

En undersökning om hälsa och välmående

Denna undersökning vänder sig till dig som har tid och lust att delta i studien. Vi är studenter vid Blekinge Tekniska Högskola som har konstruerat ett frågeformulär för att undersöka upplevelser av hälsa och välmående.

Det är frivilligt att delta i undersökningen men vi är mycket tacksamma om du ändå väljer att ta dig tid att fylla i frågorna. Undersökningen är helt anonym och dina svar kommer endast hanteras i undersökningens syfte. Om du har frågor om undersökningen går det bra att vända sig till:

Mia Svensson 0709-141414, mia.svensson@euromail.se

Kathrine Ogenblad 0702-632678. kathrine.ogenblad@yahoo.se

Yttre och inre påverkan

När på dagen känner du dig mest motiverad?

På morgonen På förmiddagen Det är olika På eftermiddagen På kvällen

Upplever du dig som en motiverad person?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Upplever du att din motivation styrs av yttre omständigheter?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Vilka yttre omständigheter motiverar dig?

Uppmuntran/Belöning Kunskap Status Kärlek bra väder Annat

Har du svårt att motivera dig i din vardag?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Upplever du att din motivation kommer inifrån, det vill säga utifrån dina egna känslor, tankar och funderingar?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Hur mår du rent allmänt till vardags?

Dåligt 0 1 2 3 4 Bra

Vilken känsla beskriver bäst ditt vardagstillstånd?

Irriterad Nedstämd Neutral Ganska uppåt Upprymd/Glad

Känner du dig känslomässigt styrd i allmänhet?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Påverkar den känsla du vaknar med hur din dag ska bli?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Är känslor och känslors betydelse viktiga för dig i din vardag?

Oviktigt 0 1 2 3 4 5 Viktigt

Funderar du på vad orsaken är till att du mår och känner på ett visst sätt när du börjar din dag?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Yttre omständigheter

Tänker du på vilket väder som råder?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Brukar du prata väder med din omgivning?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Upplever du att vädret påverkar dig?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Finns det något väder som får dig att vilja stanna kvar i sängen på morgonen?

Kallt och mörkt Grått och fuktigt Nej, jag påverkas ej Varmt och soligt Hett och kvavt

Vilket väder oavsett årstid anser du generellt vara det bästa vädret?

Klart och kyligt Mulet och blåsig Det beror helt på vad jag ska göra Varmt och fläktande

Varmt och stilla

Brukar du följa väderleksrapporterna i Tv och tidningar?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Välmående

Hur bedömer du din hälsa just nu?

Dålig 0 1 2 3 4 5 Bra

Upplever du din hälsa jämn under året?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Händer det att du känner dig ovanligt pigg och frisk vissa dagar när du vaknar?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Händer det att du känner av värk i huvud och/eller leder?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Brukar du vara sjuk?

Aldrig 0 1 2 3 4 Alltid

Under vilken tid på året upplever du att du mår bäst?

På hösten På vintern Det är olika På våren På sommaren

Övriga frågor

Hur bor du?

I lägenhet I hus I marklägenhet I kollektiv Annat

Var bor du?

I stadsområde I förort I större bysamhälle På landet

Är du en natur- och friluftsmänniska?

Stämmer inte alls 0 1 2 3 4 Stämmer bra

Är du engagerad i uteaktiviteter eller utesporter av något slag?

Inte alls 0 1 2 3 4 Mycket

Förklara med egna ord dina tankar och upplevelser om hälsa och välmående i relation till rådande väderförhållanden _____

Ålder: _____

Kön: _____

Yrke/Sysselsättning: _____