

SWLS (Satisfaction with life Scale)

Det här frågeformuläret innehåller fem olika påståenden som du kan instämma med eller avvisa. Läs varje påstående och bedöm i vilken grad du håller med det. Skriv den siffra som bäst överensstämmer med påståendet. Det finns inget rätt eller fel svar, eftersom människor är olika. Svara ärligt och öppet hur det vanligtvis brukar kännas för dig.

- 1=Avvisar helt
- 2=Avvisar
- 3=Avvisar i vis mån
- 4=Varken avvisar eller instämmer
- 5=Instämmer i vis mån
- 6=Instämmer
- 7= Instämmer helt och hållet

1. Mitt liv överensstämmer på flera olika sätt med mitt ideal.
2. Mina livsvillkor är utmärkta.
3. Jag är nöjd med mitt liv.
4. Så långt har jag fått de saker som är viktiga för mig i livet.
5. Om jag kunde leva mitt liv på nytt skulle jag inte ändra någonting.

Räkna upp fem viktigaste aspekter hos dig själv och/ eller i ditt liv som du tänkte på när du fyllde i SWLS. Kryssa sedan för varje aspekt om den gör dig nöjd eller missnöjd.

Nr	Aspekt hos mig själv eller i mitt liv	som jag är nöjd med	som jag är missnöjd med
<i>Exempel</i>	<i>Min närmaste familj</i>	<i>X</i>	
1			
2			
3			
4			