

Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői

Martos Tamás¹, Sallay Viola¹, Dészfalvi Judit², Szabó Tünde¹, Ittész András^{1,3}

¹ Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, ² Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola,

³ Budapesti Corvinus Egyetem KeTK, Biometria és Agrárinformatika Tanszék

Összefoglalás

Tanulmányunkban bemutatjuk az Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS, Diener és mtsai, 1985) magyar adaptációját (SWLS-H). Nyolc minta összesen 3805 válaszadójának adatait elemezve azt találtuk, hogy az SWLS-H megbízhatósági mutatói (Cronbach-alfa 0,84 és 0,89 között), valamint konstruktum- és konvergens validitásának jellemzői kiválóak. Az Élettel való Elégedettség Skála független pozitív előrejelzője volt továbbá a szubjektív egészségi állapotnak. Eredményeink azt jelzik, hogy az SWLS-H érvényes és megbízható mérőeszköz, amely alkalmas az élettel való általános elégedettség felmérésére.

Kulcsszavak: Élettel való Elégedettség Skála, pozitív pszichológia, pszichometriai értékelés, megbízhatóság, érvényesség

1. Bevezetés

1.1 A konstruktum bemutatása és az eredeti kérdőív kidolgozása

A pozitív lelki egészség, vagy más megfogalmazásban jóllét (well-being), illetve pozitív életminőség (quality of life) egyik leggyakrabban kutatott összetevője az élettel való elégedettség. Az élettel való elégedettség az egyik legerőteljesebb felfogás szerint a személy általános életminőségének kognitív értékelése, mégpedig a személy saját kritériuma alapján (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985). Ez a megfogalmazás hangsúlyozza az értékelés kognitív jellegét, ezáltal elkülöníti a jóllét más lehetséges komponenseitől, elsősorban az érzelmi tapasztalatoktól, illetve kiemeli a szubjektív ítélet mozzanatát is. Az értékelés kritériumait maga a megkérdezett személy – és nem a kutató – határozza meg. Emiatt tekintik az élettel való elégedettséget a szubjektív jóllét (subjective well-being) egyik fontos összetevőjének (v.ö. Diener, 2000).

Az élettel való elégedettség pszichometriailag megbízható felmérése érdekében, a fenti megfontolások nyomán Diener és munkatársai (1985) alkották meg az Élettel Való Elégedettség Skálát, elsősorban arra a megfigyelésre alapozva, hogy erre a célra mindaddig jellemzően egyteteles, vagy szűk érvényességű (pl. idősekre érvényes) mérőeszközök léteztek. A skála kifejlesztése során kifejezetten kerülték az érzelmi állapotokra való explicit utalást, a faktoranalitikus tételszelekció során azokat a tételket tartották meg a kiinduló készletből, melyek az általános kognitív értékelés mozzanatát tartalmazták. Az így megalkotott öt teteles skála állításaival (például: Elégedett vagyok az életemmel.) való egyetértésről 7 fokú skálán nyilatkozik a válaszadó. Mind az első felmérések, mind a későbbi ellenőrző kutatások arra utaltak, hogy a skála megbízhatósága kiváló (a Cronbach-alfa értéke az első vizsgálatok óta rendre legalább 0,7 feletti, vö. pl. Vassar, 2008), jól korrelál a szubjektív jóllétet mérő hosszabb kérdőívekkel, de valamivel gyengébben az affektív jellemzőkkel (Diener és mtsai, 1985, Pavot & Diener, 1993).

Az egyszerű skála az elmúlt közel 30 év során hatalmas karriert futott be, az egyik leggyakrabban alkalmazott jóllét-mérő eszközként tartják számon: például csak 2013 utáni publikációkat keresve a Google Scholar majdnem 2600 hivatkozást jelez. A mérőeszközt magát jelentős érdemi bírálat nem érte, töretlen népszerűsége jelzi, hogy „vállalt feladatát” a maga keretei és határai közt jól elvégzi, a pszichometriai elemzések pedig rendre azt mutatják, hogy struktúrája nemi, életkori alcsoportok esetében, illetve időben is stabil (pl. Shevlin, Brunson, Miles, 1998, Hultell & Gustavsson, 2008). Megjegyezzük viszont, hogy a

szubjektív jóllét koncepcióját több irányból is érte bírálat, ennek részletes ismertetése meghaladná módszertani fókuszú tanulmányunk vállalásának kereteit, de utalunk arra, hogy a szubjektív/hedonikus jóllét és a pszichológiai/eudaimonikus jóllét közötti különbségtétel jelentős elméleti vitát indukált (pl. Ryan & Deci, 2001).

1.2 Kérdőív-változatok, adaptációk más nyelveken

Az SWLS skálát kidolgozása óta számos nyelvre lefordították. A szerző honlapján (<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>) az eredeti angol nyelvű skála fordítása összesen 28 további nyelven áll rendelkezésre szabad felhasználásra, köztük valamennyi világnyelven, ezen kívül például közép- és kelet-európai, valamint afrikai és távol-keleti nyelveken is, ami lehetőséget ad nemzetközi összehasonlító vizsgálatok elvégzésére.

1.3 A magyar adaptáció

Az Élettel Való Elégedettség Skála (SWLS) magyar fordítása szintén szerepel a szerző honlapján, a fordítás Ed Diener személyes közlése szerint az ELTE Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszéken készült, konkrét személy megnevezése nélkül. Az itt közölt kutatások egy részében a honlapon szereplő változatot használtuk, de 2010 után a tételek fordítását az eredetivel egybevetve kisebb pontosításokat hajtottunk végre a fordításon. A 4. tétel „So far I have gotten the important things I want in life.” fordítását az eredeti „Eddig minden fontosabb dolgot megszereztem, amit akartam” helyett a pontosabb „Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam.” megfogalmazásra cseréltük, az ötödik tétel esetében pedig (If I could live my life over, I would change almost nothing.) A „Ha újrakezdhetném, szinte semmin nem változtatnék.” helyett a „Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék.” megfogalmazást javasoljuk.

1.4 A mérőeszközzel szerzett eredmények

Az alábbiakban bemutatjuk az Élettel Való Elégedettség Skálával szerzett eredmények egy részét, a számos lehetséges hivatkozás közül kiemelve néhány jellegzetesen visszatérő témát. A pszichometriai ellenőrző vizsgálatok különböző nyelvi változatok esetében és speciális mintákon is rendre azt találják, hogy az SWLS nagy mértékben stabil mérőeszköz (pl. Tucker, Ozer, Lyubomirsky, Boehm, 2006). Az általános populáció számára való használhatóság mellett továbbá arra is vannak adatok, hogy az SWLS alkalmas lehet klinikai populációk általános állapotának, illetve intervenciók hatékonyságának felmérésére (pl. Gudjonsson, Sigurdsson, Eyjolfsson, Smari, Young, 2009, Kyeunghae, Brekke, Yamada, Chih-Ping, 2010, Lucas-Carrasco, Den Oudsten, Eser, Power, 2014).

A számos különböző nyelvű fordítás lehetővé teszi a kultúrközi összehasonlításokat. Egy a világ 41 országára kiterjedő felmérésben összességében az élettel való elégedettség kis mértékben pozitívan függött össze a vallásossággal (az országonkénti korrelációk -0,1-től +0,15-ig terjedtek, átlaguk +0,08 volt; Diener & Clifton, 2002). A protestáns és katolikus országok között nem volt e téren különbség, de a volt kommunista országokban gyakorlatilag nem volt kapcsolat a vallásosság és az élettel való elégedettség között. Más jellemzőket vizsgálva az élettel való elégedettség országok közötti különbségeit részben magyarázta az országok átlagos gazdasági szintje: a nagyobb GDP-vel rendelkező országokban az elégedettséget is magasabbnak mérik (Diener, Inglehart, Tay, 2013). Itt természetesen azonnal felmerül, hogy a két változó közötti kapcsolat meglete önmagában semmiképpen sem jelent egyirányú oksági kapcsolatot. Az élettel való elégedettség egyéb lehetséges befolyásoló tényezőinek vizsgálatai során azt találták, hogy mind a testi, mind a lelki betegségek negatívan hatnak az elégedettségre (Vázquez, Rahona, Gómez, Caballero, Hervás, 2014), de a magasabb elégedettség független előrejelző tényezőnek bizonyult későbbi életeseemények bekövetkezése szempontjából is (házasság és gyermek születése nagyobb, míg válás és állás elvesztése kisebb valószínűségű, Luhmann, Lucas, Eid, Diener, 2013).

A skála magyar változatát felhasználták például több más skála validálására (Aspirációs Index, Martos, Szabó, Rózsa, 2006, Életcél Kérdőív, PIL, Konkoly Thege és Martos, 2006, Élet Értelme Kérdőív, MLQ, Martos és Konkoly Thege, 2012, Életszemlélet Teszt, LOT-R, Bérdi és Köteles, 2010). Különböző csoportok közötti különbségeket mérve a magyar orvostanhallgatók étellel való elégedettsége alacsonyabbnak bizonyult a hazánkban tanuló izraeli orvostanhallgatókénál (Vas & Gombor, 2008), a Magyarországra bevándorolt kínai származású anyák elégedettsége más európai országokban élő kínai bevándorlókénál (Nguyen Luu és mtsai, 2009), illetve az opiáthasználók elégedettsége a nem szerhasználó kontrollcsoportnál (Demetrovics, 2007). Az étellel való elégedettség pozitívan – és az optimizmustól függetlenül – jelezte előre serdülők szubjektív egészségi állapotát (Pikó & Hamvai, 2009), a szorongást keltő istenkép és negatív vallásos megküzdés viszont negatív összefüggésben állt az étellel való elégedettséggel (Láng, 2013).

1.5 Összefoglalás, a vizsgálat célja

Amint azt bemutattuk, az Étellel való Elégedettség Kérdőív a nemzetközi szakirodalomban gyakran idézett mérőeszköz, mely már magyar fordítással is rendelkezik. Mindeztidőig nem áll azonban rendelkezésre olyan közlemény, mely szisztematikusan vizsgálta volna a magyar változat (SWLS-H) pszichometriai jellemzőit. Az alábbiakban ezt a hiányt pótoljuk saját adatainkkal.

2. Módszer

2.1 Minta és eljárás

Az elemzéshez összesen nyolc adatfelvétel adatait használtuk fel. Az egyes adatfelvételek, illetve az általuk képviselt minták legfontosabb jellemzőit az 1. táblázatban mutatjuk be. Általánosságban elmondható, hogy az adatfelvétel jellemzően egyetemi hallgatók (többségükben pszichológushallgatók) közreműködésével készült, különböző egyetemi kurzusok keretében, kényelmi mintavételi eljárással. Az adatfelvétel módja részben önkitöltős „papír-ceruza” eljárás volt, részben az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt.

Az egyes adatfelvételek mindig tartalmazták a rákérdezést a válaszadók nemére, életkorára és iskolai végzettségére. Mivel a konkrét válaszadás módja az utóbbi két jellemző esetében egyes adatfelvételek során kis mértékben eltért, az iskolázottság és az életkor adatai számára egy-egy olyan három értékű csoportosító változót hoztunk létre, mely valamennyi adatbázisra érvényes, és a továbbiakban ezekkel az átkódolt jellemzőkkel számoltunk.

Az idői stabilitás elemzése számára továbbá egy kisebb részmintán (N = 75 fő, 22 férfi, és 53 nő, életkoruk $28,6 \pm 11,4$, illetve $28,7 \pm 12,2$ év) két hét eltéréssel ugyanazokkal a személyekkel is felvettük az Étellel való Elégedettség kérdőívet.

1. táblázat Az elemzésekben alkalmazott adatfelvételek és minták legfontosabb jellemzői

Sorszám	Felvétel éve és módja	Kérdőívek	Elemszám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok
			teljes (férfi, % nő, %)	alapfokú / középfokú / felsőfokú	25 év és alatta / 26-45 év / 46 év és fölötté
1	2007 papír-ceruza	SWLS-1 RSE PIL	454 (179, 39,4% / 273, 60,1 %)	27 (5,9 %) 302 (66,5 %) 125 (27,5 %)	278 (61,2 %) 110 (24,2 %) 65 (14,3 %)
2	2009 papír-ceruza	SWLS-1 RSE PIL MLQ	399 (156, 39,1 % / 243, 60,9 %)	10 (2,5 %) 221 (55,4 %) 168 (42,1 %)	244 (61,2 %) 82 (20,6 %) 71 (17,8 %)
3	2009 papír-ceruza	SWLS-1 RSE MLQ	220 (65, 29,5 % / 154, 70,0 %)	20 (9,1 %) 123 (55,9 %) 76 (34,5 %)	86 (39,1 %) 73 (33,2 %) 58 (26,4 %)

4	2010-2011 online	SWLS-2 RSE MLQ EPQ-L	510 (225, 44,1 % / 284, 55,7 %)	19 (3,7 %) 359 (70,4 %) 131 (25,7 %)	379 (74,3 %) 74 (14,5 %) 56 (11,0 %)
5	2010-2012 papír- ceruza+ online	SWLS-2	473 (176, 37,2 % / 296, 62,6 %)	17 (3,6 %) 196 (41,4 %) 260 (55,0 %)	152 (32,1 %) 229 (48,4 %) 92 (19,5 %)
6	2010-2012 online	SWLS-2 MLQ	596 (257, 43,1 % / 339, 56,9 %)	15 (2,5 %) 312 (52,3 %) 269 (45,1 %)	323 (54,2 %) 153 (25,7 %) 118 (19,8 %)
7	2011-2012 online	SWLS-2 MLQ	294 (121, 41,2 % / 173, 58,8 %)	3 (1,0 %) 133 (45,2 %) 158 (53,7 %)	23 (7,8 %) 150 (51,0 %) 121 (41,2 %)
8	2013-2014 online	SWLS-2	859 (368, 42,8 % / 491, 57,2 %)	4 (0,5 %) 596 (69,4 %) 259 (30,2 %)	718 (83,6 %) 130 (15,1 %) 11 (1,3 %)
	ÖSSZESEN		3805 (1547, 40,7 % / 2253, 59,2 %)	115 (3,0 %) 2242 (58,9 %) 1466 (38,0 %)	2203 (57,9 %) 1001 (26,3 %) 592 (15,6 %)

Megjegyzések: a nem 100%-ra összegződő adatok esetén az adott mintában hiányzó adatok vannak.

SWLS = Élettel való Elégedettség Skála, RSE = Rosenberg Önértékelés Skála, MLQ = Élet Értelme Kérdőív, EPQ-L = Eysenck Személyiség Leltár Hazugság alskálája

SWLS szövegváltozatok: SWLS-1 = a Diener-honlapon található változat; SWLS- = módosított szövegezésű változat

2.2 Eszközök

Az egyes adatfelvételek során változatos összetételű kérdőívcsomagokat vettünk fel. Az alábbiakban röviden ismertetjük az itt elemzett egyes mérőeszközöket, és az 1. táblázatban adjuk meg, hogy ezek mely adatbázisokban szerepeltek. Az alábbiakban az egyes mérőeszközöknek a teljes adatbázisban elérhető összes esetre számított Cronbach-alfa értékeit közöljük.

Élettel való Elégedettség Kérdőív (SWLS-H). Az SWLS-H öt tételes kérdőív, valamennyi tétel egyenesen mér, a válaszadók 7 fokú skálán adhatják meg az állításokkal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem ért egyet, 7 = teljesen egyetért). A skála pontszámát a tételekre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelez.

Önértékelés (magyar változat: Sallay és mtsai, 2014, jelen kötet). A skála az általános (globális) önértékelést méri négyfokú Likert-típusú skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet, 4 = teljesen egyetértek). A skála belső konzisztenciája megfelelőnek bizonyult (Cronbach-alfa: 0,862).

Életcél Kérdőív (PIL) magyar változat: Konkoly Thege és Martos, 2006). Az Életcél Kérdőív 20 tételes, 7 fokú skálával működő eszköz, amely a frankl-i értelemben vett értelmességet méri. A kérdőív megbízhatósága mintánkban is jó volt: Cronbach-alfa = 0,869.

Pozitív és negatív érzelmek (PANAS), magyar változat: Rózsa, 2009). A PANAS összesen 20 érzelmet és hangulatot sorol fel, 10 pozitívát és 10 negatívát. A válaszadó 5 fokú skálán jelzi, hogy az egyes érzéseket, hangulatokat általában mennyire érzi magára jellemzőnek (1 = Egyáltalán nem / nagyon kevésbé, 5 = nagy mértékben). A pozitív és negatív alskála megbízhatósága (Cronbach-alfa = 0,843 és 0,873).

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H), magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012). A 10 tételes kérdőív öt tétele az értelmesség megélését (MLQ-P), míg öt az értelem keresését méri (MLQ-S). A válaszadás 7 fokú Likert-típusú skálán történik (1 = egyáltalán nem igaz, 7 = tökéletesen igaz, Cronbach-alfa = 0,897 és 0,841).

EPQ Hazugság Skála (EPQ-L), magyar változat: Eysenck & Matolcsy, 1984). A társas kívánatosság irányába való torzítás mérésére alkalmaztuk az Eysenck Personality

Questionnaire Hazugság alskáláját. A 21 tételre igen-nem válaszformátumban kell válaszolni, a magasabb összegzett érték nagyobb torzításra utal (Cronbach-alfa = 0,722).

Subjektív egészségi állapot. Egy kérdés mérte a válaszadó értékelést saját egészségi állapotáról: „Összességében milyenek értékeli az egészségi állapotát?”. Az öt válaszlehetőség a *nagyon rossztól a kiválóig* terjedt.

Subjektív anyagi helyzet. A válaszadó értékelését saját anyagi helyzetéről egy 10 fokú skálán mértük, melynek végpontjai: 1= nagyon rossz, 10 = nagyon jó.

3. Eredmények

3.1 Strukturális elemzés

Az SWLS-H tételeit elsőként konfirmatív faktorelemzésnek vetettük alá. A modellt egy látens változóval építettük fel, mely kapcsolódott az öt mért tételhez. Maximum likelihood becslést alkalmaztunk, és a nyolc mintát külön csoportként kezeltük (multigroup elemzés). Ez lehetőséget adott arra, hogy a kérdőív belső struktúrájának alminták közötti stabilitását is ellenőrizzük. A kényszermentes modellhez képest (ahol az egyes minták között nincs megfeleltethetőség a konkrét becsült paraméterek tekintetében) vizsgáltuk az egyes alminták egyezését a faktorsúlyok azonosságának feltételezésével.

A két modell illeszkedési mutatóit a 2. táblázatban közöljük. Látható, hogy mindkét modell jó illeszkedést mutat: az NFI, a TLI és a CFI értéke a jó illeszkedés határértékének tartott legalább 0,9 fölött, míg a modellek gazdaságosságát is számításba vevő RMSEA a felső határértékként számon tartott 0,06 alatt volt (v.ö. Hu és Bentler, 1999), az azonos faktorsúlyokat feltételező modell valamivel kedvezőbb illeszkedést is mutatott. Mivel a értékek különbsége ($\Delta \text{Khi-négyzet} = 35,8$, $df=28$, $p = 0,156$) alapján a két modell nem különbözik szignifikánsan, ezért feltételezhetjük a faktorsúlyok azonosságát, ami ráadásul jobb illeszkedéssel is társul.

2. táblázat A konfirmatív faktorelemzés illeszkedési mutatói

Modell	Khi-négyzet	df	p	Khi-négyzet/df	NFI	TLI	CFI	RMSEA
1 Kényszermentes	286,2	40	< 0,001	7,16	0,97	0,92	0,97	0,040
2 Azonos faktorsúlyok	322,0	68	< 0,001	4,74	0,97	0,95	0,97	0,031

Ennek alapján kijelenthetjük, hogy az SWLS-H faktorszerkezete a faktorsúlyok tekintetében nagy mértékben stabil, a nyolc almintá esetében a faktorszerkezet azonosnak tekinthető. A teljes minta alapján becsült standardizált koefficiensek (faktorsúlyok) az öt tétel esetén 0,65-től (5. tétel) 0,85-ig (1. és 3. tétel) terjednek. A fenti eredmények egyúttal azt is jelzik, hogy a kétféle fordítási változat között nem volt szignifikáns mértékű különbség a faktorszerkezetben.

3.2 Megbízhatóság

A 3. táblázatban bemutatjuk az SWLS-H Cronbach-alfa értékeit az egyes almintákban. A nyolc almintá mindegyikében legalább 0,84, vagy annál magasabb értéket kaptunk, ami a skála magas belső megbízhatóságára utal. Az időbeli stabilitást a két – időben közel megismételt – adatfelvétel közötti korrelációs együtthatóval mértük (Cronbach-alfa a két adatfelvétel során 0,881 és 0,885), ennek mértéke $r = 0,86$ ($N=75$, $p<0,001$), ami arra utal, hogy a kérdőív időbeli stabilitása is megfelelő.

3. táblázat Az SWLS-H leíró statisztikája az elemzett almintákban

Adatbázis sorszáma	Cronbach-alfa	Átlag	Szórás
1	0,863	24,15	6,16
2	0,857	25,33	6,04

3	0,870	23,43	6,03
4	0,840	24,40	5,94
5	0,858	23,37	6,29
6	0,875	23,87	6,34
7	0,903	22,68	6,93
8	0,859	24,00	6,24

3.3 Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Egy 1511 fős almintán regressziós elemzéssel vizsgáltuk, hogy az étellel való elégedettség milyen módon függ össze alapvető szociodemográfiai jellemzőkkel. A nem és az iskolai végzettség nem bizonyult szignifikáns előrejelző változónak, míg az idősebb életkori csoportokban alacsonyabb volt az elégedettség (25 és 45 év közöttiek a 25 év alattiakhoz képest $\beta = -0,105$, $p < 0,001$, 45 év feletti a 25 év alattiakhoz képest $\beta = -0,114$, $p < 0,001$). Az elégedettség legerősebb pozitív előrejelzője a szubjektív anyagi helyzet volt ($\beta = 0,304$, $p < 0,001$).

3.4 Konvergencia és divergencia validitás

A 4. táblázatban bemutatjuk az SWLS-H korrelációját néhány további kérdőívvel, illetve jellemzővel. Látható, hogy az étellel való elégedettség pozitívan, de nem túl erősen korrelál az élet értelmességének többféle mérőeszközével is, továbbá az önértékeléssel, valamint a pozitív érzelmek gyakoriságával, és fordítva a negatív érzelmek gyakoriságával. Látható továbbá, hogy az elégedettség pozitívan korrelál a szubjektív egészségi állapottal, és viszonylag kevésbé érzékeny a társas kívánatosság irányába való torzításra, amit az EPQ Hazugság skálájával való alacsony korreláció mutat.

4. táblázat Az SWLS-H korrelációja más jellemzőkkel

	r	N
MLQ-P	0,395***	2008
MLQ-S	-0,058**	2007
Önértékelés	0,429***	1563
Életcél Kérdőív	0,549***	398
Pozitív érzelmek	0,489**	294
Negatív érzelmek	-0,424***	294
EPQ-L	0,086**	1361
Szubjektív eg. állapot	0,232***	1612
Szubjektív anyagi helyzet	0,323***	1393

MLQ-P = Értelmesség megélése, MLQ-S = Értelmesség keresése, EPQ-L = EPQ Hazugság skála
 *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$, a béta együtthatók a végleges modellből származnak

3.5 Inkrementális validitás

Annak vizsgálatára, hogy az SWLS más mérőeszközökhöz képest rendelkezik önálló előrejelző erővel, hierarchikus regresszió-elemzést végeztünk, és függő változónak a szubjektív egészségi állapotot választottuk (v.ö. Pikó és Hamvai, 2009). Az első blokkban a demográfiai adatokat (nem, életkor, iskolai végzettség), a másodikban az önértékelést és az élet értelmességének jellemzőit, végül a harmadik lépésben az SWLS-H-t bocsátottuk az egyenletbe (ld. 5. táblázat). Az eredmények azt mutatják, hogy az SWLS-H a többi jellemzőtől függetlenül a szubjektív egészségi állapot önálló prediktora.

5. táblázat A szubjektív egészségi állapotot előrejelző tényezők, hierarchikus lineáris regresszióelemzés

	Béta	R ²	F
<i>1. lépés</i>		0,049	7,33***
Nem	-0,055		
Életkor 1. (25-45 vs. < 25)	-0,112		

Életkor 2. (> 45 vs. < 25)	-0,157***		
Isk.végz. 1. (közép vs. alap)	0,112		
Isk.végz. 2. (felső vs. alap)	0,136		
2. lépés		0,091	24,91***
MLQ-P	-0,006		
MLQ-S	0,044		
Önértékelés	0,216***		
3. lépés		0,034	28,72***
SWLS-H	0,219***		
Teljes modell		0,174	16,48***

Megjegyzések:

N = 716

MLQ-P = Értelmesség megélése, MLQ-S = Értelmesség keresése, SWLS-H Élettel való Elégedettség

*** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05, a béta együtthatók a végleges modellből származnak

4. Megbeszélés

Az öt tételes Élettel való Elégedettség Skála világszerte az egyik leggyakrabban alkalmazott jóllét-kérdőív. Magyar változatának pszichometriai vizsgálata alapján összefoglalóan elmondhatjuk, hogy a skála belső konzisztenciája és strukturális validitása több mintán keresztül vizsgálva kiválóan mondható, valamint egy kisebb mintán vizsgálva megfelelő mértékű idői stabilitást mutatott. Más pozitív pszichológiai mérőeszközökkel korreláltatva az eredmények a várható irányúak voltak, de a korrelációs együtthatók közepes mértéke azt jelezte, hogy az SWLS-H olyan konstruktumot mér, ami nem redukálható például az önértékelésre vagy az élet értelmességének megtapasztalására.

Ebből a szempontból volt érdekes vizsgálni a szubjektív egészségi állapottal – mely az újabb kutatások szerint számos testi és lelki egészségi jellemző szubjektív összesítő értékelése – való összefüggéseket is. Az élettel való elégedettség a szubjektív egészségi állapot szociodemográfiai változóktól és más pszichológiai jellemzőktől, például az önértékeléstől független prediktorának bizonyult. A skála emellett kevésbé érzékeny a társas kívánatosság irányába való torzításra, ami további érv az alkalmazása mellett. A szociodemográfiai jellemzők közül pedig elsősorban a szubjektív anyagi helyzettel függött össze pozitívan, ami arra utal, hogy az élettel való elégedettség vizsgálata során ezt a tényezőt is érdemes figyelembe venni.

Vizsgálatunk korlátai között meg kell említeni, hogy alapvetően kényelmi mintavételezéssel dolgoztunk, ezért a kitöltők között a teljes populációhoz képest nagyobb volt a nők és fiatal felnőttek, valamint jóval alacsonyabb az alacsony végzettséggel rendelkezők aránya. További vizsgálatok szükségesek ezért a teljes felnőtt magyar lakosságot reprezentáló adatok felmérése érdekében.

Végül megjegyezzük, hogy minden erényével együtt is igaz, hogy az SWLS semmiképpen nem reprezentálja a pozitív tapasztalatok és lelki egészség teljes spektrumát. Ezért a jólléttel és lelki egészséggel kapcsolatos kutatásokban további kérdőívekkel együtt érdemes alkalmazni, melyek például a flow-élményeket, vagy az értelmesség tapasztalatát is felméri.

Függelék: Az Élettel való Elégedettség Skála

Az alábbiakban öt állítást talál, melyekkel kapcsolatban a véleményét kérdezzük. Arra kérjük, minden állítás esetében jelölje bekarikázással, hogy milyen mértékben ért vele egyet.

egyáltalán nem
érték egyet

tökéletesen
egyetérték

1 2 3 4 5 6 7

1.	Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálishoz.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Az életkörülményeim kitűnőek.	1	2	3	4	5	6	7

3.	Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eddig minden fontosat megkaptam az életben, amit csak akartam.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

Hivatkozások

Bérdi, M., Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(2), 273–294.

Demetrovics, Zs. (2007). Drog, család, személyiség. Különböző típusú drogok használatának személyiségpszichológiai és családi háttere. Budapest: L'Harmattan Kiadó

Diener, E., Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, 13, 206-209.

Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1.

Diener, E., Inglehart, R., Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112, 497–527.

Eysenck, S.B.G., Matolcsi Á. (1984). Az Eysenck-féle személyiség-kérdőív (EPQ) magyar változata: A magyar és az angol felnőttek összehasonlító vizsgálata. *Pszichológia*, 4, (2), 231–240.

Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Eyjolfsdottir, G. A., Smari, J., Young, S. (2009). The Relationship between Satisfaction with Life, ADHA Symptoms, and Associated Problems among University Students. *Journal of Attention Disorders*, v12 n6 p507-515 2009. 9 pp.

Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.

Hultell, D., Gustavsson, J.P. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070-1079.

Kyeunghae L. K., Brekke, J. S., Yamada, A., Chih-Ping, C. (2010). Longitudinal Invariance of the Satisfaction with Life Scale for Individuals with Schizophrenia. *Social Work Practice*, v20 n2 p234-241 2010. 8 pp.

Láng, A. (2013). Az Istenhez való kötődés és a vallásos megküzdés szerepe az étellel való elégedettségben. *Orvosi Hetilap*, 154(46), 1843–1847.

Lucas-Carrasco, R., Den Oudsten, B.L., Eser, E., Power, M.J. (2014). Using the Satisfaction with Life Scale in People with Parkinson's Disease: A Validation Study in Different European Countries. *The Scientific World Journal*. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/680659>

Luhmann, M., Lucas, R.E., Eid, M., Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science* 4(1), 39-45.

Nguyen Luu L. A., Fülöp M., Goodwin, R., Göbel, K., Rojo, L. M., Grad, H., Berkics M. (2009). Kínai bevándorló családok gyerekeinek integrációja és szociális támogatottsága. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(1), 139–156.

Pikó, B., Hamvai, Cs. (2009). Az egészségi állapot önértékelését befolyásoló szülői és egyéni pszichológiai védőfaktorok vizsgálata serdülők körében. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*, 10(3), 239-248.

Rózsa S. (2009). *A mindennapos testi tünetek pszichológiája és mérésének módszertana. Doktori értekezés*. Budapest: ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Shevlin, M., Brunsten, V., Miles J.N.V. (1998). Satisfaction With Life Scale: analysis of factorial invariance, mean structures and reliability. *Personality and Individual Differences*, 25(5), 911-916.

Tucker, K.L., Ozer, D. J., Lyubomirsky, S., Boehm, J.K. (2006). Testing for Measurement Invariance in the Satisfaction with Life Scale: A Comparison of Russians and North Americans. *Social Indicators Research*, 78(2), 341-360.

Vas, L., Gombor, A. (2008). Az élettel való elégedettség magyar és izraeli orvostanhallgatók körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(4), 323-347.

Vázquez, C., Rahona, J.J., Gómez, D., Caballero, F.F., Hervás, G. (2014). A National Representative Study of the Relative Impact of Physical and Psychological Problems on Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-014-9501-z

Köszönetnyilvánítás

A kézirat elkészítését az OTKA PD 105685 sz. kutatási pályázat támogatta.

A szerzők munkamegosztása

(mely szerző mivel járult hozzá a kézirat megszületéséhez; pl. hipotézisek kidolgozása, vizsgálat lefolytatása, statisztikai elemzések, kézirat megszövegezése stb.);

cím, összefoglalás és kulcsszavak angol nyelven.