ŠKÁLA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI (ŠŽS)

Anna Drozenová, Monika Holeková, Markéta Horáková, Daniel Rýznar, Ingrid Tomanová

Životní spokojenost

Pojem životní spokojenost se v posledních letech stává stále častěji používaným. Definice životní spokojenosti jsou různé, ale všechny kladou důraz na subjektivní hodnocení. Nemůžeme označit člověka za šťastného, pokud se tak sám necítí, jinak řečeno lidé jsou šťastní, pokud se cítí a označují za šťastné (Hamplová, 2006). Další věcí, na které se různí autoři shodují, je to, že k životní spokojenosti přispívají kognitivní a afektivní složky všech oblastí života.

Pokud mluvíme o životní spokojenosti, je určitě na místě zmínit i tzv. well being, do češtiny přeloženo jako životní pohoda. Well being je Světovou zdravotnickou organizací (WTO) definován jako stav, kdy je jedinec v naprosté psychické, fyzické a sociální pohodě, avšak nejen díky nepřítomnosti nemoci/vady. Dle Bedrnové (2009) je pocit životní pohody založen na vrozených předpokladech, možnostech dosahovat uspokojení svých potřeb a stanovování si smysluplných životních cílů. Hlavní je však jedincův postoj k životu, jeho přesvědčení a smysluplnost jeho činnosti v souvislosti s jeho žebříčkem hodnot. K životní spokojenosti vede trvalé životní směřování, krátkodobé cíle, které jsou stanovované v průběhu dne a hlavně osobní snažení, jež zahrnuje nejen obsah, tedy to, o co se snažíme, ale i cestu, kterou chceme cíle dosáhnout.

Shin a Johnson (1978) definují životní spokojenost jako celkové subjektivní posuzování kvality života pomocí srovnávání životních poměrů jedince s tím, co on sám považuje za standardní. Proces hodnocení je ovlivněn osobností jedince, dlouhodobými životními podmínkami a okolnostmi, aktuálními životními událostmi a aktuální náladou a prožíváním jedince (Pavot & Diener, 1993). Praag a kol. (2003) vytvořili strukturální model, který obsahuje objektivně měřitelné proměnné (věk, zaměstnání, finance, zdraví, bydlení, volný čas, prostředí), díky čemuž je možné popsat různé oblasti životní spokojenosti. Nutno dodat, že tyto proměnné nemůžeme brát čistě odděleně, ale ve finále je hodnotit jako celek. Autoři uvádí, že všechny oblasti spokojenosti souvisí s věkem a následně s dalšími faktory. Pracovní spokojenost (v jejich studiích byla nejnižší ve věku 48-53 let) souvisí s velikostí finančního příjmu a s korelací se zájmy jedince. Finanční spokojenost (nejnižší v 45-54 letech u nepracujících a mezi 38 a 39 rokem u pracujících) je negativně ovlivněna počtem dětí a pozitivně partnerským životem. Kladný vliv na tuto oblast má také vzdělání a vytváření úspor. Spokojenost s bydlením (nejnižší v 29 letech) souvisí s vybavením a situovaností domu/bytu (pravděpodobně tedy také s příjmy jedince a náklady na bydlení). Negativní vliv má vyšší počet členů domácnosti a kupodivu také vyšší dosažené vzdělání, což autoři vysvětlují většími nároky a kritičností vzdělanějších jedinců. Co se týká spokojenosti jedinců s jejich zdravím, tato spokojenost klesá s narůstajícím věkem. I zde má vzdělání vliv, tentokrát však kladný. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že vzdělanější lidé více dodržují zásady zdravého životního stylu (což dnes mnoho autorů uvádí jako samostatnou oblast, která je důležitá pro celkovou spokojenost jedince) a nepracují ve fyzicky náročném zaměstnání. Ve spokojenosti s trávením volného času jde hlavně o to, kolik volného času jedinec má (nejnižší spokojenost je u pracujících kolem 35 a u nepracujících kolem 31 let). V této oblasti jsou spokojenější svobodní jedinci. Vyšší vzdělání má v této oblasti negativní vliv. Negativní vliv vyššího vzdělání je patrný také ve spokojenosti s faktory prostředí (nejnižší ve 20 letech).

Obdobně vymezuje oblasti životní spokojenosti také Headey a kol. (1985). Tyto oblasti nazývají spokojenost s: přáteli a volným časem (tato oblast koreluje s celkovou spokojeností nejvýznamněji), manželstvím a sexuálním životem, prací, bydlením a zdravím. Lucas a Diener (In Lewis a kol., 2010) k již zmiňovaným oblastem připojují ještě spokojenost, která se týká vyznání a náboženství.

Tvorba položek a testových škál

Škála životní spokojenosti obsahuje 20 položek, na výběr mají respondenti z pěti stupňů:

1. “úplně nespokojen"
2. “částečně nespokojen"
3. “ani nespokojen, ani spokojen"
4. “částečně spokojen"
5. “úplně spokojen“

Volbou jedné položky z uvedených možností respondent doplní zadané tvrzení, a tím vyjádří svou spokojenost, či nespokojenost v dotazované oblasti. Výběr z pěti stupňů odpovědí umožňuje respondentovi zvolit i střední položku, která zní „ani nespokojen, ani spokojen“, a tím zůstat neutrální. Přítomnost této položky tedy respondenta nenutí k volbě, pokud nedokáže některé tvrzení zhodnotit. Bodování jednotlivých stupňů zůstává u všech položek stejné, nejsou přítomny žádné inverzní položky.

Znění jednotlivých položek:

#	Znění položky	Pozn.
1	“Se vztahy v naší rodině, jsem celkově“	
2	“Se svými dřívějšími rozhodnutími, jsem“	
3	"Se svými stravovacími návyky, jsem“	
4	"S tím, jak v poslední době trávím svou dovolenou, jsem celkově“	
5	"Můj současný psychický stav je takový, že s ním, jsem“	
6	"Ve vztazích se svými nejbližšími přáteli, jsem“	
7	"Se svou schopností se prosadit, jsem“	
8	"Se svými kolegy v práci, jsem“	
9	"Moje současná finanční situace je taková, že s ní, jsem“	
10	"S tím, jak mě berou ostatní, jsem“	
11	"Se svým sexuálním životem, jsem“	
12	"Se svými nejbližšími sousedy, jsem“	
13	"Se svým finančním ohodnocením v zaměstnání, jsem“	
14	"S tím, jak zvládám běžné životní situace, jsem“	
15	"S náplní práce na mé pozici, jsem“	
16	"S tím, jak v současné době bydlím, jsem“	

17 "S možnostmi svého rozvoje, jsem“

18 "Se svou současnou fyzickou kondicí, jsem“

19 "Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, se kterými, jsem“

20 "Se svým vzhledem, jsem“

Při tvorbě položek jsme si určili oblasti, ke kterým se budou tvrzení vztahovat - zaměstnání, self, vztahy a hmotné zabezpečení. Poté jsme vytvořili ke každé oblasti různé varianty výroků tak, aby měly co nejvíce jednoznačnou a srozumitelnou podobu. Z těchto vytvořených tvrzení jsme postupně vyřadili ta, která hodnotila shodnou oblast, nebo ta, které nevyhovovala z důvodu nesrozumitelnosti, špatné formulace, přílišné specializace na jednu věkovou skupinu apod. Nakonec jsme tedy vybrali 20 položek, jejichž znění je uvedeno výše.

Položky nejsou seřazeny podle oblastí, ke kterým se vztahují. Pro náhodné pořadí jsme se rozhodli, aby vyplňování bylo pro respondenta různorodější a lépe udržovalo jeho pozornost. Zároveň jsou položky formulovány v podobě tvrzení, aby respondent vyjádřil nakolik je s nimi v souladu a neměl pocit přílišného nátlaku, který může vzniknout, když se dotazujeme na přímé otázky osobního charakteru. S tím souvisí i zvolený počet stupňů, který mají respondenti k dispozici. Škála je určena k hodnocení současné životní spokojenosti respondenta, proto jsou položky formulovány v přítomném čase.

Výzkumný soubor

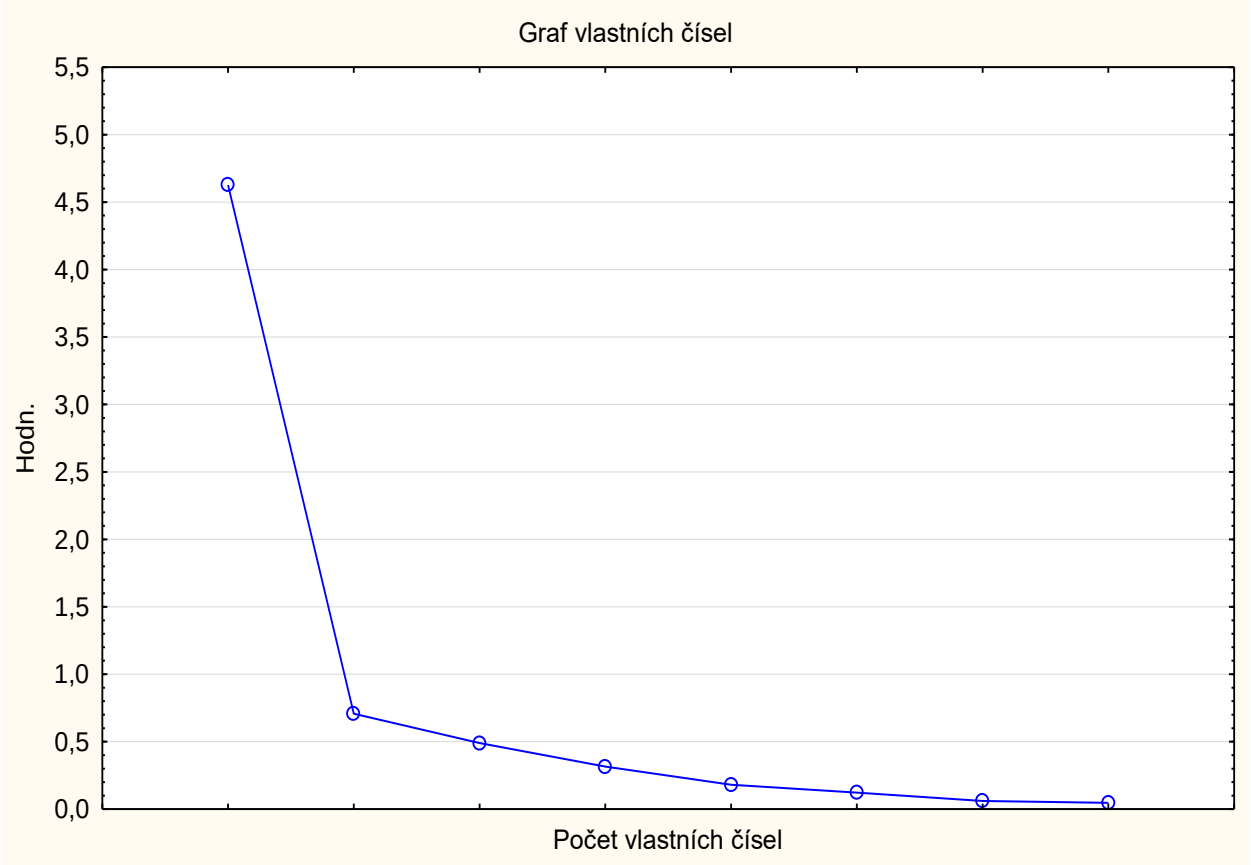
K ověření funkčnosti položek byl inventář administrován na souboru 256 respondentů, z toho 205 žen a 51 mužů ve věkovém rozmezí 14 až 94 let. Průměrný věk žen je 29 let a průměrný věk mužů je 31 let. Tři respondenty jsme vyřadili z důvodu vysoké nekompatibility a možného úmyslného chybného vyplnění (věk 94 let, odpověď na jednu položku v délce více než 6 hodin). V rámci ověření reliability v čase někteří z respondentů opakovali test znovu, konkrétně se jednalo o počet 16 respondentů, z toho 8 žen a 8 mužů ve věku 21 až 53 let. Průměrný věk žen je 33 let a průměrný věk mužů je 36 let. Na konci dotazníku byla respondentům položena validizační otázka, kterou nezodpovědělo 30 respondentů z 256. V rámci opakování testu zůstala validizační otázka nezodpovězena jedním z 16 respondentů.

Explorační faktorová analýza

Před provedením faktorové analýzy jsme z našeho inventáře vyřadili položky č. 8, 13 a 15. Tyto položky se týkaly spokojenosti v zaměstnání. K jejich vyřazení nás vedly dva důvody. Prvním z nich byl fakt, že pět z celkem osmi vzkazů, které nám zanechali naši respondenti, se týkalo sdělení, že nepracují. Na základě těchto informací jsme prověřili věkovou kategorii 14-23 let, ve které se nacházejí lidé, kteří by ještě mohli studovat. Vzhledem k tomu, že testování naší škály probíhalo v rámci VŠ studia, lze předpokládat, že respondenti, kteří se nacházejí v této kategorii, jsou převážně studenty VŠ a tudíž nepracují. Z 256 respondentů, kteří vyplnili dotazník, jich celkem 99 (38,9 %) spadalo do této věkové kategorie. Toto zjištění bylo oním druhým a rozhodujícím důvodem, proč jsme se rozhodli, že uvedené položky vyřadíme.

Pro extrakci faktorů jsme použili metodu hlavní osy. Na základě informací, které nám zobrazuje níže uvedený sutinový graf (scree plot) jsme se rozhodli extrahovat jeden faktor. Hodnoty uvedené v tabulce faktorových zátěží zobrazují nasycení jednotlivých položek faktorem životní spokojenosti. *„Zvykem je uvažovat faktorové zátěže v absolutní hodnotě menší než 0,3 jako „blízké nule“, a za „velké“ uvažovat faktorové zátěže v absolutní hodnotě větší než 0,5. Faktorová zátěž rovna 1 znamená, že daná*

proměnná je zcela nasycena daným faktorem, tj. jde o faktorově čistou proměnnou. Faktorová zátěž rovna 0 ukazuje, že proměnná není daným faktorem vůbec dotčena" (Škaloudová 2010).



Tabulka faktorových zátěží:

Položka	Životní spokojenost
1	-0,38
2	-0,54
3	-0,49
4	-0,46
5	-0,68
6	-0,44
7	-0,51
9	-0,43
10	-0,64
11	-0,45
12	-0,39
14	-0,69
16	-0,46
17	-0,60
18	-0,50
19	-0,56
20	-0,47

Vysvětlený rozptyl	26,94 %

Testové škála a výpočet hrubého skóru

Naše škála je jednodimenzionální. Hrubý skór se počítá jako součet skórů u jednotlivých položek. Maximální počet hrubého skóre, po vyřazení 3 položek, je 82 a minimální počet je 17.

Škála	Položky
Životní spokojenost	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Celková reliabilita naší škály, Cronbachovo alfa je: **0,854**. V tabulce níže dále uvádíme korigovanou korelaci položek a celku pro každou položku zvlášť a také Cronbachovo alfa po odstranění jednotlivých položek.

Položka	Korigovaná korelace	Alfa po odstranění
1	0,35	0,85
2	0,49	0,85
3	0,46	0,85
4	0,43	0,85
5	0,62	0,84
6	0,39	0,85
7	0,45	0,85
9	0,39	0,85
10	0,59	0,84
11	0,42	0,85
12	0,36	0,85
14	0,61	0,84
16	0,44	0,85
17	0,55	0,84
18	0,48	0,85
19	0,53	0,84
20	0,43	0,85

Dolní přípustná hranice korelace je podle Urbánka, Denglerové a Širůčka (2001) alespoň 0,3. V případě výše uvedených korigovaných korelací, splňují tento ukazatel všechny položky. Vnitřně konzistentní se ukazují také jednotlivé položky po odstranění. Jejich Cronbachovo alfa se pohybuje v rozmezí 0,84-0,85.

Stabilita v čase

Opakovaně, s časovým odstupem, naši škálu vyplnilo celkem 16 respondentů. Protože respondent č. 461 byl vyřazen již z prvního měření, tak z druhého měření byl vyřazen také. Pro výpočet stability v čase byly tedy použity data od 15 respondentů.

Časový rozestup mezi dvojicemi měření byl v průměru 15 dní, 14 hodin a 27 minut. Minimální rozestup činil 7 dní, 1 hodinu, 21 minut, maximální 19 dní, 20 hodin, 35 minut.

Reliabilitu metody jsme spočítali jako korelaci hrubého skóru prvního a druhého měření. Její hodnota je **0,862**. Reliabilita metody je tedy vzhledem k uvedené hodnotě dostatečná. Ovšem z důvodu nízkého počtu respondentů, kteří podstoupili druhé měření, nemá dostatečnou váhu.

Důkazy o validitě metody

Pro ověření validity naší metody jsme použili validizační otázku, která zjišťuje, zda respondent navštívil nebo uvažoval o psychologické pomoci během posledních tří měsíců. Důvodem pro zvolení tohoto kritéria byl předpoklad, že lidé, kteří jsou v životě méně spokojení, mají vetší tendence vyhledat či vyhledávat odbornou pomoc.

Na otázku, zda vyhledali nebo vážně uvažovali o odborné psychologické pomoci v posledních třech měsících, odpovědělo z celkem 253 respondentů „ano“ 65 respondentů, „ne“ 158 respondentů a 30 účastníků zanechalo otázku bez odpovědi. Data hrubého skóre vykazuji pravostranné asymetrické rozdělení. Proto jsme se k zodpovězení otázky, zda respondenti, kteří odpověděli „ne“ mají tendenci nabývat vyšších hodnot hrubého skóre, než respondenti, kteří odpověděli „ano“, rozhodli použít Mann-Whitneyův U test. Pozorované hrubé skóre „spokojenosti“ bylo u 158 respondentů, kteří neuvažovali ani nenavštívili odbornou psychologickou pomoc v posledních třech měsících signifikantně větší než u 65 respondentů, kteří tuto pomoc vyhledali či o ní uvažovali, $U=3318{,}5$, $Z=-4{,}15$, $p < 0{,}001$, $AUC = 0{,}68$.

Orientační normy

Soubor jsme rozdělili na tři věkové skupiny. Ve věkové skupině 15-18 let jsou 3 muži a 12 žen, ve věkové skupině 19-30 let je 26 mužů a 124 žen a konečně skupina 30 a více let čítá 20 mužů a 67 žen. Jeden respondent ve věku 14 let byl ze souboru vyřazen, protože nesplňoval věkové kritérium pro skupinu 15-18 let.

Vzhledem k rozdílům v průměru a směrodatných odchylkách jsme se rozhodli zpracovat tabulky s převody na T-skóry a steny, pro pohlaví i věkové skupiny. Pro zařazení převodů na steny jsme se rozhodli na základě upozornění, že *„vzhledem k tomu, že intervaly spolehlivosti mají mnohdy šířku dvou směrodatných odchylek, je možná realističtější používat zdánlivě „nepřesně“ působící steny a staniny než T-skóry nebo IQ skóry, vytvářející iluzi přesnosti“* (Urbánek, Denglerová, Širůček, 2011, 249).

Převodní tabulky jsou uvedeny pouze pro rozmezí 53-67 hrubého skóru. Kompletní hodnoty převodů hrubého skóru 17-84 jsou uvedeny v přiloženém „xlsx“ souboru na listu „normy“.

Průměry a směrodatné odchylky:

Věková skupina:	**Muži** průměr (sm. odchylka)	**Ženy** průměr (sm. odchylka)
15-18 let	66,66 (5,13)	58,03 (9,39)
19-30 let	58,77 (8,52)	58,92 (9,86)
30 a více let	62,55 (9,57)	63,06 (12,49)

Tabulka pro převod na T skór pro muže

Hrubý skór	15-18 let	19-30 let	30 a více let
53	23,37	43,23	40,02
54	25,32	44,40	41,07
55	27,27	45,58	42,11
56	29,22	46,75	43,16
57	31,17	47,92	44,20
58	33,12	49,10	45,25
59	35,07	50,27	46,29
60	37,02	51,44	47,34
61	38,97	52,62	48,38
62	40,92	53,79	49,43
63	42,87	54,96	50,47
64	44,81	56,14	51,52
65	46,76	57,31	52,56
66	48,71	58,49	53,61
67	50,66	59,66	54,65

Tabulka pro převod na T skór pro ženy

Hrubý skór	15-18 let	19-30 let	30 a více let
53	44,64	43,08	41,95
54	45,71	44,10	42,75
55	46,77	45,11	43,55
56	47,84	46,13	44,35
57	48,90	47,14	45,15
58	49,97	48,15	45,95
59	51,03	49,17	46,75
60	52,10	50,18	47,55
61	53,16	51,20	48,35
62	54,23	52,21	49,15
63	55,29	53,23	49,95
64	56,36	54,24	50,75
65	57,42	55,25	51,55
66	58,49	56,27	52,35
67	59,55	57,28	53,15

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.

Tabulka pro převod na steny pro muže

Hrubý skór	15-18 let	19-30 let	30 a více let
53	0,17	4,15	3,50
54	0,56	4,38	3,71
55	0,95	4,62	3,92
56	1,34	4,85	4,13
57	1,73	5,08	4,34
58	2,12	5,32	4,55
59	2,51	5,55	4,76
60	2,90	5,79	4,97
61	3,29	6,02	5,18
62	3,68	6,26	5,39
63	4,07	6,49	5,59
64	4,46	6,73	5,80
65	4,85	6,96	6,01
66	5,24	7,20	6,22
67	5,63	7,43	6,43

Tabulka pro převod na steny pro ženy

Hrubý skór	15-18 let	19-30 let	30 a více let
53	4,43	4,12	3,89
54	4,64	4,32	4,05
55	4,85	4,52	4,21
56	5,07	4,73	4,37
57	5,28	4,93	4,53
58	5,49	5,13	4,69
59	5,71	5,33	4,85
60	5,92	5,54	5,01
61	6,13	5,74	5,17
62	6,35	5,94	5,33
63	6,56	6,15	5,49
64	6,77	6,35	5,65
65	6,98	6,55	5,81
66	7,20	6,75	5,97
67	7,41	6,96	6,13

Zhodnocení metody

Pro měření životní spokojenosti jsme stanovili škálu o 20 položkách, kterou jsme při vyhodnocování snížili na 17 položek. Cronbachovo alfa této škály činí 0,854. Můžeme konstatovat, že reliabilita této škály je dostatečná. K ověření, zda škála měří skutečně to, co měřit má, jsme vytvořili vnější validizační kritérium. Statistické vyhodnocení validizačního kritéria a hrubého skóre prokázalo na tomto vzorku dostatečnou validitu škály.

Můžeme konstatovat, že námi vytvořená škála měří životní spokojenost. Její silnou stránkou jsou jednoznačně formulované položky, nabízející jasné, jednoduché odpovědi a škála je tak pro

respondenty uživatelsky komfortní. Pro široké použití se ukázala jedna slabá stránka škály, a to zjišťování životní spokojenosti v pracovní oblasti, která oslovuje pouze pracující respondenty. Možné řešení je rozdělení části škály pro pracující, nepracující, studující.

Použitá literatura

Bedrnová, E. (2009). *Management osobního rozvoje*: *Duševní hygiena*, *sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press.

Hamplová, D. (2006). *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

Headey, B., Holmstrom, E., & Wearing, A. (1985). Models of well-Being and ill Being. *Social Indicators Research*, 17(3). 211–234.

Lucas, R. E., Diener, & E., Subjective Well-Being. In Lewis, M., Haviland-Jones, J., & Feldman Barrett, L. (2010). *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2). 164–172.

Praag, B. M., Frijters, P., & Ferrer-I-Carbonell, A. (2003). The Anatomy of Subjective Well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1). 29–49.

Shin, D. C., & JOHNSON, M. D. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(1–4). 475–492.

Škaloudová, A. (2010). *Faktorová analýza*. Získáno 18. prosince z http://kps.pedf.cuni.cz/skalouda/fa/index.htm.

Urbánek, T. Denglerová, D. Širůček, J. (2011). *Psychometrika. Měření v psychologii.* Praha: Portál.