

## Ultrakrótkie Skale do pomiaru subiektywnego dobrostanu

### Zadowolenie z relacji społecznych:

#### Satysfakcja ze związków osobistych

Źródło	Skevington, S. M., Lotfy, M., O'Connel, K. A.; WHOQOL Group
Autorzy adaptacji	Atroszko, P. A., Pianka, L., Raczyńska, A., Sęktas, M., Atroszko, B.
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: poniżej jednej minuty

**Opis:** Pytanie mierzy satysfakcję ze związków osobistych. Posiada 9-stopniowy format odpowiedzi od 1-bardzo niezadowolony do 9-bardzo zadowolony.

**Rzetelność:** mierzona metodą test-retest wynosi 0,80 (95% CI = 0,72-0,86,  $p < 0,001$ )

**Trafność:** Wyniki w skali wykazują ujemne związki z postrzeganym stresem, depresyjnością, lękiem, samotnością. Dodatkowo satysfakcja ze związków osobistych jest pozytywnie związane ze strategiami radzenia sobie: wsparciem emocjonalnym i wsparciem instrumentalnym.

**Źródła:** 1) Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the International Field Trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. doi:10.1007/s10597-009-9282-8

2) WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

**Cytowanie:** Atroszko, P. A., Pianka, L., Raczyńska, A., Sęktas, M., & Atroszko, B. (2015). Validity and reliability of single item self-report measures of social support. In M. McGreevy & R. Rita (Eds), *Proceedings of the 4th biannual CER Comparative European Research conference* (pp. 216–219). London, UK: Sciecee Publishing.

#### Satysfakcja ze wsparcia otrzymywanego od przyjaciół

Źródło	Skevington, S. M., Lotfy, M., O'Connel, K. A.; WHOQOL Group
Autorzy adaptacji	Atroszko, P. A., Pianka, L., Raczyńska, A., Sęktas, M., Atroszko, B.
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: poniżej jednej minuty

**Opis:** Pytanie mierzy satysfakcję ze wsparcia otrzymywanego od przyjaciół. Posiada 9-stopniowy format odpowiedzi od 1-bardzo niezadowolony do 9-bardzo zadowolony.

**Rzetelność:** mierzona metodą test-retest wynosi 0,64 (95% CI = 0,49-0,75,  $p < 0,001$ )

**Trafność:** Wyniki w skali wykazują ujemne związki z postrzeganym stresem, depresyjnością, lękiem, samotnością. Dodatkowo satysfakcja ze wsparcia

otrzymywanego od przyjaciół jest pozytywnie związane ze strategiami radzenia sobie: wsparciem emocjonalnym i wsparciem instrumentalnym.

**Źródła:** 1) Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the International Field Trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. doi:10.1007/s10597-009-9282-8

2) WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

**Cytowanie:** Atroszko, P. A., Pianka, L., Raczyńska, A., Sęktas, M., & Atroszko, B. (2015). Validity and reliability of single item self-report measures of social support. In M. McGreevy & R. Rita (Eds), *Proceedings of the 4th biannual CER Comparative European Research conference* (pp. 216–219). London, UK: Sciemcee Publishing.

**UWAGA! NIE LICZY SIĘ SUMY Z OBU PYTAŃ**

**Sens życia, satysfakcja z życia:**

Źródło	Skevington, S. M., Lotfy, M., O'Connell, K. A.; WHOQOL Group
Autorzy adaptacji	Atroszko, P. A., Krzyżaniak, P., Sendal, L., Atroszko, B.
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: poniżej jednej minuty

**Opis:** Jedno z pytań mierzy ogólne poczucie sensu życia, natomiast drugie pytanie służy do pomiaru ogólnej satysfakcji z życia. Oba pytania posiadają 9-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza wcale, a 9 niezwykle mocno.

**Rzetelność:** dla sensu życia rzetelność mierzona metodą test-retest wynosi 0,86 (95% CI = 0,81-0,90,  $p < 0,001$ ), natomiast dla satysfakcji z życia rzetelność mierzona metodą test-retest wynosi 0,88 (95% CI = 0,83-0,91,  $p < 0,001$ ).

**Trafność:** Poczucie sensu życia oraz satysfakcja z życia są ze sobą silnie pozytywnie związane. Ponadto, oba konstrukty są negatywnie związane ze stresem, depresyjnością, lękiem i samotnością. Dodatkowo, jednopozycyjna satysfakcja z życia jest związana pozytywnie z wynikami otrzymanymi w Skali Satysfakcji z Życia (SWLS), ekstrawersją, ugodowością, sumiennością, oraz stabilnością emocjonalną. Ponadto, kobiety wykazują niższą satysfakcję z życia.

**Źródła:** 1) Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the International Field Trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. doi:10.1007/s10597-009-9282-8

2) WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

**Opracowano na podstawie:** Atroszko, P. A., Krzyżaniak, P., Sendal, L., & Atroszko, B. (2015). Validity and reliability of single item self-report measures of meaning in life and satisfaction with life. In M. McGreevy & R. Rita (Eds), *Proceedings of the 4th biannual CER Comparative European Research conference* (pp. 212–215). London, UK: Sciemcee Publishing.

**Cytowanie trafności zbieżnej satysfakcji z życia:** Atroszko, P. A., Sawicki, A., Mąkinia, A., Atroszko, B. (2017). Further validation of singleitem self-report measure of

satisfaction with life. In M. McGreevy & R. Rita (Eds.), CER Comparative European Research 2017: Proceedings, Research Track of the 7th Biannual CER Comparative European Research Conference (pp. 107–110). London, UK: Sciemcee Publishing.

### Jakość życia, jakość zdrowia, jakość snu:

Źródło	Skevington, S. M., Lotfy, M., O'Connel, K. A.; WHOQOL Group
Autorzy adaptacji	Atroszko, P. A., Bagińska, P., Mokosińska, M., Sawicki, A., Atroszko, B.
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: poniżej jednej minuty

**Opis:** Jedno z pytań mierzy ogólne poczucie jakości życia. Pozostałe dwa pytania są miarami jakości życia w sferze fizycznej. Jedno z nich dotyczy pomiaru ogólnej jakości zdrowia, a drugie jakości snu. Jakość życia posiada 9-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo zła, a 9 oznacza bardzo zła. Pytania obejmujące aspekty zdrowia i snu posiadają 9-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo niezadowolony, a 9 oznacza bardzo zadowolony.

**Rzetelność:** dla jakości życia rzetelność mierzona metodą test-retest wynosi 0,86 (95% CI = 0,81-0,90,  $p < 0,001$ ), dla jakości zdrowie rzetelność mierzona metodą test-retest wynosi 0,72 (95% CI = 0,60-0,80,  $p < 0,001$ ), natomiast dla jakości snu rzetelność mierzona metodą test-retest wynosi 0,81 (95% CI = 0,74-0,87,  $p < 0,001$ ).

**Trafność:** Wyniki we wszystkich pytaniach są ze sobą skorelowane. Dodatkowo, wyniki te są negatywnie związane ze stresem, depresyjnością, lękiem oraz samotnością. Dodatkowo jakość snu jest pozytywnie związana z długością snu.

**Źródła:** 1) Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the International Field Trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. doi:10.1007/s10597-009-9282-8

2) WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

**Cytowanie:** Atroszko, P. A., Bagińska, P., Mokosińska, M., Sawicki, A., & Atroszko, B. (2015). Validity and reliability of single item self-report measures of general quality of life, general health and sleep quality. In M. McGreevy & R. Rita (Eds), *Proceedings of the 4th biannual CER Comparative European Research conference* (pp. 207–211). London, UK: Sciemcee Publishing.

### Samocena:

Źródło	Skevington, S. M., Lotfy, M., O'Connel, K. A.; WHOQOL Group
Autorzy adaptacji	Atroszko, P. A., Sawicki, A., Sendal, L., Atroszko, B.
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: poniżej jednej minuty



**Opis:** Skala obejmuje jedno pytanie mierzące ogólny poziom zadowolenia z siebie, posiada 9-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo niezadowolony, a 9 oznacza bardzo zadowolony.

**Rzetelność:** mierzona metodą test-retest wynosi 0,79 (95% CI = 0,71-0,85,  $p < 0,001$ )

**Trafność:** wyniki w skali negatywnie korelują ze stresem, depresyjnością, lękiem oraz strategią radzenia sobie: samobwinianiem. Wyniki w skali są pozytywnie związane z ogólną jakością zdrowia, snu oraz ogólną jakością życia, a także ze wsparciem społecznym, poczuciem sensu życia oraz satysfakcją z życia.

**Źródła:** 1) Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the International Field Trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. doi:10.1007/s10597-009-9282-8

2) WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

**Cytowanie:** Atroszko, P. A., Sawicki, A., Sendal, L., & Atroszko, B. (2017). Validity and reliability of single-item self-report measure of global self-esteem. In M. McGreevy & R. Rita (Eds), *Proceedings of the 7th biannual CER Comparative European Research conference* (pp. 120–123). London, UK: Sciemcee Publishing.

QOS		Bardzo niezadowolony(-a)	Niezadowolony(-a)	Ani zadowolony(-a), ani niezadowolony(-a)	Zadowolony(-a)	Bardzo zadowolony(-a)				
<p>Poniższe pytania dotyczą tego, jak oceniasz różne aspekty jakości swojego życia.</p> <p>Prosimy, abyś wybrał(a) odpowiedź, która najlepiej opisuje Ciebie, używając 9-cio punktowej skali. Jeśli nie jesteś pewien/a, którą odpowiedź wybrać – pierwsza odpowiedź, która przychodzi Ci na myśl najczęściej jest najlepsza.</p> <p>Pamiętaj o swoich standardach, nadziejach, przyjemnościach i troskach. Pomyśl o tym jak wyglądało Twoje życie <b>w ciągu ostatnich czterech tygodni.</b></p>										
1	Jak bardzo jesteś zadowolony(-a) ze swojego zdrowia?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Jak bardzo jesteś zadowolony(-a) ze swojego snu?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Jak bardzo jesteś zadowolony(-a) z samego siebie?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Jak bardzo jesteś zadowolony(-a) ze swoich związków osobistych?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Jak bardzo zadowolony(-a) jesteś ze wsparcia, które otrzymujesz od swoich przyjaciół?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

#### 6. Jak oceniłbyś jakość Twojego życia?

bardzo zła		zła		ani zła, ani dobra		dobra		bardzo dobra
1	2	3	4	5	6	7	8	9

#### 7. Jak bardzo cieszysz się życiem?

wcale		trochę		dość mocno		bardzo mocno		niezwykle mocno
1	2	3	4	5	6	7	8	9

#### 8. W jakim stopniu odczuwasz, że Twoje życie ma sens, znaczenie?

wcale		trochę		dość mocno		bardzo mocno		niezwykle mocno
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Klucz:** zadowolenie z relacji społecznych: zadowolenie ze związków osobistych: 4, zadowolenie ze wsparcia otrzymywanego od przyjaciół: 5, sens życia item 8, satysfakcja z życia item 7, jakość życia item 6, jakość zdrowia item 1, jakość snu item 2, samoocena item 3.