



LIFE COMPETENCY TRIANGULATION 2.0

Personalversion (P)

Ifylld av: _____ Datum: _____

Instruktioner: Läs varje påstående och ta ställning till vilket svarsalternativ du tycker stämmer bäst på personen som du skattar just nu. Sätt sedan ett kryss [X] i rutan vid detta svarsalternativ. Markera bara ett alternativ för varje fråga. Dina svar behandlas med tystnadsplikt. Tack för din medverkan!

Namn på skattad person: _____	helt sant	mestadels sant	lite sant	inte sant	vet ej	
1. står ut med situationer som gör henne/honom rädd	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
2. får tillräcklig med sömn	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
3. har flera fritidsintressen	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
4. tycker om sig själv	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
5. kan visa sina känslor om hon/han pratar om svåra saker	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
6. motionerar regelbundet på ett hälsosamt sätt	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
7. tar hand om sig själv	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
8. är fysiskt frisk	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
9. har lätt att samarbeta med andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
10. delar sina känslor med andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
11. kan vänta på sin tur utan att bli stressad	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
12. litar på andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
13. kan laga god mat	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
14. uttrycker sig så att andra förstår vad hon/han menar	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
15. förstår vad andra förväntar sig av henne/honom	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
16. förstår varför hon/han reagerar som hon/han gör	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
17. kommer till saken när hon/han har någonting att säga	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
18. sköter sin personliga hygien	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
19. har en hälsosam kroppsvikt	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
20. känner sig trygg bland människor hon/han känner	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
21. har lätt att skriva vad hon/han tänker	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
22. passar överenskomna tider	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
23. tar hand om sin kropp	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
24. förstår vad andra menar	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
25. planerar sin framtid	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
26. har minst en nära vän som hon/han kan prata med om svåra saker	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
27. är bra på att lyssna på andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
28. har en hälsosam relation till alkohol	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
29. avslutar projekt som hon/han påbörjar	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
30. reder ut konflikter genom samtal	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
31. tar ansvar för inköp av mat och kläder	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
32. ordnar själv läkartid	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
33. står upp för sig själv	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
34. ansvarar själv för sin försörjning	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S
35. känner sig trygg bland nya människor	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
36. har lätt att hitta orden när hon/han pratar med andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
37. har en balanserad kosthållning	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	F
38. har lätt att förstå andra	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	K
39. vänder sig till andra om hon/han behöver hjälp	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	T
40. kan hantera vardagen	[3]	[2]	[1]	[0]	[9]	S

T: Känsломässig Trygghet, K: Kommunikation, F: Fysisk Hälsa, S: Socialanpassning