

# UNDERSÖKNING AV VÄLBEFINNANDE

Följande 22 frågor handlar om hur Du har känt Dig den senaste veckan

1. Hur har Du i allmänhet KÄNT DIG den senaste veckan?

- 1 På utomordentligt gott humör
- 2 På mycket gott humör
- 3 För det mesta på gott humör
- 4 Humöret har varierat
- 5 För det mesta på dåligt humör
- 6 På mycket dåligt humör

2. Har Du BESVÄRATS av SJUKDOM, FYSISK ÅKOMMA, SMÄRTA eller VÄRK den senaste veckan?

- 1 Hela tiden
- 2 För det mesta
- 3 Ganska ofta
- 4 Ibland
- 5 Någon gång
- 6 Inte alls

3. Har Du känt Dig NEDSTÄMD den senaste veckan?

- 1 Ja, till den grad att jag känt det som om livet inte är värt att leva
- 2 Ja, till den grad att jag inte har brytt mig om någonting
- 3 Ja, mycket nedstämd nästan varje dag
- 4 Ja, ganska nedstämd vid flera tillfällen
- 5 Ja, lite nedstämd då och då
- 6 Nej, inte alls nedstämd

4. Har Du haft GOD KONTROLL över Ditt UPPTRÄDANDE, Dina TANKAR och KÄNSLOR den senaste veckan?

- 1 Ja, definitivt
- 2 Ja, för det mesta
- 3 I allmänhet
- 4 Inte särskilt bra
- 5 Nej och det är ganska störande
- 6 Nej och det är mycket störande

5. Har Du känt Dig NERVÖS eller OROLIG den senaste veckan?

- 1 Extremt mycket – till den grad att jag inte kunnat sköta vardagliga sysslor
- 2 Väldigt mycket
- 3 En hel del
- 4 En del – tillräckligt för att bekymra mig
- 5 Lite grand
- 6 Inte alls

6. Har Du känt Dig ENERGISK, PIGG och VITAL den senaste veckan?

- 1 Full av energi - jättepigg
- 2 För det mesta energisk
- 3 Min energi och vitalitet har varierat
- 4 Inte så värst pigg eller energisk
- 5 För det mesta slö och i stort sett utan energi
- 6 Ingen energi och vitalitet alls – jag har känt mig helt urlakad och färdig

7. Jag har känt mig LEDSEN och MISSMODIG den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

8. Har Du känt Dig SPÄND den senaste veckan?

- 1 Extremt spänd hela tiden
- 2 För det mesta mycket spänd
- 3 Ganska spänd vid flera tillfällen
- 4 Lite spänd då och då
- 5 Inte särskilt spänd
- 6 Inte alls spänd

9. Har Du känt Dig LYCKLIG, TILLFREDSSTÄLLD, och NÖJD MED LIVET den senaste veckan?

- 1 Utomordentligt lycklig – jag skulle inte kunna vara mer nöjd och tillfreds
- 2 För det mesta mycket lycklig
- 3 I allmänhet lycklig och tillfredsställd
- 4 Ibland lycklig – ibland olycklig
- 5 I allmänhet olycklig och tillfredsställd
- 6 Alltid eller för det mesta mycket otillfredsställd och olycklig

10. Har Du känt Dig så FRISK att Du kunnat GÖRA SÅDANT SOM DU VILL eller MÅSTE GÖRA den senaste veckan?

- 1 Ja, definitivt
- 2 Ja, för det mesta
- 3 Min hälsa har begränsat mig avsevärt
- 4 Jag har bara orkat ta hand om mig själv
- 5 Jag har behövt en del hjälp för att klara mig
- 6 Jag har behövt hjälp med i stort sett allting

11. Har Du känt Dig så LEDSEN, MODFÄLLD eller UTAN HOPP att Du funderat på om någonting överhuvudtaget varit meningsfullt den senaste veckan?

- 1 Extremt mycket, till den grad att jag varit färdig att ge upp
- 2 Våldigt mycket
- 3 En hel del
- 4 En del – nog för att bekymra mig
- 5 Lite grand
- 6 Inte alls

12. Jag har känt mig FRÄSCH och UTVILAD när jag vaknat den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

13. Har Du varit BEKYMRAD eller OROLIG FÖR DIN HÄLSA den senaste veckan?

- 1 Extremt mycket
- 2 Våldigt mycket
- 3 En hel del
- 4 En del
- 5 Lite grand
- 6 Inte alls

14. Har Du känt det som Du håller på att FÖRLORA FÖRSTÅNDET ELLER TAPPA KONTROLLEN ÖVER DINA KÄNSLOR, TANKAR och HANDLINGAR den senaste veckan?

- 1 Inte alls
- 2 Endast lite grand
- 3 Lite grand, men inte så mycket att det oroat eller bekymrat mig
- 4 En del och det har oroat mig lite
- 5 En hel del och det har oroat mig ganska mycket
- 6 Ja, i väldigt hög grad och jag är mycket oroad

15. Mitt liv har varit FYLLT AV SAKER SOM INTRESSERAR MIG den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

16. Har Du känt dig AKTIV och ENERGISK eller SLÖ och HÄNGIG den senaste veckan?

- 1 Hela tiden mycket aktiv och energisk
- 2 För det mesta aktiv och energisk – aldrig riktigt slö och hängig
- 3 Ganska aktiv och energisk, sällan slö och hängig
- 4 Ganska slö och hängig – sällan aktiv och energisk
- 5 För det mesta slö och hängig – aldrig riktigt aktiv och energisk
- 6 Hela tiden mycket slö och hängig

17. Har Du känt dig OROLIG, UPPRÖRD eller ÅNGESTFYLLD den senaste veckan?

- 1 Extremt mycket – till den grad att jag känt mig sjuk av oro
- 2 Väldigt mycket
- 3 En hel del
- 4 En del – tillräckligt för att bekymra mig
- 5 Lite grand
- 6 Inte alls

18. Jag har känt mig i BALANS och SÄKER PÅ MIG SJÄLV den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

19. Har Du känt dig AVSLAPPNAD och LUGN eller STRESSAD, SPÄND eller UPPSKRUVAD den senaste veckan?

- 1 Hela tiden avslappnad och lugn
- 2 För det mesta avslappnad och lugn
- 3 Oftast lugn men då och då ganska spänd
- 4 Oftast spänd men vid enstaka tillfällen ganska avslappnad
- 5 För det mesta stressad, spänd och uppskruvad
- 6 Hela tiden stressad, spänd och uppskruvad

20. Jag har känt mig GLAD och SORGLÖS den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

21. Jag har känt mig TRÖTT och SLUTKÖRD den senaste veckan.

- 1 Inte alls
- 2 Någon gång
- 3 Ibland
- 4 Ganska ofta
- 5 För det mesta
- 6 Hela tiden

22. Har Du känt dig STRESSAD, PRESSAD eller JÄKTAD den senaste veckan?

- 1 Ja, på gränsen till vad jag orkat med
- 2 En hel del stress
- 3 En del – mer än vanligt
- 4 En del – ungefär som vanligt
- 5 Lite grand
- 6 Inte alls