



## TOIMISTO TÄYTTÄÄ

Tunnus

       

Ikä

  

Mies

Nainen

Päivämäärä

       

P

P

K

K

V

V

V

V

## TÄRKEÄÄ - LUE TÄMÄ ENNEN TÄYTTÄMISTÄ

Tässä lomakkeessa on 14 väittämää siitä, kuinka olet voinut VIIMEISEN VIIKON AIKANA. Lue jokainen väittämä ja mieti, kuinka usein olet kokenut siinä kuvattuja tunteita viimeisen viikon aikana. Valitse sitten laatikko, joka on lähimpänä kokemuksiasi.

## Viimeisen viikon aikana...

Ei lainkaan  
Vain satunnaisesti  
Toisinaan  
Usein  
Enimmäkseen tai koko ajan

- |    |  |                            |                            |                            |                            |                            |
|----|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1  | Olen ollut kireä, ahdistunut tai hermostunut                       | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 2  | Olen tuntenut, että minulla on joku, joka tarvittaessa tukee minua | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 3  | Olen ollut tyytyväinen itseeni                                     | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 4  | Olen tuntenut selviytyväni, vaikka asiat menevät pieleen           | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 5  | Olen kärsinyt kivusta, särystä tai muusta ruumiillisesta vaivasta  | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 6  | Olen ollut tyytyväinen tekemiini asioihin                          | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 7  | Minun on ollut vaikea nukahtaa tai olen nukkunut katkonaisesti     | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 8  | Olen tuntenut lämpöä ja kiintymystä toista ihmistä kohtaan         | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 9  | Olen pystynyt tekemään suurimman osan tarvittavista asioista       | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 10 | Olen kokenut muiden arvostelevan minua                             | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 11 | Olen ollut onneton   | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 12 | Olen ollut ärtyisiä toisten seurassa                               | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 13 | Olen ollut toiveikas tulevaisuuteni suhteen                        | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |
| 14 | Olen saavuttanut haluamani asiat                                   | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |

## KIITOS KYSELYN TÄYTTÄMISESTÄ

Yhteispisteet:

Keskiarvopisteet:

(Yhteispisteet jaettuna täytettyjen kysymysten lukumäärällä. Älä laske, jos täyttämättömiä kysymyksiä on enemmän kuin yksi.)