

MoBaUng skjema 8

Side 1



Hei!

Spørsmålene du får nå handler om selvfølelse, mestring og om hvordan du har det. Det er ingen riktige eller gale svar. Det tar ca. 5 minutter å svare på mobilen. Vi håper du vil hjelpe oss med å forstå hvordan du og andre ungdommer har det!

Aidentifisert-ID: *



Sideskift

Side 2

Hva slags oppfatning har du av deg selv?

1. Jeg har en positiv holdning til meg selv

Svært uenig

Uenig

Enig

Svært enig

2. Jeg føler meg virkelig ubrukelig til tider

Svært uenig

Uenig

Enig

Svært enig

3. Jeg føler at jeg ikke har mye å være stolt av

Svært uenig

Uenig

Enig Svært enig

4. Jeg føler at jeg er en verdifull person, i alle fall på lik linje med andre

 Svært uenig Uenig Enig Svært enig

 Sideskift

Side 3

MESTRING

Hvor riktige er disse utsagnene for deg?

5. Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok

 Ikke riktig Litt riktig Nesten riktig Helt riktig

6. Hvis noen motarbeider meg, finner jeg en måte å oppnå det jeg vil på

 Ikke riktig Litt riktig Nesten riktig Helt riktig

7. Jeg er sikker på at jeg kan mestre uventede hendelser

 Ikke riktig Litt riktig Nesten riktig Helt riktig

8. Jeg er rolig når jeg møter vanskeligheter, fordi jeg stoler på min evne til å klare meg

Ikke riktig

Litt riktig

Nesten riktig

Helt riktig

9. Dersom jeg er i en knipe, finner jeg vanligvis en løsning

Ikke riktig

Litt riktig

Nesten riktig

Helt riktig



Side 4

Tankene og følelsene som er beskrevet nedenfor kan virke spesielle, men er vanligere enn man skulle tro.

Oppgi hvordan dette stemmer for deg.

10. Har du noen gang følelse av at det som står i blader og aviser, eller som blir sagt på TV, gjelder helt spesielt deg?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «10. Har du noen gang følelse av at det som står i blader og aviser, eller som blir sagt på TV, gjelder helt spesielt deg?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye Veldig mye

Side 5

11. Har du noen gang følelse av at noen forfølger deg på ett eller annet vis?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «11. Har du noen gang følelse av at noen forfølger deg på ett eller annet vis?»

 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

Side 6

12. Har du noen gang følelse av at andre har rottet seg sammen mot deg?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «12. Har du noen gang følelse av at andre har rottet seg sammen mot deg?»


Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

Side 7

13. Har du noen gang følelse av at elektriske apparater kan påvirke tankene dine?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «13. Har du noen gang følelse av at elektriske apparater kan påvirke tankene dine?»

 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye


Side 8

14. Har du noen gang følelse av at tanker i hodet ditt ikke er dine egne tanker?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «14. Har du noen gang følelse av at tanker i hodet ditt ikke er dine egne tanker?»

 og til» er valgt i spørsmålet «14. Har du noen gang følelse av at tanker i hodet ditt ikke er dine egne tanker?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

 Sideskift

Side 9

15. Har dine tanker noen ganger vært så livlige at du har vært bekymret over at andre kunne ha hørt disse?


Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «15. Har dine tanker noen ganger vært så livlige at du har vært bekymret over at andre kunne ha hørt disse?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye

 Sideskift

Side 10

16. Har du noen gang følelse av at det er en annen makt utenfor deg selv som har kontroll over deg?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «16. Har du noen gang følelse av at det er en annen makt utenfor deg selv som har kontroll over deg?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye



Sideskift

Side 11

17. Hører du av og til stemmer mens du er helt alene (ikke radio eller TV)?

Aldri

Av og til

Ofte

Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «17. Hører du av og til stemmer mens du er helt alene (ikke radio eller TV)?»

Ikke i det hele tatt

Litt

Mye

Veldig mye



Sideskift

Side 12

18. Ser du noen gang gjenstander, mennesker eller dyr som ingen andre ser?

Aldri

Av og til

Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «18. Ser du noen gang gjenstander, mennesker eller dyr som ingen andre ser?»

 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

 Sideskift

Side 13

19. Har du noen gang følelsen av at folk kommer med hint om deg, eller sier ting med dobbel betydning?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «19. Har du noen gang følelsen av at folk kommer med hint om deg, eller sier ting med dobbel betydning?»

 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

 Sideskift

Side 14

20. Har du noen gang følelsen av at enkelte personer er noe annet enn de gir seg ut for?

Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «20. Har du noen gang følelsen av at enkelte personer er noe annet enn de gir seg ut for?»

 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

Sideskift

Side 15

21. Har du noen gang følelsen av at folk ser rart på deg på grunn av utseendet ditt?

 Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «21. Har du noen gang følelsen av at folk ser rart på deg på grunn av utseendet ditt?»


 Ikke i det hele tatt Litt Mye Veldig mye

Sideskift

22. Har du noen gang følelsen av at tankene dine blir tatt fra deg?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «22. Har du noen gang følelsen av at tankene dine blir tatt fra deg?»


- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

 Sideskift

23. Hører du noen gang dine egne tanker, som et ekko?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «23. Hører du noen gang dine egne tanker, som et ekko?»


- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

 Sideskift

24. Hender det at du hører stemmer som snakker sammen når du er alene?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «24. Hender det at du hører stemmer som snakker sammen når du er alene?»


- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye



25. Har du noen gang følelsen av at et familiemedlem, en venn, eller en bekjent har blitt erstattet av en dobbeltgjenger?

- Aldri
- Av og til
- Ofte
- Nesten alltid

Hvor mye plaget er du av denne erfaringen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nesten alltid», «Ofte» eller «Av og til» er valgt i spørsmålet «25. Har du noen gang følelsen av at et familiemedlem, en venn, eller en bekjent har blitt erstattet av en dobbeltgjenger?»

- Ikke i det hele tatt
- Litt

Mye Veldig mye

Side 20

26. Jeg blir sint på meg selv når jeg gjør feil

 Helt feil Nokså feil Verken eller Nokså riktig Helt riktig

27. Jeg blir ute av meg hvis det er en eneste feil i arbeidet mitt

 Helt feil Nokså feil Verken eller Nokså riktig Helt riktig

Side 21

28. Nedenfor er det en skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet for deg og 10 er det beste. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10[Se nylige endringer i Nettskjema](#)