

SPØRGESKEMA TIL DIN KRAFT

KRAFT er et akronym, som inddeler sundhed og trivsel i fem indsatsområder: Krop, Relationer og fællesskaber, Adfærd, Følelser og Tænkning. Spørgeskemaet til din KRAFT er tænkt som en kort screening, du selv kan foretage med henblik på at identificere områder af dit liv, som du med fordel kan forbedre. Spørgeskemaet er knyttet til forløbet "[Sundhed som resultatskaber](#)" og todageskurset "[Den KRAFTfulde arbejdsplads](#)", hvor du kan modtage forsknings- og erfaringsbaseret viden og værktøjer samt træning i at forbedre din sundhed, trivsel og produktivitet.

INSTRUKTION

Spørgsmålene nedenfor og på næste side handler om dine tanker, følelser, krop, adfærd samt relationer og kontekst. Læs venligst hvert spørgsmål omhyggeligt, inden du svarer. Tag så meget tid, du har brug for. Svarmulighederne går fra 1 til 5, hvor 1 betyder "slet ikke", og 5 betyder "helt og aldeles". Vær venlig at besvare spørgsmålene så ærligt som muligt ved at markere den svarmulighed, som bedst beskriver dig og din situation i løbet af de sidste to uger. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Som regel tager spørgeskemaet nogle få minutter af besvare.

		Slet ikke				Helt og aldeles
1.	Spiser du planterigt, varieret og ikke for meget, grøntsager og frugter, bælgfrugter og fisk – mindre kød, fuldkorn, planteolier og magre mejeriprodukter, mindre af det søde, salte og fede, og drikker du vand?	1	2	3	4	5
2.	Begrænser du den tid, du sidder stille; er du let forpustet 30 minutter hver dag, og styrker du dine muskler mindst to gange om ugen?	1	2	3	4	5

3.	Føler du dig frisk og veludhvilet, når du vågner om morgenen?	1	2	3	4	5
4.	Har du energi nok til alt det, du gerne vil foretage dig i løbet af dagen?	1	2	3	4	5
5.	Har du haft <i>mindre</i> end 6-8 sygedage inden for det sidste år?	1	2	3	4	5
6.	Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?	1	2	3	4	5
7.	Er din arbejdsplads sundhedsfremmende i forhold til dit fysiske og psykiske helbred?	1	2	3	4	5
8.	Er du og dine nærmeste omgivelser tilfredse med dine præstationer og resultater?	1	2	3	4	5
9.	Er du i stand til at ændre livsstil og skabe nye og vedvarende vaner?	1	2	3	4	5
10.	Har du <i>undgået</i> ofte at føle dig stresset i løbet af de sidste to uger?	1	2	3	4	5
11.	Regulerer du dine tanker og følelser med strategier som accept, problemløsning, afkoblet opmærksomhed, kognitiv omstrukturering, handling, mindfulness, fleksibelt fokus og defusion?	1	2	3	4	5
12.	Overholder du aftaler med dig selv, og opnår du derigennem selvrespekt?	1	2	3	4	5
13.	Har du selvindsigt baseret på målinger og feedback fra familie og arbejdskolleger i forhold til din sundhed og dine arbejdsmæssige resultater?	1	2	3	4	5

FORTOLKNING

	OMRÅDE	FORKLARING
K	Krop	Spørgsmålene 1-5 handler om kost, motion, søvn, energi og sygdom. Du kan mindst få 1 point og maksimalt 5 point for hvert spørgsmål. Scorer du i den lave ende på flere af emnerne, kan det være en lavthængende frugt for dig at følge de officielle råd om kost, motion og søvn. Det vil sandsynligvis give dig mere energi og reducere din risiko for at blive syg eller at forværre eksisterende sygdom.
R	Relationer og fællesskaber	Spørgsmålene 6-7 handler om oplevet social støtte og din arbejdsplads' betydning for din sundhed. Du kan mindst få 1 point og maksimalt 5 point for hvert spørgsmål. Scorer du i den lave ende på begge emner, kan det betyde, at du med fordel kan række ud efter mere social støtte og forsøge at ændre dine omgivelser eller om nødvendigt finde en ny arbejdsplads.
A	Adfærd	Spørgsmålene 8-9 handler om præstationer og livsstil / vaner. Du kan mindst få 1 point og maksimalt 5 point for hvert spørgsmål. Scorer du i den lave ende på begge emner, kan du med fordel opsøge professionel sparring i forhold til at forbedre dine resultater og ændre din (arbejds-)livsstil. For de fleste vil det være svært at gøre alene.
F	Tanker	Spørgsmålene 10-11 handler om oplevet stress og strategier til selvregulering. Du kan mindst få 1 point og maksimalt 5 point for hvert spørgsmål. Scorer du i den lave ende på begge emner, kan det betyde, at du bør gear ned og restituere mere end hidtil, og at du med fordel kan lære at beherske teknikker til at regulere dine tanker og følelser på en mere hensigtsmæssig måde.
T	Følelser	Spørgsmålene 12-13 handler om selvrespekt og selvindsigt. Du kan mindst få 1 point og maksimalt 5 point for hvert spørgsmål. Scorer du i den lave ende på begge emner, kan det betyde, at du har et uforløst potentiale i forhold til at øge din selvrespekt, hvis du behandler dig selv bedre end hidtil, og at du også kan søge mere data for at øge din selvindsigt.

Giver dine resultater anledning til overvejelser eller spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Center for Positiv Psykologi på telefon 40 44 43 66 eller på e-mail el@positivpsykologi.dk for at høre, om et kursus eller et forløb kan være relevant for dig.

Lavendt, 2024.