

1913-23-43

Söner

1993

# Ringar 1

På nedanstående skalor är det meningen att Du skall försöka uppskatta och markera hur tillfredställd Du är med Din situation i olika avseenden nu.

Varje skala har sju steg (ringar) Markera för varje fråga med ett kryss i lämplig ring hur Du upplever Din situation nu.

<p><b><u>Hem- och familjesituationen</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Ekonomi</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Konditionen</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Hälsan (välbefinnandet)</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>

**Arbetsituationen**

Alldeles utmärkt,  
kunde inte vara bättre

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

*Denna ruta ifylles ej av dem som är pensionerade*

Mycket dålig

Ifylles ej

42

H  43

E  44

K  45

H  46

(Alldeles utmärkt = 1, ....., Mycket dåligt = 7)

1913-23-43

Söner

1993

## Ringar 2

Man kan uppleva en del förändringar inom sig själv under årens lopp. Försök nedan att markera hur Du känner Dig nu.

<p><b><u>Aptiten</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Humöret</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dåligt</p>
<p><b><u>Minnet</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dåligt</p>	<p><b><u>Energien</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Tålmodet</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dåligt</p>	<p><b><u>Självförtroendet</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dåligt</p>

Ifylles ej

A  47

H  48

M  49

En  50

Tå  51

Sj  52

(Alldeles utmärkt = 1, ....., Mycket dåligt = 7)

1913-23-43

### Ringar 3

Söner

1993

Man kan uppleva en del förändringar inom sig själv under årens lopp. Försök nedan att markera hur Du känner Dig nu.

<p><b><u>Sömnen</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Psykisk uthållighet</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Förmågan att göra minst två olika saker samtidigt</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Koncentrationsförmågan</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Initiativförmågan</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Entusiasmen</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: right;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>

Ifylles ej

S  53

P  54

F  55

K  56

I  57

E  58

(Alldeles utmärkt = 1, ....., Mycket dåligt = 7)

1913-23-43

Söner

1993

## Ringar 4

Man kan uppleva en del förändringar inom sig själv under årens lopp. Försök nedan att markera hur Du känner Dig nu.

<p><b><u>Förmågan att tänka fort</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Förmågan att fatta beslut</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Uppmärksamheten</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Förmågan att klara av stress i olika situationer</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>
<p><b><u>Vitalitetskänsla</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Mycket dålig</p>	<p><b><u>Sexuellt intresse</u></b></p> <p>Alldeles utmärkt, kunde inte vara bättre</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>Saknas helt</p>

Ifylles ej

Ft  59

Fb  60

U  61

P  62

V  63

S  64

(Alldeles utmärkt = 1, ....., Mycket dåligt = 7)