

QOLI

Namn:

Datum:

INSTRUKTIONER:

Detta frågeformulär innehåller frågor om hur nöjd du är med olika områden av ditt liv som t ex arbete och hälsa. Formuläret frågar också efter hur viktiga dessa saker är för ditt välbefinnande. Ord som "ekonomi", "arbete" och "fritid" ges speciella definitioner i det här formuläret. Håll dessa definitioner i minnet när du besvarar frågorna. Besvara alla frågor, även om det skulle finnas någon fråga som inte verkar passa in på dig. Det är dina upplevelser och åsikter som är det viktiga, och det finns inga svar som är riktiga eller felaktiga. Välj det svars alternativ som stämmer in bäst på just dig.

I detta frågeformulär blir du ombedd att beskriva hur **viktiga** vissa delar av ditt liv är (som t ex arbete och hälsa) och hur **nöjd** du är med dem.

Med **viktiga** menas hur mycket dessa delar av ditt liv bidrar till ditt allmänna välbefinnande. Du kan beskriva hur viktigt något är genom att välja ett av tre svarsalternativ: "Inte viktigt" (0), "Viktigt" (1), eller "Mycket viktigt" (2).

Med **nöjd** menas hur väl dina behov, mål och önskningar tillgodoses inom detta livsområde. Du kan beskriva hur nöjd du är genom att välja ett av sex svars alternativ från "Mycket missnöjd" (-3) till "Mycket nöjd" (3).

Svara genom att ringa in den siffra som stämmer in bäst på dig.

EXEMPEL:

Så här skulle du svara om ARBETE var "viktigt" för ditt allmänna välbefinnande:

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

Om du var "ganska nöjd" med ditt ARBETE skulle du svara på följande sätt:

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

HÄLSA innebär att vara fysiskt frisk och fri från sjukdomar, smärta eller handikapp.

1. Hur **viktig** är din **HÄLSA** för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

2. Hur **nöjd** är du med din **HÄLSA**?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

SJÄLVRESPEKT innebär att tycka om och respektera sig själv som man är, med starka och svaga sidor, framgångar och misslyckanden, och den förmåga man har att hantera problem.

3. Hur **viktigt** är det med **SJÄLVRESPEKT** för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

4. Hur **nöjd** är du med din **SJÄLVRESPEKT**?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

MÅL OCH VÄRDERINGAR är de föreställningar man har om vad som betyder mest i livet och hur man bör leva sitt liv, både nu och i framtiden. Detta innefattar ens målsättningar i livet, vad man tycker är rätt och fel, och vad man ser som syftet eller meningen med livet.

5. Hur **viktigt** är det med **MÅL OCH VÄRDERINGAR** för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

6. Hur **nöjd** är du med dina **MÅL OCH VÄRDERINGAR**?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

EKONOMI innebär i detta sammanhang tre saker. Det är den inkomst man har, de saker man äger (som t ex bil eller möbler), och den förväntan man har om att ha de pengar och saker man behöver i framtiden.

7. Hur **viktigt** är det med god EKONOMI för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

8. Hur **nöjd** är du med din EKONOMI?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

ARBETE syftar på yrkesverksamhet och vad man gör den mesta delen av tiden. Dit räknas arbete utanför hemmet, att ta hand om sin familj i hemmet, och att studera på någon utbildning. ARBETE innefattar själva arbetsuppgifterna, de inkomster man har av arbetet (om man har sådana), och de människor man arbetar tillsammans med. (Om du är arbetslös, pensionerad eller inte kan arbeta, kan du ändå besvara dessa frågor.)

9. Hur **viktigt** är ARBETE för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

10. Hur **nöjd** är du med ditt ARBETE? (Om du inte arbetar alls, svara då hur nöjd du är med att inte arbeta.)

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

FRITID är det man gör på sin fritid för att koppla av, ha roligt, eller utveckla sig själv. Dit hör att gå på bio, träffa vänner, eller ägna sig åt någon hobby som idrott eller trädgårdsskötsel.

11. Hur **viktigt** är det med FRITID för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

12. Hur **nöjd** är du med den FRITID du har?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

INLÄRNING innebär att skaffa sig nya färdigheter och ny information om saker som intresserar en. Det kan man göra t ex genom att läsa böcker eller ta kurser i ämnen som historia, hur man reparerar sin bil, eller hur man använder en dator.

13. Hur **viktigt** är det med INLÄRNING för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

14. Hur **nöjd** är du med den roll INLÄRNING har i ditt liv?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

KREATIVITET innebär att man använder fantasin för att komma på nya och fyndiga sätt att lösa vardagsproblem på eller för att utveckla en hobby som målning, foto eller handarbete. Det kan handla om att inreda hemmet, spela gitarr, eller hitta ett nytt sätt att lösa problem på arbetet.

15. Hur **viktigt** är det med KREATIVITET för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

16. Hur **nöjd** är du med din KREATIVITET?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

HJÄLPA ANDRA innebär att hjälpa behövande människor och att bidra till att förbättra samhället. Det kan antingen vara något man gör på egen hand eller inom ramen för en grupp som t ex en lokal förening, ett politiskt parti, eller ett religiöst samfund. Det kan innefatta att ställa upp som frivillig på en skola eller att ge pengar för välgörande ändamål. Det innebär att hjälpa människor som man inte är släkt eller vän med.

17. Hur **viktigt** är det att HJÄLPA ANDRA för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

18. Hur **nöjd** är du med det du gör för att HJÄLPA ANDRA?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

KÄRLEK innebär en intim, romantisk relation med en annan person. Det innefattar vanligtvis sexuella känslor och känslor av att vara älskad, omtyckt och förstådd. (Om du inte har någon kärleksrelation, kan du ändå besvara dessa frågor.)

19. Hur **viktigt** är det med KÄRLEK för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

20. Hur **nöjd** är du med den KÄRLEK du har i ditt liv?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

VÄNNER är personer (förutom anhöriga) som man känner väl och bryr sig om, och som har liknande intressen och åsikter som man själv. Vänner har roligt tillsammans, talar om personliga problem, och ställer upp för varandra. (Om du inte har några vänner, kan du ändå besvara dessa frågor.)

21. Hur **viktigt** är det med VÄNNER för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

22. Hur **nöjd** är du med dina VÄNNER? (Om du inte har några vänner, svara på hur nöjd du är med att inte ha några vänner.)

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

BARN syftar på hur bra man har det med sitt (sina) barn. Tänk efter hur det fungerar när du tar hand om, besöker, eller leker med ditt (dina) barn. (Om Du inte har några barn, svara på hur viktigt det är att inte ha barn för ditt välbefinnande.)

23. Hur **viktigt** är det med BARN för ditt välbefinnande? (Om du inte har några barn kan du ändå besvara dessa frågor.)

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

24. Hur **nöjd** är du med relationen till dina BARN? (Om du inte har några barn, svara på hur nöjd du är med att inte ha några barn.)

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

ANHÖRIGA syftar på hur väl man kommer överens med sina föräldrar, syskon, svärföräldrar och övriga släktingar. Tänk efter hur det fungerar när ni gör saker tillsammans, som t ex när ni hälsar på varandra, pratar i telefon, eller hjälper varandra med något. (Om du inte har några anhöriga, ringa in siffran 0 ("inte viktigt") på fråga 25, och besvara inte fråga 26.)

25. Hur **viktiga** är dina ANHÖRIGA för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

26. Hur **nöjd** är du med relationen till dina ANHÖRIGA?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

HEM avser det hus eller den lägenhet som man bor i, samt gården runt omkring. Tänk efter hur trevligt det ser ut, hur stort det är, och vad du betalar för att bo där.

27. Hur **viktigt** är ditt HEM för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

28. Hur **nöjd** är du med ditt HEM?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

GRANNSKAPET är området runt ens hem. Tänk efter hur trevligt det ser ut där, om det begås mycket brott där, och hur mycket du tycker om människorna som bor där.

29. Hur **viktigt** är GRANNSKAPET för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

30. Hur **nöjd** är du med ditt GRANNSKAP?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd

SAMHÄLLET är hela den stad eller kommun där man bor (dvs inte bara det omedelbara grannskapet). Det innefattar hur trevligt det ser ut, hur mycket brott som begås där, och ens uppfattning om människorna där. Det inkluderar också ställen dit man kan gå och ha roligt, som t ex parker, musikkonserter, idrottsevenemang och restauranger. Du kan också tänka på hur dyrt det är att handla, hur lätt det är att få arbete, hur samhället styrs politiskt, skolor, skatter och miljöförstöring.

31. Hur **viktigt** är SAMHÄLLET för ditt välbefinnande?

0	1	2
Inte viktigt	Viktigt	Mycket viktigt

32. Hur **nöjd** är du med det SAMHÄLLE du lever i?

-3	-2	-1	+1	+2	+3
Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Litet missnöjd	Litet nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd