ŠKÁLA KVALITY ŽIVOTA (ŠKŽ)

B. Hekerová, J. Dundáčková, D. Štaffen, A. Hrubcová, J. Ille

Kvalita života jako pojetí hodnot a cílů jednotlivce ve společnosti

V rámci našeho projektu jsme se rozhodli vytvořit metodu pro měření kvality života v České republice. Respondenti odpovídali na otázky týkající se jejich vlastní pojetí životní úrovně a spokojenosti. Zaměřili jsme se na oblasti biologické, psychologické a sociální. Z teorie jsme vycházeli především z publikace J. Křivohlavého, Psychologii zdraví, která toto téma zpracovává z různých úhlů.

Křivohlavý také zmiňuje metodu SEIQoL, která měří kvalitu života. Metoda je ve formě mírně strukturovaného rozhovoru, kdy jsou jedinci individuálně dotazováni na své subjektivní hodnocení kvality jejich života. Toto pojetí vychází z přesvědčení, že každý jedinec má svůj jedinečný systém hodnot, který je v této metodě zjišťován. Nejdůležitější aspekty kvality života, jsou ty, které jsou pro každého člověka kriticky závažné. Vycházíme pak z relativní důležitosti každého prvku kvality našeho života, především jde o životní úkoly a cíle. Jako příklad životního cíle si můžeme představit pojmy, rodina a manželství, zdraví, duševní pohoda, duchovní život, vztahy mezi lidmi, sebevzdělávání, kultura a naše koníčky (J. Křivohlavý, 1995, 2001, str. 243-245).

Otázkou kvality života se zajímá, jak už jsme zmínili oblast psychologie zdraví, kvalitu života tedy můžeme dávat do souvislosti se zdravím, jelikož jsou v úzkém vztahu.

J. Křivohlavý přirovnává zdraví k „hnací síle, či prostředku, který slouží k dosažení našeho cíle. Aby byla naše životní spokojenost naplněna, potřebujeme tuto sílu, musíme být zdraví“ (J. Křivohlavý, 1995, 2001, str. 40.).

„Zdraví je celkový (tělesný, psychický sociální a duchovní stav, který umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“. (J. Křivohlavý, 1995, 2001, str. 40).

„Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života.“ (J. Křivohlavý, 1995, 2001, str. 40).

„Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot (duchovního hlediska. Ta se týká cílů, k nimž je životní úsilí daného člověka zaměřeno“ (J. Křivohlavý, 1995, 2001, str. 40).

Spokojenost, kvalita života, osobní spokojenost, subjective well being (SWB), jsou v poslední době témata, kterými se zabývají vědci z celého světa. Proč jsme v životě šťastní a spokojení? Podle N. Schwartze a F. Stracka (1999) je SWB, tedy osobní pohoda či spokojenost, definovaná jako jedincovo současné hodnocení jeho pocitu štěstí. Taková hodnocení jsou vyjadřovaná v afektivních termínech. Zjištění ukazují, že pouze 1% euroamerické populace se vůbec necítí spokojeno. E. Diener (1999) se svými kolegy vymezil pocit štěstí a spokojenosti jako subjektivní pohodu (subjective well being, SWB). Zjistil, že SWB je široký koncept zahrnující emocionální i kognitivní složku. Je složený ze tří komponent:

- emocionálních odpovědí

- uspokojení v různých oblastech života

- celkového posouzení životní spokojenosti

Americký psycholog Abraham Maslow v roce 1954 vydal knihu "Motivace a osobnost" v níž uveřejnil svou hierarchii potřeb. Maslow Rozdělil potřeby do pěti úrovní, a to od nejnižších po nejvyšší:

1. Fyziologické potřeby

2. Potřeby bezpečí

3. Potřeby lásky, náklonnosti.

4. Potřeby uznání

5. Potřeby seberealizace

Potřeby, které spadají do prvních čtyř úrovní hierarchie a Maslow je označuje jako nedostatkové nebo deficitní (D-potřeby). Tyto potřeby dělí na nižší - ad 1 a ad 2 - a vyšší - ad 3 a ad 4. Potřeby seberealizace ad 5 se od nedostatkových zásadně liší. Jedná se o růstové potřeby, s jejichž uspokojováním se jejich intenzita nesnižuje, ale spíše roste. Maslow je nazývá potřebami bytí (B-potřeby). Podle Maslowa vždy zvítězí v konfliktu neuspokojené potřeby nižší úrovně nad potřebami vyšší úrovně. (Plháková, 2004.)

Takže nejdříve musí být uspokojena nižší potřeba, aby mohla být uspokojena vyšší, což se může odrazit v subjektivním vnímání kvality vlastního života.

Tvorba položek a testových škál

Struktura našich testových tvrzení se váže na biologické, sociální a psychické oblasti potřeb. První oblast zahrnuje dotazy ohledně základních životních potřeb, bydlení, zdraví atd. Další část se zaměřuje na osobní cíle, ke kterým jedinec směřuje, možnosti seberealizace v práci, koníčky, sociální vztahy, láska. Poslední otázky zjišťují psychický stav jedince, jestli má jedinec vůli k životu, těší se na budoucnost, otázky smyslu, významu svého jednání, životního směru a uplatnění. Daly jsme přednost formě tvrzení a to z důvodu on-line administrace a subjektivního hodnocení respondenta.

Pro odpovědi na testové položky jsme použili Likertovu škálu, které jsme přisoudily tyto hodnoty:

Stupně	Položky
0	souhlasím
1	spíše souhlasím
2	nevím
3	spíše nesouhlasím
4	nesouhlasím

V testovém souboru je pouze jediná inverzní testová položka č. 6. Inverzní položku jsme zvolily pouze jednu kvůli snadnější orientaci v testu.

	Znění položky	Pozn.
1	V současné době neřeším žádné problémy související s mými základními potřebami (bydlení, práce,…)	
2	Alespoň jeden den v týdnu si najdu čas jenom pro sebe.	
3	Pokud mám volný čas, rád se věnuji svým koníčkům.	
4	Dovedu si najít a kvalitně strávit čas, který mám na práci, rodinu, své záliby a odpočinek.	
5	Mohu říci, že v týdnu převažují dny, kdy se cítím dobře naladěn nad těmi, kdy mám špatnou náladu.	
6	I když nic konkrétního nepostrádám, někdy mám pocit, že mi v životě něco chybí.	inverzní
7	Když se zamyslím nad budoucností, necítím obavy nad tím, kam se můj život bude ubírat.	
8	Pokud mám špatnou náladu, existuje vždy něco, nebo někdo, kdo mi pomůže, kdo mi pomůže moje obavy rozehnat.	
9	V práci, kterou vykonávám (ve studiu) vidím smysl a jejím prostřednictvím se realizuji.	
10	Mam dostatek energie pro život.	
11	Jsem spokojen se svými osobními vztahy.	
12	S dostupnosti zdravotní péče v mém okolí jsem spokojen.	
13	Moje finanční zajištění je dostatečné k uspokojení mých potřeb.	
14	Moje potřeba intimního vztahu je naplněna.	
15	V současné době se těším dobrému zdraví.	
16	Večer usínám snadno a ráno se budím odpočatý.	
17	Cítím, že jsem dostatečně oceňován.	
18	Většina činností, které přes den dělám, mě baví a má smysl.	
19	Cítím, že lidé v mém okolí jsou mi oporou.	
20	Večer usínám snadno a ráno se budím odpočatý.	

V testových otázkách je uvedena jedna kvalitativní otázka na kterou respondent odpovídá přímo. Je řazena vždy až na konci testu.

Výzkumný soubor

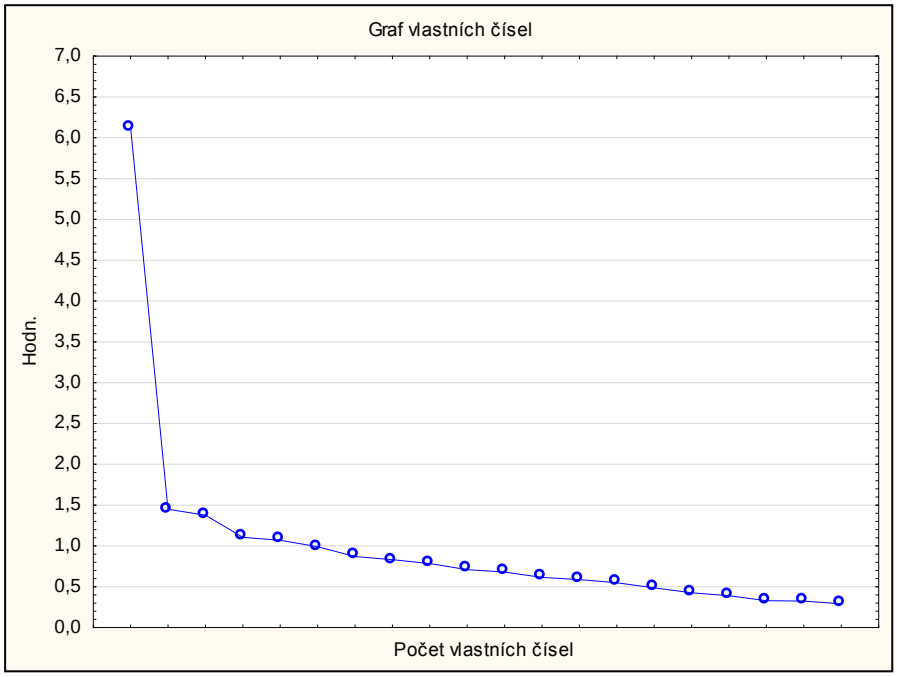
K ověření funkčnosti položek byl inventář administrován on-line formou a to od 4. 11. 2016 do 4.12 2016 a to souboru 261 respondentů, z toho 61 mužů a 200 žen. Vyřadili jsme 2 záznamy, respondenty s čísly 908 (115) a 967 (140), protože v sloupci nekontabilita přesahovali hodnocení 100.

Respondenty jsme nejdříve roztřídili podle pohlaví a následně do tří kategorií podle věku. První skupina byla v rozmezí od 14 let do 20 (předpokládáme, že tato skupina bývá podporována ze strany rodičů), druhá skupina 21 až 30 let (skupina mladých dospělých, kteří si hledají své místo v životě) a poslední skupina od 31 a více (předpokládáme, že tito jedinci už mají jistou stabilitu v životní orientaci, zázemí).

Explorační faktorová analýza

Po provedení faktorové analýzy jsme zjistili, že se jedná o jednodimenzionální test s faktorem, který jsme nazvali Spokojenost. Extrahovali jsme jeden faktor díky metodě, kdy jsme z naměřených hodnot získali sutinový graf. Z grafu jsme pak vyčetli, že tato vlastní čísla mají pouze jeden dominantní rozměr a proto usuzujeme, že náš test má pouze jeden faktor.

Sutinový graf:



Tabulka faktorových zátěží:

Položka	Spokojenost
1	-0,73
2	-0,53
3	-0,59
4	-0,61
5	0,41
6	-0,72
7	-0,63
8	-0,46
9	-0,29
10	-0,53
11	-0,36
12	-0,65
13	-0,66
14	-0,25
15	-0,43
16	-0,48
17	-0,57
18	-0,59
19	-0,58
20	-0,67
Vysvětlený rozptyl:	**6,13**

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Z výše uvedeného vyplývá, že náš test má 1 subškálu, kterou jsme nazvali Spokojenost.

Hrubý skór jsme vypočítali tak, že jsme sečetli všechny položky v řádku. U inverzní položky (otázka č. 6) jsme HS přepočítali vzorcem X_r = (MAX+MIN) - X

Důkaz o reliabilitě metody

Reliabilita jako stabilita v čase

Pro výpočet jsme nejdříve použili data (HS) z pretestu a postestu, kde jsme použili korelaci výsledků u respondentů, kteří vyplnili oba testy. Pracovali jsme pouze s malou skupinou 5 respondentů, která by při opravdovém výzkumu neobstála.

K ověření fungování položek byl dotazník vyplněn opakovaně pouze 5 respondenty - 1 muž a 4 ženy.

Věková skupina	**Muži**	**Ženy**
21 – 30 let	0	3
31 a více let	1	1

Ze souboru nebyl nikdo vyřazen, počet probandů se nám zdá nízký na další vyhodnocování test a post-test. Mezi prvním a druhým vyplněním dotazníku je nejkratší doba 8 dnů a nejdelší 18 dnů.

Odhadovaná reliabilita jako stabilita v čase je **0,97**.

Reliabilita jako vnitřní konzistence

Pro testování vnitřní konzistence jsme využili Split-half test a výpočet Cronbachovy alfy. Reliabilita pro Split-half test je **0,82** a Cronbachova alfa **0,78**.

Reliabilita metody (Cronbachova alfa 0,78) je dostatečná pro náš zvolený počet položek (nemusíme žádnou položku přidávat ani odebírat. Pokud bychom chtěli být přísnější ve spolehlivosti testu a chtěli bychom reliabilitu metody 0,90, nebo 0,95, museli bychom přidat velké množství položek, viz. následující tabulka. Data jsme získali z již zmíněného testování Split-half v programu Statistica.

	Spolehlivost	Počet položek	Přidané položky
Současná spolehlivost a položky	0,78	20	0
Odhad položek pro danou spolehlivost I.	0,90	51	31
Odhad položek pro danou spolehlivost II.	0,95	108	88

Důkazy o validitě metody

Při přípravě dotazníku jsme dlouho přemýšleli, jaké validizační kritérium zvolit. Jako vnější validizační kritérium jsme si zvolili nakonec otázku: Kolikrát jste tento týden měl/a z něčeho radost? Předpokládali jsme, že odpovědí validizačního kritéria bude číslo. Vzhledem k tomu, že jsme tuto otázku nesprávně formulovali, dostali jsme nejen číselné, ale i slovní odpovědi. Domnívali jsme se, že čím bude vyšší HS tím bude respondent udávat vyšší číslo v subjektivním pocitu radosti. Respondenti udávající jen písemné odpovědi byli ze souboru vyřazeni, a proto jsme provedli korelaci na 172 respondentech. Nemůžeme jednoznačně konstatovat, že by náš dotazník zcela přesně odpověděl na to, co jsme zamýšleli vyhodnocovat.

Proměnná				
	Průměry	Sm. odch.	Radost	HS
Radost	7,27	11,74	1,00	-0,10
HS	27,64	9,85	-0,10	1,00

Orientační normy

Skupinu muži a ženy jsme rozdělily do tří věkových skupin (viz. tabulky níže). Směrodatnou odchylku a populační průměr jsme zjistili pomocí programu Statistica.

Průměry a směrodatné odchylky:

Věková skupina	Muži	Ženy
	průměr (sm. odchylka)	průměr (sm. odchylka)
14-20 let	29,00 (7,21)	32,00 (10,46)
21-30 let	26,74 (11,19)	27,98 (9,60)
31 a více let	29,51 (8,38)	27,14 (12,17)

Po získání směrodatné odchylky a průměru můžeme převést hrubý skór na čitelnější formu dat. Data jsme v Excelu nejdříve převedli z hrubého skóru na Z-skór tak, že jsme řádek hrubého skóru odečetli od průměru a vydělili směrodatnou odchylkou. Abychom získali T- skór, získané data jsme vynásobili 10 (směrodatná odchylka) a přičetli 50 (průměr).

Tabulka s výpočtem hrubého skóru a T-skóru u žen a mužů:

HS	T-skór					
	ženy			muži		
	14-20 let	21-30 let	31 a víc	14-20 let	21-30 let	31 a víc
4	23,24	25,03	30,99	15,33	29,68	19,54
5	24,19	26,07	31,81	16,72	30,57	20,73
6	25,15	27,11	32,63	18,10	31,47	21,93
7	26,10	28,15	33,45	19,49	32,36	23,12
8	27,06	29,20	34,28	20,88	33,25	24,31
9	28,01	30,24	35,10	22,26	34,15	25,51
10	28,97	31,28	35,92	23,65	35,04	26,70
11	29,93	32,32	36,74	25,04	35,93	27,89
12	30,88	33,36	37,56	26,43	36,83	29,09
13	31,84	34,40	38,38	27,81	37,72	30,28
14	32,79	35,44	39,21	29,20	38,62	31,48
15	33,75	36,49	40,03	30,59	39,51	32,67
16	34,71	37,53	40,85	31,97	40,40	33,86
17	35,66	38,57	41,67	33,36	41,30	35,06
18	36,62	39,61	42,49	34,75	42,19	36,25
19	37,57	40,65	43,31	36,13	43,08	37,44
20	38,53	41,69	44,14	37,52	43,98	38,64
21	39,49	42,74	44,96	38,91	44,87	39,83
22	40,44	43,78	45,78	40,29	45,76	41,03
23	41,40	44,82	46,60	41,68	46,66	42,22
24	42,35	45,86	47,42	43,07	47,55	43,41
25	43,31	46,90	48,24	44,45	48,44	44,61
26	44,26	47,94	49,07	45,84	49,34	45,80
27	45,22	48,98	49,89	47,23	50,23	46,99
28	46,18	50,03	50,71	48,61	51,12	48,19
29	47,13	51,07	51,53	50,00	52,02	49,38
30	48,09	52,11	52,35	51,39	52,91	50,57
31	49,04	53,15	53,17	52,77	53,80	51,77
32	50,00	54,19	53,99	54,16	54,70	52,96
33	50,96	55,23	54,82	55,55	55,59	54,16
34	51,91	56,27	55,64	56,93	56,48	55,35
35	52,87	57,32	56,46	58,32	57,38	56,54
36	53,82	58,36	57,28	59,71	58,27	57,74
37	54,78	59,40	58,10	61,09	59,17	58,93
38	55,74	60,44	58,92	62,48	60,06	60,12

HS	T-skór					
	ženy			muži		
	14-20 let	21-30 let	31 a víc	14-20 let	21-30 let	31 a víc
39	56,69	61,48	59,75	63,87	60,95	61,32
40	57,65	62,52	60,57	65,25	61,85	62,51
41	58,60	63,57	61,39	66,64	62,74	63,71
42	59,56	64,61	62,21	68,03	63,63	64,90
43	60,51	65,65	63,03	69,41	64,53	66,09
44	61,47	66,69	63,85	70,80	65,42	67,29
45	62,43	67,73	64,68	72,19	66,31	68,48
46	63,38	68,77	65,50	73,57	67,21	69,67
47	64,34	69,81	66,32	74,96	68,10	70,87
48	65,29	70,86	67,14	76,35	68,99	72,06
49	66,25	71,90	67,96	77,74	69,89	73,25
50	67,21	72,94	68,78	79,12	70,78	74,45
51	68,16	73,98	69,61	80,51	71,67	75,64
52	69,12	75,02	70,43	81,90	72,57	76,84
53	70,07	76,06	71,25	83,28	73,46	78,03
54	71,03	77,10	72,07	84,67	74,35	79,22
55	71,99	78,15	72,89	86,06	75,25	80,42
56	72,94	79,19	73,71	87,44	76,14	81,61
57	73,90	80,23	74,54	88,83	77,04	82,80
58	74,85	81,27	75,36	90,22	77,93	84,00
59	75,81	82,31	76,18	91,60	78,82	85,19
60	76,76	83,35	77,00	92,99	79,72	86,38
61	77,72	84,40	77,82	94,38	80,61	87,58
62	78,68	85,44	78,64	95,76	81,50	88,77
63	79,63	86,48	79,47	97,15	82,40	89,97
64	80,59	87,52	80,29	98,54	83,29	91,16

Zhodnocení metody

Test kvality života slouží k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti v 1 faktoru, který jsme podle položek pojmenovali spokojenost.

Na první pohled nemůžeme říci, jestli globálně muži vnímají svoji kvalitu života optimističtěji než ženy. Z výpočtu hrubých skórů u mužů a žen (které jsme rozdělili do tří kategorií) se přikláníme k interpretaci vyšší spokojenosti s kvalitou života u mužů v rozmezí 21 – 30 let, protože mají nejnižší průměrné skóre. Nejméně spokojené jsou ženy v kategorii 14 – 20 let. Tento výsledek může být i zkreslený tím, že máme větší reprezentativní vzorek žen (ženy 199, muži 60).

K silnějším stránkám testu bychom mohli uvést výsledky naší reliability a k slabším částem bychom mohli zařadit špatně zadané validizační kritérium a menší počet respondentů v kategorii muži.

Použitá literatura

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academica

Spokojenost. (nedat.) In Wikipedia. Získáno 20. 12. 2016 z http://wiki.knihovna.cz/index.php/Spokojenost.

A definition of subjective well being. (nedat.) Získáno 20. 12. 2016 z Clint Sprott's web server in the Physics Department at the University of Wisconsin - Madison http://sprott.physics.wisc.edu/lectures/paper263/tsld002.htm

Diener, E. (2009) FAQ - Ed Diener, *Subjective Well-Being*. Získáno 29. 12. 2016 z Psychology Department of University of Illinois at Urbana-Champaign website http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html#measure