

به نام خدا

پنج جمله در زیر وجود دارد که ممکن است با آنها موافق یا مخالف باشید. با استفاده از مقیاس هفت درجه‌ای با کشیدن دایره دور پاسخی که در مورد شما صدق می‌کند، میزان موافقت خود را با هر گزاره مشخص کنید. لطفاً صریح و صادق باشید.

گویه	کاملاً مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم، نه مخالف	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱- زندگی من از خیلی جهات به آرمان من نزدیک است							
۲- شرایط زندگی من عالی است							
۳- از زندگی‌ام راضی‌ام							
۴- تاکنون هرآنچه را که در زندگی می‌خواستم به دست آورده‌ام							
۵- اگر می‌توانستم زندگی دوباره داشته باشم، تقریباً هیچ چیز را تغییر نمی‌دادم							

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS):

این مقیاس توسط داینر و همکاران^۱ (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری مؤلفه‌های رضایت از زندگی به‌زیستی روان-شناختی ساخته و به کار می‌رود. مقیاس مذکور ابزاری ۵ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری قضاوت شناختی و کلی فرد از زندگی طراحی شده است و می‌توان آنرا تقریباً ظرف مدت پنج دقیقه کامل نمود.

نمره‌گذاری: نمره‌گذاری مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) به صورت طیف لیکرتی ۷ امتیازی است که نمره یک برابر با کاملاً مخالف، نمره دو برابر با مخالف، نمره سه برابر با تقریباً مخالف، نمره چهار برابر با نه مخالف نه موافق، نمره پنج برابر با تقریباً موافق، نمره شش برابر با موافق، نمره هفت برابر با کاملاً موافق است. امتیاز کلی این

¹. Diener et al

مقیاس با جمع پاسخ‌ها محاسبه شده و دامنه آن بین ۵ تا ۳۵ می‌باشد. امتیاز بالاتر شاخص سطوح رضایتمندی بیشتر از زندگی است.

اعتبار آزمون: ارزیابی روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی در یک نمونه ۱۷۶ نفری از دانشجویان مقطع لیسانس انجام شده است. داینر و همکاران (۱۹۸۹) ابتدا یک مقیاس ۴۸ ماده‌ای را تهیه نمودند و از طریق تحلیل عاملی سه ساخت و عامل را به دست آوردند. یکی از این عوامل شامل ۱۰ ماده بود که قضاوت شناختی را منعکس می‌ساخت. مطالعات بعدی نشان داد که این عامل شناختی را می‌توان با ۵ ماده نیز نشان داد که همسانی درونی نسبتاً بالایی ۰/۸۷ را گزارش نمودند. ضریب همبستگی آزمون مجدد با فاصله زمانی دو ماه نیز ۰/۸۲ به دست آمده است. در خصوص روایی مقیاس رضایت از زندگی مطالعات متعددی صورت گرفته و مشخص گردیده که این مقیاس می‌تواند به‌طور معتبری رضایت از زندگی را نشان دهد. روایی سازه‌ای توصیف شده از طریق تفاوت‌های همسان بین نتایج افرادی که انتظار می‌رفت سطوح متفاوتی از رضایتمندی زندگی را داشته باشند برای مثال زندانیان، بیماران و زنان مورد سوء رفتار قرار گرفته، به‌طور همسان نمرات پایین‌تری را گرفته‌اند. در مطالعه‌ی روایی همزمان از طریق همبستگی با ۱۰ مقیاس دیگر که به‌زیستی روانی را می‌سنجیده‌اند نشان داد که هر یک از این مقیاس‌ها با مقیاس رضایت از زندگی دارای ضریب همبستگی ۰/۵ یا بالاتر بودند. روایی افتراقی مطالعات مختلف نشان داده است که همبستگی پایینی بین مقیاس رضایت از زندگی و مقیاس عاطفی بودن منفی و مثبت وجود دارد (به نقل از پیسراک، ۲۰۰۶).

بیانی؛ کوچکی، عاشور و گودرزی (۱۳۸۶) در بررسی اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) اعتبار مقیاس رضایت از زندگی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) (آرگیل، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک (BDI) (بک و دیگران، ۱۹۶۱) برآورد شد. این مقیاس (SWLS) همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (BDI) نشان داد. بر اساس نتایج این پژوهش، مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) یک مقیاس مفید در پژوهش‌های روان‌شناختی ایرانی است.