



Hedonic and Eudaimonic Well-Being: An Intervention Study

Psy-3900

Cathrine Wenneberg

*Master Thesis in Psychology
Faculty of Health Sciences
Department of Psychology
University of Tromsø
Spring of 2012*

Acknowledgements

First of all, I would like to thank my supervisor at the University of Tromsø, Professor Joar Vittersø. His knowledge within the field of psychology and statistics has been of great value for me as a student and for this I am truly grateful. His continuous enthusiasm and passion toward this project have also been a source of inspiration throughout this process. I have greatly appreciated your guidance and good spirit.

Second, I want to thank Lofoten Folk High School for making this project possible. It could not have happened without their interest and support. Thanks to all the students and teachers for giving me a warm welcome and letting me take part in their lives in Kabelvåg. Thanks to the Department of Psychology for providing me with funds for my travels with Hurtigruten to conduct my study.

Our coordinator for the Master Program in Psychology, Tove Dahl, also deserves a special thanks. She has from day one made us all feel included and works continuously to make the Master Program even better. We will all miss your potlucks.

Last but definitely not least, I want to thank my wonderful classmates for much laughter and frequent coffee breaks at the office. This journey would not have been the same without you.

Cathrine Wenneberg

Tromsø 01.05.2012

Abstract

Most people want to be happy. But if happiness, or well-being, comes in different forms, which one should they pursue? Some researchers do argue that the traditional hedonic view of life satisfaction and pleasant feelings are necessary but not sufficient constituents of a good life. This alternative viewpoint contains both hedonia and eudaimonia which emphasizes personal growth and engagement. With the use of participants from Lofoten Folk High School, Norway (N = 89) orientations and feelings toward hedonic and eudaimonic dimensions of well-being were investigated. An experimental priming task concerning task difficulty, as well as an intervention study was conducted. The attempt of priming the participants into different kinds of well-being orientations did not succeed. However, results revealed that eudaimonically oriented participants had a preference for engaging themselves in more challenging activities, as compared with less eudaimonically oriented individuals. During the five-day intervention study the participants focused either on expressing gratitude (hedonia) or developing a personal skill (eudaimonia). Results showed that expressing gratitude had the most positive effect on well-being; affecting mood, as well as both hedonic and eudaimonic feelings. This tells us that there might in fact be more to well-being than the traditional viewpoint indicates.

Keywords: Emotions; hedonia; eudaimonia; engagement; pleasure; life satisfaction; personal growth; well-being; intervention

Abstrakt – Norsk Versjon

De fleste mennesker ønsker å være lykkelige. Men dersom lykke kommer i forskjellige former, hvilken skal man forsøke å oppnå? Noen forskere argumenterer for at lykke er mer enn det det tradisjonelle hedoniske synet tilsier; livstilfredshet og glede er nødvendige følelser, men ikke tilstrekkelige til å beskrive et godt liv. Dette alternative synspunktet inkluderer både hedonia og eudaimonia som legger vekt på personlig vekst og engasjement. Ved bruk av deltakerere fra Lofoten folkehøyskole (N = 89), har vi utforsket orienteringer og følelser rundt de hedoniske og eudaimoniske aspektene av lykke. En eksperimentell primingoppgave omhandlende vanskelighetsgrad av en oppgave, samt en intervensjonsstudie ble gjennomført. Å forsøke og prime deltakerne inn i forskjellige orienteringer til lykke var ikke vellykket i denne studien. Likevel viste den ikke-eksperimentelle delen av studien at deltakerere som var mer eudaimonisk orientert hadde en preferanse for å engasjere seg i mer utfordrende aktiviteter enn de som var mindre eudaimonisk orientert. Under den fem dager lange intervensjonsstudien, fokuserte deltakerne på å enten uttrykke sin takknemlighet (hedonia) eller å utvikle en personlig egenskap (eudaimonia). Resultatene viste at å uttrykke takknemlighet hadde den største positive effekten på lykke; intervensjonen påvirket humør, samt både hedoniske og eudaimoniske følelser. Dette forteller oss at det kanskje kan ligge mer i begrepet lykke enn det tradisjonelle hedoniske synspunktet tilsier.

Nøkkelord: Emosjoner; hedonia; eudaimonia; engasjement; glede; livstilfredshet; personlig vekst; lykke; intervensjon

Preface

The ideas to this study came about in December 2010 through a dialogue between Professor Joar Vittersø and the author. Professor Vittersø suggested investigating the relations between different positive emotions and the role they play in well-being. Not long after came the idea of doing a well-being intervention. The supervisor had through earlier studies collaborated with Lofoten Folk High School, and contacted them again in the spring of 2011 to ask if they wished to participate in the current study. They were eager to be assistance and the author reached an agreement with the school about conducting our study.

The process of creating and editing the practical details of the project was a cooperation between the supervisor and the author, with much of the material in the questionnaires building on earlier studies of the supervisor. The author conducted the first wave of questionnaires as well as the second, spending five days carrying out the intervention in Kabelvåg. The author's supervisor carried out the third and last wave of questionnaires. Most of the instruments and self-report scales used in the project are well-established. The tasks for the intervention were constructed though a collaboration between the supervisor and author, with a foundation in earlier research on the topic. The supervisor guided the author through the statistical analyses made in this study. The path model was analyzed by the supervisor because of his access and knowledge of the software needed to conduct such analyses.

Being a part of this project has developed the author's knowledge and understanding of a rapidly growing area of research. Hopefully this research can give new perspectives on what is included in living a good life.



Cathrine Wenneberg, *student*



Joar Vittersø, *supervisor*

Hedonic and Eudaimonic Well-Being: An Intervention Study

A search on the word “happiness” on Google.com elicits 329 000 000 hits in approximately 0.15 seconds. On the other hand, the word “unhappiness” elicits 8 480 000 in the same amount of time. It is not unknown that the majority of people in Western societies, as well as the rest of the world, share the goal of wanting to be happy and experience well-being (Diener, 2000; Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995). In fact, the vast majority of US participants in empirical studies on happiness report that they consider personal well-being as a very important factor in their own lives (Diener, 2000; Diener et al., 1995; Triandis, Bontempo, Leung, & Hui, 1990). Many also report thinking about their own happiness at least once a day (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Yet there are still great parts missing from fully understanding the best ways of increasing one’s own happiness and well-being. But to be able to nurture and enhance well-being, one must also understand the concept of well-being.

Philosophers recognized early that there are different ways of experiencing well-being or living a good life. Their ideas were further contemplated in the latter part of the twentieth century by for example Ryff (1989) and Waterman (1981) who sought a separation between different kinds of well-being. This included one construct focusing on pleasure and life satisfaction often referred to as the hedonic approach and another construct focusing on meaning, personal growth and a fully functioning life often referred to as the eudaimonic approach. In fact, the field of psychology had an increase in the interest of well-being, growth and health in the 1960’s as the human potential movement flourished in the US and those who were financially advantaged discovered that economical security do not in itself, ensure happiness. This research has continued to increase over the past decades (Ryan & Deci, 2001).

With the investigation and exploration of well-being and happiness, different sorts of happiness interventions began to surface, both through the pioneering studies of (Fordyce, 1977, 1983) as well as through the vastly popular self-improvement industry of the 1990's.

As research on the topic have grown, many researchers within the field of positive psychology have enlightened our understanding of the origins, processes and under what circumstances well-being and positive emotions arises and thrives (Fordyce, 1977; Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). However, the vast majority of this research has had a fundamentally hedonic focus.

The current study aims to explore the dynamic of different kinds of positive emotions that are parts of a good life. We suggest that life satisfaction and personal growth are two separate components, in tradition with the hedonic versus eudaimonic view, and that they are at least partly independent of each other albeit both are significant components of well-being. Measuring well-being in form of the traditional hedonic viewpoint may thus be inappropriate and portray an incomplete image of what a good life actually embodies. Hence, we aim to investigate the use of different interventions of increasing well-being; treating hedonia and eudaimonia as two separate components of a good-life. We propose that the two will elicit different types of positive emotions but both cause increases in well-being. We also explore the different emotions through a priming task, centering the key emotions of satisfaction and pleasure as parts of hedonia, and engagement and interest as parts of personal growth to increase our understanding of the positive emotions encompassing a good life.

Well-Being

Scientific studies of well-being evolved in the latter part of the twentieth century much due to the publications of researchers like Wilson (1967) and Diener (1984). According to Diener (1984), well-being refers to a state of optimal psychological experience and functioning, and is considered subjective because people can only evaluate themselves

whether or not they are in states of experiences. This is often characterized as experiencing high levels of positive affect and low levels of negative affect as the emotional components of the concept, as well as a high degree of satisfaction with one's own life as the more cognitive component (Deci & Ryan, 2008; Diener, 1984). A person who encompasses these three structures is considered to have high levels of subjective well-being. Thus, subjective well-being is often used interchangeably with the word "happiness" and is therefore also most frequently used as a measurement within well-being and happiness research. However, Diener (2006) more recently ambitiously defines subjective well-being as all the different judgments, both positive and negative, that people make in their lives. This includes both cognitive evaluations like life satisfaction, interest and engagement, as well as emotional reactions to life events, like the emotions of joy and sadness.

There is nevertheless an ongoing debate of what well-being actually consists of. Most research have focused on the pleasurable side of happiness in the form of hedonia, whereas others have come to include what really lies in the *fully functioning* part of life, and the field of positive psychology has observed the development of two separate perspectives, namely hedonic and eudaimonic well-being (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

Hedonia.

The principal perspective within the hedonic view is that well-being consists of subjective happiness derived from the experience of pleasure versus displeasure and the maintaining of one's own self-interests (Peterson, Park, & Martin, 2005). Early on many great philosophers believed that happiness came as a result of trying to experience the optimal amount of pleasure in life, and that well-being is the sum of one's moments of hedonia, stemming from the ancient Greek word *hêdonê* meaning simply "pleasure". This also includes reducing one's pain in order to maximize one's pleasure (Deci and Ryan, 2001). The concept of hedonic well-being is thus related to being free of problems and a sense of being tranquil

and comfortable; states that can be described with emotions such as pleasure, contentment, joy, and happiness (Boniwell, 2006).

This perspective is still strong today, as observed in the work of Kahneman et al. (1999) and Kashdan, Biswas-Diener, and King (2008) among others. Kahneman et al. (1999) has provided an introduction of the idea of objective happiness, which states that well-being can be assessed along a dimension running from good/bad or pleasure/pain, and hence objective happiness according to Kahnemann is the high rate of positive affect and the lack of negative affect. This is well related back to the original idea of Diener (1984) concerning the emotional components of subjective well-being, and indicates that well-being and hedonia are fundamentally equivalent to each other.

Eudaimonia.

Despite hedonia's wide acceptance within the field of happiness research, other researchers like Vittersø, Oelmann, and Wang (2009), Peterson et al. (2005) and Ryan and Deci (2001), argue that subjective well-being in form of hedonia is not the only way to think about well-being and our understanding of well-being should thus be expanded. The concept of *eudaimonia* was a central idea in ancient philosophy, and is enlightened by Waterman, Schwartz, and Conti (2006) as living according to your true self. Accordingly, eudaimonia, stemming from the Greek words *eu* and *daimon* meaning "good spirit" refers not only to finding one's true self but also to strive toward goals which are truly worth striving for in order to find meaning in life (Tiberius & Mason, 2009). Hence, eudaimonia is not the equivalent of *happiness* but instead a separated part of well-being as a concept.

Whereas hedonia focuses on the more inactive sides of the good life like pleasure, eudaimonia has its focal point on realizing one's full potential and being in development toward expressing one's true nature and becoming a fully functioning person (Deci & Ryan, 2008; Waterman, 1993). The nature of optimal functioning is consequently related to personal

growth and can be described with emotions such as interest, engagement, curiosity and excitement (Boniwell, 2006).

Positive Emotions

For almost a century, positive emotions received little attention as the traditional field of psychology has focused mainly on negative emotions; how these emotions yield problems for both the individual and the society as well as how best to deal with such problems. Hence, the consequences and functions of how negative emotions affect the individual and the society are quite clear, whereas the effects of positive emotions have, as mentioned, remained unnoticed up until recent years.

Engagement and satisfaction.

Panksepp (1998) describes engagement as an emotion generating an intense interest in exploring our surroundings, and making us become excited when we are about to achieve what we want. It is closely linked to the reward seeking system in our brain that causes and withstands curiosity, and it generates an emotional state not characterized by pleasure but that of an emotional state that pleasure might occur. Whereas the aspects of hedonia; happiness, satisfaction and pleasure, are connected to either having or achieving what one wants, the aspects of eudaimonia; engagement, curiosity and interest, are connected to the process of doing and being what one wants. The central neurochemical element of this system is dopamine, which is the same ingredient as in psychostimulants such as amphetamines and cocaine (Vittersø, Dyrdal, & Røysamb, 2005, June).

The pleasure system, on the other hand, plays a different role in the management of our behavior. Pleasure functions as the rewarding aspect while attaining a goal or as regulative to our behavior dominated by satisfaction (Fredrickson, 1998; Panksepp, 1998). States of homeostasis and the return to homeostasis will thus produce feelings of pleasure, happiness and satisfaction. Unlike the ingredient generated by engagement, curiosity and

interest, the neurochemical element of pleasure and satisfaction is endogenous opioids which is the same central ingredient as in narcotics like heroine and morphine (Vittersø et al., 2005, June).

State- and trait emotions.

There is a separation between the dispositional or *trait* like aspect of emotions and the more short-term, situational *state* like aspect of emotions. Whereas trait emotions indicates the tendency to experience certain emotions over a longer period of time, state emotions relate more to mood-type of feelings given at any moment (George, 1996). State emotions generally have shorter duration, and can vary in intensity in contrast to trait emotions that are considered to be quite stable (Robinson, Solberg, Vargas, & Tamir, 2003).

The benefits of positive emotions.

Empirical evidence suggests that the ability to be happy and satisfied with one's own life is an important principle of adaptation and a healthy mind (Diener, 1984; Taylor & Brown, 1988). It also seems that the characteristics and resources that is valued by society strongly correlates with happiness. The cross-sectional, longitudinal and experimental studies, as well as the meta-analytic review by Lyubmirsky, King, and Diener (2005) provided provident evidence that positive emotions in general lead to successful outcomes. The study showed that happiness has a various range of positive consequences that seem to influence the individual, the family and the community. It displayed a tendency for happy individuals to gain numerous benefits in several life domains pointing back to their positive mental states. Such benefits included higher odds of marriage/lower odds of divorce, stronger social support, more friends, better work outcomes such as greater creativity, increased productivity, higher quality of work as well as higher income, and longer life expectancy. Enhancing individual's levels of positive emotions and well-being hence seems to be an important empirical aim.

There are also several personal characteristics of happy people contributing to their effect on the community and their social relationships. Such characteristics are for example optimism, confidence and self-efficacy; likeability, sociability and energy; prosocial behavior; effective coping with challenge and stress; stronger immune system and physical health; and creativity and flexibility (Lyubmirsky et al., 2005). Carver (2003) suggested that positive emotions can be seen as a representation or a sign that things are going well or better than necessary.

Broaden and build theory.

In line with the meta-analysis of Lyubmirsky et al. (2005), Fredrickson (1998) proposes a theory which she calls the *broaden and build theory*. Fredrickson (1998) suggests that positive emotions, like negative emotions, must essentially spark action tendencies, although often non-specific action tendencies, which she names thought-action tendencies. The broaden and build theory attempts to explain why well-being is linked to successful outcomes and suggests that positive emotions broadens the individual's mind and widens the array of our thought-action repertoire. In turn, the broadened outlook will build the individual's personal resources physically, intellectually, socially and/or psychologically. However, one could possibly argue that pleasure for instance broadens attention but does not necessarily build these types of resources as the mind in a pleasant mode is easily distracted whereas engagement builds resources but perhaps not broadens the span of attention as the mind keeps focused on the goal at hand (Vittersø, In press).

According to Fredrickson (2001), the broadened scope of thinking can be taken as an indirect indication that positive emotions will also broaden the scope of action. The positive emotion of *interest* will for example give rise to the desire to explore, embrace new experiences, attain more knowledge, and develop in the process on a personal level. Whereas the positive emotion of *joy* will increase the individual's wish to play, create and push limits

(Fredrickson, 2001). Fredrickson and Joiner (2002) also propose that positive emotions not only feel good in the present but that they also increase the probability that the individual will feel good in the future, like an upward spiral towards well-being increasing the individual's personal resources and optimizing his or her life.

Factors Determining Happiness

In order to attempt to actively influence people's levels of happiness and well-being it is important to recognize the limitations and possibilities of such attempts. Lyubomirsky et al. (2005) suggest that all individuals have what they term a *chronic happiness level*. It is worth mentioning that happiness here indicates happiness in form of frequent positive affect, high life satisfaction and infrequent negative affect in accordance with the three primary components of subjective well-being by Diener (1984). A chronic happiness level is an individual's distinctive level of happiness during a certain period in life. It is thus more than momentary happiness or well-being but it is also slightly flexible over time. In other words, it is an individual's summary of his or her mood looking back a particular period of time. According to Lyubomirsky et al. (2005) there are three factors that adds to an individual's chronic happiness level; the *set point*, *life circumstances*, and *intentional activity*.

Lyubomirsky et al. (2005) propose that genetics is responsible for about 50% of the variation as existing research suggests (Braungart, Plomin, DeFries, & Fulker, 1992; Lykken & Tellegen, 1996; Tellegen et al., 1988). The happiness set point is considered to be relatively stable over time and insusceptible to try to control or influence, as it is genetically determined and therefore constant. The set point is likely to mirror intrapersonal, temperamental and affective personality trait ingrained in neurobiology, for example extroversion and neuroticism (Lyubomirsky et al., 2005).

Other life circumstances which can affect an individual's chronic happiness level account for approximately 10% (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Circumstances in an

individual's life are relatively constant realities, for example residence, age, gender, ethnicity, personal history, marital status, occupational factors like income and job security, health and religious attachment (Diener et al., 1999). For example, people who have higher income, who are married and who are healthy are more likely to have higher levels of happiness than those with less income, who are single, divorced or widowed, or have poor health (Lyubmirsky et al., 2005).

With regards to genetics and circumstances Lyubomirsky et al. (2005), suggest that 40% of the variance can be left to intentional activity, giving hope to the fact that one can actually influence one's own level of happiness. This set of factors is quite wide and includes a number of things people do in their daily lives. The difference between circumstances and intentional activity is merely that circumstances can be considered to happen to people, while intentional activity requires effort and action. This can mean discrete actions or activities that people choose to engage in.

In addition to the theory of a chronic happiness level the theory of the *hedonic treadmill* (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978) is important to take into consideration. The theory of the hedonic treadmill suggests that gains in happiness or unhappiness will only be temporary due to humans quickly adapting to change. This is one reason for circumstances only accounting for such a small percentage in affecting people's levels of happiness; people have a tendency to over a relatively short-period of time return to their baseline levels as they adapt to hedonic changes (Headey & Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003; Schkade & Kahneman, 1998). This is especially well illustrated in a study by Brickman et al. (1978), showing that lottery winners were no happier than others not winning the lottery only one year after their win. The same study also showed that accident victims suffering from paralysis were not as unhappy as expected, as they had adapted to their current situation.

Well-Being Interventions

Previous studies have shown that, at least for a short period of time, well-being interventions can be effective. As mentioned, Fordyce (1977) acted as a pioneer within the field of happiness interventions, teaching his undergraduates fourteen fundamental happiness boosting techniques as part of the study curriculum. His students reported increases in happiness levels several weeks later, and quite a few of these fourteen techniques have provided solid foundations for the further research of well-being interventions.

Positive activities like imagining one's ideal future life and expressing optimism (King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky, 2006b), performing acts of kindness (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006), writing about what's good in your life (King, 2001; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), and using meditation (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008) have all been proven effective to increase well-being. One of the perhaps most researched and effective well-being interventions have been the expression of gratitude or counting one's blessings (Emmons & McCullough, 2003; Seligman et al., 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2006b). According to Sheldon and Lyubomirsky (2006b), the act of expressing gratitude promotes the savoring of positive life experiences and situations, so that the individual can draw out maximum satisfaction from their environments. Interventions revolving around the expression of gratitude have seem to boost both well-being and increase a sense of satisfaction, as well as decrease symptoms in mildly to moderately depressed individuals (Seligman et al., 2005). It should be noted that well-being here is conceptualized in the hedonic sense of the word, not in the eudaimonic sense. It is also suggested that counting one's blessings or expressing gratitude can directly counteract the effects of hedonic adaptation, due to people not taking the good things in their lives for granted but instead savoring them like Sheldon and Lyubomirsky (2006b) suggest.

Interventions focusing on using personal signature strengths in new ways (Seligman et al., 2005) have also proven to affect positive emotions in individuals. Using signature strengths has, as expressing gratitude, proven to decrease depressive symptoms. Similar to this, Sheldon, Kasser, Smith, and Share (2002) propose that striving for and reaching personal goals provides a path to short-term personal growth. Personal goals represent individuals' sometimes hesitant and often challenging attempts to reach new levels of positive adaptation in their lives (Emmons, 1996). According to Sheldon et al. (2002), striving to reach one's goals encompasses the process of moving away from the present state and instead moving toward a more desired state. Sheldon and Kasser (1995) also found that effects of goal attainment are linked to boosts in vitality, current mood and well-being. Their research suggested that the more the goals reflects the individual's internal underlying values and interests, as well as how closely linked the goals are to possible positive futures, the more the participants benefit from their projects. This is similar to the intervention work of King (2001) which has also proven as beneficial to well-being. Here, participants were asked to write descriptions of their best possible selves for twenty minutes during each day of the intervention which lasted for four consecutive days. However, it was not asked of the participants to execute activities related to these goals.

Surprisingly, even though setting and achieving personal goals have been known as an important path to well-being for almost 30 years (Palys & Little, 1983), little intervention work has been done to put theories of personal growth and well-being to life (Sheldon et al., 2002). Few interventions have also been conducted around the goal progress itself, and goal progress has not yet been established as a connection to well-being (Wiese & Freund, 2005).

Cultural Differences in Well-Being

It is important to have in mind that most well-being interventions published so far has only included Western participants, in particular North Americans. Although it is reasonable

to presume that all people want to be happy, there are noticeable variations in well-being across nations. For example, Western individuals tend to be oriented toward personal goals and explicit pursuit of well-being, whereas Asian individuals are more oriented toward social obligation and harmony within a group (Lu & Gilmour, 2004).

Another example of national differences in well-being is that individuals in the Pacific Rim countries, e.g. Japan, China and South Korea, tend to report lower subjective well-being than their material conditions predict compared to the individuals in the US who tend to report higher subjective well-being relative to their material circumstances. This, according to Diener et al. (1995), could be due to norms controlling the expression of emotional experience. However, the results from comparing individuals from Pacific Rim countries and Americans showed that there is a cognitive difference in how often they actually think about their own happiness. Koreans displayed a tendency to think about their own happiness in equal amount as Americans. This was unlike the Chinese who thought of happiness less often and seem to be less intrapsychically oriented and more focused on external things. The latter thus have a different emotional orientation toward well-being, which not emphasizes life satisfaction.

As these studies show that people with different nationalities might have dissimilar orientations toward well-being, there is reason to believe that they would not respond equally when exposed to the same type of well-being intervention. To investigate this indication Boehm, Lyubomirsky, and Sheldon (2011) designed a six-week randomized controlled intervention of Anglo-Americans and Asian-Americans (originally born outside of the US) in order to test two different happiness interventions; thinking optimistically about the future and writing letters of gratitude. These two interventions are much like the previous work of King (2001), Emmons and McCullough (2003) and Seligman et al. (2005) that have proven effective on Western individuals. Expressing optimism about the future is more individualistic

as it focuses on the participants' personal wishes and desires, whereas expressing gratitude via letters is more collectivistic as it indirectly promotes social bonds. Their results were as expected with the notion that cultural background affects which strategy that is more effective; Anglo-Americans had the more effects of expressing optimism toward the future compared to Asian-Americans. However, Asian-Americans had fewer benefits in general from these types of interventions. The benefits found immediate after the intervention had sustained or had increased even further after one month.

As we wish to further explore hedonia and eudaimonia as separate yet equal components of well-being, we have chosen the well-established procedure of expressing gratitude as a hedonic intervention, and developing a personal skill to reach a specific goal as a eudaimonic intervention. We propose that both interventions will give an upturn of positive emotions and increase well-being, much like the previous found effects in other Western societies.

Hypotheses

This study has two main goals. First, an exploration of some hypotheses regarding positive emotions, namely hedonic and eudaimonic well-being components, that are considered central in the different varieties of a good life, will be made. Thus, we test the impact of life satisfaction and personal growth as representatives for hedonic and eudaimonic emotions. Second, to conduct two separate experiments, a priming study and an intervention study, both focusing on either the hedonic aspect of emotions or the eudaimonic aspect of emotions will be investigated. Hence, the following hypotheses have been expressed:

Hypothesis 1: Being primed into a hedonic orientation predicts choosing easier tasks and will cause more hedonic emotion

Hypothesis 2: Being primed into a eudaimonic orientation predicts choosing more difficult tasks and will cause more eudaimonic emotions.

Hypothesis 3: A person who is more hedonically oriented will choose easier tasks.

Hypothesis 4: A person who is more eudaimonically oriented will choose more difficult tasks.

Hypothesis 5: Being part of a hedonically oriented intervention will cause higher subjective well-being represented by hedonic emotions.

Hypothesis 6: Being part of a eudaimonically oriented intervention will cause higher subjective well-being represented by eudaimonic emotions.

Method

Participants

Recruited from Lofoten Folk High School in Kåbelvåg, Norway, a total of 89 students agreed to participate in the first wave of data collection that took place in the beginning of September 2011. Fifty females (56 %) and thirty-nine (44 %) males were included in the sample. Among 89 students, 69 took part in the intervention study. This is mainly due to some of the students being on a field trip during the time of the intervention. During the posttest in December, 83 participants contributed. In the interest of preserving anonymity, age was not included in the questionnaires. By information from Peder Pedersen, employee at Lofoten Folk High School, the majority of the students were between 18-20 years old.

Lofoten Folk High School is a school which specializes in outdoor recreation and photography. All students either enrolled in outdoor recreation or photography was invited to take part in the study.

The first two assortments of questionnaires (Appendix A and B) were administered by the author in September and November 2011 and the last assortment (Appendix C) was carried out by the author's supervisor in December 2011.

Procedure

The students were informed about the study; that participation was voluntary and that they could withdraw from the study at any given time if they did not wish to participate. They were informed that the study assured anonymity although they were to write down an individual pin code in order to merge different questionnaires.

The study comprised three main collections of questionnaires, a pretest in form of a questionnaire (September), five questionnaires included in an intervention (November) and a posttest consisting of one questionnaire three weeks after the intervention (December).

Pre- and posttest.

The pretest included a questionnaire containing items measuring life satisfaction as well as personal growth, emotions during everyday life and experiences during the last week, and some background questions such as health and gender. It also included a problem solving task which consisted of an anagram with different levels of difficulty and questions about their state emotions during the solving of this task. Trait emotions were also included. In the current study we attempted to prime the students experimentally into different states of either hedonia or eudaimonia. For that reason, half of the questionnaires opened with items of happiness and life satisfaction, and the other half opened with items of personal growth and goal orientation before solving the task. The post-test included the same assessments as the pretest but without the attempt of priming and replacing the anagram with a mathematical task.

Intervention.

The intervention consisted of different questionnaires for each day lasting from Monday till Friday. The participants were randomly divided into three separate groups on Monday. One group was given a hedonic intervention. Another group was given a eudaimonic intervention. The third group was a control group. The hedonic intervention group focused on expressing gratitude, the eudaimonic intervention group on developing a personal skill, and the control group on organization (see Appendix B for instruction details). Monday till Friday participants in the hedonic intervention group wrote down something that they were grateful for the day before. On Monday, participants in the eudaimonic intervention group wrote down a personal skill they wished to explore and were asked to do some research about this skill for the next day. Tuesday till Friday they wrote about how they could develop this skill, if they had been working on this skill and in that case, how. Monday till Friday participants in the control group wrote down how they organized themselves the previous day. Friday, the last

day of the intervention, all participants also completed a questionnaire with the same assessments as the pre- and posttest in addition to doing their assigned intervention task. The problem solving task was not included in this questionnaire.

Assessments

Life Satisfaction was measured with the Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). SWLS is composite of five items such as “I am satisfied with my life” and “So far I’ve gotten the important things I want in life”. Responses were given on a numerical Likert-scale running from 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*). Cronbach’s alpha for the SWLS was .84 for the pretest, .81 for the intervention, .87 for the posttest.

Happiness was measured with the the three first items of the Subjective Happiness Scale (SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1997), for example: “Generally I consider myself ...”. Responses were also here given on a Likert-scale ranging from 1 (*not a very happy person*) to 7 (*a very happy person*). Cronbach’s alpha for SHS was .81 for the pretest, .76 for the intervention, .86 for the posttest.

Personal Growth was measured by the Personal Growth Composite (PGC) (Vittersø et al., 2009) consisting of 12 items encompassing four subscales; *curiosity* with three items (pretest $\alpha = .84$; intervention $\alpha = .73$; posttest .85), *absorption* with three items (pretest $\alpha = .68$; intervention $\alpha = .87$; posttest $\alpha = .67$), *complexity* with three items (pretest $\alpha = .56$, intervention $\alpha = .66$; posttest $\alpha = .58$) and *competence* with three items (pretest $\alpha = .73$; intervention $\alpha = .75$; posttest $\alpha = .73$). Examples of such items are “I enjoy trying to solve complicated problems” (curiosity), “My friends will describe me as extremely intense when I’m in the middle of something” (absorption), “I like hearing about new ideas” (complexity), and “I can perform a variety of tasks” (competence). The participants gave their responses on a Likert-scale ranging from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*).

The participants' viewpoint on their own relationship *to learning and performance* was measured by goal orientation (Dweck, 2000). The question of these items was "What do you feel is most important?". The participants would choose between two alternative answers. For example "To get recognition from others" or "To develop personal qualities that are important to me", placing the participants in either a performance-oriented group or a learning-oriented group.

Tasks. For the pretest the participants were given a problem solving task consisting of an anagram with four different levels of task difficulty, ranging from four letter tasks to seven letter tasks. The participants would choose only one level of difficulty. Each level included three words to solve by arranging letters in the right order. An example of one of these anagrams is "NOWS" = "SNOW". For the post-test the participants were given a mathematical task to solve. The mathematical problem was as following; "A bat and a ball cost 110\$. The bat costs 100\$ more than the ball. How much does the ball cost?" (Frederick, 2005).

State emotions were measured immediately after completing the anagram or mathematical problem with the Basic Emotions State Test (BEST) (Vittersø et al., 2009). The participants were asked to report on the intensity of different emotions which they might experience while solving the task. There were 11 items reflecting three subscales of emotion. *Pleasure* was measured by satisfaction, pleasure, happiness and enjoyment (pretest $\alpha = .91$; posttest $\alpha = .95$). *Negative emotions* were measured by fear, anger and sadness (pretest $\alpha = .78$; posttest $\alpha = .72$). *Engagement* was measured by engagement, interest, enthusiasm and immersed (pretest $\alpha = .92$; posttest $\alpha = .92$). BEST-items were presented following the introduction "While working on the task, I felt: ...". The participants then gave their responses on a Likert-like scale ranging from 1 (*no, not at all*) to 7 (*yes, very much so*).

Trait emotions in their everyday life were measured by the Basic Emotions Trait Test (BETT) and consisted of 18 items (Vittersø et al., 2005, June). BETT-items were presented following the introduction “Normally I feel: ...” and the participants responded on a Likert-scale running from 1 (*never*) to 7 (*all the time*). Pleasure, satisfaction and happiness were indicators of *pleasure* (pretest $\alpha = .77$; intervention $\alpha = .72$; posttest $\alpha = .84$). Anger, frustration and annoyance were indicators of *anger* (pretest $\alpha = .82$; intervention $\alpha = .74$; posttest $\alpha = .76$). Enthusiasm, engagement and inspiration were indicators of *engagement* (pretest $\alpha = .78$; intervention $\alpha = .74$; posttest $\alpha = .84$). Scared, fear and nervousness were indicators of *fear* (pretest $\alpha = .83$; intervention $\alpha = .71$; posttest $\alpha = .86$). Immersed, concentration and interest were indicators of *interest* (pretest $\alpha = .63$; intervention $\alpha = .75$; posttest $\alpha = .76$). Sad, blue and depressed were indicators of *sadness* (pretest $\alpha = .87$; intervention $\alpha = .75$; posttest $\alpha = .85$).

During the intervention the participants responded to a scale in order to rank their *mood* on a daily basis. The scale consisted of one item designed by us, reading: “How is your mood right now” (1 = *very bad*; 7 = *very good*).

The participants also responded to a scale in order to measure *emotions while working with the interventions*. The scale consisted of two hedonic items, for example “How much pleasure did you experience while working on these tasks?” and two eudaimonic items, for example, “How interesting was it to work on these tasks”. We also included an item on task difficulty, but this item is not included in the subsequent analyses. The participants responded by reporting on a Likert-like response scale ranging from 1 (*very little*) to 5 (*very much*).

At the bottom of every questionnaire the participants filled in their individual pin code to ensure the opportunity of comparing different questionnaires from the pretest, intervention and posttest. The pin code consisted of their mother’s initials and birth date, for example *Åse Hansen born on march 15th: ÅH1503*.

Analyses

Data were entered in and analyzed in IBM SPSS Statistics 19. In order to identify a two-dimensional structure of the 19 different items of the participants' feeling states, emotional dispositions as well as orientations, a maximum likelihood factor analysis with promax rotation was conducted. Before further analysis of our data, we ran a descriptive analysis inspecting skewness for all the study variables. Values within +/- 2 for skewness are considered to be normally distributed. All of the variables had values within an acceptable range. When observing the descriptive statistics, it seemed that state emotions were continuously lower than the equivalent trait emotions. We thus ran a paired-samples t-test to explore whether or not this difference might be statistically significant. Independent-samples t-tests were conducted to compare the two different groups regarding priming and task difficulty. In an attempt to try to explain the variance in the choice of task difficulty related to emotional traits, a multiple regression analysis was made. To be able to investigate the degree of variation regarding mean scores between the three different intervention groups, repeated independent one-way ANOVA's were conducted. For post hoc group comparisons, we chose the method of least significant difference (LSD) which is a liberal t-test (Dancey & Reidy, 2007). The path model was created using the statistical program Mplus 6.12. Mplus offers the possibility to run analyses with more than one dependent variable which is a function not available in SPSS (Muthén & Muthén, 1998 - 2010).

Results

Pretest

Descriptives.

Table 1 presents descriptive statistics for the study variables. The descriptive statistics show a tendency for mean scores being higher for trait emotions compared to state emotions. For example, a paired samples t-test showed that the difference between trait happiness ($M = 5.00$, $SD = 0.98$) and state happiness ($M = 3.33$, $SD = 1.51$) is statistically significant, $p < .001$. The value for skewness for all the variables is within +/- 2 and is thus considered to be normally distributed.

Table 1.
Descriptive Statistics

Variables	N	Mean	S.D.	Skewness
State Satisfaction	86	3.91	1.52	-0.27
State Pleasure	86	3.64	1.51	-0.01
State Happiness	86	3.33	1.51	0.18
State Enjoyment	86	3.71	1.47	-0.23
State Enthusiasm	86	4.03	1.75	-0.05
State Engagement	86	4.23	1.83	-0.21
State Interest	86	4.38	1.74	-0.35
State Immersed	86	4.03	1.75	-0.05
Trait Pleasure	86	3.87	1.91	-0.01
Trait Satisfaction	89	5.01	0.79	-0.30
Trait Happiness	89	5.00	0.98	-0.67
Trait Enthusiasm	89	5.06	1.06	-0.29
Trait Engagement	89	5.03	1.12	-0.22
Trait Interest	89	5.09	1.23	-0.47
Life Satisfaction	89	5.12	1.32	-0.47
Subjective Happiness	89	4.87	1.10	-0.49
Trait Pleasure Sum Score	89	4.92	1.04	-0.38
Trait Engagement Sum Score	89	5.02	0.78	-0.28
Personal Growth	89	5.08	1.02	-0.51
Goal Orientation	89	3.66	0.54	-0.55

Structural dimensions of well-being.

A factor analysis was conducted to determine the factor structure of hedonia and eudaimonia considering the participants feeling states, emotional traits and orientations toward well-being. A two-factor solution is presented in Table 2, 3 and 4. For emotional feeling states, all items had primary loadings over .70 as presented in Table 2. For emotional traits all items had primary loadings over .56. This is presented in Table 3.

Table 2
Pattern Matrix and Communalities from a Maximum Likelihood Factor Analysis with Promax Rotation for Emotional Feeling States

Item	Pattern Coefficients		Communalities
	Factors		
	Pleasure	Engagement	
Satisfaction	.70		.52
Pleasure	.82		.70
Enjoyment	.88		.84
Happiness	.95		.80
Engagement		.85	.76
Interest		.85	.76
Enthusiasm		.88	.91
Immersed		.86	.62

Note. N = 89. Loadings > .30 are reported in bold. The two factors correlate at $r = .59$.

Table 3
Pattern Matrix and Communalities from a Maximum Likelihood Factor Analysis with Promax Rotation for Emotional Traits

Item	Pattern Coefficients		Communalities
	Factors		
	Pleasure	Engagement	
Satisfaction	.85		.66
Pleasure	.70		.47
Happiness	.61		.55
Enthusiasm		.56	.37
Engagement		.95	.89
Interest		.68	.42

Note. N = 89. Loadings > .30 are reported in bold. The two factors correlate at $r = .46$.

For emotional orientations, the items had a more uneven structure with life satisfaction at .87 and goal orientation at .37 with a communality of .11. This may indicate that the two-dimensional factor solution is more suitable for emotional feeling states and emotional dispositions than emotional orientations.

Table 4
Pattern Matrix and Communalities from a Maximum Likelihood Factor Analysis with Promax Rotation for Orientations Toward Well-Being

Item	Pattern Coefficients		Communalities
	Factors		
	Hedonic	Eudaimonic	
Life Satisfaction	.87		.96
Subjective Happiness	.83		.57
Personal Growth		.67	.59
Goal Orientation		.37	.11

Note. N = 89. Loadings > .30 are reported in bold. The two factors correlate at $r = .52$.

Preference for challenges.

A summary variable of hedonic traits was computed of mean score composites items satisfaction, pleasure and happiness of the Basis Emotions Trait Test (Cronbach's alpha = .77). A summary variable of eudaimonic traits was computed of enthusiasm, engagement and interest from the Basic Emotions Trait Test (Cronbach's alpha = .78).

A multiple regression analysis showed that 14% of the variance in choosing task difficulty could be explained by the participants emotional traits, adjusted $R^2 = .14$, $F(2, 83) = 7.94$, $p < .001$. There were unique contributions from each of the two independent variables with standardized regression coefficients $\beta = -.25$, $p = .021$, for the sum score for trait pleasure and $\beta = .40$, $p < .001$, for the sum score for trait engagement as depicted in Table 5.

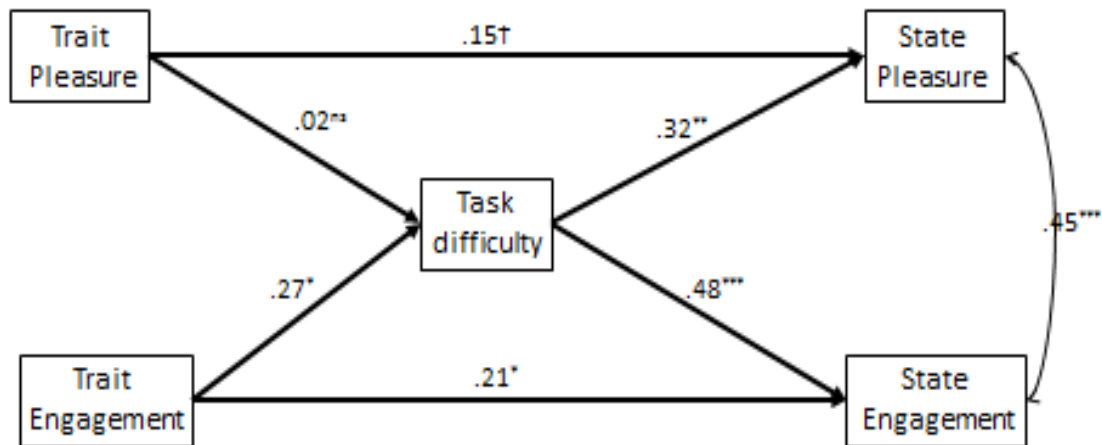
Table 5
Regression Analysis for Hedonic and Eudaimonic Orientations as Predictors of Task Difficulty

Variable	B	SEB	β	t	p
Hedonic Orientation	.26	.11	-.25	-2.35	.021
Eudaimonic Orientation	.95	.25	.40	3.8	.000

Note. $R^2 = .14$. N = 89.

The relations between emotional feeling states, emotional traits and, task difficulty.

The path model in Figure 1 depicts the relations between emotional states, emotional traits, and task difficulty. The path coefficients show that trait engagement predicts task difficulty whereas trait pleasure does not. Participants with high levels of trait engagement chose more difficult tasks, $\beta = .27$, $p < .001$, whereas the participants with high levels of trait pleasure had no such preferences, $\beta = .02$, $p > .001$. Task difficulty predicted pleasure as a feeling state, $\beta = .32$, $p < .005$, as well as engagement, $\beta = .48$, $p < .005$.



$$\chi^2(2, N = 86) = 1.19 (p = .553), CFI = 1.00, RMSEA = .00 (CI = .00 - .18)$$

Figure 1. Path model of the relations between emotional traits, emotional feeling states, and task difficulty. † = $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Priming for hedonia and eudaimonia.

In an attempt to prime the participants into either states of hedonia or eudaimonia before solving the task, half of the questionnaires opened with items of happiness and life satisfaction while the other half opened with items of personal growth and goal orientation.

An independent-samples t-test was conducted to evaluate whether priming had an effect on choosing task difficulty. On average, participants primed into a state of eudaimonia preferred more difficult tasks ($M = 2.69$, $SD = 1.10$) than the participants primed into a state

of hedonia ($M = 2.51$, $SD = 0.92$). However, this tendency was not statistically significant and our third hypothesis was thus not supported, $t(84) = .80$, $p = .426$.

Intervention

Descriptives.

Table 6 presents descriptive statistics for the study variables from day 1-5 during the intervention. The value for skewness for all the study variables, except goal orientation, is within +/- 2 and is thus considered to be normally distributed. The high skewness of goal orientation is due to the fact that 50 out of 60 participants agreed with both of the two learning goal statements. 8 agreed with one learning goal and one performance goal. whereas only two participants agreed with both of the performance goals.

Table 6.
Descriptive Statistics

Variables	N	Mean	S.D.	Skewness
Day 1 Mood	62	5.06	1.20	-0.54
Day 1 State Pleasure	64	2.94	1.11	-0.09
Day 1 State Satisfaction	64	3.33	0.87	0.03
Day 1 State Engagement	64	3.03	0.98	-0.28
Day 1 State Interest	64	3.19	1.07	-0.15
Day 2 Mood	61	4.69	1.37	-0.57
Day 2 State Pleasure	63	2.79	0.97	-0.12
Day 2 State Satisfaction	63	3.25	1.03	-0.44
Day 2 State Engagement	63	2.87	1.10	-0.04
Day 2 State Interest	63	3.06	1.03	-0.31
Day 3 Mood	59	4.85	1.42	-0.28
Day 3 State Pleasure	59	2.76	0.92	-0.34
Day 3 State Satisfaction	59	2.97	1.11	-0.32
Day 3 State Engagement	59	2.71	1.08	-0.15
Day 3 State Interest	59	2.76	1.19	-0.02
Day 4 Mood	60	4.57	1.53	-0.36
Day 4 State Pleasure	60	2.67	1.11	0.02
Day 4 State Satisfaction	60	2.95	1.10	-0.30
Day 4 State Engagement	60	2.70	1.11	-0.22
Day 4 State Interest	60	2.87	1.23	-0.31
Day 5 Mood	53	4.98	1.22	-0.36
Day 5 State Pleasure	53	2.96	1.06	-0.23
Day 5 State Satisfaction	53	3.19	0.96	0.01
Day 5 State Engagement	53	2.98	0.99	0.04
Day 5 State Interest	53	3.08	1.07	-0.06
Trait Pleasure Sum Score	60	5.10	0.85	-0.59
Trait Engagement Sum Score	60	2.71	0.41	-1.14
Life Satisfaction	60	5.16	0.95	-0.70
Subjective Happiness	60	5.03	0.90	-0.54
Personal Growth	60	3.62	0.58	-0.23
Goal Orientation	60	1.80	0.48	-2.43

Daily mood.

The three groups did not differ in mood prior to the intervention, as revealed by a one-way analysis of variance, $F(2, 59) = .741, p = .481$) but there were significant differences between the groups on day 2 of the intervention. Participants in the hedonic intervention

group had higher levels of mood on day 2 compared to both the eudaimonic intervention group as well as the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 5.32, SD = .82$ compared to $M_{\text{Eudaimonia}} = 4.32, SD = 1.06; M_{\text{Control}} = 4.37, SD = 1.80$), $F(2, 54) = 3.59, p = .035$. LSD post hoc comparisons showed that the hedonic intervention group was in a significantly better mood compared to both the eudaimonic intervention group, $p = 0.21$, and the control group, $p = .028$. Figure 2 illustrates the participants' mean scores of daily mood during the course of the intervention.

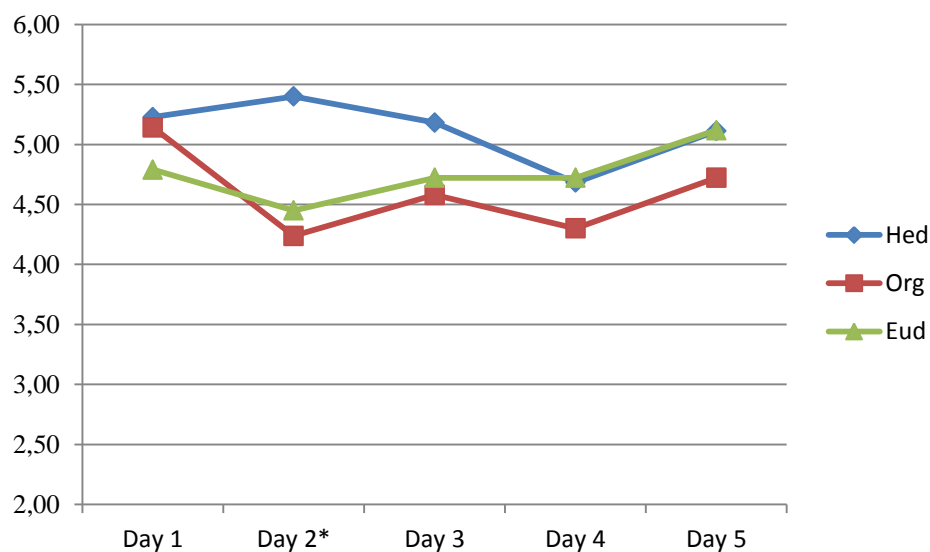


Figure 2. Mean scores of daily mood during the intervention. * $p < .05$.

Emotional feeling states.

Hedonic feelings. The three groups did not differ in hedonic feelings prior to the intervention, $F(2, 61) = 1.176, p = .315$, but the different groups differed somewhat in hedonic feelings throughout the week. At day 5 there were significant group differences ($M_{\text{Hedonia}} = 3.44, SD = .80; M_{\text{Eudaimonia}} = 3.25, SD = .79; M_{\text{Control}} = 2.57, SD = .80$), $F(2, 50) = 5.94, p = .005$. LSD post hoc comparisons showed that both the hedonic and the eudaimonic intervention group had significantly higher levels of hedonic feelings compared to the control group, $p = .002; p = .017$. Besides from day 5, day 2 revealed a significant difference; this time

between the hedonic intervention group and the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 5.40$, $SD = .88$ compared to $M_{\text{Control}} = 4.24$, $SD = 1.04$), $p = .004$. This is illustrated in Figure 3.

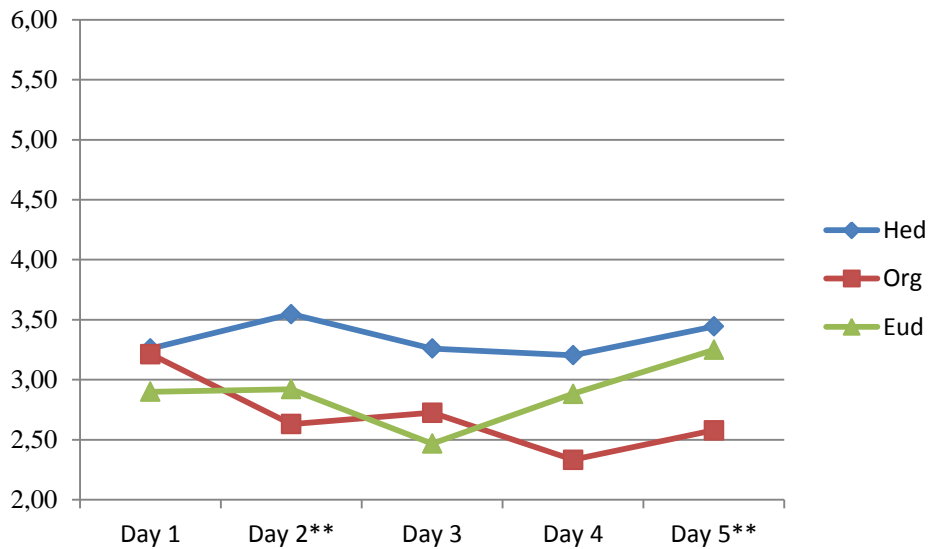


Figure 3. Mean scores of hedonic feeling states during the intervention. ** $p = .01$

Eudaimonic feelings. Regarding eudaimonic feelings, the participants did not differ prior to the intervention, $F(2, 61) = .534$, $p = .589$. At day 2 there was a significant effect of the intervention, with participants in the hedonic condition reporting higher levels of eudaimonic feelings compared to both the eudaimonic intervention group as well as the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 3.59$, $SD = .88$; $M_{\text{Eudaimonia}} = 2.84$, $SD = 1.02$; $M_{\text{Control}} = 2.50$, $SD = .8391$), $F(2, 60) = 8.27$, $p = .001$. We also found a tendency for the hedonic and eudaimonic intervention groups to report higher eudaimonic feelings than the control group on days 4 and 5, but these differences did not reach conventional levels of significance ($p = .073$ and $p = .080$ for days 4 and 5 respectively). This is illustrated in Figure 4.

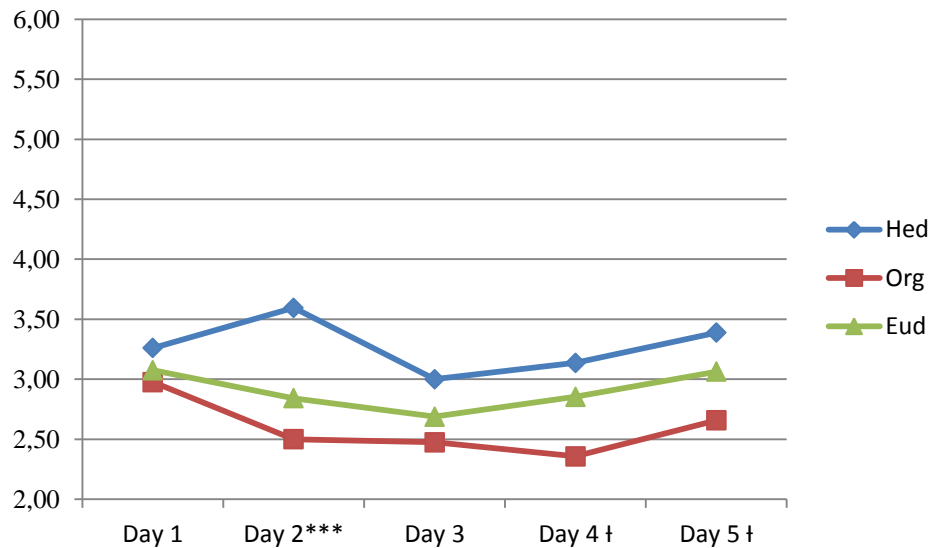


Figure 4. Mean scores of eudaimonic feeling states during the intervention. *** $p < .001$, † $p < .10$.

Emotional traits.

There were no significant differences in emotional traits at day 5 of the intervention, $p > .088$.

Orientations to well-being.

There were no significant differences in the sum scores of hedonic orientation (life satisfaction and subjective happiness) or eudaimonic orientation (goal orientation and personal growth) at day 5 of the intervention, $p > .096$. However, in order to look into the separate components of the orientations further analyses of variance were made.

Subjective happiness. Figure 4 illustrates the significant difference between the hedonic intervention group ($M = 5.46$, $SD = 1.04$) and the control group ($M = 4.77$, $SD = .76$) at day 5 of the intervention, $F(2, 50) = 3.09$, $p = .054$.

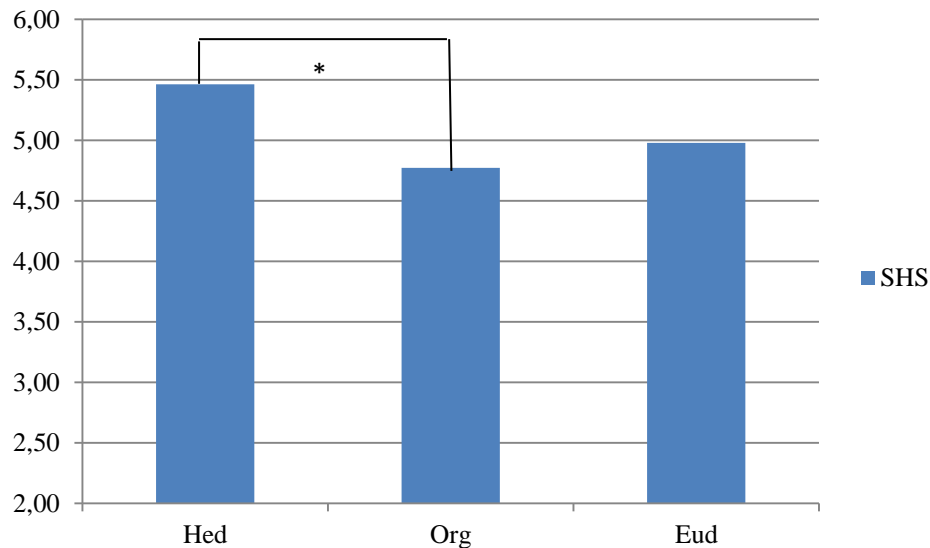


Figure 5. Mean scores of the participants' subjective happiness levels by day 5. $*p < .05$ by LSD post hoc comparisons.

Life satisfaction. There were no significant changes in life satisfaction between the groups ($M_{\text{Hedonia}} = 5.36$, $SD = 1.16$; $M_{\text{Eudaimonia}} = 5.38$, $SD = .97$; $M_{\text{Control}} = 4.90$, $SD = .64$), $F(2, 50) = 1.468$, $p = .240$.

Personal growth. There were no significant changes in personal growth between the groups ($M_{\text{Hedonia}} = 3.80$, $SD = .60$; $M_{\text{Eudaimonia}} = 3.47$, $SD = .51$; $M_{\text{Control}} = 3.41$, $SD = .59$), $F(2, 50) = 2.466$, $p = .095$.

Goal orientation. The participants showed no significant differences in their perceptions on learning ($M_{\text{Hedonia}} = 1.89$, $SD = .47$; $M_{\text{Eudaimonia}} = 1.62$, $SD = .62$; $M_{\text{Control}} = 1.84$, $SD = .37$), $F(2, 50) = 1.375$, $p = .262$.

Posttest

Descriptives.

Table 7 presents descriptive statistics for the study variables from the posttest. The value for skewness for all the variables is within ± 2 and is thus considered to be normally distributed. Equal to the pretest the descriptive statistics show a tendency for mean scores

being higher for trait emotions compared to state emotions. By again conducting a paired samples t-test on happiness, results show that the difference between trait happiness ($M = 5.06$, $SD = 1.16$) and state happiness ($M = 3.36$, $SD = 1.60$) is statistically significant, $p < .001$.

Table 7.
Descriptive Statistics

Variables	N	Mean	S.D.	Skewness
State Satisfaction	83	3.89	1.85	-0.16
State Pleasure	83	3.69	1.71	0.04
State Happiness	83	3.36	1.60	0.22
State Enjoyment	83	3.58	1.66	-0.03
State Enthusiasm	82	3.46	1.62	0.14
State Engagement	83	3.77	1.73	-0.06
State Interest	83	3.71	1.70	0.06
State Immersed	83	3.48	1.80	0.25
Trait Pleasure	83	5.04	0.94	-0.70
Trait Satisfaction	83	5.07	1.05	-1.13
Trait Happiness	83	5.06	1.16	-0.74
Trait Enthusiasm	83	4.90	1.18	-0.83
Trait Engagement	83	5.02	0.88	-0.37
Trait Interest	83	5.42	1.20	-1.69
Life Satisfaction	83	4.95	1.03	-0.76
Subjective Happiness	83	4.85	1.02	-0.77
Trait Pleasure Sum Score	83	5.42	0.91	-0.68
Trait Engagement Sum Score	83	4.90	0.95	-0.86
Personal Growth	83	2.74	0.33	-0.85
Goal Orientation	83	3.60	0.53	-0.47

Emotional feeling states.

One-way analyses of variance were conducted to compare the mean scores of the participants' feeling states three weeks after completing the intervention. This was done in order to estimate whether or not the effects from the intervention had persisted. By LSD post hoc comparisons the hedonic intervention group had significantly higher levels of hedonic

feeling states in form of pleasure compared to the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 4.16, SD = 1.62$ compared to $M_{\text{Control}} = 3.11, SD = 1.26$), $p = .030$. They also felt more engaged compared to the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 4.22, SD = 1.54$ compared to $M_{\text{Control}} = 3.30, SD = 1.20$), $p = .044$.

Emotional traits.

There was a significant difference between the groups regarding trait pleasure, $F(2, 62) = 6.721, p = .002$. LSD post hoc comparisons revealed significant increases in pleasure for the hedonic intervention group compared to the control group ($M_{\text{Hedonia}} = 5.49, SD = .90$; $M_{\text{Control}} = 4.65, SD = .81$), $p = .001$. It also displayed a significant increase for the eudaimonic intervention group compared to the control group group ($M_{\text{Eudaimonia}} = 5.23, SD = .61$; $M_{\text{Control}} = 4.65, SD = .81$), $p = .022$.

Life satisfaction.

Despite no significant findings regarding life satisfaction by day 5 of the intervention, results from the posttest suggested that a parasignificant difference between the groups after three weeks ($M_{\text{Hedonia}} = 5.24, SD = 1.13$; $M_{\text{Eudaimonia}} = 5.21, SD = .84$; $M_{\text{Control}} = 4.63, SD = .97$), $F(2, 62) = 2.642, p = .079$.

Discussion

The current study had two main goals. First to explore the distinctions between hedonic and eudaimonic dimensions of well-being. Second, to experimentally manipulate orientations to, and feelings of, hedonic and eudaimonic well-being. But our experimental attempt to priming the participants into different kinds of well-being orientations did not succeed. However, results from the non-experimental questionnaire showed that eudaimonically oriented participants revealed a preference for engaging themselves in more difficult behaviors, as compared with less eudaimonically oriented individuals. Hedonically oriented participants showed no preferences regarding task difficulty. Our intervention study showed that displaying gratitude undeniably had an effect on well-being, but the effect of developing personal skills was in most cases not statistically significant.

According to our results, individuals with a more eudaimonic orientation tended to choose more difficult tasks. However, individuals with a more hedonic emotional orientation did not seem to have specific preferences toward task difficulty. Our path model showed that difficult tasks somewhat predicted more eudaimonic emotional feeling states than easier tasks which predicted more hedonic emotional feeling states. This can indicate that pleasure and engagement are different positive emotions and relate differently to the process with facing challenges, here choosing task difficulty concerning either an anagram or a mathematical task.

This can be seen in context of Panksepp's (1998) and Fredrickson's (1998) ideas of pleasure functioning as a rewarding aspect within goal attainment in contrast to engagement which instead functions as an emotion generating interest while seeking this reward. Pleasure will then occur when having finished the task instead of occurring while solving it. The emotion of pleasure is thus more closely linked to the feeling of homeostasis as Panksepp (1998) proposes. Participants having a more hedonic emotional orientation will more likely be in search of returning to this homeostasis, hence not choosing more difficult tasks and drifting

further away from it. Like Ryan and Deci (2001) suggest, hedonia focuses on the more inactive sides of the good life and has little to do with personal growth.

Priming participants into either hedonic or eudaimonic states only displayed a tendency for the participants primed into a eudaimonic orientation choosing more difficult tasks than the participants primed into a hedonic orientation. Thus, priming the participants did not have a large enough effect as we hypothesized. This may indicate that individuals will select task difficulty according to their original emotional dispositions despite trying to place them in a certain emotional state at a given time. When looking to the descriptive statistics for this study, it seems as trait emotions are continuously higher than state emotions for both the pretest and the posttest. Whereas state emotions can shift according to situations, trait emotions are more stable over time and difficult to change (Robinson et al., 2003). It may thus require more than what conducted in this study in order to prime individuals to make certain decisions and acquire a certain state of mind. Another reason for the lack of significant results in the priming test may be related to insufficient statistical power (i.e., small sample size). For example, when the priming data presented in the current thesis were merged with data from a similar, but previously conducted study from Lofoten Folk High School, a reanalysis of the combined sample turned out with an almost significant result in the predicted direction ($t[163] = 1.83, p = .069$) (Vittersø, Wenneberg, & Røysamb, 2012, June).

Our intervention study showed that displaying gratitude put the participants in a better mood. Participants in this group also experienced an increase in hedonic feelings and subjective happiness as predicted. These results are similar to those of Emmons and McCullough (2003) and Sheldon and Lyubomirsky (2006a), thus giving further support that expressing gratitude can increase hedonic well-being. However, the intervention effects in our study were of shorter duration than those reported in the above cited literature.

As well as being in a better mood and having increased levels of hedonic feelings, participants who expressed gratitude also experienced more eudaimonic feelings compared to the other groups. This may indicate that measures on well-being should in fact include more than the hedonic aspect of well-being, as other emotions connected more to eudaimonia and personal growth also were affected. Hence, by including measures concerning eudaimonic feelings, such as engagement and interest, instead of restricting the concept to pleasure and satisfaction, it could be possible to achieve a more detailed and nuanced insight of what is included in well-being and a good life. Both through our problem solving task and intervention study, it can seem as though the emotions engagement and pleasure work in different ways but are also operational within the same domain that is well-being.

Our intervention study did not show the same benefits with the participants who worked on developing a personal skill. This is not in line with for example the intervention of using signature strengths in new and different ways (Seligman et al., 2005) which proved increases in happiness up until six months later. It is also not coherent with results from the study of Sheldon and Kasser (1995), where they found support for striving for and reaching goals as a short-term path to personal growth and well-being. There are, as mentioned, not many intervention studies connecting personal growth and well-being in this sense, however, these are the studies closely resembling the current study. We thus encourage further studies concerning personal growth and the impact it has on well-being.

Interestingly, the most significant differences between the groups arose at day 2 during the course of the intervention concerning both mood and the different feeling states. The participants in the hedonic intervention reached a peak of good mood at day 2, giving reason to believe that the hedonic intervention was successful. However, this peak did not sustain throughout the week. This can be due to a rather rapid adaptation to hedonic change. According to Sheldon and Lyubomirsky (2006a) it is the circumstantial changes in our lives that are

assumed to be less enduring in comparison to intentional activity. However, our findings suggest that hedonic adaptation may happen rather quickly despite the changes being volitional unlike their previous findings.

By the last day both the hedonic group and the eudaimonic group experienced an increase in hedonic feelings. Unlike the hedonic group which had somewhat stable levels of such feelings after the second day, the eudaimonic group had more of a slower but steady rise toward well-being. This can suggest that hedonic emotions again function as parts of a rewarding aspect as this group became closer to completing their work on developing a personal skill. Perhaps if the participants were given more days, we could have observed if the rise was continuous within the eudaimonic group and whether the stability within the hedonic group sustained.

The rise of good mood, as well as increases in both hedonic and eudaimonic feelings, in all the groups on the last day of the intervention could also be due to the day-of-the-week-effect, seeing that the last questionnaire was conducted on a Friday which is close to the weekend. Positive emotions have a tendency to increase on the weekends compared to regular weekdays (Stone, Hedges, Neale, & Satin, 1985). If this was the case with the participants in the current study, expressing gratitude can be seen as counteractive to this effect as their mood was higher on Tuesday than any other day during the intervention.

The benefits of the current intervention were somewhat different than what is found in similar studies in other Western societies, mainly the US. American participants in previously conducted studies have achieved more significant benefits of similar interventions. During the course of intervention they attained greater life satisfaction; both immediately after as well as lasting quite some time afterwards (Boehm et al., 2011). On the other hand, the Norwegian participants in the current study had moderate effects in comparison. The Norwegian participants also adapted more quickly in this study than in previous studies as that they

reached their peak in most emotional categories already at day two with a weak decline after this. In the follow-up three weeks later, there were no significant differences in life satisfaction. However, this study had a considerably shorter duration than previous studies; lasting five days in contrast to six weeks as in the study of Boehm et al. (2011) which could have had an influence on the effects. Then again, participants in the hedonic group experienced more pleasurable and engaging feelings, indicating that the intervention did have some benefits despite its short duration.

Limitations.

This study shows interesting results regarding the components we consider to be evident within the varieties of good lives but the findings should nevertheless be looked at with consideration due to its limitations.

First of all, this study was based on the use of self-reporting questionnaires. It thus comes with the limitations characterizing this method. One of the most common limitations regarding this method is that individuals answer according to the social desirability bias, thus reporting to please instead of reporting true events or feelings. Here, this could particularly be the case regarding the eudaimonic intervention group; that the participants have answered to be working on their skill but have in fact not, hence not giving the result we predicted concerning this group.

Second, the participants contributing were recruited from a limited group; all students were attending Lofoten Folk High School, most of them around the age of 18-20. It is wise to be careful if generalizing these results to the general population since it could have somewhat low external validity. It is also a small sample size, at most 89 participants during the pre- and posttest. During the intervention, 69 participants at the most contributed divided by three groups.

Third, another limitation regarding the participants is that the sample of participants did not actively seek out to increase their happiness on their own initiative, but instead agreed to be a part of the project when asked. Voluntarily contributing in well-being studies out of self-interest has in the past contributed to larger increases in well-being (Lyubomirsky et al., 2011).

Fourth, due to the participants in the eudaimonic and the hedonic group experiencing more pleasure three weeks after completing the intervention compared to the control group, it would have been interesting to find out whether or not they had continued with their assigned tasks and if this could have been a factor to this increase in hedonic well-being. This was not included in our posttest questionnaire but is a valid point for further research.

The measurement instruments used for mood and emotions while working on the interventions were self-designed. Mood is here measured on a single item scale and by a standard psychometric perspective adding synonym items may increase reliability. However, some researchers have argued that single item measures can have advantages, particularly when the concept is difficult to define tangibly but are well understood by informants (Bergkvist & Rossiter, 2007).

Conclusion.

The present study has shed light on the separation of eudaimonia and hedonia as two distinct parts of a good life, with the emotions of engagement and pleasure that comes with these concepts. We found that engagement was typically associated with challenging and effortful situations, like preferring to work with problems of a certain level of complexity. Pleasure seem to be an emotion first and foremost associated with doing something enjoyable and has a different, more inactive role when it comes to challenges. Pleasure is closely linked to hedonic well-being, illustrated in our intervention study. Expressing gratitude was proven effective in this study, though with a shorter duration compared to previous studies conducted

in the USA. Expressing gratitude seemed to be linked with not only hedonic well-being but to some extent with eudaimonic well-being as well. This result was somewhat unexpected, and deserves further attention in future studies.. However, the balance of the results presented in the current thesis is supportive to the idea that well-being is most usefully analysed in terms of both hedonic and eudaimonic components.

References

- Bergkvist, L., & Rossiter, J. R. (2007). The predictive validity of multiple-item versus single-item measures of the same constructs. *Journal of Marketing Research*, 44, 175-184.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 1-10.
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell. A balanced introduction to the science of optimal functioning*. London: Personal Well-Being Centre.
- Braungart, J. M., Plomin, R., DeFries, J. C., & Fulker, D. W. (1992). Genetic influence on tester-rated infant temperament as assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and adoptive siblings and twins. *Developmental Psychology*, 28(1), 40-47.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17(2), 241-261.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology* (4 ed.). Essex: Pearson Educational Limited.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(397-404).

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

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research, 34*, 7-32.

Dweck, C. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Sussex: Psychology Press.

Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior*. New York: Guilford.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*(6), 511-521.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*(4), 483-498.

Frederick, S. (2005). Cognitive reflection test. *Journal of Economic Perspectives, 19*, 25-42.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build

- consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- George, J. M. (1996). Trait and state affect. In K. R. Murphy (Ed.), *Individual differences and behavior in organizations* (pp. 145-171). San Francisco: Jossey-Bass.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudamonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubmirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391-402.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1997). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998 - 2010). *Mplus user's guide* (6 ed.). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies, 7*, 361-375.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1221-1230.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Martin, E. P. S. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P. T., & Tamir, M. (2003). Trait as default: Extraversion, subjective well-being and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 517-527.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9, 340-346.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531-543.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006a). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006b). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Stone, A. A., Hedges, S. M., Neale, J. M., & Satin, M. S. (1985). Prospective and cross-sectional mood reports offer no evidence of a "blue Monday" phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 129-134.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.

- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(1031-1039).
- Tiberius, V., & Mason, M. (2009). Eudaimonia. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Leung, K., & Hui, C. H. (1990). A method for determining cultural, demographic, and personal constructs. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *21*(302-318).
- Vittersø, J. (In press). Functional well-being: Happiness as feelings, evaluations, and functioning. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Vittersø, J., Dyrdal, G. M., & Røysamb, E. (2005, June). *Utilities and capabilities. A psychological account of the two concepts and the relation to the idea of a good life*. Paper presented at the 2nd Workshop on Capabilities and Happiness, Milan, Italy.
- Vittersø, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, *10*(1), 1-17.
- Vittersø, J., Wenneberg, C., & Røysamb, E. (2012, June). *Four ways to happiness: Kahneman meets eudaimonic well-being*. Paper to be presented at the 6th European Conference on Positive Psychology. Moscow, Russia.
- Waterman, A. S. (1981). Individualism and interdependence. *American Psychologist*, *36*(7), 762-773.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678-691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2006). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

Wiese, B. S., & Freund, A. M. (2005). Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 287-304.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.

Appendix A

SPØRRESKJEMA OM TILFREDSHET OG FØLELSER

LES DETTE FØRST.

Spørsmålene i dette skjemaet dreier seg om følelser du har i livet ditt, og om din tilfredshet med livet. Det er også en liten problemløsningsoppgave her, som vi ber deg å jobbe med. Det er viktig at du leser spørsmålene grundig og at du svarer ærlig.

Undersøkelsen er anonym og frivillig. Det betyr at du ikke skal sette noe navn på skjemaet, slik at ingen av svarene du gir kan spores tilbake til deg.

Det er Lofoten folkehøgskole i samarbeid med professor Joar Vittersø og masterstudent Cathrine Wenneberg ved Universitet i Tromsø som står bak denne undersøkelsen. Resultatene vil inngå i hennes masteroppgave i psykologi, og dessuten bli presentert her på skolen i forbindelse med temauken om det gode liv senere i dette semesteret.

Etter at du er ferdig med skjemaet, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

I. TILFREDSHET

Det første du skal gjøre er å svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

II. LYKKE

Nå ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

III. PROBLEMLØSNINGSOPPGAVE

Nå ber vi deg om å løse et lite problem. Det går ut på å lage meningsfulle ord av bokstaver som er presentert hultert til bulter. Du kan selv velge hvilken oppgave du vil jobbe med. Du kan velge mellom fire oppgaver med ulik vanskelighetsgrad, men du skal bare jobbe med EN av oppgavene.

Uavhengig av vanskelighetsgrader har hver oppgave tre rader med bokstaver. For hver rad skal du sette sammen bokstavene slik at de blir til et meningsfullt ord. Du skal altså sette sammen i alt tre ord. Før du begynner på oppgaven må du imidlertid velge hvilken vanskelighetsgrad du vil jobbe med.

Kryss av for den oppgaven du ønsker å jobbe med:

- Oppgave 1 (som har 4 bokstaver, f.eks. AEHR = HARE)
- Oppgave 2 (som har 5 bokstaver, f.eks. NIKAN = KANIN)
- Oppgave 3 (som har 6 bokstaver, f.eks. KSYKME = SMYKKE)
- Oppgave 4 (som har 7 bokstaver, f.eks. OFEELTN = TELEFON)

BLA OM FOR Å LØSE DEN OPPGAVEN DU HAR VALGT

Oppgave 1:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>AEHR</i>	<i>HARE</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>ØTME</i>	
<i>IOPK</i>	
<i>NH DU</i>	

Oppgave 2:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>NIKAN</i>	<i>KANIN</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>EKSHA</i>	
<i>IBMOL</i>	
<i>BRNAA</i>	

Oppgave 3:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>KSYKME</i>	<i>SMYKKE</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>FGFALE</i>	
<i>SKLFAE</i>	
<i>DØNAKS</i>	

Oppgave 4:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>OFEELTN</i>	<i>TELEFON</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>SSOPADR</i>	
<i>SAGAMNI</i>	
<i>KNJESID</i>	

IV. SPØRSMÅL OM FØLELSER

Nå som du er ferdig med oppgaven ber vi deg om å svare på noen spørsmål om følelser. Vi er interessert i hvordan du hadde det *mens* du arbeidet med oppgaven. Det er ingen rette eller gale svar her, det er dine egne subjektive opplevelser og følelser vi er ute etter. Svar så ærlig du kan, og husk at skjemaet er anonymt så ingen kan spore svarene tilbake til deg. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver hva du følte mens du jobbet med oppgaven (en ring for hver følelse).

<i>Da jeg jobbet med oppgaven i høyeste følte jeg: grad</i>	Nei, ikke i det hele tatt							Ja,
1. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7	
2. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7	
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7	
4. Glede	1	2	3	4	5	6	7	
5. Frykt	1	2	3	4	5	6	7	
6. Sinne	1	2	3	4	5	6	7	
7. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7	
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7	
9. Interesse	1	2	3	4	5	6	7	
10. Entusiasme	1	2	3	4	5	6	7	
11. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7	

V. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

<i>Vanligvis føler jeg:</i> Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

VI. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, SLIK DU VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

VII. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

VIII. LITT OM DITT LIV

Nedenfor finner du åtte påstander som du kan være mer eller mindre enig i. Vis hvor enig eller uenig du er med hver enkelt påstand ved å bruke skalaen som går fra 1-7. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver deg.

	Helt uenig						Helt enig
1. Jeg lever et meningsfylt liv	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg opplever at mennesker som står meg nær er støttende	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg er engasjert og interessert i mine daglige aktiviteter	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og velvære	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg er kompetent og i stand til å utføre de aktivitetene som er viktig for meg	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg er en god person og lever et godt liv	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg er optimistisk når det gjelder framtiden min	1	2	3	4	5	6	7
8. Andre mennesker respekterer meg	1	2	3	4	5	6	7

IX. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportert deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har hatt en opplevelse som har vært: (sett en ring for hver følelse).

tiden	Aldri					Hele
	1	2	3	4	5	
1. Positiv	1	2	3	4	5	
2. Negativ	1	2	3	4	5	
3. God	1	2	3	4	5	
4. Dårlig	1	2	3	4	5	
5. Behagelig	1	2	3	4	5	
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5	
7. Lykkelig	1	2	3	4	5	
8. Trist	1	2	3	4	5	
9. Skremmende	1	2	3	4	5	
10. Gledesfylt	1	2	3	4	5	
11. Full av sinne	1	2	3	4	5	
12. Tilfredsstillende	1	2	3	4	5	
13. Interessant	1	2	3	4	5	
14. Engasjerende	1	2	3	4	5	
15. Meningsfull	1	2	3	4	5	

X. TIL SLUTT VIL VI GJERNE VITE LITT OM DIN BAKGRUNN

a) Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

b) Kjønn ¹ Kvinne ² Mann

c) Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne ”kople” dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. *Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars.* Koden blir da: ÅH1503 .

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

SPØRRESKJEMA OM TILFREDSHET OG FØLELSER

LES DETTE FØRST

Spørsmålene i dette skjemaet dreier seg om følelser du har i livet ditt, og om din tilfredshet med livet. Det er også en liten problemløsningsoppgave her, som vi ber deg å jobbe med. Det er viktig at du leser spørsmålene grundig og at du svarer ærlig.

Undersøkelsen er anonym og frivillig. Det betyr at du ikke skal sette noe navn på skjemaet, slik at ingen av svarene du gir kan spores tilbake til deg.

Det er Lofoten folkehøgskole i samarbeid med professor Joar Vittersø og masterstudent Cathrine Wenneberg ved Universitet i Tromsø som står bak denne undersøkelsen. Resultatene vil inngå i hennes masteroppgave i psykologi, og dessuten bli presentert her på skolen i forbindelse med temauken om det gode liv senere i dette semesteret.

Etter at du er ferdig med skjemaet, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg der før du forlater rommet.

I. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, SLIK DU VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

II. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

III. PROBLEMLØSNINGSOPPGAVE

Nå ber vi deg om å løse et lite problem. Det går ut på å lage meningsfulle ord av bokstaver som er presentert hult til bult. Du kan selv velge hvilken oppgave du vil jobbe med. Du kan velge mellom fire oppgaver med ulik vanskelighetsgrad, men du skal bare jobbe med EN av oppgavene.

Uavhengig av vanskelighetsgrader har hver oppgave tre rader med bokstaver. For hver rad skal du sette sammen bokstavene slik at de blir til et meningsfullt ord. Du skal altså sette sammen i alt tre ord. Før du begynner på oppgaven må du imidlertid velge hvilken vanskelighetsgrad du vil jobbe med.

Kryss av for den oppgaven du ønsker å jobbe med:

- Oppgave 1 (som har 4 bokstaver, f.eks. AEHR = HARE)
- Oppgave 2 (som har 5 bokstaver, f.eks. NIKAN = KANIN)
- Oppgave 3 (som har 6 bokstaver, f.eks. KSYKME = SMYKKE)
- Oppgave 4 (som har 7 bokstaver, f.eks. OFEELTN = TELEFON)

BLA OM FOR Å LØSE DEN OPPGAVEN DU HAR VALGT

Oppgave 1:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>AEHR</i>	<i>HARE</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>ØTME</i>	
<i>IOPK</i>	
<i>NH DU</i>	

Oppgave 2:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>NIKAN</i>	<i>KANIN</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>EKSHA</i>	
<i>IBMOL</i>	
<i>BRNAA</i>	

Oppgave 3:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>KSYKME</i>	<i>SMYKKE</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>FGFALE</i>	
<i>SKLFAE</i>	
<i>DØNAKS</i>	

Oppgave 4:

På den øverste raden finner du et eksempel. De tre neste oppgaven må du fylle ut selv.

<i>OFEELTN</i>	<i>TELEFON</i>
Resten skal du fylle ut selv:	
<i>SSOPADR</i>	
<i>SAGAMNI</i>	
<i>KNJESID</i>	

IV. SPØRSMÅL OM FØLELSER

Nå som du er ferdig med oppgaven ber vi deg om å svare på noen spørsmål om følelser. Vi er interessert i hvordan du hadde det *mens* du arbeidet med oppgaven. Det er ingen rette eller gale svar her, det er dine egne subjektive opplevelser og følelser vi er ute etter. Svar så ærlig du kan, og husk at skjemaet er anonymt så ingen kan spore svarene tilbake til deg. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver hva du følte mens du jobbet med oppgaven (en ring for hver følelse).

<i>Da jeg jobbet med oppgaven i høyeste følte jeg: grad</i>	Nei, ikke i det hele tatt							Ja,
1. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7	
2. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7	
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7	
4. Glede	1	2	3	4	5	6	7	
5. Frykt	1	2	3	4	5	6	7	
6. Sinne	1	2	3	4	5	6	7	
7. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7	
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7	
9. Interesse	1	2	3	4	5	6	7	
10. Entusiasme	1	2	3	4	5	6	7	
11. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7	

V. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

<i>Vanligvis føler jeg:</i> Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

VI. TILFREDSHET

Det første du skal gjøre er å svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

VII. LYKKE

Nå ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

VIII. LITT OM DITT LIV

Nedenfor finner du åtte påstander som du kan være mer eller mindre enig i. Vis hvor enig eller uenig du er med hver enkelt påstand ved å bruke skalaen som går fra 1-7. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver deg.

	Helt uenig						Helt enig
1. Jeg lever et meningsfylt liv	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg opplever at mennesker som står meg nær er støttende	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg er engasjert og interessert i mine daglige aktiviteter	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og velvære	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg er kompetent og i stand til å utføre de aktivitetene som er viktig for meg	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg er en god person og lever et godt liv	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg er optimistisk når det gjelder framtiden min	1	2	3	4	5	6	7
8. Andre mennesker respekterer meg	1	2	3	4	5	6	7

IX. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportert deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har opplevd hver av de følgende følelsene ved å sette en ring rundt det tallet som passer deg best (en ring for hver følelse).

Alltid	Aldri				
	1	2	3	4	5
1. Positiv	1	2	3	4	5
2. Negativ	1	2	3	4	5
3. God	1	2	3	4	5
4. Dårlig	1	2	3	4	5
5. Behagelig	1	2	3	4	5
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5
7. Lykkelig	1	2	3	4	5
8. Trist	1	2	3	4	5
9. Redd	1	2	3	4	5
10. Glad	1	2	3	4	5
11. Sint	1	2	3	4	5
12. Tilfreds	1	2	3	4	5

X. TIL SLUTT VIL VI GJERNE VITE LITT OM DIN BAKGRUNN

a) Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

b) Kjønn ¹ Kvinne ² Mann

c) Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne ”kople” dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. *Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars.* Koden blir da: ÅH1503.

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

Appendix B

GRUPPE 1 – DAG 1

Dette er en oppfølging av undersøkelsen om livskvalitet som gjennomføres som et samarbeid mellom Lofoten folkehøgskole og Universitetet i Tromsø. Resultatene vil inngå i Cathrine Wennebergs masteroppgave i psykologi, og dessuten bli presentert her på skolen i forbindelse med temauken om det gode liv i desember.

Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Aller først, hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Takknemlighet. Det er mange ting i livene våre som vi kan være takknemlige for. Tenk tilbake til i går og forsøk å husk noe eller noen du er takknemlig for. Bruk de følgende seks linjene for å skrive ned hva du kan være takknemlig for at skjedde med deg i løpet av gårsdagen.

Noen spørsmål om hvordan det var å beskrive din takknemlighet

	Veldig Lite		Veldig mye		
	1	2	3	4	5
Hvor vanskelig synes du det var å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne ”kople” dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. *Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars.* Koden blir da: ÅH1503 .

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 1 – DAG 2,3 OG 4

Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Takknemlighet

Det er mange ting i livene våre som vi kan være takknemlige for. Tenk tilbake til i går og forsøk og husk noe eller noen du er takknemlig for. Bruk de følgende seks linjene for å skrive ned hva du kan være takknemlig for at skjedde med deg i løpet av gårsdagen.

Noen spørsmål om hvordan det var å beskrive din takknemlighet

	Veldig Lite		Veldig mye		
Hvor vanskelig synes du det var å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 1 – DAG 5

I dag er siste dagen med disse oppgavene, og etter å ha fylt ut oppgaven om takknemlighet skal du også svare på noen spørsmål.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE ETTER Å HA FYLT UT ALLE OPPGAVENE

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Takknemlighet

Det er mange ting i livene våre som vi kan være takknemlige for. Tenk tilbake til i går og forsøk å husk noe eller noen du er takknemlig for. Bruk de følgende seks linjene for å skrive ned hva du kan være takknemlig for at skjedde med deg i løpet av gårsdagen.

Noen spørsmål om hvordan det var å beskrive din takknemlighet

	Veldig Lite		Veldig mye		
	1	2	3	4	5
Hvor vanskelig synes du det var å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å beskrive din takknemlighet?	1	2	3	4	5

BLA OM

I. TILFREDSHET

Nå skal du svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

II. LYKKE

Her ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

III. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

<i>Vanligvis føler jeg:</i> Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

IV. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, **SLIK DU VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).**

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

V. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

VI. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportert deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har hatt en opplevelse som har vært: (sett en ring for hver følelse).

tiden	Aldri				Hele
	1	2	3	4	5
1. Positiv	1	2	3	4	5
2. Negativ	1	2	3	4	5
3. God	1	2	3	4	5
4. Dårlig	1	2	3	4	5
5. Behagelig	1	2	3	4	5
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5
7. Lykkelig	1	2	3	4	5
8. Trist	1	2	3	4	5
9. Skremmende	1	2	3	4	5
10. Gledesfylt	1	2	3	4	5
11. Full av sinne	1	2	3	4	5
12. Tilfredsstillende	1	2	3	4	5
13. Interessant	1	2	3	4	5
14. Engasjerende	1	2	3	4	5
15. Meningsfull	1	2	3	4	5

VII. LITT OM DIN HELSE

Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

VII. SÅ VAR DET DIN PERSONLIG ID KODE

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 2 – DAG 1

Dette er en oppfølging av undersøkelsen om livskvalitet som gjennomføres som et samarbeid mellom Lofoten folkehøgskole og Universitetet i Tromsø. Resultatene vil inngå i Cathrine Wennebergs masteroppgave i psykologi, og dessuten bli presentert her på skolen i forbindelse med temauken om det gode liv i desember. Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Aller først, hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Organisering . Det vi ber deg om å gjøre, er å skrive litt om hvordan du organiserer hverdagen din. Ofte kan hverdagen være preget av stress og det kan være vanskelig å holde oversikt. Tenk tilbake til dagen i går og skriv ned en liste av ting du gjorde for å organisere deg i løpet av gårsdagen:

Noen spørsmål om hvordan det var å jobbe denne oppgaven

	Veldig lite				Veldig mye
Hvor vanskelig synes du det var å gjennomføre denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde mens du jobbet med oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne ”kople” dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. *Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars.* Koden blir da: ÅH1503 .

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 2 – DAG 2,3 OG 4

Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Organisering

Det vi ber deg om å gjøre, er å skrive litt om hvordan du organiserer hverdagen din. Ofte kan hverdagen være preget av stress og det kan være vanskelig å holde oversikt. Tenk tilbake til dagen i går og skriv ned en liste av ting du gjorde for å organisere deg i løpet av gårsdagen:

Noen spørsmål om hvordan det var å jobbe denne oppgaven

	Veldig lite			Veldig mye	
	1	2	3	4	5
Hvor vanskelig synes du det var å gjennomføre denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde mens du jobbet med oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 2 – DAG 5

I dag er siste dagen med disse oppgavene, og etter å ha fylt ut oppgaven om takknemlighet skal du også svare på noen spørsmål.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE ETTER Å HA FYLT UT ALLE OPPGAVENE

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Organisering

Det vi ber deg om å gjøre, er å skrive litt om hvordan du organiserer hverdagen din. Ofte kan hverdagen være preget av stress og det kan være vanskelig å holde oversikt. Tenk tilbake til dagen i går og skriv ned en liste av ting du gjorde for å organisere deg i løpet av gårsdagen:

Noen spørsmål om hvordan det var å jobbe denne oppgaven

	Veldig lite				Veldig mye
Hvor vanskelig synes du det var å gjennomføre denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde mens du jobbet med oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å jobbe med denne oppgaven?	1	2	3	4	5

BLA OM

I. TILFREDSHET

Nå skal du svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

II. LYKKE

Her ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

III. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

<i>Vanligvis føler jeg:</i> Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

IV. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, SLIK DU VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

V. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

VI. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportér deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har hatt en opplevelse som har vært: (sett en ring for hver følelse).

tiden	Aldri					Hele
	1	2	3	4	5	
1. Positiv	1	2	3	4	5	
2. Negativ	1	2	3	4	5	
3. God	1	2	3	4	5	
4. Dårlig	1	2	3	4	5	
5. Behagelig	1	2	3	4	5	
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5	
7. Lykkelig	1	2	3	4	5	
8. Trist	1	2	3	4	5	
9. Skremmende	1	2	3	4	5	
10. Gledesfylt	1	2	3	4	5	
11. Full av sinne	1	2	3	4	5	
12. Tilfredsstillende	1	2	3	4	5	
13. Interessant	1	2	3	4	5	
14. Engasjerende	1	2	3	4	5	
15. Meningsfull	1	2	3	4	5	

VII. LITT OM DIN HELSE

Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

VII. SÅ VAR DET DIN PERSONLIG ID KODE

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 3 – DAG 1

Dette er en oppfølging av undersøkelsen om livskvalitet som gjennomføres som et samarbeid mellom Lofoten folkehøgskole og Universitetet i Tromsø. Resultatene vil inngå i Cathrine Wennebergs masteroppgave i psykologi, og dessuten bli presentert her på skolen i forbindelse med temauken om det gode liv i desember. Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Aller først, hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)
 Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Å utvikle en personlig egenskap

De fleste har vel iblant ønsket at de hadde bestemte egenskaper eller ferdigheter som de ikke har. Kanskje kjenner vi også noen mennesker som har mye av nettopp denne egenskapen. Det vi ber deg om er derfor at du bruker linjen under til å skrive ned en egenskap eller ferdighet du gjerne skulle ha utviklet eller forbedret:

Din neste oppgave blir at du i løpet av dagen forsøker å lære litt mer om denne egenskapen. Kanskje ved å lese om personer som har mye av egenskapen eller ved å søke informasjon om egenskapen på annen måte. Når du jobber med dette, ber vi deg også om lete etter ideer og tips som kan hjelpe deg til å utvikle denne egenskapen hos deg selv. I morgen vil du nemlig få noen nye oppgaver som er henger sammen med dette temaet.

Noen spørsmål om hvordan det var å finne ut av dette med egenskaper og ferdigheter

	Veldig lite				Veldig mye	
	1	2	3	4	5	
Hvor vanskelig var å finne fram til en egenskap du ønsker å utvikle hos deg selv?	1	2	3	4	5	
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5	
Hvor fornøyd er du med din egen innsats mens du jobbet med å finne fram til denne egenskapen?	1	2	3	4	5	
Hvor engasjerende var det å finne fram til denne egenskapen?	1	2	3	4	5	
Hvor interessant var det å finne fram til denne egenskapen?	1	2	3	4	5	

Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne "kople" dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. *Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars.* Koden blir da: ÅH1503 .

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 3 – DAG 2

Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Å utvikle en personlig egenskap

Først ber vi deg på nytt å skrive ned den egenskapen du valgte ut i går:

Det neste vi ber deg om er å skrive ned en eller flere oppgaver eller øvelser du tror vi hjelpe deg til å forbedre denne egenskapen hos deg selv. Resten av uka skal du forsøke å jobbe med de oppgavene eller øvelsene du skriver ned her:

Noen spørsmål om hvordan det var å finne oppgaver og øvelser som kan hjelpe deg til å forbedre den egenskapen eller ferdigheten du har valgt ut

	Veldig lite				Veldig mye
Hvor vanskelig var å finne fram til gode øvelser som kan forbedre en egenskap du ønsker å utvikle hos deg selv?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats med å finne fram til denne eller disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å finne fram til disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å finne fram til denne egenskapen?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 3 – DAG 3 OG 4

Etter at du har fylt ut dette arket, tar du det med til Cathrine og leverer det fra deg før du forlater rommet.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE NEDERST PÅ ARKET

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Å utvikle en personlig egenskap

Atter en gang ber vi deg å skrive ned den egenskapen du valgte ut på mandag:

Så ber vi deg skrive ned den eller de oppgaver eller øvelser du jobbet med i går

Omtrent hvor lang tid brukte du i går i på disse øvelsene? _____

Noen spørsmål om hvordan det var å jobbe med de oppgavene og øvelser som kan hjelpe deg til å forbedre den egenskapen eller ferdigheten du har valgt ut

	Veldig lite				Veldig mye
	1	2	3	4	5
Hvor vanskelig var å finne jobbe med de øvelser som kan forbedre en egenskap du ønsker å utvikle hos deg selv?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats med å jobbe med denne eller disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å jobbe med disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å jobbe med disse øvelsene?	1	2	3	4	5

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

GRUPPE 3 – DAG 5

I dag er siste dagen med disse oppgavene, og etter å ha fylt ut oppgaven om takknemlighet skal du også svare på noen spørsmål.

HUSK Å SKRIVE INN DIN PERSONLIGE ID KODE ETTER Å HA FYLT UT ALLE OPPGAVENE

Hvordan er ditt humør akkurat nå? (sett en ring rundt det tallet som passer best)

Veldig dårlig 1 2 3 4 5 6 7 Veldig godt

Å utvikle en personlig egenskap

For siste gang ber vi deg å skrive ned den egenskapen du valgte ut på mandag:

Så ber vi deg skrive ned den eller de oppgaver eller øvelser du jobbet med i går

Omtrent hvor lang tid brukte du i går i på disse øvelsene? _____

Noen spørsmål om hvordan det var å jobbe med de oppgavene og øvelser som kan hjelpe deg til å forbedre den egenskapen eller ferdigheten du har valgt ut

	Veldig lite			Veldig mye	
	1	2	3	4	5
Hvor vanskelig var å finne jobbe med de øvelser som kan forbedre en egenskap du ønsker å utvikle hos deg selv?	1	2	3	4	5
Hvor mye velbehag opplevde du da du jobbet med dette?	1	2	3	4	5
Hvor fornøyd er du med din egen innsats med å jobbe med denne eller disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor engasjerende var det å jobbe med disse øvelsene?	1	2	3	4	5
Hvor interessant var det å jobbe med disse øvelsene?	1	2	3	4	5

BLA OM

I. TILFREDSHET

Nå skal du svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

II. LYKKE

Her ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

III. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

<i>Vanligvis føler jeg:</i> Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

IV. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker. Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, SLIK DU VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

V. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

VI. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportér deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har hatt en opplevelse som har vært: (sett en ring for hver følelse).

tiden	Aldri					Hele
	1	2	3	4	5	
1. Positiv	1	2	3	4	5	
2. Negativ	1	2	3	4	5	
3. God	1	2	3	4	5	
4. Dårlig	1	2	3	4	5	
5. Behagelig	1	2	3	4	5	
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5	
7. Lykkelig	1	2	3	4	5	
8. Trist	1	2	3	4	5	
9. Skremmende	1	2	3	4	5	
10. Gledesfylt	1	2	3	4	5	
11. Full av sinne	1	2	3	4	5	
12. Tilfredsstillende	1	2	3	4	5	
13. Interessant	1	2	3	4	5	
14. Engasjerende	1	2	3	4	5	
15. Meningsfull	1	2	3	4	5	

VII. LITT OM DIN HELSE

Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

VII. SÅ VAR DET DIN PERSONLIG ID KODE

Identifikasjon

Din ID kode er: _____

(du bruker altså din mors initialer og fødselsdato. For eksempel ÅH1503 hvis din mors navn er Åse Hansen som er født 15. mars)

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til Cathrine før du forlater rommet.

Appendix C***SISTE SKJEMA OM TILFREDSHET
OG FØLELSER*****LES DETTE FØRST.**

Dette er det siste skjemaet om følelser og livskvalitet. Selv om du har svart på de fleste av disse spørsmålene før, er det viktig at du svarer på alle spørsmålene denne gangen også, og at du svarer det du mener er riktig for hvordan du har det i dag.

Som tidligere nevnt er det Lofoten folkehøgskole i samarbeid med Universitet i Tromsø som står bak undersøkelsen, som er anonym og frivillig. Siden du ikke skal sette noe navn på skjemaet er det viktig at du skriver nøyaktig ned ID koden på skjemaets siste side.

Etter at du er ferdig med skjemaet, leverer du det til læreren før du forlater rommet.

HUSK AT DET STÅR SPØRSMÅL PÅ BEGGE SIDER AV ARKET!

I. TILFREDSHET

Det første du skal gjøre er å svare på fem utsagn om tilfredshet med livet som et hele. Vis hvor godt eller dårlig hver av de fem påstandene stemmer for deg og ditt liv ved å sette en ring rundt det tallet som du synes stemmer best for deg. (Sett en ring for hvert spørsmål).

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

II. LYKKE

Nå ber vi deg om å si litt om din egen lykke. Igjen skal du svare på noen påstander ved å sette en ring rundt det tallet på skalaen svarskaalen som gir den beste beskrivelsen av deg (husk å svare på alle spørsmålene).

1. Generelt betrakter jeg meg som

En ikke særlig lykkelig person 1 2 3 4 5 6 7 En svært lykkelig person

2. Sammenliknet med de fleste av mine venner betrakter jeg meg som

Mindre lykkelig 1 2 3 4 5 6 7 Mer lykkelig

3. Jeg er generelt en svært lykkelig person. Jeg nyter livet uavhengig av hva som skjer og får maksimalt ut av alt

Stemmer ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 6 7 Stemmer veldig bra

(HAR DU SVART PÅ SPØRSMÅLENE PÅ FORRIGE SIDE?)

III. PROBLEMLØSNINGSOPPGAVE

Nå ber vi deg om å løse et lite matematisk problem:

En baseball spiller har kjøpt seg et balltre og en ball.
 Til sammen kostet de to tingene 110 kroner.
 Balltreet kostet 100 kroner mer enn ballen.
 Hvor mye kostet ballen?

Skriv svaret her: _____

IV. SPØRSMÅL OM FØLELSER

Hvordan syntes du det var å jobbe med det matematiske problemet? Vi er altså interessert i hva du følte mens du arbeidet med oppgaven. Det er ingen rette eller gale svar her, det er dine egne subjektive opplevelser og følelser vi er ute etter. Svar så ærlig du kan, og husk at skjemaet er anonymt så ingen kan spore svarene tilbake til deg. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver hva du følte mens du jobbet med oppgaven (en ring for hver følelse).

Da jeg jobbet med oppgaven høyeste følte jeg: grad	Nei, ikke i det hele tatt							Ja, i
1. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7	
2. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7	
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7	
4. Glede	1	2	3	4	5	6	7	
5. Frykt	1	2	3	4	5	6	7	
6. Sinne	1	2	3	4	5	6	7	
7. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7	
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7	
9. Interesse	1	2	3	4	5	6	7	
10. Entusiasme	1	2	3	4	5	6	7	
11. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7	

V. FØLELSER GENERELT I LIVET

Nå har vi noen spørsmål om dine følelser sånn til vanlig, og altså ikke knyttet til den oppgaven du nettopp har utført. I din hverdag, altså sånn til vanlig, hvor ofte opplever du de følelsene som er listet opp nedenfor?

Vanligvis føler jeg: Hele tiden	Aldri						
1. Velbehag	1	2	3	4	5	6	7
2. Tilfredshet	1	2	3	4	5	6	7
3. Lykke	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinne	1	2	3	4	5	6	7
5. Frustrasjon	1	2	3	4	5	6	7
6. Irritasjon	1	2	3	4	5	6	7
7. Begeistring	1	2	3	4	5	6	7
8. Engasjement	1	2	3	4	5	6	7
9. Inspirasjon	1	2	3	4	5	6	7
10. Redsel	1	2	3	4	5	6	7
11. Frykt	1	2	3	4	5	6	7
12. Nervøsitet	1	2	3	4	5	6	7
13. Oppslukthet	1	2	3	4	5	6	7
14. Konsentrasjon	1	2	3	4	5	6	7
15. Interesse	1	2	3	4	5	6	7
16. Tristhet	1	2	3	4	5	6	7
17. Nedstemthet	1	2	3	4	5	6	7
18. Depresjon	1	2	3	4	5	6	7

(HAR DU SVART PÅ SPØRSMÅLENE PÅ FORRIGE SIDE?)

VI. VURDERINGER AV DEG SELV

Nedenfor finner du en del påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker.

Din oppgave er å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg, SLIK DU

VANLIGVIS ER. (Husk å svare på alle spørsmålene).

Helt enig	Helt uenig				
1. Jeg nyter å hankses med problemer som er helt nye for meg	1	2	3	4	5
2. Jeg nyter å forsøke å løse kompliserte problemer	1	2	3	4	5
3. Jo vanskeligere problem, dess mer nyter jeg å forsøke å løse det	1	2	3	4	5
4. Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg "glemmer tiden"	1	2	3	4	5
5. Når jeg er intenst interessert i noe, skal det mye til for å avbryte meg	1	2	3	4	5
6. Mine venner vil beskrive meg som "ekstremt intens" når jeg er midt oppe i noe	1	2	3	4	5
7. Jeg tror på betydningen av kunst	1	2	3	4	5
8. Jeg elsker å komme på nye måter å gjøre ting på	1	2	3	4	5
9. Jeg liker å høre om nye ideer	1	2	3	4	5
10. Jeg kan utføre en rekke ulike oppgaver	1	2	3	4	5
11. Jeg møter gjerne utfordrende oppgaver	1	2	3	4	5
12. Jeg vet hvordan jeg skal anvende mine kunnskaper	1	2	3	4	5

VII. OM Å LÆRE

Nå skal du si litt om ditt forhold til læring. Nedenfor finner du forskjellige påstander om det å lære, og du skal i begge tilfeller velge den påstanden som passer best for deg. Du kan altså bare velge ett alternativ for hvert av de to settene med påstander.

1. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Utvikle egenskaper ved meg selv som er viktige for meg

^b Oppnå anerkjennelse fra andre

2. Hva synes du er viktigst (sett bare ett kryss):

^a Framstå som vellykket i andres øyne

^b Lære noe nytt

IIIV. OPPLEVELSER

Tenk over hva du har gjort og opplevd i løpet av den siste uka. Rapportert deretter hvor ofte eller hvor sjelden du har hatt en opplevelse som har vært: (sett en ring for hver følelse).

tiden	Aldri				Hele
	1	2	3	4	5
1. Positiv	1	2	3	4	5
2. Negativ	1	2	3	4	5
3. God	1	2	3	4	5
4. Dårlig	1	2	3	4	5
5. Behagelig	1	2	3	4	5
6. Ubehagelig	1	2	3	4	5
7. Lykkelig	1	2	3	4	5
8. Trist	1	2	3	4	5
9. Skremmende	1	2	3	4	5
10. Gledesfylt	1	2	3	4	5
11. Full av sinne	1	2	3	4	5
12. Tilfredsstillende	1	2	3	4	5
13. Interessant	1	2	3	4	5
14. Engasjerende	1	2	3	4	5
15. Meningsfull	1	2	3	4	5

(HAR DU SVART PÅ SPØRSMÅLENE PÅ FORRIGE SIDE?)

IX. LITT OM DITT LIV

Nedenfor finner du åtte påstander som du kan være mer eller mindre enig i. Vis hvor enig eller uenig du er med hver enkelt påstand ved å bruke skalaen som går fra 1-7. Sett en ring rundt det tallet som best beskriver deg.

	Helt uenig						Helt enig
1. Jeg lever et meningsfylt liv	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg opplever at mennesker som står meg nær er støttende	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg er engasjert og interessert i mine daglige aktiviteter	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og velvære	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg er kompetent og i stand til å utføre de aktivitetene som er viktig for meg	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg er en god person og lever et godt liv	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg er optimistisk når det gjelder fremtiden min	1	2	3	4	5	6	7
8. Andre mennesker respekterer meg	1	2	3	4	5	6	7

X. TIL SLUTT VIL VI GJERNE VITE LITT OM DIN BAKGRUNN

a) Hvordan vil du beskrive din helse (sett ett kryss)

¹ Svært dårlig ² Dårlig ³ Middels ⁴ God ⁵ Svært god

b) Kjønn ¹ Kvinne ² Mann

c) Identifikasjon

For at vi skal kunne sammenlikne spørreskjemaene fra gang til gang, trenger vi en ID kode for å kunne "kople" dem sammen. Dette er en kode som bare du kjenner, og det vil ikke være mulig eller ønskelig for oss å spore koden til deg som person. For å være sikker på at du husker koden fra gang til gang, ber vi deg lage koden på følgende måte. Bruk din mors initialer og fødselsdato. Eksempel: mors navn: Åse Hansen. Mors fødselsdato: 15. mars. Koden blir da: ÅH1503 .

Din ID kode er: _____

Takk for innsatsen! Lever skjemaet til læreren før du forlater rommet.