

Life Satisfaction Scale

Copyright by Ed Diener, February 13, 2006

ცხოვრებით კმაყოფილების სკალა

ქვემოთ მოცემულია ხუთი მტკიცებულება, რომელსაც შესაძლოა თქვენ ეთანხმებოდეთ ან არ ეთანხმებოდეთ. პასუხისთვის გამოიყენეთ სკალების გრადაცია 1-დან 7-მდე და დაწერეთ მტკიცებულების გვერდით. ეცადეთ იყოთ გულახდილები, რადგან ამ შედეგებს მხოლოდ თქვენ ნახავთ.

___ ჩემი ცხოვრების პევერი ასპექტი იდეალურთან მიახლოებულია.

___ ჩემი ცხოვრების პრობლები შესანიშნავია

___ მე კმაყოფილი ვარ ჩემი ცხოვრებით

___ ის მნიშვნელოვანი რამეები, რასაც ცხოვრებაში ვისურვებდი რომ მქონოდა, მე უკვე მაქვს

___ ჩემს ცხოვრებას რომ თავიდან ვიწყებდე თითქმის არაფერს შევცვლიდი

7 - სრულიად ვეთანხმები

6 - ვეთანხმები

5 - ცოტათი ვეთანხმები

4 - არც ისე, არც ასე

3 - ცოტათი არ ვეთანხმები

2 - არ ვეთანხმები

1 - სრულიად არ ვეთანხმები

პასუხები:

31 - 35 ძალიან კმაყოფილი

26 - 30 კმაყოფილი

21 - 25 ცოტათი კმაყოფილი

20 ნეიტრალური

15 - 19 ცოტათი უკმაყოფილო

10 - 14 უკმაყოფილო

5 - 9 ძალიან უკმაყოფილო

Understanding SWLS Scores

ცხოვრებით კმაყოფილების სკალის ქულების მნიშვნელობა

30 – 35 ძალიან მაღალი ქულა; ძალიან კმაყოფილი რესპოდენტი, რომელმაც ტესტის შედეგად მიიღო ამ რანჟის ქულა, არის ძალიან კმაყოფილი საკუთარი ცხოვრებით, უფრო მეტიც, მას უყვარს საკუთარი ცხოვრება და გრძნობს, რომ ყველაფერი ძალიან კარგად მიდის. მართალია, მისი ცხოვრება არ არის იდეალური, მაგრამ ის გრძნობს, რომ კარგად ცხოვრობს. ამავე დროს, რადგან ის კმაყოფილია საკუთარი ცხოვრებით არ ნიშნავს, რომ უნდა დაკმაყოფილდეს იმითი რაც აქვს. როგორც წესი, პიროვნული ზრდა და ცხოვრებისეული გამოწვევები მისთვის მნიშვნელოვანია კმაყოფილების მისაღწევად. ამ რანჟის ადამიანების უმეტესობისთვის ცხოვრება არის ხალისიანი და მათი ცხოვრების ძირითად ასპექტებში ყველაფერი კარგად მიდის, იქნება ეს სამსახური თუ სასწავლებელი, ოჯახი, მეგობრები, დასვენება თუ პიროვნული განვითარება.

25- 29 მაღალი ქულა; კმაყოფილი. რესპოდენტს, რომელსაც აქვს ამ რანჟის ქულა, მოსწონს საკუთარი ცხოვრება და გრძნობს, რომ ყველაფერი კარგად მიედინება. მართალია ცხოვრება მისთვის არ არის იდეალური, მაგრამ აქვს განცდა, რომ უმეტესობა მოვლენები მის ცხოვრებაში კარგია. ამავე დროს, რადგან ის კმაყოფილია საკუთარი ცხოვრებით, არ ნიშნავს, რომ უნდა დაკმაყოფილდეს იმითი რაც დღეს აქვს. როგორც წესი, პიროვნული ზრდა და ცხოვრებისეული გამოწვევები მისთვის მნიშვნელოვანია ცხოვრებით კმაყოფილების მისაღწევად. ამ რანჟში ადამიანების უმეტესობისთვის ცხოვრება არის ხალისიანი და მათი ცხოვრების ძირითად ასპექტებში ყველაფერი კარგად მიდის, იქნება ეს სამსახური თუ სასწავლებელი, ოჯახი, მეგობრები, დასვენება თუ პიროვნული განვითარება. ამ ადამიანს შეუძლია თავისი ცხოვრების უკმაყოფილო ასპექტები აღმოაჩინოს და შემდეგ შეიქმნას მოტივაცია მათი გაუმჯობესებისთვის.

20 – 24 საშუალო ქულა. საშუალო მაჩვენებელი ცხოვრებით კმაყოფილების სკალაზე ყველაზე ხშირია ეკონომიკურად განვითარებული ქვეყნების ხალხში. ისინი ზოგადად კმაყოფილნი არიან თავიანთი ცხოვრებით, თუმცა აქვთ რაღაც სფეროები, სადაც ისურვებდნენ გაუმჯობესებას. ზოგი ადამიანი ამ რანჟში იმიტომ ხვდება, რომ ის სრულიად კმაყოფილია თავისი ცხოვრების ყველა სფეროთი, თუმცა ისურვებდა ზოგიერთ მათგანში გარკვეულ გაუმჯობესებებს. ზოგი ადამიანისთვის კი კმაყოფილების ეს რანჟი ნიშნავს, რომ მართალია კმაყოფილია თავისი ცხოვრებით, თუცა არსებობს ერთი-ორი სფერო, სადაც დიდ გაუმჯობესებებს ისურვებდა. საკუთარ ცხოვრებაში გარკვეული ცვლილებების განხორციელების შემდეგ ამ ადამიანებს აქვთ შანსი გადავიდნენ კმაყოფილების უფრო მაღალ ეტაპზე.

15 – 19 სუსტი, საშუალოზე დაბალი ცხოვრების კმაყოფილების დონე: რესპოდენტები, რომელიც ამ ამ რანჟში ხვდება რაგორც წესი აქვთ თავიანთი ცხოვრების ბევრ სფეროში პატარა, მაგრამ მათთვის მნიშვნელოვანი პრობლემები. ან შეიძლება კიდევ კმაყოფილნი იყვნენ უმეტესობა იმ მოვლენით რაც მათ ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში ხდება, მაგრამ არსებობს ერთი სფერო სადაც აქვთ მათთვის მნიშვნელოვანი პრობლემა. თუ თქვენ ადრე კმაყოფილი იყავით თქვენი ცხოვრებით და უფრო მაღალ

რანჟში იმყოფებოდით, მაგრამ ბოლო დროს თქვენს ცხოვრებაში განვითარებულმა მოვლენებმა ქვემოთ, ამ რანჟში გადმოწია თქვენი კმაყოფილების დონე, გარკვეული მცირე დროის შემდეგ თქვენ ისევ დაუბრუნდებით თქვენი კმაყოფილების მაღალ დონეს. მაგრამ, თუ ადამიანი ქრონიკულად უკმაყოფილოა თავისი ცხოვრების უმეტესობა სფეროთი, მაშინ მან აუცილებლად უნდა შეცვალოს რამე. ზოგადად კი ნორმალურია, როდესაც ხანდახან ადამიანი უკმაყოფილობის რანჟში აღმოჩნდება, რადგან ყველა მოვლენა ერთნაირად წარმატებული და ბედნიერი ვერ იქნება. ამ შემთხვევაში ეს უკმაყოფილება შესაძლებელია მოტივაცია კი გახდეს, რომ შეცვალო უკეთესისკენ ის რაც გაწუხებს. მთავარია ცხოვრებით უკმაყოფილების განცდა არ გახდეს ქრონიკული მდგომარეობა.

10 – 14 უკმაყოფილო. ადამიანები, რომლებიც ამ რანჟში ხვდებიან როგორც წესი უკმაყოფილოები არიან საკუთარი ცხოვრებით. მათ ცხოვრებაში არის გარკვეული სფეროები, სადაც ცუდად მიდის საქმე. იმ შემთხვევაში, თუ ამის მიზეზია ისეთი ცუდი მოვლენა, როგორც შეიძლება იყოს ახლახანს განქორწინება, ან მნიშვნელოვანი პრობლემა სამსახურში, გარკვეული დროის შემდეგ ამ ადამიანს ცხოვრებით კმაყოფილების დაბალი დონე ისევ დაუბრუნდება უფრო მაღალ დონეს, რომელზეც ეს ადამიანი ამ პრობლემაზე იმყოფებოდა. თუმცა, შესაძლებელია, რომ ამ რანჟში მოხვედრილ ადამიანს გააჩნდეს ქრონიკულად ცხოვრებით უკმაყოფილების განცდა. ამ შემთხვევაში აუცილებელი იქნება მისი მხრიდან გარკვეული ცვლილებების განხორციელება, იქნება ეს ატიტუტების თუ აზროვნების პატერნების ცვლილება. საჭირო იქნება ალტერნატივების ძიება, რომ მისი ცხოვრება უფრო უკეთესი გახდეს და კმაყოფილების მაღალ რანჟში გადავიდეს. ამ დროს ეფექტურია პირადი საუბრები მეგობართან, კოლეგას, ან პროფესიონალური დახმარება პერსონალურ ქოუჩთან, ფსიქოლოგთან.

5 – 9 ძალიან უკმაყოფილო ადამიანები, რომლებსაც აქვთ ამ რანჟის ქულა როგორც წესი, ძალიან უკმაყოფილოები არიან თავიანთი ამჟამინდელი ცხოვრებით. ეს დღეს შეიძლება გამოწვეული იყოს ისეთი უარყოფითი მოვლენით, როგორც არის „მეორე ნახევრის“ დაკარგვა ან უსამსახურობა. სხვა შემთხვევაში ეს შესაძლოა გახდეს ალკოჰოლიზმის, ან სხვა სახის დამოკიდებულებების მიზეზი. ხშირად ასეთი სახის უკმაყოფილება გამოწვეულია ხოლმე ცხოვრებაში რაიმე ძალიან ცუდი მოვლენით, როგორც არის 'ცოტა ხნის წინ დაკარგე შეყვარებული'. ხშირად ძალიან უკმაყოფილების მიზეზი შესაძლოა იყოს ცხოვრებაში რაიმე ძალიან ახალი ცუდი მოვლენა, როგორც არის საყვარელი ადამიანის დაკარგვა. ასევე უკმაყოფილება ეხება ცხოვრების თითქმის ყველა სფეროს. აქ დიდი მნიშვნელობა ექნება ოჯახის წევრებისა და მეგობრების დამხარებას ან შესაძლოა საჭირო გახდეს ფსიქოლოგთან კონსულტაცია. როდესაც უკმაყოფილების განცდა ქრონიკული, მაშინ უკვე რესპოდენტმა აუცილებლად უნდა შეცვალოს რამე თავის ცხოვრებაში და ხშირად ჩვენს ახლობელ ადამიანებს შეუძლიათ ამაში ჩვენი დახმარება.