Univerzita Palackého v Olomouci

Filosofická fakulta

Katedra psychologie

ŠKÁLA OBECNÉ ŽIVOTNÍ VDĚČNOSTI

SCALE OF GENERAL GRATITUDE

Odborná zpráva do předmětu Psychometrika 1

Autorky: Petra Hypšová, Kateřina Staňková, Vendula Tegelová

Olomouc

2019

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečný psychologický testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí!

1. VYMEZENÍ POJMU VDĚČNOST

Slovo vděčnost je odvozeno z latinského výrazu *gratia*, což znamená přízeň či vděk, a *gradus* značící příjemný či milý (Emmons, & McCollough, 2004). Peterson a Seligman (2004) definují vděčnost jako „smysl pro poděkování, jenž je reakcí na dárek, který může být hmotný, a který může být záměrně poskytnutý druhou osobou“ (Peterson, & Seligman, 2004).

Vděčnost může být zaměřena dvěma směry: *osobní vděčnost a nadosobní vděčnost* (Steind-Rast, 2004, In Křivohlavý, 2007). Osobní vděčnost charakterizuje Steind-Rast (2004, In Křivohlavý, 2007) jako vděčnost zaměřenou k určité osobě, toto zaměření nazývá „děkováním“, což označuje jako kognitivní charakteristiku, kdy víme proč za něco děkujeme, přičemž emocionální stránka posléze navazuje. Na druhou stranu nadosobní vděčnost nazývá Steind-Rast (2004, In Křivohlavý, 2007, 38) „kosmickou vděčností“, která má prekognitivní charakter, čímž autor naznačuje, „že jde o něco, co je v člověku uloženo podstatně hlouběji nežli to, co zpracovává šedá kůra mozková.“ Jako příklad poslouží pohled do letní hvězdné oblohy či prostě do přírody, která nás v tu ránu uchvátí svou krásou a my se cítíme šťastni a nezaslouženě obdarováni (Steind-Rast, 2004, In Křivohlavý, 2007).

2. TVORBA POLOŽEK A TESTOVÝCH ŠKÁL

Pří tvorbě jednotlivých položek testu jsme vycházely především z vlastní zkušenosti s termínem vděčnost, a také dle rešerše dostupné literatury. Stanovily jsme si okolo 30 položek, z nichž jsme následně vybraly 14 nejvhodnějších, které zahrnovaly námi vytvořené oblasti: a) příroda, b) domov a rodná země, c) blízcí lidé, d) zdraví a zdravotní stav, a e) možnosti dnešní doby. Po provedení brainstormingu nad jednotlivými oblastmi vděčnosti byly do položek vybrány ty, co se jevily jako nejrelevantnější či byly podobným způsobem obsaženy v již existujících dotaznících.

Všechny položky jsou formulovány v oznamovacích větách v první osobě. Respondent má u každého tvrzení vyjádřit svůj (ne)souhlas na 5ti bodové škále:

1 = nesouhlasím
2 = spíše nesouhlasím
3 = nevím
4 = spíše souhlasím
5 = souhlasím

Náš test jsme zkonstruovaly tak, že je polovina, tedy 7 položek, kódováno reverzně, tedy 5 bodům odpovídá úplný nesouhlas a naopak.

Zde prezentujeme jednotlivé položky, přičemž zvýrazněná tvrzení představují reverzně kódované výroky.

1. Jsem si vědom/a toho, že mé zdraví není samozřejmostí.
2. **(R) Se zdravím se člověk prostě narodí, proto není třeba se jím obzvlášť zabývat.**
3. Jsem spokojen/a s možnostmi, které nabízí dnešní doba.
4. **(R) Nemyslím si, že mi život nabízí dostatek možností.**
5. Cítím se dobře, když si uvědomím svou existenci tady a teď.
6. **(R) Při pohledu na svět nevidím moc věcí, za které bych se měl/a cítit vděčný/á.**
7. Čím jsem starší, tím více si vážím lidí, kterými se obklopuji.
8. **(R) Lidé kolem mě mi nemají co nabídnout.**
9. Stává se mi, že si všimnu laskavosti druhých lidí.
10. **(R) Mám pocit, že kolem sebe mám málo lidí, jimž bych mohl/a být vděčný/á.**
11. Všude dobře, doma nejlépe.
12. **(R) Nevnímám jako výhodu žít v této zemi.**
13. Jsem rád/a za to, co nám příroda umožňuje a poskytuje.
14. **(R) Příroda tady byla, je a vždycky bude, tak proč za to být vděčný/á.**

3. VÝZKUMNÝ A STANDARDIZAČNÍ SOUBOR

Testování bylo realizováno prostřednictvím online sběru dat, a to na různých sociálních sítích, díky speciálnímu programu, vytvořenému pro sběr dat za účelem vytvoření nové testové baterie.

Celkově se nám podařilo získat 851 respondentů. Po rozsáhlé kontrole všech vstupních dat však muselo dojít k vyřazení 13 protokolů z důvodu nedbalého vyplnění. Po potřebných úpravách tak do finální analýzy vstoupilo 838 respondentů, z toho 687 žen (82 %) a 151 mužů (18 %). Průměrný věk respondenta činil 26,78 let, přičemž minimum bylo 14 let a maximum 73 let.

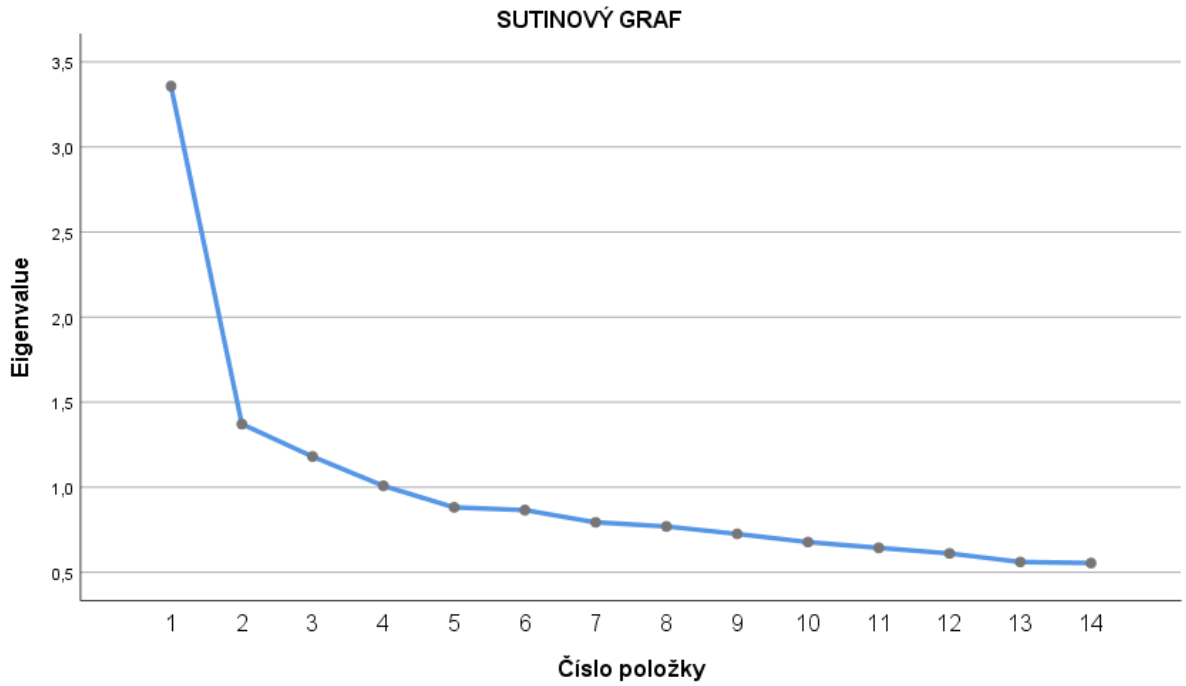
Popisovaný soubor jsme následně využily jak k výběru testových položek, ale také ke zkoumání psychometrických vlastností vytvořené metody. Veškeré psychometrické a statistické ukazatele byly počítány v programu SPSS 25.

4. FAKTOROVÁ STRUKTURA INVENTÁŘE

Vytvořený test o 14ti položkách byl podroben exploratorní faktorové analýze (dále jen EFA). EFA byla vypočtena z dat naměřených na běžné populaci, přičemž byly splněny podmínky věrohodnosti položek vstupujících do EFA (KMO = *.828,* Bartlettův test *p = 0,000*). Prostřednictvím metody hlavních os a následné rotace Varimax byly vyextrahovány 4 faktory, jenž dohromady vysvětlují 29,3 % celkového rozptylu. V případě metody hlavních komponent jsme opět vyextrahovaly 4 faktory, které dohromady vysvětlují 49,41 % celkového rozptylu. Po zvážení jsme se však uchýlily k finálnímu využití metody hlavních os, jelikož nám přináší přesnější výsledky.

Sutinový graf (viz Obr. 1) nám prezentuje přítomnost 4 hlavních faktorů s vlastním číslem větším než 1. Dle možností pro pojmenování faktorů a podrobnější analýzy položek sytících daný faktor jsme se však rozhodly pro 1 faktorové zastoupení (interpretovaný rozptyl pro jeden faktor činí za použití metody hlavních os 18,51 %) našeho dotazníku, a to z toho důvodu, že v případě 4 faktorového složení byly poslední dva faktory sytily pouze 1 až 2 položky. Dalším důvodem pro zvolení 1 faktorového složení je možnost pojmenování subškály a tedy i lepší psychologické interpretace.

Obrázek 1 *- Sutinový graf pro 14 položek*



V tabulce 1 ilustrujeme zachycenou míru faktorových zátěží vypočtených skrze jednotlivé položky našeho dotazníku. Tučným písmem je označeno sycení faktoru nad hodnotu 0,35.

Tabulka 1 *- Faktorová struktura ŠOŽV*

Položky dotazníku	**FAKTOR I.**
1.	.273
2.	.294
3.	.327
4.	**.441**
5.	**.468**
6.	**.652**
7.	**.427**
8.	**.544**
9.	**.411**
10.	**.543**
11.	.166
12.	**.437**
13.	**.416**
14.	.327

Pozn.: *Světle oranžovým písmem jsou označeny vyřazené položky*

Po vygenerování faktoru a provedení korelace mezi jednotlivými položkami, jež tvoří daný faktor jsme vyřadily výroky č. 1, 2, 3, 11 a 14. Vyřazeny byly na základě nízkých komunalit, tedy i nízkých faktorových zátěžích ve stanovené faktorové struktuře. V Tab. 2 ilustrujeme rozdělení položek k danému faktoru, který jsme nazvaly jako *Všeobecná vděčnost.* Název faktoru jsme stanovily na základě analýzy jednotlivých položek a zhodnocení vhodné psychologické interpretace. Vzniklý inventář tedy obsahuje 9 položek a 1 faktor.

Tabulka 2 *- Přiřazení položek k jednotlivým faktorům*

FAKTOR I. – *Všeobecná vděčnost*	
4*	Nemyslím si, že mi život nabízí dostatek možností.
5	Cítím se dobře, když si uvědomím svou existenci tady a teď.
6*	Při pohledu na svět, nevidím moc věcí, za které bych se měl/a cítit vděčný/a.
7	Čím jsem starší, tím více si vážím lidí, kterými se obklopuji.
8*	Lidé kolem mě mi nemají co nabídnout.
9	Stává se mi, že si všimnu laskavosti druhých lidí.
10*	Mám pocit, že kolem sebe mám málo lidí, jimž bych mohl být vděčný.
12*	Nevnímám jako výhodu, žít v této zemi.
13	Jsem rád/a za to, co nám příroda umožňuje a poskytuje.

Pozn.: *Položky označené * jsou kódovány reverzně.*

5. TESTOVÉ ŠKÁLY A VÝPOČET HRUBÉHO SKÓRU

Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, naše finální škála se skládá z 9 položek, které jsou následně uspořádány do 1 faktoru *(Všeobecná vděčnost).*

Respondenti mají za úkol vyjádřit svůj (ne)souhlas na 5ti bodové škále, přičemž 1 bodem je skórován úplný nesouhlas a 5 body úplný souhlas. Vytvořené reverzní položky jsou poté skórovány opačně, kdy za úplný nesouhlas respondent obdrží 5 bodů a za úplný souhlas 1 bod. Hrubý skór je následně vypočítán jako součet bodů, které respondent obdržel ve svých odpovědích na jednotlivé položky. V rámci celého testu je tedy možné získat minimálně 9 bodů a maximálně 45 bodů.

6. DŮKAZY O RELIABILITĚ METODY

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability jednotlivých subškál jsme využily Cronbachův koeficient alfa, který v naší celkové škále dosahuje hodnoty *0,73.*

Ze zmíněných koeficientů reliability je patrné, že celková vnitřní konzistence se pohybuje lehce nad hodnotu 0,7, což se dá označit jako uspokojivý výsledek.

Stabilita v čase

Na začátku testování byli respondenti požádáni o zaznamenání si přiděleného systémového čísla, aby v případě, že by je testování zaujalo, mohli test minimálně po týdnu vyplnit znovu. Na tuto výzvu zareagovalo 49 respondentů, přičemž 1 protokol musel být vyřazen z důvodu nedbalého vyplnění. Tento soubor tvořilo 38 žen (79,2 %) a 10 mužů (20,8 %), věkové minimum bylo 17 let a maximum 51 let, průměrný věk činil 26,02 let.

Druhé měření proběhlo nejdříve za 8 dní od prvního měření a maximálně 21 dní po prvním měření. Odhad reliability byl počítán prostřednictvím korelací hrubých skórů mezi prvním a druhém měření. Mezi těmito dvěma měřeními byla nalezena statisticky signifikantní *(p = .000)* korelace ***(r = 0,822)***. Lze tedy konstatovat, že tento výsledek je poměrně dobrým ukazatelem stability testu v čase.

7. DŮKAZY O VALIDITĚ METODY

Kriteriální validita metody

Vedle vyplňování naší škály dostali respondenti ještě poslední položku, sloužící jako validizační kritérium. V této položce jsme se respondentů ptali: *„Kdy jste naposledy napsal/a někomu či jej navštívil/a jen proto, abyste mu/jí za něco poděkovala?“* Náš předpoklad zde byl zřejmý, domnívaly jsme se, že čím bližší dobu respondent uvede, tím vděčnější by mohl být. Kupříkladu, pokud respondent na tuto otázku odpověděl *dnes, včera, tento týden* byla mu přiřazena hodnota 3 bodů, pokud naopak odpověděl *nikdy, nevím* nezískal žádný bod. Celkově bylo validizační kritérium skórováno následujícím způsobem:

0 bodů = nikdy, nevím
1 bod = před více než 1 měsícem
2 body = před více než 1 týdnem
3 body = tento týden

Na tuto otázku nám odpovědělo celkem 568 respondentů, což považujeme za úspěch. Korelace mezi hrubými skóry a validizačním kritériem byla statisticky signifikantní *(p = 0,008)* a činila pouhých *0,112*, tedy velice slabý vztah v námi očekávaném směru. Tuto skutečnosti si vysvětlujeme menším počtem respondentů a možná příliš osobní otázkou týkající se oblasti, kterou si mnoho lidí ani neuvědomuje. Je tedy možné, že i když respondent uvedl, že *neví*, může tuto činnost dělat zcela automaticky.

Faktorová validita

Na základě EFA (prostřednictvím metody hlavní osy) jsme vyextrahovaly 1 faktor. Nejprve jsme vypočítaly obecnou faktorovou strukturu, kde nám vznikly 4 faktory. Na základě podrobnějších analýz jsme však po výpočtech čtyřfaktorového, třífaktorového, dvoufaktorového i jednofaktorového složení dotazníku dospěly k závěru, že rozdělení testu na 1 faktor bude nejlepší možnost. Jak jsme již zmínily výše, při 3-4 faktorech tyto škály sytily 1-2 položky, což by bylo problematické i z hlediska pojmenování. Nesoulad v počtu subškál, které jsme původně využily pro tvorbu metody a výsledného 1 faktoru by mohl být způsoben absencí jednotné teorie, z níž bychom při tvorbě testu vycházely.

V průběhu EFA jsme také musely 5 položek vyřadit (pol. č. 1: *„Jsem si vědom/a toho, že mé zdraví není samozřejmostí.“*; pol. č. 2: *„Se zdravím se člověk prostě narodí, proto není třeba se jím obzvlášť zabývat.“;* pol. č. 3: *„Jsem spokojen/a s možnostmi, které nabízí dnešní doba.“;* pol. č. 11: „*Všude dobře, doma nejlépe“* a pol. č. 14: *„Příroda tady byla, je a vždycky bude, tak proč za to být vděčný/á.“),* jelikož vykazovaly nízké faktorové zátěže ve stanovené faktorové struktuře. Dle komentářů zmíněných respondenty je patrné, že například u položky č. 11 docházelo ke špatnému pochopení výroku, setkaly jsme se s problematikou pojmu *domov*, někteří respondenti to vztahovali opravdu pouze na svůj dům či byt a jiní zase obecněji. Také z tohoto důvodu byla nakonec tato položka vyřazena.

8. ORIENTAČNÍ NORMY

Pro vytváření norem jsme se rozhodly využít proměnné pohlaví a věk, přičemž u věkových kategorií jsme se inspirovaly konceptem Erika Eriksona (Říčan, 2010), který rozděluje věkové kategorie do čtyř skupin: 12 – 19 let; 20 – 25 let; 26 – 50 let a 51 a více let. Největší rozdíly předpokládáme na úrovni pohlaví.

Jako orientační normu využíváme lineární transformaci. Nejprve jsme si hodnoty hrubých skórů převedly na staniny, na které lze prostřednictvím jednoduché lineární transformace převést námi získané hrubé skóry. Princip spočívá v tom, že od hrubého skóru odečteme průměr pro danou věkovou kategorii, vydělíme jej směrodatnou odchylkou dané věkové skupiny a následně vše vynásobíme směrodatnou odchylkou pro staniny (2) a přičteme průměr (5). Normy pro jednotlivé proměnné zobrazujeme v tabulce č. 6 a č. 7.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečný psychologický testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí!

Tabulka 3 *- Průměry a směrodatné odchylky u mužů a žen v jednotlivých věkových kateg.*

VĚKOVÁ SKUPINA	**MUŽI**			**ŽENY**		
	počet	***průměr***	***sm. odch.***	***počet***	***průměr***	***sm. odch.***
12 – 19 let	**22**	37,41	5,28	**137**	37,41	4,71
20 – 25 let	**62**	36,40	5,23	**344**	38,42	4,60
26 – 50 let	**56**	36,48	6,04	**171**	38,22	4,87
51 a více let	**11**	37,55	5,48	**35**	36,94	4,26

Tabulka 4 *- Orientační normy pro převod hrubého skóru na staniny pro ženy*

STANINY	**HRUBÉ SKÓRY ŽENY**			
	12 – 19 let	***20 – 25 let***	***26 – 50 let***	***51 a více let***
1	9 – 28	9 – 28	9 – 28	9 – 27
2	29 – 31	29 – 32	29 – 31	28 – 31
3	32 – 34	33 – 35	32 – 35	32 – 33
4	35 – 37	36 – 38	36 – 38	34 – 37
5	38 – 39	39 – 40	39 – 40	38
6	40 – 41	41 – 42	41 – 42	39 – 40
7	42 – 43	43 – 44	43 – 44	41 – 42
8	44	45	45	43 – 45
9	45	-	-	-

Tabulka 5 *- Orientační normy pro převod hrubého skóru na staniny pro muže*

STANINY	HRUBÉ SKÓRY MUŽI			
	12 – 19 let	***20 – 25 let***	***26 – 50 let***	***51 a více let***
1	-	9 – 26	9 – 23	-
2	28 – 29	27 – 28	24 – 29	29
3	30 – 32	29 – 33	30 – 31	30 – 31
4	33 – 37	34 – 36	32 – 35	32 – 36
5	38 – 40	37 – 38	36 – 39	37 – 39
6	41 – 42	39 – 41	40 – 42	40 – 42
7	43	42	43 – 44	43 – 45
8	44	43	45	-
9	-	44 – 45	-	-

9. ZHODNOCENÍ METODY

V této kapitole pojednáme o kladných a záporných stránkách námi vytvořené metody. Vytvořená škála nabízí rychlý způsob změření všeobecné vděčnosti klienta.

Za silnou stránku našeho testu považujeme jeho normalizaci na vysokém souboru čítajícím 838 respondentů. Jako další pozitivum vnímáme možnost skupinové administrace, což s sebou přináší rychlejší zmapování problematiky. Zároveň náš test obsahuje pouhých 9 položek, je tedy rychlý na administraci a svou délkou je vhodný pro respondenty. Celkový skór také vykazujeme poměrně slušnou reliabilitu. V neposlední řadě bychom chtěly uvést vyvážený počet reverzně kódovaných položek, které v původní, 14 položkové verzi, byly rozloženy na 7 výroků ku 7 reverzně skórovaným.

Slabými stránkami naší škály je nízká kriteriální validita. Zároveň bychom sem mohly zařadit i poněkud nešťastnou definici položky č. 11, která musela být z naší škály vyřazena. Dalším problémem týkajícím se formulace položek je velké množství dvojitých záporů, což mnohým respondentům dělalo potíže a možná i z tohoto důvodu museli být někteří z nich z celkového souboru vyřazeni. Jako další ze záporů vnímáme také online normalizaci testu, která nám na jednu stranu získala velký počet respondentů, ovšem z druhého pólu s sebou online testování přináší i značné nevýhody – nevíme například, zda jedinec za monitorem je opravdu člověk v uvedeném pohlaví či v uvedené věkové kategorii a podobně.

Závěrem se domníváme, že velkým benefitem našeho dotazníku je jeho samotné téma vděčnosti, které bývá opomíjeno ať už v odborných kruzích, tak ale, a to možná i smutněji, v kruzích široké veřejnosti. Myslíme si, že v následujících letech by bylo zajímavé pokusit se vyvinout komplexní metodu opírající se o téma vděčnost, která by mohla sloužit k přesnějšímu zmapování dané problematiky.

10. POUŽITÁ LITERATURA

1. Emmons, R.A., & McCollough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude.* New York: Oxford university press.
2. Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: Kudy vede cesta k přátelství?* Praha: Grada.
3. Peterson, Ch., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strenghts and virtues.* New York: Oxford university press.
4. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti.* Praha: Grada.