za 15 dnů (nejdříve za 10 a nejpozději za 19 dnů). Byly zjištěny tyto hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu: celé škály r = 0,74; pro subškálu míry sebepřijetí (pol. č. 1 až 5) r = 0,64; pro subškálu životní spokojenosti (pol. č. 6 až 10) r = 0,75.

Pro určení stability v čase jsme využili také validizační otázky (viz dále). Zjišťovali jsme, jak korelují odpovědi participantů, kteří se k testu opětovně vrátili (n = 14), při prvním a opakovaném testování. Mezi odpověďmi při prvním a při druhém testování byl v obou případech zjištěn silný vztah (u otázky a) (životní spokojenost) r = 0,94; u otázky b) (spokojenost se sebou) r = 0,55).

Vzhledem k velikosti vzorku však nelze tyto hodnoty považovat za příliš vypovídající, k přesnějšímu stanovení reliability jako stability v čase by bylo potřeba více opakovaných měření.

Důkazy o validitě metody

Pro ověření validity jsme na závěr našeho testu probandy požádali, aby na stupnici od 1 do 10 (kdy 1 = minimum a 10 = maximum) vyjádřili: a) jak jsou spokojení se svým současným životem, b) jak jsou spokojeni sami se sebou. Respondenti tedy měli uvést 2 čísla ve stanoveném pořadí. Jako důkaz validity testu předpokládáme středně silný až silný vztah mezi hrubým skóre, kterého dosáhl proband na subškále životní spokojenosti a číselnou hodnotou jeho odpovědi na validizační otázku a) resp. mezi jeho skórováním na subškále míry sebepřijetí a odpovědí na validizační otázku b).

Byla zvolena metoda korelace pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Byla vyřazena chybová data, vzorek pro výpočet byl tvořen 266 probandy. Validizační otázka týkající se sebepřijetí korelovala se subškálou míry sebepřijetí středně silně (r = 0,46), mezi validizační otázkou na životní spokojenost a subškálou životní spokojenosti byl zjištěn rovněž středně silný vztah (r = 0,49).

Orientační normy

Orientační normy jsou stanoveny pro tentýž vzorek, jaký byl použit pro výpočet faktorové analýzy. Vzhledem k malému věkovému rozpětí jsme stanovili pouze dvě věkové skupiny.

Průměry a směrodatné odchylky:

celk. škála	muži		ženy	
	prům.	sm.odch.	prům.	sm.odch.
18-30	0,61	6,75	1,30	6,10
31+	2,78	5,01	2,03	5,90

subšk. 1-5	muži		ženy	
	prům.	sm.odch.	prům.	sm.odch.
18-30	-0,82	3,84	-0,77	3,51
31+	-0,57	3,23	-0,56	3,50

subšk. 6-10	muži		ženy	
	prům.	sm.odch.	prům.	sm.odch.
18-30	1,42	3,67	2,07	3,52
31+	3,35	3,08	2,59	3,43

Tabulky pro převod na T skór:

celk. škála	muži 18-30	muži 31+	ženy 18-30	ženy 31+
h-skór	t-skór	t-skór	t-skór	t-skór
-20	19	5	15	13
-19	21	7	17	14
-18	22	9	18	16
-17	24	11	20	18
-16	25	12	22	19
-15	27	14	23	21
-14	28	16	25	23
-13	30	18	27	25
-12	31	20	28	26
-11	33	22	30	28
-10	34	24	31	30
-9	36	26	33	31
-8	37	28	35	33
-7	39	30	36	35
-6	40	32	38	36
-5	42	34	40	38
-4	43	36	41	40
-3	45	38	43	41
-2	46	40	45	43
-1	48	42	46	45
0	49	44	48	47
1	51	46	50	48
2	52	48	51	50
3	54	50	53	52
4	55	52	54	53
5	57	54	56	55
6	58	56	58	57
7	59	58	59	58
8	61	60	61	60
9	62	62	63	62
10	64	64	64	64
11	65	66	66	65
12	67	68	68	67
13	68	70	69	69
14	70	72	71	70
15	71	74	72	72
16	73	76	74	74

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

17	74	78	76	75
18	76	80	77	77
19	77	82	79	79
20	79	84	81	80

subšk. 1-5	muži 18-30	muži 31+	ženy 18-30	ženy 31+
h-skór	t-skór	t-skór	t-skór	t-skór
-20	0	-10	-5	-5
-19	3	-7	-2	-3
-18	5	-4	1	0
-17	8	-1	4	3
-16	11	2	7	6
-15	13	5	10	9
-14	16	8	12	12
-13	18	12	15	14
-12	21	15	18	17
-11	24	18	21	20
-10	26	21	24	23
-9	29	24	27	26
-8	31	27	29	29
-7	34	30	32	32
-6	37	33	35	34
-5	39	36	38	37
-4	42	39	41	40
-3	44	42	44	43
-2	47	46	47	46
-1	50	49	49	49
0	52	52	52	52
1	55	55	55	54
2	57	58	58	57
3	60	61	61	60
4	63	64	64	63
5	65	67	66	66
6	68	70	69	69
7	70	73	72	72
8	73	77	75	74
9	76	80	78	77
10	78	83	81	80
11	81	86	83	83
12	83	89	86	86
13	86	92	89	89
14	89	95	92	92
15	91	98	95	94
16	94	101	98	97
17	96	104	101	100

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

18	99	107	103	103
19	102	111	106	106
20	104	114	109	109

subšk. 6-10	muži 18-30	muži 31+	ženy 18-30	ženy 31+
h-skór	t-skór	t-skór	t-skór	t-skór
-20	-8	-26	-13	-16
-19	-6	-22	-10	-13
-18	-3	-19	-7	-10
-17	0	-16	-4	-7
-16	3	-13	-1	-4
-15	5	-9	2	-1
-14	8	-6	4	2
-13	11	-3	7	5
-12	13	0	10	7
-11	16	3	13	10
-10	19	7	16	13
-9	22	10	19	16
-8	24	13	21	19
-7	27	16	24	22
-6	30	20	27	25
-5	33	23	30	28
-4	35	26	33	31
-3	38	29	36	34
-2	41	33	38	37
-1	43	36	41	40
0	46	39	44	42
1	49	42	47	45
2	52	46	50	48
3	54	49	53	51
4	57	52	55	54
5	60	55	58	57
6	62	59	61	60
7	65	62	64	63
8	68	65	67	66
9	71	68	70	69
10	73	72	73	72
11	76	75	75	75
12	79	78	78	77
13	82	81	81	80
14	84	85	84	83
15	87	88	87	86
16	90	91	90	89
17	92	94	92	92
18	95	98	95	95

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

19	98	101	98	98
20	101	104	101	101

Zhodnocení metody

Podle našeho názoru hodnota Cronbachovy alfa i validizační otázka ukazují, že by test mohl za určitých okolností fungovat. Bylo by potřeba ověřit jeho reliabilitu na větším počtu retestovaných probandů. Dále je nutno posílit vnitřní konzistenci na subškále míry sebepřijetí a přeformulovat položku č. 10 ze subškály životní spokojenosti.

Použitá literatura

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (Eds.) (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody.* Brno: Masarykova univerzita a Nakladatelství MSD.

Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník.* Praha: Portál.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace.* Praha: Grada Publishing.

Vymětal, J., & Rezková, V. (2001). *Rogersovský přístup k dospělým a dětem.* Praha: Portál.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.