

Škála spokojenosti se životem (SWLS)

Jan Bednařík

Spokojenost se životem

Spokojenost se životem je klíčovým aspektem subjektivní pohody (angl. *subjective well-being*, SWB), která zahrnuje jak kognitivní, tak emocionální složky osobního hodnocení života. Tato kognitivní dimenze umožňuje jedinci reflektovat a hodnotit svůj život na základě vlastních standardů a očekávání. Spokojenost se životem tedy nezahrnuje jen aktuální emoce, ale představuje celkové hodnocení kvality života v čase (Diener a kol., 1985).

Z hlediska psychologie se spokojenost se životem úzce propojuje s pozitivním afektem, což je klíčová složka subjektivní pohody. Studie ukazují, že pozitivní emoce nejenže odrážejí pocit pohody, ale také podporují chování a zdroje vedoucí k úspěchu v různých oblastech života, jako jsou vztahy, práce a zdraví. Tento vztah je obousměrný – spokojenost se životem přispívá k pozitivním výsledkům a zároveň tyto výsledky mohou zpětně posilovat pohodu jedince (Lyubomirsky a kol., 2005). Autoři navíc zdůrazňují, že pozitivní emoce pomáhají jedincům rozšiřovat své zdroje a schopnosti, čímž podporují jejich dlouhodobý osobní rozvoj.

Škálu spokojenosti se životem (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS) vytvořili Diener a kolegové (1985) s cílem poskytnout jednoduchý, přesto validní nástroj pro hodnocení spokojenosti se životem. Její konstrukce vychází z potřeby měřit obecné hodnocení života bez zaměření na jednotlivé specifické domény, jako jsou práce, vztahy nebo zdraví.

Zkoumání spokojenosti se životem a jejích souvislostí s pozitivními emocemi odhaluje, že pohoda jednotlivce má zásadní vliv na jeho schopnost dosahovat osobních i společenských cílů. Tato zjištění zdůrazňují význam pozitivního afektu jako základního předpokladu nejen pro individuální růst, ale také pro kolektivní prosperitu. Díky těmto poznatkům se měření spokojenosti se životem stává nejen hodnotným vědeckým nástrojem, ale také důležitým prostředkem pro vytváření intervencí a strategií, které podporují dlouhodobý rozvoj jedinců i komunit. Výsledky výzkumu v této oblasti přinášejí praktické implikace pro mnoho oblastí života – od psychologie až po tvorbu veřejných politik (Lyubomirsky a kol., 2005).

Tvorba položek

Pro účely tohoto výzkumu byla použita česká verze Škály spokojenosti se životem (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS), která byla adaptována Blatným a kol. (2004). Tato

adaptace vychází z původního nástroje vytvořeného Dienerem a kol. (1985) a byla přizpůsobena českému prostředí, přičemž zachovává původní strukturu i zaměření na jednorozměrné měření subjektivní pohody.

Položky české verze SWLS reflektují kognitivní hodnocení spokojenosti se životem na základě individuálních standardů a očekávání. Respondenti odpovídají na sedmibodové Likertově škále s následujícími možnostmi:

1. Rozhodně nesouhlasím
2. Nesouhlasím
3. Spíše nesouhlasím
4. Nemohu se rozhodnout
5. Spíše souhlasím
6. Souhlasím
7. Rozhodně souhlasím

Respondenti byli požádáni, aby na základě následujících výroků ohodnotili svou celkovou spokojenost se životem. Použité položky zní následovně:

1. Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.
2. Podmínky mého života jsou vynikající.
3. Jsem se svým životem spokojený.
4. Dostal jsem od života téměř vše, co jsem chtěl.
5. Kdybych mohl žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil.

Hodnocení těchto výroků na sedmibodové Likertově škále umožňuje získat souhrnné skóre, které odráží celkovou subjektivní spokojenost respondenta se životem. Vyšší skóre indikuje vyšší úroveň spokojenosti se životem.

Výzkumný a standardizační soubor

Pro účely výzkumu byla Škála spokojenosti se životem (Satisfaction with Life Scale, SWLS) administrována souboru respondentů prostřednictvím online dotazníku. Respondenti byli osloveni především prostřednictvím sociálních sítí a sdílením odkazu na dotazník mezi blízkými osobami, jako jsou přátelé a rodina. Tento způsob sběru dat odpovídá metodě příležitostného výběru (convenience sampling), kdy jsou respondenti rekrutováni na základě jejich dostupnosti a ochoty se výzkumu zúčastnit. Výsledný vzorek tedy nereprezentuje náhodný výběr populace, ale poskytuje možnost získat relevantní informace o subjektivní spokojenosti se životem.

Dotazník vyplnilo celkem 457 respondentů. Po následné kontrole dat bylo vyřazeno 37 respondentů, čímž byl finální výzkumný vzorek redukován na 420 respondentů.

Z testování jsme měli k dispozici pouze ročníky narození našich respondentů. Vzhledem k tomu, že se náš test administroval na konci kalendářního roku 2024, odhadli jsme věk respondentů tak, že jsme odečetli jejich rok narození od čísla 2024. Po této operaci se věk respondentů pohyboval v rozmezí od 15 do 85 let.

Věkový průměr v našem souboru činí 33,25 let, přičemž medián věku je roven 30 let. S ohledem na použitý způsob oslovení je ve vzorku vyšší zastoupení mladších respondentů. Výzkumný vzorek tvořilo celkem 420 respondentů, z toho 323 žen (77 %) a 97 mužů (23 %).

Testové škály, výpočet hrubého skóru

Test obsahuje jednu hlavní škálu, která měří celkovou spokojenost se životem. Tato škála je tvořena pěti položkami, z nichž každá je hodnocena na sedmibodové Likertově škále. Odpovědi respondentů se pohybují od 1 („rozhodně nesouhlasím“) do 7 („rozhodně souhlasím“). Položky nejsou skórovány reverzně, což znamená, že vyšší hodnoty odpovídají přímo odpovídají vyšší spokojenosti se životem.

Hrubý skór se vypočítává jako součet bodových hodnocení všech pěti položek. Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí 5–35 bodů, přičemž vyšší hodnoty indikují vyšší úroveň subjektivní spokojenosti se životem.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability škály jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Hodnota celkové vnitřní konzistence škály dosáhla 0,86, což naznačuje vysokou úroveň reliability. Tato hodnota je nad běžně akceptovanou hranicí 0,7, která je považována za uspokojivou úroveň reliability.

Podrobnější analýza položek (viz tabulka 3) ukazuje, že všechny položky mají korigovanou korelaci prvku a celku v rozmezí 0,62–0,75. Nejvyšší korelaci s celkovým skórem vykazuje položka 3 (0,75), zatímco nejnižší hodnotu má položka 5 (0,62). Z analýzy rovněž vyplývá, že koeficient determinace jednotlivých položek se pohybuje od 0,39 do 0,58, což ukazuje, že všechny položky dobře přispívají k celkovému měření spokojenosti. Nejvyšší hodnotu vykazuje položka 3, která vysvětluje 58 % variability celkového skóru.

Hodnoty „alfa po odstranění“ (0,81–0,84) ukazují, že odstranění žádné z položek by nezlepšilo celkovou spolehlivost. Na základě těchto výsledků lze škálu považovat za dostatečně spolehlivou pro měření spokojenosti se životem.

Tabulka 1: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Rozptyl	Sm. odch. HS	Korigovaná korelace prvku a celku	Koeficient determinace	Alfa po odstranění
1	18,27	24,38	4,94	0,67	0,48	0,83
2	17,61	25,36	5,04	0,64	0,42	0,83
3	17,58	23,77	4,88	0,75	0,58	0,81
4	17,95	23,42	4,84	0,69	0,49	0,82
5	18,54	23,56	4,85	0,62	0,39	0,84

Stabilita v čase

Pro ověření stability v čase byli respondenti požádáni o opakované vyplnění testu po uplynutí minimálně 7 dnů od prvního vyplnění. Těmto požadavkům vyhovělo celkem 22 respondentů, z toho 18 žen a 4 muži. Věkový průměr této skupiny byl 33,6 let.

Pro analýzu stability v čase byl vypočten Pearsonův korelační koeficient mezi výsledky prvního a druhého vyplnění, který dosáhl hodnoty 0,744. Tato hodnota naznačuje středně vysokou míru reliability v čase. Hodnota korelace naznačuje, že výsledky škály jsou dostatečně konzistentní pro sledování spokojenosti v čase.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

V rámci šetření jsme použili otevřenou otázku zjišťující počet blízkých přátel, na které se respondenti mohou v případě potřeby spolehnout. Tato otázka sloužila jako kritérium pro ověření kriteriální validity škály, protože jsme předpokládali, že vyšší počet blízkých přátel může souviset s vyšší spokojeností se životem, kterou škála měří.

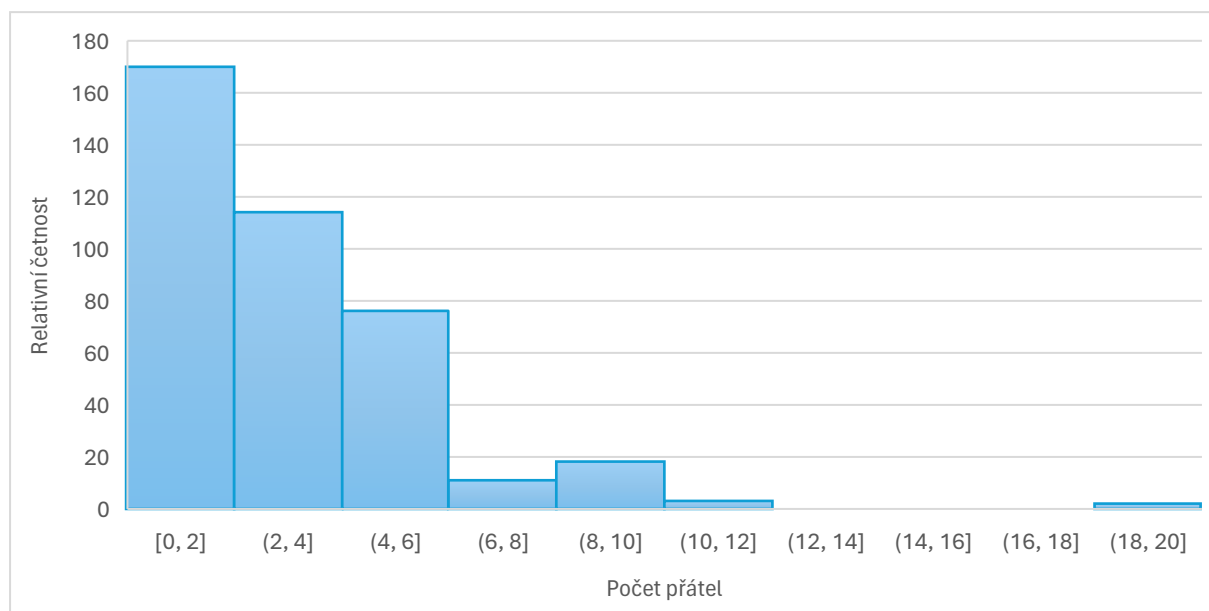
Otevřenou otázku zodpovědělo celkem 329 respondentů. Vzhledem k variabilní podobě odpovědí bylo nutné část z nich upravit nebo vyloučit. Celkem 26 odpovědí, které byly příliš neurčité (například „dost“, „mnoho“ nebo „ano“), bylo vyřazeno z další analýzy. Po těchto úpravách zůstalo 303 validních odpovědí. Slovní odpovědi, jako například „tři“ nebo „čtyři“, byly převedeny na číselné hodnoty. U odpovědí, které obsahovaly rozsah (například „5–10“), byla vždy zvolena nižší hodnota na škále pro zachování konzistence odpovědí, což se týkalo 10 případů.

Tento přístup zajistil čistý soubor odpovědí vhodný pro další analýzu, přičemž jsme zachovali důraz na konzistenci a validitu dat.

Distribuce odpovědí byla dále analyzována prostřednictvím histogramu (viz obrázek 1). Nejvyšší četnost byla zaznamenána v kategorii [0, 2], což naznačuje, že většina

respondentů uvedla relativně nízký počet blízkých přátel. S rostoucím počtem přátel četnost odpovědí klesá, přičemž pouze malé procento respondentů uvedlo více než 10 blízkých přátel. Tato distribuce poskytuje důležitý vhled do sociálních vztahů respondentů a jejich možné vazby na výsledky škály spokojenosti se životem.

Obrázek 1: Histogram vnějšího kritéria (počtu přátel)

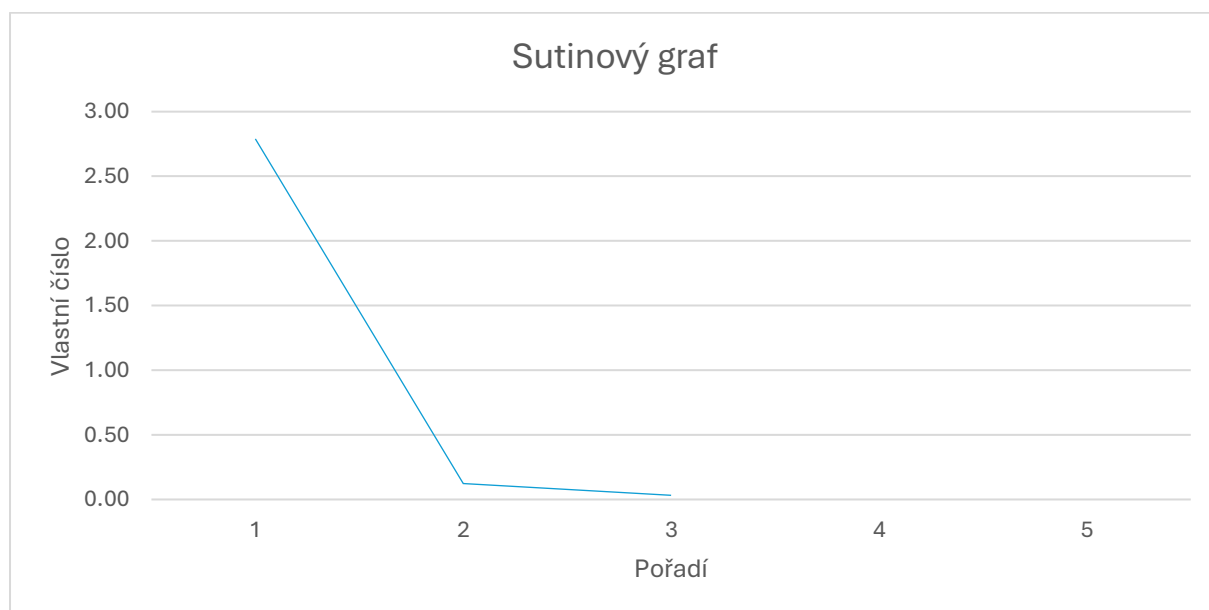


Spearmanův korelační koeficient ukázal vztah mezi hlavní škálou a počtem blízkých přátel ($r = 0,21$, $t(301) = 3,83$, $p < 0,001$). Tento výsledek naznačuje, že mezi spokojeností se životem a počtem blízkých přátel existuje slabý vztah.

Faktorová validita

Z výsledků explorativní faktorové analýzy (EFA), provedené metodou hlavní osy, vyplývá, že škála vykazuje jednorozměrnou strukturu. To je zřejmé ze sutinového grafu (viz obrázek 2), kde pouze první faktor má významnou hodnotu vlastního čísla (2,79), zatímco další faktory mají velmi nízké hodnoty (0,12 a 0,03). Tento výsledek podporuje hypotézu, že škála měří jediný dominantní konstrukt spokojenosti se životem.

Obrázek 2: Sutinový graf znázorňující dominantní faktor



Faktorová zatížení jednotlivých položek (viz tabulka 2) na první faktor se pohybují od -0,67 (položka 5) do -0,83 (položka 3), přičemž komunalita se pohybuje v rozmezí 45 % až 69 %, s průměrným vysvětleným rozptylem 55 %. Nejvyšší komunální hodnotu vykazuje položka 3 (69 %), což potvrzuje její klíčovou roli v celkovém měření sledovaného konstruktů.

Tyto výsledky ukazují, že všechny položky škály dobře přispívají k měření jediné dimenze, což je v souladu se záměrem škály.

Tabulka 2: Faktorové náboje na 5 položkách

Položka	Faktor 1	Komunalita
1	-0,74	54 %
2	-0,70	49 %
3	-0,83	69 %
4	-0,76	58 %
5	-0,67	45 %
Vysvětlený rozptyl	55 %	

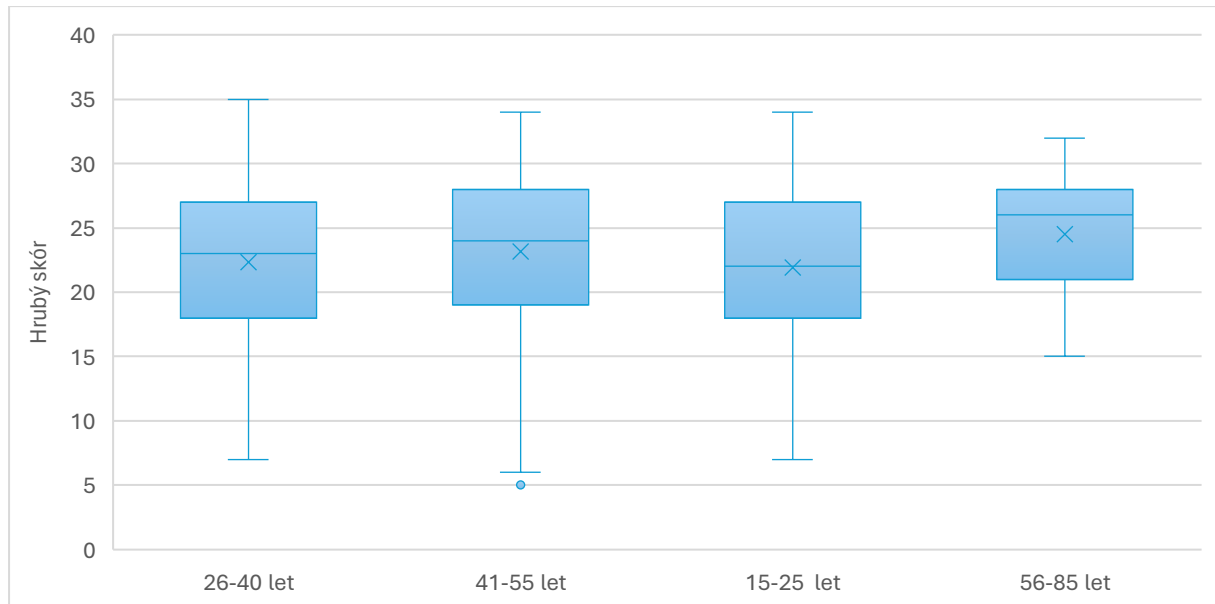
Orientační normy

Při tvorbě orientačních norem jsme použili nelineární „plošnou“ transformaci. Nejprve byly hodnoty hrubého skóru převedeny na percentily, které byly následně transformovány pomocí kvantilu normálního rozdělení na Z-skóry. Tyto Z-skóry byly dále upraveny do podoby staninů, které jsou vhodné pro prezentaci výsledků. Důvodem volby nelineární transformace bylo zešíkmení rozdělení hrubého skóru, jehož hodnota činí -0,483.

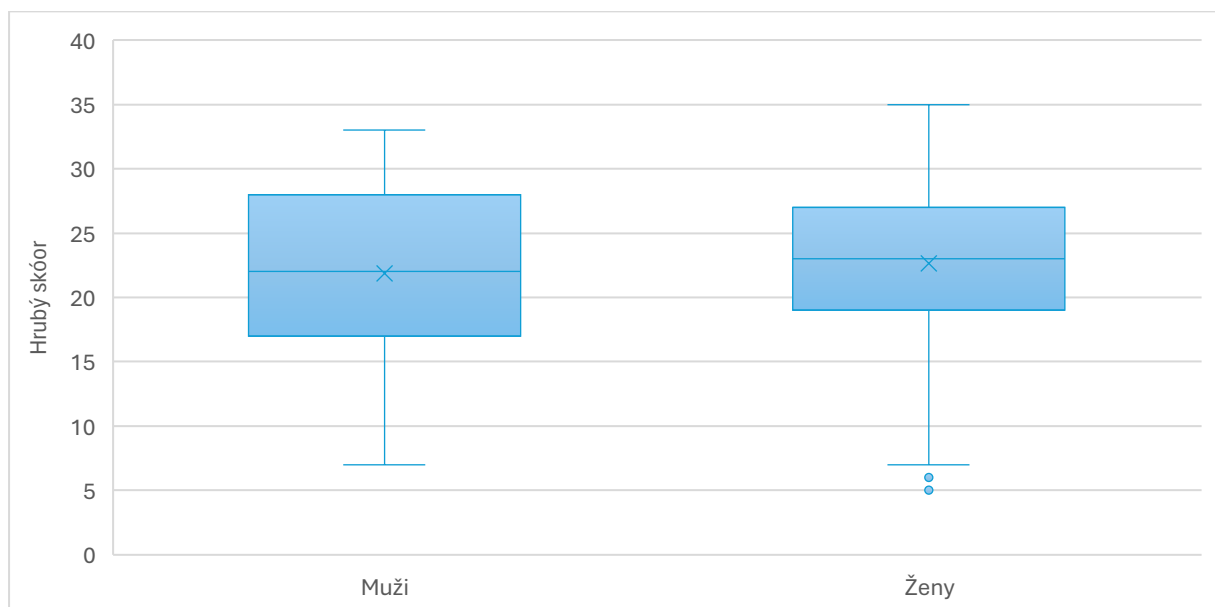
Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Distribuce hrubých skóre ukázala konzistentní výsledky mezi muži a ženami, což naznačuje, že není potřeba normy dále dělit na základě věku a pohlaví.

Obrázek 3: Hrubé skóre u různých věkových skupin



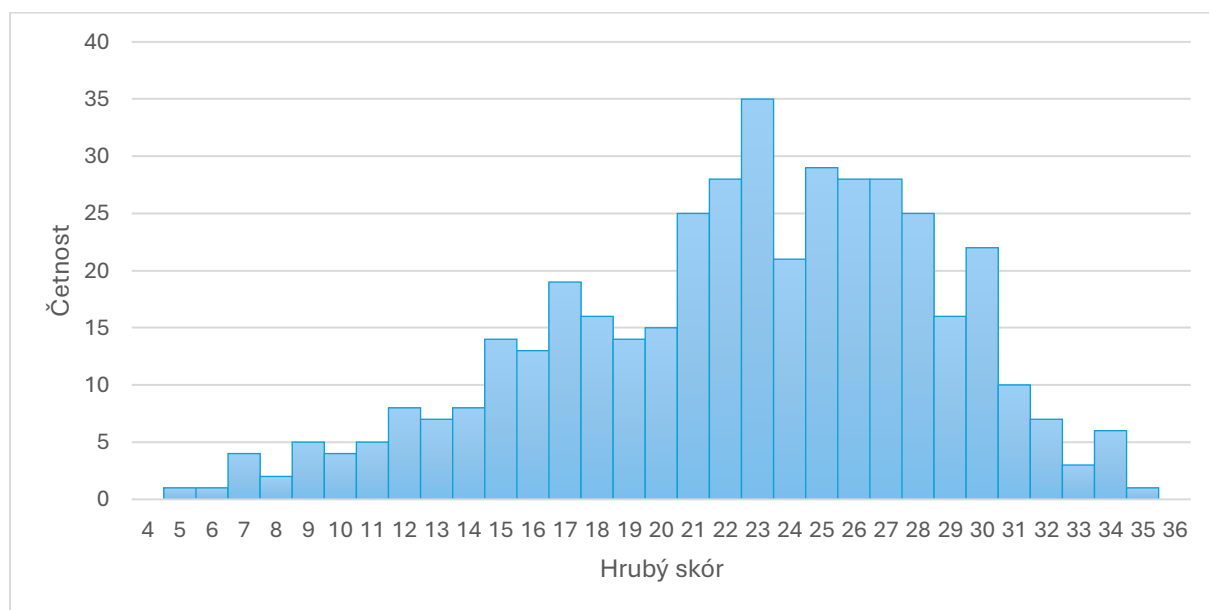
Obrázek 4: Hrubé skóre u obou pohlaví



Distribuce hrubých skóre je zobrazena na histogramu (viz obrázek 5). Jak je zřejmé, většina respondentů dosáhla hodnot hrubého skóre v nižších intervalech, konkrétně v rozmezí 15 až 25 bodů. Tato distribuce odráží negativní zešikmení dat (-0,483), což naznačuje, že

respondenti většinou hodnotí svou spokojenost se životem v nižších nebo středních pásmech škály.

Obrázek 5: Histogram hrubého skóru v celém souboru



Tabulka 3 shrnuje staninové normy vytvořené na základě transformace hrubých skóru. Tyto normy umožňují snadnější interpretaci výsledků testu a usnadňují porovnání mezi jednotlivými respondenty.

Tabulka 3: Orientační normy

Stanin	Hrubý skór ženy	Hrubý skór muži	Celkový hrubý skór
1	5–10	5–10	5–10
2	11–15	11–13	11–14
3	16–18	14–17	15–18
4	19–22	18–20	19–22
5	23–25	21–24	23–25
6	26–27	25–28	26–27
7	28–30	29–30	28–30
8	31–32	31	31–32
9	33–35	32–35	33–35

Zhodnocení metody

Škála spokojenosti se životem (SWLS) představuje jednoduchý a efektivní nástroj pro měření subjektivní spokojenosti se životem. Metoda vykazuje velmi dobrou vnitřní konzistenci, což dokazuje Cronbachův koeficient alfa s hodnotou 0,86, která přesahuje běžně akceptovanou hranici pro spolehlivost testů. Rovněž stabilita v čase je uspokojivá,

příčemž Pearsonův korelační koeficient mezi dvěma měřeními dosáhl hodnoty 0,744, což naznačuje středně vysokou úroveň spolehlivosti.

V rámci kriteriální validity byl mezi hrubým skórem škály a počtem blízkých přátel nalezen slabý vztah ($r = 0,21$). Tento výsledek naznačuje, že počet blízkých přátel není dominantním prediktorem spokojenosti se životem, ale může hrát dílčí roli v rámci širšího kontextu faktorů ovlivňujících subjektivní pohodu.

Přesto má metoda určitá omezení. Výzkumný vzorek byl získán příležitostným výběrem, což může ovlivnit obecnou platnost zjištěných výsledků. Vzorek byl rovněž nerovnoměrný z hlediska pohlaví – 77 % respondentů tvořily ženy, což může zkreslit interpretaci výsledků v širším kontextu. Navíc negativní zešikmení distribuce dat ($-0,483$) naznačuje, že respondenti mají tendenci skórovat spíše v nižších intervalech, což by mohlo ovlivnit interpretaci norem.

Celkově však lze říci, že škála může sloužit jako praktický nástroj v oblasti výzkumu nebo vzdělávání, kde je cílem získat rychlý přehled o subjektivní spokojenosti.

Použitá literatura

- Blatný, M., Jelínek, M., Bližkovská, J., & Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 46(2), 97–104.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>