

A-CRA Tillfredsskalan

Denna skala avser att mäta din aktuella tillfredsställelse inom vart och ett av nedanstående områden. Fråga dig själv denna fråga när du skattar varje område:

Hur tillfredsställd är jag idag med detta område i mitt liv?

Ringa sedan in den siffra som stämmer. Låga siffror anger olika grader av otillfredsställelse, medan höga siffror anger olika grader av tillfredsställelse. Med andra ord skatta exakt hur nöjd du är idag.

Kom ihåg: Försök att inte tänka på hur det kändes igår, du anger din aktuella tillfredsställelse d v s hur du anser idag. Försök att inte låta dina känslor i ett område påverka skattningarna inom ett annat område.

	Helt otillfredsställd					Helt tillfredsställd				
1. Alkohol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Andra droger	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Förhållande med pojkvän/flickvän	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Relation med kompisar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Familj	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Skola/Jobb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Personliga vanor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Fritid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Fysisk hälsa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Juridiska frågor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Ekonomi/pengar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Känslor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Allmän tillfredsställelse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10