

FINRISKI -97 STRESSIKYSELY

OHJEET VASTAAJALLE

Pyydämme Teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin yleensä rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettanne. Joskus Teitä pyydetään kirjoittamaan tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa ensin jokainen kysymys huolellisesti läpi ja toimikaa sitten ohjeiden mukaisesti.

Jos huomaatte vastanneenne virheellisesti, korjatkaa vastausta kunnes se tyydyttää Teitä. Jos olette käyttänyt merkitsemiseen lyijykynää, käyttäkää korjaamiseen pyyhkettä. Jos taas olette vastannut kuivamustekynällä, merkitkää virheellisesti ympäröimänne kohdan päälle rasti. Vastaamistapoja kuvailevat seuraavat kolme esimerkkiä.

Esimerkki 1. Mikä on siviilisäätynne?

- ① naimisissa tai avoliitossa
- 2 naimaton
- 3 asumerossa tai eronnut
- 4 leski

Rengastamalla vaihtoehdon 1 vastaaja on ilmaissut olevansa naimisissa tai avoliitossa.

Esimerkki 2. Jos olette tai olette ollut avio- tai avoliitossa, niin kuinka monta kertaa?

Rengastakaa jompikumpi vaihtoehto ja merkitkää liittojen määrä viivalle.

- ① 2 kertaa
- 2 en ole ollut avio- tai avoliitossa

Vastaaja on ollut avio- tai avoliitossa 2 kertaa.

Esimerkki 3. Ajatteletteko työasioita vapaa-aikananne?

- en koskaan 1 ② 3 4 5 6 7 hyvin usein

Rengastamalla vaihtoehdon 2 vastaaja on ilmaissut ajattelevansa harvoin työasioita vapaa-aikana.

**TEITÄ KOSKEVAT KYSYMYKSET ALKAVAT SEURAAVALTA SIVULTA.
VASTATKAA NIIHIN KAIKKIIN HUOLELLISESTI.**

VASTAUSLOMAKE

Seuraavaksi esitämme joitakin arkipäivän elämää ja mielteitä koskevia kysymyksiä. Kunkin kysymyksen jälkeen on kaksi vastakkaista sanallista vastausvaihtoehtoa, jotka on merkitty myös numeroilla 1 ja 7. Harkitkaa avoimesti, kumpi vaihtoehto on lähempänä sitä, mitä itse tunnette.

Numerosarjan keskimäinen luku 4 merkitsee tilannetta, jossa molemmat ääripäät kuvaavat omaa käsitystänne yhtä hyvin tai yhtä huonosti. Lähempänä jompaa kumpaa ääri vaihtoehtoa olevat numerot ilmaisevat sitä, kuinka lähellä oma kantaanne on kyseistä ääripäätä. Käyttäkää vastatessanne rohkeasti numeroita 1 ja 7. Rengastakaa keskimäinen vaihtoehto 4 vain silloin, kun se todella vastaa omaa kantaanne.

1. Kuinka usein Teillä on sellainen tunne, ettette oikeastaan välitä siitä, mitä ympärillä tapahtuu?

ei koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

stres97-1

2. Kuinka usein olette yllättyneet sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka olette uskonut tuntevanne hyvin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

stres97-2

3. Oletteko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotitte?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

stres97-3

4. Millainen on tähänastinen elämänne ollut?

täysin vailla 1 2 3 4 5 6 7 sen tarkoitus ja
selvää tarkoitusta ja päämäärää päämäärät ovat
ja päämäärää täysin selvät

stres97-4

5. Kuinka usein Teistä tuntuu, että Teitä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 ei koskaan

stres97-5

6. Kuinka usein Teillä on sellainen tunne, että olette oudossa tilanteessa ettekä tiedä, mitä tehdä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 ei koskaan

Stres97-6

7. Koetteko, että päivittäisten tehtävienne hoitaminen on Teille...

suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde 1 2 3 4 5 6 7 tuskallista ja ikävää

Stres97-7

8. Kuinka usein tunteenne ja ajatuksenne ovat oikein sekaisin?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 ei koskaan

Stres97-8

9. Kuinka usein koette, että tunteenne ovat ristiriidassa keskenään?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 en koskaan

Stres97-9

10. Monet ihmiset - jopa lujaluonteiset - kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein Te olette kokenut näin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

Stres97-10

11. Kun jotain on tapahtunut, oletteko jälkikäteen yleensä todennut, että...

olitte yli- tai aliarvioinut asian oikean merkityksen 1 2 3 4 5 6 7 olitte nähnyt asian oikeassa mittakaavassa

Stres97-11

12. Kuinka usein Teillä on sellainen tunne, että päivittäiset tekemisenne ovat jokseenkin merkityksettömiä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 ei koskaan

Stres97-12

13. Kuinka usein Teillä on sellainen tunne, ettette voi olla varma, kykenettekö pitämään asiat hallinnassanne?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 ei koskaan

Stres97-13

14. Kuvailkaa itseänne seuraavien väittämien avulla. Ajatelkaa sitä, millainen olette yleensä. Rengastakaa vastausvaihtoehdoista se, joka ilmaisee, miten usein väittämä sopii Teihin.

	en juuri koskaan	joskus	melko usein	usein
Suutun helposti..... <i>stres97-14-1</i>	1	2	3	4
Kiivastun herkästi..... <i>stres97-14-2</i>	1	2	3	4
Menetän helposti malttini..... <i>stres97-14-3</i>	1	2	3	4
Suutun, jos joudun odottamaan toisten viivästelyn vuoksi..... <i>stres97-14-4</i>	1	2	3	4
Minua suututtaa, jos en saa tunnustusta hyvin tekemästani työstä..... <i>stres97-14-5</i>	1	2	3	4
Kiihdyn herkästi..... <i>stres97-14-6</i>	1	2	3	4
Kun suutun, niin minun tekee mieli sanoa toisille ilkeästi..... <i>stres97-14-7</i>	1	2	3	4
Raivostun, jos minua arvostellaan toisten läsnäollessa	<i>stres97-14-8</i> 1	2	3	4
Jos minulle on aiheutettu oikein paljon harmia, niin minun tekisi mieli läimäyttää jotakuta	1	2	3	4
Minua raivostuttaa, kun hyvää aikaansaannostani haukutaan huonoksi..... <i>stres97-14-9</i>	1	2	3	4
				<i>stres97-14-10</i>

15. Jokainen ihminen suuttuu joskus, mutta ihmiset toimivat suuttumistilanteissa eri tavoin. Seuraavat väittämät kuvaavat mahdollisia käyttäytymistapoja. Rengastakaa kunkin väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka ilmaisee miten usein käyttäydytte kyseisellä tavalla ollessanne suuttunut tai vihainen.

Kun suutun tai tulen vihaiseksi, niin.....

	en juuri koskaan	joskus	melko usein	usein
hillitsen itseni..... <i>stres97-15-1</i>	1	2	3	4
ilmaisen suuttumuksen..... <i>stres97-15-2</i>	1	2	3	4
pidän tunteeni sisälläni..... <i>stres97-15-3</i>	1	2	3	4
suhtaudun kärsivällisesti toisiin ihmisiin..... <i>stres97-15-4</i>	1	2	3	4

16. Keneen voitte todella luottaa tarvitessanne erilaista apua? Voitte ympyröidä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

	puoliso, kumppani	joku muu lähiomainen	läheinen ystävä	joku muu, sukulainen, työtoveri	ei kukaan
Keneen voitte todella luottaa, kun haluatte unohtaa murheenne tuntiessanne olevanne rasittunut.....	1	2	3	4	5
	stres97-16-1-1 16-1-5				
Kenen apuun voitte todella luottaa kaivatessanne rentoutusta, kun Teillä on kovia paineita.....	1	2	3	4	5
	stres97-16-2-1 --- 16-2-5				
Kuka hyväksyy Teidät todella sellaisena kuin olette, kaikkine hyvine ja huonoine puolinenne.....	1	2	3	4	5
	stres97-16-3-1 16-3-5				
Kenen voitte todella uskoa välittävän Teistä tapahtuipa teille mitä tahansa...	1	2	3	4	5
	stres97-16-4-1 16-4-5				
Kenen voitte todella luottaa saavan teidät tuntemaan olonne paremmaksi, kun olette allapäin.....	1	2	3	4	5
	stres97-16-5-1 16-5-5				
Kenen voitte luottaa lohduttavan teitä, kun olette poissa tolaltanne (järkyttynyt, hämmentynyt, surullinen).....	1	2	3	4	5
	stres97-16-6-1 16-6-5				

17. Kuinka paljon seuraavat henkilöt ovat kääntyneet puoleenne saadakseen käytännön apua, neuvoja tai ohjausta viimeisen 30 vrk:n aikana?

	erittäin paljon	melko paljon	jonkin verran	melko vähän	ei ollenkaan
puoliso tai elämänkumppani.....	1	2	3	4	5
	stres97-17-1				
lähiomainen.....	1	2	3	4	5
	-17-2				
muu sukulainen.....	1	2	3	4	5
	-17-3				
työtoveri.....	1	2	3	4	5
	-17-4				
ystävä.....	1	2	3	4	5
	-17-5				

Kun suutun tai tulen vihaiseksi, niin...

	en juuri koskaan	joskus	melko usein	usein
rupean murjottamaan tai mököttämään.....	1	2	3	4
vetäydyn omiin oloihini.....	1	2	3	4
teen ivallisia huomautuksia muille ihmisille...	1	2	3	4
säilytän malttini.....	1	2	3	4
paiskin ovia tai teen muuta sen kaltaista.....	1	2	3	4
kiehun kiukusta, mutta en näytä kiukkuani....	1	2	3	4
hillitsen käytöstäni.....	1	2	3	4
alan riidellä muiden kanssa.....	1	2	3	4
kannan kaunaa, mutta en ilmaise sitä.....	1	2	3	4
käyn suoraan käsiksi siihen, mikä ärsyttää minua.....	1	2	3	4
pystyn hallitsemaan itseni	1	2	3	4
kiroilen salaa mielessäni kiukun kohteelle.....	1	2	3	4
olen vihaisempi kuin haluan myöntää muille..	1	2	3	4
pystyn hillitsemään itseni nopeammin kuin useimmat muut	1	2	3	4
sanon ilkeästi.....	1	2	3	4
yritän olla kärsivällinen ja ymmärtäväinen.....	1	2	3	4
olen paljon ärtyneempi kuin ihmiset aavistavatkaan.....	1	2	3	4
menetän itsehillintäni.....	1	2	3	4
sanon suoraan sille, joka suututtaa minut, miltä minusta tuntuu.....	1	2	3	4
hallitsen vihaiset tunteeni.....	1	2	3	4

18. Kuinka paljon seuraavat henkilöt ovat kääntyneet puoleenne apua etsien henkisten murheiden tai ongelmien takia viimeisen 30 vrk:n aikana?

	erittäin paljon	melko paljon	jonkin verran	melko vähän	ei ollenkaan	
puoliso tai elämänkumppani.....	1	2	3	4	5	Stres97-18-1
lähiomainen.....	1	2	3	4	5	-18-2
muu sukulainen.....	1	2	3	4	5	-18-3
työtoveri.....	1	2	3	4	5	-18-4
ystävä.....	1	2	3	4	5	-18-5

19. Alla on joukko persoonallisuuden piirteitä. Teidän tulisi nyt arvioida, kuinka hyvin kukin näistä kuvaa juuri Teitä. Merkitkää jokaisen vaihtoehdon jäljessä olevalle viivalle se numero, joka teistä tuntuu osuvimmalta. Arviointiasteikko on 1-7 ohjeen mukaan.

ei koskaan tai ei lähes koskaan	1
ei tavallisesti	2
harvoin	3
silloin tällöin	4
usein	5
tavallisesti	6
aina tai lähes aina	7

Esim: jos koette olevanne erittäin tunnollinen, merkitsette

tunnollinen

7

omia näkemyksiä puolustava	Stres97-19-1	_____
tunteellinen	Stres97-19-2	_____
tunnollinen	Stres97-19-3	_____
itsenäinen	Stres97-19-4	_____
myötätuntoinen	Stres97-19-5	_____
ailahteleva	Stres97-19-6	_____
itsevarma	Stres97-19-7	_____
toisten tunteet huomioon ottava	Stres97-19-8	_____
luotettava	Stres97-19-9	_____
vahva luonne	Stres97-19-10	_____
ymmärtäväinen	Stres97-19-11	_____
kateellinen	Stres97-19-12	_____
tehokas	Stres97-19-13	_____
sääliväinen	Stres97-19-14	_____
vilpitön	Stres97-19-15	_____

johtamiskykyinen	Stres97-19-16	_____
halukas lohduttamaan	Stres97-19-17	_____
salaileva	Stres97-19-18	_____
hallitseva	Stres97-19-19	_____
halukas ottamaan riskejä	Stres97-19-20	_____
sydämellinen	Stres97-19-21	_____
sopeutumiskykyinen	Stres97-19-22	_____
hellä	Stres97-19-23	_____
itserakas	Stres97-19-24	_____
kantaaottava	Stres97-19-25	_____
lapsirakas	Stres97-19-26	_____
tahdikas	Stres97-19-27	_____
hyökkäävä	Stres97-19-28	_____
lempeä	Stres97-19-29	_____
sovinnainen	Stres97-19-30	_____

Seuraavassa on joukko väittämäsarjoja. Lukekaa jokainen sarja väittämä kerrallaan huolellisesti läpi ja osoittakaa ympyröimällä kustakin sarjasta se väittämä, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettanne. Voitte rengastaa samasta sarjasta useamman väittämän, jos ne kaikki vastaavat Teidän tilannettanne.

- stres97-20
- Sarja 20:
- 1 En ole alakuloinen, enkä surullinen.
 - 2 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.
 - 3 Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.
 - 4 Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.
 - 5 Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.

- stres97-21
- Sarja 21:
- 1 En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.
 - 2 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.
 - 3 Minusta tuntuu, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta.
 - 4 Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.
 - 5 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.

- stres97-22
- Sarja 22:
- 1 En tunne epäonnistuneeni elämässä.
 - 2 Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
 - 3 Minusta tuntuu, etten ole saanut aikaan paljoakaan mainitsemisen arvoista.
 - 4 Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia.
 - 5 Tunnen epäonnistuneeni täysin ihmisenä.

- stres97-23
- Sarja 23:
- 1 En ole erityisen tyytymätön.
 - 2 Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.
 - 3 En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
 - 4 En saa enää mistään tyydytystä.
 - 5 Olen tyytymätön kaikkeen.

- stres97-24
- Sarja 24:
- 1 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.
 - 2 Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.
 - 3 Kärsin syyllisyydentunteista usein.
 - 4 Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.
 - 5 Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.

- stres97-25
- Sarja 25:
- 1 Mielestäni minua ei rangaista tällä hetkellä.
 - 2 Minusta tuntuu, että minulle voi tapahtua jotain pahaa.
 - 3 Tunnen, että minua rangaistaan tällä hetkellä tai tulevaisuudessa.
 - 4 Tunnen, että ansaitsen rangaistuksen.
 - 5 Haluan, että minua rangaistaan.

- stres97-26
- Sarja 26:
- 1 En ole pettynyt itseeni.
 - 2 Olen pettynyt itseeni.
 - 3 En pidä itsestäni.
 - 4 Inhoan itseäni.
 - 5 Vihaan itseäni.

- Sarja 27:
- 1 En tunne olevani muita huonompi.
 - 2 Arvostelen itseäni heikkouksistani ja erehdyksistäni.
 - 3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.
 - 4 Minulla on mielestäni liian paljon huonoja puolia.
 - 5 Pidän itseäni täysin kelvottomana.

stress97-27

-
- Sarja 28:
- 1 En ole koskaan ajatellut vahingoittaa itseäni.
 - 2 Joskus ajattelen itseni vahingoittamista, mutta en kuitenkaan aio tehdä sitä.
 - 3 Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut.
 - 4 Minusta tuntuu, että perheelleni olisi parempi, jos olisin kuollut.
 - 5 Haluaisin olla kuollut.

stress97-28

-
- Sarja 29:
- 1 En itke tavallista enempää.
 - 2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen.
 - 3 Itken nykyisin jatkuvasti, enkä voi lopettaa itkemistä.
 - 4 Ennen pystyin itkemään, mutta nyt en voi itkeä, vaikka haluaisinkin.

stress97-29

-
- Sarja 30:
- 1 En ole sen ärtyneempi kuin yleensäkin.
 - 2 Nykyisin ärsyynny helpommin kuin aikaisemmin.
 - 3 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.
 - 4 Asiat, jotka ennen ärsyttivät minua, eivät ärsytä minua enää.

stress97-30

-
- Sarja 31:
- 1 En ole menettänyt kiinnostusta toisiin ihmisiin.
 - 2 Olen vähemmän kiinnostunut toisista ihmisistä kuin ennen.
 - 3 Olen menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan lähes kokonaan.
 - 4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä enää lainkaan.

stress97-31

-
- Sarja 32:
- 1 Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.
 - 2 Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.
 - 3 Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.
 - 4 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.

stress97-32

-
- Sarja 33:
- 1 Minusta tuntuu, etten näytä sen huonommalta kuin ennenkään.
 - 2 Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä.
 - 3 Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä.
 - 4 Minusta tuntuu, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä.

stress97-33

-
- Sarja 34:
- 1 Voin tehdä työtä yhtä hyvin kuin ennenkin.
 - 2 Minkä tahansa työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.
 - 3 En enää tee työtä yhtä hyvin kuin ennen.
 - 4 Tehdäkseni jotain minun on todella pakotettava itseni siihen.
 - 5 En pysty enää tekemään ollenkaan työtä.

stress97-34

- Sarja 35: 1 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.
2 Herään aamuisin väsyneempänä kuin ennen.
3 Herään 1-2 tuntia tavallista aikaisemmin ja minun on vaikea nukahtaa uudelleen.
4 Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti.

- stres97-35
-
- Sarja 36: 1 En väsy enempää kuin tavallisestikaan.
2 Väsyn helpommin kuin ennen.
3 Mikä tahansa väsyttää minua.
4 Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään.

- stres97-36
-
- Sarja 37: 1 Ruokahaluni ei ole sen huonompi kuin ennenkään.
2 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen.
3 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen.
4 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.

- stres97-37
-
- Sarja 38: 1 En ole laihtunut viime aikoina.
2 Olen laihtunut enemmän kuin 2,5 kg.
3 Olen laihtunut enemmän kuin 5 kg.
4 Olen laihtunut enemmän kuin 7,5 kg.

- stres97-38
-
- Sarja 39: Olen tarkoituksellisesti pyrkinyt laihduttamaan viime aikoina
1 Ei
2 Kyllä

- stres97-39
-
- Sarja 40: 1 En ole huolissani terveydestäni tavallista enempää.
2 Olen huolissani ruumiillisista oireista kuten kivuista, säryistä ja vatsavaivoista.
3 Olen niin huolissani tuntemuksistani, että minun on vaikeata ajatella muuta.
4 Terveysteni ja tuntemuksieni ajattelu on kokonaan vallannut mieleni.

- stres97-40
-
- Sarja 41: 1 En ole havainnut muutoksia kiinnostuksessani sukupuolielämään viime aikoina.
2 Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt entisestä.
3 Olen huomattavasti vähemmän kiinnostunut sukupuolielämästä kuin ennen.
4 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään.

42. Seuraavaksi pyydämme teitä kysymyksissä 42 - 47 muistelemaan lapsuus- ja nuoruusaikaanne, kun olitte alle 16-vuotias. Mikä oli tuolloin perheenne pääasiallisen huoltajan tarkka ammatti? (Esim: Jos huoltaja oli maanviljelijä, ilmoittakaa tilan pellohehtaarien määrän.)

stres97_huol-amm stres97_pelto-ha

43. Missä määrin seuraavat piirteet kuvaavat lapsuudenkotianne? Arvioikaa jokaista piirrettä erikseen.

	kuvaa täysin	kuvaa melko hyvin	kuvaa jossain määrin	kuvaa vain vähän	ei kuvaa ollenkaan
Lämmin, huolehtivainen.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-1					
Innostava, kannustava.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-2					
Riitaisa.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-3					
Luottava, ymmärtävä.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-4					
Ankara.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-5					
Avoin.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-6					
Epäoikeudenmukainen.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-7					
Onnellinen.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-8					
Välinpitämätön.....	1	2	3	4	5
Stres97-43-9					

44. Asuitteko yhdessä molempien biologisten vanhempienne kanssa koko lapsuutenne, eli siihen asti kunnes täytitte 16 vuotta?

- 1 Ei
2 Kyllä

Stres97-44

45. Oliko lapsuudenperheessänne vielä muita lapsia?

- 1 Ei
2 Kyllä, ____ sisarusta minun lisäksi

Stres97-45

Stres97-45-1km

46. Muutitteko asuinpaikkakuntaa kouluikässä niin, että ystävänne vaihtuivat?

- 1 En
2 Kyllä, ____ kertaa

Stres97-46

Stres97-46-1km

47. Kun muistelette lapsuus- ja nuoruusaikaanne, niin

ei ollenkaan joskus usein

Oliko perheellänne pitkäaikaisia taloudellisia vaikeuksia?...	1	2	3
Stres97-47-1			
Pelkäsittekö jotain perheenjäsentä?.....	1	2	3
Stres97-47-2			
Oliko jollakin perheenjäsenellä ongelmia alkoholin vuoksi?..	1	2	3
Stres97-47-3			

48. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa Teidän mielestänne?

	pitää täysin paikkansa	pitää melko lailla paikkansa	ei juuri pidä paikkaansa	ei pidä lainkaan paikkaan
Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-1</i>			
Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-2</i>			
Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-3</i>			
Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-4</i>			
Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-5</i>			
On parasta olla luottamatta kehenkään.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-6</i>			
Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-7</i>			
Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia.....	1	2	3	4
	<i>stres97-48-8</i>			

49. Miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat tämänhetkisiä mielialojanne?

	ei ollenkaan	hieman	melko hyvin	erittäin hyvin
Tunnen oloni rauhalliseksi.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-1</i>			
Oloni on kireä.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-2</i>			
Tunnen olevani poissa tolaltani.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-3</i>			
Olen rentoutunut.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-4</i>			
Olen tyytyväinen.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-5</i>			
Olen huolestunut.....	1	2	3	4
	<i>stres97-49-6</i>			

50. Onko teillä jokin pitkäaikainen sairaus, vaiva tai vamma? *Stres97-50*

1 Ei
2 Kyllä; Mi(t)kä? *Stres97-50_sai1-sai4*

51. Oletteko itse tai onko joku lähipiiriinne kuuluva sairastanut sydän- ja verisuonitautia?

Lääkärin toteama sydän- ja verisuonitauti on tai on ollut

		kyllä	ei
itselläni	<i>Stres97-51-1</i>	1	2
puolisollani	<i>Stres97-51-2</i>	1	2
äidilläni tai isälläni	<i>Stres97-51-3</i>	1	2
sisaruksellani	<i>Stres97-51-4</i>	1	2
lapsellani	<i>Stres97-51-5</i>	1	2
muulla sukulaisellani	<i>Stres97-51-6</i>	1	2
ystävälläni, tuttavallani tai työtoverillani	<i>Stres97-51-7</i>	1	2

52. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sydän- ja verisuonitautiin elämäne aikana?

1 erittäin suureksi *Stres97-52*
2 suureksi
3 kohtalaiseksi
4 pieneksi
5 erittäin pieneksi
6 minulla on tai on ollut sydän- ja verisuonitauti

53. Millaisena pidätte ikäisenne ja samaa sukupuolta olevan suomalaisen keskimääräistä riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautiin elämänsä aikana?

1 erittäin suurena *Stres97-53*
2 suurena
3 kohtalaisena
4 pienenä
5 erittäin pienenä

54. Oletteko itse tai onko joku lähipiiriinne kuuluva sairastanut pahanlaatuista kasvainta, syöpää?

Lääkärin toteama pahanlaatuinen kasvain (syöpä) on tai on ollut

		kyllä	ei
itselläni	<i>Stres97-54-1</i>	1	2
puolisollani	<i>Stres97-54-2</i>	1	2
äidilläni tai isälläni	<i>Stres97-54-3</i>	1	2
sisaruksellani	<i>Stres97-54-4</i>	1	2
lapsellani	<i>Stres97-54-5</i>	1	2
muulla sukulaisellani	<i>Stres97-54-6</i>	1	2
ystävälläni, tuttavallani tai työtoverillani	<i>Stres97-54-7</i>	1	2

55. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua syöpään elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 minulla on tai on ollut syöpä

Stres97-55

56. Millaisena pidätte ikäisenne ja samaa sukupuolta olevan suomalaisen keskimääräistä riskiä sairastua syöpään elämänsä aikana?

- 1 erittäin suurena
- 2 suurena
- 3 kohtalaisena
- 4 pieneenä
- 5 erittäin pieneenä

Stres97-56

57. Oletteko itse tai onko joku lähipiiriinne kuuluva sairastanut sokeritautia (diabetes mellitus)?

Lääkärin toteama sokeritauti on tai on ollut

kyllä ei

itselläni	Stres97-57-1	1	2
puolisollani	Stres97-57-2	1	2
äidilläni tai isälläni	Stres97-57-3	1	2
sisaruksellani	Stres97-57-4	1	2
lapsellani	Stres97-57-5	1	2
muulla sukulaisellani	Stres97-57-6	1	2
ystävälläni, tuttavallani tai työtoverillani	Stres97-57-7	1	2

58. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sokeritautiin elämänne aikana?

- 1 erittäin suureksi
- 2 suureksi
- 3 kohtalaiseksi
- 4 pieneksi
- 5 erittäin pieneksi
- 6 minulla on tai on ollut sokeritauti

Stres97-58

59. Millaisena pidätte samanikäisen ja samaa sukupuolta olevan suomalaisen keskimääräistä riskiä sairastua sokeritautiin elämänsä aikana?

- 1 erittäin suurena
- 2 suurena
- 3 kohtalaisena
- 4 pieneenä
- 5 erittäin pieneenä

Stres97-59

60. Rengastakaa vaihtoehtoista se joka vastaa parhaiten tämänhetkistä tilannettanne.

Tuntuuko Teistä siltä, että Teillä on riittävästi aikaa työtehtävienne hoitamiseen?

ei lainkaan riittävästi 1 2 3 4 5 6 7 täysin riittävästi *Stres97-60-1*

Ajatteletteko työasioita vapaa-aikananne?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein *Stres97-60-2*

Tunnetteko itsenne väsyneeksi työpäivän jälkeen?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein *Stres97-60-3*

Asettaako työnne hoitaminen vaatimuksia, jotka ovat ristiriidassa muiden velvoitteidenne (esim. kotityöt, lastenhoito, ihmissuhteet, vapaa-aika) asettamien vaatimusten kanssa?

ei ollenkaan 1 2 3 4 5 6 7 erittäin paljon *Stres97-60-4*

Kuinka paljon stressiä kaikkien eri velvoitteidenne hoitaminen Teille yleisesti ottaen aiheuttaa?

ei ollenkaan 1 2 3 4 5 6 7 erittäin paljon *Stres97-60-5*

Kuinka stressaavana pidätte kotitöiden tekemistä?

en ollenkaan erittäin stressaavana 1 2 3 4 5 6 7 stressaavana *Stres97-60-6*

Kuinka stressaavana pidätte lasten hoitamista?

en ollenkaan erittäin stressaavana 1 2 3 4 5 6 7 stressaavana *Stres97-60-7*

Kuinka paljon muut velvoitteet kuin palkkatyö lisäävät kokonaistyömääräännne?

eivät ollenkaan 1 2 3 4 5 6 7 erittäin paljon *Stres97-60-8*

Kuinka usein olette stressaantunut muiden velvoitteidenne kuin palkkatyön hoitamisen takia?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein *Stres97-60-9*

Miten paljon koette, että erilaisten velvoitteidenne hoitamisen asettamat vaatimukset kilpailevat keskenään?

eivät ollenkaan 1 2 3 4 5 6 7 erittäin paljon *Stres97-60-10*

61. Kun erilaisten tehtävien tai velvoitteiden hoitamisen asettamat vaatimukset kilpailevat keskenään, tingittekö yleensä...

... ajasta, jonka käytätte lastenhoitoon? *Stres 97-61-1*

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

... yhteisestä vapaa-ajan vietosta lasten kanssa? *Stres 97-61-2*

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

... yhteisestä vapaa-ajan vietosta puolisonne kanssa? *Stres 97-61-3*

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

... yhteisestä vapaa-ajan vietosta sukulaisten ja ystävien kanssa? *Stres 97-61-4*

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

... omista vapaa-ajan harrastuksistanne? *Stres 97-61-5*

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

62. Millaiseksi arvioitte oman elämänlaatunne viimeisten 4 viikon aikana? Arvioikaa elämänlaatuanne vetämällä pystyviiva alla olevalle janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvastaa elämänlaatuanne viimeisten 4 viikon aikana. Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa numero 0, parasta mahdollista elämänlaatua kuvaa numero 100.

0 *Stres 97-62* 100

Huonoin
mahdollinen
elämänlaatu

Paras
mahdollinen
elämänlaatu

63. Millaiseksi arvioitte ikäisenne ja samaa sukupuolta olevan keskivertosuomalaisen elämänlaatua?

0 *Stres 97-63* 100

Huonoin
mahdollinen
elämänlaatu

Paras
mahdollinen
elämänlaatu

SUURKIITOS VASTAUKSISTANNE!

PYYDÄMME TEITÄ VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLETTE VASTANNUT JOKAISEEN KYSYMYKSEEN. TÄMÄN JÄLKEEN VOITTE SULKEA LOMAKKEEN KUOREEN JA POSTITTA A SEN MEILLE.