

Skala zadowolenia z życia (SWLS)

SWLS to krótkie, 5-elementowe narzędzie przeznaczone do subiektywnej oceny i pomiaru zadowolenia z życia. Wykonanie badania zajmuje około jednej minuty. Pytania są otwarte.

Poniżej znajduje się pięć stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Używając poniższej skali od 1 do 7 wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem, wstawiając odpowiednią cyfrę w polu przed danym stwierdzeniem. Proszę o otwartość i szczerłość w udzielaniu odpowiedzi.

7 – Zdecydowanie zgadzam się

6 – Zgadzam się

5 – Raczej zgadzam się

4 – Ani zgadzam się, ani nie zgadzam się

3 – Raczej nie zgadzam się

2 – Nie zgadzam się

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się

W większości aspektów moje życie jest bliskie mojemu ideału.

Warunki mojego życia są doskonałe.

Jestem zadowolony ze swojego życia.

Jak dotąd osiągam ważne cele, których pragnę w życiu.

Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie, prawie niczego bym nie zmienił.