

مقياس الرضا عن الحياة

إليك خمس عبارات قد تتفق معها أو تختلف استخدم المقياس التالي من 1-7 لتحدد مدى اتفاقك أو اختلافك مع كل مفردة بوضع الرقم المناسب علي الخط الذي بجوار المفردة ، من فضلك كن صريح وصادق في اجابتك:

- 7- أوافق بشدة
- 6 - أوافق
- 5- أوافق قليلا
- 4 - لا أتفق ولا أختلف
- 3- أختلف قليلا
- 2 - أختلف
- 1 - أختلف بشدة

_____ في معظم الاتجاهات حياتي تتفق مع أهدافي .

_____ ظروف حياتي ممتازة.

_____ أنا راض عن حياتي

_____ حتى الآن حققت الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة.

_____ لو كان يمكن أن أعيد حياتي ، ما كنت لأغير شيئاً منها.

31-35 راض تماما

26- 30 راض

21- 25 راض إلى حد ما

20 محايد

15-19 غير راض إلى حد ما

10-14 غير راض

5-9 غير راض على الإطلاق