ŠKÁLA ŠTĚSTÍ

ANEB POZITIVNÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU

Martina Brtvová

„Štěstí, co je štěstí? Muška jenom zlatá…“, praví klasik.

Co je štěstí, ptá se též student psychologie. Dokonce nejen sám sebe, ale také nebohých nic netušících respondentů ve cvičném výzkumu, který byl uveden pod krycím názvem Škála životního stylu. Nevím, zda by tento manévr schválila Etická komise katedry psychologie, domnívám se však, že je to název příbuzný a přijatelný. Mým cílem bylo, aby respondenti nebyli předem ovlivněni pojmem „štěstí“, tedy skutečným předmětem zkoumání. Kromě toho životní styl podle mého názoru s pojmem „štěstí“ úzce souvisí.

Při prožívání stavu zvaného „štěstí“ musíme mít vždy na zřeteli fakt, že se jedná o vysoce individuální prožitek, velmi variabilní nejen v kultuře a čase. Někdo může být dle svého názoru „šťastný“ i uprostřed velmi náročných okolností a životních podmínek – tedy tzv. „navzdory všemu“, a někdo má zdánlivě či skutečně vše, co ke šťastnému životu potřebuje, a přesto šťastný není. A to i když může mít mnohá všeobecně uznávaná dobra, např. zdraví, láskyplný partner, zdravé děti, podpora rodiny, dobří přátelé, smysluplná a adekvátně ohodnocená práce, dobří kolegové a šéf (zdá se, že se pozvolna přesouváme do žánru sci-fi), nebo třeba další obyčejně neobyčejné věci jako je transcendentální rozměr života, prostor pro odpočinek a relaxaci, dobré nepředražené bydlení, zázemí domova, schopnost umět pracovat s emocemi svými i druhých lidí…

Když mluvíme o štěstí – resp. o pozitivním přístupu k životu a životní spokojenosti, dotýkáme se tématu, které spojuje všechny národy, kultury, rasy, náboženská vyznání, věkové a společenské kategorie. Zpravidla každý člověk chce být šťastný, hledá smysl svého života a někdy se až sám sobě ztrácí ve sveřepé honbě za štěstím, které se později mnohdy ukáže být bezcenným pozlátkem namísto skutečného ráje. U štěstí (ať už si pod ním představíme cokoli) zřejmě opravdu platí jakási kolektivní lidská zkušenost, že čím více štěstí naháníme, tím více od nás utíká a my se jen vyčerpáváme v marné touze ho ulapit. Zdá se, že přichází výhradně jako vedlejší produkt toho, že žijeme naplněný život, kde je místo i pro druhé. Ale ani to není zárukou maximálně prožívaného štěstí.

Výzkumem toho, co nás dělá šťastné (či alespoň spokojené a pozitivně naladěné) se zabývá celé odvětví aplikované psychologie pojmenované příznačně jako pozitivní psychologie. Zabývá se také místem kontroly (loc of control) a resiliencí, které s pocitem spokojenosti s vlastním životem úzce souvisejí: kdo má dojem, že je pánem svého života, že má věci ve svých rukou, že může něco změnit a svůj život utvářet, je méně ohrožen depresí, syndromem vyhoření, nespokojeností či prostým (pro)marněním života v tzv. čekání na Godota. O psychosomatice, tedy o vzájemném propojení a ovlivňování psychického a fyzického stavu se mluví již delší dobu. Poměrně nově se začíná připouštět, že je též důležitá vertikála vztahová (sociální) a horizontála transcendentální (Orel, 2020). Může to být spirituální rozměr víry v milujícího Boha, který touží po lásce člověka[1] anebo cokoli, k čemu se

[1] Jeden z respondentů mi pod doplňkovou otázku připsal komentář, že po traumatickém zážitku přestal věřit v Boha. Docela mě zasáhlo, že prožil takovou bolest a došel k takovému závěru (ještě vzhledem k jeho věku), ale

vztahujeme, co nás přesahuje, na čem stavíme svůj život… Právě naše postoje k událostem, naše vztahy a v neposlední řadě také spirituální dimenze patří podstatnou měrou k smysluplnému prožívání našeho života a k pocitu, že je naplněný (viz Franklova logoterapie). Naše životní spokojenost či nespokojenost má také nezanedbatelný vliv na zdraví fyzické i psychické.

Teoretické ukotvení

Jak již bylo výše naznačeno, při tvorbě testu jsme vycházeli nejen z pochopitelné (a nekonečné) lidské touhy po štěstí, ale především z pozitivní psychologie. Jedná se o poměrně mladý obor, oficiálně dvacetiletý, neoficiálně však můžeme jeho původ datovat již do 50. a 60 let 20. století. Mezi jeho průkopníky v ČR patří např. Jaro Křivohlavý nebo dr. Slezáčková.

Při tvorbě Škály štěstí jsme se zcela konkrétně inspirovali Martinem Seligmanem a jeho modelem „štěstí“, či přesněji řečeno již jeho upravenou verzí tzv. „osobní pohody“ (Seligman, 2014). Autor se totiž postupně vyvíjel od konceptu hledání štěstí jako jediného zdroje životní spokojenosti k dalším nosným konstrukcím, jako jsou např. smysluplné vztahy s druhými lidmi (Seligman, 2014). Cílem je zde tedy nehledat jedinou věc, s kterou život stojí nebo padá, ale mít více pilířů, na kterých se dá stavět spokojený, šťastný a smysluplný život, který ani ztráta jednoho či více opěrných bodů definitivně nepoloží.

Akronym PERMA vymyslela pro Seligmanův model jeho kolegyně; jedná se o zkratku počátečních písmen pěti oblastí, které Seligman vnímá jako klíčové pro šťastný, spokojený či pohodový život (Seligman, 2014).

Jsou to:

- Pozitivní emoce (positive emotions)
- Zapojení se či závazek (engagement)
- Vztahy (relationships)
- Smysl (meaning)
- Úspěch (achievement)

Přehledně uspořádaný PERMA model naleznete na obrázku č. 1.

---

naprosto jsem ho chápala (a nejen proto, že jsem si sama podobným postojem prošla). Chtěla bych mu říct (pokud by si to snad někdy přečetl), že bolest, traumata a smrt v našem životě nezpůsobuje a nechce Bůh, On trpí s námi, protože je Soucitný…přijímá a miluje každého člověka bez podmínek. To, proč se dějí hrozné věci tady na zemi asi nikdy úplně nepochopíme a argument lidské svobody často nestačí: někdy dokonce vypadá spíše jen jako alibi krycí Boha. Přesto věřím, že Ježíš takový není. Kéž bychom za všech okolností, ať se děje cokoli, dokázali doufat, že On kope za nás, ne proti nám…a důvěřovat Mu. Bůh nemůže nic jiného než milovat, protože je Láska (1. list Janův, 4. kapitola, verš 8). Jakkoli to může znít nepochopitelně, tak asi „jen“ u Ježíše, v Jeho kříži a následném vzkříšení se dá najít odpověď na drtící bolavé otázky a zážitky…a taky nová síla i naděje pro další život…a někdy i komplexní uzdravení… Ještě jsem nenašla jinou odpověď, která by v průběhu času vydržela…ačkoli bych si přála tu co možná nejjednodušší, bezbolestnou a co nejvíc růžovou.

Obr. č. 1: PERMA model (Zdroj: https://positivepsychology.com/perma-model/, 2020)

Tvorba položek

Pro každou část PERMA modelu (Seligman, 2014) byla na Škále štěstí vytvořena speciální otázka, která reflektuje danou oblast. Test tvoří celkem 6 položek včetně poslední reverzní. Jedna z položek (pátá) je dvouhlavňová – ptáme se zde, zda je proband ve své práci či studiu úspěšný: chtěli jsme vyjít vstříc respondentům a jejich konkrétní sociální situaci tím, že pro výběr odpovědi nastavíme alespoň dvě předpokládané nejčastější varianty profesního stavu potenciálních probandů (student, pracující). Kvůli zachování přehlednosti a stručnosti tedy nebylo možné otázku rozšiřovat dalšími zpřesňujícími kategoriemi (např. pracující student, rodičovská dovolená, senior pobírající důchod), v případě potřeby je však možné dosadit je do otázky, aniž by byl zkreslen její význam.

Otázky byly formulovány pozitivně v tzv. „ich-formě“. Nazýváme je otázkami, ve skutečnosti by však byl přesnější název oznamovací věty. Pořadí jednotlivých položek bylo pevně dané – všichni respondenti tedy četli otázky a odpovídali na ně ve stejném pořadí.

Pětistupňová bodovací škála (inspirovaná Likertovou škálou) je atypická, pohybuje se od absolutního souhlasu k absolutnímu nesouhlasu, zcela mimo pak stojí neutrální možnost. Z důvodu případného zmatení respondentů je souhlas a nesouhlas zdůrazněn tiskace, a to ve formě „rozhodně SOUHLASÍM“, „spíše SOUHLASÍM“, „spíše NESOUHLASÍM“ a „rozhodně NESOUHLASÍM“. Až jako poslední v řadě je uvedena možnost Nevím (zde „nedokážu posoudit“), která netvoří obvyklý střed, ale okrajové řešení vpravo. Cílem neintuitivního používání škály je, aby se respondenti nad vyplňováním dotazníku opravdu zamýšleli a nevyplňovali ho automaticky. Přepisujeme zde také doslovný úvod k testu, který respondenti četli předtím, než začali odpovídat:

„Následující test se zaměřuje na zkoumání životního stylu respondentů. Setkáte se zde se šesti tvrzeními - na Vás je označit každé z nich dle toho, zda s ním můžete souhlasit či nikoli.

Míra souhlasu či nesouhlasu je vyjádřena škálou 1-5, kdy 1 = rozhodně souhlasím, 4 = rozhodně nesouhlasím, 5 = nedokážu posoudit.

U každé věty máte též možnost vložit doplňující komentář, pokud byste mi chtěli něco upřesnit (odkaz Vložit komentář naleznete úplně dole pod tvrzením a jeho bodovým ohodnocením).“

Instrukce k jednotlivým položkám testu zněla vždy stejně*: „Odpovězte prosím pravdivě na následující otázku.“*
Níže je uvedena mužská varianta Škály štěstí. Ke každé z položek je k dispozici celkem pět stupňů odpovědí včetně příslušného bodového ohodnocení.

1 Rozhodně SOUHLASÍM 2 Spíše SOUHLASÍM 3 Spíše NESOUHLASÍM 4 Rozhodne NESOUHLASÍM 5 Nedokážu posoudit

1) Většinu dne cítím pozitivní emoce (radost, láska, štěstí, naděje).
2) Pravidelně relaxuji u činnosti, která mě baví.
3) Mám kolem sebe několik blízkých lidí, kteří mě mají rádi a kterým mohu důvěřovat.
4) Cítím, že můj život má smysl.
5) Jsem ve své práci (studiu) úspěšný.
6) Už dlouho jsem se nezasmál.

Lingvistický dodatek: Škála byla vytvořena zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy, je však prakticky totožná (pohlaví zde tedy není rozhodující faktor, což bylo prokázáno i během vyhodnocování výsledků, viz dále). Pouze položky 5 a 6 jsou přechýleny podle toho, zda odpovídá muž nebo žena („jsem ve své práci/studiu úspěšný“ či „úspěšná“, „už dlouho jsem se nezasmál“ či „nezasmála“).

Výzkumný a standardizační soubor

Respondenti vyplňovali Škálu štěstí v online rozhraní od 27.10.2020 do 15.11.2020 včetně. Proces náboru k výzkumu probíhal oslovováním známých, jejich známých a rodinných příslušníků. Po další ose probíhalo vyplňování testu také samovýběrem spolužáků dle jejich preferencí. Nejedná se tedy o reprezentativní soubor, ale o příležitostný výběr.

Test vyplnilo celkem 396 různých respondentů (315 žen a 81 mužů), z nichž někteří vyplnili test znovu s odstupem nejméně sedmi dní (28 respondentů). Tímto způsobem jsme v celkovém součtu získali 424 vyplněných záznamů.

Po pečlivém zvážení situace nebyl žádný respondent vyřazen (s výjimkou odůvodněných případů při vyhodnocování validizačního kritéria, jak bude uvedeno dále).

Testová škála a výpočet hrubého skóru

Škálu štěstí tvoří šest položek včetně jedné reverzní. Za každou zodpovězenou otázku je možné získat 1-5 bodů. Hodnocení se postupně svažuje od rozhodného souhlasu, přes částečný souhlas a částečný nesouhlas až po rozhodný nesouhlas; prostor je zde také pro neutrální vyjádření „nedokážu posoudit“. Absolutní souhlas se zněním odpovědi je hodnocen jedním bodem, absolutní nesouhlas čtyřmi body a neutrální možnost hodnotíme pěti body.

Minimální a maximální počet bodů dosažených na Škále štěstí se pohybuje v rozmezí 6-30 bodů, kdy 6 (resp. s reverzní položkou 7) bodů znamená největší spokojenost se svým životem a 30 bodů je maximum, které nás odkazuje spíše k životní nespokojenosti, ne-šťastnosti či přinejmenším k jisté nerozhodnosti nad odpověďmi v testu (v případě dosažení 30 bodů musí respondent 5x zvolit možnost „nedokážu posoudit“ v kombinaci s absolutním souhlasem u reverzní položky).

Hrubý skór získáváme součtem dosažených bodů za všech 6 základních položek testu (odpověď na otevřenou otázku nezapočítáváme, slouží pouze jako validizační kritérium). Následně hrubý skór převádíme na standardní Z-skór a poté na T-skór (proces lineární transformace).

V případě šesté reverzní položky („Už dlouho jsem se nezasmál/a.“) jsme použili standardní způsob přepočtu bodů. Vzhledem k rozsahu škály štěstí (pouhých 6 položek) však nebylo vůbec nutné reverzní položku zavádět (ideální je, může-li být polovina položek reverzních a polovina standardních). Bylo tak učiněno pouze z didaktických důvodů (vyzkoušet si reverzní ošetřování položek) a dále z toho důvodu, že nám také reverzně skórovaná položka může napovědět, zda proband pouze odklikává automaticky odpovědi anebo zda nad vyplňovanými položkami alespoň minimálně přemýšlí…

Zvolená škála bodového ohodnocení standardních (nereverzních) položek je inovativní, jak ukazuje tabulka č. 1. Obvyklé je souhlas přidružit k vysokým počtům bodů a nesouhlas k nízkým počtům bodů. Zde je to však naopak, také obvyklá středová neutrální položka je záměrně položena až úplně vpravo a hodnocena nejvyšším možným počtem bodů (5 bodů). I toto netradiční uspořádání se ukázalo jako poměrně dobrý způsob, jak probanda nechtěně vyvést z konceptu intuitivního odškrtávání jednotlivých položek.

Další možností vyhodnocení by bylo obrátit skórování všech položek kromě reverzní položky, čímž bychom dosáhli intuitivnější škály, kde by jednoznačně platilo, že čím více bodů proband získá, tím je pravděpodobněji ve svém životě šťastnější (Dostál, 2020). Naše škála však sekundárně slouží též ke screeningu subdeprese u klientů (více v závěrečném zhodnocení metody), proto směr položení škály (zda více bodů = více štěstí, či naopak více bodů = více depresivní naladění) není pro metodu rozhodující: z obou úhlů pohledu zdá se bude ukazovat to samé. Zatím tedy zůstáváme u původního nastavení a vyhodnocení škály, které sice není intuitivní, nicméně k našemu účelu (zjišťování míry štěstí či nepohody probanda v šesti důležitých oblastech života) je postačující.

Číselné skóre	Slovní vyjádření	Reverzní položka
1	Rozhodně SOUHLASÍM	5
2	Spíše SOUHLASÍM	4
3	Spíše NESOUHLASÍM	3
4	Rozhodně NESOUHLASÍM	2
5	Nedokážu posoudit	1

Tab. č. 1: Bodové ohodnocení jednotlivých položek škály

Důkazy o reliabilitě metody

Reliabilita jako vnitřní konzistence

Vzhledem k celkovému počtu položek škály (pouze 6) jsme zdá se dosáhli postačující vnitřní konzistence jednotlivých položek škály: Cronbachova alfa (= 0,624) se nachází poměrně těsně pod hranicí všeobecně akceptované nejnižší reliability (Dostál, 2020), která je stanovena jako 0,7. Obvyklé rozmezí reliability je pak 0,7 až 1.

Položka (proměnná)	Alfa po odstranění
p1	0,555
p2	0,607
p3	0,586
p4	0,537
p5	0,626
p6 -R	0,563

Tab. č. 2: Vnitřní konzistence Škály štěstí

Rozdíl mezi alfou po odstranění páté položky a celkovým Cronbachovým koeficientem alfa činí přesně 0,002 - je tedy zanedbatelný.

Reliabilita jako stabilita v čase

Škálu štěstí vyplnilo podruhé s odstupem času celkem 28 respondentů, z toho 18 žen a 10 mužů. Vyplňování retestu se věnovali v průběhu 7 až 19 dní (medián 10, průměr po zaokrouhlení na celé dny 11).

K zjišťování reliability jakožto stability v čase byl použit postup korelací hrubých skórů při prvním a druhém vyplňování testu (test-retest). Tímto způsobem byl získán výsledek 0,785, který lehce překračuje minimální stanovenou hranici reliability jako stability v čase (= 0,7). Stručný přehled výsledků včetně základních statistických charakteristik (průměrné hodnoty a směrodatné odchylky hrubých skórů) naleznete v tabulce č. 3.

Reliabilita testu jako celku i jeho jednotlivých položek je však velmi ovlivněna faktem, že se druhého vyplnění testu zúčastnilo pouze 28 respondentů. Ideální by také bylo, aby respondenti vyplnili škálu s větším časovým odstupem (doporučeny jsou tři měsíce), nicméně to v rámci naší studie nebylo z časových důvodů možné.

Proměnná	průměr	směrodatná odchylka	**stabilita v čase**
hrubé skóry 1 (test)	12	2,749	0,785
hrubé skóry 2 (retest)	12,321	3,570	

Tab. č. 3: Reliabilita jako stabilita v čase

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita

Jako kritérium vnější validity byla položena otázka po spirituálním přesahu respondenta, a to ve formě otázky „Jste věřící?“ s možností pouze dichotomické odpovědi ANO x NE s kvalitativním doplňkem, kde respondenti mohli do volného pole zcela svobodně upřesnit cokoli dalšího, co by nám chtěli k danému tématu sdělit (např. v jakém smyslu se ne/cítí být věřící, v jaké církvi či životním postoji se nachází). Jejich odpovědi (a to i ty vynechané, které také o něčem „mluví“…) byly velmi zajímavé.

Vycházíme zde z předpokladu, že k životu patří nejen bio-psycho-sociální rozměr, ale komplexní bio-psycho-sociálně-spirituální ukotvení (Orel, 2020). Dále také vycházíme z premisy, že spirituální rozměr člověka má vliv i na jeho subjektivně vnímanou míru spokojenosti se životem, kterou můžeme ve vystupňované podobě označit též jako „štěstí“. Předpokládali jsme, že respondenti, kteří se na Škále štěstí označují za šťastné či spíše šťastné a se životem spokojené, jsou také věřící, tj. mají určité spirituální ukotvení. To se však nepotvrdilo, jak bude patrné z výsledků níže.

Validizační kritérium jsme osignovali následujícím způsobem:
ANO = 1 bod („věřící“)
NE = 2 body („nevěřící“)

Do vyhodnocení byly zařazeny pouze odpovědi zaznamenané při vyplňování prvního testu (při retestu se jednalo o ty samé probandy, nebudou tedy znovu započítáváni, a to ani tehdy, když při prvním testu položku vynechali a při retestu doplnili – potřebovali jsme zajistit stejné podmínky pro výpočet validity u všech probandů: výhradně z prvního vyplňování testu). Celkem bylo nutné vyřadit 58 protokolů, kde byla odpověď vynechána či neposkytovala jednoznačnou odpověď ano x ne. Při vyhodnocování jsme měli velké dilema v několika případech, kde se deklarovaná odpověď (ano x ne) někdy i diametrálně odchylovala od následného upřesňujícího kvalitativního komentáře. Z toho důvodu bylo potřeba některé odpovědi dodatečně osignovat odlišně od původní odpovědi respondenta (ano x ne) dle smyslu jeho doprovodného komentáře pod danou otázkou. Celkově jsme tedy od respondentů získali 338 platných protokolů.

Naším cílem bylo zjistit, zda mezi hrubými skóry (tj. součtem bodů za všechny položky v rámci testu vyplněného jedním respondentem) a validizačním kritériem (tj. body za odpověď na závěrečnou doplňkovou otázku u stejného respondenta) existuje vztah, tedy zda nalezneme případnou korelaci. Jinými slovy: jestli mezi štěstím (rysem životní spokojenosti) a vírou (spirituálním rozměrem v životě člověka) najdeme vztah. Za tímto účelem byl proveden výpočet korelačního koeficientu, a to s výsledkem **r = 0,093**, který můžeme interpretovat jako *velmi slabou pozitivní korelaci kritéria vnější validity a testu, alespoň však vychází v očekávaném kladném směru.* Škála štěstí tedy s kritériem spirituality příliš nekoreluje.

Faktorová validita metody

K identifikaci faktorových nábojů byla provedena faktorová analýza, a to pomocí prosté Metody hlavní osy (rotace VARIMAX a Kaiserova normalizace nebyla nakonec použita). Tato metoda se jeví jako nejvíce přesná a nejlépe odfiltrovávající případné „rušivé šumy“ v podobě nadbytečného balastu položek. Z výsledků v tabulce č. 4 je patrné, že hodnoty vlastního čísla (eigenvalue) 1,411 dosáhl jeden faktor, který vysvětluje 23,5 % svého rozptylu. To, že jsme přesvědčivě nalezli jediný faktor, je v souladu s cílem škály změřit pouze jeden rys s názvem „štěstí“ (který můžeme chápat také jako synonymum slova „životní spokojenost“). Faktorové náboje náležící k jednotlivým proměnným (tj. položkám škály) naleznete níže.

Proměnná:	Faktor:
Položka	**Štěstí**
p1	0,534
p2	0,393
p3	0,444
p4	0,594
p5	0,344
p6 -R	0,550
Vlastní číslo	**1,411**
Vysvětlený rozptyl	**23,510 %**

Tab. č. 4: Faktorové náboje (factor loadings)

Orientační normy

Při deskriptivním pátrání po rozdílech mezi hrubými skóry mužů a žen na Škále štěstí nebyl zjištěn signifikantní rozdíl ani v průměrných hodnotách hrubého skóru u mužů a žen ani ve směrodatné odchylce. Nalezený rozdíl je téměř zanedbatelného charakteru (průměr žen a mužů se liší o 0,096, směrodatná odchylka o 0,034, medián je zcela totožný 12; počet celkového součtu bodů v testu u žen osciloval mezi 6 a 22 body, minimum a maximum bodů u mužů bylo podobné, a sice mezi 7 a 20 body, též rozptyl vykazuje pouze kosmetické rozdíly). Základní charakteristiky jsou přehledně shrnuty v tabulce č. 5. Tato téměř totožnost výsledků hrubých skórů mužů a žen je pravděpodobně způsobena dvěma faktory: velkou převahou účasti žen v testování oproti mužům (314 žen, 81 mužů) a dále je též možné, že se jedná o téma natolik univerzální („štěstí“ či spokojenost v důležitých oblastech lidského života), že nelze při daných šesti položkách očekávat příliš odlišné výsledky mezi muži a ženami. Z toho důvodu jsem se nakonec rozhodla, že Škála štěstí bude mít jednotnou orientační normu, pro obě pohlaví společnou.

Pohlaví	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián
HS ženy	12,454	3,256	12
HS muži	12,358	3,222	12
Rozdíl	0,096	0,034	0

Tab. č. 5: Deskriptivní charakteristiky hrubých skórů dle pohlaví

Vycházíme též z provedeného t-testu mezi hrubými skóry mužů a žen (p-hodnota 0,813) – nalezený rozdíl tedy opět nebyl statisticky významný.

K vytvoření normy byla využita lineární transformace – jednalo se o proces převodu hrubých skórů na standardní Z-skóry a poté na T-skóry. Na základě výše uvedených nepatrných rozdílů v průměrech i směrodatných odchylkách hrubých skórů u mužů a žen byl vytvořen ještě další průměr hrubých skórů a směrodatných odchylek, a to pro muže i ženy dohromady (průměrná hodnota 12,434, směrodatná odchylka 3,245; pro zajímavost ještě uvádíme společné minimum a maximum hrubých skórů, které se pohybovalo mezi 6 až 22 body). Tento jednotný průměr pak sloužil k výpočtům Z-skórů a následně k převodům na T-skóry, a tedy i k tvorbě finální normy stejné pro obě pohlaví. Tabulka č. 6 uvádí orientační normu pro muže i ženy.

Při srovnávání skóru klienta s normou je vždy potřeba dbát na fakt, že nízké hodnoty skóru značí více štěstí, a naopak vyšší hodnoty ukazují spíše na to, že klient není šťastný či že se nedokáže nad odpověďmi rozhodnout (vybírá často možnost „nedokážu posoudit“), což může být také jedním ze znaků depresivního či subdepresivního stavu. Vyšší čísla jsou tedy spíše alarmující. Jako obvykle je však potřeba vždy aplikovat individuální přístup ke klientovi a vycházet z konkrétního rozboru testu – v které oblasti života se klient jeví jako méně spokojený a z jakého důvodu.

Hrubý skór	T-skór
≤ 6	30
7	33
8	36
9	39
10	43
11	46
12	49
13	52
14	55
15	58
16	61
17	64
18	67
19	70
20	73
21	76
22	80

Tabulka č. 6: Norma pro Škálu štěstí – převod prostého součtu bodů (hrubý skór) na T-skór

Zhodnocení metody

Jedná se o stručný sebeposuzující dotazník. Škálu štěstí je možné využít jako **rychlé zmapování životní (ne)spokojenosti** – míry „(ne)štěstí“ – v šesti důležitých aspektech života. Může také pomoci profesionálům **zachytit subdepresivní stav** u klientů i zkoumat jeho **vývoj v průběhu času.**

Doporučujeme používat škálu pouze pro dospělé klienty od 18 let do 99 let. Je možné též provést dílčí úpravu znění 5. položky dle aktuálního životního stavu probandů (např. u seniorů je možné zaměnit otázku na práci či školu s analogickou otázkou podle jejich konkrétní situace). Test nebyl koncipován pro využití u dětí a dospívajících.

Škála dosáhla dostatečné reliability pouze parciálně: reliabilita jako vnitřní konzistence byla hraniční 0,624 – tedy lehce pod prahem nejnižší akceptovatelné míry vnitřní konzistence (= 0,7); reliabilita v průběhu času byla dostatečná 0,785 – je však nutně zkreslená faktem, že se retestu zúčastnilo pouze 28 respondentů.

Faktoriální validita byla prokázána dostatečně: metodou hlavní osy bylo zjištěno, že škála skutečně měří jeden faktor, tj. míru „štěstí“ probanda (hodnoty vlastního čísla 1,411 dosáhl jeden faktor „štěstí“, který vysvětluje 23,5 % svého rozptylu). Kriteriální validita však není uspokojivá – nepovedlo se prokázat signifikantní vztah vnějšího validizačního kritéria s hledaným rysem u respondenta (byla nalezena pouze velmi slabá pozitivní korelace, alespoň však vychází v očekávaném kladném směru r = 0,093).

Mezi pozitiva metody – kromě rychlého zorientování se v klientově situaci a případného rozkrytí depresivního ladění v určité oblasti života – patří také její délka, která zřejmě vedla k tomu, že respondenti nevynechali ani jednou odpověď v baterii základních otázek.

K limitům škály patří redukce informací – nepokrývá více oblastí života, v nichž lze být šťastný (zda respondenti dobře spí, zdravě se stravují, zda sportují, jestli mají milujícího manžela, jaké mají kolegy či vedoucí v práci, zda mají děti apod.).

Testu se účastnila velká převaha žen oproti mužům, což také mohlo mít svůj vliv na výsledky studie. Domníváme se však, že štěstí či životní spokojenost je natolik univerzální téma, že by pravděpodobně ani na vyrovnanějším počtu mužů a žen nebyl patrný signifikantní rozdíl – zejména při stávajícím výběru otázek v dotazníku.

Mohli bychom se ještě věnovat speciálnímu vyhodnocení doplňkové otázky v průběhu času (zda je nějaká změna u jednoho konkrétního respondenta v testu a retestu) a na závěr spočítat Mc Nemarův test pro tuto dichotomickou proměnnou (opět pro test-retest). Bylo by také možné kvantifikovat čas, který respondenti strávili u jednotlivých odpovědí (a ptát se, zda opravdu tak dlouho přemýšleli nad odpověďmi anebo si zrovna šli uvařit kávu…). Dále bychom se mohli věnovat některým poznámkám respondentů k vývoji testu či podle ID respondenta hledat souvislosti mezi poznámkami pod Škálou štěstí a poznámkami pod testy spolužáků. Zajímavé informace by mohla přinést také přesná statistika pestrosti spirituality respondentů. Další podrobný výzkum by však již pravděpodobně překračoval rámec cvičení z psychometrie, kterým tato drobná studie je.

Zdroje:

Orel, M. (2020): *Psychopatologie.* Praha: Grada.

Seligman, M. (2014). *Vzkvétání – Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody.* Brno: Jan Melvil Publishing.

Dostál, D.: Psychometrie (prezentace - PowerPoint, 2020)

Emailová konzultace s dr. Danielem Dostálem ohledně validizačního kritéria

Perma model – získáno dne 2.12.2020 z https://positivepsychology.com/perma-model/

Občasné samostudium pozitivní psychologie

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