

Kysely elämänhallinnasta

Nimi _____

Pvm _____

	En laisinkaan	Vain vähän/ harvoin	Melko paljon/ usein	Todella paljon/ usein
1. Huolehdin taloudestani				
2. Keskustelen elämästäni ja kaikenlaisista siihen liittyvistä asioista				
3. Pidän itsestäni				
4. Tuon esille menneisyyttä koskevia tunteita				
5. Teen päätöksiä				
6. Olen kiinnostunut tulevaisuudesta				
7. Nukun hyvin				
8. Kättelen itsevarmasti				
9. Otan turvallisuuteen liittyvät seikat huomioon				
10. Valitsen sellaisia ihmissuhteita, jotka tukevat minua				
11. Rentoudun				
12. Osaan vastaanottaa rakentavaa palautetta				
13. Osaan vastaanottaa kehuja				
14. Tunnen olevani osa perhettä				
15. Puolustan itseäni				
16. Käyttydyn asiallisesti				
17. Käyn työssä tai koulussa				
18. Osallistun sosiaalisiin tapahtumiin				
19. Välitän sukulaisista				
20. Syön hyvin				
21. Pystyn sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin				
22. Tapaan uusia ystäviä				
23. Nauran				
24. Minulla on omia mielipiteitä				
25. Tunnen hallitsevani elämäni				

Kyselyn on kääntänyt ja muokannut Sirpa Pursiainen Nigel Partonin ja Patrick O'Byrnen kirjoittamassa kirjassa *Constructive social work : toward a new practice* olevasta kyselykaavakkeesta.