

1. Informasjon

Forskere har viet mange tiår til å forstå hva det er som gjør at noen mennesker har bedre helse enn andre. Men de fleste har kun forsket på sykdom og plager, og har unnlatt å studere styrker og velvære. I dette forskningsprosjektet vil vi se både på det som går dårlig og det som går bra for forskjellige mennesker over hele verden. Vi ønsker å få oversikt over totalbildet av hva det betyr å være ved god helse, og det aller viktigste, følge opp mennesker for å forstå hvordan de endrer seg over tid. Dette er det første globale forskningsprosjektet av sitt slag som går i dybden i forhold til menneskers velvære. Dersom du velger å delta vil du hjelpe oss til å få svar på noen av de mest interessante spørsmålene vårt samfunn står overfor i dag.

- For å kunne delta må du være over 16 år og du må svare på den samme undersøkelsen den første uken i hver tredje måned i løpet av ett år. Fem ganger til sammen.
- Det tar normalt mellom 25 og 30 minutter å gjennomføre undersøkelsen (noe som tilsvarer litt mer enn 2 timer i løpet av det året undersøkelsen varer). Undersøkelsen er kun tilgjengelig for de som velger å gjennomføre alle de fem identiske oppgavene.
- Etter at du har fullført alle de fem spørreundersøkelsene vil du motta en e-post med en rapport som oppsummerer dine resultater av undersøkelsen. Rapporten vil også forklare de spørsmålene vi har stilt, gi mer detaljer om forskningsprosjektet, og i tillegg vise deg hvordan dine svar er i forhold til alle andre som har svart på spørreundersøkelsen.
- Alle som fullfører de fem rundene i denne undersøkelsen, er med i trekningen av 10 "amazon.com" gavekort til verdi av 100\$. Disse blir trukket ut når undersøkelsen er avsluttet. I tillegg trekker vi ut et "amazon.com" gavekort til verdi av 100\$ etter hver spørreundersøkelse. Trekningen vil bli overvåket av en polititjenestemann ved Wellington politistasjon i New Zealand, og resultatet vil bli publisert på www.wellbeingstudy.com.
- Alle deltakerne vil få tilbud om å delta på et av tre forskjellige web-baserte kurs om velvære etter å ha fullført de tre første spørreundersøkelsene (in English).
- Det er frivillig å delta og du kan trekke deg når du ønsker. Resultatene av denne forskningen vil bli offentliggjort – men kun på en måte som sikrer at du ikke kan bli identifisert, underlagt streng konfidensialitet (du trenger ikke å oppgi navn). Dette forskningsprosjektet er godkjent av TOPNZ Human Research Ethics Committee, og når du klikker på "Neste" knappen nedenfor samtykker du for din deltakelse.

Dette forskningsprosjektet ledes av Aaron Jarden, som underviser i psykologi og er president i New Zealand Association of Positive Psychology. For mer informasjon kan du kontakte Aaron eller en av de andre hovedforskerne:
Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz
Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz
Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu
Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz
Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk
Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz
(disse kontaktene vises igjen på slutten av undersøkelsen, og på www.wellbeingstudy.com)

2. E-post og Forskningskode

For å kunne undersøke endringer i dine svar over tid er det **AVGJØRENDE** at du bruker samme e-post adresse når du svarer på samtlige av de fem påfølgende spørreundersøkelsene (eller gir melding om at du har endret din e-post adresse). Dette for at vi skal kunne sammenligne dine data over tid – i løpet av de 12 månedene du deltar. Vi vil kun bruke den e-post adressen du oppgir her til å minne deg på når neste spørreundersøkelse er tilgjengelig/skal gjennomføres.

Skriv inn din e-post adresse i tekstboksen:

Det neste spørsmålet er valgfritt. Mange mennesker endrer e-post adressen i løpet av et år (slutter i jobben, lager ny e-post for å unngå spam, etc). Vennligst oppgi en alternativ e-post adresse dersom du har en. Vi vil kun bruke denne dersom den første e-post adressen din ikke virker.

Valgfritt: Skriv inn alternativ e-post adresse i tekstboksen:

Skriv enten inn den "Forskningskoden" du har fått oppgitt, eller fortell hvor du har fått kjennskap til dette forskningsprosjektet. Forskningskoden kan for eksempel være navnet på den organisasjonen du tilhører, yrkesgruppe, bedrift eller gruppe, eller du kan ha hørt om forskningsprosjektet via en annonse, en e-post eller på internett.

Skriv inn "Forskningskoden", eller hvor du har hørt om prosjektet:

Merk deg disse fire punktene før du begynner:

- 1) Vennligst svar så ærlig og nøyaktig som mulig.
- 2) Noen av spørsmålene eller svarskalaene kan se veldig like ut; likevel er de unike.
- 3) Alle spørsmålene krever et svar for at du kan gå videre (du vil bli varslet med rød tekst dersom du tilfeldigvis hopper over et spørsmål).
- 4) Hver side med spørsmål i denne undersøkelsen har mellom 4 og 20 spørsmål – de fleste har ca 10.

3.

Marker hvor enig eller uenig du er i hver av de følgende påstandene.

	Helt uenig	Ganske uenig	Litt uenig	Vet ikke	Litt enig	Ganske enig	Helt enig
Jeg liker det meste ved min personlighet.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Når jeg ser tilbake på min livshistorie er jeg fornøyd med hvordan det har utviklet seg så langt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Noen mennesker går gjennom livet uten mål, men jeg er ikke en av dem.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Hverdagens krav får meg ofte til å bli nedtrykt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
På mange måter er jeg skuffet over hva jeg har oppnådd i livet.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Å opprettholde nære forhold har vært vanskelig og frustrerende for meg.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg lever livet en dag om gangen og tenker egentlig ikke på framtiden.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Stort sett føler jeg at jeg er i førersetet når det gjelder min livssituasjon.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er flink til å håndtere dagliglivets forpliktelser.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Av og til føler jeg at jeg har gjort alt som er å gjøre i livet.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
For meg har livet vært en kontinuerlig prosess bestående av læring, endring og vekst.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg synes det er viktig å få nye erfaringer som utfordrer hvordan jeg tenker om meg selv og om verden.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Andre vil beskrive meg som en raus person, villig til å dele min tid med andre.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg ga opp forsøkene med å gjøre store forbedringer eller endringer i mitt liv for lenge siden.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har en tendens til å bli påvirket av mennesker med sterke meninger.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har ikke opplevd mange varme og gode tillitsforhold med andre.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er trygg på mine egne meninger, selv om de er forskjellige fra hva folk flest mener.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg vurderer meg selv i forhold til hva jeg mener er viktig, ikke i forhold til hva andre mener er viktig.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

4.

Disse påstandene angår enten din fortid, nåtid eller framtid. Bruk skalaen til å indikere hvor enig du er i hver påstand ved å markere den mest passende knappen.

	Verken						
	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Hvis jeg kunne leve livet om igjen ville jeg ikke endret noe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med det livet jeg har levd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt liv så langt har vært ideelt for meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forholdene i mitt liv har vært de beste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har hatt de viktigste tingene jeg har ønsket meg i mitt liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil ikke endre noe i mitt nåværende liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med mitt nåværende liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt nåværende liv er ideelt for meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forholdene i mitt nåværende liv er de beste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har de viktigste tingene jeg ønsker i mitt liv for tiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er ikke noe jeg vil endre i forhold til min framtid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kommer til å være fornøyd med mitt liv i framtiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forventer at framtiden vil bli ideell for meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forholdene i mitt liv i framtiden vil være de beste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kommer til å ha de viktigste tingene i livet i framtiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

Følgende spørsmål angår dine styrker (sterke sider), det vil si det du er i stand til å gjøre godt eller best.

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Jeg kjenner mine styrker godt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre ser mine styrker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hva jeg er god til.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg må tenke hardt for å definere hva mine styrker er.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet når jeg er på mitt beste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg prøver alltid å bruke mine styrker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg oppnår det jeg ønsker ved å bruke mine styrker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å bruke mine styrker faller naturlig for meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes det er lett å bruke mine styrker i det jeg gjør.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er i stand til å bruke mine styrker på mange forskjellige måter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor mye av din tid bruker du dine styrker?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Hvor mye av din tid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

Les en av de følgende påstandene/spørsmålene om gangen, og velg så det punktet på skalaen som du føler er mest passende for å beskrive deg.

Q1

	1 - Ikke en veldig lykkelig person	2	3	4	5	6	7 - En veldig lykkelig person
Vanligvis vurderer jeg med selv som:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	1 - Mindre lykkelig	2	3	4	5	6	7 - Mer lykkelig
Sammenlignet med de fleste andre jeg kjenner vurderer jeg meg selv som:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 - I hvor stor grad beskriver denne karakteristikken deg?

	1 - Ikke i det hele tatt	2	3	4	5	6	7 - I stor grad
Noen mennesker er normalt veldig lykkelige. De nyter livet uansett hva som skjer, de får det meste ut av alt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 - I hvor stor grad beskriver denne karakteristikken deg?

	1 - I stor grad	2	3	4	5	6	7 - Ikke i det hele tatt
Noen mennesker er normalt IKKE særlig lykkelige. Selv om de ikke er deprimerte ser de aldri ut til å være så lykkelige som de kunne vært.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

Nedenfor er det påstander som mange mennesker ville finne ønskelige, men vi ønsker at du bare svarer på hvor godt disse påstandene beskriver HVORDAN DU FAKTISK LEVER DITT LIV.

	Ikke likt meg i det hele tatt	Litt likt meg	Ganske likt meg	For det meste likt meg	Helt likt meg
Uansett hva jeg driver med flyr tiden raskt av gårde.	j0	j0	j0	j0	j0
Mitt liv tjener en høyere hensikt.	j0	j0	j0	j0	j0
Livet er for kort til å utsette de gleder det kan gi.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg søker situasjoner som utfordrer mine evner og ferdigheter.	j0	j0	j0	j0	j0
Når jeg velger hva jeg skal gjøre vurderer jeg alltid om det vil gagne andre mennesker.	j0	j0	j0	j0	j0
Enten jeg er på jobb eller annet, er jeg vanligvis i "flytsonen" og ikke helt bevisst meg selv.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er alltid veldig oppslukt i det jeg holder på med.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg gjør det som trengs for å føle meg euforisk/oppstemt.	j0	j0	j0	j0	j0
Når jeg velger hva jeg skal gjøre vurderer jeg alltid om jeg kan gå helt opp i det (bli helt oppslukt av det).	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg blir sjeldent forstyrret av det som foregår rundt meg.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har et ansvar for å gjøre verden til et bedre sted.	j0	j0	j0	j0	j0
Mitt liv har en varig mening.	j0	j0	j0	j0	j0
Når jeg velger hva jeg skal gjøre vurderer jeg alltid om det vil være frydefullt.	j0	j0	j0	j0	j0
Det jeg gjør betyr noe for samfunnet.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er enig i denne påstanden: "Livet er kort – spis desserten først."	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg elsker å gjøre ting som pinner mine sanser.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har brukt mye tid på å finne ut hva livet betyr og hvordan jeg passer inn i det store bildet.	j0	j0	j0	j0	j0
For meg er det gode liv et liv fylt av glede.	j0	j0	j0	j0	j0

8.

Bruk skalaen og klikk på knappen som best beskriver DEG.

	Helt usant	For det meste usant	Ganske usant	Litt usant	Litt sant	Ganske sant	For det meste sant	Helt sant
Jeg kan tenke ut mange måter å komme ut av en knipe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forfølger mine mål på en energisk måte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg trøtt mesteparten av tiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er mange veier rundt ethvert problem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir lett overkjørt i diskusjoner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan tenke ut mange måter å oppnå de tingene i livet som er viktige for meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er bekymret for min helse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selv om andre mister motet vet jeg at jeg kan finne en måte å løse problemet på.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mine tidligere erfaringer har forberedt meg godt for framtiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har lyktes temmelig godt i livet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar meg ofte i å bekymre meg over et eller annet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg oppnår de målene jeg setter meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

Hvor lykkelig eller ulykkelig pleier du vanligvis å føle deg? Hvilken (kun en) av disse påstandene beskriver best din gjennomsnittlige lykkefølelse?

- Ekstremt lykkelig (Føle seg ekstatisk, frydefull, fantastisk)
- Veldig lykkelig (virkelig god følelse, opprømt)
- Ganske lykkelig (God stemning, god følelse)
- Mildt lykkelig (Nokså god følelse og munter)
- Litt lykkelig (Litt over det normale)
- Nøytral (Verken særlig lykkelig eller ulykkelig)
- Litt ulykkelig (Litt under nøytral)
- Mildt ulykkelig (Litt nedstemt)
- Ganske ulykkelig (Litt deppa, dårlig stemning)
- Veldig ulykkelig (Deprimert og meget dårlig stemning)
- Ekstremt ulykkelig (Fullstendig deprimert, helt på bønn)

Tenk på dine emosjoner litt til. Gjennomsnittlig, hvor stor prosentandel av tiden føler du deg lykkelig, ulykkelig og nøytral (verken lykkelig eller ulykkelig)?

Velg så godt du kan nedenfor og sørg for at de tre tallene blir 100% til sammen.

	Prosentandel av tiden jeg føler meg lykkelig	Prosentandel av tiden jeg føler meg ulykkelig	Prosentandel av tiden jeg føler meg nøytral
Gjennomsnittlig:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

Les hver av disse påstandene og velg det svaret som beskriver best hvor enig eller uenig du er i den.

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Jeg har mye i livet å være takknemlig for.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg skulle lage en liste over alt jeg er takknemlig for ville det bli en veldig lang liste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg ser på verden kan jeg ikke se mye å være takknemlig for.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er takknemlig overfor mange forskjellige mennesker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etter hvert som jeg blir eldre oppdager jeg at jeg er flinkere til å anerkjenne mennesker, hendelser og situasjoner som har vært med i mitt livs historie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det kan gå lang tid før jeg føler takknemlighet for noe eller noen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

Vurder hvor godt disse påstandene beskriver hvordan du VANLIGVIS ER eller OPPTRER. Ikke vurder hva du syns du burde være, eller hva du skulle ønske du var, eller ting du ikke lenger gjør.

	Veldig lite eller slett ikke	Litt	Moderat	Mye	Ekstremt
Jeg forsøker aktivt å få tak i så mye informasjon som mulig i nye situasjoner.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er en person som virkelig liker usikkerhet i hverdagen.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er på mitt beste når jeg gjør noe som er komplisert eller utfordrende.	j0	j0	j0	j0	j0
Hvor jeg enn drar, ser jeg etter nye ting eller opplevelser.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg ser på utfordrende situasjoner som muligheter for vekst og læring.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg liker å gjøre ting som er litt skremmende.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er alltid ute etter erfaringer som utfordrer mine tanker om meg selv og om verden.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg liker jobber som er spennende og uforutsigbare.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg oppsøker ofte muligheter for å utfordre meg selv og utvikle meg som person.	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg er en person som setter pris på ukjente mennesker, hendelser og steder.	j0	j0	j0	j0	j0

Les hver påstand og indiker hvor mye påstanden stemmer for deg.

	Stemmer slett ikke	Stemmer litt	Stemmer sånn passe	Stemmer ganske bra	Stemmer veldig bra
Mitt mål er å være verdens beste i det jeg driver med.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg har overvunnet tilbakeslag for å mestre en viktig utfordring.	ja	ja	ja	ja	ja
Nye ideer og nye prosjekter tar min oppmerksomhet bort fra tidligere oppgaver.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg er ambisiøs.	ja	ja	ja	ja	ja
Mine interesser endres fra år til år.	ja	ja	ja	ja	ja
Tilbakeslag og uhell tar ikke motet fra meg.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg har vært oppslukt av en bestemt ide eller oppgave i en kort periode, men mistet senere interessen.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg jobber hardt.	ja	ja	ja	ja	ja
Ofta når jeg har satt meg et mål, velger jeg senere å gå for et annet mål.	ja	ja	ja	ja	ja
Det er vanskelig for meg å holde fokus på oppgaver som det tar mer enn noen få måneder å fullføre.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg fullfører alltid det jeg starter på.	ja	ja	ja	ja	ja
Å oppnå noe som har varig betydning er det høyeste mål i livet.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg syns måloppnåelse er overvurdert.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg har oppnådd et mål som krevde flere år med arbeid.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg har behov for å lykkes.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg får nye interesser med få måneders mellomrom.	ja	ja	ja	ja	ja
Jeg er flittig.	ja	ja	ja	ja	ja

13.

Bruk et øyeblikk på å tenke gjennom hva det er som gjør at ditt liv og din eksistens føles viktig og betydningsfull for deg.

	Helt usant	For det meste usant	Litt usant	Kan ikke si om det er sant eller usant	Litt sant	For det meste sant	Helt sant
Jeg forstår meningen med mitt liv	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg søker etter noe som gjør at mitt liv føles meningsfullt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg forsøker alltid å finne hensikten med mitt liv.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Mitt liv har en klar hensikt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har en god forståelse for hva som gjør mitt liv meningsfullt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg har oppdaget en tilfredsstillende hensikt med mitt liv.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg søker alltid etter noe som får mitt liv til å føles betydningsfullt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg søker etter en hensikt eller et kall i livet.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Mitt liv har ikke noen klar hensikt.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Jeg søker etter mening i mitt liv.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

14.

Nedenfor er en liste over positive hendelser i livet som alle kan oppleve. Hvis du **IKKE** har opplevd hendelsen velger du "Har ikke skjedd". Hvis du **HAR** opplevd en av hendelsene **I LØPET AV DE SISTE TRE MÅNEDENE**, vennligst indiker hvor positiv du synes denne erfaringen var, ved å velge et svar fra "Slett ikke" til "Veldig".

Hvis denne hendelsen har skjedd, hvor positiv opplevde du at erfaringen var? (Slett ikke, Litt, Ganske, Veldig)

	Har ikke skjedd	Slett ikke	Litt	Ganske	Veldig
Du opplevde noe som var veldig gøy og spennende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du kom følelsesmessig nærmere noen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dine levekår ble forbedret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du fikk mer penger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Din helse eller fysiske form ble forbedret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Har du opplevd andre positive hendelser som ikke er beskrevet ovenfor i løpet av DE TRE SISTE MÅNEDENE? Hvis ja, vennligst beskriv dem på engelsk i tekstboksene nedenfor og vurder opp til to ulike positive hendelser.

Positiv Hendelse – En (1).

Vennligst indiker hvor positiv du synes **Positiv Hendelse – En (1)** var, ved å velge et svar fra "Slett ikke" til "Veldig".

	Slett ikke	Litt	Ganske	Veldig
Hvor positiv opplevde du at denne erfaringen var?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positiv Hendelse – To (2).

Vennligst indiker hvor positiv du synes **Positiv Hendelse – To (2)** var, ved å velge et svar fra "Slett ikke" til "Veldig".

	Slett ikke	Litt	Ganske	Veldig
Hvor positiv opplevde du at denne erfaringen var?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

Tenk gjennom positive opplevelser du har hatt de siste tre månedene, og hvordan du reagerte på disse hendelsene, og svar på følgende.

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Jeg tenkte jeg skulle dele minnet om dette med andre senere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøkte å ta vare på alle sanseintrykk fra hendelsen (syn, lyder, lukter osv).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg minnet meg på hvor flyktig dette øyeblikket var – tenkte på at det kom til å ta slutt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg hoppet opp og ned, løp rundt omkring eller viste andre fysiske uttrykk for energi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte tilbake på hendelser som hadde ført til denne situasjonen – tilbake på perioden da jeg ikke hadde det slik, men ønsket å ha det slik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte bare på det som skjedde der og da – ble oppslukt av stunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg minnet meg selv om hvor heldig jeg var som fikk oppleve denne gode hendelsen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fortalte meg selv hvorfor jeg ikke fortjente denne gode opplevelsen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg så etter andre mennesker som jeg kunne dele opplevelsen med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte på hva jeg senere ville tenke om dette for meg selv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lo eller kniste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg åpnet øynene og trakk pusten dypt – forsøkte å være mer oppmerksom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lukket øynene, slappet av, og tok til meg øyeblikket.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte på hvor heldig jeg er som har opplevd så mange gode ting.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenkte på hvordan det kunne ha vært (enda) bedre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fortalte meg selv hvor stolt jeg var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg minnet meg selv på at det ville være over før jeg visste ordet av det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fokuserte på fremtiden – på en tid da denne gode opplevelsen ville være over.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøkte å roe ned og senke takten (i et forsøk på å stoppe tiden eller få den til å gå saktere).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg fortalte meg selv hvor imponert andre kommer til å være.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16.

Vennligst svar på følgende fem spørsmål.

Q1

	Ikke i det hele tatt	Litt	En del	Mye	Temmelig mye
Når du har opplevd gode ting i ditt liv, i hvor stor grad føler du at du har evnet å sette pris på og glede deg over dem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	Ikke i det hele tatt	Litt	En del	Mye	Temmelig mye
Hvis du sammenligner deg med de fleste du kjenner, hvor stor glede eller fornøyelse har du fått fra gode ting som har hendt deg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3

	Ikke særlig lenge - 1	2	3	4	5	6	I lang tid - 7
Når du opplever gode ting, hvor lenge varer den følelsesmessige påvirkningen, sett i forhold til de fleste du kjenner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Mesteparten av tiden	Hele tiden
Når du har opplevd gode ting, har du noen gang følt at alt virkelig gikk din vei, dvs. følt at du sto på verdens tak, eller følt en sterk livsglede, eller hatt vanskelig for å holde tilbake de positive følelsene? Hvor ofte vil du si at du har følt det sånn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q5

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Mesteparten av tiden	Hele tiden
Hvor ofte vil du si at du har lyst til å hoppe eller rope av glede?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17.

Vennligst svar på følgende fire spørsmål.

Q1

	Ingen	Litt	Sånn passe	Ganske god	En god del
Hvor stor kontroll føler du vanligvis at du personlig har over om gode ting skjer deg eller ikke?	j0	j0	j0	j0	j0

Q2

	Jeg var vanligvis ikke ansvarlig - 1	2	3	4	5	6	Jeg var vanligvis ansvarlig - 7
Hvis du tenker på de gode tingene som har hendt deg, i hvilken grad mener du selv at du var ansvarlig for at hendelsene skjedde?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

Q3

	Nesten aldri	Ikke mye	Noen ganger	Mange ganger
De fleste opplever en gang i livet at noe godt skjer med dem eller noen de er glad i. Sammenlignet med andre du kjenner, har du opplevd slike ting mange ganger, noen ganger, ikke mye eller nesten aldri?	j0	j0	j0	j0

Q4

	Veldig usannsynlig - 1	2	3	4	5	6	Veldig sannsynlig - 7
Hvor sannsynlig eller usannsynlig mener du vanligvis det er at gode ting vil skje deg?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

18.

Nedenfor er en liste over negative hendelser som alle kan oppleve. Hvis du IKKE har opplevd hendelsen velger du "Har ikke skjedd". Hvis du HAR opplevd en av hendelsene I LØPET AV DE SISTE TRE MÅNEDENE, vennligst indiker hvor sterkt du opplevde at hendelsen var et problem, ved å velge et svar fra "Ikke noe problem" til "Veldig problematisk".

Hvis dette skjedde, hvor stort problem var det for deg (ikke noe problem, litt problematisk, ganske problematisk, veldig problematisk).

	Har ikke skjedd	Ikke noe problem	Litt problematisk	Ganske problematisk	Veldig problematisk
Du hadde en alvorlig uoverensstemmelse med en annen person.	ja	ja	ja	ja	ja
Du ble skadet eller syk.	ja	ja	ja	ja	ja
Du opplevde et alvorlig økonomisk tap eller mistet jobben.	ja	ja	ja	ja	ja
Noen du bryr deg om opplevde et alvorlig problem.	ja	ja	ja	ja	ja
Du klarte ikke å oppnå noe eller å få noe som du ønsket.	ja	ja	ja	ja	ja

Har du opplevd andre negative hendelser som ikke er beskrevet ovenfor i løpet av DE TRE SISTE MÅNEDENE? Hvis ja, vennligst beskriv dem på engelsk i tekstboksene nedenfor og vurder opp til to ulike negative hendelser.

Negativ Hendelse – En (1).

Vennligst indiker hvor stort problem du synes Negativ Hendelse – En (1) var for deg, ved å velge et svar fra "Ikke noe problem" til "Veldig problematisk".

	Ikke noe problem	Litt problematisk	Ganske problematisk	Veldig problematisk
Hvor stort problem var denne hendelsen?	ja	ja	ja	ja

Negativ Hendelse – To (2).

Vennligst indiker hvor stort problem du synes Negativ Hendelse – To (2) var for deg, ved å velge et svar fra "Ikke noe problem" til "Veldig problematisk".

	Ikke noe problem	Litt problematisk	Ganske problematisk	Veldig problematisk
Hvor stort problem var denne hendelsen?	ja	ja	ja	ja

19.

Vi er interessert i hvordan du reagerer på negative hendelser og eventuelle andre problemer eller stressfaktorer du har opplevd de siste tre månedene.

Vil du si at du...?

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Tenkte "Hvorfor kommer jeg ikke i gang?".	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Tenkte "Hvorfor reagerer jeg alltid på denne måten?".	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Tenkte "Jeg vil ikke kunne konsentrere meg hvis jeg fortsetter å føle meg sånn".	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Tenkte "Hvorfor takler jeg ikke ting bedre?".	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Tenkte på alle dine mangler, svakheter, feiltrinn og tabber.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0
Tenkte på hvor sint du var på deg selv.	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

Nedenfor er 20 måter du kan ha følt deg og eller opptrådt på. Indiker hvor ofte du har følt deg slik i løpet av **SISTE UKE**.

I løpet av **SISTE UKE**:

	Sjelden eller slett ikke (mindre enn 1 dag)	Noe eller litt av tiden (1-2 dager)	Av og til eller en moderat del av tiden (3-4 dager)	Mesteparten av tiden (5-7 dager)
1. Jeg ble plaget av ting som vanligvis ikke plager meg.	j	j	j	j
2. Jeg hadde ikke matlyst, hadde dårlig appetitt.	j	j	j	j
3. Jeg følte at jeg ikke kunne riste av meg tungsinnet, selv om jeg fikk hjelp fra familie eller venner.	j	j	j	j
4. Jeg følte jeg var like god som andre folk.	j	j	j	j
5. Jeg hadde problemer med å fokusere på det jeg holdt på med.	j	j	j	j
6. Jeg følte meg deprimert.	j	j	j	j
7. Jeg følte at alt jeg gjorde var anstrengende.	j	j	j	j
8. Jeg hadde håp for fremtiden.	j	j	j	j
9. Jeg tenkte at mitt liv hadde vært en fiasko.	j	j	j	j
10. Jeg følte meg redd.	j	j	j	j
11. Jeg sov urolig.	j	j	j	j
12. Jeg var glad.	j	j	j	j
13. Jeg snakket mindre enn vanlig.	j	j	j	j
14. Jeg følte meg ensom.	j	j	j	j
15. Folk var uvennlige.	j	j	j	j
16. Jeg nøt livet.	j	j	j	j
17. Jeg hadde gråtetokter.	j	j	j	j
18. Jeg følte meg trist.	j	j	j	j
19. Jeg følte at folk misliker meg.	j	j	j	j
20. Jeg kunne ikke komme i gang.	j	j	j	j

21.

Hvor ofte har du det sånn?

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Hele tiden
Hvor ofte føler du at du mangler vennskap, kameratskap?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte føler du deg utenfor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor ofte tenker du på hensikten med livet ditt?

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Mesteparten av tiden
Jeg tenker på livets hensikt:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor ofte har du det sånn?

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Mesteparten av tiden	Hele tiden
Hvor ofte føler du deg i toppform og skikkelig engasjert i det du gjør? (f eks helt oppslukt, i flytsonen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor enig er du i følgende påstand?

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
Stort sett er jeg tilfreds med måten jeg bruker tiden på.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor ofte eller sjelden opplever du for tiden hver av disse erfaringene?

	Nesten aldri	Veldig sjelden	Litt sjelden	Litt ofte	Veldig ofte	Nesten alltid
Jeg tar meg i å gjøre ting uten å være oppmerksom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar meg i å være fullstendig opptatt av fremtiden eller fortiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De to neste spørsmålene ber om ditt syn på et liv fullt av lykke.

	Ikke i det hele tatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ekstremt
Hvor VIKTIG er det for deg å leve et liv fullt av lykke?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor SIKKER er du på at du vil kunne leve et liv fullt av lykke?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vennligst indiker hvor enig du er i hver påstand.

	Helt uenig	Uenig	For det meste uenig	For det meste enig	Enig	Helt enig
Din lykke er noe ved deg som du IKKE kan endre noe særlig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Din intelligens er noe ved deg som du KAN endre gjennom innsats og utholdenhet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wellbeing Study - June 2010 Norwegian

På en skala fra 0 til 10, der 0 betyr at du IKKE lever ditt liv i samsvar med dine verdier i det hele tatt, og 10 betyr at du LEVER ditt liv i samsvar med dine verdier, vennligst angi i hvor stor grad du for tiden lever ditt liv i samsvar med dine verdier (det som er viktigst for deg).

	Du lever IKKE ditt liv i samsvar med dine verdier i det hele tatt - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Du LEVER ditt liv i samsvar med dine verdier - 10
I hvor stor grad lever du ditt liv i samsvar med dine verdier (det som er viktigst for deg)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Demografisk informasjon

De neste spørsmålene spør om din bakgrunn slik at vi kan avgjøre hvor representativt vårt utvalg er. Vi gjentar at din individuelle informasjon vil bli behandlet strengt konfidensielt.

Kjønn?

Kvinne Mann

Fødselsdato?

	Dag	Måned	År
Fødselsdato?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Hvilket land bor du i?

Hvilken by bor du i?

Etnisk tilhørighet (svar på engelsk)?

Yrke (svar på engelsk)?

Vennligst vær så spesifikk som mulig – f eks “nurse, intensive care”, “nurse, emergency department”, eller “teacher, high school”, “teacher, primary school” osv.

Hvor mange timer betalt arbeid har du gjennomsnittlig jobbet PR UKE de siste tre månedene?

	Timer pr uke
Gjennomsnittlig timer betalt arbeid pr uke?	<input type="text" value="6"/>

Hvordan vil du beskrive din sivile status?

	Singel	Gift	I et langvarig forhold (1år+)	Skilt	Separert	Enke, enkemann	Annet
Sivil status?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Annet (spesifiser på engelsk)

23. Takk

Er det noe annet du vil fortelle oss? Vennligst skriv det her på engelsk:

Når du velger "Ferdig" nedenfor vil dine svar bli registrert. Vi gjentar at dine svar vil bli behandlet strengt konfidensielt, og du vil ikke kunne bli identifisert på noen måte.

Det ville også hjelpe veldig hvis du vil sende en melding om denne undersøkelsen til din partner, familie, venner, kolleger og alle du har e-post adressen til!

Takk igjen, vi setter stor pris på din hjelp som vil bidra til en bedre forståelse av folks velvære.

Det neste spørsmålet er frivillig. Forskerteamet vil bare bruke ditt mobilnummer til å sende en sms hvis det oppstår et problem med din e-post adresse.

Dette spørsmålet er frivillig.

Ditt mobilnummer:

Mobil:

Dette forskningsprosjektet ledes av Aaron Jarden, som underviser i psykologi og er president i New Zealand Association of Positive Psychology. For mer informasjon kan du kontakte Aaron eller en av de andre hovedforskerne:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz