



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



TAMPEREEN
YLIOPISTO

TERVEYS JA ELÄMÄNTILANNE

Nuoresta aikuiseksi

Seurantatutkimus 1983 – 2009

TAM-PROJEKTI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
ja
Tampereen yliopisto

SEURANTATUTKIMUS TERVEYDESTÄ JA ELÄMÄNTILANTEESTA

VASTAUSOHJEET:

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

I. TAUSTATIEETOJA

1. Oletko 1 nainen
 2 mies
2. Mikä on nykyinen siviilisäätysi?
 - 1 naimaton
 - 2 naimisissa, nykyinen liitto vuodesta _____
 - 3 avoliitossa, nykyinen liitto vuodesta _____
 - 4 leski, vuodesta _____
 - 5 eronnut tai asumuserossa, vuodesta _____
3. Kuinka monta avo- tai avioliittoa sinulla on ollut (nykyinen/viimeinen liittosi mukaan luettuna)?
 _____ avoliittoa
 _____ avioliittoa
4. Jos sinulla on lapsia, mitkä ovat heidän syntymävuotensa?

5. Jos et ole naimisissa tai avoliitossa, seurusteletko nykyisin?
 - 1 ei
 - 2 kyllä, kesto _____ vuotta _____ kuukautta
6. 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 (puolison lisäksi jommankumman tai molempien lapsia edellisistä liitoista sekä mahdolliset yhteiset lapset)
 - 6 omien vanhempien (tai vanhemman) kanssa
 - 7 jonkun muun tai joidenkin muiden kanssa, kenen _____

7. Kuinka monta alle 18-vuotiasta lasta asuu kotitaloudessasi? _____
8. Kuinka monta aikuista asuu kotitaloudessasi? _____
9. Mikä on peruskoulutuksesi?
 - 1 peruskoulu
 - 2 osa lukiota
 - 3 ylioppilas

10. 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 yliopistollinen jatkotutkinto (lisensiaatti, tohtori)
 - 9 muu, mikä? _____
- _____

11. Mikä on nykyinen työtilanteesi?
- 1 ansiotyössä kokopäiväisesti
 - 2 ansiotyössä osapäiväisesti
 - 3 työttömänä tai lomautettuna ansiosidonnaisella päivärahalta
 - 4 työttömänä tai lomautettuna peruspäivärahalta
 - 5 työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä (yli 6kk) sairauslomalla
 - 6 äitiyslomalla tai hoitovapaalla
 - 7 omaa kotia hoitava (kotiäiti tai -isä)
 - 8 opiskelija
 - 9 muu, mikä? (esim. vuorotteluvapaa, pitkä virkavapaa) _____
- _____

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

13. Jos olet avio- tai avoliitossa, onko puoliso tällä hetkellä?
- 1 ansiotyössä kokopäiväisesti
 - 2 ansiotyössä osapäiväisesti
 - 3 työttömänä tai lomautettuna ansiosidonnaisella päivärahalta
 - 4 työttömänä tai lomautettuna peruspäivärahalta
 - 5 työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä (yli 6kk) sairauslomalla
 - 6 äitiyslomalla tai hoitovapaalla
 - 7 omaa kotia hoitava (kotiäiti tai -isä)
 - 8 opiskelija
 - 9 muu, mikä? (esim. vuorotteluvapaa, pitkä virkavapaa) _____
- _____

14. Jos olet avio- tai avoliitossa, mikä on puolisoasi ammatti ja työtehtävä? (Kuvaa mahdollisimman tarkasti.)
- _____
- _____
- _____

15. Millaiseksi koet kotitaloutesi nykyisen taloudellisen toimeentulon?
- 1 erittäin hyvä
 - 2 melko hyvä
 - 3 keskinkertainen
 - 4 melko huono
 - 5 erittäin huono

16. Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla?
- 1 hyvin helppoa
 - 2 helppoa
 - 3 melko helppoa
 - 4 jonkin verran hankalaa
 - 5 hankalaa
 - 6 erittäin hankalaa

17. Mihin seuraavista tuloluokista kotitaloutesi kuuluu? Arvioi kaikkien kotitaloutesi jäsenten käytettävissä olevat tulot (verot vähennettyinä ja asumistuki, lapsilisä ym. tulonsiirrot lisättyinä) normaalin kuukauden aikana.
- 1 alle 1000 euroa
 - 2 1000–1999 euroa
 - 3 2000–2999 euroa
 - 4 3000–3999 euroa
 - 5 4000–4999 euroa
 - 6 5000–6999 euroa
 - 7 yli 7000 euroa

18. Millaisessa asunnossa asut?
- 1 omistusasunnossa
 - 2 asumisoikeus- tai osaomistusasunnossa
 - 3 vuokra-asunnossa
 - 4 muu asumismuoto, mikä?
- _____

19. Oletko ollut työttömänä tai lomautettuna **viimeksi kuluneiden 10 vuoden** aikana?
- 1 en ole ollut työttömänä tai lomautettuna
 - 2 kyllä, kerran lyhyen aikaa (alle 3 kk)
 - 3 kyllä, useampia lyhytkestoisia jaksoja
 - 4 kyllä, kerran pidemmän aikaa (yli 3 kk)
 - 5 kyllä, useampia pidempikestoisia jaksoja
 - 6 en ole ollut työelämässä viimeksi kuluneiden 10 vuoden aikana.

20. Jos olet ollut työttömänä, niin kuinka pitkä on ollut pisin **yhtäjaksoinen** työttömyys- tai lomautusjakso viimeisten 10 vuoden aikana?

_____ vuotta _____ kuukautta

21. Jos olet **tällä hetkellä** työttömänä tai lomautettuna, niin kuinka kauan nykyinen työttömyytesi tai lomautuksesi on kestänyt?

_____ vuotta _____ kuukautta

II. LAPSUUDEN PERHE

1. Mikä on äitisi peruskoulutus?

- 1 kansakoulu/kansalaiskoulu
- 2 keskikoulu
- 3 lukio
- 4 yliopisto tai korkeakoulu

2. Mikä on isäsi peruskoulutus?

- 1 kansakoulu/kansalaiskoulu
- 2 keskikoulu
- 3 lukio
- 4 yliopisto tai korkeakoulu

3. Ovatko vanhempasi eronneet?

- 1 ei
- 2 kyllä, vuonna _____

4. Elääkö äitisi?

- 1 kyllä
- 2 ei, kuollut vuonna _____

5. Elääkö isäsi?

- 1 kyllä
- 2 ei, kuollut vuonna _____

6. Kun ajattelet lapsuuttasi, siis aikaa ennen kuin täytit 16 vuotta, niin...
(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	Ei	Kyllä
oliko perheelläsi pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia	1	2
oliko isäsi tai äitisi usein työttömänä, vaikka olisi halunnut tehdä työtä	1	2
oliko isälläsi tai äidilläsi jokin vakava sairaus tai vamma	1	2
oliko isälläsi ongelmia alkoholin vuoksi	1	2
oliko äidilläsi ongelmia alkoholin vuoksi	1	2
oliko isälläsi jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	1	2
oliko äidilläsi jokin mielenterveysongelma, esim. skitsofrenia, muu psykoosi tai masennus	1	2
esiintyikö perheessäsi väkivaltaa	1	2
esiintyikö perheessäsi lasten laiminlyöntiä	1	2
kiusattiinko sinua koulussa	1	2
oliko sinulla oppimisvaikeuksia	1	2

III. 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. Mikä on nykyinen pituutesi ja painosi?

Pituus _____ cm Paino _____ kg

3. 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
mikä		
Muu ihottuma	1	2
mikä		
Migreeni	1	2
Muu sairaus	1	2

Kerro, mikä muu sairaus tai mitkä muut sairaudet:

Jos sinulla ei ole mitään pitkäaikaissairautta → siirry sivulle 5 (kysymys 5)

4. Pitkäaikaissairauttesi liittyen kysymme vielä siitä aiheutuvia haittoja. Koetko, että sairautesi...
(Vastaa sen sairauden mukaan, josta eniten haittaa.)

	Ei lainkaan	Jossain määrin	Paljon
haittaa työntekoa/työnsaantimahdollisuuksia	1	2	3
haittaa arkiaskareiden suorittamista	1	2	3
haittaa liikkumista	1	2	3
haittaa harrastuksia	1	2	3
haittaa sosiaalista kanssakäymistä	1	2	3
aiheuttaa kipuja	1	2	3
aiheuttaa sinulle mielipahaa	1	2	3

5. 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

6. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa nukut keskimäärin:

yöunta _____ tuntia, _____ minuuttia

päiväunia _____ tuntia, _____ minuuttia

7. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä, usein (vähintään kerran viikossa)
- 3 harvoin tai tuskin koskaan

8. Nukutko viikonloppuisin tai vapaapäivinä pitempiä yöunia kuin arkisin?

- 1 en
- 2 kyllä, keskimäärin _____ tuntia, _____ minuuttia pitempään.

9. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamunvirkku, illantorkku) ja "iltaihmisiä" (illanvirkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään kuulut?

- 1 Ehdottomasti "aamuihmisiin"
- 2 Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin"
- 3 Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- 4 Ehdottomasti "iltaihmisiin"

10. 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

11. Esiintyykö sinulla migreeniä tai päänsärkykohtauksia?

- 1 ei → *siirry sivulle 7 (IV. Mielialakysymyksiä)*
- 2 kyllä

Esiintyykö ennen päänsärkyä ennakko-oireina	Ei	Kyllä
näköhäiriöitä	1	2
puutumisen tunnetta	1	2
muista poikkeavia tuntemuksia	1	2

Jos ennakko-oireita esiintyy, niin kestävätkö ne

- 1 alle 60 minuuttia
- 2 60 minuuttia tai kauemmin

Kuinka pitkä aika kuluu ennakko-oireiden alkamisesta päänsäryn alkamiseen?

- 1 alle 60 minuuttia
- 2 60 minuuttia tai kauemmin

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 äänet	1	2
portaissa kävely tai vastaava ruumiillinen rasitus	1	2
Arvioitko säryn "kohtalaisen tai hyvin voimakkaaksi"	1	2
Estääkö päänsärky normaaleja toimintoja	1	2
Kestääkö päänsärky yleensä vähintään 4 tuntia	1	2

Päänsäryn tavallisin kesto _____ tuntia, _____ minuuttia

Onko päänsärkykohtauksia viimeisten 10 vuoden aikana ollut vähintään kaksi 1 2

Päänsärkykohtauksia on ollut kaikkiaan tuona aikana (arvio) _____ kpl

IV. 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?

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

2. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?

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

3. Miten katsot elämäsi sujuneen?

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

4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

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

5. Minkälaisena pidät itseäsi?

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

6. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

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

7. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 en ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut
- 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

8. Miten suhtaudut vieraitten ihmisten tapaamiseen?
- 1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
 - 2 en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
 - 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
 - 4 olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
 - 5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin enkä välitä heistä lainkaan
9. Miten koet päätösten tekemisen?
- 1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
 - 2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
 - 3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
 - 4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
 - 5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä
10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?
- 1 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
 - 2 ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
 - 3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
 - 4 minusta tuntuu, että näytän rumalta
 - 5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
11. Minkälaista nukkumisesi on?
- 1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
 - 2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
 - 3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
 - 4 minua haittaa unettomuus
 - 5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä
12. Tunnetko väsymystä tai uupumusta?
- 1 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
 - 2 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
 - 3 väsyn nopeammin kuin ennen
 - 4 vähäinkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
 - 5 olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään
13. Minkälainen ruokahalusi on?
- 1 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
 - 2 ruokahaluni on ennallaan
 - 3 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
 - 4 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
 - 5 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
14. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?
- 1 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
 - 2 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
 - 3 ahdistun ja jännityn melko helposti
 - 4 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
 - 5 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

15. Seuraavassa kysymme, miten usein olet kokenut erilaisia mielialan piirteitä. Suunnilleen kuinka usein viimeksi kuluneen kuukauden aikana

	Ei lainkaan	Silloin tällöin	Osan ajasta	Enimmän aikaa	Koko ajan
Olit väsynyt ilman erityistä syytä.....	1	2	3	4	5
Tunsit itsesi hermostuneeksi.....	1	2	3	4	5
Olit niin hermostunut, ettei mikään saanut sinua rauhoittumaan.....	1	2	3	4	5
Tunsit toivottomuutta	1	2	3	4	5
Tunsit itsesi levottomaksi tai rauhattomaksi	1	2	3	4	5
Olit niin levoton, ettet voinut istua paikoillasi	1	2	3	4	5
Tunsit itsesi masentuneeksi.....	1	2	3	4	5
Olit niin masentunut, ettei mikään pystynyt ilahduttamaan sinua	1	2	3	4	5
Koit, että kaikki oli yhtä ponnistusta	1	2	3	4	5
Tunsit itsesi arvottomaksi	1	2	3	4	5

16. Sujuuko sinulta uusien tietojen omaksuminen ja asioiden oppiminen

- 1 hyvin
- 2 melko hyvin
- 3 ei hyvin eikä huonosti
- 4 melko huonosti
- 5 huonosti

17. Millaiseksi arvioit muistisi tällä hetkellä?

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

18. Onko sinulla arkielämää haittaavia muistivaikeuksia?

- 1 ei
- 2 jonkin verran
- 3 paljon

19. Onko lääkäri joskus todennut sinulla psyykkisen tai mielenterveyteen liittyvän sairauden?

- 1 ei
- 2 kyllä

Oliko kyseessä (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- 1 psykoosi
- 2 masennus
- 3 ahdistus
- 4 päihdeongelma
- 5 muu, mikä _____

20. Oletko joskus saanut asiantuntija-apua tai hoitoa jonkin mielenterveydellisen tai psyykkisen ongelman vuoksi?

- 1 en
- 2 kyllä, mutta en tällä hetkellä, milloin viimeksi (vuosi) _____
- 3 kyllä, tällä hetkellä

21. Arvioitko tarvitsevasi tällä hetkellä jotain mielenterveyspalveluja?

- 1 en
- 2 kyllä

V. TERVEYSTAVAT

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

Jos et käytä alkoholia lainkaan

→ *siirry kysymykseen 11 (tupakointi)*

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 ole aloitettuasi 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 krapularyypyjä?

- 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

12. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? Laske mukaan myös työmatkaliikunta. Valitse tilanteeseesi parhaiten sopiva vaihtoehto.
- 1 En paljonkaan liiku ja teen asioita, jotka eivät rasita minua ruumiillisesti (esim. luen, katselen televisiota tai suoritan kevyitä askareita).
 - 2 Liikun tai rasitan itseäni useita tunteja viikossa (esim. kävelen, pyöräilen tai teen kevyttä puutarhatyötä).
 - 3 Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua, kuten juoksua, hiihtoa, uintia, pallopelejä, tai vastaavaa useita tunteja viikossa.
13. Kuinka usein liikut (mukaanlukien työmatka-, arki- ja vapaa-ajan liikunta) vähintään 20 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?
- 1 en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa
 - 2 harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3 1–2 kertaa viikossa
 - 4 3–4 kertaa viikossa
 - 5 5 kertaa viikossa tai useammin
14. Pitävätkö seuraavat syömistapoihin liittyvät väittämät paikkansa kohdallasi? Ympyröi itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.
- | | Ei sovi
lainkaan | Ei sovi
kovin
hyvin | Sopii
melko
hyvin | Sopii
täysin |
|---|---------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kun olen huolissani, syön tavallista enemmän | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kun olen alakuloinen, syön usein liikaa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kun tunnen oloni yksinäiseksi, lohdutan itseäni syömällä | 1 | 2 | 3 | 4 |
15. Kuinka usein pelaat rahapelejä?
- 1 en pelaa rahapelejä
 - 2 harvemmin kuin kerran viikossa
 - 3 1–2 päivänä viikossa
 - 4 3–5 päivänä viikossa
 - 5 6–7 päivänä viikossa
- siirry sivulle 12 (VI. Arviointia itsestä ja ihmissuhteista)
16. Jos pelaat rahapelejä, niin onko pelaamisesi aiheuttanut sinulle seuraavanlaisia ongelmia:
- | | Ei | Joskus | Usein |
|--|----|--------|-------|
| pelaamiseeni on kulunut liiaksi aikaa | 1 | 2 | 3 |
| pelaamiseeni on kulunut liiaksi rahaa | 1 | 2 | 3 |
| en ole pystynyt lopettamaan pelaamistani, vaikka haluaisin | 1 | 2 | 3 |
| olen yrittänyt pelaamalla voittaa takaisin häviötäni | 1 | 2 | 3 |
| läheiset ovat arvostelleet pelaamistani | 1 | 2 | 3 |
| pelaamiseni on aiheuttanut syyllisyyden tunteita | 1 | 2 | 3 |
| olen laiminlyönyt töitäni tai opiskeluani | 1 | 2 | 3 |
| pelaamiseni on aiheuttanut terveyshaittoja
(esim. ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, unettomuutta) | 1 | 2 | 3 |
| haluaisin apua pelaamisongelmaani | 1 | 2 | 3 |

VI. ARVIOINTIA ITSESTÄ JA IHMISSUHTEISTA

Seuraavassa on erilaisia väittämiä. **Rengasta jokaisen väittämän kohdalla yksi vastausvaihtoehto sen mukaan, miten hyvin 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 itseäni 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 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 itseäni	1	2	3	4	5
Uskon varmasti löytäväni oman paikkani maailmassa	1	2	3	4	5
Äitini on/oli minulle läheinen	1	2	3	4	5
Isäni on/oli 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 voisin tarvittaessa kääntyä	1	2	3	4	5
Saan eloa ikävääinkin porukkaan	1	2	3	4	5
Pidän siinä määrin juttelemisesta, että keskustelen mielelläni aivan vieraidenkin kanssa	1	2	3	4	5
Minusta tuntuu, että olen jäänyt muiden ihmisten ulkopuolelle ..	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 vapautuneeksi vieraassakin seurassa	1	2	3	4	5
Minulla on läheisyydessäni ihmisiä, joiden kanssa voin jakaa ilot ja surut	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
Minulle tapahtuu usein asioita, joiden kulkuun en voi vaikuttaa	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
Tunnen, että kumppanini ymmärtää minua	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni	1	2	3	4	5

VII. 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 tai otan pari lasillista	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
Asia jää pyörimään päähäni, enkä saa sitä mielestäni	1	2	3	4	5
Ryhdyn heti toimimaan ratkaistakseni ongelman	1	2	3	4	5
Keskustelen tilanteen aiheuttamista tunteista muiden kanssa	1	2	3	4	5
Käännyin asiantuntijan puoleen saadakseni neuvoja	1	2	3	4	5
En anna tilanteen vaikuttaa minuun, kieltäydyn ajattelemasta ongelmaa liikaa	1	2	3	4	5
Mietin, millä tavalla voisin parhaiten ratkaista ongelman	1	2	3	4	5

VIII. ELÄMÄNMUUTOKSET

Seuraavassa luetellaan erilaisia elämäntapahtumia. Vastaa jokaiselle 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
Avioliiton 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
Lapsen muutto luotasi	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
Ristiriitoja esimiehen kanssa	1	2
Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen	1	2
Henkisen väkivallan kohteeksi joutuminen	1	2
Seuraamuksiin johtanut lainrikkomus	1	2
Vakavaan tapaturmaan tai onnettomuuteen joutuminen/sellaisen näkeminen	1	2

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

Oletko **viimeisen 10 vuoden aikana** kokenut suuria kielteisiä elämänmuutoksia tai muuten raskaita elämäntilanteita? (Voit halutessasi jatkaa lomakkeen viimeiselle sivulle.)

1 ei

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

IX. IHMISSUHTEET JA SOSIAALINEN TUKI

1. Kuinka paljon sinulla on eri elämänaalueilla **läheisiä tai muuten hyvin tärkeitä ihmissuhteita?**

	Ei yhtään (0)	Yksi (1)	Kaksi (2)	Kolmesta viiteen (3–5)	Enemmän kuin viisi (>5)
Perheenjäseniä	1	2	3	4	5
Lähisukulaisia	1	2	3	4	5
Ystäviä	1	2	3	4	5
Muita tärkeitä ihmisiä	1	2	3	4	5

2. Seuraavissa kysymyksissä sinua pyydetään arvioimaan, kenen puoleen voit kääntyä, kun tarvitset apua tai tukea. **Voit merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vaihtoehdon.**

	Puoliso/ kumppani	Äiti	Isä	Muu lähi- sukulainen	Ystävä	Muu henkilö	Ei ole ketään	En halua/ tarvitse
Kenen kanssa voit puhua luottamuksellisesti henkilö- kohtaisista asioista ja tunteista	1	2	3	4	5	6	7	8
Keneltä voit pyytää käytännön apua, esimerkiksi muutto- tai kodinhoitoapua	1	2	3	4	5	6	7	8
Keneltä voit pyytää taloudellista apua, esimerkiksi rahaa lainaksi	1	2	3	4	5	6	7	8
Keneltä voit kysyä neuvoja ja ohjeita erilaisissa pulmatilanteissa	1	2	3	4	5	6	7	8
Kenen kanssa vietät usein vapaa-aikaasi	1	2	3	4	5	6	7	8

3. Arvioi seuraavaksi, kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksiisi saada tukea tai apua eri tilanteissa.

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	En erityisen tyytyväinen, mutten tyytymätönkään	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Luottamuksellinen keskustelu henkilökohtaisista asioista ja tunteista	1	2	3	4	5
Käytännön apu, esimerkiksi muutto- tai kodinhoitoapu	1	2	3	4	5
Taloudellinen apu, esimerkiksi rahan saaminen lainaksi	1	2	3	4	5
Neuvot ja ohjeet erilaisissa pulmatilanteissa	1	2	3	4	5
Vapaa-ajan vietto yhdessä muiden kanssa	1	2	3	4	5

X. KOETTU TERVEYDENTILA

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

	Paremminkin kuin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin 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
---	---------	---------	---------	---------

XI. ELÄMÄNTILANTEEN ARVIOINTIA

1. Miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi? Valitse sinulle sopivin vastausvaihtoehto jokaisen väittämän kohdalla.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Epävarmoina aikoina uskon asioiden yleensä ratkeavan parhaalla mahdollisella tavalla	1	2	3	4
Jos jokin asia voi epäonnistua, niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu	1	2	3	4
Suhtaudun aina optimistisesti ja myönteisesti tulevaisuuteen	1	2	3	4
En juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin	1	2	3	4
En juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää	1	2	3	4
Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita	1	2	3	4

2. Onko sinulla jokin erityisen läheinen ja tärkeä harrastus?

1 ei

2 kyllä, kerro mikä tai mitkä

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

	Paljon iloa tai tyydytystä	Jonkin verran iloa tai tyydytystä	Ei iloa eikä huolta	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
Lapset	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
Hengellinen elämä	1	2	3	4	5
Jokin muu,	1	2	3	4	5
mikä					

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

1. _____

2. _____

3. _____

Haluatko vielä tarkentaa jotain vastaustasi tai lisätä jotakin tärkeää elämäntilanteestasi?

Parhaat kiitokset kyselyn täyttämisestä! Toivottavasti vastaaminen ei ollut vain vaivaa aiheuttavaa, vaan myös kiinnostavaa.

Alle voit halutessasi kirjoittaa kommenttejasi tutkimuksesta.

Mikäli toivot, että sinulle postitetaan tietoa tutkimuksen tuloksista, laita rasti alla olevaan ruutuun.

☐ Kyllä, haluan tietoa tutkimuksen tuloksista.