

Lífsánægjukvarði¹

Hér fyrir neðan eru fimm staðhæfingar sem þú getur verið annaðhvort sammála eða ósammála. Notaðu skalann frá 1-7 hér fyrir neðan til að gefa til kynna hversu sammála þú ert hverju atriði með því að setja viðeigandi númer fyrir framan hverja staðhæfingu. Vinsamlega vertu heiðarleg/ur í þinni svörun.

- 7 - Algerlega sammála
- 6 - Mjög sammála
- 5 - Frekar sammála
- 4 - Hvorki sammála né ósammála
- 3 - Frekar ósammála
- 2 - Mjög ósam-mála
- 1 - Algerlega ósammála

_____ Á flestum sviðum er líf mitt eins og best verður á kosið.

_____ Almennt séð eru lífsaðstæður mínar mjög góðar.

_____ Ég er ánægð/ur með líf mitt.

_____ Fram til þessa hef ég náð fram flestum þeim markmiðum sem eru mér mikilvæg.

_____ Ef ég gæti lifað lífi mínu aftur myndi ég nánast engu breyta.

- 31 - 35 Mjög sátt/ur
- 26 - 30 Sátt/ur
- 21 - 25 Örlítið sátt/ur
- 20 Hlutlaus
- 15 - 19 Örlítið ósátt/ur
- 10 - 14 Ósátt/ur
- 5 - 9 Mjög ósátt/ur

¹ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

