

Satisfaction With Life Scale

Satisfaction With Life Scale (forkortes SWLS og uttales svells) er et av de mest brukte måleinstrumentene for å fange subjektivt velvære (subjective well-being) generelt og livstilfredshet spesielt.

TEKST

Joar Vittersø

PUBLISERT 5. august 2009

Ikke minst fordi positiv psykologi har blomstret opp de siste årene har dette spørsmålsbatteriet fått en bred anvendelse. Inventoriet har etter hvert blitt brukt i mer enn 50 land. Inventoriet ble utviklet av Ed Diener og hans studenter tidlig på 1980-tallet. Artikkelen som presenterer SWLS for første gang (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), er per mars 2009 sitert mer enn 2200 ganger. SWLS består av fem spørsmål som er offentlig tilgjengelige på over 20 språk, inkludert norsk. Skalaen er ikke copyright-beskyttet og kan fritt lastes ned og brukes gratis fra Ed Dieners hjemmeside (<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/>). Eksempler på testledd er «Jeg er tilfreds med livet mitt» og «Mine livsforhold er utmerkede». Det femte og siste leddet lyder «Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe», og er et interessant, skjønt noe problematisk spørsmål som jeg kommer tilbake til.

Faktorstruktur

Spørsmålene i SWLS ble valgt på bakgrunn av vanlige psykometriske prosedyrer, der forskergruppen startet med å generere en spørsmålsbase på nærmere 50 testledd som siden ble undersøkt ved hjelp av faktoranalyser. Ti ledd hadde faktorladninger høyere enn .60, og av disse ble fem ledd valgt ut til å representere den endelige skalaen. Hvert av de fem spørsmålene skåres på en Likert-skala som strekker seg fra 1 (svært uenig) til 7 (svært enig) og blir slått sammen til en sumskåre der lavest mulig skåre er 5 og høyest mulig skåre er 35. Det er ingen reverserte ledd i SWLS, og det finnes en skjønnsmessig inndeling av sumskåren slik at en poengsum lavere enn 9 indikerer ekstremt lav livstilfredshet og skårer på 31 eller mer er ekstremt høy livstilfredshet. En skåre på mellom 20 og 24 poeng regnes som et gjennomsnittlig nivå av tilfredshet med livet (Pavot & Diener, 1993, 2008). For et representativt utvalg av den norske befolkningen fant vi i en upublisert studie fra 2004 et gjennomsnitt for SWLS på 24,67. Den høyest målte gjennomsnittsskåre på SWLS stammer så vidt vites fra norske mødre som nettopp har født (ca. seks måneder før de besvarte skalaen), og disse kvinnene hadde en gjennomsnittsskåre på 28,7 for et utvalg på mer enn 66 600 (Dyrdal, Røysamb, Nes & Vittersø, 2009). I den andre enden av skåringsintervallet ligger spesielle grupper som prostituerte og innsatte i fengsler. Slike grupper har gjerne skårer på mellom 10 og 15.

Gruppen med den laveste registrerte SWLS-skåre ser ut til å være gateprostituerte i USA, der et utvalg på 26 kvinner hadde en gjennomsnittlig SWLS på 10,27 (Baker, Wilson, & Winebarger, 2004). Kliniske populasjoner varierer i sine SWLS-skårer, men en rekke studier har funnet skårer i området mellom 15 og 20 for slike populasjoner.

Reliabilitet

SWLS har normalt høy reliabilitet, i de fleste utvalg ligger Cronbachs alfa mellom .70 og .90. Utvalg fra vestlige kulturer ligger typisk i den øvre delen av dette intervallet, og utvalg fra ikke-vestlige kulturer i den nedre delen. Det finnes studier som rapporterer alfa på under .70, men da snakker vi gjerne om spesielle utvalg. Fra en grønlandsk populasjon fant vi for eksempel en alfa på .58 (Vittersø, Biswas-Diener & Diener, 2005). En sammenlikning av SWLS i studentpopulasjoner i 42 land (Vittersø, Røysamb & Diener, 2002) fant variasjoner i alfa mellom .62 (Tyrkia) og .94 (Egypt). Hva test-retest-reliabilitet angår, viser litteraturen et relativt godt samsvar for tester som er tatt med korte mellomrom. For perioder inntil tre måneder ligger autokorrelasjonen i området .70 til .80, mens den for lengre perioder (inntil fire år) ligger på mellom .50 og .60. En svært omfattende studie av SWLS er gjennomført i forbindelse med MorBarn-undersøkelsen i regi av Folkehelseinstituttet i Oslo (Magnus et al., 2006). En foreløpig test-retest-korrelasjon viste seg her å variere fra .60 for en periode på ca. åtte måneder til .46 for en periode på ca. 3.5 år, med utvalgsstørrelser varierende fra 62 853 for den korteste perioden til 13 215 for den lengste perioden. Cronbachs alfa for disse dataene ligger på .90 (+.01) for fire ulike målinger.

Eksplorerende faktoranalyser viser at SWLS har en svært markant førstefaktor (som forklarer mer enn 60 % av variansen), og analyser med konfirmatoriske faktoranalyser (CFA) finner stort sett støtte for antakelsen om at det er én underliggende dimensjon som genererer hovedmengden av variansen i SWLS. Faktorladningen ligger vanligvis over .70 for alle leddene, selv om ledd 5 av og til ligger noe under dette nivået. I en god del studier er det riktignok funnet en underfaktor, som betyr at to av SWLS-leddene har noe felles med hverandre som de ikke deler med de øvrige tre leddene. Det er særlig McDonald (1999) som er opptatt av at de to siste spørsmålene («Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet» og «Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe») handler om fortida, mens de tre første spørsmålene handler mer om livet her og nå. Enkelte ønsker med andre ord å argumentere for en forskjell mellom å være tilfreds med det livet man har hatt fram til nå, og det livet man har akkurat nå. Det er imidlertid ingen entydig empirisk støtte for denne antakelsen, siden data svært ofte viser en utmerket tilpasning til en 1-faktormodell og i andre tilfeller passer bedre med andre underfaktorer enn det McDonald argumenterer for (se Vittersø et al. (2002) for eksempler). På grunn av problemene med ledd nummer fem er det likevel ikke uvanlig å bruke kun de tre (alternativt fire) første leddene av skalaen, uten at det ser ut til å gjøre testen nevneverdig dårligere. De tre første leddene ser også ut til å fungere bra som en livstilfredshetsskala for ungdom og barn, i hvert fall ned til 10 års alder.

Det er en gryende litteratur knyttet til IRT-analyser (Item Response Theory) av SWLS. IRT betraktes gjerne som en moderne testteori der både individers skåre på et testledd og selve testleddet gis en plassering langs et latent kontinuum. Et individs plassering i dette kontinuumet, eller latent klasse, som det også kalles, bestemmes av en sannsynlighetsberegning. En person med lav livstilfredshet vil for eksempel ha høy sannsynlighet for å krysse av for «Svært uenig» eller «Uenig» på spørsmålene i SWLS. IRT gir muligheter for å korrigere for ulike slagsider i spørreskjemaforskning (responsbias).

I en av de tidligste IRT-studiene av SWLS fant Vittersø og medarbeidere (2005) at fire forskjellige svarmønstre, eller latente klasser, kunne identifiseres for SWLS. Videre viste IRT-analysene at en tilsynelatende mangel på forskjell i livstilfredshet mellom grønlendere og nordmenn forsvant når man tok hensyn til den type individuelle responsfeil som fanges opp av IRT. Basert på råskårer var det altså ingen forskjell mellom de to gruppene, mens nordmenn ble signifikant mer tilfredse når det ble kontrollert for responsfeil og forskjellige måter å besvare spørsmålene på (såkalt DIF eller Differential Item Functioning). Siden har Oishi (2006) funnet liknende forskjeller i måten kinesere besvarer SWLS på, sammenliknet med hvordan skalaen besvares i USA.

Validitet

SWLS intenderer å fange opp individers subjektive evaluering av sitt eget liv. Tilfredshet med livet er her forstått intuitivt, og det er gjort relativt lite konseptuelt arbeid for å utdype hvilke teoretiske betydninger begrepet livstilfredshet kan tillegges (noe filosofisk litteratur finnes, f.eks. Haybron (2008) og Sumner (1996)). Det betyr at valideringsgrunnlaget for SWLS er svakt teoretisk forankret og hovedsakelig knyttet opp mot ideen om konvergerende og divergerende validitet. Undersøkelser av slik validitet finner gjerne at SWLS korrelerer med en rekke av de målene det intuitivt er meningsfullt at livstilfredshet henger sammen med. For eksempel er det en sterk negativ korrelasjon mellom SWLS og mål på depresjon og angst (f.eks. rundt $-.60$ for Beck Depression Inventory) og nevrotisme (i området rundt minus $.40$ til minus $.60$). SWLS henger positivt sammen med personlighetsfaktorer som optimisme, ekstroversjon og positive emosjoner som lykke og velbehag (korrelasjoner mellom $.20$ og $.50$). SWLS henger veldig sterkt sammen med selvfølelse (spesielt i vestlige land), der korrelasjoner på rundt $.70$ er registrert.

SWLS henger også sammen med data som ikke er basert på selv-rapporter. I en fersk studie fant vi for eksempel at høye skårer på SWLS går sammen med rask gjenkjennelse av smilende ansikter, og videre at individer som skårer høyt på SWLS også fokuserer lenger på ansikter som smiler sammenliknet med ansikter som er triste (Vittersø, Oelmann, & Wang, 2009). Disse funnene er replikert i et nytt utvalg i Norge, men ikke i andre land som Italia, Colombia og Burundi. At skalaen har større problemer med å valideres i ulike land enn de tradisjonelle selvrapporteringsstudiene, gjør dette til et viktig område for framtidig forskning på SWLS.

Konklusjon

SWLS må kunne betraktes som et reliabelt og relativt valid mål på subjektivt velvære og livstilfredshet i vestlige land. Skalaen tar et minuttstid å fylle ut, den finnes i en norsk versjon og kan brukes gratis og uten spesielle tillatelser. Selv om det ikke finnes etablerte standarder for skåring av SWLS, gir en omfattende litteratur et godt sammenlikningsgrunnlag for forskere som ønsker å vurdere egne data.

Joar Vittersø

Institutt for psykologi

Universitetet i Tromsø

9037 Tromsø

Tlf. 77 64 63 69

E-post joar.vitterso@psyk.uit.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 8, 2009, side 757-758

TEKST

Joar Vittersø, Universitetet i Tromsø

+ [Vis referanser](#)

Referanser

- Baker, L. M., Wilson, F. L. & Winebarger, A. L. (2004). An exploratory study of the health problems, stigmatization, life satisfaction, and literacy skills of urban street-level sex workers. *Women and Health*, 39, 83-96.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dyrdal, G. M., Røysamb, E., Nes, R. B. & Vittersø, J. (2009). Maternal satisfaction and relationship satisfaction through pregnancy and following birth: A cohort study. Manuscript in preparation.
- Haybron, D. H. (2008). *The pursuit of unhappiness. The elusive psychology of well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Magnus, P., Irgens, L. M., Haug, K., Nystad, W., Skjaerven, R. & Stoltenberg, C. (2006). Cohort profile: The Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). *International Journal of Epidemiology*, 35, 1146-1150.
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. London: Lawrence Erlbaum.
- Oishi, S. (2006). The concept of life satisfaction across cultures: An IRT analysis. *Journal of Research in Personality*, 40, 411-423.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford, UK: Clarendon Press.
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R. & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the Satisfaction With Life Scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74, 327-348.

Vittersø, J., Oelmann, H. & Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life. Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 1-17.

Vittersø, J., Røysamb, E. & Diener, E. (2002). The concept of life satisfaction across cultures: Exploring its diverse meaning and relation to economic wealth. In E. Gullone & R. Cummins (Red.), *The universality of subjective wellbeing indicators. A multi-disciplinary and multi-national perspective* (pp. 81-103). Dordrecht, Nederland: Kluwer Academic Publishers.