

Skrócona Skala Satysfakcji z Życia SWLS-3 PL
ang. *Three-item Satisfaction With Life Scale; SWLS-3 PL*

Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, korzystając z siedmiostopniowej skali odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „*zdecydowanie się nie zgadzam*”, 2 oznacza „*nie zgadzam się*”, 3 oznacza „*raczej się nie zgadzam*”, 4 oznacza „*ani się zgadzam, ani się nie zgadzam*”, 5 oznacza „*raczej się zgadzam*”, 6 oznacza „*zgadzam się*”, a 7 oznacza „*zdecydowanie się zgadzam*”.

1. W większości aspektów moje życie jest bliskie mojemu ideału.	1	2	3	4	5	6	7
2. Warunki mojego życia są doskonałe.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jestem zadowolony/zadowolona ze swojego życia.	1	2	3	4	5	6	7

Skala obejmuje trzy pozycje i ma strukturę jednoczynnikową; służy do pomiaru poznawczego wymiaru dobrostanu subiektywnego, rozumianego jako ogólna, refleksyjna ocena własnego życia w odniesieniu do przyjętych przez jednostkę kryteriów. Wynik ogólny oblicza się poprzez zsumowanie lub uśrednienie odpowiedzi na wszystkie pozycje. Ze względu na brak wystarczającej liczby stopni swobody dla samodzielnego trzyitemowego modelu, trafność strukturalną zweryfikowano w modelu łączonym ze Skalą Dobrostanu Psychicznego WHO-5, uzyskując dobre dopasowanie do danych (CFI = .952; TLI = .930; RMSEA = .033; SRMR = .033). Polska adaptacja skróconej wersji wykazała akceptowalną spójność wewnętrzną ($\alpha = .78$; $\omega = .79$). Trafność zbieżną potwierdzono poprzez silny dodatni związek z pełną, pięciopozycyjną wersją skali oraz umiarkowane dodatnie związki z dobrostanem psychicznym (WHO-5), wdzięcznością i zachwytem, a także dyspozycyjnym przebaczeniem sobie, przebaczeniem innym i poczuciem przebaczenia przez Boga. Wyższy wynik oznacza wyższy poziom satysfakcji z życia.

Należy cytować:

Adaptacja: Skalski-Bednarz, S. B., Soraci, P., Uram, P., Radoń, S., & Surzykiewicz, J. (2026). A brief measure of life satisfaction: psychometric properties and measurement invariance of the Polish three-item Satisfaction with Life Scale (SWLS-3). *Current Issues in Personality Psychology*, 14(3), 192–200. <https://doi.org/10.5114/cipp/226578>

Tłumaczenie pozycji: Jankowski, K. S. (2015). Is the shift in chronotype associated with an alteration in well-being? *Biological Rhythm Research*, 46(2), 237–248. <https://doi.org/10.1080/09291016.2014.985000>

Oryginalna wersja: Kjell, O. N. E., & Diener, E. (2021). Abbreviated three-item versions of the Satisfaction with Life Scale and the Harmony in Life Scale yield as strong psychometric properties as the original scales. *Journal of Personality Assessment*, 103(2), 183–194. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1737093>