



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS
Institutet för hälsa och välfärd

A-Posti Oy Posti Green

thl.fi/tam/vastaa

Malli Mallikas
Mallitie 1
99997 MALLILA

Tunnus: 1234

Salasana: abcd

ELÄMÄNKULKU, TERVEYS JA HYVINVOINTI

Nuoresta aikuiseksi

Seurantatutkimus 1983 – 2019





Osallistuit vuonna 1983 – vieläkö olet mukana?

Olet vuonna 1983 osallistunut kaikille Tampereen peruskoulun yläasteen 9-luokkalaisille tehtyyn kyselyyn nuorten terveydentilasta ja elämäntilanteesta. Tätä TAM-tutkimusta jatkettiin vuosina 1989, 1999 ja 2009. Olemme kiitollisia, että niin moni on vuosien varrella halunnut osallistua ja pysynyt mukana tässä pitkässä seurantatutkimuksessa! Ensimmäisestä kyselystä on kulunut 36 vuotta ja toteutamme nyt seuraavan tiedonkeruun.

Jos olet jo ehtinyt vastata kyselyyn tänä vuonna, sinun ei tarvitse reagoida tähän kirjeeseen.

Miksi TAM-tutkimusta tehdään?

Tutkimuksesta saadaan ainutlaatuista ja arvokasta tietoa terveydestä ja sen kehittymisestä nuoruudesta aikuisuuteen sekä siitä, miten terveyttä voidaan edistää. Tutkimme, miten vuonna 1983 Tampereella yläasteen viimeistä luokkaa käyneiden elämä on rakentunut ja kulkenut 16-vuotiaasta 52-ikävuoteen saakka **Jokaisen osallistuminen on ensiarvoisen tärkeää, eikä kukaan muu voi vastata puolestasi.**

Vastaaminen onnistuu helposti verkossa tai paperilla

Voit vastata kyselyyn osoitteessa thl.fi/tam/vastaa. Kirjoita osoite internet-selaimen osoitekenttään näytön ylälaitaan. Älä käytä hakukonekenttää (esim. Google). Tämän kirjeen kannen yläosasta löytyvät tunnukset verkossa vastaamista varten. Voit vastata myös mobiililaitteella.

Voit vaihtoehtoisesti vastata tällä paperilomakkeella. Täytä lomake ja postita se tämän kirjeen mukana tulleeella vastauskuorella. Postimaksu on maksettu puolestasi. Jos et halua osallistua tutkimukseen, ilmoita siitä sähköpostilla, tekstiviestitse tai soittamalla (yhteystiedot seuraavalla sivulla).

Pyydämme sinua tutustumaan huolellisesti kysymyksiin. Tutkimuksellisista syistä jotkut kysymykset toistuvat samantapaisina, mutta toivomme, että vastaat jokaiseen kysymykseen. Mitä täydellisemmät vastaukset saamme jokaiselta osanottajalta, sitä luotettavampia tuloksia tutkimus antaa.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin puoli tuntia. Vastaamisessa voi pitää taukoa ja kyselyyn voi palata vielä myöhemminkin.

Toivottavasti ehdit vastata jo 10 päivän kuluessa.

Osallistuminen on turvallista

Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Henkilöllisyytesi ja tietosi pidetään täysin salassa tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimustuloksia ei missään vaiheessa tarkastella henkilöittäin, vaan niitä käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina. Vastaaminen tapahtuu tunnuksia käyttäen, jotta voimme yhdistää nyt antamasi vastaukset tutkimuksen aiemmissa vaiheissa antamiisi vastauksiin. Voit lukea lisää tutkimuksesta osoitteessa thl.fi/tam.

Yhteistyöstä jo etukäteen kiittäen,

Mauri Marttunen

professori

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Voita tabletti

Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kolme Samsung Galaxy tablettia.

Arvonta suoritetaan viikolla 25.

VASTAUSOHJEET:

Kysymyksiin vastataan:

- Rastittamalla kuulakärkikynällä sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sille varattuun tilaan.
- Kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, Teille parhaiten sopiva vaihtoehto, ellei kysymyksen kohdalla erikseen mainita, että vaihtoehtoja voi valita useita.
- Mikäli teette merkintöjä vastausruutuun, johon ette ole niitä tarkoittanut, pyydämme, että mustaatte koko ruudun.
- Eräiden kysymysten kohdalla on täydentäviä vastaamisohjeita.
- Toivomme, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin – merkitkää myös kieltävä vastaus näkyviin joko rastittamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 1.

Onko terveydentilanne mielestänne

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- erittäin huono

ESIMERKKI 2.

Nykyinen pituutenne ja painonne

pituus 165 cm

paino 62 kg

Lisätietoa tutkimuksesta:

- thl.fi/tam
- sähköpostitse osoitteesta noora.berg@thl.fi
- soittamalla tai tekstiviestillä numerosta 029 524 7742
- henkilötietojen käsittelystä kertovan tietosuojailmoituksen löydät osoitteesta thl.fi/tam/tietosuoja sekä tämän kirjeen liitteenä

Osoitelähde: Tutkimusrekisteri, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, PL 30, 00271 Helsinki.

SUOSTUMUS

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan "Tietoa tutkimukseen osallistuvalla"-tiedotteeseen ja saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja siinä kerättävistä tiedoista, tietojen käsittelystä, yhdistämisestä ja luovuttamisesta. Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Voin peruuttaa suostumukseni jälkikäteen ottamalla yhteyttä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokseen.

Taustatietoja

1. Mikä on nykyinen siviilisäätysi?

- naimaton
- avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, nykyinen liitto vuodesta _____
- avoliitossa, nykyinen liitto vuodesta _____
- leski, vuodesta _____
- eronnut tai asumuserossa, vuodesta _____

2. Kuinka monta avo- tai avioliittoa tai rekisteröityä parisuhdetta sinulla on ollut (nykyinen/viimeinen liittosi mukaan luettuna)? Merkitse 0, jos ei ole ollut yhtään.

avoliittoa _____

avoliittoa/rekisteröityä parisuhdetta _____

3. Kuinka monta lasta sinulla on yhteensä, mukaan lukien kasvatti- ja adoptiolapset? _____

4. Jos et ole naimisissa, avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, seurusteletko nykyisin?

- ei
- kyllä, kesto _____ vuotta _____ kuukautta

5. Miten asut tällä hetkellä?

- yksin
- avio- tai avopuolison kanssa
- avio- tai avopuolison ja yhteisen lapsen tai lasten kanssa
- yksin lapsen tai lasten kanssa
- uusperheessä (puolison lisäksi jommankumman tai molempien lapsia edellisistä liitoista sekä mahdolliset yhteiset lapset)
- omien vanhempien (tai vanhemman) kanssa
- jonkun muun tai joidenkin muiden kanssa, kenen _____

6. Kuinka monta alle 18-vuotiasta lasta asuu kotitaloudessasi? Merkitse 0, jos ei yhtään. _____

7. Kuinka monta aikuista, mukaan lukien itsesi, asuu kotitaloudessasi? _____

8. Mikä on peruskoulutuksesi?

- peruskoulu
- osa lukiota
- ylioppilas

9. Millainen ammattikoulutus sinulla on? Merkitse ylin suorittamasi koulutus.

- ei ammattikoulutusta
- ammatillinen kurssi (vähintään 4 kk)
- oppisopimuskoulutus
- ammattikoulututkinto
- opistotason tutkinto
- alempi korkeakoulututkinto (ammattikorkeakoulu tai vastaava)
- ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tai vastaava)
- yliopistollinen jatkotutkinto (lisensiaatti, tohtori)
- muu, mikä? _____

10. Mikä on nykyinen työtilanteesi? Valitse pääasiallinen työtilanteesi.

- ansiotyössä kokopäiväisesti
- ansiotyössä osapäiväisesti
- työttömänä tai lomautettuna ansiosidonnaisella päivärahalta
- työttömänä tai lomautettuna peruspäivärahalta
- työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä (yli 6kk) sairauslomalla
- perhevapaalla, kotiäiti tai -isä
- opiskelija, lisäkoulutuksessa tai palkattomassa harjoittelussa
- muu, mikä? (esim. vuorotteluvapaa, pitkä virkavapaa) _____

11. Mikä on ammattisi ja työtehtäväsi? Kuvaa mahdollisimman tarkasti.

12. Jos olet avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, onko puolisosi tällä hetkellä?

Valitse puolisosi pääasiallinen työtilanne.

- ansiotyössä kokopäiväisesti
- ansiotyössä osapäiväisesti
- työttömänä tai lomautettuna ansiosidonnaisella päivärahalta
- työttömänä tai lomautettuna peruspäivärahalta
- työkyvyttömyyseläkkeellä tai pitkällä (yli 6kk) sairauslomalla
- perhevapaalla, kotiäiti tai -isä
- opiskelija, lisäkoulutuksessa tai palkattomassa harjoittelussa
- muu, mikä? (esim. vuorotteluvapaa, pitkä virkavapaa) _____

13. Jos olet avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, mikä on puolisosasi ammatti ja työtehtävä?

Kuvaa mahdollisimman tarkasti.

14. Millaiseksi koet kotitaloutesi nykyisen taloudellisen toimeentulon?

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- keskinkertainen
- melko huono
- erittäin huono

15. Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla?

- hyvin helppoa
- helppoa
- melko helppoa
- jonkin verran hankalaa
- hankalaa
- erittäin hankalaa

16. Mihin seuraavista tuloluokista kotitaloutesi kuuluu? Arvioi kaikkien kotitaloutesi jäsenten käytettävissä olevat tulot (verot vähennettyinä ja asumistuki, lapsilisä ym. tulonsiirrot lisättyinä) normaalin kuukauden aikana.

- alle 1000 euroa
- 1000–1999 euroa
- 2000–2999 euroa
- 3000–3999 euroa
- 4000–4999 euroa
- 5000–6999 euroa
- yli 7000 euroa

17. Oletko 12 viime kuukauden aikana hakenut toimeentulotukea?

- kyllä
- ei

18. Millaisessa asunnossa asut?

- omistusasunto
 - asumisoikeus- tai osaomistusasunnossa
 - vuokra-asunnossa
 - muu asumismuoto, mikä? _____
-

19. Oletko ollut työttömänä tai lomautettuna viimeksi kuluneiden 10 vuoden aikana?

- en ole ollut työttömänä tai lomautettuna
- kyllä, kerran lyhyen aikaa (alle 3 kk)
- kyllä, useampia lyhytkestoisia jaksoja
- kyllä, kerran pidemmän aikaa (yli 3 kk)
- kyllä, useampia pidempikestoisia jaksoja
- 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

Lapsuuden perhe

22. Ovatko vanhempasi eronneet?

- ei
 kyllä, vuonna _____

23. Elääkö äitisi?

- kyllä
 ei, kuollut vuonna _____

24. Elääkö isäsi?

- kyllä
 ei, kuollut vuonna _____

Terveyteen liittyviä kysymyksiä

25. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se tällä hetkellä

- erittäin hyvä
 melko hyvä
 tyydyttävä
 melko huono
 erittäin huono

26. Uskotko, että terveytesi puolesta pystyt työskentelemään vanhuuseläkeikään saakka?

- kyllä
 todennäköisesti kyllä
 todennäköisesti en
 en

27. Mikä on nykyinen pituutesi ja painosi?

Pituus _____ cm

Paino _____ kg

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

	Ei	Kyllä
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migreeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu psyykinen sairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selän kulumavika, iskias tai muu selkäsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu, mikä sairaus tai mitkä muut sairaudet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Pitkäaikaissairauteesi liittyen kysymme vielä siitä aiheutuvia haittoja. Koetko, että sairautesi...

Vastaa sen sairauden mukaan, josta eniten haittaa.

	Ei lainkaan	Jossain määrin	Paljon
haittaa työntekoa/työnsaantimahdollisuuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haittaa arkiaskareiden suorittamista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haittaa liikkumista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haittaa harrastuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haittaa sosiaalista kanssakäymistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aiheuttaa kipuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aiheuttaa sinulle mielipahaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Onko Sinulla viimeisen puolen vuoden aikana ollut joitakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

Pelkästään kuukautiskiertoon tai vaihdevuosiin liittyviä säännöllisesti toistuvia vaivoja ei lasketa mukaan, ei myöskään krapulaoireita. Valitse sopivin vaihtoehto joka riviltä.

	Ei lainkaan	Silloin tällöin	Melko usein	Usein tai jatkuvasti
Vatsakipu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokahaluttomuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluttomuutta tai tarmottomuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahoinvointia tai oksentelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huimauksen tunnetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käsien vapinaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Painajaisunia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ripulia tai epäsäännöllistä vatsantoimintaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsymystä tai heikotusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Runsasta hikoilua ilman ruumiillista ponnistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Närästystä tai happovaivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hengitysvaikeuksia tai ahdistuksen tunnetta ilman ruumiillista ponnistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydämen tykytystä tai epäsäännöllisiä sydämenlyönnejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa nuket keskimäärin yöunta

_____ tuntia _____ minuuttia

32. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa nuket keskimäärin päiväunia? Merkitse 0, jos ei yhtään.

_____ tuntia _____ minuuttia

33. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

34. Nukutko viikonloppuisin tai vapaapäivinä pitempiä yöunia kuin arkisin?

- en
- kyllä, keskimäärin pitempään _____ tuntia _____ minuuttia

35. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamuvirkku, illantorkku) ja "iltaihmiisiä" (illanvirkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään kuulut?

- ehdottomasti "aamuihmisiin"
- enemmän "aamu-" kuin "iltaihmiisiin"
- enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- ehdottomasti "iltaihmiisiin"

Seuraavat kysymykset koskevat vain naisia

Miehet voivat siirtyä seuraavalle sivulle

36. Onko Sinulla vielä kuukautiset?

- kyllä, säännölliset
- kyllä, epäsäännölliset
- ei, koska kuukautiset ovat jääneet pois käyttämäni hormonivalmisteen/-kierukan vuoksi
- ei, koska kuukautiset loppuivat vaihdevuosiin ja viimeiset kuukautiset tulivat _____ vuotta sitten (jos alle vuosi, merkitse 0)
- ei kuukautisia muusta syystä johtuen (esim. olen raskaana, ei kohtua tai jokin sairaus)

37. Oletko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käyttänyt hormonihoitoa tabletteina, geelinä, puikkoina, salvana tai laastarina vaihdevuosisoireisiin?

- en ole kokenut vaihdevuosisoireita *siirry kysymykseen 39*
- kyllä, lääkärin reseptillä
- kyllä, ilman reseptiä (käsikauppalääkkeenä)
- en ole käyttänyt mitään *siirry kysymykseen 39*

38. Oletko kokenut hormonihoidosta olevan vaihdevuosisoireisiin

- hyötyä (esim. kuumien aaltojen ja yöhikoilun helpottaminen, unensaannin ja unen laadun paraneminen sekä kohentunut mieliala)
- haittaa (esim. painonnousu, rintojen arkuus ja turvotus)
- sekä hyötyä että haittaa

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.

39. Minkälainen mielialasi on?

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

40. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?

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

41. Miten katsot elämäsi sujuneen?

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

42. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- olen varsin tyytyväinen elämäni
- en ole erityisen tyytymätön
- en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- olen täysin tyytymätön kaikkeen

43. Minkälaisena pidät itseäsi?

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

44. Onko Sinulla pettymyksen tunteita?

- olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- en ole pettynyt itseni suhteen
- olen pettynyt itseni suhteen
- minua inhottaa oma itseni
- vihaan itseäni

45. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

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

46. Miten suhtaudut vieraitten ihmisten tapaamiseen?

- pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
- en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin enkä välitä heistä lainkaan

47. Miten koet päätösten tekemisen?

- erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
- varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
- minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

48. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni
- ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- minusta tuntuu, että näytän rumalta
- olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

49. Minkälaista nukkumisesi on?

- minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- minua haittaa unettomuus
- kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä

50. Tunnetko väsymystä tai uupumusta?

- väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- väsyn nopeammin kuin ennen
- vähäininkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

51. Minkälainen ruokahalusi on?

- ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- ruokahaluni on ennallaan
- ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

52. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?

- pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- ahdistun ja jännityn melko helposti
- tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

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

	Ei lainkaan	Silloin tällöin	Osan ajasta	Enemmän aikaa	Koko ajan
Olit väsynyt ilman erityistä syytä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsit itsesi hermostuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olit niin hermostunut, ettei mikään saanut sinua rauhoittumaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsit toivottomuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsit itsesi levottomaksi tai rauhattomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olit niin levoton, ettet voinut istua paikoillasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsit itsesi masentuneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olit niin masentunut, ettei mikään pystynyt ilahduttamaan sinua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koitet, että kaikki oli yhtä ponnistusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsit itsesi arvottomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Sujuuko Sinulta uusien tietojen omaksuminen ja asioiden oppiminen

- hyvin
- melko hyvin
- ei hyvin eikä huonosti
- melko huonosti
- huonosti

55. Millaiseksi arvioit muistisi tällä hetkellä?

- erittäin hyvä
- hyvä
- tyydyttävä
- huono
- erittäin huono

56. Onko Sinulla arkielämää haittaavia muistivaikeuksia?

- ei
- jonkin verran
- paljon

57. Onko lääkäri todennut sinulla viimeisen 10 vuoden aikana psyykkisen tai mielenterveyteen liittyvän sairauden?

- ei
 kyllä

Oliko kyseessä (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- psykoosi
 masennus
 ahdistus
 päihdeongelma
 muu, mikä _____

58. Oletko viimeisen 10 vuoden aikana saanut asiantuntija-apua tai hoitoa jonkin mielenterveydellisen tai psyykkisen ongelman vuoksi?

- en *siirry kysymykseen 60*
 kyllä, mutta en tällä hetkellä, milloin viimeksi (vuosi) _____
 kyllä, tällä hetkellä

59. Kun sait tällaista apua, koitko sen auttaneen ongelmaasi?

- en
 kyllä, mutta ei riittävästi
 kyllä, riittävästi

60. Arvioitko tarvitsevasi tällä hetkellä jotain mielenterveyspalveluja?

- en
 kyllä

Terveystavat

61. Kuinka usein käytät alkoholia?

- en koskaan *siirry kysymykseen 71*
 kerran kuussa tai harvemmin
 kahdesta neljään kertaan kuukaudessa
 kahdesta kolmeen kertaan viikossa
 neljästi viikossa tai useammin

62. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

1 ANNOS = pieni tölkki tai pullo (33cl) keskiolutta, lasi (12cl) mietoa viiniä tai lasi (8cl) väkevää viiniä tai lasi (4 cl) viinaa tai muuta väkevää juomaa. Esimerkiksi pieni tölkki (33cl) A-olutta, vahvaa siideriä tai vahvaa long drink -juomaa (yli 4,8%) on 1,25 annosta. Suuri tölkki tai tuoppi (50cl) keskiolutta on 1,5 annosta

- 1 - 2 annosta päivässä
 3 - 4 annosta päivässä
 5 - 6 annosta päivässä
 7 - 9 annosta päivässä
 10 annosta päivässä tai enemmän

63. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- en koskaan
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

64. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- pystyn aina lopettamaan
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

65. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisen takia ole pystynyt tekemään mitä olit aikonut?

- juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

66. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyjä?

- en koskaan
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

67. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- en koskaan
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

68. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- muistan aina, mitä tapahtui
- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- päivittäin tai lähes päivittäin

69. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- en
- kyllä, mutten vuoden sisällä
- kyllä, vuoden sisällä

70. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- ei
 kyllä, muttei vuoden sisällä
 kyllä, vuoden sisällä

71. Tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut?

- en ole koskaan tupakoinut, enintään joskus kokeillut
 olen tupakoinut joskus lyhyehkön jakson _____ kk
 en tupakoi nykyisin. Olen lopettanut _____ -vuotiaana
 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
 tupakoin viikoittain, mutten päivittäin
 tupakoin päivittäin _____ savuketta
 poltan päivittäin piippua tai sikareita

72. Käytätkö nykyisin seuraavia tuotteita?

	Päivittäin	Satunnaisesti	En käytä
Nuuskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nikotiinikorvaushoitovalmisteita (purukumi, laastari, pilleri, imeskelytabletti, kielenalustabletti, inhalaattori)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakoinnin lopettamiseen määrättyjä reseptilääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nikotiinipitoisia sähkösavukkeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

73. Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

Laske mukaan myös työmatkaliikunta. Valitse tilanteeseesi parhaiten sopiva vaihtoehto.

- En paljonkaan liiku ja teen asioita, jotka eivät rasita minua ruumiillisesti (esim. luen, katselen televisiota tai suoritan kevyitä askareita).
 Liikun tai rasitan itseäni useita tunteja viikossa (esim. kävelen, pyöräilen tai teen kevyttä puutarharyötä).
 Harrastan varsinaista kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua, kuten juoksua, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai vastaavaa useita tunteja viikossa.

74. Kuinka usein liikut (mukaan lukien työmatka-, arki- ja vapaa-ajan liikunta) vähintään 20 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja/tai hikoilet?

- en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa
 harvemmin kuin kerran viikossa
 1–2 kertaa viikossa
 3–4 kertaa viikossa
 5 kertaa viikossa tai useammin

75. Pitävätkö seuraavat syömistapoihin liittyvät väittämät paikkansa kohdallasi?

Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Ei sovi lainkaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun olen huolissani, syön tavallista enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun olen alakuloinen, syön usein liikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun tunnen oloni yksinäiseksi, lohdutan itseäni syömällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. Kuinka usein pelaat rahapelejä?

- en pelaa rahapelejä
- harvemmin kuin kerran viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- 3–5 päivänä viikossa
- 6–7 päivänä viikossa

77. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita netin käyttöön liittyen? Netillä tarkoitetaan erilaisilla laitteilla (kuten kännykkä, tabletti, tietokone) käytettäviä verkkopalveluita, kuten sovelluksia, pelejä, videoita ja sosiaalista mediaa.

	Hyvin usein	Melko usein	Ei kovin usein	Ei koskaan
Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta en ole onnistunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien, kotitöiden tai työn parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen huomannut olevani netissä vaikka minua ei ole oikeastaan edes huvittanut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tuntenut oloni hermostuneeksi, kun en ole päässyt nettiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En ole syönyt tai nukkunut netin käytön takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arviointia itsestä ja ihmissuhteista

78. Seuraavassa on erilaisia väittämiä. Valitse 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 ollenkaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Uskon itseeni ja mahdollisuuksiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluaisin olla erilainen kuin olen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on selkeitä tulevaisuudensuunnitelmia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minua vaivaavat alemmuudentunteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen epävarma tulevaisuudestani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni minulla on paljon hyviä ominaisuuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen kipeästi, että minulta puuttuu itseluottamusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että elämäntäni puuttuu tarkoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn siihen mihin muutkin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on selvä kuva elämäni päämääristä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen usein tyytymätön itseeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ei sovi ollenkaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Uskon varmasti löytäväni oman paikkani maailmassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äitini on/oli minulle läheinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isäni on/oli minulle läheinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntuu, että muiden on paljon helpompi saada ystäviä kuin minun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisydessäni on ihmisiä, jotka tukevat minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla ei ole ketään, jonka puoleen voisin tarvittaessa kääntyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan eloa ikäväänkin porukkaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidän siinä määrin juttelemisesta, että keskustelen mielelläni aivan vieraidenkin kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntuu, että olen jäänyt muiden ihmisten ulkopuolelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En uskalla esittää omia mielipiteitäni seurassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen varmaankin niin ikävystyttävä, ettei kukaan todella viihdy seurassani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ei sovi ollenkaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Tunnen itseni yksinäiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen itseni vapautuneeksi vieraassakin seurassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on läheisydessäni ihmisiä, joiden kanssa voin jakaa ilot ja surut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen itseni epävarmaksi muiden ihmisten seurassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta itsestäni riippuu, millaiseksi elämäni muodostuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajattelen, että on parempi itse ponnistella kuin jättäytyä kohtalon varaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntuu usein, että olen kohtalon armoilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielestäni riippuu ennen kaikkea onnesta, saanko elämässäni sen mitä haluan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uskon, että ihminen on oman onnensa seppä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulle tapahtuu usein asioita, joiden kulkuun en voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

79. Seuraavat väittämät liittyvät suhteeseen puolisoon tai seurustelukumppaniin.*Ellet tällä hetkellä seurustele tai ole avio- tai avoliitossa, siirry kysymykseen 80 .*

	Ei sovi ollenkaan	Ei sovi kovin hyvin	Sopii jonkin verran	Sopii melko hyvin	Sopii täysin
Suhteemme on lämmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ollessamme eri mieltä, minä annan yleensä periksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikumme lähes aina yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meillä on paljon keskinäisiä ongelmia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhteemme rajoittaa omia pyrkimyksiäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhteemme on viilenemässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhteessamme minä olen määräävämpi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olemme toisillemme hyvin läheiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhteemme on luottamuksellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimin yleensä kumppanini toiveiden mukaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riitelemme usein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on suhteemme lisäksi omia menoja ja harrastuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen, että kumppanini ymmärtää minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toiminta ongelmatilanteissa**80 . Palauta mieleesi joitakin elämäsi lähiaikojen vastoinkäymisiä ja ongelmatilanteita. Miten tavallista on, että toimit niissä tilanteissa seuraavalla tavalla:**

	Hyvin epätavallista	Melko epätavallista	En osaa sanoa	Melko tavallista	Hyvin tavallista
Ajattelen, että asia ei sittenkään ole suremisen arvoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyrin kaikin keinoin vaikuttamaan siihen, että tilanne korjautuu tai ei toistu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohdin tilannetta ystäväni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puran toisille kiukkuani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syyttelen itseäni tapahtuneesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yritän keksiä rentouttavaa tekemistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajattelen, että minun täytyy sopeutua tilanteeseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lohdutan itseäni esim. herkuilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lähden parille kaljalle tai otan pari lasillista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarkastelen asiaa huumorin kannalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vakuutan itselleni, että tilanne kääntyy vielä parhain päin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn entistä sinnikkäämmin käsiksi ongelmaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyydän apua ulkopuolisilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asia jää pyörimään päähäni, enkä saa sitä mielestäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhdyn heti toimimaan ratkaistakseni ongelman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustelen tilanteen aiheuttamista tunteista muiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käännyn asiantuntijan puoleen saadakseni neuvoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En anna tilanteen vaikuttaa minuun, kieltäydyn ajattelemasta ongelmaa liikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mietin, millä tavalla voisin parhaiten ratkaista ongelman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Elämänmuutokset

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

	Oletko kokenut tapahtuman	
	Ei	Kyllä
Työpaikan vaihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työttömäksi joutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työttömyysuhan alaiseksi joutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oman taloudellisen tilanteen huomattava vaikeutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin suuri hankinta velaksi (esim. asunto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puolison / kumppanin työttömäksi joutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asuinpaikan vaihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pitkäaikainen (3 kk tai pitempi) oleskelu ulkomailla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työelämään palaaminen (esim. pitkän sairausloman tai työttömyyden jälkeen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoliiton tai avoliiton solmiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seurustelusuhteen syntyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seurustelusuhteen katkeaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avioero tai "avoero"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempien avioero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsen muutto luotasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheenjäsenen vakava sairastuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisen ystävän vakava sairastuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma vakava sairastuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äidin kuolema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isän kuolema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muun perheenjäsenen tai läheisen sukulaisen kuolema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisen ystävän kuolema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välien kiristyminen äidin kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välien kiristyminen isän kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristiriitoja puolison tai seurustelukumppanin kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsiin liittyviä vakavia huolia tai ongelmia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristiriitoja ystävien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristiriitoja työtovereiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ristiriitoja esimiehen kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyysisen väkivallan kohteeksi joutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Henkisen väkivallan kohteeksi joutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seuraamukseen johtanut lainrikkomus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vakavaan tapaturmaan tai onnettomuuteen joutuminen/sellaisen näkeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet elämääsi viimeisten 12 kuukauden aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

82. Oletko viimeisen 10 vuoden aikana kokenut suuria kielteisiä elämänmuutoksia tai muuten raskaita elämäntilanteita? Voit halutessasi jatkaa lomakkeen lopussa olevaan tilaan.

ei

kyllä, kerro mitä ja minä vuonna/vuosina? _____

Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki

83. Kuinka paljon Sinulla on eri elämäalueilla läheisiä tai muuten hyvin tärkeitä ihmissuhteita?

	Ei yhtään (0)	Yksi (1)	Kaksi (2)	Kolmesta viiteen (3–5)	Enemmän kuin viisi (>5)
Perheenjäseniä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lähisukulaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ystäviä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita tärkeitä ihmisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

84. 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	Oma lapsi	Muu lähisuku- lainen	Ystävä	Muu henkilö	Ei ole ketään	En halua/ tarvitse
Kenen kanssa voit puhua luottamuksellisesti henkilökohtaisista asioista ja tunteista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keneltä voit pyytää käytännön apua, esimerkiksi muutto- tai kodinhoitoapua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keneltä voit pyytää taloudellista apua, esimerkiksi rahaa lainaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keneltä voit kysyä neuvoja ja ohjeita erilaisissa pulmatilanteissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenen kanssa vietät usein vapaa-aikaasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	En erityisen tyytyväinen, mutten tyytymätön- kään	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Luottamuksellinen keskustelu henkilökohtaisista asioista ja tunteista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytännön apu, esimerkiksi muutto- tai kodinhoitoapua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taloudellinen apu, esimerkiksi rahan saaminen lainaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neuvot ja ohjeet erilaisissa pulmatilanteissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-ajan vietto yhdessä muiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

86. Autatko säännöllisesti jotakuta läheistä tai muuta henkilöä, jolla on heikentynyt toimintakyky tai jokin sairaus, selviytymään kotona tai jokapäiväisessä elämässä?

- en siirry kysymykseen 89
 kyllä

Ketä autat? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- puolisoa
 lasta tai lapsenlasta
 vanhempia tai puolison vanhempia
 isovanhempia tai puolison isovanhempia
 muuta henkilöä, ketä? _____

87. Jos vastasit edellä olevaan kysymykseen kyllä, kuinka usein käytät aikaasi tämän henkilön/näiden henkilöiden auttamiseen?

- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 1-3 kertaa kuukaudessa
 1-3 kertaa viikossa
 päivittäin tai lähes päivittäin

88. Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin autat? _____ tuntia

Koettu terveydentila

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

	Paremmiin kuin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina kyennyt kohtamaan vaikeuksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti ylipäivästä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimestasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Elämäntilanteen arviointia

90. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos jokin asia voi epäonnistua, niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtaudun aina optimistisesti ja myönteisesti tulevaisuuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

91. Onko Sinulla jokin erityisen läheinen ja tärkeä harrastus?

ei

kyllä, kerro mikä tai mitkä _____

92. Aiheuttavatko seuraavat alueet elämässäsi voittopuolisesti iloa ja tyydytystä vai huolta ja mielihäpeä?

Vastaa joka riville.

	Paljon iloa tai tyydytystä	Jonkin verran iloa tai tyydytystä	Ei iloa eikä huolta	Jonkin verran huolta tai mielihäpeä	Paljon huolta tai mielihäpeä
Työ tai opiskelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taloudellinen tilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perhetilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-aika ja harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhde vanhempiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ystävyysuhteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukupuolielämä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hengellinen elämä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jokin muu, mikä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



93. Kun ajattelet elämääsi eteenpäin, mitä kolmea asiaa toivot eniten?

1. _____
2. _____
3. _____

94. Parhaat kiitokset kyselyn täyttämisestä!

Toivottavasti vastaaminen ei ollut vain vaivaa aiheuttavaa, vaan myös kiinnostavaa.

Haluatko vielä tarkentaa jotain vastaustasi tai lisätä jotakin tärkeää elämäntilanteestasi?

Tähän voit halutessasi kirjoittaa kommenttejasi tutkimuksesta.

95. Halutessasi osallistua arvontaan, jätä sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi alle.

sähköpostiosoite _____

puhelinnumero _____

