

Spørreskjema: Livskvalitet og sosiale prosesser

Referanse-ID

Velkommen til studien «Livskvalitet og sosiale prosesser»



Først kommer noen spørsmål om din bakgrunn.

Hva er ditt kjønn?

Kvinne

Mann

Annet

Ønsker ikke å svare

Hva er ditt fødselsår?

Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)

Gift

Samboer

Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)

Enslig

Enke/Enkemann

Skilt

Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i? (Du kan velge flere alternativer)

Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)

Selvstendig næringsdrivende

Sykmeldt

Arbeidsledig

Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger

Mottar sosialstønad

Alders- eller førtidspensjonist

Skoleelev eller student

Vernepliktig

Hjemmearbeidende

Hvor mange personer bor det i husstanden din? (Regn med deg selv)

1

2

3

4

5 eller flere

Hvor mange barn har du?

0

1

2

3

4

5 eller flere

Hvor mange barn/unge under 18 år har du omsorg for?

0

1

2

3

4

5 eller flere

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Ingen fullført utdanning

Grunnskole/framhaldsskole/folkehøyskole inntil 10 år

Fagutdanning/realskole/videregående/gymnas minimum 3 år

Høyskole/universitet mindre enn 4 år

Høyskole/universitet 4 år eller mer

Hva er din høyde? (I centimeter)

Hva er din vekt? (I kg)

Nå 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

Alt i alt, hvor fornøyd var du med livet ditt for 5 år siden?

Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt nå for tiden?

Alt i alt, hvor fornøyd med livet ditt tror du at du vil være om 5 år?

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:**

Morsom, leken, tøysete

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Ærefrykt, undring, forbauselse

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Fredfull, tilfreds, rolig

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Glad, lykkelig, full av glede

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Takknemlig, verdsettende

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)

Inspirert, oppløftet, henrykt

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)

Kjærlighet, nærhet, tillit

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Stolt, selvsikker, trygg på meg selv

Ikke i det hele tatt (0)

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye (4)

Jeg opplever et bredt spekter av følelser.

Ikke i det hele tatt

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye

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)

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

Hvor viktig er følgende for deg?

At du har et meningsfullt liv.

At du har et godt liv.

At du lever et langt liv.

At familien din har det bra.

At du har nok penger og materielle goder.

At du er et godt og moralsk menneske.

At du har god psykisk og fysisk helse.

Vennligst oppgi hvor enig eller uenig du er i følgende påstander:

Jeg har et meningsfylt liv.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Livet mitt er godt.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Familien min har det bra.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har nok penger og materielle goder.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er et godt og moralsk menneske.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har god psykisk og fysisk helse.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er på vei mot viktige mål i livet.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg opplever personlig vekst.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg beveger meg mot det livet jeg ønsker meg.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Livet mitt er stabilt og godt.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er fornøyd med tingene slik de er.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har harmoni og balanse i livet.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Tenk på de to siste ukene. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

Jeg har kjent meg knyttet til andre mennesker.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har lært noe nytt.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har gitt noe til andre mennesker.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har vært fysisk aktiv.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg har vært til stede i øyeblikket.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Har du kronisk smerte som har vedvart lengre enn 3 måneder?

Kronisk smerte referer til en tilstand med vedvarende eller tilbakevendende smerter som vesentlig svekker din velvære og funksjon, til tross for behandlingsforsøk av tilstanden.

Nei

Ja

På en skala fra 'ikke særlig smertefullt' til 'verste tenkelige smerte' for deg: Hvor smertefullt vil du beskrive dine kroniske smerter har vært i løpet av de siste 2 ukene?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du kronisk smerte som har vedvart **lengre enn 3 måneder?**»*

Ikke særlig smertefullt

Litt smertefullt

Moderat smertefullt

Svært smertefullt

Verste tenkelige smerte

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.

Jeg er svært lykkelig i mitt parforhold.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Min partner og jeg har problemer i parforholdet.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Min partner er generelt forståelsesfull.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Jeg er fornøyd med forholdet til min partner.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Vi er enige om hvordan barn bør oppdras.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

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. Vennligst svar 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.

Hvor ofte har du tilbrakt tid med familie i løpet av de siste to ukene?

Hver dag

De fleste dager

Noen få dager

Aldri

Hvor ofte i løpet av den siste uken har du møtt venner og slektninger som bor utenfor husstanden din?

Hver dag

De fleste dager

Noen få dager

Aldri

Har du noen du kan diskutere intime og personlige ting med?

Ja

Nei

Ønsker ikke å svare

Vet ikke

Har du vært seksuelt aktiv det siste året?

Ja

Nei

Alt i alt, hvor fornøyd er du med ditt seksualliv?

Svært misfornøyd

Misfornøyd

Verken fornøyd eller misfornøyd

Fornøyd

Svært fornøyd

Jeg bruker sosiale medier i hverdagen.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Bruk av sosiale medier får meg til å føle meg mer knyttet til andre.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg sammenligner ofte livet mitt med andres liv på sosiale medier.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Jeg bruker sosiale medier når jeg føler meg ensom.

Svært uenig

Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Svært enig

Nå kommer noen spørsmål om hvordan du opplever dine sosiale relasjoner.

Familien min fungerer godt sammen.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Det er gode relasjoner i familien min.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Det er mange problemer i familien min.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Familien min har høy livskvalitet.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Personene i familien min er lykkelige.

Svært uenig

Uenig

Litt uenig

Verken enig eller uenig

Litt enig

Enig

Svært enig

Hvor ofte opplever du konflikter med: Venner

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du konflikter med: Partner

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du konflikter med: Familiemedlemmer

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du støtte fra: Venner

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du støtte fra: Partner

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du støtte fra: Familiemedlemmer

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du positive følelser sammen med: Venner

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du positive følelser sammen med: Partner

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gift eller Samboer eller Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)» er valgt i spørsmålet «Er du gift, samboer, enslig, eller har du kjæreste? (Du kan velge flere alternativer)»

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Hvor ofte opplever du positive følelser sammen med: Familiemedlemmer

Aldri

Svært sjelden

Sjelden

Noen ganger

Ofte

Svært ofte

Alltid

Gir du regelmessig omsorg eller støtte til personer som trenger hjelp på grunn av helseproblemer eller høy alder?

Daglig

Ukentlig

Månedlig

Noen ganger i året

Sjeldnere

Aldri

Hvem hjelper du? (Du kan velge flere alternativer)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig eller Ukentlig eller Månedlig eller Noen ganger i året eller Sjeldnere» er valgt i spørsmålet «Gir du regelmessig omsorg eller støtte til personer som trenger hjelp på grunn av helseproblemer eller høy alder?»

Partner/ektefelle

Foreldre inkludert svigerforeldre

Barn (inkludert partners barn)

Venner

Andre

Hva slags hjelp gir du? (Du kan velge flere alternativer)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig eller Ukentlig eller Månedlig eller Noen ganger i året eller Sjeldnere» er valgt i spørsmålet «Gir du regelmessig omsorg eller støtte til personer som trenger hjelp på grunn av helseproblemer eller høy alder?»

Praktisk hjelp

Emosjonell støtte

Personlig pleie

Annet

Nå kommer noen spørsmål om hendelser i livet ditt.

Har du noen gang opplevd følgende?

Har du hatt problemer på arbeidsplassen?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt problemer på arbeidsplassen?»

Har du hatt økonomiske problemer?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt økonomiske problemer?»

Har du blitt skilt, separert eller opplevd et brudd?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du blitt skilt, separert eller opplevd et brudd?»

Har du hatt store konflikter i parforholdet?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt store konflikter i parforholdet?»

Har du hatt problemer eller store konflikter med familie, venner eller naboer?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt problemer eller store konflikter med familie, venner eller naboer?»

Har du vært alvorlig syk eller skadet?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du vært alvorlig syk eller skadet?»

Har en av dine nærmeste vært alvorlig syk eller skadet?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har en av dine nærmeste vært alvorlig syk eller skadet?»

Har du vært utsatt for alvorlig ulykke, brann eller grovt tyveri?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du vært utsatt for alvorlig ulykke, brann eller grovt tyveri?»

Har du blitt utsatt for fysisk vold?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du blitt utsatt for fysisk vold?»

Har du blitt utsatt for mishandling eller misbruk?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du blitt utsatt for mishandling eller misbruk?»

Har du opplevd andre alvorlige hendelser/opplevelser?

Ja

Nei

Vet ikke / Ønsker ikke å svare

Beskriv hendelsen:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du opplevd andre alvorlige hendelser/opplevelser?»

Hvor gammel (i år) var du da det skjedde? (Eller når det skjedde første gang)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du opplevd andre alvorlige hendelser/opplevelser?»

Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.

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 de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

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 de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

Fullført en utdanning (skole/høyere utdanning)

Ny jobb

Arbeidsledighet

Gått av med pensjon

Nytt romantisk forhold

Nytt vennskap

Ekteskap

Foreldreskap (f.eks. barnefødsel)

Brudd/skilsmiss

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

Hvilket år skjedde livshendelsen?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

2026

2025

2024

2023

2022

2021

2020

2019

2018

2017

2016

Livshendelser kan forsterke eller svekke visse personlighetstrekk, eller de kan forbli uforandret. Oppgi hvorvidt, og i hvilken grad hendelsen endret deg når det gjelder de følgende trekkene.

Empatisk, vennlig

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Kald, uhøflig

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Effektiv, strukturert

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Rotete, upålitelig

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Livlig, pratsom

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Stille, sjenert

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Oppfinnsom, smart

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Praktisk, trangsyt

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Avslappet, positiv

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Bekymringsfull, lunefull

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

-3 (Jeg har blitt mye mindre)

-2

-1

0 (Jeg har ikke forandret meg)

1

2

3 (Jeg har blitt mye mer)

Til slutt er vi også interessert i å forstå årsakene til at livshendelsen kan ha påvirket personligheten din. Denne livshendelsen påvirket personligheten min fordi...

Hendelsen var stressende

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen var følelsesmessig viktig for meg

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen lå i hendene på andre mennesker

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

De fleste menneskene som er som meg opplever dette i løpet av livet sitt

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen var positiv

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen hadde en stor innvirkning på livet mitt

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen skjedde uventet

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Ryktet mitt ble skadet av hendelsen

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen var negativ

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

Hendelsen endret mitt syn på verden

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Tenk på de siste ti årene. Har du opplevd en hendelse i livet som har forandret hvem du er som person? Dette kan være en hvilken som helst begivenhet, stor eller liten.»

1 (Stemmer ikke i det hele tatt)

2

3

4

5 (Stemmer fullstendig)

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?

Hvor fornøyd er du med stedet (området/tettstedet/bydelen) der du bor?

Hvor fornøyd er du med din bolig?

Hvor fornøyd er du med arkitekturen, dvs. hvordan bygningene ser ut, der du bor?

I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?

Samlet sett, hvordan vil du vurdere støynivået inne i hjemmet ditt? (Støy fra naboer eller utenfor hjemmet, f.eks. trafikk, industri, eller anlegg)

Samlet sett, hvordan vil du vurdere mengden problemer med støv, lukt eller annen forurensning inne i hjemmet ditt? (F.eks. på grunn av trafikk, industri, eller bedrifter i området der du bor)

Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

I hvilken grad har du/dere problemer med kriminalitet, vold eller hæverk i boområdet?

I hvilken grad har du den siste tiden vært bekymret for å bli utsatt for vold eller trusler når du går ute alene der du bor?

Vennligst svar på følgende:

I hvilken grad bekymrer du deg for klimaendringer?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad mener du at klimaendringer er reelle og menneskeskapte?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad forsøker du å minimere ditt eget klimaavtrykk i dagliglivet?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad bekymrer du deg for krig?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Jeg bor i:

Enebolig

Tomannsbolig/firemannsbolig o.l.

Rekkehus

Leilighet i boligblokk eller bygård

Hybel

Studentby

Annet boforhold

Jeg eier stedet jeg bor på.

Ja, eier

Nei, leier

Nei, men betaler ikke husleie

Økonomisk har jeg det/har jeg:

Svært utfordrende

Ganske utfordrende

Middels utfordrende

Litt utfordrende

Stabilt

God råd

Svært god råd

I hvilken grad bekymrer du deg for din nåværende økonomiske situasjon?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad bekymrer du deg for din fremtidige økonomiske situasjon?

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Nå kommer noen spørsmål om hvordan du opplever deg selv.

Her er noen egenskaper som i større eller mindre grad kan passe for å beskrive deg. For eksempel: Er du en som *liker å tilbringe tid med andre*? Vennligst velg et alternativ for hvert utsagn for å angi i hvilken grad du er enig eller uenig i utsagnet.

Jeg er en person som...

Har en tendens til å være stille.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er medfølende, ømhjertet.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har en tendens til å være ustrukturert.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er ofte bekymret.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er meget interessert i kunst, musikk eller litteratur.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er dominerende, opptrer som en leder.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er av og til frekk mot andre.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har vanskelig for å ta fatt på oppgaver.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har en tendens til å være deprimert og nedfor.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har liten interesse for abstrakte ideer.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Jeg er en person som...

Er full av energi.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Tror det beste om folk.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er pålitelig, en man alltid kan regne med.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er følelsesmessig stabil, blir sjelden opprørt.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er original, kommer med nye ideer.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er utadvendt, sosial.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Kan være kald og lite omsorgsfull.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Holder det ryddig og ordentlig.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er avslappet, takler stress godt.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har få kunstneriske interesser.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Jeg er en person som...**Foretrekker at andre tar styringen.**

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har respekt, behandler andre med respekt.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er utholdende, står på til oppgaven er utført.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er trygg på og fornøyd med seg selv.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Liker å tenke, tenker dypt.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er mindre aktiv enn andre mennesker.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har en tendens til å finne feil ved andre.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Kan være litt slurvete, likeglad.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Har temperament og reagerer fort emosjonelt.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Er lite kreativ.

Svært uenig

Litt uenig

Nøytral

Litt enig

Svært enig

Til slutt, har du noen kommentarer til undersøkelsen?