

ŠKÁLA SPOKOJENOSTI SE ŽIVOTEM

(SWLS)

POKYNY: U každého z následujících 5 tvrzení označte, nakolik s nimi souhlasíte. Odpovídejte otevřeně a upřímně.

	Výroky	Rozhodně souhlasím	Souhlasím	Částečně souhlasím	Neutrální (ani jedno)	Částečně nesouhlasím	Nesouhlasím	Absolutně nesouhlasím
1	Můj život se ve většině ohledů blíží mému ideálu.	7	6	5	4	3	2	1
2	Mé životní podmínky jsou vynikající.	7	6	5	4	3	2	1
3	Se svým životem jsem spokojen/a.	7	6	5	4	3	2	1
4	Zatím jsem získal/a vše důležité, co jsem si v životě přál/a.	7	6	5	4	3	2	1
5	Kdybych mohl/a prožít svůj život znovu, téměř nic bych na něm neměnil/a.	7	6	5	4	3	2	1

VYHODNOCENÍ: Sečtěte označené hodnoty a porovnejte svůj výsledek s níže uvedenými intervaly.

- 30 – 35 Extrémně spokojen/a se životem
- 25 – 29 Spokojen/a se životem
- 20 – 24 Mírně spokojen/a se životem
- 15 – 19 Mírně nespokojen/a se životem
- 10 – 14 Nespokojen/a se životem
- 5 – 9 Extrémně nespokojen/a se životem

Zdroj: Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.