

主观幸福感量表(SWB)

主观幸福感量表(Subjective Well-Being Scale, SWB)由 Diener 于 1984 年编制,是心理学领域评估个体对生活质量整体感知的常用工具。其中文修订版由邢占军于 2003 年修订,共 20 题。

一、指导语

本问卷旨在研究您对幸福的感受,请仔细阅读下面的句子,选择最符合您情况的选项。每个题目有很不同意、不同意、有点不同意、有点同意、同意、非常同意 6 个选项。答案无对错好坏之分,请根据您的真实情况来作答。

二、题项列表

1. 社会给人们提供了越来越多的出路。
2. 随着年龄的增加,我从生活中领悟到了许多哲理,这使我变得意志坚定。
3. 我确定的生活目标多数能够给我以激励,而不是使我泄气。
4. 我经常感到自己每天只是在得过且过。
5. 我不清楚自己一生所做的事情有什么意义。
6. 我经常感到自己躯体的某些部位特别不舒适。
7. 与周围的人相比,我很满足。
8. 我对家里的经济状况感到满意。
9. 我经常因为一些琐事而烦心。
10. 我很为自己的健康状况感到苦恼。
11. 我常常感到自己难以与别人建立友谊。
12. 我比较满意自己的性格。
13. 我感到好像大部分人的朋友都比我多。
14. 和家人在一起,我感到特别快乐。
15. 我的运气比别人差。
16. 我相信社会会不断发展。
17. 与旁人相比,我感到自己挺吃亏的。
18. 遇到不愉快的事情时,我很长时间都无法振作精神。
19. 让我感到欣慰的是,这些年自己的想法变得越来越成熟。
20. 我有时感到很难与家人(包括父母、孩子、爱人等)沟通。

三、评分规则

每道题均采用 6 点计分,很不同意为 1 分,非常同意为 6 分。其中第 4、5、6、9、10、11、13、15、17、18、20 题是反向计分题,需要进行正向转换。分值越高说明主观幸福感越强。