

生活满意度量表(SWLS)

生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, 简称 SWLS)是由 Diener 等人于 1985 年编制的,用于评价个体对自己生活质量的主观体验。中文版由郑雪等人于 2004 年修订。量表共 5 个题项。

一、指导语

请花一些时间想想是什么让你的生活对你来说很重要。请如实、准确地回答下列问题,每道题从完全不符合到完全符合分为 7 个等级,最低 1 分,为完全不符合,最高 7 分,为完全符合。请记住这些是非常主观的问题,没有正确或错误的答案。请从以下选项中选出一个最符合你实际情况的选项来回答。

二、题项列表

1. 我生活中的大多数方面接近我的理想。
2. 我的生活条件很好。
3. 我对自己的生活感到满意。
4. 迄今为止我在生活中得到了想得到的重要东西。
5. 如果我能回头重走人生路,我几乎不想改变任何东西。

三、评分规则

每道题均采用 7 点计分,分值越高说明主观幸福感越强。

四、结果解释

- 31~35 分:极度满意;
- 26~30 分:满意;
- 21~25 分:轻微满意;
- 20 分:中立;
- 15~19 分:轻微不满意;
- 10~14 分:不满意;
- 5~9 分:极度不满意。