



Kansanterveyslaitos



Tampereen yliopisto
Terveystieteen laitos

SEURANTATUTKIMUS TERVEYDESTÄ JA ELÄMÄNTILANTEESTA

TAM -PROJEKTI
Kansanterveyslaitos ja Tampereen yliopisto

VASTAUSOHJEET:

Vastaa rengastamalla sopivimman vaihtoehdon kohdalla oleva numero. Merkitse vain yksi vastausvaihtoehto ellei toisin kehoiteta. Joihinkin kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus sitä varten varattuun tilaan.

I. TAUSTATIEDOT

1. Oletko 1 nainen
 2 mies

2. Oletko 1 naimaton
 2 naimisissa, vuodesta _____ lähtien
 3 avoliitossa, vuodesta _____ lähtien
 4 leski, vuodesta _____ lähtien
 5 eronnut tai asumuserossa, vuodesta _____ lähtien

3. Mikä on peruskoulutuksesi?

- 1 peruskoulu
2 osa lukiota
3 ylioppilas

4. Millainen ammattikoulutus sinulla on?

- 1 ei ammattikoulutusta
2 ammatillinen kurssi (vähintään 4 kk)
3 oppisopimuskoulutus
4 ammattikoulututkinto
5 opistotason tutkinto
6 ammattikorkeakoulututkinto
7 yliopisto- tai korkeakoulututkinto
8 muu, mikä? _____

5. Miten asut tällä hetkellä?

- 1 yksin
2 avio- tai avopuolison kanssa
3 avio- tai avopuolison ja yhteisen lapsen tai lasten kanssa
4 yksinhuoltajana lapsen tai lasten kanssa
5 uusperheessä
6 omien vanhempien (tai vanhemman) kanssa
7 jonkun muun tai joidenkin muiden kanssa

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

- 1 ei
2 kyllä, seurustelun kesto _____ vuotta _____ kuukautta

7. Onko sinulla lapsia?

- 1 ei
2 kyllä, syntymävuodet ovat _____

8. Mikä on nykyinen työtilanteesi?

- 1 ansiotyössä
- 2 työttömänä tai lomautettuna
- 3 työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä sairauslomalla
- 4 äitiyslomalla tai hoitovapaalla
- 5 omaa kotia hoitava (kotiäiti tai -isä)
- 6 opiskelija
- 7 muu, mikä? _____

9. Mikä on ammattisi ja työtehtäväsi? (Kuvaa mahdollisimman tarkasti) _____

10. Jos olet avio- tai avoliitossa, onko puolisisi tällä hetkellä

- 1 ansiotyössä
- 2 työttömänä tai lomautettuna
- 3 työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä sairauslomalla
- 4 äitiyslomalla tai hoitovapaalla
- 5 omaa kotia hoitava (kotiäiti tai -isä)
- 6 opiskelija
- 7 muu, mikä? _____

11. Mikä on avio- tai avopuolisisi ammatti ja työtehtävä? (Kuvaa mahdollisimman tarkasti)

12. Oletko ollut työttömänä viimeisten 10 vuoden aikana?

- 1 ei, voit siirtyä kysymykseen 13.
- 2 kyllä

Oletko ollut työttömänä viimeisten 10 vuoden aikana **yhtäjaksoisesti yli vuoden ajan?**

- 1 ei
- 2 kyllä

Oletko **tällä hetkellä** työttömänä?

- 1 ei, voit siirtyä kysymykseen 13.
- 2 kyllä

Kuinka kauan nykyinen työttömyytesi on kestänyt?

- 1 alle puoli vuotta
- 2 puoli vuotta - vuosi
- 3 yli vuosi - alle kaksi vuotta
- 4 kaksi vuotta tai enemmän

13. Ovatko vanhempasi eronneet?

- 1 ei
- 2 kyllä, vuonna _____

14. Elääkö **äitisi**?

- 1 kyllä
- 2 ei, kuollut vuonna _____

15. Elääkö **isäsi**?

- 1 kyllä
- 2 ei, kuollut vuonna _____

II. TERVEYTEEN LIITTYVIÄ KYSYMYKSIÄ

1. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se tällä hetkellä

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

2. 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:

3. Onko Sinulla viimeisen **puolen vuoden** aikana ollut joitakin seuraavista oireista ja kuinka usein? (Pelkästään kuukautiskiertoon liittyviä säännöllisesti toistuvia vaivoja ei lasketa mukaan, ei myöskään krapulaoireita). 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
Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia	1	2	3	4
Hengitysvaikeuksia tai ahdistuksen tunnetta ilman ruumiillista ponnistelua	1	2	3	4
Sydämen tykytystä tai epäsäännöllisiä sydämenlyöntejä	1	2	3	4

4. 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

Ei Kyllä

5. Onko lähisuvussasi esiintynyt arkielämää häiritsevää päänsärkyä?

omilla vanhemmilla	1	2
omilla sisaruksilla	1	2
omilla lapsilla	1	2

6. Esiintyykö Sinulla migreeniä tai päänsärkykohtauksia?

- 1 ei, voit siirtyä kysymykseen 7.
- 2 kyllä

Ei Kyllä

Esiintyykö ennen päänsärkyä ennakko-oireina

näköhäiriöitä	1	2
puutumisen tunnetta	1	2
muita poikkeavia tuntemuksia	1	2

Jos esiintyy, niin kauanko ne kestävät? _____ min

Kuinka pitkän ajan kuluessa ennakko-oireiden
alkamisesta päänsärky alkaa? _____ min

Esiintyykö päänsäryn aikana

Ei Kyllä

pahoinvointia	1	2
oksentelua tai yököttelyä	1	2
Onko päänsärky toispuoleista	1	2
Onko särky tykyttävää, hakkaavaa tai jyskyttävää	1	2
Lisäävätkö päänsärkyä		
kirkas valo	1	2
voimakkaat ääneet	1	2
portaissa kävely tai vastaava ruumiillinen rasitus	1	2
Arvioitko säryn "kohtalaisen tai hyvin voimakkaaksi"	1	2
Kestääkö päänsärky yleensä vähintään 4 tuntia	1	2

Päänsäryn tavallisin kesto _____ tuntia

Onko päänsärkykohtausten lukumäärä viimeisten 10 vuoden

aikana ollut vähintään 5	1	2
--------------------------------	---------	---

Päänsärkykohtauksia on ollut kaikkiaan tuona aikana
(arvio) _____ kpl

7. Mikä on nykyinen pituutesi ja painosi?

Pituus _____ cm Paino _____ kg

III. MIELIALAKYSYMYKSIÄ

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

1. 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 eroon
- 3 olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

2. 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 jaksakaan uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

3. 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

4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 4 olen varsin tyytyväinen elämääni
- 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

5. 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

6. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

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

7. 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

8. 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
9. 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
10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?
- 4 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
 - 0 ulkonäkössäni ei ole minua häiritseviä piirteitä
 - 1 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
 - 2 minusta tuntuu, että näytän rumalta
 - 3 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
11. Minkälaisena 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 häiritsee unettomuus
 - 3 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä
12. Tunnetko väsymystä tai 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
13. 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
14. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?
- 4 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
 - 0 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
 - 1 ahdistun ja jännityn melko helposti
 - 2 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
 - 3 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

IV. ALKOHOLINKÄYTTÖ JA TUPAKOINTI

1. Kuinka usein käytät alkoholia?
 - 0 en koskaan
 - 1 kerran kuussa tai harvemmin
 - 2 kahdesta neljään kertaan kuukaudessa
 - 3 kahdesta kolmeen kertaan viikossa
 - 4 neljästi viikossa tai useammin
2. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

1 annos=
 pullo keskiolutta tai
 lasi (12cl) mietoa viiniä tai
 lasi (8cl) väkevää viiniä tai
 lasi (4 cl) viinaa tai muuta väkevää juomaa.
 Pullo A-olutta, Alkon siideriä tai long
 drinkejä vastaa 1,25 annosta

 - 0 1 - 2 annosta päivässä
 - 1 3 - 4 annosta päivässä
 - 2 5 - 6 annosta päivässä
 - 3 7 - 9 annosta päivässä
 - 4 10 annosta päivässä tai enemmän
3. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?
 - 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et aloittetuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?
 - 0 pystyn aina lopettamaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisen takia ole pystynyt tekemään mitä olit aikonut?
 - 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypäjä?
 - 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?
 - 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?
 - 0 muistan aina, mitä tapahtui
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
9. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?
 - 0 en
 - 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
 - 4 kyllä, vuoden sisällä
10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?
 - 0 ei
 - 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
 - 4 kyllä, vuoden sisällä
11. Tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut?
 - 0 en ole koskaan tupakoinut, enintään joskus kokeillut
 - 1 olen tupakoinut joskus lyhyehkön jakson (_____ kk)
 - 2 en tupakoi nykyisin, olen lopettanut _____ -vuotiaana
 - 3 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
 - 4 tupakoin viikoittain, muttei päivittäin
 - 5 tupakoin päivittäin _____ savuketta
 - 6 poltan päivittäin piippua tai sikareita

V. ARVIOINTIA ITSESTÄ JA IHMISSUHTEISTA

Seuraavassa on erilaisia väittämiä. 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 mahdollisuuksiini.....	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 elämältäni 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
Minusta tuntuu, että muiden on paljon helpompi saada ystäviä kuin minun	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Läheisyydessäni on ihmisiä, jotka tukevat minua	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Minulla ei ole ketään, jonka puoleen vois tarvittaessa kääntyä	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Saan eloa ikävääinkin porukkaan	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Pidän siinä määrin juttelemisesta, että keskustelen miehelläni aivan vieraidenkin kanssa	1.....	2.....	3.....	4.....	5
En uskalla esittää omia mielipiteitäni seurassa	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Olen varmaankin niin ikävystyttävä, ettei kukaan todella viihdy seurassani	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Tunnen itseni yksinäiseksi	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Tunnen itseni ylipäätään vieraassakin seurassa	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Tunnen itseni epävarmaksi muiden ihmisten seurassa	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- tai 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
Liikumme 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 viilenemässä	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

VI. TOIMINTA ONGELMATILANTEISSA

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

	Hyvin epäta- vallista	Melko epäta- vallista	En osaa sanoa	Melko taval- lista	Hyvin taval- lista
Ajattelen, että asia ei sittenkään ole suremisen arvoinen	1	2	3	4	5
Pyrin kaikin 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
Tarkastelen asiaa huumorin kannalta	1	2	3	4	5
Vakuutan itselleni, että tilanne kääntyy vielä parhain päin	1	2	3	4	5
Käyn entistä sinnikkäämmin käsiksi ongelmaan.....	1	2	3	4	5
Pyydän apua ulkopuolisilta	1	2	3	4	5

VII. ELÄMÄNMUUTOKSET

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

	Oletko kokenut tapahtuman	
	ei	kyllä
Työpaikan vaihto	1	2
Työttömäksi joutuminen	1	2
Työttömyysuhan alaiseksi joutuminen	1	2
Oman taloudellisen tilanteen huomattava vaikeutuminen	1	2
Jokin suuri hankinta velaksi (esim. asunto)	1	2
Puolison/ kumppanin työttömäksi joutuminen	1	2
Asuinpaikan vaihto.....	1	2
Pitkäaikainen (3 kk tai pitempi) oleskelu ulkomailla	1	2
Työelämään palaaminen (esim. äitiysloman tai työttömyyden jälkeen)	1	2
Avoliiton tai avoliiton solmiminen	1	2
Seurustelusuhteen syntyminen	1	2
Lapsen saaminen	1	2
Seurustelusuhteen katkeaminen	1	2
Avioero tai "avoero"	1	2
Vanhempien avioero	1	2
Perheenjäsenen vakava sairastuminen	1	2
Läheisen ystävän vakava sairastuminen	1	2
Oma vakava sairastuminen	1	2
Oman tai kumppanin raskauden keskeytys	1	2
Oman tai kumppanin raskauden keskenmeno	1	2
Äidin kuolema	1	2
Isän kuolema	1	2
Muun perheenjäsenen tai läheisen sukulaisen kuolema	1	2
Läheisen ystävän kuolema	1	2
Välien kiristyminen äidin kanssa	1	2
Välien kiristyminen isän kanssa	1	2
Ristiriitoja puolison tai seurustelukumppanin kanssa	1	2
Lapsiin liittyviä vakavia huolia tai ongelmia	1	2
Ristiriitoja ystävien kanssa	1	2
Ristiriitoja työtovereiden kanssa	1	2
Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen	1	2
Henkisen väkivallan kohteeksi joutuminen	1	2
Seuraamukseen johtanut lainrikkomus	1	2
Vakavaan tapaturmaan tai onnettomuuteen joutuminen/sellaisen näkeminen	1	2

Muita tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet viimeisten 12 kuukauden aikana elämääsi: _____

Oletko viimeisen 10 vuoden aikana kokenut suuria kielteisiä elämänmuutoksia tai muuten raskaita elämäntilanteita?

- 1 ei
 - 2 kyllä, kerro mitä ja minä vuonna/vuosina? _____
- _____
- _____

VIII. IHMISSUHTEET JA SOSIAALINEN TUKI

1. Kuinka paljon Sinulla on **hyvin tärkeitä ihmissuhteita**? Merkitse sinulle tärkeiden ihmisten lukumäärä kuhunkin kohtaan.

Lukumäärä

Perhe ja lähisukulaiset

Ystävät

Muut tärkeät ihmissuhteet

2. Seuraavat **sosiaalista tukea** koskevat kysymykset ovat kaksiosaisia. Ensimmäisessä osassa (a) Sinulta kysytään keiltä ihmisiltä saat erilaista apua. **Vastaa ympyröimällä yksi tai useampi vastausvaihtoehto.** Merkitse myös pyydettäessä niiden henkilöiden määrä, joilta saat tukea sille varattuun tilaan. Toisessa osassa (b) Sinua pyydetään arvioimaan, kuinka tyytyväinen olet saamaasi apuun. Ympyröi sopivin vastausvaihtoehto.

1.a) Kenen tai keiden ihmisten kanssa voit puhua **luottamuksellisesti henkilökohtaisista asioista ja tunteista?**

- 1 Puoliso tai seurustelukumppani
- 2 Äiti
- 3 Isä
- 4 Sisarukset, *kuinka monen sisaruksen kanssa voit puhua asioistasi* _____
- 5 Muut sukulaiset, *kuinka monen sukulaisen kanssa voit puhua asioistasi* _____
- 6 Ystävät, *kuinka monen ystävän kanssa voit puhua asioistasi* _____
- 7 Jotkut muut sinulle tärkeät henkilöt, *kuinka monen muun sinulle tärkeän ihmisen kanssa voit puhua asioistasi* _____
- 8 Minulla ei ole ketään, kenen kanssa voin puhua asioistani
- 9 En halua puhua kenenkään kanssa asioistani

b) Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi keskustella asioista sinulle tärkeiden ihmisten kanssa?

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Melko tyytymätön
- 3 En erityisen tyytymätön, mutten tyytyväinenkään
- 4 Olen melko tyytyväinen
- 5 Olen erittäin tyytyväinen

2.a) Keneltä tai keiltä ihmisiltä voit pyytää **käytännön apua**, esimerkiksi muutto- tai kodinhoitoapua?

- 1 Puoliso tai seurustelukumppani
- 2 Äiti
- 3 Isä
- 4 Sisarukset
- 5 Muut sukulaiset
- 6 Ystävät
- 7 Jotkut muut sinulle tärkeät henkilöt
- 8 Minulla ei ole ketään, keneltä voin pyytää käytännön apua
- 9 En tarvitse käytännön apua

b) Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada käytännön apua?

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Melko tyytymätön
- 3 En erityisen tyytymätön, mutten tyytyväinenkään
- 4 Olen melko tyytyväinen
- 5 Olen erittäin tyytyväinen

3.a) Keneltä tai keiltä ihmisiltä voit pyytää **taloudellista apua**, esimerkiksi rahaa lainaksi?

- 1 Puoliso tai seurustelukumppani
- 2 Äiti
- 3 Isä
- 4 Sisarukset
- 5 Muut sukulaiset
- 6 Ystävät
- 7 Jotkut muut sinulle tärkeät henkilöt
- 8 Minulla ei ole ketään, keneltä voin pyytää taloudellista apua
- 9 En tarvitse taloudellista apua

b) Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada taloudellista apua?

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Melko tyytymätön
- 3 En erityisen tyytymätön, mutten tyytyväinenkään
- 4 Olen melko tyytyväinen
- 5 Olen erittäin tyytyväinen

4.a) Keneltä tai keiltä ihmisiltä voit tarvitessasi kysyä **neuvoja ja ohjeita** erilaisissa pulmatilanteissa?

- 1 Puoliso tai seurustelukumppani
- 2 Äiti
- 3 Isä
- 4 Sisarukset
- 5 Muut sukulaiset
- 6 Ystävät
- 7 Jotkut muut sinulle tärkeät henkilöt
- 8 Minulla ei ole ketään, keneltä voin kysyä neuvoja
- 9 En tarvitse neuvoja

b) Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada neuvoja?

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Melko tyytymätön
- 3 En erityisen tyytymätön, mutten tyytyväinenkään
- 4 Olen melko tyytyväinen
- 5 Olen erittäin tyytyväinen

5.a) Kenen tai keiden kanssa vietät usein **vapaa-aikaasi**?

- 1 Puoliso tai seurustelukumppani
- 2 Äiti
- 3 Isä
- 4 Sisarukset
- 5 Muut sukulaiset
- 6 Ystävät
- 7 Jotkut muut sinulle tärkeät henkilöt
- 8 Minulla ei ole ketään, kenen kanssa voin viettää vapaa-aikaani
- 9 Vietän mieluiten vapaa-aikaa yksin

b) Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi viettää vapaa-aikaa muiden kanssa?

- 1 Erittäin tyytymätön
- 2 Melko tyytymätön
- 3 En erityisen tyytymätön, mutten tyytyväinenkään
- 4 Olen melko tyytyväinen
- 5 Olen erittäin tyytyväinen

IX. KOETTU TERVEYDENTILA

Seuraavaksi kysymme, millaiseksi olet kokenut itsesi ja elämäsi **muutamien viimeksi kuluneiden viikkojen aikana**. Vastaa jokaiseen kysymykseen rengastamalla vain yksi vaihtoehto.

	Paremminkin tavallisesti	Yhtä hyvin tavallisesti	Huonommin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?.....	1	2	3	4
Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?.....	1	2	3	4
Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?.....	1	2	3	4

.....

	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?.....	1	2	3	4
Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti yllirasittunut?.....	1	2	3	4
Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?.....	1	2	3	4
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?	1	2	3	4
Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?	1	2	3	4
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?.....	1	2	3	4

.....

	Enemmän kuin tavallisesti	Yhtä paljon kuin tavallisesti	Vähemmän kuin tavallisesti	Paljon vähemmän kuin tavallisesti
Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?.....	1	2	3	4
Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?	1	2	3	4
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	1	2	3	4

X. ELÄMÄNTILANTEEN ARVIOINTIA

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

	Paljon iloa tai tyydytystä	Jonkin verran iloa tai tyydytystä	En osaa sanoa	Jonkin verran huolta tai mielipahaa	Paljon huolta tai mielipahaa
Työ tai 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
Sukupuolielämä	1	2	3	4	5

Haluatko vielä lisätä jotakin tai antaa palautetta tutkimuksesta?

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

