
SEURANTATUTKIMUS NUORTEN AIKUISTEN TERVEYDESTÄ JA ELÄMÄNTILANTEESTA

VASTAUSOHJEET:

Lomakkeen täyttäminen on helppoa. Vastaa rengastamalla sopivimman vaihtoehdon kohdalla oleva numero. (Merkitse vain yksi vaihtoehto ellei toisin kehoiteta.)
Joihinkin kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus sitä varten varattuun tilaan.

- ESIMERKKEJÄ:
- Oletko
 - nainen
 - mies
 - Mikä on ikäsi? 22 vuotta.
(Vastaaaja on mies ja 22-vuotias.)

TAUSTATIETOJA:

- Oletko
 - nainen
 - mies
- Oletko
 - naimaton
 - naimisissa
 - avoliitossa
 - leski
 - eronnut tai asumuserossa
- Mikä on peruskoulutuksesi?
 - peruskoulu
 - osa lukiota
 - ylöppilas
- Entä millainen ammattikoulutus Sinulla on?
 - kurssimaista tai työpaikassa saatua opetusta
 - ammattikoulu, kauppakoulu tai vastaava
 - opistotasoinen koulutus
 - korkeakoulu- tai yliopistotutkinto
 - ei ammattikoulutusta
- Opiskeletko nykyisin?
 - en opiskele (voit siirtyä kysymykseen 7)
 - opiskeluni on tilapäisesti keskeytynyt
 - opiskelen päätoimisesti
 - opiskelen työn ohella

6. Minkälaisessa koulussa tai opistossa opiskelet?

- 1 lukio
- 2 korkeakoulu, yliopisto
- 3 ammattikoulu (kauppa- tai teknillinen koulu, kotiteollisuusoppilaitos tms.)
- 4 ammattiopisto (kauppaopisto, teknillinen opisto, sairaanhoito-oppilaitos tms.)
- 5 työllisyyskurssi, ammattikurssi tms.
- 6 muu, mikä _____

7. Jos et opiskele, mitä teet? Olen

- 1 ansiotyössä
- 2 asevelvollisuutta tai siviilipalvelusta suorittamassa
- 3 työttömänä tai pakkolomalla
- 4 työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä sairaslomalla
- 5 äitiyslomalla
- 6 kotona
- 7 muuta, mitä _____

8. Mikä on ammattisi ja työtehtäväsi? (Kuvaa mahdollisimman tarkkaan)

9. Onko Sinulla jokin erityisen läheinen ja tärkeä harrastus?

- 1 ei
- 2 kyllä, kerro mikä _____

10. Miten asut tällä hetkellä?

- 1 vanhempieni (vanhempani) kanssa kotona
- 2 yksin omassa taloudessani
- 3 avio- tai avoliitossa omassa taloudessani
- 4 yhden tai useamman ikätoverini kanssa
- 5 jonkun muun tai joidenkin muiden kanssa

11. Jos et ole naimisissa tai avoliitossa, seurusteletko nykyisin?

- 1 ei
- 2 kyllä

12. Miten kauan suhteesi nykyiseen seurustelukumppaniasi tai puolisoosi on jatkunut?

_____ vuotta _____ kuukautta

13. Onko Sinulla lapsia?

- 1 ei
- 2 kyllä, syntymävuodet ovat _____

14. Ellet asu vanhempiesi kanssa, miten kaukana vanhemmistasi (tai vanhemmastasi) asut?

_____ klometriä

15. Ovatko vanhempasi eronneet?

1 ei
2 kyllä, vuonna _____.

16. Elääkö äitisi?

1 kyllä
2 ei, kuollut vuonna _____.

17. Elääkö isäsi?

1 kyllä
2 ei, kuollut vuonna _____.

TERVEYTEEN LIITTYVIÄ KYSYMYKSIÄ:

18. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se tällä hetkellä

1 erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 tyydyttävä
4 melko huono
5 erittäin huono

19. Onko Sinulla jokin alla luetelluista tai muu **pitkäaikaissairaus**?
Vastaa jokaiseen kohtaan.

Ei Kyllä

Sokeritauti	1	2
Astma	1	2
Allerginen nuha	1	2
Allerginen ihottuma	1	2
Muu allergia	1	2
Muu ihottuma	1	2
Migreeni	1	2
Muu sairaus	1	2

Kerro, mikä muu sairaus:

20. Onko sinulla viimeisen **puolen vuoden** aikana ollut joitakin seuraavista oireista ja kuinka usein? (Pelkästään kuukautiskiertoon liittyviä säännöllisesti toistuvia vaivoja ei lasketa mukaan, ei myöskään krapuloireita)
Rengasta sopivin vaihtoehto **joka riviltä**.

	Ei lainkaan	Silloin tällöin	Melko usein	Usein tai jatkuvasti
Vatsakipuja	1	2	3	4
Ruokahaluttomuutta	1	2	3	4
Päänsärkyä	1	2	3	4
Haluttomuutta tai tarmottomuutta	1	2	3	4
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	1	2	3	4
Pahoinvointia tai oksentelua	1	2	3	4
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	1	2	3	4
Huimauksen tunnetta	1	2	3	4
Käsien vapinaa	1	2	3	4
Painajaisunia	1	2	3	4
Ripulia tai epäsäännöllistä vatsantoimintaa	1	2	3	4
Väsymystä tai heikotusta	1	2	3	4
Runsasta hikoilua ilman ruumiillista ponnistelua	1	2	3	4
Närästystä tai happovaivoja	1	2	3	4
Ärtynisyyttä tai kiukunpurkauksia	1	2	3	4
Hengitysvaikeuksia tai ahdistuksen tunnetta ilman ruumiillista ponnistelua	1	2	3	4
Sydämen tykytystä tai epäsäännöllisiä sydämenlyönnejä	1	2	3	4

21. Kysymme vielä tarkemmin **päänsäryn** esiintymisestä.
Esiintyykö Sinulla päänsärkyä?

- 1 päivittäin tai lähes päivittäin
- 2 useita kertoja viikossa
- 3 keskimäärin kerran viikossa
- 4 keskimäärin kerran kuukaudessa
- 5 useita kertoja vuodessa (muttei joka kuukausi)
- 6 kerran vuodessa tai harvemmin
- 7 päänsärkyä ei esiinny käytännöllisesti katsoen lainkaan

22. Esiintyykö Sinulla päänsärkykohtauksia?

- 1 ei (voit siirtyä seuraavaan kysymykseen)
- 2 kyllä

Liittyykö päänsärkykohtauksiin

ei kyllä

juuri ennen päänsärkyä näköhäiriöitä	1	2
oksentelua, yököttelyä tai pahoinvointia päänsäryn aikana	1	2
toispuoleinen päänsärky	1	2

23. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia?

- 1 päivittäin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 8 en käytä lainkaan alkoholijuomia

24. Entä kuinka usein käytät alkoholia niin, että olet **lievästi päihtynyt**?

- 1 kerran viikossa tai useammin
- 2 noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- 3 harvemmin
- 4 en koskaan

25. Entä kuinka usein käytät alkoholia **tosin humalaan** asti?

- 1 kerran viikossa tai useammin
- 2 noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- 3 harvemmin
- 4 en koskaan

26. Onko Sinulle viimeisten 12 kuukauden aikana **aiheutunut hankaluuksia** alkoholinkäytöstäsi?

	ei	kyllä
vanhempiesi kanssa	1	2
puolisosi tai seurustelukumppanisi kanssa	1	2
ystäviesi kanssa	1	2
opettajiesi kanssa	1	2
työnantajan tai esimiehesi kanssa	1	2
poliisin kanssa	1	2

27. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

- 1 tupakoin kerran päivässä tai useammin
- 2 tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- 3 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- 4 olen lakossa
- 5 en tupakoi lainkaan

28. Mikä on nykyinen pituutesi ja painosi?

Pituus _____ cm

Paino _____ kg

29. **NAISILLE:** Minkä ikäinen olit, kun Sinulla oli ensimmäiset kuukautiset?

_____ vuoden ikäinen

30. ELÄMÄNMUUTOKSET

Seuraavassa luetellaan erilaisia elämäntapahtumia. Vastaa joka riville, oletko kokenut esitetyn tapahtuman **viimeisten 12 kuukauden** aikana.

	Oletko kokenut tapahtuman	
	ei	kyllä
Uuteen työpaikkaan siirtyminen	1	2
Uuteen oppilaitokseen siirtyminen	1	2
Työttömäksi joutuminen	1	2
Asuinpaikkakunnan vaihto	1	2
Muutto pois lapsuuden kodista	1	2
Seurustelusuhteen katkeaminen	1	2
Läheisen ystävän vakava sairastuminen	1	2
Oma vakava sairastuminen	1	2
Avioero tai "avoero"	1	2
Vaikeuksia esimiesten tai opettajien kanssa	1	2
Vanhempien avioero	1	2
Perheenjäsenen vakava sairastuminen	1	2
Äidin kuolema	1	2
Isän kuolema	1	2
Muun perheenjäsenen tai läheisen sukulaisen kuolema	1	2
Läheisen ystävän kuolema	1	2
Pitkäaikainen (3 kk tai pitempi) oleskelu ulkomailla	1	2
Lapsen saaminen	1	2
Avioliiton tai avoliiton solmiminen	1	2
Väljen kiristymisen äidin kanssa	1	2
Väljen kiristymisen isän kanssa	1	2
Vanhempien keskinäisiä ristiriitoja	1	2
Seurustelusuhteen syntyminen	1	2
Ristiriitoja puolison tai seurustelukumppanin kanssa	1	2
Ristiriitoja ystävien kanssa	1	2
Ristiriitoja työ- tai opiskelutovereiden kanssa	1	2
Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen	1	2
Oman tai kumppanin raskauden keskeytys	1	2
Asevelvollisuuspalvelun aloittaminen	1	2
Asevelvollisuuspalvelun lopettaminen	1	2
Seuraamuksiin johtanut lainrikkomus	1	2
Vakavaan tapaturmaan tai onnettomuuteen joutuminen tai sellaisen näkeminen	1	2
Muita tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet elämääsi:		

31. TOIMINTA ONGELMATILANTEISSA

Palautapa mieleesi joitakin elämäsi lähiaikojen vastoinkäymisiä ja ongelmatilanteita. Miten tavallista on, että toimit niissä tilanteissa seuraavalla tavalla:

	Hyvin epätaval- lista	Melko epätaval- lista	En osaa sanoa	Melko taval- lista	Hyvin taval- lista
Ajattelen, että asia ei sittenkään ole suremisen arvoinen	1	2	3	4	5
Pyrin kaikki keinoin vaikuttamaan siihen, että tilanne korjautuu tai ei toistu	1	2	3	4	5
Pohdin tilannetta ystäväni kanssa	1	2	3	4	5
Puran toisille kiukkuani	1	2	3	4	5
Syyttelen itseäni tapahtuneesta	1	2	3	4	5
Yritän keksiä rentouttavaa tekemistä	1	2	3	4	5
Ajattelen, että minun täytyy sopeutua tilanteeseen	1	2	3	4	5
Lohdutan itseäni esim. herkuilla	1	2	3	4	5
Lähden parille kaljalle	1	2	3	4	5
Vakuutan itselleni, että tilanne kääntyy vielä parhain päin	1	2	3	4	5
Käyn entistä sinnikkäämmiin käsiksi ongelmaan	1	2	3	4	5
Pyydän apua ulkopuolisilta	1	2	3	4	5

IHMISSUHTEET

32. Kuinka paljon Sinulla on eri elämäntilanteissa **läheisiä ystäviä** tai muuten myönteisesti **hyvin tärkeitä ihmissuhteita**?

	ei yhtään	vain yksi	muutama	useita
perheen ja sukulaisten parissa	0	1	2	3
opiskelu- tai työyhteisössä	0	1	2	3
harrastusten parissa	0	1	2	3
opiskelun parissa	0	1	2	3
muut ystävät ja tärkeät ihmissuhteet	0	1	2	3

33. Jos Sinulla on jokin suuri henkilökohtainen ongelma, kerrotko kenellekään vaikeuksistasi? (Rengasta yksi tai useampi vaihtoehto)

- 1 en halua kertoa kenellekään
- 2 minulla ei ole ketään, kenelle voisin kertoa
- 3 kerron puolisololleni tai seurustelukumppanilleni
- 4 kerron ystävillemeni tai sisaruksilleni
- 5 kerron äidilleni
- 6 kerron isälleni
- 7 muu, mikä _____

34. ARVIOINTIA ITSESTÄ JA IHMISSUHTEISTA

Seuraavassa on erilaisia väitteitä. Rengasta jokaisen väittämän kohdalla yksi vastausvaihtoehto sen mukaan, minkä verran väittämä mielestäsi sopii Sinuun itseesi, ajatuksiisi tai elämäntilanteeseesi. Vastaa lähinnä ensimmäisen mieleentulevan vaihtoehdon mukaan.

	Ei sovi ollen- kaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Uskon itseeni ja mahdollisuuksini	1	2	3	4	5
Haluaisin olla erilainen kuin olen	1	2	3	4	5
Minulla on selkeitä tulevaisuudensuunnitelmia	1	2	3	4	5
Minua vaivaavat alemmuudentunteet	1	2	3	4	5
Olen epävarma tulevaisuudestani	1	2	3	4	5
Mielestäni minulla on paljon hyviä ominaisuuksia	1	2	3	4	5
Tunnen kipeästi, että minulta puuttuu itseluottamusta	1	2	3	4	5
Koen, että elämäntäni puuttuu tarkoitus	1	2	3	4	5
Pystyn siihen mihin muutkin	1	2	3	4	5
Minulla on selvä kuva elämäni päämääristä	1	2	3	4	5
Olen usein tyytymätön itseeni	1	2	3	4	5
Uskon varmasti löytäväni oman paikkani maailmassa	1	2	3	4	5
Äitini on minulle läheinen	1	2	3	4	5
Isäni on minulle läheinen	1	2	3	4	5
Vanhemmillani on paljon keskinäisiä ongelmia	1	2	3	4	5
Riitelen usein äitini kanssa	1	2	3	4	5
Riitelen usein isäni kanssa	1	2	3	4	5
Vanhempani hyväksyvät elämäntapani	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu usein, ettei äitini ymmärrä minua	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu usein, ettei isäni ymmärrä minua	1	2	3	4	5
Vanhempani puuttuvat liikaa asioihini	1	2	3	4	5
Minusta itsestäni riippuu, millaiseksi elämäni muodostuu	1	2	3	4	5
Ajattelen, että on parempi itse ponnistella kuin jättäytyä kohtalon varaan	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu usein, että olen kohtalon armoilla	1	2	3	4	5
Mielestäni riippuu ennen kaikkea onnesta, saanko elämässäni sen mitä haluan	1	2	3	4	5
Uskon, että ihminen on oman onnensa seppä	1	2	3	4	5

Seuraavat väittämät liittyvät suhteeseen **PUOLISOON TAI SEURUSTELUKUMPPANIIN:**
(Ellet tällä hetkellä seurustele tai ole avio/avoliitossa, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen)

	Ei sovi ollen- kaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Suhteemme on lämmin	1	2	3	4	5
Ollessamme eri mieltä, minä annan yleensä periksi	1	2	3	4	5
Liikomme lähes aina yhdessä	1	2	3	4	5
Meillä on paljon keskinäisiä ongelmia	1	2	3	4	5
Suhteemme rajoittaa omia pyrkimyksiäni	1	2	3	4	5
Suhteemme on villenemässä	1	2	3	4	5
Suhteessamme minä olen määräävämpi	1	2	3	4	5
Olemme toisillemme hyvin läheiset	1	2	3	4	5
Suhteemme on luottamuksellinen	1	2	3	4	5
Toimin yleensä kumppanini toiveiden mukaisesti	1	2	3	4	5
Riitelemme usein	1	2	3	4	5
Minulla on suhteemme lisäksi omia menoja ja harrastuksia	1	2	3	4	5

35. ELÄMÄNTILANTEEN ARVIOINTIA

Aiheuttavatko seuraavat alueet elämässäsi voittopuolisesti iloa ja tyydytystä vai huolta ja mielihäpeä? (Vastaa joka riville.)

	Paljon iloa tai tyydytystä	Jonkin verran iloa tai tyydytystä	En osaa sanoa	Jonkin verran huolta tai mielihäpeä	Paljon huolta tai mielihäpeä
Työ	1	2	3	4	5
Koulutus ja opiskelu	1	2	3	4	5
Taloudellinen tilanne	1	2	3	4	5
Asuminen	1	2	3	4	5
Perhetilanne	1	2	3	4	5
Vapaa-aika ja harrastukset	1	2	3	4	5
Suhde vanhempiin	1	2	3	4	5
Ystävyssuhteet	1	2	3	4	5
Suhde vastakkaiseen sukupuoleen	1	2	3	4	5
Sukupuolielämäsi	1	2	3	4	5

MIELIALAKYSYMYKSIÄ

Seuraavat kysymykset käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi tunnet itsesi tänään. Valitse kustakin kysymyksestä vain **yksi** vaihtoehto äläkä jätä yhtään kysymystä väliin.

36. Minkälainen mielialasi on?

- 4 mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 0 en ole alakuloinen tai surullinen
- 1 tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 2 olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- 3 olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

37. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?

- 4 suhtaudun tulevaisuuteeni toiveikkaasti
- 0 en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 1 tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 2 minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 3 tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

38. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 4 olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 0 en tunne epäonnistuneeni elämässäni
- 1 minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- 2 elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 3 tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

39. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 4 olen varsin tyytyväinen elämään
- 0 en ole erityisen tyytymätön
- 1 en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- 2 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 3 olen täysin tyytymätön kaikkeen

40. Minkälaisena pidät itseäsi?

- 4 tunnen itseni melko hyväksi
- 0 en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 1 tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 2 nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 3 olen kerta kaikkiaan arvoton ja huono

41. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

- 4 olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- 0 en ole pettynyt itseni suhteen
- 1 olen pettynyt itseni suhteen
- 2 minua inhottaa oma itseni
- 3 vihaan itseäni

42. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?
- 4 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
 - 0 en ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni
 - 1 minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
 - 2 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
 - 3 tekisin itsemurhan jos siihen olisi mahdollisuus
43. Miten suhtaudut vieraitten ihmisten tapaamiseen?
- 4 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
 - 0 en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
 - 1 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
 - 2 olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
 - 3 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan
44. Miten koet päätösten tekemisen?
- 4 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
 - 0 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
 - 1 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
 - 2 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
 - 3 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä
45. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?
- 4 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
 - 0 ulkonäkössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
 - 1 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
 - 2 minusta tuntuu, että näytän rumalta
 - 3 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
46. Minkälaista nukkumisesi on?
- 4 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
 - 0 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
 - 1 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
 - 2 minua haittaa unettomuus
 - 3 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä
47. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?
- 4 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
 - 0 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
 - 1 väsyn nopeammin kuin ennen
 - 2 vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
 - 3 olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään
48. Minkälainen ruokahalusi on?
- 4 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
 - 0 ruokahaluni on ennallaan
 - 1 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
 - 2 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
 - 3 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

MITÄ AJATTELET TULEVAISUUDESTA?

49. Kun ajattelet elämääsi eteenpäin, mitä kolme asiaa toivot eniten?

1. _____
2. _____
3. _____

50. Lopuksi pyydämme Sinua kuvittelemaan, millaiseksi oletat elämäntilanteesi 5 vuoden kuluttua.

Mitä ajattelet, onko työtilanteesi 5 vuoden kuluttua erilainen kuin nyt?

- 1 ei
 - 2 kyllä, miten _____
- _____
- _____

Entä mitä oletat, onko perhetilanteesi 5 vuoden kuluttua erilainen kuin nyt?

- 1 ei
 - 2 kyllä, miten _____
- _____
- _____

Ovatko ihmissuhteesi 5 vuoden kuluttua erilaiset kuin nyt?

- 1 ei
 - 2 kyllä, miten _____
- _____
- _____

Entä ovatko harrastuksesi ja kiinnostuksen kohteesi 5 vuoden kuluttua erilaiset kuin nyt?

- 1 ei
 - 2 kyllä, miten _____
- _____
- _____

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!