

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

MARTOS TAMÁS<sup>1\*</sup> – SALLAY VIOLA<sup>1</sup> – DÉSFALVI JUDIT<sup>2</sup> –  
SZABÓ TÜNDE<sup>1</sup> – ITTZÉS ANDRÁS<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

<sup>3</sup>Budapesti Corvinus Egyetem KeTK, Biometria és Agrárinformatika Tanszék, Budapest

(Beérkezett: 2014. május 31.; elfogadva: 2014. július 16.)

*Elméleti háttér:* A Diener, Emmons, Larsen és Griffin (1985) által megalkotott Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS) a szubjektív jólléttel kapcsolatos kutatások egyik leggyakrabban alkalmazott eszköze. *Cél:* A tanulmányban bemutatjuk az Élettel való Elégedettség Skála módosított magyar fordítását (SWLS-H), az azzal szerzett eredményeket, valamint elemezzük pszichometriai jellemzőit. *Módszer:* Az elemzéshez összesen nyolc keresztmetszeti adatfelvétel adatait használtuk fel (összesen  $N = 3805$ , férfi: 1547, nő: 2253). Az SWLS-H mellett szerepeltek a kérdőívcsomagokban a Rosenberg Önértékelés Skála, az Életcél Kérdőív (PIL) és az Élet Értelme Kérdőív (MLQ) magyar változatai is. A társas kívánatosság hatásának ellenőrzésére egy almintán felvettük az EPQ Hazugság Skáláját (EPQ-L), valamint több esetben rákérdeztünk a szubjektív egészségi állapotra és a szubjektív anyagi helyzetre is. *Eredmények:* Az SWLS-H konfirmatív faktorelemzése igazolta a kérdőív egydimenziós szerkezetét, ami a faktorsúlyok tekintetében invariánsnak bizonyult az egyes alminták között is. A kérdőív belső konzisztenciája (Cronbach-alfa stabilan 0,84 felett) és időbeli stabilitása is kiváló. A magasabb életkorú csoportoknál valamivel alacsonyabb elégedettséget találtunk, de a legerősebb pozitív előrejelzőnek a szubjektív anyagi helyzet bizonyult ( $\beta = 0,304$ ). Az SWLS-H értéke csekély mértékben korrelált az EPQ-L-pontszámmal, viszont összefüggött az élet értelmességének megéléssel (PIL:  $r = 0,549$ , MLQ:  $r = 0,395$ ), valamint az önértékeléssel ( $r = 0,429$ ), továbbá pozitívan jelezte előre a szubjektív egészségi állapotot ( $\beta = 0,219$ ), függetlenül az élet értelmessége megéléseinek és az önértékelésnek a szintjétől. *Következtetések:* A bemutatott eredmények alapján az Élettel való Elégedettség Skála magyar változata megbízható és érvényes mérőeszköz, amely jól alkalmazható az élettel való elégedettség szubjektív tapasztalatának mérésére.

**Kulcsszavak:** elégedettség, Élettel való Elégedettség Skála, konfirmatív faktorelemzés, megbízhatóság, érvényesség

---

\* Levelező szerző: dr. Martos Tamás, Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, 1085 Budapest, Üllői út 26. E-mail: martos.tamas@public.semmelweis-univ.hu

## 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 étellel való elégedettség. Az étellel való elégedettség az egyik legerősebb felfogás szerint a személy általános életminőségének kognitív értékelése, mégpedig a személy saját kritériumai alapján (Diener, Emmons, Larsen, & 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 étellel való elégedettséget a szubjektív jóllét (subjective well-being) egyik fontos összetevőjének (vö. Diener, 2000).

Az étellel való elégedettség pszichometriailag megbízható mérése érdekében, a fenti megfontolások nyomán Diener és munkatársai (1985) alkották meg az *Étellel való Elégedettség Skálát*, elsősorban arra a megfigyelésre alapozva, hogy erre a célra mindaddig jellemzően egytétéles vagy szűk érvényességű (pl. idős személyekre érvényes) mérőeszközök léteztek. A skála kifejlesztése során kifejezetten kerülték az érzelmi állapotokra való explicit utalást, a faktoranalitikus tételszelekció során azokat a tétéleket tartották meg a kiinduló készletből, melyek az általános kognitív értékelés mozzanatát tartalmazták. Az így megalkotott öttétéles skála állításaival való egyetértésről hétfokú 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; Vassar, 2008), a skála összpontszáma jól korrelál a szubjektív jóllétet mérő hosszabb kérdőívekével, 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 (Hultell & Gustavsson, 2008; Shevlin, Brunson, & Miles, 1998). Megjegyezzük viszont, hogy a szubjektív jóllét koncepcióját több irányból is érte bírálat, ennek részletes ismertetése meghaladná módszer-

tani fókuszú tanulmányunk vállalásának kereteit, de utalunk arra, hogy a szubjektív/hedonikus jóllét és a pszichológiai/eudaimonikus jóllét közötti különbségtétel jelentős elméleti vitát indukált (Ryan & Deci, 2001).

## 1.2. Kérdőív-változatok, adaptációk más nyelveken

Az SWLS-t 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, ezenkívül 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 Tanszékén 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 fordításban. A negyedik 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. Az általunk használt kérdőív-változatot a Függlekben közöljük.

## 1.4. A mérőeszközzel kapott 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 nagymértékben stabil mérőeszköz (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, valamint intervenciók hatékonyságának felmérésére (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. Például egy, a világ 41 országára kiterjedő felmérés összeített elemzése szerint az étellel való elégedettség kismértékben pozitívan függött össze a vallásossággal ( $r = 0,08$ ), de az országonkénti korrelációk ezen belül  $-0,1$ -től  $0,15$ -ig terjedtek (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 étellel való elégedettség között. Más jellemzőket vizsgálva az étellel 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 megléte önmagában semmiképpen sem jelent egyirányú oksági kapcsolatot. Az étellel 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, megjelenés alatt), de a magasabb elégedettség más tényezőktől függetlenül jelezte előre olyan későbbi életeseemények bekövetkeztét, mint a házasság és gyermek születése (nagyobb valószínűséggel) és a válás vagy az állás elvesztése (kisebb valószínűséggel; Luhmann, Lucas, Eid, & Diener, 2013).

A skála magyar változatát felhasználták például több más skála validálására (Aspirációs Index: Martos, Szabó, & Rózsa, 2006; Életcél Kérdőív: Konkoly Thege & Martos, 2006; Élet Értelme Kérdőív: Martos & Konkoly Thege, 2012; Életszemlélet Teszt: Bérdi & 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. A jelen vizsgálat célja

Amint azt bemutattuk, az Élettel való Elégedettség Skála a nemzetközi szakirodalomban gyakran idézett mérőeszköz, mely már magyar fordítással is rendelkezik. Mind ez idáig azonban nem jelent meg 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. Az adatfelvétel általában egyetemi (többségében pszichológus) hallgatók közreműködésével, különböző egyetemi kurzusok keretében, kényelmi mintavételi eljárással történt: a hallgatók az órai mun-

1. táblázat. Az elemzésekben alkalmazott adatfelvételek és minták legfontosabb jellemzői, valamint az SWLS-H alapvető pszichometriai jellemzői

Sor-szám	Felvétel éve és módja	Felvett kérdőívek	Elem-szám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok	SWLS-H		
						teljes (férfi, % / nő, %)	alapfokú / középfokú / felsőfokú	25 év és alatta / 26–45 év / 46 év és fölötté
1.	2007, papírceruza	SWLS-1 RSES-H 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%)	0,863	24,15	6,16
2.	2009, papírceruza	SWLS-1 RSES-H PIL MLQ-H	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%)	0,857	25,33	6,04
3.	2009, papírceruza	SWLS-1 RSES-H MLQ-H	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%)	0,870	23,43	6,03

1. táblázat folytatása

Sor-szám	Felvétel éve és módja	Felvett kérdőívek	Elem-szám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok	SWLS-H		
						Cronbach-alfa	Átlag	Szórás
4.	2010–2011, online	SWLS-2 RSES-H MLQ-H EPQ-L	510 (225, 44,1% / 284, 55,7%)	19 (3,7%) / 359 (70,4%) / 131 (25,7%)	25 év és alatta / 26–45 év / 46 év és fölötte	0,840	24,40	5,94
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%)	0,858	23,37	6,29
6.	2010–2012, online	SWLS-2 MLQ-H	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%)	0,875	23,87	6,34
7.	2011–2012, online	SWLS-2 MLQ-H	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%)	0,903	22,68	6,93
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%)	0,859	24,00	6,24
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%)			

*Megjegyzés:* A nem 100%-ra összegződő adatok esetén az adott mintában hiányzó adatok vannak. SWLS-1 = Élettel való Elégedettség Skála - a Diener-honlapon található változat; SWLS-2 = Élettel való Elégedettség Skála - módosított szövegezésű változat; RSES-H = Rosenberg Önértékelés Skála; PIL = Életcél Kérdőív; MLQ-H = Élet Értelme Kérdőív; EPQ-L = Eysenck Személyiség-kérdőív Hazugság alszála

ka részeként ismerőseikkel, családtagjaikkal töltették ki a kérdőíveket. Az adatfelvétel módja részben önkitöltős „papír-ceruza” eljárás volt, részben az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt.

Az egyes adatfelvételek során mindig rákérdeztek a válaszadók nemére, életkorára és iskolai végzettségére. Mivel a konkrét válaszadás módja az életkor és az iskolai végzettség esetében nem volt egységes, az iskolázottság és az életkor adatai számára egy-egy olyan háromértékű csoportosító változót hoztunk létre, amely az összes adatbázisra érvényes, és a továbbiakban ezekkel az átkódolt jellemzőkkel számoltunk.

Az időbeli stabilitás elemzése számára 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 Élettel való Elégedettség Skálát.

## 2.2. Eszközök

Az egyes adatfelvételek során változatos összetételű kérdőívcsomagokat használtunk. 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 Skála.* Az SWLS-H öttételes kérdőív, melynek valamennyi tétele pozitív irányban megfogalmazott, fordított tételt nem tartalmaz. A válaszadók hétfokú skálán adhatják meg az állításokkal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem értek egyet, 7 = teljes mértékben egyetértek). A skála pontszámát a tételekre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelez. A Cronbach-alfa értékeit az egyes almintákra az 1. táblázatban közöljük. Látható, hogy ennek alapján a belső konzisztencia minden esetben nagyon jónak mondható.

*Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H; magyar változat: Sallay, Martos, Földvári, Szabó, & Itzész, 2014).* A skála tíz tétele 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 & Martos, 2006).* Az Életcél Kérdőív 20-tételes, hétfokú skálával működő eszköz, amely az élet frankli értelemben vett értelmességét 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, tíz pozitívát és tíz negatívát. A válaszadó ötfokú skálán jelzi, hogy az egyes érzéseket, hangulatokat általában mennyire érzi magára jellemzőnek (1 = Egyáltalán nem / nagyon

kevésé, 5 = nagy mértékben). Mind a Pozitív, mind a Negatív alskála megbízhatósága kiváló volt mintánkban (Cronbach-alfa = 0,843 és 0,873).

*Élet Értelme Kérdőív* (MLQ-H; magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012). A tíztételes kérdőív öt tétele az élet értelmességének megélését (MLQ-P), míg öt az élet értelmességének keresését méri (MLQ-S). A válaszadás hétfokú 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 Személyiség-kérdőív Hazugság alskáláját. A 21 tételre igen-nem válaszformátumban kell válaszolni, a magasabb összegzett érték nagyobb torzításra utal (Cronbach-alfa = 0,722).

*Szubjektív egészségi állapot*. Egy kérdés mérte a válaszadó saját egészségi állapotára vonatkozó értékelését: „Összességében milyenek értékeli az egészségi állapotát?” Az öt válaszlehetőség a *nagyon* rossztól a *kiválóig* terjedt. *Szubjektív anyagi helyzet*. A válaszadó saját anyagi helyzetére vonatkozó értékelését egy tízfokú 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 latens változóval építettük fel, mely az öt mért tételhez kapcsolódott. Maximum likelihood becslést alkalmaztunk, és a nyolc mintát külön csoportként kezeltük. Elsőként valamennyi almintát külön-külön elemeztük, majd egy második elemzési sorozatban az összeset egyetlen modellen belül (többcsoportos, „multigroup” elemzés). Ez utóbbi elemzési mód lehetőséget adott arra, hogy a kérdőív belső struktúrájának alminták közötti stabilitását is ellenőrizzük.

Az egyes alminták külön-külön elemzése azt mutatta, hogy az SWLS-H öt tétele ugyanazon a dimenzió helyezkedik el. A tételek faktorsúlyai rendre 0,6 felettiéek voltak, az NFI és a CFI értékei kivétel nélkül nagyobbak voltak mint 0,95, a TLI értékei pedig mint 0,9 (vö. Hu & Bentler, 1999). Az egyes almintákban egyedül az RMSEA értéke volt valamivel magasabb (0,067 és 0,148 között), mint a 0,06-os elvi határérték, de érdemes megjegyeznünk, hogy ez a mutató nagyon érzékeny az alacsony szabadsági foksámra, ami jelen esetben, öt tétel esetén eleve nagyon alacsony, így a



szokásos kritérium még az egyébként jó illeszkedés esetén is nagyon nehezen teljesül.

A többcsportos elemzés során két modellt hasonlítottunk össze: 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; ugyanakkor az azonos faktorsúlyokat feltételező modell valamivel kedvezőbb illeszkedést is mutatott. Mivel az értékek különbsége ( $\Delta\text{Khi-négyzet} = 35,8$ ;  $\text{df} = 28$ ;  $p = 0,156$ ) 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	$\chi^2$	df	$p$	$\chi^2/\text{df}$	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 nagymértékben stabil, a nyolc almintá esetében a faktorszerkezet azonosnak tekinthető. A teljes minta alapján becsült standardizált koeficiensek (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 különbség a faktorszerkezet tekintetében.

### 3.2. Megbízhatóság

Az 1. táblázatban bemutatjuk az SWLS-H Cronbach-alfa-értékeit az egyes almintákban. A nyolc almintá mindegyikében 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.

### 3.3. 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: béta =  $-0,105$ ;  $p < 0,001$ ; 45 év feletti a 25 év alattiakhoz képest: béta =  $-0,114$ ;  $p < 0,001$ ). Az elégedettség legerősebb pozitív előrejelzője a szubjektív anyagi helyzet volt (béta =  $0,304$ ;  $p < 0,001$ ).

### 3.4. Konvergens és divergens validitás

Annak ellenőrzésére, hogy az SWLS-H hasonlóan mér-e más jóllét-jellemzőket mérő eszközökhöz (konvergens validitás), de egyúttal meg is különböztethető-e tőlük, nem redundáns-e (divergens validitás), kiszámítottuk az SWLS-H-pontszámok korrelációját néhány további kérdőív és jellemző pontszámaival. Az étellel való elégedettség ezek szerint pozitívan, közepes erősséggel függött össze az élet értelmességével (Életcél Kérdőív:  $r = 0,549$ ;  $p < 0,001$ ;  $N = 398$ ; MLQ-H Értelmesség megélése:  $r = 0,395$ ;  $p < 0,001$ ;  $N = 2008$ ), az önértékeléssel ( $r = 0,429$ ;  $p < 0,001$ ;  $N = 1583$ ), továbbá szintén pozitívan a pozitív érzelmek és fordítottan a negatív érzelmek gyakoriságával ( $r = 0,489$  és  $-0,424$ ; mindkét esetben  $p < 0,01$ ;  $N = 294$ ). Az elégedettség mértéke ezenkívül pozitívan korrelált a szubjektív egészségi állapottal ( $r = 0,232$ ;  $p < 0,001$ ;  $N = 1612$ ) és viszonylag kevésbé volt érzékeny a társas kívánatosság irányába való torzításra, amit az EPQ Hazugság Skálájával való alacsony korreláció mutat ( $r = 0,086$ ;  $p < 0,01$ ;  $N = 1361$ ).

### 3.5. Inkrementális validitás

Annak vizsgálatára, hogy az SWLS más mérőeszközökhöz képest rendelkezik-e önálló előrejelző erővel, hierarchikus regresszióelemzést végeztünk és függő változónak a szubjektív egészségi állapotot választottuk (vö. Pikó & 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 (3. táblázat). Az eredmények azt mutatják, hogy az SWLS-H a többi jellemzőtől függetlenül a szubjektív egészségi állapot önálló prediktora.

3. táblázat. A szubjektív egészségi állapotot előrejelző tényezők (hierarchikus lineáris regresszióelemzés)

	Béta	R <sup>2</sup> változás	F változás
<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***		
Iskolázottság 1. (közép vs. alap)	0,112		
Iskolázottság 2. (felső vs. alap)	0,136		
<i>2. lépés</i>		0,091	24,91***
Élet értelmességének megélése	-0,006		
Élet értelmességének keresése	0,044		
Önértékelés	0,216***		
<i>3. lépés</i>		0,034	28,72 ***
Élettel való elégedettség	0,219***		
<i>Teljes modell</i>			
R <sup>2</sup>	0,174		
F	16,48***		

Megjegyzés: N = 716. A béta együtthatók a végleges modellből származnak. \*\*\*p < 0,001

#### 4. Megbeszélés

Az öttételes 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 időbeli stabilitást mutatott. Az SWLS-H pontszámait más pozitív pszichológiai mérőeszközök értékeivel korreláltatva az eredmények megfeleltek az elvártnak, de a korrelációs együtthatók közepes mértéke azt jelezte, hogy az SWLS-H olyan konstruktumot mér, amely nem redukálható például az önértékelésre vagy az élet értelmességének megtapasztalására.

Ebből a szempontból volt érdekes vizsgálni a szubjektív egészségi állapottal való összefüggéseket is, hiszen a szubjektív egészségi állapot az újabb felfogás szerint nem csupán a testi egészség, hanem számos lelki egészségi jellemző szubjektív összesítő értékelése is (Barger, 2006; Winter, Lawton, Langston, Ruckdeschel, & Sando, 2007). 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 elsősorban a szubjektív anyagi helyzettel függött össze pozitívan, ami arra utal, hogy az étellel 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 alapfokú 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 (vö. Ryan & Deci, 2001). Ezért a jóllétel 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 értek egyet								Teljes mértékben egyetértek					
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

## Irodalom

- Barger, S.D. (2006). Do psychological characteristics explain socioeconomic stratification of self-rated health? *Journal of Health Psychology, 11*, 21–35.
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle, 65*, 273–294.

- Demetrovics, Zs. (2007). *Drog, család, személyiség. Különböző típusú drogok használatának személyiségpszichológiai és családi háttere*. Budapest: L'Harmattan Kiadó
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- 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), 71–75.
- 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, 231–240.
- Gudjonsson, G.H., Sigurdsson, J.F., Eyjolfsson, G.A., Smari, J., & Young, S. (2009). The relationship between satisfaction with life, ADHD symptoms, and associated problems among university students. *Journal of Attention Disorders*, 12, 507–515.
- 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, 1070–1079.
- Konkolý Thege, B., & Martos, T. (2006). Az Életcél Kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, 153–169.
- 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*, 20, 234–241.
- Láng, A. (2013). Az Istenhez való kötődés és a vallásos megküzdés szerepe az élettel való elégedettségben. *Orvosi Hetilap*, 154, 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*, 2014, Article ID 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, 39–45.
- Nguyen Luu, L.A., Fülöp, M., Goodwin, R., Göbel, K., Rojo, L. M., Grad, H., et al. (2009). Kínai bevándorló családok gyerekeinek integrációja és szociális támogatottsága. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64, 139–156.
- Martos, T., & Konkolý Thege, B. (2012). Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67, 125–149.
- Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, 171–191.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Pikó, B., & Hamvai, Cs. (2009). Az egészségi állapot önértékelését befolyásoló szülői és egyéni pszichológiai védőfaktorok vizsgálata serdülők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 10, 239–248.

- Rózsa, S. (2009). *A mindennapos testi tünetek pszichológiája és mérésének módszertana. Doktori értekezés.* Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem
- 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.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014) A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 259–275.
- Shevlin, M., Brunson, V., & Miles J.N.V. (1998). Satisfaction With Life Scale: Analysis of factorial invariance, mean structures and reliability. *Personality and Individual Differences*, 25, 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, 341–360.
- Vas, L., & Gombor, A. (2008). Az étellel való elégedettség magyar és izraeli orvostanhallgatók körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9, 323–347.
- Vassar, M. (2008). A note on the score reliability for the Satisfaction With Life Scale: An RG study. *Social Indicators Research*, 86, 47–57.
- Vázquez, C., Rahona, J.J., Gómez, D., Caballero, F.F., & Hervás, G. (in press). 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
- Winter, L., Lawton, M.P., Langston, C.A., Ruckdeschel, K., & Sando, R. (2007). Symptoms, affects, and self-rated health. Evidence for a subjective trajectory of health. *Journal of Aging and Health*, 19, 453–469.

## Köszönetnyilvánítás

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

## Szerzői munkamegosztás

Martos Tamás: kérdőív fordítása, adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, elméleti áttekintés, statisztikai számítások. Sallay Viola: részvétel az adatgyűjtésben, az eredmények értelmezése. Dészalvi Judit: elméleti áttekintés, részvétel az adatgyűjtésben. Szabó Tünde: eredmények bemutatása. Ittész András: részvétel a statisztikai számításokban.

## Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H)

MARTOS, TAMÁS – SALLAY, VIOLA – DÉSFALVI, JUDIT –  
SZABÓ, TÜNDE – ITTZÉS, ANDRÁS

*Background:* The Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) is one of the most frequently applied measures in well-being research. *Aim:* In the present study, we present the revised Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H) and its psychometric characteristics. *Method:* Data from eight cross-sectional questionnaire studies (N = 3805, 1547 male, 2253 female) were used. Along with SWLS-H we administered the Rosenberg Self-esteem Scale, the Purpose in Life Test (PIL), and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). In a subsample, we also assessed the EPQ Lie Scale to control for social desirability, and asked ratings for self-rated health and subjective financial status as well. *Results:* Confirmatory factor analysis provided evidence for a unidimensional structure of the SWLS-H and the invariance of the factor loadings between subsamples. Internal consistency (all Cronbach's alphas above 0.84) and test-retest stability were excellent. Level of life satisfaction was somewhat lower for elder age groups and the strongest predictor of life satisfaction was subjective financial status (beta = 0.304). SWLS-H score correlated only marginally with EPQ-L score, but it was associated with meaning in life (PIL:  $r = 0.549$ , MLQ:  $r = 0.395$ ) and self-esteem ( $r = 0.429$ ). Moreover, it predicted self-rated health positively (beta = 0.219) and independently from presence of meaning in life and self-esteem. *Conclusions:* The results indicate that the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale is a reliable and valid measure for assessing the subjective experience of life satisfaction.

**Keywords:** satisfaction, Satisfaction with Life Scale, confirmative factor analysis, reliability, validity