

ID. NR. \_\_\_\_

# **KIDSCREEN SPØRRESKJEMA**

## **BARNE/UNGDOMSVERSJONEN**

Dato: \_\_\_\_\_

Måned    År

Hei,

Hvordan har du det? Hvordan føler du deg? Dette er det vi ønsker at du skal fortelle oss. Les alle spørsmålene nøye. Hvilket svar tenker du først på? Velg det svaret som passer best til svaret ditt og kryss av.

Husk:

Dette er ikke en prøve, så det er ikke noe galt eller riktig svar. Det er viktig at du svarer på alle spørsmålene og at du krysser av tydelig. Når du skal svare er det fint om du prøver å huske den siste uka. Du trenger ikke vise svarene dine til noen. Ingen som kjenner deg vil se på skjemaet når du har fylt det ut.

## 1. Fysisk aktivitet og helse

1.

Til vanlig, hvordan vil du si at helsen din er?

- ☐ utmerket
- ☐ veldig bra
- ☐ bra
- ☐ ganske bra
- ☐ dårlig

Når du tenker på den siste uka...

2. Har du følt deg frisk og sprek?

☐ Ikke i det hele tatt   ☐ litt   ☐ ganske   ☐ veldig   ☐ I høy grad

3. Har du vært fysisk aktiv (for eksempel løpt, klatret, syklet)?

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

4. Har du kunnet løpe bra?

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

Når du tenker på den siste uka..

5. Har du følt deg full av energi?

☐ Aldri   ☐ Sjelden   ☐ Ganske ofte   ☐ Veldig ofte   ☐ Alltid

## 2. Følelser

Når du tenker på den siste uka...

1. Har livet ditt vært bra?

☐ Ikke i det hele tatt   ☐ Litt   ☐ Ganske   ☐ Veldig   ☐ I høy grad

2. Har du vært glad for at du lever?

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

3. Har du følt deg fornøyd med livet ditt?

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
4.	Har du vært i godt humør?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har du følt deg glad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Har du hatt det gøy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Humør

Når du tenker på den siste uka ...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du følt at alt du gjør blir feil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du følt deg trist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du følt deg så ille/elendig at du ikke har villet gjøre noe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Har du følt at alt i livet ditt går galt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har du vært skikkelig lei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Har du følt deg ensom?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Har du følt deg presset?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Om deg selv

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du vært fornøyd med deg selv slik du er?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du vært fornøyd med klærne dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du vært bekymret for utseendet ditt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Har du vært sjalu på andre jenters eller gutters utseende?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Ville du gjerne forandre noe ved kroppen din?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5. Fritid

Når du tenker på den siste uka ...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du hatt nok tid for deg selv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du kunnet gjøre de tingene du ønsker i fritiden din?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du hatt nok muligheter til å være ute?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Har du hatt nok tid til å være sammen med venner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har du kunnet velge hva du vil gjøre i fritiden din?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Familie og hjemmeliv

Når du tenker på den siste uka...		Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske	Veldig	I høy grad
1.	Har moren/faren din forstått deg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du følt at moren/faren din er glad i deg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
3.	Har du vært glad hjemme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Har moren/faren din hatt nok tid til deg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har moren/faren din behandlet deg rettferdig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Har du kunnet snakke med moren/faren din når du har lyst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7. Økonomi

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du hatt nok penger til å gjøre de samme tingene som vennene dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du hatt nok penger til det du trenger?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Når du tenker på den siste uka...		Ikke i det hele tatt	litt	ganske	veldig	I høy grad
3.	Har du hatt nok penger til å gjøre ting sammen med vennene dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8. Venner

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du vært sammen med vennene dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du gjort ting sammen med andre jenter og gutter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du hatt det gøy sammen med vennene dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Har du og vennene dine hjulpet hverandre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har du kunnet snakke med vennene dine om alt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Har du kunnet stole på vennene dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Skole

Når du tenker på den siste uka...		Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske	Veldig	I høy grad
1.	Har du vært glad på skolen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du klart deg bra på skolen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du vært fornøyd med lærerne dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
4.	Har du klart å følge med på skolen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Har du likt å være på skolen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Har du kommet godt ut av det med lærerne dine?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Mobbing

Når du tenker på den siste uka...		Aldri	Sjelden	Ganske ofte	Veldig ofte	Alltid
1.	Har du vært redd for andre jenter og gutter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Har du blitt ertet av andre jenter og gutter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Har du blitt mobbet av andre jenter og gutter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





