







	Meget uenig	Uenig	Litt uenig	Hverken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Veldig enig
Sympatisk, varm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uorganisert, skjødesløs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolig, emosjonelt stabil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konvensjonell, lite kreativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Seksjon E: Tilfredshet med livet

**E1. Nedenfor står fem utsagn om tilfredshet med livet. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv på skalaen fra 1. Stemmer dårlig til 7. Stemmer perfekt.**

	1. Stemmer dårlig	2.	3.	4.	5.	6.	7. Stemmer perfekt
På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mine livsforhold er utmerkede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er tilfreds med livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Seksjon F: Skolerelatert stress

**F1. Angi på skalaen alternativet som passer best for hvor ofte du har følt eller tenkt på en spesiell måte i forbindelse med skolen.**

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ganske ofte	Svært ofte
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du blitt opprørt på grunn av uventede hendelser på skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at ting har gått din vei i forbindelse med skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du vært sint på grunn av hendelser som har vært utenfor din kontroll på skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du tenkt på ting som du må få gjort i forbindelse med skolen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at vanskeligheter i forbindelse med skolen har hopet seg opp så mye at du ikke kunne håndtere dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Seksjon G: Mental helse

Her kommer noen spørsmål om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål angir du det alternativet som best beskriver dine følelser den siste uken.

G1.

Jeg føler meg nervøs og urolig

Mestparten av tiden	Mye av tiden	Fra tid til annen	Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G2.

Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

Like mye nå som før	Ikke like mye nå som før	Avgjort ikke som før	Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G3.

Jeg har holdet fullt av bekymringer

Veldig ofte	Ganske ofte	Av og til	En gang i blant
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G4.

Jeg er i godt humør

Aldri	Noen ganger	Ganske ofte	For det meste
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G5.

Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

Ja, helt klart	Vanligvis	Ikke så ofte	Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G6.

Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

Ikke i det hele tatt	Fra tid til annen	Ganske ofte	Svært ofte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G7.

Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

Ja, jeg har sluttet å bry meg	Ikke som jeg burde	Kan hende ikke nok	Bryr meg som før
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G8.

Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

Uten tvil svært mye	Ganske mye	Ikke så veldig mye	Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G9.

Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

Uten tvil svært mye	Ganske mye	Ikke så veldig mye	Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**G10.**

Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV

Ofte	Fra tid til annen	Ikke så ofte	Sjelden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>