

1. Suhtaudun tulevaisuuteen myönteisesti

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

2. Minulla on kyky tehdä tulevaisuudensuunnitelmia

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

3. Tulen tekemään elämässäni mielenkiintoisia asioita.

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

4. Minulla tulee olemaan mielekäs elämä

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

5. Tulen löytämään paikkani yhteiskunnassa

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

6. Minulla on riittävästi kaikkea mitä tarvitsen

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

7. Saan tukea, kun sitä todella tarvitsen

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

8. Osaan nimetä omia vahvuuksiani

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

9. Koen, että osaan tehdä hyvin joitain asioita

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

10. Kykenen sietämään epävarmuutta

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

11. Luotan kykyyni voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

12. Koen, että voin vaikuttaa omaan tulevaisuuteeni

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

13. Tulevaisuuteni huolettaa minua

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

14. Minulla on taito ajatella kriittisesti

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

15. Minulla on käsitys siitä miltä oman näköiseni mielekäs elämä näyttää

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

16. Tunnistan mahdolliset esteet toivomani tulevaisuuden edessä

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

17. Minulla on kyky hahmotella itselleni erilaisia tulevaisuuksia

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

18. Osaan asettaa tavoitteita itselleni ja uskon, että pystyn saavuttamaan ne

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

19. Minulla on tavoitteita tulevaisuutta koskien

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

20. Uskon, että pystyn saavuttamaan tavoitteeni

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

21. Koen arjessani yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

22.

Olen tyytyväinen sosiaaliseen elämääni

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta

23. Koen usein yksinäisyyttä

- ☐ Ehdottomasti epätosi
- ☐ Enimmäkseen epätosi
- ☐ Melko epätosi
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Melko totta
- ☐ Enimmäkseen totta
- ☐ Ehdottomasti totta