

Første oppfølgingsundersøkelse: Livskvalitet og sosiale prosesser

Referanse-ID

Først kommer noen spørsmål om hvordan du opplever livet ditt.

På de fleste områder er livet mitt nær idealet mitt.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken eller

Litt enig

Enig

Svært enig

Mine livsforhold er utmerkede.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken eller

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er tilfreds med livet mitt.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken eller

Litt enig

Enig

Svært enig

Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken eller

Litt enig

Enig

Svært enig

Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken eller

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg forstår meningen med livet mitt.

Helt usant

Mest usant

Delvis usant

Kan verken si at det stemmer eller ikke stemmer

Delvis sant

Mest sant

Helt sant

Livet mitt har en tydelig følelse av hensikt.

Helt usant

Mest usant

Delvis usant

Kan verken si at det stemmer eller ikke stemmer

Delvis sant

Mest sant

Helt sant

Jeg har en god forståelse av hva som gjør livet mitt meningsfullt.

Helt usant

Mest usant

Delvis usant

Kan verken si at det stemmer eller ikke stemmer

Delvis sant

Mest sant

Helt sant

Jeg har funnet et tilfredsstillende formål i livet.

Helt usant

Mest usant

Delvis usant

Kan verken si at det stemmer eller ikke stemmer

Delvis sant

Mest sant

Helt sant

Livet mitt har ikke noe tydelig formål.

Helt usant

Mest usant

Delvis usant

Kan verken si at det stemmer eller ikke stemmer

Delvis sant

Mest sant

Helt sant

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene **i løpet av de siste to ukene?**

Liten interesse for eller glede av å gjøre ting

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovet for mye

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Følt deg trett eller energiløs

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Dårlig matlyst eller å spise for mye

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt

Litt vanskelig

Svært vanskelig

Ekstremt vanskelig

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppet

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Bekymret deg for mye om ulike ting

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Hatt vansker med å slappe av

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Blitt lett irritert eller ergret deg over ting

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje

Ikke i det hele tatt (0)

Noen dager (1)

Mer enn halvparten av dagene (2)

Nesten hver dag (3)

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt

Litt vanskelig

Svært vanskelig

Ekstremt vanskelig

Har du i løpet av de siste to ukene vært plaget med noe av det følgende?

Stadig redd eller engstelig

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Nervøsitet, indre uro

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Nedtrykt, tungsindig

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Mye bekymret eller urolig

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Følelse av at alt er et slit

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Føler deg anspent eller oppjaget

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Plutselig frykt uten grunn

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Angst- eller panikkanfall

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Du føler deg verdiløs

Ikke plaget

Litt plaget

Ganske mye plaget

Veldig mye plaget

Tenk tilbake på hvordan du har følt deg i løpet av de siste to ukene. Bruk skalaen 0–4 nedenfor, og angi hvor mye du har opplevd hver av de følgende følelsene:

Glad, lykkelig, full av glede

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Håpefull, optimistisk, oppmuntret

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Interessert, våken, nysgjerrig

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Hvor enig er du i påstandene nedenfor? Oppgi svaret på en skala fra 1-7, der 1 betyr helt uenig og 7 betyr helt enig.

Mine sosiale relasjoner er støttende og givende.

1 (Helt uenig)

2

3

4

5

6

7 (Helt enig)

Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet.

1 (Helt uenig)

2

3

4

5

6

7 (Helt enig)

Jeg er i stand til å gjøre ting jeg virkelig vil og verdsetter i livet.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg kan gjøre ting godt og oppnå målene mine.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg føler meg nær og knyttet til andre mennesker som er viktige for meg.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Nå kommer noen spørsmål om hvordan du opplever livet ditt.

Jeg har så mye i livet å være takknemlig for.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Hvis jeg måtte liste opp alt jeg er takknemlig for, ville det blitt en veldig lang liste.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Når jeg ser på verden, ser jeg ikke mye å være takknemlig for.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er takknemlig overfor et bredt spekter av mennesker.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Etter hvert som jeg blir eldre, opplever jeg at jeg i større grad kan verdsette menneskene, hendelsene og situasjonene som har vært en del av livshistorien min.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Det kan gå lange perioder før jeg føler takknemlighet overfor noe eller noen.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Hvordan vil du beskrive din psykiske helse?

Svært dårlig

Dårlig

Middels

God

Svært god

Hva er den eller de viktigste grunnen(e) til at du har dårlig psykisk helse?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Svært dårlig eller Dårlig» er valgt i spørsmålet «Hvordan vil du beskrive din psykiske helse?»

Hva er den eller de viktigste grunnen(e) til at du har god psykisk helse?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «God eller Svært god» er valgt i spørsmålet «Hvordan vil du beskrive din psykiske helse?»

Nå kommer noen spørsmål om dine sosiale relasjoner.

Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?

Ja

Nei

Vet ikke

Jeg er svært lykkelig i mitt parforhold.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Min partner og jeg har problemer i parforholdet.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Min partner er generelt forståelsesfull.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er fornøyd med forholdet til min partner.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Vi er enige om hvordan barn bør oppdras.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du på nåværende tidspunkt i et parforhold?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

De neste spørsmålene handler om hvordan du føler om ulike aspekter ved livet ditt. For hvert av dem, oppgi hvor ofte du føler det på den gitte måte.

Hvor ofte føler du at du mangler selskap?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

Hvor ofte føler du deg utenfor?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

Når du tenker tilbake på hvordan du har følt deg **de siste to ukene**, vennligst vurder følgende utsagn på en skala fra «**Ikke i det hele tatt**» til «**Fullstendig**», i tråd med hvordan du har følt deg i denne perioden. Prøv svare på hvert utsagn, selv om du er usikker eller synes utsagnet er uklart eller dårlig formulert. Dra indikatoren til det punktet på skalaen som best viser hvor enig eller uenig du er i hvert av de følgende utsagnene.

Jeg har følt meg fanget i mitt eget hode.

Jeg har følt meg alene.

Jeg har følt meg knyttet til venner og/eller familie.

Jeg har følt meg knyttet til et fellesskap.

Jeg har følt meg uvelkommen blant andre.

Jeg har følt meg adskilt fra verden rundt meg.

Nå kommer noen spørsmål om miljøet rundt deg.

Hvilke aspekter ved boligområdet ditt (dvs. området du bor i) har nå den største påvirkningen på din psykiske helse, og hvorfor?

Hvilke aspekter ved boligen din har nå den største påvirkningen på din psykiske

helse, og hvorfor?

Tenk på det siste halve året. Har du opplevd en eller flere betydningsfulle hendelser i livet ditt? (Positive eller negative hendelser)

Ja

Nei

Hva var den livshendelsen? (Dersom du har opplevd mer enn én begivenhet, beskriv den som har hatt størst innvirkning på deg)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på det siste halve året. Har du opplevd en eller flere betydningsfulle hendelser i livet ditt? (Positive eller negative hendelser)»

Passer denne livshendelsen inn i en av de følgende kategoriene? (Kryss av for en eller flere.) Dette er den samme livshendelsen som den du beskrev over.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på det siste halve året. Har du opplevd en eller flere betydningsfulle hendelser i livet ditt? (Positive eller negative hendelser)»

Fullført en utdanning (skole/høyere utdanning)

Ny jobb

Arbeidsledighet

Gått av med pensjon

Nytt romantisk forhold

Nytt vennskap

Ekteskap

Foreldreskap (f.eks. barnefødsel)

Brudd/skilsmis

Dødsfallet til noen du er glad i

Besteforeldreskap (f.eks. fødsel av et barnebarn)

Tomt rede

Helseproblemer

Reise

Traume

Nei, hendelsen passer ikke inn i noen av kategoriene

Er du i jobb (heltid/deltid)?

Ja

Nei

Nå kommer noen spørsmål om jobben din.

Jeg er fornøyd med jobben min.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Arbeidsoppgavene mine er meningsfylte.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Mine sosiale relasjoner på jobb er støttende og givende.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er engasjert og interessert i arbeidsoppgavene mine.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Det er ofte konflikter på jobben min.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg opplever mye stress i arbeidet mitt.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har mange bekymringer på jobb.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Er du i jobb (heltid/deltid)?»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Nå kommer noen spørsmål om din bruk av kunstig intelligens (KI).

Jeg bruker KI til å diskutere personlige saker og problemer.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg bruker KI som rådgiver når jeg skal ta vanskelige avgjørelser.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg opplever å få følelsesmessig støtte av KI.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har opplevd en vennerelasjon eller et romantisk forhold til en chatbot.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Til slutt, har du noen kommentarer til undersøkelsen?

Trykk på «**Send**» for å levere besvarelsen din.