

Skala harmonii w życiu (*The Harmony in Life Scale*; HILS; Kjell i in., 2016) została opracowana w celu oceny subiektywnego poczucia harmonii we własnym życiu. Skala składa się z 5 stwierdzeń, które oceniane są na 7-stopniowej skali Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Potencjalne wyniki mieszczą się w przedziale od 5 do 35 punktów, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom poczucia harmonii we własnym życiu. Oryginalna wersja HILS charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi (Kjell i in., 2016).

Skrócona 3-pozycyjna wersja Skali harmonii w życiu (*The abbreviated 3-item version of the Harmony in Life Scale*; HILS-3; Kjell i Diener, 2021) została opracowana na bazie 5-pozycyjnej wersji HILS (Kjell i in., 2016) w celu oceny subiektywnego poczucia harmonii we własnym życiu. Stwierdzenia oceniane są na 7-stopniowej skali Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Potencjalne wyniki mieszczą się w przedziale od 3 do 21 punktów, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom poczucia harmonii we własnym życiu. Oryginalna wersja HILS-3 charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi (Kjell i Diener, 2021).

Skrócona 3-pozycyjna wersja Skali satysfakcji z życia (*The abbreviated 3-item version of the Satisfaction With Life Scale*; SWLS-3; Kjell i Diener, 2021) została opracowana na bazie 5-pozycyjnej wersji SWLS (Diener i in., 1985) w celu oceny subiektywnego poczucia zadowolenia z życia. Stwierdzenia oceniane są na 7-stopniowej skali Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 7 (zdecydowanie się zgadzam). Potencjalne wyniki mieszczą się w przedziale od 3 do 21 punktów, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom satysfakcji z życia. Oryginalna wersja SWLS-3 charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi (Kjell i Diener, 2021).

W związku z tym, że HILS-3 i SWLS-3 zawierają identyczne instrukcje i skale odpowiedzi, możliwe jest stosowanie tych dwóch skal jednocześnie na tym samym arkuszu testowym z jedną wspólną instrukcją i skalą odpowiedzi (Kjell i Diener, 2021). W takim przypadku niezbędna jest zmiana pierwszego zdania w instrukcji z „Poniżej znajdują się trzy stwierdzenia, z którymi możesz się zgodzić lub nie” na „Poniżej znajduje się sześć stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie”.

Poniżej zostały zamieszczone powyżej wymienione skale. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących tych polskich wersji skal uprzejmie prosimy o kontakt mailowy.

Paweł Larionow: pavel@ukw.edu.pl

Karolina Mudło-Głagolska: mudlo@ukw.edu.pl

Monika Mazur: monique.mazur@gmail.com

Bibliografia

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., Sikström, S. (2016). The Harmony in Life Scale Complements the Satisfaction with Life Scale: Expanding the Conceptualization of the Cognitive Component of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 126(3), 893–919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>
- 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>

Skali harmonii w życiu (polska wersja: Larionow i in., 2025)
The Harmony in Life Scale (HILS; Kjell i in., 2016)

Instrukcja. Poniżej znajduje się pięć stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Proszę, wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z nich, wpisując odpowiednią cyfrę z poniższej siedmiostopniowej skali obok stwierdzeń. Proszę, bądź otwarty/a i szczerzy/a w swoich odpowiedziach.

- 1 – Zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 – Nie zgadzam się
- 3 – Raczej się nie zgadzam
- 4 – Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
- 5 – Raczej się zgadzam
- 6 – Zgadzam się
- 7 – Zdecydowanie się zgadzam

_____ 1. Mój styl życia pozwala mi być w harmonii.

_____ 2. Większość aspektów mojego życia jest w równowadze.

_____ 3. Jestem w harmonii.

_____ 4. Akceptuję realia mojego życia.

_____ 5. Dobrze pasuję do mojego otoczenia.

Skrócona 3-pozycyjna wersja Skali harmonii w życiu (polska wersja: Larionow i in., 2025)
The abbreviated 3-item version of the Harmony in Life Scale (HILS-3; Kjell i Diener, 2021)

Instrukcja. Poniżej znajdują się trzy stwierdzenia, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Proszę, wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z nich, wpisując odpowiednią cyfrę z poniższej siedmiostopniowej skali obok stwierdzeń. Proszę, bądź otwarty/a i szczerzy/a w swoich odpowiedziach.

- 1 – Zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 – Nie zgadzam się
- 3 – Raczej się nie zgadzam
- 4 – Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
- 5 – Raczej się zgadzam
- 6 – Zgadzam się
- 7 – Zdecydowanie się zgadzam

_____ 1. Mój styl życia pozwala mi być w harmonii.

_____ 2. Większość aspektów mojego życia jest w równowadze.

_____ 3. Jestem w harmonii.

Skrócona 3-pozycyjna wersja Skali satysfakcji z życia (polska wersja: Larionow i in., 2025)
The abbreviated 3-item version of the Satisfaction With Life Scale (SWLS-3; Kjell i Diener, 2021)

Instrukcja. Poniżej znajdują się trzy stwierdzenia, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Proszę, wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz się z każdym z nich, wpisując odpowiednią cyfrę z poniższej siedmiostopniowej skali obok stwierdzeń. Proszę, bądź otwarty/a i szczerzy/a w swoich odpowiedziach.

- 1 – Zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 – Nie zgadzam się
- 3 – Raczej się nie zgadzam
- 4 – Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam
- 5 – Raczej się zgadzam
- 6 – Zgadzam się
- 7 – Zdecydowanie się zgadzam

_____ 1. Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do mojego ideału.

_____ 2. Warunki mojego życia są doskonałe.

_____ 3. Jestem zadowolony/a z mojego życia.