

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale: SWLS)

ขอให้ท่านพิจารณาข้อความด้านล่างทั้ง 5 ข้อซึ่งบางข้อท่านอาจจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย โดยให้
ขอท่านประเมินระดับความคิดเห็นต่อข้อความดังกล่าว ด้วยการระบุหมายเลขของคำตอบ จาก 1 - 7 ลงใน
ช่องว่างหน้าข้อความทั้ง 5 ข้อ ข้อความดังกล่าวไม่มีถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินความคิดเห็นที่มีต่อ
สถานการณ์ของท่าน ณ ปัจจุบันเท่านั้น

- 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 6 หมายถึง เห็นด้วย
- 5 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 4 หมายถึง เฉยๆ ไม่ใช่ทั้งเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

- _____ 1. โดยภาพรวมแล้ว ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติที่ฉันนึกฝันไว้
- _____ 2. สภาพชีวิตต่างๆ ของฉันดีมาก
- _____ 3. ฉันมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
- _____ 4. จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ฉันได้รับสิ่งที่สำคัญตามที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว
- _____ 5. ถ้าฉันสามารถย้อนหวนกลับไปยังชีวิตในอดีตที่ผ่านมาได้ ฉันก็แทบจะไม่อยากแก้ไขอะไรมันเลย

การแปลผลคะแนน (คะแนนรวมตั้งแต่ 5 – 35 คะแนน)

ระดับคะแนน	แปลผล
31 – 35	พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก
26 – 30	พึงพอใจในชีวิต
21 – 25	ค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต
20	เฉยๆ ไม่มีทั้งพึงพอใจและไม่พึงพอใจในชีวิต
15 – 19	ค่อนข้างไม่พึงพอใจในชีวิต
10 – 14	ไม่พึงพอใจในชีวิต
5 - 9	ไม่พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก

แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.อิสระ บุญยฤทธิ์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้รับอนุญาตการแปลจาก Professor Edward F. Diener แล้ว

(Translated by Dr. Itsara Boonyarit, Chiang Mai University, Thailand)