



**Mat á próffræðilegum eiginleikum íslenskrar útgáfu  
Lífsánægjukvarðans:**

Könnun á lífsánægju Íslendinga árið 2005

Kristín Erla Pétursdóttir

**Lokaverkefni til BS-gráðu  
Sálfræðideild  
Heilbrigðisvísindasvið**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**

**Mat á prófræðilegum eiginleikum íslenskrar útgáfu  
Lífsánægjukvarðans:  
*Könnun á lífsánægju Íslendinga árið 2005***

Kristín Erla Pétursdóttir

Lokaverkefni til BS-gráðu í sálfræði  
Leiðbeinendur: Daníel Þór Ólason,  
Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Sálfræðideild  
Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands  
Febrúar 2011

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Kristín Erla Pétursdóttir 2011

Prentun: Háskólaprent ehf  
Reykjavík, Ísland 2011

## **Þakkarorð**

Ég vil byrja á því að þakka leiðbeinendum mínum, þeim Daníel Þór Ólasyni og Dóru Guðrúnu Guðmundsóttur fyrir góða leiðsögn, stuðning og ábendingar við gerð þessa verkefnis. Því næst vil ég þakka Geir Birgissyni og Guðlaugu Marion Mitchison fyrir góðar ábendingar, stuðning og yfirlestur. Sérstakar þakkir fá Sigmundur Pétur Ástþórsson og Sandra Karen Káradóttir fyrir ómetanlega aðstoð, stuðning og yfirlestur á verkefninu. Að lokum vil ég þakka fjölskyldu minni, vinum og samstarfsmönnum fyrir óendanlegan stuðning, tillitsemi og hvatningu í öllu náminu.

Tilgangur rannsóknarinnar var að athuga próffræðilega eiginleika íslenskrar útgáfu Lífsánægjukvarðans (e. *Satisfaction with life scale; SWLS*) sem metur lífsánægju fólks með almennum hætti. Einnig var kannað hvort ýmsar lýðfræðilegar breytur tengdust lífsánægju Íslendinga árið 2005. Þátttakendur fengust úr tveimur gagnasöfnum. Gagnasafn 1 samanstóð af 327 nemendum í Almennri Sálfræði við Háskóla Íslands þar sem meðalaldur þátttakenda var 26, 4 ár. Gagnasafn 2 var byggt á 5000 manna slembiúrtaki valið úr þjóðskrá. Endanlegur fjöldi þátttakenda í rannsókninni voru 3353 manns þar sem meðalaldur þátttakenda var 41,5 ár. Í meginráttum voru próffræðilegar niðurstöður í takt við niðurstöður erlendra rannsókna. Þáttgreining atriða í báðum úrtökum gáfu til kynna að dreifingu atriða væri best lýst með einum þætti og reyndist áreiðanleiki listans fullnægjandi. Niðurstöður faraldsfræðilegrar rannsóknar bentu til að Íslendingar voru yfirleitt ánægðir með líf sitt árið 2005. Nokkur munur reyndist þó vera á milli lýðfræðilegra hópa, þar sem til dæmis konur voru ánægðari með líf sitt en karlar. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að bjartsýni, hjúskaparstaða og vandamáламиðið viðbrögð fólks við streituvaldandi aðstæðum hefðu jákvæð tengsl við lífsánægju. Einnig sýnu niðurstöður fram á að neikvæð tengsl voru á milli lífsánægju og taugaveiklunar. Almennt voru Íslendingar ánægðir með líf sitt og skoðuð að meðaltali hærra ( $M = 26,18$ ) á lífsánægjukvarðanum en niðurstöður erlendra rannsókna.

## Efnisyfirlit

<b>Pakkarorð</b> .....	<b>iv</b>
<b>Útdráttur</b> .....	<b>v</b>
<b>Inngangur</b> .....	<b>1</b>
Rannsóknir á huglægri vellíðan .....	3
Rannsóknir á lífsánægju og hamingju .....	5
Mælingar á lífsánægju og vellíðan fólks .....	6
Lífsánægja og kynjamunur .....	8
Lífsánægja og aldur .....	8
Lífsánægja og menntun .....	9
Lífsánægja og hjúskaparstaða .....	10
Lífsánægja og atvinnuleysi .....	11
Lífsánægja og tekjur .....	12
Lífsánægjukvarðinn (Satisfaction with life scale) .....	12
Próffræðilegir eiginleikar lífsánægjukvarðans .....	14
Aðrar rannsóknir á próffræðilegum eiginleikum lífsánægjukvarðans .....	15
Próffræðileg athugun milli þjóða .....	16
<b>Markmið rannsókna</b> .....	<b>17</b>
<b>Aðferð</b> .....	<b>18</b>
Þátttakendur .....	18
Mælitæki .....	18
Framkvæmd .....	20
<b>Niðurstöður</b> .....	<b>21</b>
Sálfræðinemar .....	21
Þáttgreining SWLS - Sálfræðinemar .....	21
Áreiðanleiki og endurprófunaráreiðanleiki í úrtaki sálfræðinema .....	22
Samleitni réttmæti lífsánægjukvarðans fyrir sálfræðinema .....	22
Fylgni milli lífsánægju og streitu hjá sálfræðinimum .....	23
Faraldsfræðilegt úrtak .....	23
Þáttgreining lífsánægjukvarðans – faraldsfræðilegt úrtak .....	24
Áreiðanleiki faraldsfræðilega úrtaksins .....	25
Meðaltöl lífsánægjukvarðans eftir lýðfræðilegum hópum .....	25
<i>Aldur</i> .....	25
<i>Menntun</i> .....	26
<i>Hjúskaparstaða</i> .....	26
<i>Búseta</i> .....	27
<i>Vinna, nám og atvinnuleysi</i> .....	28
<i>Tekjur</i> .....	28

<b>Umræða.....</b>	<b>30</b>
Lífsánægja meðal sálfræðinema .....	30
Próffræðilegir eiginlegar lífsánægjukvarðans .....	31
Faraldsfræðilegt úrtak .....	32
Meðaltöl lífsánægjukvarðans eftir lýðfræðilegum hópum.....	33
<i>Aldur</i> .....	33
<i>Menntun</i> .....	34
<i>Hjúskaparstaða</i> .....	34
<i>Búseta</i> .....	35
<i>Starf og tekjur</i> .....	35
<i>Framhaldið</i> .....	36
<b>Heimildir. ....</b>	<b>38</b>

## Inngangur

Í árána rás hafa fræðimenn reynt að svara því hvað felst í hugtökunum hamingju (e. *happiness*) og lífsánægju (e. *life satisfaction*) og hvort fólk hafi allsstaðar sömu hugmyndir á þeim. Mikið ósamræmi hefur verið á rannsóknum sem tengjast vandamálum mannsins og jákvæðum eiginleikum (Myers og Diener, 1995). Vandinn fyrir þessu ósamræmi virðist vera sá að fólk hefur mjög ólíkar hugmyndir um hvað þarf til þess að það sé ánægt með líf sitt og hvað gefur því gildi (Myers og Diener, 1995).

Frá upphafi sálfræðirannsókna hafa sálfræðingar lagt áherslu á að rannsaka neikvæðar tilfinningar fólks og vanlíðan, svo sem kvíða og þunglyndi en lítil áhersla verið lögð á að rannsaka það sem er gott við líf fólks og hvað það er sem gefur lífinu gildi. Breytingar hafa verið á þessu og hefur rannsóknum á jákvæðum eiginleikum mannsins aukist til muna síðustu árin (Myers og Diener, 1995). Martin Seligman, fyrrum formaður bandaríska sálfræðingafélagsins var upphafsmaður jákvæðrar sálfræði (e. *positive psychology*) (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000). Hann hvatti sálfræðinga og aðra fræðimenn til þess að einbeita sér meira að því að rannsaka og auka skilning fólks á jákvæðum eiginleikum mannsins (Seligman, 2000). Jákvæð sálfræði snýst um að rannsaka betur það sem gefur lífinu tilgang og það sem er gott í lífi fólks frekar en það sem er í ólagi (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000).

Hugtakið hamingja (e. *happiness*) hefur mismunandi merkingu í almennu tali fólks (Diener, 2006). Samkvæmt Campbell, Converse og Rodgers (1976) vísar hamingja til stutts hugarástands í glaðværð (e. *gaiety*) eða vellíðan (e. *euphoria*) sem endurspeglar tilfinningar fólks gagnvart þeirra núgildandi tilfinningalegu ástandi. Til dæmis getur hamingja þýtt það að vera í góðu skapi og verið almennt mat á lífsánægju eða það að lifa góðu lífi (Diener, 2006). Vegna þess hversu ólíkar hugmyndir fólk hefur á því hvað hamingja er hafa rannsakendur forðast að nota þetta hugtak (Diener, 2006).

Lífsánægja samkvæmt Diener (1984), er almennt mat á tilfinningum og viðhorfi um eigið líf á ákveðnum tíma sem nær yfir jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Hugtökin hamingja og lífsánægja eru að vissu leyti til vandræða innan fræðanna þar sem ekki hefur reynst auðvelt að greina á milli þeirra og oft á tíðum eru þau því notuð saman eða í sama skilningi (Horley, 1984). Þó hafa verið gerðar



tilraunir til að skilgreina hamingju sérstaklega og virðist sem svo að almenn sátt sé um að hugtakið eigi alltaf við um ákveðið tímabil, til dæmis viku, ár eða lífið í heild (Diener og Emmons, 1985). Lífsánægja og hamingja geta litið út fyrir að vera einföld hugtök en stundum getur verið óljós hver munurinn er (George, 2006) þar sem að þau eiga margt sameiginlegt (Andrews og Withey, 1976; Lucas, Diener og Suh, 1996).

Huglæg vellíðan (e. *subjective well-being*) er yfirhugtak yfir til dæmis lífsánægju og hamingju. Fræðimenn hafa komið með margar mismunandi skilgreiningar á huglægru vellíðan og hafa rannsakendur skilgreint vellíðan fólks út frá tveimur megin sjónarmiðum: tilfinningalegu (e. *affective*) og hugrænu (e. *cognitive*) (Diener o.fl., 1985; Lucas, Diener og Suh, 1996). Tilfinningalegi þátturinn inniheldur hugarástand fólks, hamingju og jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Huglæg vellíðan getur því verið bæði tilfinningalegur og hugrænn þáttur (Diener, Suh, Lucas og Smith, 1999). Hugræni þáttur vellíðanar vísar til huglægs mats á lífinu þar sem fólk er meðvitað að bera saman aðstæður sínar við sjálfskipaðan (e. *self-imposed*) staðal. Lífsánægja fellur undir hugræna þátt vellíðanar. Þetta er mat um hversu vel lífið hefur þróast og endurspeglar það hvort fólk sé ánægt með líf sitt (Okun og Stock, 1987). Fólki sem líður vel finnur fyrst og fremst fyrir jákvæðum tilfinningum og hugsar að mestu leyti jákvætt um yfirstandandi atburði. Fólki sem líður ekki mjög vel metur aðstæður í lífi sínu og atburði sem neikvæða, það finnur fyrir óþægilegum tilfinningum eins og kvíða, þunglyndi og reiði (Myers og Diener, 1995). Jákvæðar og neikvæðar tilfinningar hafa áhrif á mismunandi þætti, til dæmis vellíðan hjá fólki (til dæmis Costa og McCrae, 1980; Magnus og Diener, 1991).

Diener, Oishi og Lucas (2003) skilgreindu vellíðan sem hugtak sem nær yfir mat fólks á eigin lífi, bæði á núverandi augnabliki og yfir lengri tímabil. Þetta mat inniheldur tilfinningaviðbrögð fólks á atburðum, hugarástandi og skoðunum þeirra á lífsánægju til dæmis ánægju með hjónaband og vinnu. Rannsóknir á huglægru vellíðan fólks eru gagnlegar og mikilvægar vegna margra ástæðna, sem dæmi að komast að því hvernig fólki líður (Diener, Oishi og Lucas, 2003; Pavot og Diener, 1993). Huglæg vellíðan nær yfir vísindalega athugun á því hvernig fólk metur líf sitt (Diener, Oishi og Lucas, 2003).

Lífsánægjukvarðinn hefur verið þýddur yfir á íslensku og í þessari rannsókn er ætlunin að kanna próffræðilega eiginleika kvarðans. Niðurstöður verða bornar

saman við fyrri rannsóknir á mismunandi útgáfum kvarðans. Lífsánægjukvarðinn er mest notaða mælitækið til að meta almenna lífsánægju (Hultell og Gustavsson, 2008). Algengt er að lífsánægja sé metin í tengslum við vellíðan fólks (e. *Subject well-being*) og hamingju. Þess vegna verður því byrjað á að fjalla um mismunandi rannsóknir og mælingar á þessum hugtökum. Því næst verður fjallað um rannsóknir sem hafa skoðað lífsánægju fólks í mismunandi hópum, svo sem eftir kyni, aldri, menntun, hjúskaparstöðu, atvinnuleysi og tekjum. Að lokum verður rætt um lífsánægjukvarðann, gerð hans og próffræðilega eiginleika.

### **Rannsóknir á huglægri vellíðan**

Rannsóknir á vellíðan fólks hafa aukist undanfarin ár og verið mikilvægt viðfangsefni innan sálfræðinnar (Myers og Diener, 1995). Reynt er að svara spurningum eins og af hverju líður sumum betur en öðrum, hvernig er hægt að stuðla að betri líðan hjá fólki og hvernig er hægt að viðhalda henni (Diener, 1984; Diener, o.fl., 1999).

Margar rannsóknir hafa verið gerðar þar sem athuguð er lífsánægja fólks út frá ýmsum lýðfræðilegum breytum eins og tekjum, fjölskyldu, vinum og sjálfsáliti. Í rannsókn Diener og Diener (2009), sem gerð var á 12,600 þátttakendum, kom í ljós að þættir eins og sjálfsálit ( $r = 0,47$ ), ánægja með fjölskyldu ( $r = 0,36$ ), ánægja með tekjur heimilisins ( $r = 0,37$ ) og ánægja með vini ( $r = 0,39$ ) voru allt þættir sem höfðu jákvæð tengsl við það hversu vel fólki leið.

Zhang, Huang og Zeng (2007) gerðu rannsókn á 360 þátttakendum á aldrinum 60 ára og eldri sem bjuggu í fátækum þorpum í Kína. Markmið rannsóknarinnar var að kanna vellíðan fólks á þessum stöðum út frá lýðfræðilegum breytum og athuga hvað væri hægt að gera betur til að bæta líðan hjá eldra fólki í fátækum þorpum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að með því að beina athyglinni að fjárhagsstöðu fólks og bæta aðstæður þeirra eins og húsnæði og ytra umhverfi, væri hægt að auka vellíðan hjá fólki. Einnig sýndu þeir fram á, að fræðsla og aukin meðvitund fólks á líkamlegri og andlegri heilsu jók á vellíðan hjá fólki í fjárhagslega illa stöddum þorpum.

Ryff (1986) og Ryff og Keyes (1995) skilgreindu sálfræðilega vellíðan (e. *psychological well-being*) út frá sex þáttum: sjálfsstjórn (e. *autonomy*), stjórn á eigin umhverfi (e. *environmental Mastery*), persónulegum þroska (e. *personal growth*), jákvæðu sambandi við aðra (e. *positive relation with others*), tilgangi lífsins (e.

*purpose of life*) og það að samþykkja sjálfan sig (*e. self-acceptance*). Persónulegur þroski, sjálfsstjórn, jákvætt samband við aðra, tilgangur lífsins og það að samþykkja sjálfan sig voru allt þættir sem höfðu tengsl við vellíðan fólks (sjá frekar í Ryff, 1989; Ryff og Keyes, 1995). Samkvæmt niðurstöðum þeirra ná þessir sex þættir yfir breitt svið á vellíðan fólks: til dæmis jákvætt mat á sjálfum sér og fortíðinni, að finna fyrir áframhaldandi þroska sem manneskja, að trúa því að lífið hafi tilgang, að eiga gott samband við aðra, hæfileikann til að stjórna lífi sínu á áhrifaríkan hátt og að ná stjórn á eigin umhverfi og á eigin sjálfsákvörðun (Ryff og Keyes, 1995).

Fræðimenn (til dæmis Brickman og Campbell, 1971; Brickman, Coates og Janoff-Buman, 1978; Parnucci, 1995) hafa kannað hvernig aðlögun (*e. adaptation*) að aðstæðum og breyttir staðlar fólks hafi áhrif á það hvernig fólk upplifir huglæga vellíðan. Í niðurstöðum rannsóknar Brickman og félagar (1978) komust þeir að því að þættir eins og peningar, hvar fólk býr, atvinna og meiðsli (*e. injury*) eru áhrif sem virðast hverfa með tímanum. Þetta sýndu þeir fram á með rannsókn sinni þar sem þeir athuguðu líðan fólks sem unnið höfðu í lottó (Brickman, o.fl., 1978).

Í rannsókn Headey og Wearing (1992) kom í ljós að hver og einn hefur sína grunnlínu á vellíðan. Þegar fólk kemst í uppnám vegna einhverra óhjákvæmilegra aðstæðna eða atburða, eins og að missa náinn vin eða það upplifir harðan jarðskjálfta sem veldur til dæmis skemmdum á eignum, þá kemur upp tilfinningalegur óstöðugleiki. Það snýr samt sem áður alltaf aftur á þessa grunnlínu eftir skamman tíma. Lykke og Tellegen (1996) fengu svipaðar niðurstöður úr langtíma rannsókn sinni þar sem þeir athuguðu vellíðan á milli eineggja og tvíeggja tvíbura. Þó að aðlögun virðist koma jafnvægi á það hversu ánægt fólk er með líf sitt, eru auknar vísbendingar um að ákveðnir atburðir geti haft langvarandi áhrif á lífsánægju (Headey og Wearing, 1992). Til dæmis hefur kynferðisofbeldi gjarnan haft langvarandi áhrif á heildar lífsánægju fólks. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem verða fyrir kynferðisofbeldi í æsku sýna hærri skilnaðartíðni, verri fjárhagsstöðu, lægra menntunarstig og tíðari sjálfsvígstílaunir. Afleiðingar af kynferðisofbeldi hafa sýnt fram á langvarandi áhrif á líðan fólks eins og kvíða og þunglyndi (Kilpatrick, Aruggiero, Acierno Saunders, Resnick og Best, 2003; Hrefna Ólafsdóttir, 2002; Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi og Lozano, 2002).

## Rannsóknir á lífsánægju og hamingju

Fræðimenn (til dæmis Diener og Diener, 2009) hafa reynt komast að því hvort að munur sé á lífsánægju fólks út frá lýðfræðilegum breytum eins og kyni, aldri, menntun, hjúskaparstöðu og fjárhagi fólks. Ólíkar niðurstöður hafa fengist í þessum rannsóknum en að vissu leyti hafa ákveðnir þættir meiri áhrif á það hversu ánægt fólk er með líf sitt. Með því að rannsaka hvaða þættir hafa áhrif á líðan fólks fæst mikilvæg þekking sem nýta má á margvíslegan hátt til að bæta líðan fólks (Diener, Oishi og Lucas, 2003).

Samkvæmt Diener (2006) eru til margskonar mælingar á huglægri vellíðan sem geta verið gagnlegar eins og mat á lífsánægju og hamingju. Þó svo að mælingarnar séu upplýsandi geta mun sérhæfðari mælingar verið nytsamlegur. Því er æskilegt að meta líðan fólks eins og hugarástand, tilfinningar, andlega og líkamlega heilsu fólks. Þessar kannanir ættu að vera framkvæmdar í stórum úrtökum til að vera sem traustastar og til að geta greint breytingar (Diener, 2006).

Rannsakað hefur verið sambandið á milli persónuleikafátta fólks og lífsánægju og sýndu niðurstöður að persónuleikafættirnir taugaveiklun (e. *neuroticism*) og úthverfa (e. *extraversion*) höfðu sterka forspá við það hversu ánægt fólk var með líf sitt (Diener og Lucas, 1999; Schimmack, Diener og Oishi, 2002 og Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto og Ahadi, 2002).

Bray og Gunnell (2006) athuguðu hvort að hamingjukvarðar og lífsánægjukvarðar væru nothæfir sem viðbóta upplýsingar um geðheilsu fólks (e. *mental health*). Þátttakendur voru 39,678 manns frá 32 þjóðum í Evrópu og var þeim skipt í þrjá aldurshópa: 15 til 44 ára, 45 til 64 ára og 65 ára og eldri. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að neikvæð fylgni var á milli lífsánægju fólks og sjálfsvígstíðni. Fólk á aldrinum 65 ára og eldri sýndu hæstu fylgnina, en þátttakendur á aldrinum 15 til 44 ára sýndu lægstu fylgnina. Sambærilegar niðurstöður fengust á tengslum hamingju fólks við sjálfsvígstíðni. Niðurstaðan benti einnig til að sjálfsvígstíðni hafði tengingu við lífsánægju og hamingju.

Í rannsókn Campbell (1981) kom í ljós að fólk sem er ánægt líkar vel við sjálfan sig. Þegar sjálfsálit (e. *self-esteem*) er athugað kom í ljós að þeir sem eru ánægðir samþykkja staðhæfingar eins og „það er mjög skemmtilegt að vera með mér“. Flestir sem eru ánægðir með lífið hafa jákvætt sjálfsálit og sýnt hefur verið fram á sterk tengsl milli sjálfsálits og huglægrar vellíðanar fólks (Diener og Diener, 1995). Þeir sem eru ánægðir með lífið eru yfirleitt bjartsýnir á að takast á við ný

verkefni, ná gjarnan meiri árangri, eru heilsuhaustari og ánægðari en þeir sem eru svartsýnir (Dember og Brooks, 1989; Seligman, 1991).

Schimmack, Oishi, Furr og Funder (2009) gerðu fjórar rannsóknir með mismunandi mælingum þar sem kannað var hvort að samband væri milli persónuleikabátta fólks og lífsánægju. Samkvæmt niðurstöðum þeirra var fylgni milli persónuleikabáttanna úthverfu ( $r = 0,33$ ) og taugaveiklunar ( $r = -0,45$ ) við það hversu ánægt fólk var með líf sitt. Þeir sem voru úthverfir voru ánægðari með líf sitt en innhverfir og þeir sem skoruð hátt á taugaveiklun voru síður ánægðir með líf sitt en þeir sem skoruðu lágt á taugaveiklun. Einnig kom í ljós að þunglyndi sem er undirþáttur taugaveiklunar hafði sterka fylgni við lífsánægju. Jákvæðar tilfinningar og það að vera glaðvær (e. *cheerfulness*) sem eru undirþættir úthverfu höfðu sterka jákvæða fylgni við lífsánægju fólks (Schimmack, Oishi, Furr og Funder, 2009).

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að það að vera bjartsýnn (e. *optimism*) hefur jákvæð tengsl við lífsánægju fólks en svartsýni (e. *pessimism*) hafi neikvæð tengsl (til dæmis Scheier og Carver, 1985). Bjartsýni hefur verið skilgreint sem tilhneiging fólks um að trúa því að góðir hlutir gerast frekar en slæmir (til dæmis Scheier og Carver, 1985). Svartsýni hefur verið skilgrein sem tilhneiging fólks um að trúa því að slæmir hlutir gerast frekar en góðir (Scheier og Carver, 1985). Chang, Maydeu-Olivares og D'Zurilla (1997) könnuð sambandið milli lífsánægju fólks við bjartsýni og svartsýni. Þátttakendur voru 425 háskólanemar í bandaríkjunum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að jákvæð fylgni var milli það hversu ánægt fólk var með líf sitt og það að vera bjartsýnn ( $r = 0,53$ ) en neikvæð fylgni við það að vera svartsýnn ( $r = -0,58$ ).

Margar rannsóknir hafa verið gerðar til að athuga hvað streita hefur mikil áhrif á líf fólks. Flestar rannsóknir (til dæmis Chang, 1998) sýna að fólk sem upplifir mikla streitu í lífi sínu eru ekki eins ánægð með líf sitt. Chang (1998) athugaði í rannsókn sinni áhrif streitu í líðan fólks. Þátttakendur voru 400 háskólanemar á aldrinum 16 til 43 ára. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að streita hefur neikvæða fylgni ( $r = -0,53$ ) á lífsánægju fólks.

### **Mælingar á lífsánægju og vellíðan fólks**

Líðan fólks er ekki eitthvað sem er óbreytanlegt því þeir sem eru ánægðir með líf sitt finna stundum fyrir dapurleika og jafnvel þeir döprustu geta upplifað ánægjulegar stundir. Rannsakendur hafa því notað mismunandi aðferðir til að mæla

hugrænt mat fólks á lífinu (Diener, 2006). Þeir hafa til dæmis beðið fólk um allan heim að velta fyrir sér eigin hamingju og lífsánægju. Mælingar geta verið mismunandi, allt frá mörgum staðhæfingum til einstakra spurninga eins og „hversu ánægð(ur) ert þú með líf þitt í heild sinni í dag“, „ert þú mjög ánægð(ur)“, „ánægð(ur)“ og „ekki mjög ánægð(ur)“. Sjálfsmat á huglægri vellíðan hefur tímabundinn stöðugleika þar sem fylgni milli endurtekkinna mælinga er á milli  $r = 0,50$  til  $0,70$  og nær yfir tímabilið frá sex mánuðum til sex ára (Diener, 1994; Magnus og Diener, 1991). Spurningar vakna um trúverðugleika svara í slíkum rannsóknum. Niðurstöður benda til að þeir sem lýsa sjálfum sér sem hamingjusömum og ánægðum með lífið virðast vera hamingjusamir að mati vina og ættingja. Þeirra daglega hugarástand birtist aðallega sem jákvæðar tilfinningar í augum annarra. Ef fólk er ánægt með líf sitt og hefur fleiri jákvæðar tilfinningar, þá man það betur eftir jákvæðum atburðum en neikvæðum (Seidlitz og Diener, 1993). Rannsóknir þar sem hugræn vellíðan er metinn með sjálfsmatskvarða benda til þess að slíkar mælingar séu réttmætar og áreiðanlegar (Pavot og Diener, 1993).

Csikszentmihalyi og Hunter (2003) þróðu aðferð til að mæla ánægju fólks. Aðferðin fólst í því að haft var samband við fólk með ójöfnu millibili í gegnum símboða (e. *pager*). Þátttakendur voru beðnir um að skrifa niður svör við spurningum eins og „*hvað ertu að gera*“, „*hversu mikla ánægju hefur þú af því sem þú ert að gera*“, „*ertu ein(n) eða í samneyti við aðra*“. Þessi aðferð var kölluð aðferð við úrtaksgerð á lífsreynslu (e. *experience sampling method*). Aðferðin gaf góða og nákvæma mynd af því hversu ánægt fólk var á hverjum tíma en helsti gallinn við aðferðina var að hún var mjög kostnaðarsöm, ágeng og tímafrek (Csikszentmihalyi og Hunter, 2003).

Algennt er að rannsakendur noti aðeins eina spurning til að athuga hversu ánægt fólk er með lífið þegar stórar kannanir eru gerðar. Sem dæmi þá könnuðu Fujita og Diener (2005) lífsánægju fólks með því að nota aðeins eina spurningu „*hversu ánægð(ur) ertu með lífið í heild sinni*“ og voru þátttakendur spurðir einu sinni á ári frá árinu 1984 til 2000. Sandvik, Diener og Seidlits (1993) komust að því að jákvæð fylgni var á milli sjálfsmats fólks um eigin líðan og þegar ættingjar og vinir voru beðnir um að meta líðan fólks. Þessi aðferð er algeng leið sem rannsakendur fara til að komast að því hver almenn lífsánægja fólks er án þess að þurfa að leggja of mikinn kostnað í rannsóknina (til dæmis Fujita og Diener, 2005; Sandvik, Diener og Seidlits, 1993).

Í greiningu á vellíðunarmælingum úr gögnum sem safnað var í Evrópskri félagskönnun árið 2005 (e. *European social survey*) þar sem hamingja og lífsánægja eru mæld með einni spurningu, sem svara má á skalanum 0-10 kemur í ljós að fylgni milli þessara mælinga er mjög há eða 0,70 fyrir íslenska úrtakið og 0,71 fyrir alla þátttakendur sem voru yfir 47 þúsund. Meðal lífsánægjuskor Íslendinga var  $8,46 \pm 1,44$  í samanburði við 6,86 samanlagt Evrópumeðaltal (Dóra G. Guðmundsdóttir, 2007).

### **Lífsánægja og kynjamunur**

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar til að athuga hvort munur sé á lífsánægju karla og kvenna. Flestar rannsóknir benda til þess að lítil sem enginn munur sé á milli kynja almennt (Barrett, 1999). Wu og Yao (2006) gerðu rannsókn á Taívanskri útgáfu á lífsánægjukvarðanum þar sem verið var að athuga meðal annars hvort að munur var á lífsánægju milli karla og kvenna. Þátttakendur voru 476 manns, 207 karlar og 269 konur. Niðurstöður sýndu að enginn munur var á milli karla og kvenna.

Aðrar niðurstöður hafa sýnt að konur sýndu oftar meiri dapurleika en karlar þegar erfiðir atburðir eiga sér stað svo sem dauðsfall, alvarlegt slys eða aðrir slæmir atburðir gerast (Diener, Sandvik, og Larsen, 1985; Fujita, Diener, og Sandvik, 1991). Einnig kom í ljós að konur voru ánægðari en karlar þegar góðir og skemmtilegir atburðir eiga sér stað (Diener, Sandvik, og Larsen, 1985; Fujita, Diener, og Sandvik, 1991).

Haring, Stock og Okun (1984) gerðu allsherjargreiningu (e. *meta-analysis*) á niðurstöðum 146 rannsókna þar sem félagsleg staða fólks eftir kyni var borin saman við mat fólks á eigin líðan. Niðurstaða greiningarinnar sýndi að kyn skýrir minna en 1% af vellíðan fólks almennt (Haring, Stock, og Okun, 1984). Einnig kom fram í rannsókn Dóru Guðrúnar Guðmundsdóttur (2007) að enginn munur var á huglægri vellíðan fólks eftir kyni. Samkvæmt þessum niðurstöðum virðist hægt að draga þá ályktun að lítil munur sé á milli kynja á því hversu ánægt fólk er með líf sitt.

### **Lífsánægja og aldur**

Rannsóknir hafa sýnt að erfitt er að greina lífsánægju út frá mismunandi aldri. Margskonar niðurstöður hafa fengist í tengslum við það hversu ánægt fólk er með líf sitt eftir ólíkum aldri (til dæmis Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007; Herzog,

Rogers og Woodwoth, 1982; Melin, Fugl-Meyer og Fugl-Meyer, 2003). Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem athugaði huglæga vellíðan fólks út frá ýmsum lýðfræðilegum breytum kom í ljós að aldur hefur ekki áhrif á huglæga vellíðan fólks (sjá frekar í Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007).

Melin, Fugl-Meyer og Fugl-Meyer (2003) athuguðu í rannsókn sinni samband lífsánægju fólks eftir nokkrum lýðfræðilegum breytum og þar á meðal aldri. Rannsóknin var gerð á 2533 þátttakendum á aldrinum 18 til 64 ára í Svíþjóð. Niðurstöður þeirra sýndu að aldur hafði sterk tengsl við fjölskyldulíf og tómstundariðkun hjá konum. Einnig sýndu niðurstöðurnar fram á að eldra fólk var líklegra til að vera ánægðari með fjölskyldulíf sitt og tómstundariðkun heldur en yngri þátttakendur.

Samkvæmt Argyle (2001), Diener og félögum (1999) og Myers (1992) hafa niðurstöður sýnt fram á að ánægja fólks með líf sitt sé annað hvort stöðug yfir lífið eða eykst aðeins með aldrinum. Nýrri rannsóknir (til dæmis Gerdtham og Johannesson, 2001) hafa sýnt fram á að U laga tengsl séu á milli þess að vera ánægður með lífið og aldur. Í rannsókn Gerdtham og Johannesson (2001) var aldri þátttakenda skipt niður í fjóra hópa: 1) 18 til 34 ára, 2) 35 til 44 ára, 3) 45 til 64 ára, 4) 65 ára og eldri. Þátttakendur í rannsókninni voru um fimm þúsund og var gagnasafnið fengið úr könnun frá árinu 1991 (*Level of living survey*). Niðurstöður þessara rannsókna sýndu að tengsl á milli aldurs og hamingju var U laga. Fólk á aldrinum 65 ára og eldra voru hamingjusamastir ( $r = 0,60$ ) af þessum fjórum hópum og fólk á aldrinum 45 til 64 ára höfðu lægstu fylgnina. Hamingja fólks minnkar á miðjum aldri, 35 til 64 ára en eykst svo aftur eftir 65 ára aldurinn.

### **Lífsánægja og menntun**

Niðurstöður rannsókna á tengslum lífsánægju og menntunar eru um margt óljósar. Fjölmargra rannsókna hafa sýnt fram á að því meiri menntun sem fólk hefur því ánægðara er það með líf sitt (Witter, Okun, Stock og Haring, 1984), en aðrar hafa hins vegar sýnt að fólk með meiri menntun hafi minni lífsánægju en þeir sem eru með litla menntun (Melin, o.fl., 2003; Fernandez og Kulik, 1981; Barrett, 1999; Peterson, Park og Seligman, 2005). Að síðustu benda niðurstöður annarra rannsókna til að engin tengsl séu á milli menntunar fólks og hversu ánægt það er með líf sitt (Clemente og Sauer, 1976; Glenn og Weaver, 1981; Wilkening og McGranahan, 1978).



Í rannsókn Helliwell (2008) þar sem notast var við faraldsfræðilega rannsókn á 100 þúsund þátttakendum frá 75 þjóðum kom í ljós að fólk sem hafði meiri menntun en grunnskólagráðu var almennt ánægðari með lífið. Einnig hafa niðurstöður annarra rannsókna sýnt fram á að fólk sem er með háskólagráðu er ekki eins ánægt með samband sitt við vini og kunningja en þeir sem eru minna menntaðir (Melin, Fugl-Meyer og Fugl-Meyer, 2003).

Gerð var rannsókn þar sem notast var við allsherjargreiningu (e. *meta-analysis*) til að athuga hvort að menntun hafi áhrif á ánægju fólks með líf sitt. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að menntun hafði jákvæð tengsl ( $r = 0,13$ ) á líðan fólks. Einnig sýndu niðurstöðurnar fram á að menntun virðist hafa sterkari tengsl við huglæga vellíðan fólks með lágar tekjur (Campbell, 1981; Diener, Sandvik, Seidlitz og Diener, 1993) og í fátækum löndum (Veenhoven, 1994). Samkvæmt þessu virðist menntun hafa áhrif á líðan fólks.

Gerdtham og Johannesson (2001) könnuðu í sinni rannsókn samband menntunar við það hversu hamingjusamt fólk er. Gagnasafnið var byggt á gögnum úr könnun sem gerð var árið 1999 (*Level of living survey*) sem athugaði samband lýðfræðilegra breyta við hamingju fólks og meðal annars menntun. Þátttakendur voru spurðir spurninga sem þeir svöruðu á þriggja punkta Likert kvarða þar sem 1 = ég er ekki ánægður daglega 3 = ég er nánast alltaf ánægður. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að jákvæð fylgni er milli menntunar og þess hversu hamingjusamt fólkið var.

### **Lífsánægja og hjúskaparstaða**

Sambandið á milli lífsánægju og hjúskaparstöðu hefur verið mikið rannsakað. Það að vera giftur eða í sambúð er eitt af því sem hefur mest áhrif á líf fólks og vellíðan. Ýmsar vangaveltur hafa verið fyrir því hvort það að vera í hjónabandi sé það sem gerir fólk ánægt eða hvort að það sé almennt ánægt fólk sem giftir sig. Flestar rannsóknir tengdar lífsánægju og hjúskaparstöðu hafa sýnt fram á að þeir sem eru í hjónabandi sýni almennt meiri lífsánægju en þeir sem eru einstæðir (Abbott, 1999; Barrett, 1999; Diener, o.fl., 1985; Gove, Hughes, Style, 1983). Í rannsókn Holt-Lunstad, Birmingham, Brandon og Jones (2008) kom í ljós að þeir sem eru í hjónabandi finna fyrir meiri lífsánægju en þeir sem eru einstæðir. Þessi munur virðist vera óháður kyni (Abbott, 1999; Barrett, 1999; Diener, o.fl., 1985; Gove, Hughes, Style, 1983). Margar ástæður geta verið fyrir þeim niðurstöðum að fólk í

hjúabandi sýni meiri lífsánægju en þeir sem eru ekki í hjúabandi. Líkleg ástæða gæti verið að þeir sem eru í hjúabandi hafi stærra tengslanet og rækta jafnvel samband sitt við ættingja og vini betur en þeir sem eru einstæðir (Barrett, 1999; Fujita og Diener, 2005; Michalos, 1986; Peterson, o.fl., 2005). Hjúskaparstaða fólks virðist því hafa áhrif á lífsánægju fólks (Barrett, 1999; Gove, o.fl., 1983; Wood, Rhodes og Whelan, 1989). Góð heilsa eykur lífsánægju allra (Fengler, Danigelis og Grams, 1982). Þegar sálfræðileg vellíðan er skoðuð hjá þeim sem hafa aldrei verið í hjúabandi, kemur fram að karlar eru líklegri til að þjást af þunglyndi og kvíða (Davies, 1995; Himmelfarb, 1984; Radloff, 1975), en einnig eru þeir í meiri hættu á að fremja sjálfsvíg (Meehan, Saltzman, og Sattin, 1991).

### **Lífsánægja og atvinnuleysi**

Það að missa vinnuna og vera án atvinnu hefur neikvæð áhrif á líðan fólks. Í könnun sem gerð var í Bandaríkjunum kom í ljós að aðeins 10 – 12% þeirra sem eru atvinnulausir lýsa sjálfum sér sem mjög ánægðum samanborið við 30% meðal almennings (Argyle, 2001). Flestir sem missa vinnuna í nánast öllum löndum verða óánægðir með líf sitt sem er einn af aðal áhrifaþáttum atvinnuleysis (Argyle, 2001). Þegar tengsl milli atvinnuleysis og lífsánægju eru könnuð kemur í ljós að atvinnuleysi hefur meiri áhrif á lífsánægju en það að hafa lækkað í tekjum samkvæmt Booth og van Ours (2008). Fólk sem er atvinnulaust er dapprara (e. *distress*) og með minni lífsánægju en þeir sem hafa vinnu (Oswald, 1997). Einnig virðist sem að það eitt að missa vinnuna er ekki það eina sem hefur áhrif á líðan fólks sem er atvinnulaust heldur eru það aðrir þættir eins og hjúskaparstaða og heilsa sem spilar sterkir inn í líðan fólks (Argyle, 2001). Atvinnuleysi virðist því hafa neikvæð áhrif á huglæga vellíðan fólks (Clark og Oswald, 1994) þar á meðal jákvæðar tilfinningar, lífsánægju og neikvæðar tilfinningar fólks (Argyle, 2001).

Niðurstöður benda til þess að fólk sem hefur aldrei orðið atvinnulaust sýnir meiri lífsánægju en þeir sem hafa einhvern tíma orðið atvinnulausir (Clark, Georgellis og Sanfey, 2001). Atvinnuleysi getur því haft töluverð og langvarandi áhrif á líf fólks. Jensen og Smith (1990) rannsökuðu áhrif atvinnuleysis út frá aukinni dánartíðni, fleiri sjálfsvígum og hærri glæpatíðni. Þeir komust að því að atvinnuleysi hefur neikvæð sálfræðileg áhrif þar sem að það leiðir til aukningar á þessum þáttum. Þegar kannað var hvort kynjamunur væri á lífsánægju fólks sem var

atvinnulaust, kom í ljós að hún var sambærileg hjá konum og körlum (Booth og van Ours, 2008).

### **Lífsánægja og tekjur**

Lífsánægja er talin tengjast ýmsum félagslegum og fjárhagslegum þáttum (Lyubomirsky, King og Diener, 2005). Oft er talað um að því betri sem fjárhagur fólks er því ánægðara er fólk með lífið. Niðurstöður rannsókna hafa hins vegar einnig sýnt að þó svo að fólk búi í fátæktarhverfum eru margir þar ánægðir með tilveruna (Biswas-Diener og Diener, 2002; Biswas-Diener, Vittersø og Diener, 2005). Þannig að mjög mismunandi niðurstöður hafa fengist þegar lífsánægja fólks er metin í tengslum við fjárhagsstöðu. Í rannsókn Fernandez og Kulik (1981) kom í ljós að fólk metur lífsgæði sín út frá stöðlum þjóðfélagsins á hverjum tíma en ekki út frá tekjum heimilisins. Pouwels, Siegers og Vlasblom (2008) sýndu í rannsókn sinni að fólk sem vann var ánægðara með lífið en þeir sem fengu til dæmis atvinnuleysisbætur eða peninga sem það vann sér ekki fyrir. Enginn munur var á lífsánægju hjá fólki með meðallaun og þeirra sem voru með meira en meðaltekjur í laun. Lífsánægja fólks hækkaði ekki þegar fólk fékk launahækkun (Easterlin, 1974, 1995; Diener og Seligman, 2004). Í rannsókn Diener og félaga (1999) kom í ljós tekjur fólks hafa lítil áhrif á það hversu ánægt fólk er með líf sitt. Þegar rannsóknir eru gerðar á tengslum lífsánægju fólks út frá tekjum þarf að skoða það hvort fólk sé almennt að vinna mikla yfirvinnu eða ekki. Rannsóknir hafa sýnt fram á að tekjur hafa jákvæð áhrif á lífsánægju fólks en yfirvinna eða fjöldi vinnustunda hefur neikvæð áhrif á lífsánægju fólks. Þannig að því meira sem fólk vinnur því minni lífsánægju hefur það (Pouwels, Siegers og Vlasblom, 2008).

### **Lífsánægjukvarðinn (Satisfaction with life scale)**

Lífsánægjukvarðinn var upphaflega þróaður af Diener, Emmons, Larson og Griffin (1985) og var fyrirhugaður sem stutt mat á heildar lífsánægju fólks. Lífsánægjukvarðinn er algengasta mæling sem notuð hefur verið til að mæla lífsánægju fólks (Diener, o.fl., 1985).

Kvarðinn inniheldur fimm staðhæfingar um viðhorf fólks til lífsins. Út frá þessum staðhæfingum er lífsánægja fólks metin í víðu samhengi (Huebner, 1994). Í upphafi gerðu Diener og félagar (1985) kvarða með 48 atriðum þar sem atriðin áttu að endurspeglar lífsánægju og huglæga vellíðan fólks. Þáttagreining á kvarðanum

gaf til kynna að þessi atriði mynduðu þrjá þætti: einn hugrænan þátt sem mældi lífsánægju fólks, og svo tvo tilfinningalega þætti, jákvæðar (e. *positive affect*) og neikvæðar tilfinningar (e. *negative affect*). Af þessum 48 atriðum höfðu tíu atriði þáttahleðslu við þátt lífsánægju með fylgni 0,60 eða yfir. Þessum atriðum var síðan fækkað úr tíu í fimm atriði, til að eyða endurtekningu orða og til að hafa sem minnst áhrif á áreiðanleika kvarðans. Atriðum er svarað á sjö punkta Likert kvarða með svarmöguleika frá 1 = mjög ósammála til 7 = mjög sammála. Skorunin á kvarðanum getur verið allt frá fimm stigum = mjög óánægður með lífið, til 35 = mjög ánægður með lífið (Diener, 1984). Skor á kvarðanum flokkast á eftirfarandi hátt: Þeir sem skora á bilinu fimm til níu stig teljast mjög óánægðir með líf sitt, 10 til 14 stig teljast óánægðir, 15 til 19 stig teljast frekar óánægðir, 20 stig gefur til kynna að fólk sé hvorki óánægt né ánægt, 21 til 25 teljast frekar ánægðir, 26 til 30 stig teljast ánægðir og 31 til 35 bendir til að fólk sé mjög ánægt með lífið (Diener o.fl., 1985; Pavot og Diener, 1993; Wu og Yao, 2006). Lífsánægjukvarðinn hefur verið notaður í hundruðum rannsókna til að meta lífsánægju fólks (Hultell og Gustavsson, 2008).

Lífsánægjukvarðinn inniheldur almennar staðhæfingar um hversu ánægt fólk er með líf sitt (sjá viðauka A). Þátttakendur meta sjálfir hvað það er sem gefur þeim lífsánægju, hver markmið þeirra eru og svara út frá því. Það að kvarðinn mælir almenna lífsánægju fólks er einn af aðal styrkleikum lífsánægjukvarðans í samanburði við aðrar mælingar á lífsánægju (Diener o.fl., 1985; Pavot, Diener, Colvin og Sandvik, 1991; Pavot og Diener, 1993).

Lífsánægjukvarðinn hefur verið staðfærður til notkunar fyrir fjölbreytta hópa, þar á meðal eldri borgara (Pons, Atienza, Balaguer og Garcia-Merita, 2002), fanga (Arrindell, Meeuwesen og Huyse, 1991), unglunga (Atienza, Balaguer og Garcia-Merita, 2003; Neto 1993; Pons, Atienza, Balaguer og Garcia-Merita, 2000; Gilman og Huebner 2003), háskólanema (Diener, o.fl., 1985; Shevlin og Bunting, 1995), fullorðna (Arrindell, o.fl., 1999; Blais, Sabourin, Boucher og Vallerand, 1990), óléttar konur (Martinez, Martinez, Garcia, Cortes, Ferrer og Herrero, 2004) og farandverkamenn (Neto, 1993).

Tafla 1 inniheldur dæmi um nokkrar rannsóknir sem hafa athugað lífsánægju bandaríska háskólanema. Eins og sést í töflu 1 þá skoruðu þeir á bilinu 23,5 til 25,2 með staðalfrávikði á bilinu 5,8 til 6,4. Þessar niðurstöður benda til að bandarískir háskólanema voru frekar ánægðir með lífið á árunum 1985 til 1993 út frá viðmiðum

Diener og félagar (1985). Aðrar rannsóknir hafa athugað meðal lífsánægju námsmanna þar sem notast hefur verið við lífsánægjukvarðann. Rassin og Muris (2005) gerðu rannsókn þar sem þeir könnuðu lífsánægju 72 konum í sálfræðinámi á aldrinum 17 til 26 ára í hollenskum skóla. Niðurstöðurnar rannsóknarinnar bentu til að þær voru frekar ánægðar með lífið ( $24,54 \pm 5,45$ ). Einnig könnuðu Abolghasemi og Varaniyab (2010) lífsánægju nemenda á aldrinum 14 til 17 ára þar sem þeir skiptu nemendum í tvo hópa: 55 nemendur sem stóðu sig vel í námi og 55 nemendur sem stóðu sig ekki eins vel. Niðurstöður sýndu að nemendur sem stóðu sig betur í námi voru að meðaltali ánægðari með lífið ( $24,39 \pm 7,04$ ) en þeir sem stóðu sig ekki eins vel ( $19,83 \pm 4,19$ ).

Tafla 1. Meðaltals lífsánægja háskólanema úr fyrri rannsóknum.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Diener, o.fl., 1985	23,5	6,4	176
Pavot, o.fl., 1991	24,5	6,3	130
Frisch, 1992	25,2	5,8	271
Smead, 1991	23,0	6,4	358
Pavot og Diener, 1993	23,7	6,4	244

### Próffræðilegir eiginleikar lífsánægjukvarðans

Próffræðilegir eiginleikar lífsánægjukvarðans hafa verið kannaðir í mörgum rannsóknum og er það ávallt nauðsynlegt þegar mælitæki eða próf eru þýdd yfir á önnur tungumál (Diener, o.fl., 1985; Lewis, Shevlin, Bunting og Joseph, 1995; Lucas, Diener og Suh, 1996; Oishi, 2006). Þó að lífsánægjukvarðinn innihaldi aðeins fimm staðhæfingar, hefur hann góða próffræðilega eiginleika (Diener, 1984; Pavot og Diener, 1993). Það er mikilvægt frá kenningarlegu samhengi að kvarðinn sé stöðugur í tíma en það er mælt með endurprófunaráriðanleika (e. *test-retest*) þar sem listinn er lagður tvisvar sinnum fyrir sömu þátttakendur með ákveðnu millibili. Einnig þarf listinn samt að vera nægilega næmur fyrir mikilvægum breytingum á líðan fólks (Pavot og Diener, 1993). Innra samkvæmni (e. *Cronbach's alpha*) kvarðans var viðunandi (alfa = 0,87) og einnig sýndu niðurstöður fram á að kvarðinn sé stöðugur í tíma ( $r = 0,82$ ) (Diener, o.fl., 1985). Þegar lífsánægjukvarðinn var þáttgreindur kom í ljós að einn þáttur skýrir best dreifingu atriða (Diener, o.fl., 1985). Heildarskýring þáttar var 66% af dreifingu atriða og

Þáttahleðslur voru á bilinu 0,61 til 0,84. Almennt er miðað við að hleðsla sé 0,40 eða hærri sem þýðir að 16% dreifingar sé sameiginleg breytu og þætti (Field, 2005).

Diener og félagar (1985) könnuð einnig tengsl lífsánægjukvarðans við aðrar sambærilegar mælingar á huglægri vellíðan. Þátttakendur svöruðu spurningum um vellíðan út frá nokkrum listum sem hafa verið notaðir til að meta huglæga vellíðan fólks. Þeir notuðu tvö úrtök í rannsókn sinni, annað sem innihélt 176 þátttakendur og hitt sem innihélt 163 þátttakendur. Samkvæmt niðurstöðum þeirra hafði lífsánægjukvarðinn sterka fylgni við aðra kvarða eða á bilinu 0,50 til 0,75 og því er hægt að segja að lífsánægjukvarðinn hafi góða próffræðilega eiginleika bæði innan kvarðans og við aðrar mælingar á lífsánægju (sjá frekar í Diener, o.fl., 1985).

### Aðrar rannsóknir á próffræðilegum eiginleikum lífsánægjukvarðans

Pavot og Diener (1993) kynntu gögn frá sex rannsóknum þar sem niðurstöður rannsóknanna sýndu að kvarðinn hafði hátt innra samkvæmni og var stöðugur í tíma. Nýlegri rannsóknir frá Adler og Fagley (2005) og Steger, Frazier, Oishi, og Kaler (2006) sýndu svipaðar niðurstöður og einnig rannsókn Diener og féлага (1985) og Hultell og Gustavsson (2008). Þessar niðurstöður styðja það að lífsánægjukvarðinn sé áreiðanleg mæling á almennri lífsánægju fólks (sjá töflu 2).

Tafla 2. Niðurstöður fyrri rannsókna á áreiðanleika lífsánægjukvarðans.

Rannsóknir	Alfa áreiðanleiki	Endurprófunar- áreiðanleiki	Tími
Alfonson og Allisson (1992)	0,89	0,83	2 vikur
Pavot, o.fl., (1991)	0,85	0,84	Mánuður
Blais, Vallerand, Pelletier og Briere (1989)	0,79 – 0,84	0,64	2. mánuðir
Diener, o.fl., (1985)	0,87	0,82	2. mánuðir
Yardley og Rice (1991)	0,80; 0,86	0,50	10 vikur
Magnus, o.fl. (1992)	0,87	0,54	4 ár

Tafla 2 sýnir niðurstöður fyrri rannsókna sem meta próffræðilega eiginleika lífsánægjukvarðans á tímabili frá 2 vikum til 4 ára. Samkvæmt þessum niðurstöðum er hægt að segja að lífsánægjukvarðinn er nokkuð stöðugur yfir stutt tímabil eða allt að tveimur mánuðum en verður breytilegur eftir því sem lengri tími líður á milli

prófanna. Breytingar á lífsánægju fólks geta stafað af mörgum ástæðum og atburðir í lífinu geta haft áhrif á hvernig líðan fólks er metin (Pavot og Diener, 1993).

### **Próffræðileg athugun milli þjóða**

Lífsánægjukvarðinn hefur verið þýddur yfir á fjölmörg tungumál. Þar á meðal var hann þýddur yfir á hollensku árið 1998 (Arrindell, Heeskink og Feij, 1999). Markmið rannsóknarinnar var þrjúþætt: 1) að athuga innri samsetningu lífsánægjukvarðans eða próffræðilega eiginleika kvarðans eftir þýðingu, 2) að athuga tengsl persónuleika og heilsu (líkamlega heilsu og andlega) við lífsánægju, 3) að athuga mun á lífsánægju fólks eftir kyni og hjúskaparstöðu. Þátttakendur í rannsókninni voru í þremur aldursflokkum, 18 ára, 22 ára og 26 ára. Niðurstöður rannsóknarinnar voru í samræmi við niðurstöður Diener og féлага (1985). Meðalskor á lífsánægjukvarðans í þessari rannsókn var 26,18 sem bendir til að þátttakendur voru ánægðir með lífið árið 2008. Pavot og Diener (1993) gerðu rannsókn á stöðluðum gögnum (e. *normative data*) þar sem þeir báru saman gögn um lífsánægjukvarðann milli mismunandi hópa fólks og þjóða. Þessi rannsókn var byggð á nokkrum hópum þar sem meðal lífsánægja þeirra var mæld, sem dæmi eldra fólk, fangar, konur sem hafa orðið fyrir misnotkun, fólk í sálfræðimeðferð, nemendur í framhaldsskóla í bandaríkjunum og fólk með einhvers konar líkamlega fötlun. Það kom í ljós að flestir hóparnir skoruðu á bilinu 23 til 28 stig eða á bilinu að vera frekar ánægð(ur) til ánægð(ur) með lífið (sjá frekar í Pavot og Diener, 1993).

Lífsánægjukvarðinn hefur verið þýddur yfir á portúgölsku. Rannsókn var gerð til að skoða tvennt: 1) próffræðilega eiginleika portúgölsku útgáfunnar og 2) athuga viðmiðsbundið réttmæti þar sem notast var við lýðfræðilegar breytur eins og kyn og aldur. Þátttakendur voru 2,180 frá fimm ólíkum hópum: framhaldsskólanemar, háskólanemar, grunnskólakennarar, lækna og almenningur. Próffræðilegir eiginleikar rannsóknarinnar voru góðir. Alfastuðullinn var á bilinu 0,77 til 0,88 fyrir hópana sem er viðunandi niðurstaða. Þáttgreining kvarðans sýndi að einn þáttur skýrði best dreifingu atriðanna. Heildarskýring kvarðans fyrir alla hópana var 57% og atriðin hlóðust á bilinu 0,44 til 0,88. Karlar skoruðu hærra en konur og samkvæmt þessum niðurstöðum voru þátttakendur frekar ánægðir með líf sitt (Diener, o.fl., 1985; Gouveia, Milfont, da Fonseca, og Coelho, 2009).

## **Markmið rannsóknar**

Markmið rannsóknarinnar er að meta próffræðilega eiginleika íslenskrar útgáfu lífsánægjukvarðans og bera niðurstöður saman við fyrri rannsóknir sem gerðar hafa verið á ólíkum tungumálum. Í framhaldi verður kannað hver lífsánægja Íslendinga var árið 2005, og borið saman við lífsánægju þegna annarra landa. Kannað verður hvort munur sé á lífsánægju fólks eftir kyni, aldri, menntun, hjúskaparstöðu, búsetu, tekjum, streitu og viðbrögðum við streituvaldandi aðstæðum. Í ljósi fyrri rannsókn á sambandi lýðfræðilegra þátta og lífsánægju sem fjallað hefur verið um hér að framan er gert ráð fyrir að aldur og kyn hafi ekki áhrif á lífsánægju, að lífsánægja aukist með aukinni menntun, tekjum og að atvinnuleysi hafi neikvæð tengsl við lífsánægju fólks. Gera má ráð fyrir að úthverfa og bjartsýni hafi jákvæð tengsl við lífsánægju en taugaveiklun og svartsýni hafi neikvæð tengsl við lífsánægju. Að lokum má búast við að tilfinningamiðuð viðbrögð og forðunarmiðuð viðbrögð við streituvaldandi aðstæðum hafi neikvæð tengsl við lífsánægju en vandamáламиðuð viðbrögð jákvæð tengsl við lífsánægju fólks.



## Aðferð

### Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknar fengust úr tveimur gagnasöfnum. Fyrri gagnasafnið samanstóð af 327 nemendum í Almennri Sálfræði við Háskóla Íslands haustið 2005. Alls svöruðu 81 karl og 246 konur könnuninni á aldrinum 21 til 51 árs. Meðalaldur þátttakenda var 26,4 ár og var enginn munur á meðalaldri karla ( $26,7 \pm 6,11$ ) og kvenna ( $26,3 \pm 5,10$ ),  $t = 0,694$ ,  $p > 0,05$ . Þátttakendur voru valdir af hentugleika og var ekki greitt fyrir þátttöku. Listinn var lagður tvisvar fyrir sama úrtakið, fyrst í byrjun september 2005 og svo aftur tveimur mánuðum seinna eða í lok nóvember 2005.

Gagnasafn 2 byggir á 5000 manna slembiúrtaki valið úr þjóðskrá. Af þeim náðist ekki í 192 þátttakendur, 163 voru búsettir erlendis, 28 voru sjúklingar og einn var látinn. Nettóúrtak var því 4.808 manns á aldrinum 18 til 70 ára. Alls svöruðu 3358 manns könnuninni, svör fimm þátttakenda voru fjarlægð úr gagnaskrá þar sem þeir svöruðu aðeins einni spurningu. Endanlegur fjöldi þátttakenda í rannsókninni voru 3353 manns, 1703 konur og 1650 karla. Meðalaldur þátttakenda var 41,5 ár og var enginn munur á meðalaldri karla og kvenna  $t = 0,162$ ,  $p > 0,05$ , þar sem meðalaldur karla var 41, 5 ár og kvenna 41, 6 ár. Endanlegt svarhlutfall var viðunandi eða um 69,7% (sjá frekar í Daníel Þór Ólason, Sigríður Karen Bárudóttir og Sigurður J Grétarsson, 2005; Sigríður Karen Bárudóttir, 2005).

### Mælitæki

Fimm mælitæki voru notaðar í þessarar rannsókn, auk spurninga um aldur, kyn, menntun, hjúskaparstöðu, búsetu, tekjur og hvort fólk sé í vinnu, námi eða atvinnulaust.

#### 1) *Satisfaction with Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen og Griffin, 1985).

Lífsánægjukvarðinn er stuttur sjálfsmatskvarði sem metur almenna lífsánægju fólks. Lífsánægjukvarðinn inniheldur fimm staðhæfingar um viðhorf fólks til lífsins og metur lífsánægju í víðu samhengi. Staðhæfingum er svaraða á sjö punkta Likert kvarða, frá 1 = algerlega ósammála til 7 = algerlega sammála. Dæmi um staðhæfingu er „á flestum sviðum er líf mitt eins og best verður á kostið“ (sjá viðauka A). Daníel Þór Ólason þýddi listann á íslensku árið 2001.

2) *Life Orientation Test-R (LOT-R - Scheier, Carver og Bridges, 1994).*

LOT-R kvarðinn samanstendur af sex staðhæfingum, þrjár sem meta bjartsýni og þrjár svartsýni. Svarað er á fimm punkta Likert kvarða, frá 1 = mjög sammála til 5 mjög ósammála. Daníel Þór Ólason, Herdís Finnbogadóttir og Margréti A Hauksdóttir þýddu listann yfir á íslensku árið 2003. Dæmi um staðhæfingu er „almennt á ég von á því að góðir hlutir hendi mig“ (sjá viðauka A). Í rannsókn Daníels Þórs Ólasonar og féлага (2003) reyndust próffræðilegir eiginleikar íslensku útgáfunnar fullnægjandi (alfa = 0,75). Áreiðanleiki kvarðans í þessari rannsókn var viðunandi (alfa = 0,83). Áreiðanleiki fyrir undirkvarðana bjartsýni (alfa = 0,70) og svartsýni (alfa = 0,80) voru ásættanlegir.

3) *Short-scale of Eysenk Personality Questionnaire (EPQ-R Eysenk og Eysenk, 1991).*

EPQ-R er spurningalisti um persónuleika. Kvarði samanstendur af 48 atriðum sem meta þrjár persónuleikavíddir, úthverfu (e. *extroversion*), taugaveiklun (e. *neuroticism*) og harðlyndi (e. *psychoticism*). Undirkvarðarnir eru alls fjórir, þrír sem hafa verið nefndir hér fyrir ofan og sá fjórði er lygakvarði sem metur samræmi í svörum. Eingöngu var notast við úthverfu og taugaveiklun í þessari rannsókn. Tólf spurningar meta hvern þátt. Listinn var þýddur og staðfærður af Fjölvari Darra Rafnssyni, Karli Ægi Karlsyni og Matthíasi Þorvaldssyni (2000). Dæmi um staðhæfingu er „tekur þú mikið mark á því sem öðrum finnst“ (sjá viðauka A). Áreiðanleiki í kvarðans í þessari rannsókn var fullnægjandi fyrir úthverfu (alfa = 0,82) og taugaveiklun (alfa = 0,80).

4) *Perceived stress scale (PSS- Cohen, Kamarck og Mermelstein, 1983).*

PSS er sjálfsmatskvarði sem metur að hve miklu marki fólk telur að aðstæður í lífi sínu séu streituvaldandi. Upphaflegi kvarðinn samanstendur af 14 atriðum, en styttri útgáfan inniheldur 4 atriði. Styttri kvarðinn var notaður í þessari rannsókn. Daníel Þór Ólason þýddi styttri útgáfu kvarðans á íslensku árið 2001. Dæmi um staðhæfingu er „hversu oft undanfarinn mánuð varst þú örugg(ur) með þær ákvarðanir sem þú þurftir að taka til að leysa úr persónulegum vandamálum“ (sjá viðauka A). Áreiðanleiki kvarðans í þessari rannsókn var ásættanlegur (alfa = 0,72).

5) *Coping Inventory for Stressful Situations* ( CISS- Endler og Parker, 1990).

CISS er spurningalisti sem inniheldur 48 atriði sem meta þrjá þætti í viðbrögðum fólks í streituvaldandi aðstæðum. Þessir þættir eru vandamáламиðuð viðbrögð (e. *active coping*), tilfinningamiðuð viðbrögð (e. *emotional coping*) og forðunarmiðuð viðbrögð (e. *avoidance coping*). Kvarðinn var þýddur og staðlaður yfir á íslensku árið 2006 af Fjörvari Darra Rafnssyni, Jakobi Smára, Michael Windle, Stephanie A. Mears og Nomann S. Endler. Dæmi um staðhæfingu er „hugsa um vandann og finn lausn“. Spurningunum er svarað á fimm punkta Likert kvarða, frá 0 = *alls ekki til* 5 = *mjög mikið* (sjá viðauka A). Áreiðanleiki undirkvarðana í rannsókn Fjölvars Darra Rafnsson og féлага (2006) var fullnægjandi þar sem alfa var á bilinu 0,87 til 0,92, vandamáламиðuð viðbrögð (alfa = 0,92), tilfinningamiðuð viðbrögð (alfa = 0,89) og forðunarmiðuð viðbrögð (alfa = 0,87). Áreiðanleiki í þessari rannsókn var fullnægjandi, vandamáламиðuð viðbrögð (alfa = 0,91), tilfinningamiðuð viðbrögð (alfa = 0,89) og forðunarmiðuð viðbrögð (alfa = 0,84).

### **Framkvæmd**

Gagnasafn 1 (sálfræðinemar). Öflun gagna fór fram árið 2005 í tengslum við rannsókn til að kanna þátttöku í peningaspilum meðal nemenda. Lagt var fyrir í byrjun september 2005 og aftur í lok nóvember 2005. Nemendur svöruðu spurningalistanum í kennslustund.

Gagnasafn 2 (þjóðarúrtak). Öflun gagna fór fram 12. febrúar til 11. maí 2005. Hringt var í 5000 þátttakendur sem valdir voru með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands sá um úthringingar. Í upphafi hvers símtals fengu þátttakendur almennar upplýsingar um könnunina og hver stæði að henni. Þátttakendum var gert ljóst að könnunin væri nafnlaus og ekki væri hægt að rekja niðurstöður til ákveðna þátttakanda (sjá frekar í Sigríður Kara Bárudóttir, 2005).

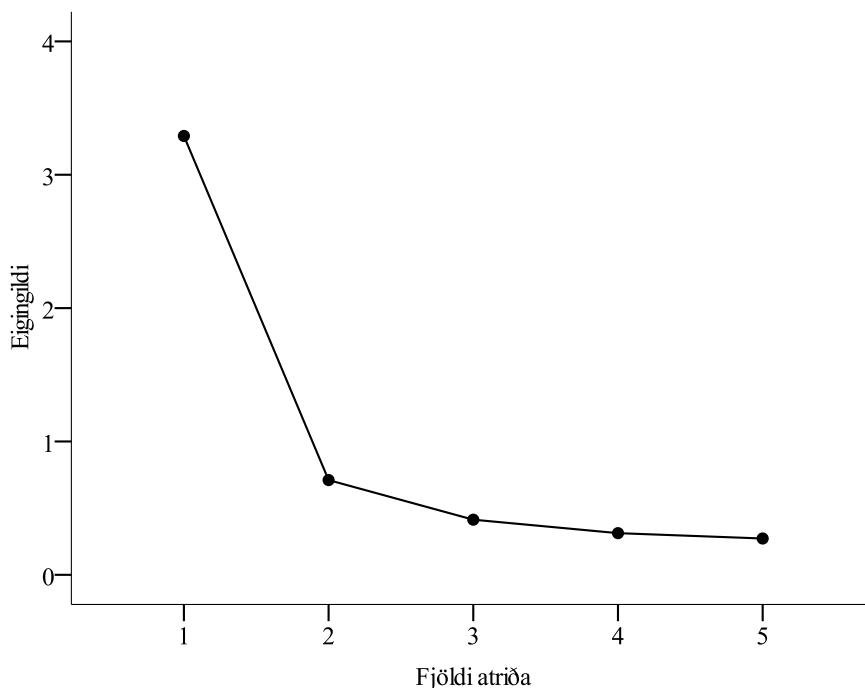
## Niðurstöður

### Sálfræðinemar

Byrjað var á að skoða lýsandi tölfræði þar sem reiknað var meðaltal lífsánægju eftir kyni. Heildarmeðaltal sálfræðinema var 26,94 sem þýðir að sálfræðinemar voru almennt ánægðir með lífið. Meðaltal karla var  $25,11 \pm 4,43$  og hjá konum var það  $27,55 \pm 4,23$ . Niðurstöður sýndu að marktækur munur var á milli kynja,  $t = 4,45$ ,  $p \leq 0,001$ . Karlar skoruðu á bilinu 21 til 25 sem segir að þeir voru frekar ánægðir með lífið. Konur skoruðu hærra eða á bilinu 26 til 30 og voru þær almennt ánægðar með lífið (Diener, o.fl., 1985). Konur í sálfræðinámi voru því að meðaltali ánægðari með líf sitt en karlar í þessari rannsókn.

### Þáttgreining SWLS - Sálfræðinemar

Lífsánægjukvarðinn var þáttgreindur sem hluti af próffræðilegu mati á íslenskri gerð kvarðans og niðurstöður bornar saman við fyrri rannsóknir. Gerð var meginhlutagreining (*principal component analysis*) með hornréttum snúningi (*varimax*). Bartlett próf (*Bartlett's Test of Sphericity*) og KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin*) voru skoðuð en þau segja til um hvort gögn uppfylli skilyrði fyrir þáttgreiningu. Bartlett próf var marktækt við  $< 0,01$  og KMO var 0,84. Niðurstöður sýndu að gögnin uppfylltu skilyrðin.



Myndi 1. Skriðupróf (Lífsánægjukvarðans)

Niðurstöður skriðuprófs (sjá mynd 1) gefur til kynna að einn þáttur skýri best dreifingu atriða. Það bendir til að um einn þátt sé að ræða sem er í samræmi við fyrri rannsóknir á lífsánægjukvarðanum (Diener, o.fl., 1985). Heildarskýring er 65,9%. Þáttahleðslur spurninganna voru háar á bilinu 0,75 til 0,88 sem einnig er í samræmi við fyrri rannsóknir (Diener, o.fl., 1985). Almennt er miðað við að hleðsla sé 0,40 eða hærri sem þýðir að 16 % dreifingar breytu er sameiginleg við þætti eða þátt (Field, 2005).

### **Áreiðanleiki og endurprófunaræreiðanleiki í úrtaki sálfræðinema**

Alfastuðull fyrir lífsánægjukvarðann var reiknaður til að meta innra samkvæmni. Í flestum aðstæðum er talið viðunandi ef alfa stuðull er hærri en 0,80 (Einar Guðmundsson og Árni Kristjánsson, 2005). Innra samkvæmni var fullnægjandi (alfa = 0,86). Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir þar sem alfastuðullinn fyrir lífsánægjukvarðann var á bilinu 0,79 til 0,89 og gaf til kynna hátt innra samræmi (Adler og Fagley, 2005; Diener, o.fl., 1985; Pavot og Diener, 2003).

Fylgnistuðlar voru reiknaðir milli heildartalna SWLS, þar sem að sama prófið var lagt fyrir tvisvar með tveggja mánaðar millibili. Niðurstaðan var fullnægjandi  $r = 0,88, p \leq 0,001$ .

### **Samleitni réttmæti lífsánægjukvarðans fyrir sálfræðinema**

Réttmæti listans var athugað með því að reikna fylgni milli lífsánægju við aðrar breytur sem notaðar voru í þessari rannsókn. Byrjað var að reikna fylgni milli lífsánægju og bjartsýni, og lífsánægju og svartsýni. Í töflu 2 sést að fylgni milli lífsánægju og bjartsýni var jákvæð ( $r = 0,52$ ) og neikvæð fylgni milli lífsánægju og svartsýni ( $r = -0,47$ ). Þetta þýðir að þeir sem voru bjartsýnir voru ánægðari með líf sitt en þeir sem voru svartsýnir eins og búast mætti við.

Næst var reiknuð fylgni milli lífsánægju og úthverfu, og svo lífsánægju og taugaveiklunar (sjá töflu 3). Niðurstöður sýndu lága jákvæða fylgni milli lífsánægju og úthverfu ( $r = 0,27$ ), og lága neikvæða fylgni milli lífsánægju og taugaveiklunar ( $r = -0,28$ ). Þar sem fylgnin var lág bendir það til að lítil tengsl voru milli lífsánægju og úthverfu, og lífsánægju og taugaveiklunar.

Tafla 3. Fylgni lífsánægju við hjartasýni, svartsýni, úthverfu og taugaveiklun.

	Bjartasýni	Svartsýni	Úthverfa	Taugaveiklun
Ánægja	,520**	-.467**	,267**	-,282**
Fjöldi	327	327	327	327

\*\* Marktækt við  $p < 0.01$  (tvíhliða).

### Fylgni milli lífsánægju og streitu hjá sálfræðinimum

Áhugavert þótti einnig að kanna tengsl streitu og lífsánægju fólks. Könnuð var fylgni við upplifaðri streitu (PSS kvarðinn) og einnig við algeng viðbrögð fólks þegar það tekst á við mótlæti eða streituvaldandi aðstæður. Eins og sést í töflu 4 þá var neikvæð fylgni milli upplifaðrar streitu og hversu ánægt fólk var með líf sitt. Þetta þýðir að eftir því sem fólk upplifir meiri streitu í lífi sínu því óánægðara er það með líf sitt. Jákvæð fylgni mældist milli lífsánægju og vandamáламиðaðra viðbragða við streituvaldandi aðstæðum og neikvæð fylgni við tilfinningamiðuðum viðbrögðum fólks við streituvaldandi aðstæðum. Þetta þýðir að þeir sem takast á við vandann þegar þeir takast á við mótlæti eða streituvaldandi aðstæður eru líklegri til að vera ánægðari með líf sitt en þeir sem ekki beita slíkum viðbrögðum og að sama skapi eru þeir sem bregðast tilfinningalega við neikvæðum aðstæðum í lífinu ólíklegri til að vera ánægðir með líf sitt en þeir sem ekki bregðast við á þennan hátt. Engin tengsl reyndust vera milli forðunarmiðaðra viðbragða og lífsánægju fólks.

Tafla 4. Fylgni lífsánægju við undirkvarða CISS og PSS.

	Vandamáламиðuð	Tilfinningamiðuð	Forðunarmiðuð	Streita
Ánægja	,224**	,255**	-,031	-,425**
Fjöldi	327	327	327	327

\*\* Marktækt við  $p < 0.01$  (tvíhliða).

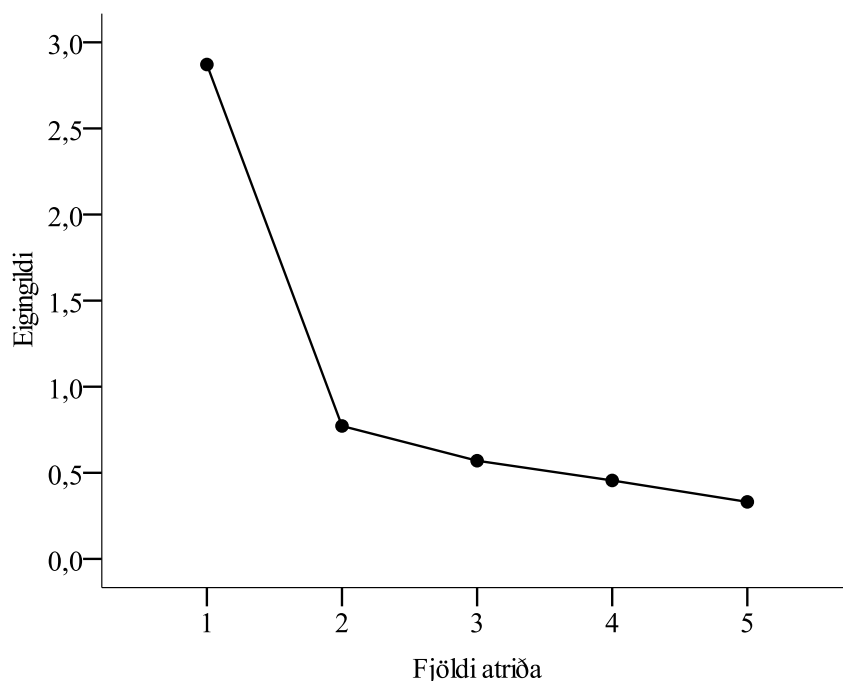
### Faraldsfræðilegt úrtak

Faraldsfræðilega úrtakið byggðist á 3353 þátttakendum sem valdur voru með slembiúrtaki úr þjóðaskrá árið 2005. Tilgangurinn með þessu úrtaki var að athuga hver lífsánægja Íslendinga var árið 2005 út frá lýðfræðilegum breytum eins og kyni, aldri, menntun, hjúskaparstöðu, búsetu, hvort fólk var í vinnu, námi eða atvinnulaust, tekjum, streitu, drykkju og reykingum. Byrjað verður á að skoða heildarmeðaltal Íslendinga í lífsánægju og svo verða meðaltöl skoðuð fyrir karla og konur sérstaklega.

Heildarmeðaltal Íslendinga var 26,95. Óháð  $t$ -próf var reiknað til að athuga hvort munur var á meðaltölum eftir kyni þátttakenda. Niðurstöður sýndu að marktækur munur var á lífsánægju milli kynja,  $t = 3,011$ ,  $p < 0,05$  þar sem konur skoruðu hærra ( $27,19 \pm 4,30$ ) en karlar ( $26,72 \pm 4,28$ ). Samkvæmt þessum niðurstöðum voru Íslendingar almennt ánægðir með lífið árið 2005, konur sýnu meir en karlar (Diener o.fl., 1985).

### Þáttgreining lífsánægjukvarðans – faraldsfræðilegt úrtak

Lífsánægjukvarðinn var þáttgreindur til að komast að próffræðilegum eiginleikum kvarðans og bera niðurstöður saman við fyrri rannsóknir. Notast var við meginhlutagreiningu (*principal component analysis*) og hornréttan snúning (*varimax*). Bartlett próf (*Bartlett's Test of Sphericity*) og KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin*) voru skoðuð og reyndist Bartlett próf vera marktækt við  $< 0,01$  og KMO var 0,82. Niðurstöður sýndu að gögnin uppfylltu skilyrðin.



Mynd 2. Skriðupróf (Lífsánægjukvarðans)

Niðurstöður skriðuprófs (sjá mynd 2) gefur til kynna að einn þáttur skýri best dreifingu atriða. Það bendir til að um einn þátt sé að ræða sem er í samræmi við niðurstöður fyrir sálfræðinema og fyrri rannsóknir á SWLS (Diener, o.fl., 1985).

Heildarskýring þáttagreiningar var 57,4 %. Þáttahleðslur atriðanna voru háar eða á bilinu 0,62 til 0,83.

### Áreiðanleiki faraldsfræðilega úrtaksins

Alfastuðull fyrir lífsánægjukvarðann var reiknaður til að meta innra samkvæmni. Innra samkvæmni var fullnægjandi (alfa = 0,79). Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir þar sem alfastuðullinn á SWLS var á bilinu 0,79 til 0,89 og gaf til kynna hátt innra samkvæmni (Adler og Fagley, 2005; Diener, o.fl., 1985; Pavot og Diener, 2003).

### Meðaltöl lífsánægjukvarðans eftir lýðfræðilegum hópum

#### *Aldur*

Reiknuð var einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) til að athuga hvort munur væri á hversu ánægt fólk var með líf sitt eftir mismunandi hópum. Aldri þátttakenda var skipt niður í fimm flokka; 1 = 18 – 25 ára, 2 = 26 – 35 ára, 3 = 36 – 45 ára, 4 = 46 – 55 ára og 5 = 56 – 71 ára. Í töflu 5 birtast niðurstöður fyrir meðaltal, staðalfrávik og fjölda þátttakenda eftir þessum fimm aldurshópum. Marktækur munur var á lífsánægju eftir aldri  $F(4, 3348) = 4,99, p < 0,01$ . Til að athuga hvar munurinn liggur var reiknað Tukey próf. Niðurstöður sýndu að marktækur munur var á milli þriggja aldurshópa: Fólk á aldrinum 26 til 45 ára voru að meðaltali ánægðari með líf sitt en þeir sem voru 46 til 55 ára ( $p < 0,05$ ) og þeirra sem voru á aldrinum 56 til 71 ára ( $p \leq 0,01$ ). Fólk á aldrinum 36 til 45 ára voru einnig ánægðari með líf sitt en fólk á aldrinum 56 til 71 ára ( $p < 0,05$ ).

Tafla 5. Meðaltal, staðalfrávik og fjöldi þátttakenda milli aldurshópa.

Aldur (ár)	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
18 - 25	26,95	4,24	596
26 - 35	27,43	4,08	670
36 - 45	27,19	4,20	755
46 - 55	26,69	4,41	678
56 - 71	26,85	4,47	654



### **Menntun**

Reiknuð var einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) til að athuga hvort munur væri á lífsánægju fólks eftir menntun. Menntun var skipt niður í þrjá hópa: þeir sem höfðu lokið grunnskólaprófi, framhaldsskólaprófi og svo þeir sem höfðu klárað nám á háskólastigi. Marktækur munur var á lífsánægju eftir menntun  $F(2, 3350) = 24,21, p < 0,01$ . Þátttakendur sem höfðu eingöngu klárað grunnskólanám voru með lægsta meðaltalið  $26,30 \pm 4,57$ . Þeir sem höfðu lokið við framhaldsskóla voru með meðal skorun  $26,99 \pm 4,11$  og þeir sem höfðu lokið námi á háskólastigi skoruðu hæst  $27,66 \pm 4,13$ . Samkvæmt þessum niðurstöðum voru allir þrír hóparnir með meðaltal á bilinu 26 til 30 sem bendir til að þeir voru að meðaltali nokkuð ánægðir með lífið (Diener, o.fl., 1985). Reiknað var Tukey próf til að kanna hvar munurinn liggur. Niðurstöður sýndu að þeir sem höfðu lokið framhaldsskóla voru marktækt ( $p < 0,01$ ) ánægðari með lífið en þeir sem höfðu aðeins klárað grunnskóla. Einnig kom í ljós að þeir sem höfðu lokið námi á háskólastigi voru marktækt ( $p < 0,01$ ) ánægðari með lífið en þeir sem voru minna menntaðir ( $p \leq 0,01$ ). Út frá þessum niðurstöðum má álykta að það séu línuleg tengsl milli menntunar og lífsánægju þar sem að lífsánægja eykst með meiri menntun. Þetta er ekki í samræmi við rannsóknir Melin og féлага (2003), Peterson og féлага (2005) og fleiri, þar sem niðurstöður þeirra sýndi að því meira sem fólk var búið að mennta sig því minna lífsánægju sýndu þeir.

### **Hjúskaparstaða**

Næst var reiknuð einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) til að kanna hvort munur væri á lífsánægju Íslendinga eftir hjúskaparstöðu. Fyrst var athugað hvort marktækur munur væri á milli þeirra sem voru giftir/í sambúð og þeirra sem voru einstæðir. Niðurstöður rannsóknar sýndu að marktækur munur var á milli lífsánægju fólks eftir hjúskaparstöðu,  $F(1, 3293) = 168,25, p < 0,001$ , þar sem þeir sem voru giftir eða í sambúð voru marktækt ánægðari með líf sitt ( $27,55 \pm 4,03$ ) en þeir sem voru einstæðir ( $25,71 \pm 4,41$ ). Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir (Abbott, 1999; Barrett, 1999; Diener, o.fl., 1985; Gove, Hughes, Style, 1983; Holt-Lunstad, Birmingham, Brandon og Jones, 2008; Stutzer og Frey, 2004). Ákveðið var að skoða þennan mun ítarlegar þar sem hjúskaparstaða fólks var flokkuð í fjóra hópa: giftur/í sambúð, einstæður, fráskilinn og ekill/ekkjja. Niðurstöður sýndu einnig fram á marktækan mun eftir hjúskaparstöðu fólks,  $F(3, 3290) = 64,437, p < 0,001$ . Í töflu

6 kemur fram að meðaltalið var á bilinu 24,03 til 27,55. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að þeir sem voru giftir/í sambúð skoruðu hæst að meðaltali ( $27,55 \pm 4,03$ ) og þeir sem voru fráskildir skoruðu lægst ( $24,03 \pm 5,34$ ). Samkvæmt þessum niðurstöðum voru fráskildir á bilinu 21 til 25 sem segir að þeir voru frekar ánægðir með lífið. Þeir sem voru giftir/í sambúð, einstæðir og ekklar/ekkjur skoruðu á bilinu 26 til 30 og voru að meðaltali ánægðir með lífið (Diener, o.fl., 1985).

Reiknað var Tukey próf til að kanna hvar munurinn liggur. Niðurstöður sýndu að einstæðir voru marktækt ánægðari með lífið en þeir sem voru fráskildir ( $p < 0,01$ ). Þeir sem voru giftir/í sambúð voru marktækt ánægðari með lífið en þeir sem voru einstæðir ( $p < 0,01$ ) og eða fráskildir ( $p < 0,01$ ). Áhugavert er að ekki var munur á milli þeirra sem eru giftir/í sambúð og þeirra sem voru ekklar/ekkjur. Út frá þessum niðurstöðum er hægt að draga þá ályktun að þeir sem voru giftir eða í sambúð voru að meðaltali ánægðari með líf sitt en þeir sem voru einstæðir. Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir (Abbott, 1999; Barrett, 1999; Diener, o.fl., 1985; Gove, Hughes, Style, 1983; Holt-Lunstad, Birmingham, Brandon og Jones, 2008; Stutzer og Frey, 2004).

Tafla 6. Meðaltal, staðalfrávik og fjöldi þátttakenda eftir hjúskaparstöðu.

Hjúskaparstaða	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Gift(ur)/ í sambúð	27,55	4,03	2355
Einstæð(ur)	25,71	4,41	722
Fráskilin(n)	24,03	5,34	163
Ekill/ekkjja	26,33	4,06	54

### **Búseta**

Næst var athugað hvort að munur var á lífsánægju Íslendingar eftir búsetu. Búsetu fólks var skipt niður í þrjá flokka: 1) þeir sem bjuggu í Reykjavík, 2) þeir sem bjuggu í nágrenni við Reykjavík og 3) þeir sem bjuggu á landsbyggðinni.

Reiknuð var einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) og niðurstöður sýndu að marktækur munur var á lífsánægju eftir búsetu,  $F(2, 3350) = 4,80$ ,  $p < 0,01$ . Fólks sem bjó í nágrenni við Reykjavík skoruðu hæst að meðaltali ( $27,28 \pm 4,14$ ) og íbúar Reykjavíkur skoruðu lægst að meðaltali ( $26,69 \pm 4,35$ ). Tukey próf var reiknað til að athuga hvar munurinn liggur. Niðurstöður rannsóknar sýndu að marktækur

munur var aðeins á lífsánægju fólks sem bjó í nágrenni við Reykjavík og íbúa Reykjavíkur  $p \leq 0,01$ . Almennt séð benda þó niðurstöður til þess að fólk var almennt ánægt með líf sitt (skor á bilinu 26-30) sama hvar á landinu þeir bjuggu.

### ***Vinna, nám og atvinnuleysi***

Reiknuð var einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) til að kanna hvort munur var á lífsánægju Íslendinga eftir því hvort þeir voru í fullu starfi, í námi eða atvinnulausir. Marktækur munur var á milli þessa hópa,  $F(2, 3295) = 31,32$ ,  $p < 0,01$ . Í töflu 7 má sjá meðaltöl, staðalfrávik og fjölda þátttakendur fyrir þessa þrjá hópa. Þátttakendur sem voru í fullu starfi skoruðu hæst að meðaltali ( $27,19 \pm 4,07$ ) og þeir sem voru atvinnulausir skoruðu lægst ( $25,23 \pm 5,56$ ). Þessar niðurstöður benda til að þar sem að atvinnulausir skoruðu á bilinu 21 til 25 voru þeir frekar ánægðir með lífið. Íslendingar í fullu starfi og námi skoruðu á bilinu 26 til 30 og voru ánægðir með lífið að meðaltali (Diener, o.fl., 1985).

Tukey próf var reiknað til að athuga hvar munurinn liggur. Niðurstöður sýndu að fólki í fullu starfi voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru atvinnulausir ( $p < 0,01$ ). Einnig voru námsmenn marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru atvinnulausir ( $p < 0,01$ ). Þessar niðurstöður voru í samræmi við það sem búast mátti við að þeir sem eru hvorki í námi né vinnu séu óánægðari með líf sitt.

Tafla 7. Meðaltal, staðalfrávik og fjöldi þátttakenda eftir starfi.

Starf	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Fullt starf (100%)	27,19	4,07	2506
Námi	26,94	4,21	452
Atvinnulaus	25,23	5,56	340

### ***Tekjur***

Margir neita að svara spurningum sem tengjast tekjum fólks. Heildarfjöldi þátttakenda sem svaraði spurningunni voru 2,495 manns. Tekjur voru flokkaðar í fjóra flokka; <250.000 ISK, 250.000 - 399.000 ISK, 400.000 – 549.000 ISK og > 500.000 ISK.

Reiknuð var einföld dreifigreining (*One way ANOVA*) til að athuga hvort að lífsánægja Íslendinga tengdust tekjum. Í töflu 8 má sjá meðaltöl, staðalfrávik og

fjölda þátttakenda fyrir þessa fjóra hópa. Niðurstöður sýndu að marktækur munur var á lífsánægju fólks eftir tekjum,  $F(3, 2491) = 44,38$ ,  $p < 0,01$ . Reiknað var Tukey próf til að athuga hvar munurinn liggur. Niðurstöður Tukey prófsins sýndu að marktækur munur var á milli allra launaflokka ( $p \leq 0,01$ ), því hærri tekjur sem fólk hafði því ánægðari var fólk. Þessar niðurstöður voru í samræmi við fyrri rannsóknir sem sýna að því meiri tekjur sem fólk fær, því meiri lífsánægja (Diener og Seligman, 2004; Easterlin, 1974, 1995).

Tafla 8. Meðaltal og staðalfrávik heildartekjur fólk fyrir skatt.

Tekjur (ISK krónur)	Meðaltal	Staðalfrávik	Fjöldi
Minna en 250.000	25,75	4,63	776
250.000 – 399.000	26,80	4,21	535
400.000 - 549.000	27,50	3,79	561
550.000 eða hærri	28,23	3,87	623

## Umræða

Meginmarkmið rannsóknarinnar var að meta próffræðilega eiginleika íslenskrar útgáfu lífsánægjukvarðans. Einnig var lífsánægja Íslendinga árið 2005 könnuð og skoðuð eftir lýðfræðilegum hópum. Lífsánægjukvarðinn var þýddur á íslensku árið 2001 en þessi rannsókn er fyrsta formlega könnunin á próffræðilegum eiginleikum íslensku útgáfunnar.

### Lífsánægja meðal sálfræðinema

Niðurstöður rannsóknarinnar bentu til að sálfræðinemar voru almennt ánægðir með líf sitt árið 2005. Þegar niðurstöðurnar eru bornar saman við fyrri rannsóknir á háskólanemum, kom í ljós að sálfræðinemar í Háskóla Íslands skoruðu hátt að meðaltali (26,94) á lífsánægjukvarðanum.

Í rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum, þar sem könnuð var lífsánægja háskólanema á árunum 1985 til 1993, kom í ljós að þeir voru frekar ánægðir með lífið og skoruðu á bilinu 23,5 til 25,2. Samkvæmt þessum niðurstöðum voru íslenskir sálfræðinemar ánægðari með lífið árið 2005 en bandarískir námsmenn (Diener, o.fl., 1985; Frisch, 1991; Pavot, o.fl., 1991; Pavot og Diener, 1993; Smead, 1991).

Í rannsókn Abolghasemi og Varaniyab (2010) kom í ljós að nemendur sem standa sig vel í námi voru marktækt ánægðari með lífið ( $24,39 \pm 7,04$ ) en þeir sem stóðu sig ekki nógu vel ( $19,83 \pm 4,19$ ). Báðir þessir hópar skoruðu töluvert lægra á lífsánægjukvarðanum samanborið við þessa rannsókn. Þessar niðurstöður er kannski ekki alveg sambærilegar þar sem að aldur námsmanna var ekki sá sami. Námsmenn í rannsókn Abolghasemi og Varaniyab (2010) voru mjög ungir og mun yngri en sálfræðinemar í þessari rannsókn. Þó svo að flestar rannsóknir benda til að aldur hafi ekki áhrif á lífsánægju (til dæmis, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007) þá eru flestar rannsóknir sem athuga þessi tengsl, gerðar á fólki 18 ára og eldra.

Þegar niðurstöður þessarar rannsóknar eru bornar saman við rannsókn Rassin og Muris (2004) kom í ljós að sálfræðinemar á Íslandi árið 2005, skoruðu hærra að meðaltali en konur (en aðeins voru konur kannaðar í þeirri rannsókn) í sálfræðinámi í Hollandi ( $24,54 \pm 5,45$ ). Einnig voru konur í sálfræðinámi ánægðari með líf sitt en karlar að meðaltali í þessari rannsókn. Það kom kannski ekki á óvart að konur skori hærra en karlar þá er athyglisvert að marktækur munur hafi verið á milli kynja í þessari rannsókn. Almennt kemur ekki fram munur milli kynja þar sem

að það eru aðrir þættir sem hafa áhrif á líðan fólks heldur en kyn þess eins og fyrri rannsóknir hafa bent á (sem dæmi Barrett, 1999; Wu og Yao, 2006). Þetta var ekki í samræmi við það sem búast mátti við og niðurstöður voru því athyglisverðar, en spurningin er hvað veldur þessum mun. Ein möguleg skýring á þessum mun gæti verið er að karlar voru rúmlega þrisvar sinnum færri í þessari rannsókn en konur. Eins og fram kom í rannsókn Wu og Yao þá var jafnara kynjahlutfall í þeirra rannsókn. Með því að hafa hlutfallið á milli kynja jafnara gæti verið að munurinn hefði verið minni og í samræmi við flestar rannsóknir sem hafa sýnt að enginn kynjamunur er á lífsánægju fólks (sem dæmi Barrett, 1999; Wu og Yao, 2006).

### **Próffræðilegir eiginlegar lífsánægjukvarðans**

Þáttagreining lífsánægjukvarðans leiddi í ljós að einn þáttur lýsti best dreifingu atriða eins og búist var við í upphaf rannsóknarinnar. Þetta er í samræmi við fyrri rannsóknir á próffræðilegum eiginleikum kvarðans (Adler og Fagley, 2005; Arrindell, Heeskink og Feij, 1999; Diener, o.fl., 1985; Pavot og Diener, 2003). Innra samkvæmni kvarðans var gott og mældist kvarðinn stöðugur í tíma. Alfastuðull beggja úrtaka var hár sem var í samræmi við fyrri rannsóknir. Rannsóknir sem gerðar hafa verið á próffræðilegum eiginleikum kvarðans hafa sýnt að alfastuðull sé á bilinu 0,79 til 0,89 og voru niðurstöður þessara rannsókna í samræmi við það (Adler og Fagley, 2005; Arrindell, Heeskink og Feij, 1999; Diener, o.fl., 1985; Pavot og Diener, 2003). Þannig að próffræðilegir eiginleikar íslenskrar útgáfu lífsánægjukvarðans mældist góður.

Réttmæti kvarðans var athugað með því að reikna fylgni milli lífsánægjukvarðans við aðra kvarða sem notaðir voru í þessari rannsókn. Niðurstöður sýndu fram á viðunandi réttmæti íslenskrar útgáfu lífsánægjukvarðans. Jákvæð fylgni mældist milli lífsánægju og bjartsýni en neikvæð fylgni milli lífsánægju og svartsýni. Þannig að þeir sem eru bjartsýnir eru ánægðari með líf sitt en þeir sem eru svartsýnir, eins og búast mátti við. Þessar niðurstöður eru í takt við niðurstöður erlendra rannsókna sem sýna sterk jákvæð tengsl milli lífsánægju og bjartsýni (Chang, Maydeu-Olivares og D'Zurilla, 1997; Dember og Brooks, 1989; Seligman, 1991).

Jákvæð tengsl voru á milli lífsánægju og úthverfu en neikvæð tengsl milli lífsánægju og taugaveiklunar. Þeir sem eru úthverfir eiga oftast auðveldara með að kynnast fólki, hafa tilhneigingu til að upplifa jákvæðar tilfinningar eins og ánægju.

Þeir sem hafa mikla taugaveiklun upplifa oftár neikvæðar tilfinningar (Fjölvar Darri Rafnsson, o.fl., 2000). Þeir sem hafa taugaveiklun eru óánægðir með líf sitt eða óánægðari en þeir sem hafa úthverfu. Sömu niðurstöður fengust í rannsókn Schimmack, Oishi, Fyrr og Funder (1991) þar sem að jákvæð fylgni var á milli lífsánægju og úthverfu en neikvæð fylgni milli lífsánægju og taugaveiklunar. Þessar niðurstöður voru eins og gert var ráð fyrir í upphafi rannsóknarinnar.

Jákvæð fylgni var milli lífsánægju og vandamála miðaðra viðbragða en neikvæð fylgni milli lífsánægju og tilfinningamiðaðra viðbragða. Þetta bendir til að þeir sem takast á við streituvaldandi aðstæður eru ánægðari með líf sitt en þeir sem upplifa miklar tilfinningar í streituvaldandi aðstæðum. Það að finna fyrir sterkum tilfinningum í streituvaldandi aðstæðum hefur neikvæð tengsl við lífsánægju. Niðurstöðurnar voru í samræmi við ályktun rannsakanda. Engin tengsl voru á milli lífsánægju fólks og forðunarmiðaðra viðbragða. Búast mátti við því að þeir sem flýja eða takast ekki á við streituvaldandi aðstæður myndu vera óánægðari með líf sitt en samkvæmt þessum niðurstöðum virðist það ekki tengjast því hversu ánægt fólk er með líf sitt.

Neikvæð fylgni mældist milli lífsánægju fólks og streitu eins og búast mátti við. Þetta bendir til þess að fólk sem upplifir mikla streitu í lífi sínu eru ekki eins ánægðir með líf sitt. Niðurstaða þessarar rannsóknar er í samræmi við rannsókn Chang (1998) þar sem að neikvæð tengsl voru á milli streitu og lífsánægju fólks.

### **Faraldsfræðilegt úrtak**

Faraldsfræðilega úrtakið byggðist á 3353 þátttakendum sem valdir voru með slembiúrtaki úr þjóðaskrá árið 2005. Tilgangurinn með þessu úrtaki var að athuga hver lífsánægja Íslendinga var árið 2005 út frá lýðfræðilegum þáttum eins og kyni, aldri, menntun, hjúskaparstöðu, búsetu, hvort fólk var í vinnu, námi eða atvinnulaust, tekjum og streitu. Byrjað var að skoða heildarmeðaltal Íslendinga á lífsánægjukvarðanum og svo meðaltal eftir kyni til að athuga hvort að munur væri á lífsánægju Íslendinga eftir kyni.

Niðurstöður benda til þess að Íslendingar voru almennt ánægðir með lífið árið 2005. Konur voru að meðaltali ánægðari með lífið en karlar (Diener, o.fl., 1985) sem er ekki í samræmi við fyrri rannsóknir þar sem flestar rannsóknir benda til þess að lítill sem enginn munur sé á milli kynja almennt (Barrett, 1999; Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007; Wu og Yao, 2006). Þó svo að konur hafi sýnt meiri

lífsánægju en karlar í þessari rannsókn og að marktækur munur var á milli kynja, hafa flestar rannsóknir sýnt að kyn hefur lítil sem engin áhrif á vellíðan fólks. Eins og fram kom í rannsókn Haring, Stock og Okun (1984) skýrði kyn aðeins 1% af vellíðan fólks. Það er athugavert að sjá kynjamun á lífsánægju í þessari rannsókn og er það hvorki í samræmi við það sem rannsakandi bjóst við né fyrri rannsóknir benda til (til dæmis Barrett, 1999; Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2007). Niðurstöður rannsókna hafa almennt sýnt að algengara er að konur skori hærra en karlar en munurinn er mjög lítill og því ekki marktækur. Í faraldsfræðilegum rannsóknum skora konur oft hærra á bæði lífsánægju og þunglyndi sem bendir til að líðan kvenna sveiflast mun meira en hjá körlum. Samkvæmt þessu eru karlar ekki vansælli en konur, heldur sýna konur meiri tilfinningaviðbrögð bæði jákvæð og neikvæð. Einnig getur verið munur milli kynja eftir mismunandi aðstæðum eins og konur sýna oftari meiri dapurleika en karlar þegar erfiðir atburðir eiga sér stað og sýna meiri ánægju við góða og skemmtilega atburði (Diener, o.fl., 1985).

### **Meðaltöl lífsánægjukvarðans eftir lýðfræðilegum hópum**

#### ***Aldur***

Þegar lífsánægja fólks var skoðuð eftir aldri kom í ljós að marktækur munur var á því hversu ánægt fólk var með líf sitt eftir aldri. Aldri þátttakenda var skipt niður í fimm flokka; 1) 18 – 25 ára, 2) 26 – 35 ára, 3) 36 – 45 ára, 4) 46 – 55 ára, 5) 56 – 71 ára. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að um marktækan mun var að ræða á milli þriggja aldurshópa. Fólk á aldrinum 26 til 35 ára voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru á aldrinum 46 til 55 ára ( $p < 0,05$ ). Fólk á aldrinum 36 til 45 ára voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru á aldrinum 56 til 71 ára ( $p < 0,05$ ). Einnig kom í ljós að fólk á aldrinum 46 til 55 ára voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru 56 til 71 ára ( $p \leq 0,01$ ). Fólk á aldrinum 26 til 45 ára voru ánægðastir með lífið og þeir sem voru yngstri og elstir voru minnst ánægðir með líf sitt þó svo að munurinn hafi ekki verið hár. Þessar niðurstöður eru að hluta til í samræmi við rannsókn Gerdtham og Johannesson (2001) um að tengsl aldurs og lífsánægju sé U laga, þó svo lítill munur hafi verið að milli aldurshópa í þessari rannsókn. Fólk á aldrinum 35 til 64 ára voru ekki eins ánægðir með lífið og þeir sem voru yngri og eldri (Gerdtham og Johannesson, 2001). Einnig kom fram í þeirri rannsókn að fólk á aldrinum 65 ára og eldra voru ánægðastir sem er ekki í samræmi við niðurstöður þessarar rannsóknar.



### **Menntun**

Menntun var skipt niður í þrjá hópa: þeir sem höfðu lokið grunnskólaprófi, framhalds-skólaprófi og svo þeir sem höfðu klárað nám á háskólastigi. Niðurstöður sýndu að þeir sem höfðu lokið framhaldsskóla voru marktækt ( $p < 0,01$ ) ánægðari með lífið en þeir sem höfðu aðeins klárað grunnskóla. Einnig kom í ljós að þeir sem höfðu lokið námi á háskólastigi voru marktækt ( $p < 0,01$ ) ánægðari með lífið en þeir sem voru minna menntaðir ( $p \leq 0,01$ ). Samkvæmt þessum niðurstöðum má álykta að því meiri menntun sem fólk hefur því ánægðari eru það með líf sitt. Þó svo að munur sé á lífsánægju fólks sem er meira menntað er ekki hægt að draga þá ályktun að það eitt að vera meira menntaður sé aðal áhrifaþátturinn fyrir því að fólk sé ánægðara með líf sitt. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að það eru fleiri þættir sem hafa áhrif á lífsánægju fólks og er menntun er einn þeirra þátta. Sem dæmi þá hefur aukin menntun í för með sér að fólk hefur fleiri tækifæri og betri möguleika á áhugaverðari starfi en þeir sem eru minna menntaðir. Aðrir þættir eru til dæmis heilsa, nægilegar tekjur til að uppfylla frumþarfir fólks til að lifa sómasamlegu lífi og hjúskaparstaða fólks. Einnig hafa rannsóknir sýnt að peningar hafa lítil áhrif á lífsánægju fólks (Diener, o.fl., 1999).

Niðurstöður faraldsfræðilegrar rannsóknar Helliwell (2008) þar sem athugað var lífsánægja 100 þúsund manns frá 75 þjóðum kom í ljós að því meiri menntun sem fólk var með því ánægðari með lífið var það. Fólk sem er með meiri menntun þarf ekki endilega að vera með hærri laun en þeir sem eru minna menntaðir heldur hafa meira val um hvar þeir vilja vinna. Það er mikilvægt að fólk sé ánægt í starfi þar sem að þeir sem eru í fullu starfi eru meira í vinnunni en heima hjá sér og þar af leiðandi hefur það töluverð áhrif á lífsánægju fólks.

### **Hjúskaparstaða**

Hjúskaparstaða Íslendinga var flokkuð í fjóra hópa: giftur/í sambúð, einstæður, fráskilinn og ekill/ekkjja. Niðurstöður benda til að þeir sem eru einstæðir eru marktækt ánægðari með líf sitt heldur en þeir sem eru fráskildir ( $p < 0,01$ ), sem er í samræmi við það sem búast mætti við. Fólk sem hefur staðið í skilnaði hefur þurft að ganga í gegnum erfitt tímabil í lífinu og miklar breytingar sem hefur líklega töluvert að segja um mat þeirra á heildar lífsánægju sinni.

Niðurstöðurnar sýna einnig að þeir sem voru giftir eða í sambúð voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru einstæðir ( $p < 0,01$ ), sem er í

samræmi við fyrri rannsóknir (Abbott, 1999; Barrett, 1999; Diener, o.fl., 1985; Gove, Hughes, Style, 1983; Holt-Lunstad, Birmingham, Brandon og Jones, 2008). Einnig kom í ljós að þeir sem voru giftir eða í sambúð voru marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru fráskildir ( $p < 0,01$ ). Þessar niðurstöður eru í samræmi við það sem búast mátti við. Það sem var mjög einkennilegt við þessar niðurstöður var að enginn munur mældist milli þeirra sem voru giftir/í sambúð og þeirra sem höfðu misst maka sinn (ekkill/ekkjja). Annað sem var mjög athyglisvert í þessari rannsókn var að ekkjar/ekkjur skoruðu næst hæst að meðaltali og hærra en þeir sem voru einstæðir. Þessi niðurstaða kom mest á óvart og áhugavert væri að kanna af hverju þeir sem hafa misst maka sinn séu ánægðari með lífið en þeir sem eru einstæðir. Það gæti verið að fólk sem hefur misst einhvern mjög náinn sér að það breyti um hugsunarhátt og verði þakklátara fyrir það sem það hefur. Þetta gæti verið möguleg skýring þó ómögulegt sé að vita það nema með frekari rannsókn á þessu.

Þegar niðurstöður eru skoðaðar þarf samt að hafa í huga að mismunandi fjöldi var í hverjum hópi fyrir sig, allt frá 2355 manns (giftur/í sambúð), sem var langfjölmennasti hópurinn, til 54 manns sem var langminnsti hópurinn (ekkill/ekkjja). Þetta getur haft töluverð áhrif á niðurstöður og því erfiðara að draga sterkar ályktanir út frá þessu.

### ***Búseta***

Búsetu fólks var skipt niður í þrjá flokka: 1) þeir sem bjuggu í Reykjavík, 2) þeir sem bjuggu í nágrenni við Reykjavík og 3) þeir sem bjuggu á landsbyggðinni. Niðurstöður sýndu að fólk sem bjó í nágrenni við Reykjavík var að meðaltali ánægðara með lífið en þeir sem bjuggu í Reykjavík. Það væri áhugavert að athuga af hverju þessi munur kemur fram. Möguleg skýring er að fólk sem býr í Reykjavík býr í meira streituvaldandi umhverfi en þeir sem búa fyrir utan Reykjavík. Það væri áhugavert að skoða þennan mun betur og athuga hvað það er sem hefur áhrif á þennan mun.

### ***Starf og tekjur***

Niðurstöður bentu til að munur var á lífsánægju Íslendinga eftir því hvort að fólk var í fullu starfi, námi eða atvinnulaust. Eins og sést í niðurstöðum þá var fólk í fullu starfi ánægðara með líf sitt en þeir sem voru atvinnulausir. Einnig voru námsmenn marktækt ánægðari með líf sitt en þeir sem voru atvinnulausir. Þessar niðurstöður eru í samræmi við það sem búast mátti við þar sem að rannsóknir hafa

sýnt fram á að það að vera atvinnulaus hefur neikvæð áhrif á huglæga vellíðan fólks og hamingju (til dæmis Argyle, 2001; Diener, 1984).

Munur var á lífsánægju Íslendinga eftir tekjum. Tekjur voru flokkaðar í fjóra flokka; <250.000 ISK, 250.000 - 399.000 ISK, 400.000 – 549.000 ISK og > 500.000 ISK. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að marktækur munur er á lífsánægju fólks milli allra tekjuhópa. Því hærri tekjur sem fólk hefur því ánægðara er það með lífið. Rannsóknir hafa samt sýnt að þegar aðrir þættir eru teknir með í reikninginn þá skýra tekjur mjög lítið af lífsánægju fólks. Eins og fram hefur komið hér á undan þá skiptir menntun fólks, aldur, hjúskaparstaða og það að hafa vinnu meira máli en tekjur þegar lífsánægja fólks er skoðuð. Í rannsókn Pouwels, Siegers og Vlasblom (2008) bentu niðurstöður þeirra á að fólk sem hafði vinnu var ánægðara með líf sitt en þeir sem fengu til dæmis atvinnuleysisbætur. Þessi niðurstaða styður það að peningar eru ekki allt og að aðrir þættir í lífi fólks skipta meira máli. Einnig sýndu Biswas-Diener og Diener (2001) í rannsókn sinni að margir sem bjuggu í fátæktarhverfum voru ánægðir með líf sitt. Þannig að peningar kaupa ekki hamingju fólks. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að heilsa fólks hafi mikil áhrif á vellíðan því um leið og heilsan verður slæm eru peningar fólks ekki þess virði, þó auðvitað þarf það að hafa nægan pening til að uppfylla frumþarfir sína til dæmis til að borða, drekka, hafa húsaskjól. Eins og Fengler og félagar (1982) bentu á í sinni rannsókn þá eykur góð heilsa lífsánægju allra.

### ***Framhaldið***

Samkvæmt þessum niðurstöður má draga þá ályktun að Íslendingar árið 2005 voru almennt ánægðir með líf sitt þar sem skor þeirra var á bilinu 26-30. Þegar þessar niðurstöður eru bornar saman við niðurstöður Pavot og Diener (1993) kom í ljós að Íslendingar voru að meðaltali ánægðari með líf sitt árið 2005 en Bandaríkjamenn árið 2008. Bandaríkjamenn skoruðu á bilinu 23,0 til 25,2 sem bendir til að þeir voru frekar ánægðir með líf sitt. Í þessari rannsókn var skoðuð almenn lífsánægja fólks út frá margskonar þáttum en ekki var gerð nein ítarlegri skoðun á þeim. Það væri áhugavert að athuga betur lífsánægju fólks út frá hjúskaparstöðu. Með því að skipta hópunum upp eftir hjúskaparstöðu, aldri og kyni væri hægt að sjá ítarlega hver raunverulegi munurinn er. Sem dæmi þá komu ekkjar og ekkjur út með næst hæsta skorið á lífsánægjukvarðanum sem er mjög athyglisvert þar sem að þessir aðilar hafa orðið fyrir miklum missi. Það hlýtur að skipta máli hvort fólk sé 45 ára

eða 22 ára þegar athugað er lífsánægja fólks eftir hjúskaparstöðu. Það má álykta að fólk sem er 45 ára eru ekki eins ánægð með líf sitt ef þeir eru einstæðir, fráskildir eða ekklar/ekkjur heldur en fólk sem er til dæmis 22 ára og einstæðir. Einnig er mikilvægt að reyna að hafa fjölda þátttakenda í hverjum hópi sem jafnastan svo niðurstöður verða eins og best verður á kosið. Almennt koma konur út með meiri lífsánægju en karlar þó svo að munurinn sé ekki mikill. Það er líklegt að ekkjur séu að toga meðaltalið upp hjá hópnum ekklar/ekkjur því eins og svo margar rannsóknir sýna þá eiga karlar erfiðara með að vinna á erfiðum hlutum og eru í raun háðari konum en þeir vilja viðurkenna. Þessi umfjöllum kom reyndar ekki beint inn í þessa rannsókn en hún er samt sem áður mjög áhugaverð. En það eru margir þættir sem hafa áhrif á líðan fólks, því væri gagnlegt að skoða hvern þátt betur til að sjá hvað það er í raun og veru sem hefur mest áhrif á líðan fólk og hvað ekki.

Í þessari rannsókn var byrjað á að athuga lífsánægju sálfræðinema sem voru á sinni fyrstu önn í háskóla. Í framhaldinu væri skemmtilegt að athuga hvort að munur sé til dæmis á lífsánægju fólks eftir hversu langt það er komið í háskólanámi með því að taka saman hóp nemenda úr mismunandi deildum á fyrsta, öðru og svo þriðja ári og skoða hvort munur sé á lífsánægju eftir því sem fólk er komið lengra í náminu. Eins og margar rannsóknir hafa sýnt, þá hefur menntun jákvæð tengsl við lífsánægju fólks en þá er oftast verið að tala um að það sé búið með mismunandi menntun til dæmis háskólagráðu. Í dag er met aðsókn í alla skóla landsins og því væri þetta upplagt tækifæri að sjá hvernig nemendum líður og hvort að nemendur á fyrsta ári líði verr en þeir sem eru lengra komnir. Það að byrja í háskóla er ákveðið stökk frá flestum framhaldsskólum og því mætti búast við að nemendur á fyrsta ári í háskóla líði verr en þeir sem eru til dæmis á síðasta ári í grunnnámi.

Að lokum væri áhugavert að bera niðurstöður þessarar rannsóknar saman við rannsókn sem Lýðheilsustöð Íslands hefur verið að vinna með þar sem að athugað er lífsánægja Íslendinga eftir efnahagshrunið 2008. Það er svo margt í lífi fólks og almennt í þjóðfélaginu sem hefur breyst frá því 2005. Því væri mjög spennandi að sjá samanburð á þessari rannsókn við rannsókn sem Lýðheilsustöð Íslands hefur verið að vinna með.

## Heimildir.

- Abbott, K. (1999). *Never-Married Older Adults: Gender Differences in Life Satisfaction*. Óbirt mastersritgerð: Háskólinn í Guelph.
- Abolghasemi, A. og Varaniyaba, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Adler, M. G. og Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Alfonso, V. C. og Allison, D. B. (1992). The readability of the extended satisfaction with life scale. *Manuscript submitted for publication*.
- Andrews, F. M. og Whitney, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor and Francis.
- Arrindell, W. A., Heesink, J. og Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26, 815-826.
- Arrindell, W. A., Meeuwesen, L. og Huyse, F. J. (1991). The satisfaction with life scale (SWLS): Psychometric properties in a nonpsychiatric medical outpatients sample. *Personality and Individual Differences*, 12, 117-123.
- Atienza, F. L., Balaguer, I. og Garcia-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with life scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35, 1255-1260.
- Barrett, A. E. (1999). Social support and life satisfaction among the never married: *Examining the Effects of Age*. *Research on Aging*, 21, 46-72.
- Biswas-Diener, R. og Diener, E. (2002). Making the best of a bad situation: satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicator Research*, 55, 329-352.
- Biswas-Diener, R. Vittersø, J. og Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The inughuit, the amish, and the maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C. og Vallerand, R. J. (1990). Toward a Motivational Model of Couple Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.

- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. og Briere, N. M. (1989). French-Canadian validation of the satisfaction with life scale. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 210-223.
- Booth, A. L og van Ours, J. (2008). Job satisfaction and family happiness: The part-time work puzzle. *The Economic Journal*, 118, 77-99.
- Brickman, P. og Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. Í M. H. Apley (Ritstj.). *Adaptation-level theory: Asymposium* (bls. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D. og Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Bray, I. og Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 333-337.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New Yorke: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E. og Rodgers, W. L. (1976). *Quality of American life*. Russell Sage Foundation, New York.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: a preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25, 233-240.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A. og D´Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 3, 443-440.
- Clark, A. E., Georgellis, Y. og Sanfey, P. (2001). Scarring: The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68, 221-241.
- Clark, A. E. og Oswald, A. J. (1994). Subjective well-being and unemployment. *Enconomic Journal*, 104, 648-659.
- Clemente, F. og Sauer, W. (1976). „Life satisfaction in the United State.“ *Social Forces*, 54, 621-631.
- Cohen, S., Kamarck, T. og Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Costa, P. T. og McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Csikszentmihalyi, M. og Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Daníel Þór Ólason, Sigríður Karen Bárudóttir og Sigurður J. Grétarsson. (2005)Þ Algengi spilafíknar meðal fullorðinna á Íslandi. Hjá Friðriki H. Jónssyni (Ritstj.). *Rannsókn í félagsvísindum V*, Bls. 645-656. Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands: Háskólaútgáfan.
- Davies, L. (1995). „A closer look at gender and distress among the never married.“ *Women and Health*, 23, 13-30.
- Dember, W. N. og Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 27, 365-366.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *The Journal of Happiness Studies*, (1), 34-43.
- Diener, E. og Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. og Diener, R. (2009). Will money Will Money Increase Subjective Well-Being?: A Literature Review and Guide to Needed Research, *Social Indicators Research Series*, 37, 119-154.
- Diener, E. og Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 71-1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J. og Griffin. S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-74.
- Diener, E. og Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Í D. Kahneman., E. Diener, og N. Schwarz (Ritstj.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage Found.
- Diener, E., Oishi, S. og Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E. og Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-548.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. og Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

- Diener, E. og Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 2-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. og Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir (2007). *Subjective well-being in Iceland: The impact of demographic factors, social relationships, health and depression on subjective well-being in Iceland*. Århus: Århus Universitet-Psykologisk Institute.
- Easterlin, R. A. (1974). „Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence“. Í P. A. David og M. W. Reder (Ritstj.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press, Inc.
- Easterlin, R. A. (1995). „Will raising the incomes of all increase the happiness of all?“. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47.
- Einar Guðmundsson og Árni Kristjánsson (2005). *Gagnavinnsla í SPSS*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Endler, N. S. og Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? –Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12, 773-790.
- Fengler, A. P., Danigelis, N. og Grams, S. (1982). Marital status and life-satisfaction among the elderly. *International Journal of Sociology and the Family*, 12, 63-76.
- Fernandez, R. M. og Kulik, J. C. (1981). A multilevel model of life satisfaction: Effects of individual characteristics and neighborhood composition. *American Sociological Review*, 46, 840-850.
- Field, A. P. (2005). *Discovering statistics using SPSS ( 2. Útgáfa)*. London: Sage.
- Fjölvar Darri Rafnsson, Jakob Smári, Windle, M., Mears, S. A. og Endler, N. S. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for stressful situation (CISS). *Personality and Individual Differences*, 40, 1247-1258.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Vallanueva, M. og Retzlaff, P. (1992). Clinical validation of the quality of life inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4, 92-101.
- Fujita, F. og Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158-164.



- Fujita, F., Diener, E. og Sandvik, E. (1991). Gender differences in dysphoria and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- George, L. K. (2006). Perceived quality of life. In R. H. Binstock & L. K. George (Ritsj.), *Handbook of aging and the social sciences*, (Sjötta bindi, bls. 320-336). San Diego, CA: Academic Press.
- Gerdtham, U.G. og Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socioeconomic factors: Results based on Swedish microdata. *Journal of Socio-Economics*, 30, 553–557.
- Gilman, R. og Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research among children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192-205.
- Glenn, N. og Weaver, C. (1981). „Education’s effects on psychological well-being.“ *Public Opinion Quarterly*, 45, 22-39.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., da Fonseca, P. N og de Miranda Coelho, J. A. P. (2009). Life satisfaction in Brazil: Testing the psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in five Brazilian samples. *Social Indicators Research*, 90, 267-277.
- Gove, W. R., Hughes, M. og Style, C. B. (1983). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131.
- Haring, M. J., Stock, W. A. og Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Headey, B. og Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Helliwell, J. F. (2008). *Life satisfaction and quality of development*. Óútgefið handrit
- Herzog, A. R., Rogers, W. L. og Woodworth, J. (1982). *Subjective well-being among different age groups*. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center.
- Himmelfarb, S. (1984). „Age and sex differences in the mental health of older persons.“ *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 844-856.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., Brandon, Q. og Jones, B. Q. (2008). Is There Something Unique about Marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *The Society of Behavioral Medicine*, 35, 239-244.

- Horley, J. (1984). Life satisfaction, happiness, and morale: Two problems with the use of subjective well-being indicators. *The Forum*, 24, 124-127.
- Hrefna Ólafsdóttir (2002). *Fimmta hver stúlka misnotuð og tíundi hver drengur*. Sótt 22.Janúar 2011 af [http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein\\_id=688190](http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=688190)
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Hultell, D. og Gustavsson, J. P. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with life scale in Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44, 1070-1079.
- Jensen, P. og Smith, N. (1990). Unemployment and marital dissolution. *Journal of Population Economics*, 3, 215-229.
- Kilpatrick, D. G., Ruggiero, K. J., Acierno, R. E., Saunders, B. E., Resnick, H. S., og Best C. L. (2003). Violence of risk of PTSD, major depression, substance abuse/dependence, and comorbidity: Results from the National Survey of Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 692-700.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B. og Lozano, R. (Ritstj.). (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Bunting, I. og Joseph, S. (1995). Confirmatory factor analysis of the satisfaction with life scale: Replication and methodological refinement. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 304-306.
- Lucas, R. E., Diener, E. og Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lykken, D. og Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L. og Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Magnus, K. og Diener, E. (1991, maí). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being*. Paper present at Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association: Chicago.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. og Pavot, E. (1992). Personality and events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Submitted of publication.
- Martinez, J. C., Martinez, M. R., Garcia, J. C., Cortes, I. O. Ferrer, A. R. og Herrero, B. T. (2004). Reliability and validity of the Satisfaction with life scale of Diener in pregnant and puerperium women. *Psicothema*, 16, 448-455.

- Meehan, P. J., Saltzman, L.E. og Sattin, R. W. (1991). „Suicides among older Unites States residerents: Epidemiologic charateristics and trends.“ *American Journal of Public Health*, 81, 1198-1200.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. og Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life satisfaction in 18- to 64-year-old Swedes: In relation to education, emplotment situation, health and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 84-90.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness*. New York: Morrow.
- Michalos, A. C. (1986). Job satisfaction, marital satisfaction, and the quality of life: A review and a preview. Í F. M. Andrews (Ritstj.), *Research on the quality of life*. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center
- Myers, D. G. og Diener, E. (1995). Who is Happy? *American Psychological Society*, 6, 10-19.
- Neo, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134.
- Oishi, S. (2006). The concept of life satisfaction across cultures: An IRT analysis. *Journal of Research in Personality*, 40, 411-423.
- Okun, M. A. og Stock, W. A. (1987). „Correlates and Components of Subjective Well-being Among the Elderly”. *Journal of Applied Gerontology*, 6, 95–112.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107,1815–1831.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pavot, W. og Diener. E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 162-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. og Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Peterson, C., Park, N. og Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pons, D., Atienza, F. L.. Balaguer, I. og Garcia-Merita, M. L. (2000). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial indvariance for adolescents and elderly persons. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 62-68.

- Pons, D., Atienza, F. L., Balaguer, I. og Garcia-Merita, M. L. (2002). Psychometric properties of the satisfaction with life scale in invariance for adolescents and elderly persons. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 13, 71-82.
- Pouwels, B., Siegers, J og Vlasblom, J. D. (2008). Income, working hours, and happiness. *Economics letters*, 99, 72-74.
- Radloff, L. (1975). „Sex differences in depression. The effects of occupation and marital status.“ *Sex Roles*, 1 249-265.
- Rassin, E. og Muris, P. (2005). Why do women swear? An exploration of reason for and perceived efficacy of swearing in Dutch female students. *Personality and Individual Differences*, 38, 1669-1674.
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C. D. og Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personal and Social Psychology*, 69, 911-916.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Scheier, M. F. og Caver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. og Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation test. *Journal og Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schimmack, U., Diener, E. og Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically assessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-384.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M. og Funder, D. C. (2009). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Society for Personality and Social Psychology*, 8, 1062-1075.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. og Ahadi, S. (2002). Culture, personality and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Seidlitz, L. og Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the difference between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.

- Seligman, M. E. P. (1991). *Learning optimism*. New Yorkw: Random House.
- Seligman, M. E. P. (2000). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5,14.
- Shevlin, M. E. og Bunting, B. P. (1995). Confirmatory factor analysis of the satisfaction with life scale. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 1316-1318.
- Sigríður Karen Bárudóttir. (2005). *Algengi spilafíknar meðal Íslendinga á aldrinum 18-70 ára*. Cand psych ritgerð.
- Smead, V. S. (1991). Measuring well-being is not eazy. *Paper Presented at the Annual Convention of the American Association of Applies and Preventive Psychologu*. Óútgefið handrit.
- Steger, M. F., Frazier, P. , Oishi, og Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Vettenhoven, R. (1994). Satisfaction and social position: Within-nation-differences compared across nation. Í W. E. Saris, R. Vettenhoven, A. C. Scherpenzed og B. Bunting (Ritsj.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (bls. 254-262). Eotvos University Press.
- Wilkening, E. A. og McGranahan, D. (1978). „Correlates of subjective well-being in Northern Wisconsin.“ *Social Indicators Research*, 5, 211-234.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. og Haring, M. J. (1989). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 2, 165-173.
- Wood, W., Rhodes, N. og Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Wu, C. og Yao, G., 2006. Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 40, 1259-1268.
- Yardley, J. K. og Rice, R. W. (1991). The relationship between mood and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 101-111.
- Zhang, J. P., Huang, H. S. og Zeng, M. Y. (2007). Factors influencing the subjective well being (SWB) in ample of older adults in an economically depressed area of China. *Social of Nursing of Central South University*, 172, 335-347.

## Viðauki A

### II. Almenn vellíðan og persónuleiki.

Dragðu hring um það svar sem best lýsir því hversu sammála eða ósammála þú ert hverri fullyrðingu.

	Algerlega ósammála	Mjög ósammála	Frekar ósammála	Hvorki né	Frekar sammála	Mjög sammála	Algerlega sammála
Á flestum sviðum er líf mitt eins og best verður á kosið.	1	2	3	4	5	6	7
Almennt séð eru mínar lífsaðstæður mjög góðar.	1	2	3	4	5	6	7
Ég er ánægð(ur) með líf mitt.	1	2	3	4	5	6	7
Fram til þessa hef ég náð fram flestum þeim markmiðum sem eru mér mikilvæg.	1	2	3	4	5	6	7
Ef ég gæti lifað lífi mínu aftur, myndi ég nánast engu breyta.	1	2	3	4	5	6	7

	Mjög ósammála	Ósammála	hlutlaus	Sammála	Mjög sammála
Á óvissu tímum á ég alltaf von á hinu besta.	0	1	2	3	4
Ef eitthvað getur farið úrskeiðis hjá mér þá mun það gerast.	0	1	2	3	4
Ég er alltaf bjartsýn/n á framtíð mína.	0	1	2	3	4
Ég á sjaldan von á því að hlutirnir gangi mér í hag.	0	1	2	3	4
Ég á sjaldan von á því að góðir hlutir hendi mig.	0	1	2	3	4
Almennt á ég von á því að góðir hlutir hendi mig frekar en slæmir.	0	1	2	3	4

Eftirfarandi spurningar fjalla almennt um hugsanir og tilfinningar þínar. Svaraðu hverri spurningu með því að draga hring um það svar sem best lýsir tilfinningum þínum og hugsunum síðastliðin mánuð.

	Aldrei	Næstum aldrei	Stundum	Nokkuð oft	Mjög oft
Hversu oft undanfarinn mánuð fannst þér að þú værir að missa stjórn á mikilvægum hlutum í lífi þínu?	0	1	2	3	4
Hversu oft undanfarinn mánuð varst þú örugg(ur) með þær ákvarðanir sem þú þurftir að taka til að leysa úr persónulegum vandamálum?	0	1	2	3	4
Hversu oft undanfarinn mánuð fannst þér að hlutirnir gengu þér í hag.	0	1	2	3	4
Hversu oft undanfarinn mánuð hefur þú upplifað að vandamálin hrönnuðust upp án þess að þú réðir við þau.	0	1	2	3	4

Gerðu svo vel að svara hverri spurningu með því að merkja (X) fyrir JÁ eða NEI aftan við spurninguna. Engin rétt eða röng svör eru til við þessum spurningum og engum þeirra er ætlað að blekkja þig. Hafðu hraðan á og hugsaðu ekki of lengi um nákvæma merkingu hverrar spurningar.

	JÁ	NEI
1. Liggur oft mjög misjafnlega á þér (miklar skapsveiflur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tekur þú mikið mark á því sem öðrum finnst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ert þú málgefin(n)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ef þú segist ætla að gera eitthvað, stendur þú þá alltaf við loforð þitt, hversu óþægilegt sem það gæti verið?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kemur fyrir að þú sért „alveg miður þín“, að tilefnislausu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ylli það þér áhyggjum ef þú værir skuldug(ur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ert þú frekar glaðvær?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hefur þú einhvern tíma verið ágjörn/ágjarn og tekið meira en þér bar af einhverju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Fer margt í taugarnar á þér?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Myndir þú taka inn lyf sem gætu haft undarleg eða hættuleg áhrif?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hefur þú gaman af að kynnast fólki sem þú hefur ekki hitt áður?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hefur þú einhvern tíma ásakað einhvern um eitthvað sem þú vissir að var í raun og veru þín sök?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Er auðvelt að særa þig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kýst þú frekar að fara eigin leiðir en að fylgja reglum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Getur þú venjulega gefið þér lausan tauminn og skemmt þér í fjörugum samkvæmum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Eru allar venjur þínar góðar og æskilegar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Færðu þig oft fullsadda(n) af einhverju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Skipta hreinlæti og góðir siðir þig miklu máli?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Átt þú venjulega frumkvæðið að því að eignast nýja vini?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Hefur þú einhvern tíma hnuplað (jafnvel títuþrjóni eða hnappi) sem annar átti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Telur þú sjálfa(n) þig taugaóstyrka(n)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Finnst þér hjónabönd gamaldags og að þau ætti að leggja niður?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Getur þú auðveldlega hleypt lífi í dauft samkvæmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Hefur þú einhvern tíma skemmt eða týnt einhverju sem einhver annar átti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JÁ	NEI
25. Ert þú ein(n) af þeim sem hefur sífellt áhyggjur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Nýtur þú þess að vinna með öðrum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Hefur þú þig lítið í frammi á mannámótum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Veldur það þér áhyggjum ef þú veist að þér verða á mistök við vinnu þína?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Hefur þú einhvern tíma sagt eitthvað ljótt eða andstyggilegt um einhvern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Telur þú þig spennta(n) eða „eins og á nálum“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Finnst þér fólk eyða of miklum tíma í að tryggja framtíð sína með sparnaði og tryggingum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Kannt þú vel við þig innan um fólk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Varst þú einhvern tíma frek(ur) við foreldra þína þegar þú varst barn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Hefur þú of lengi áhyggjur eftir að hafa lent í niðurlægjandi lífsreynslu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Reynir þú að vera ekki dónaleg(ur) við fólk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Finnst þér gaman að hafa líf og fjör í kringum þig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Hefur þú einhvern tíma haft rangt við í spili eða leik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Ert þú taugaveiklaður(uð)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Vildir þú að aðrir óttuðust þig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Hefur þú einhvern tíma notfært þér aðra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Ert þú fámál(l) innan um annað fólk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Finnst þér þú oft vera einmana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Er betra að fylgja reglum samfélagsins en að fara eigin leiðir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Finnst öðrum þú vera mjög fjörug(ur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Er hegðun þín alltaf í samræmi við það sem þú ráðleggur öðrum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Veldur sektarkennd þér oft áhyggjum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Frestar þú stundum til morguns því sem þú ættir að gera í dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Getur þú hresst upp á leiðinlegt samkvæmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fyrirmæli: Hér á eftir er lýst hvernig fólk bregst við mismunandi aðstæðum sem eru **erfiðar, streituvaldandi eða koma því úr jafnvægi**. Vinsamlega dragðu hring utan um viðeigandi tölu **milli 1 og 5** við hvert atriði. Sýndu þannig í hve miklum mæli þú bregst við með viðkomandi hætti þegar þú lendir í aðstæðum sem eru **erfiðar, streituvaldandi eða koma þér úr jafnvægi**.

	Alls ekki			Mjög mikið	
	1	2	3	4	5
1) Skipulegg tíma minn betur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Hugsa um vandann og finn lausn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Hugsa um góðu stundirnar sem ég hef átt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Reyni að blanda geði við annað fólk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ásaka sjálfa(n) mig fyrir að fresta málum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Geri það sem ég held að sé best	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Er upptekin(n) af verkjum og sársauka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Álasa mér fyrir að hafa komið mér í þessar aðstæður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Skoða í búðarglugga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Forgangsráða verkefnum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Reyni að sofna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Fæ mér uppáhaldsskyndibitann minn eða annað góðgæti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Kvíði því að ráða ekki við aðstæður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Verð mjög spennt(ur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Rifja upp hvernig ég leysti svipuð vandamál	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Reyni að telja mér trú um að ég sé ekki að lenda í þessu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Álasa mér fyrir að láta aðstæður koma mér í tilfinningalegt uppnám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) Fer og fæ mér skyndibita eða máltíð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Kemst í mikið uppnám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Kaupi mér eitthvað	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Geri áætlun um aðgerðir og fylgi henni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) Álasa mér fyrir að vita ekki hvað ég eigi að gera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) Fer í samkvæmi (partý)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Vinn að því að skilja aðstæður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) „Frýs“ og veit ekki hvað gera skal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) Gríp strax til ráðstafana til að lagfæra ástandið	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Alls ekki			Mjög mikið	
	1	2	3	4	5
27) Hugsa um atburðinn og læri af mistökum mínum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) Óska að ég gæti breytt atburðinum eða því hvernig mér leið	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) Heimsæki vin/vinkonu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) Hef áhyggjur af því hvað ég eigi til bragðs að taka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31) Eyði stund með einhverjum sem ég hef mætur á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32) Fer í gönguferð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33) Segi við sjálfa(n) mig að þetta gerist aldrei aftur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34) Einblíni á veikleika mína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35) Tala við einhvern sem ég veit að gefur mér góð ráð	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36) Greini vandann áður en ég bregst við	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37) Hringi í vin/vinkonu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38) Reiðist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39) Laga forgangsröð mína að aðstæðum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40) Horfi á kvikmynd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41) Næ tökum á aðstæðum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42) Legg á mig auka erfiði til að koma hlutum í verk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43) Finn nokkrar mismunandi lausnir á vandanum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44) Tek mér frí og kem mér burt frá aðstæðunum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45) Fæ útrás á öðrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46) Nota aðstæður til að sanna að ég geti gert það	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47) Reyni að vera skipulögð/lagður til að hafa stjórn á aðstæðum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48) Horfi á sjónvarp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Viðauki B****Kynningartexti fyrir þátttakendur**

Gott kvöld/ góðan dag!

Ég heiti \_\_\_\_\_ og hringi frá Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. Við erum að kanna þátttöku Íslendinga í peningaspilum, en niðurstöður könnunarinnar munu koma að miklu gagni við að meta spilahegðun og algengi spilavanda meðal íslensku þjóðarinnar. Til að tryggja að niðurstöður verði sem áreiðanlegastar er mjög mikilvægt að flestir sjái sér fært að taka þátt í könnuninni. Nafn þitt kom upp í 5000 manna þjóðarúrtaki og bið ég þig vinsamlegast um leyfi til að fá að leggja fyrir þig nokkrar spurningar.

[*SPYRLAR: Ef spurt er um tímalengd skuluð þið segja að fjöldi spurninga sé nokkuð mismunandi milli þátttakenda en flestir ljúki henni á u.þ.b. 15-20 mínútum.*]

**Jákvætt svar við þátttöku :** *SPYRLAR: Halda áfram með kynningartexta fyrir þátttakendur hér að neðan.*

**Neikvætt svar** → *Spyrja: Gætir þú hugsað þér að taka þátt í könnuninni ef ég hringdi á öðrum tíma?*

**Ef já við nýjum tíma** → *Skrá dag og tíma: \_\_\_\_\_*

**Ef nei við nýjum tíma** → *Spyrja: Væri möguleiki fyrir þig að svara spurningunum í póstkönnun sem send væri til þín og þú skilaðir nafnlaust í lokuðu svarumslagi?*

**Ef já við póstkönnun** → *SPYRLAR: Tryggja að heimilisfang á brottfallsseðli sé rétt og merkið við að senda skuli spurningalista til viðkomandi.*

**Ef nei við póstkönnun** → *Segja: Ég þakka þá fyrir ómakið.*

**Kynningartexti fyrir þátttakendur, frh.**

Mér ber að benda þér á að farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál og nafn þitt mun hvergi koma fram, hvorki á svarblaðinu né í úrvinnslu. Þú getur hætt könnuninni hvenær sem er og einnig valið að svara ekki einstökum spurningum. Það er þó mikilvægt að þú vitir að niðurstöður koma að mestu gagni ef þú reynir að svara öllum spurningunum eftir bestu getu, jafnvel þó þér finnst að þær hafi komið fram áður.

Næst langar mig að spyrja þig um tilfinningar þínar, hugsanir og líðan í **síðastliðnum mánuði**.

**81)** Hversu oft undanfarinn mánuð fannst þér að þú værir að missa stjórn á mikilvægum hlutum í lífi þínu? Myndir þú segja að það væri **aldrei, næstum aldrei, stundum, nokkuð oft eða mjög oft?**

- <sup>1</sup> Aldrei
- <sup>2</sup> Næstum aldrei
- <sup>3</sup> Stundum
- <sup>4</sup> Nokkuð oft
- <sup>5</sup> Mjög oft
- <sup>8</sup> Veit ekki [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]
- <sup>9</sup> Neitar að svara [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]

**82)** Hversu oft undanfarinn mánuð varst þú örugg(ur) með þær ákvarðanir sem þú þurftir að taka til að leysa úr persónulegum vandamálum? Myndir þú segja að það væri... [*SPYRLAR: Lesi svarmöguleika!*]

- <sup>1</sup> Aldrei
- <sup>2</sup> Næstum aldrei
- <sup>3</sup> Stundum
- <sup>4</sup> Nokkuð oft
- <sup>5</sup> Mjög oft
- <sup>8</sup> Veit ekki [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]
- <sup>9</sup> Neitar að svara [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]

**83)** Hversu oft undanfarinn mánuð fannst þér að hlutirnir gengu þér í hag? Myndir þú segja að það væri... [*SPYRLAR: Lesi svarmöguleika!*]

- <sup>1</sup> Aldrei
- <sup>2</sup> Næstum aldrei
- <sup>3</sup> Stundum
- <sup>4</sup> Nokkuð oft
- <sup>5</sup> Mjög oft
- <sup>8</sup> Veit ekki [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]
- <sup>9</sup> Neitar að svara [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]

**84)** Hversu oft undanfarinn mánuð hefur þú upplifað að vandamálin hrönnuðust upp án þess að þú réðir við þau? Myndir þú segja að það væri... [*SPYRLAR: Lesi svarmöguleika!*]

- <sup>1</sup> Aldrei
- <sup>2</sup> Næstum aldrei
- <sup>3</sup> Stundum
- <sup>4</sup> Nokkuð oft
- <sup>5</sup> Mjög oft
- <sup>8</sup> Veit ekki [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]
- <sup>9</sup> Neitar að svara [*SPYRLAR: Ekki lesa upp!*]

**Bakgrunnsspurningar**

[SPYRLAR: Allir svara eftirfarandi spurningum!]

Þá eru loks nokkrar almennar spurningar.

[SPYRLAR: *Setjið hring utan um þann svarmöguleika sem við á í þessum kafla.*]

92) Hvert er fæðingarár þitt: \_\_\_\_\_

- 8. Veit ekki.
- 9. Neitar að svara

93) Hvar á landinu býrð þú?

93a) Staður: \_\_\_\_\_

93b) Póstnúmer: \_\_\_\_\_

94) Hefur þú lokið einhverju námi eftir skyldunám?

[SPYRLAR ATHUGIÐ: *Ef eitthvað er óljóst í tengslum við þau próf/menntun sem svarendur hafa lokið, skrifið þá athugasemdir við spurninguna.*]

**01. Nei, hef engu námi lokið eftir skyldunám.**

00. **Já** → Hvaða námi hefur þú lokið? \_\_\_\_\_

- 10. Starfsnámi, s.s. tölvu-, viðskipta-, bókhalds-, trygginga-, ritara-, sjúkraliða-, póst-, banka-, lögreglu-, fiskvinnslu-, hússtjórnarnámi eða öðru starfsnámi.
- 20. Bótlegu framhaldsnámi, s.s. verslunarprófi, samvinnuskólaprófi, stúdentsprófi.
- 30. Verklegu framhaldsnámi – iðnmenntun, s.s. sveins- og/eða meistaraprófi, vélstjóra- og stýrimannaprófi, búfræði, garðyrkjufræði eða tækniteiknun.
- 40. Prófi úr sérskólum á eða við háskólastig, s.s. myndlistarnámi, fósturnámi, tækninámi o.fl.
- 50. Háskólanámi (3 ára háskólanám eða lengra: BA, BS, kandidateitnámi, MA, MS, doktorsnám).

- 98. Veit ekki
- 99. Neitar að svara

95) Ert þú í launaðri vinnu, í námi eða hvoru tveggja þessa dagana?

(Sé svarandi í vinnu og námi skal spyrja hvort vegur þyngra nám eða vinna.)

1. Er í vinnu → **Spurning 98**
2. Er í námi → **Spurning 99**
3. Er fyrst og fremst í námi en stunda einnig vinnu → **Spurning 98**
4. Er fyrst og fremst í vinnu en stunda einnig nám → **Spurning 98**
5. Er hvorki í vinnu né námi → **Spurning 96**
8. Veit ekki → **Spurning 96**
9. Neitar að svara → **Spurning 96**

96) Hefur þú verið í launaðri vinnu á síðastliðnum þremur mánuðum?

1. Nei
2. Já
8. Veit ekki
9. Neitar að svara

97) Ert þú heimavinnandi, í fæðingarorlofi, atvinnulaus, frá vinnu vegna veikinda, í fríi eða hætt(ur) að vinna vegna aldurs?

1. Atvinnulaus →
  - a. Í hve margar vikur hefur þú verið atvinnulaus? \_\_\_\_\_ vikur.
2. Frá vinnu eða hætt(ur) að vinna vegna veikinda
3. Í fríi/ fæðingarorlofi
4. Hætt(ur) að vinna vegna aldurs
5. Heimavinnandi og hefur ekki annað starf → **Spurning 99**
8. Veit ekki
9. Neitar að svara

98) Hvert er/var megin starf þitt? \_\_\_\_\_

(Miða skal við aðalstarf, ef svarandi er í fleiru en einu starfi og það starf sem unnið er með námi sé um slíkt að ræða.)

## 10. Kjörnir fulltrúar og æðstu embættismenn

11. Kjörnir fulltrúar, æðstu embættismenn og æðstu stjórnendur hagsmunasamtaka.
12. Forstjórar og stjórnendur stærri fyrirtækja og stofnana. Atvinnurekendur. Yfirmenn stórra deilda t.d. verkstjórar (undirmenn fleiri en 10).
13. Framkvæmdastjórar og forstöðumenn lítilla fyrirtækja/stofnana/deilda, t.d. verslunarstjórar og atvinnurekendur (undirmenn 10 eða færri).
14. Yfirmenn á skipum (skipstjórar, stýrimenn, vélstjórar) - Ekki yfirmenn á bátum, t.d. trillubátum.

## 20. Sérfræðingar

21. Sérfræðingar í raunvísindum, stærðfræði, verkfræði, arkitektar, tölvunarfræðingar o.þ.h.
22. Sérfræðingar í náttúruvísindum og heilbrigðisgreinum, læknar, hjúkrunarfræðingar, líffræðingar.
23. Framhaldsskólakennarar eða grunnskólakennarar. Leikskólakennarar og þroskaþjálfar.
24. Háskólakennarar og sérfræðingar í félagsvísindum, hugvísindum, opinberri stjórnsýslu, lögfræðingar, viðskiptafræðingar, fréttá- og blaðamenn.
25. Rithöfundar og listamenn.

**30. Tæknar eða sérmenntað starfsfólk**

31. Tæknar í raunvísindum, læknisfræði, stærðfræði, verkfræði o.þ.h. Vélstjórar og flugmenn.
32. Tæknar í náttúrufræðum og heilbrigðisgreinum, sjúkraliðar, tannfræðingar, sjúkranuddarar.
33. Fóstrur, uppeldisfulltrúar o.þ.h.
34. Fulltrúar, miðlarar, lögreglumenn, skemmtikraftar, íþróttamenn/þjálfarar, fatahönnuðir.
35. Kokkar, þjónar, hárgreiðslu- eða snyrtifræðingar.

**40. Skrifstofufólk**

41. Almenn starfsfólk á skrifstofu, bréfberar.
42. Skrifstofufólk við afgreiðslu, gjaldkerar, innheimtufólk, símaverðir.

**50. Þjónustu-, sölu- og afgreiðslufólk**

51. Starfsfólk við þjónustu- og gæslu. Umönnunarstörf. Brunaverðir.
52. Afgreiðslufólk, sölufólk, sýningarfólk.

**60. Bændur eða sjómenn**

61. Bændur
62. Sjómenn

**70. Iðnaðarmenn og sérhæft starfsfólk við iðnað**

71. Byggingariðnaðarmenn, (húsasmiðir, múrarar, pípulagningamenn, o.fl.)
72. Málmíðnaðarmenn, vélsmiðir, vélvirkjar, bifvélavirkjar, o.fl.
73. Rafiðnaðarmenn (rafvirkjar, rafeindavirkjar, símsmiðir).
74. Aðrir iðnaðarmenn (matvæla-, leður-, húsgagna-, fínsmíði, bókagerð).
75. Verkstjórar og sérhæft starfsfólk í iðnaði.

**80. Véla- og vélgæslufólk. Bifreiðastjórar**

81. Vélgæslufólk í iðjuverum og verksmiðjum.
82. Vélaþólk, t.d. í efnavöru- og matvælaframleiðslu.
83. Bifreiðastjórar og stjórnendur vinnuvéla og annarra vélknúinna ökutækja.

**90. Ósérhæft starfsfólk**

91. Verkafólk við sölu- og þjónustustörf (ræstingu/sorphreinsun/sendlar/dyraverðir).
92. Verkafólk í iðnaði, fiskvinnslu, landbúnaði.

**98. Veit ekki****99. Neitar að svara**

99) Hver er hjúskaparstaða þín?

1. Gift/kvæntur
2. Í sambúð
3. Einhleyp(ur)
4. Fráskilin(n)
5. Ekkil/ekkjja
8. Veit ekki
9. Neitar að svara

**100)** Hve mikið hafðir þú í heildarlaun í síðasta mánuði fyrir skatt, svona um það bil? (Öll launavinna: Aukavinna, yfirborganir, bílastyrkur og annað meðtalið).

Heildarlaun alls fyrir skatt: \_\_\_\_\_ krónur.

[SPYRLAR: Skrifðu í fullum stöfum, t.d. 127.453]

999998. Veit ekki

999999. Neitar að svara

[SPYRLAR: Ef fleiri en einn fullorðinn er í heimili, spyrjið þá einnig spurningar 101. Fyrir þá sem eru einir í heimili skal þakka fyrir þátttöku (sbr. "Að lokum".)]

**101)** Hversu miklar voru heildartekjur ykkar beggja alls í síðasta mánuði, svona um það bil, fyrir skatt? (Allt samanlagt: Öll laun, aukavinna, yfirborganir, og einnig námslán, tryggingabætur, lífeyristekjur og þess háttar)

Fjölskyldutekjur alls: \_\_\_\_\_ krónur.

[SPYRLAR: Skrifðu í fullum stöfum, t.d. 357.895]

999998. Veit ekki

999999. Neitar að svara

**Að lokum:**

**Þá er þessu lokið og vil ég þakka þér kærlega fyrir þátttökuna!**

**Útfyllist af spyrjanda (Ekki spyrja þátttakanda heldur fylla út skv. úrtaksupplýsingum):**

Númer svaranda: \_\_\_\_\_ Fæðingarár: \_\_\_\_\_

Kyn: <sup>1</sup> Karl <sup>2</sup> Kona

Póststöð nr. \_\_\_\_\_ Staður \_\_\_\_\_

Nafn spyrils \_\_\_\_\_ Dagur: \_\_\_\_\_ Mánuður: \_\_\_\_\_ 2005

Náði í viðmælanda í: \_\_ Heimasíma \_\_ Gsm síma \_\_ Vinnusíma

[SPYRLAR: Tryggið að allt sé fyllt út.]



## Viðauki C

Þáttahleðslur fyrir sálfræðinema

		Fylgnifylki				
		SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5
Fylgni	SWLS1	1				
	SWLS2	0,68	1			
	SWLS3	0,71	0,7	1		
	SWLS4	0,51	0,46	0,55	1	
	SWLS5	0,47	0,47	0,56	0,59	1

Þættir	
1	
SWLS1	0,84
SWLS2	0,82
SWLS3	0,88
SWLS4	0,76
SWLS5	0,75

Hlutfall	
SWLS1	0,7
SWLS2	0,68
SWLS3	0,77
SWLS4	0,57
SWLS5	0,57

## Viðauki D

Þáttahleðslur fyrir faraldsfræðilega úrtakið

		Fylgnifylki				
		SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5
Correlation	SWLS1	1,000	,574	,571	,440	,367
	SWLS2	,574	1,000	,668	,431	,344
	SWLS3	,571	,668	1,000	,458	,362
	SWLS4	,440	,431	,458	1,000	,408
	SWLS5	,367	,344	,362	,408	1,000
Sig. (1-tailed)	SWLS1		,000	,000	,000	,000
	SWLS2	,000		,000	,000	,000
	SWLS3	,000	,000		,000	,000
	SWLS4	,000	,000	,000		,000
	SWLS5	,000	,000	,000	,000	

Upplýsingar um hvað þættir skýra stóran þátt.

Communalities		
	Initial	Extraction
SWLS1	1,000	,628
SWLS2	1,000	,667
SWLS3	1,000	,685
SWLS4	1,000	,507
SWLS5	1,000	,385

Extraction Method: Principal  
Component Analysis.