



VISVIRES HälsöIndex[®]

Livsstilsfrågeformulär

Namn:	
Adress:	
Ålder:	
Kön:	
Yrke:	
Datum för svaren	

Här är några frågor (29) om berör skilda områden av livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på just Dig. Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer precis i det som står under 1, så ringa in 1:an; om det som står under 7 passar in på din situation, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig den
känslan

Har alltid den
känslan

2. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det?

1 2 3 4 5 6 7

Kommer säkert
inte bli gjort

Kommer säkert
att bli gjort

3. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1	2	3	4	5	6	7
Tycker att de är främlingar						Känner dem mycket väl

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket sällan eller aldrig						Mycket ofta

5. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig hänt						Har ofta hänt

6. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig hänt						Har ofta hänt

7. Livet är:

1	2	3	4	5	6	7
Alltigenom intressant						Fullständigt enahanda

8. Hitills har ditt liv:

1	2	3	4	5	6	7
Helt saknat mål och mening						Genomgående haft mål och mening

9. Känner du dig orättvist behandlad?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta						Mycket sällan eller aldrig

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:

1	2	3	4	5	6	7
Fullt av förändringar, utan att du visste vad som skulle hända härnäst						Helt förutsägbart utan överraskande förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1	2	3	4	5	6	7
Helt fascinerande						Fullkomligt uttråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta						Sällan eller aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1	2	3	4	5	6	7
Det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter						Det finns ingen lösning på livets svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1	2	3	4	5	6	7
Känner hur härligt det är att leva						Frågar dig själv varför du över huvudtaget finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1	2	3	4	5	6	7
Alltid förvirrande och svår att finna						Fullständigt solklar

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1	2	3	4	5	6	7
Glädje och djup tillfredsställelse						Smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1	2	3	4	5	6	7
Fullt av förändringar utan att du vet vad som händer härnäst						Helt förutsägbart och utan överraskande förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen						säga "Det var det" och sedan gå vidare

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

20. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:

1	2	3	4	5	6	7
kommer du förmodligen att fortsätta att känna dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan

21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

22. du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1	2	3	4	5	6	7
helt utan mål och mening						fyllt av mål och mening

23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

1	2	3	4	5	6	7
det är du helt säker på						det tvivlar du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som håller på att hända?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt så?

1	2	3	4	5	6	7
aldrig						mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1	2	3	4	5	6	7
du över- eller undervärderade dess betydelse						du såg saken i dess rätta proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att:

1	2	3	4	5	6	7
du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna						du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

