

HELSINGIN YLIOPISTO

KANSANTERVEYSTIETEEN LAITOS

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

PSYKOLOGIAN LAITOS

KAKSOSTEN KEHITYS JA TERVEYS -TUTKIMUS

TYTÖN LOMAKE

HYVÄ KAKSONEN

Tämä kysely on osa tutkimusta, jossa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta terveyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin.

Nyt pyydämme Sinua osallistumaan tutkimukseemme, jossa Sinun osuutesi on vastata tähän kyselylomakkeeseen. Tieteelliseltä kannalta on erittäin tärkeää, että JOKAINEN LOMAKKEEN SAANUT VASTAA TÄHÄN KYSELYYN. Lomakkeet on numeroitu tietojenkäsittelyä varten. Näin emme lähetä turhaan uutta lomaketta niille, jotka ovat jo vastanneet.

Jos vanhempasi haluavat tutustua tähän kyselyyn, toivomme, että he lukevat sen ennen kuin vastaat lomakkeen kysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää, että vastaat kyselyyn niin kuin asioista ajattelet.

Vastaa kysymyksiin huolellisesti. Toivomme, että ehdit vastata jo seitsemän päivän kuluessa.

Palauta lomake oheisessa palautuskuoressa. Voit jättää kuoren postin kuljetettavaksi ilman postimerkkiä. Me maksamme postikulut.

HUOMAA: ANTAMASI TIEDOT PIDETÄÄN TÄYSIN SALASSA. Tutkimustulokset käsitellään kaikista vastauksista muodostettuina taulukkoina, eikä niistä ilmene yksittäisen vastaajan tietoja.

VASTAA NÄIN:

Lomakkeen täyttäminen on helppoa. Kuhunkin kysymykseen tai alakysymykseen vastataan rengastamalla vain yksi vaihtoehto. Vaihtoehdot on numeroitu. Katso esimerkki 1.

Osassa kysymyksiä on vastausvaihtoehdon jälkeen lisäkysymys tai kehoitus siirtyä johonkin toiseen kysymykseen. Katso esimerkki 2.

Osassa kysymyksiä vastaukset kirjoitetaan niille varatuille viivoille. Katso esimerkki 3.

Jos joudut korjaamaan vastaustasi, vedä rasti virheellisen merkinnän yli.
Vastausesimerkkejä:

ESIM. 1 Oletko käynyt viimeisen kuukauden aikana...

	en kertaakaan	kerran
Kouluterveydenhoitajalla	0	1
Urheilukilpailuissa	0	1

(Vastaaja on tässä esimerkissä käynyt kuukauden aikana kerran kouluterveydenhoitajalla eikä kertaakaan urheilukilpailuissa)

ESIM. 2 Tiedätkö veriryhmäsi?

1 en ->siirry seuraavaan kysymykseen

2 kyllä ->mikä on veriryhmäsi ? _____

(Vastaaja on tässä tiennyt veriryhmänsä)

ESIM. 3 Mikä on sinun kotipaikkakuntasi?

(Vastaajan kotipaikkakunta on tässä esimerkissä Lappeenranta)

Tästä alkavat varsinaiset kysymykset

1. Mikä on etunimesi? _____
2. Syntymäpäiväsi _____
päivä kuukausi vuosi
3. Oletko (ympyröi) tyttö / poika
4. Kuinka pitkä olet? _____cm
5. Kuinka paljon painat? _____kg
6. Onko kaksosesi samaa sukupuolta kuin sinä?
1 ei -> siirry kysymykseen 10
2 kyllä
7. Muistutitteko sinä ja kaksosesi koulun alaluokilla ulkonäöltä toisianne kuin "kaksi marjaa" vai muistutitteko toisianne vain kuten saman perheen jäsenet yleensä?
1 kuin kaksi marjaa
2 kuten saman perheen jäsenet
3 en osaa sanoa
8. Olitteko sinä ja kaksosesi koulun alaluokilla niin saman näköisiä, että ihmisillä oli vaikeuksia erottaa teitä toisistanne?
1 ei
2 kyllä
3 en muista
9. Ketkä erottivat teidät toisistanne ulkonäöltä koulun alaluokilla?
opettaja 1 kyllä
2 ei
luokkatoverit 1 kyllä
2 ei
vähän vieraammat ihmiset 1 kyllä
2 ei

Seuraavat kysymykset liittyvät ystäviin, harrastuksiin ja vapaa-aikaan

10. Kuinka paljon vietät vapaa-ajastasi yhdessä kaksosesi kanssa?
1 vietän lähes kaiken vapaa-aikani kaksoseni kanssa
2 vietän vapaa-aikaani jonkin verran enemmän kaksoseni kanssa kuin muiden kanssa
3 vietän vapaa-aikaani jonkin verran enemmän muiden kuin kaksoseni kanssa
4 vietän vapaa-aikaani enimmäkseen muiden kuin kaksoseni kanssa
5 asumme erillään, eikä meillä ole tilaisuutta olla yhdessä
6 en osaa sanoa

11. Onko sinulla ja kaksohellasi yhteisiä harrastuksia?
1 aivan samat harrastukset
2 melkein samat harrastukset
3 enimmäkseen eri harrastukset
4 aivan eri harrastukset
12. Onko teillä yhteisiä ystäviä?
1 aivan samat ystävät
2 melkein samat ystävät
3 enimmäkseen eri ystävät
4 aivan eri ystävät
13. Kuka on paras ystäväsi?
1 kaksoseni
2 joku muu sisaruksistani
3 luokkatoverini
4 joku muu
5 en osaa sanoa
14. Paljonko käytät viikossa rahaa makeisiin ja välipalojen ostamiseen?
1 en yhtään
2 joka viikko 1-10 mk
3 joka viikko 11-20 mk
4 joka viikko 21-50 mk
5 joka viikko yli 50 mk
15. Kun koulusi nykyisin päättyy, onko kotona yleensä paikalla jompi kumpi vanhemmista tai joku muu aikuinen?
1 on, äiti tai isä
2 on, joku muu aikuinen, kuka _____
3 ei ole -> Kuinka monta tuntia viime viikolla kesti, ennen kuin joku aikuinen tuli?
Maanantaina _____ tuntia
Tiistaina _____ tuntia
Keskiviikkona _____ tuntia
Torstaina _____ tuntia
Perjantaina _____ tuntia

16. Kuinka paljon käytät aikaa/kuinka usein teet seuraavia asioita? Arvioi jokainen väite erikseen.

Pari kertaa...

	Päivittäin	viikossa	kuussa	puolessa vuodessa	En tee
TV:n katselu	1	2	3	4	5
Videoiden katselu	1	2	3	4	5
Tietokonepelit	1	2	3	4	5
Musiikin kuuntelu	1	2	3	4	5
Pelit (Monopoli, Afrikan tähti ym.)	1	2	3	4	5
Jonkin soittimen soittaminen	1	2	3	4	5
Lukeminen	1	2	3	4	5
Piirtäminen, maalaus	1	2	3	4	5
Käsityöt, nikkarointi, pienoismallien rakentelu	1	2	3	4	5
Vapaamuotoista yhdessäoloa kavereiden kanssa omassa kodissa	1	2	3	4	5
Vapaamuotoista yhdessäoloa kavereiden kanssa heidän kotonaan	1	2	3	4	5
Vapaamuotoista yhdessäoloa kaupungilla/kylällä/nuorison tapaamispaikoissa	1	2	3	4	5
Kerho, partio tms. ohjattu harrastuspiiri	1	2	3	4	5
Urheilu (esim. joukkuepelit, valmennus)	1	2	3	4	5
Liikunta, ulkoilu	1	2	3	4	5

17. Kuinka usein teet jotain seuraavista vanhempiesi kanssa? Arvioi jokainen väite erikseen.

Pari kertaa...

	Päivittäin	viikossa	kuussa	puolessa vuodessa	En lainkaan
Keskustelut	1	2	3	4	5
Kulttuuritilaisuuksissa, teatteri, elokuvat jne. käyminen	1	2	3	4	5
Urheilu	1	2	3	4	5
Jonkin mieliharrastuksen parissa puuhailu	1	2	3	4	5
Retket, matkat, kyläily	1	2	3	4	5
Ulkoilu	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset käsittelevät suhdettasi vanhempiisi

18. Vanhempani tietävät päiväohjelmastani:
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai eivät koskaan
19. Vanhempani tietävät, mistä olen kiinnostunut, mitä harrastan ja missä vietän aikaani:
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai eivät koskaan
20. Vanhempani tietävät missä ja kenen kanssa olen, kun en ole kotona:
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai eivät koskaan
21. Vanhempani kuuntelevat mielipiteitäni:
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai ei koskaan
22. Vanhempani antavat minulle kiitosta ja tunnustusta
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai ei koskaan
23. Vanhempani rohkaisevat minua olemaan itsenäinen
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai ei koskaan
24. Vanhempani rankaisevat minua, kun teen jotakin, mikä ei ole sallittua
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai ei koskaan
25. Vanhempani yrittävät selvittää asiat puhumalla, kun olen käyttäytynyt huonosti
1 lähes aina
2 yleensä
3 vain joskus
4 harvoin tai ei koskaan

26. Mitkä piirteet ja missä määrin kuvaavat kotisi ilmapiiriä? Arvioi jokainen väite erikseen.

Pitää paikkansa:

	täysin	melko hyvin	jossain määrin	vain vähän	ei ollenkaan
Lämmin, huolehtiva	1	2	3	4	5
Innostava, kannustava	1	2	3	4	5
Luottava, ymmärtävä	1	2	3	4	5
Avoin	1	2	3	4	5
Ankara	1	2	3	4	5
Epäoikeudenmukainen	1	2	3	4	5
Riitaisa	1	2	3	4	5
Välinpitämätön	1	2	3	4	5

Seuraava kysymys liittyy tyytyväisyyteen (arvioi jokainen väite erikseen)

27. Oletko tyytyväinen:

	Täysin	Pääasiallisesti kyllä	Jonkin verran	Pääasiallisesti en	En lainkaan
Vapaa-ajan viettämiseen kotona	1	2	3	4	5
Vapaa-ajan viettämiseen kodin ulkopuolella	1	2	3	4	5
Koulumenestykseesi	1	2	3	4	5
Suhteeseesi äitiisi	1	2	3	4	5
Suhteeseesi isääsi	1	2	3	4	5
Suhteeseesi kaksosesi	1	2	3	4	5
Suhteeseesi ystäviisi	1	2	3	4	5
Suhteeseesi opettajaasi	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset liittyvät kipuihin ja vaivoihin, joita sinulla on saattanut olla

Merkitse X sopivan vaihtoehdon kohdalle (vain yksi vaihtoehto jokaisen oireen kohdalle)!

28. Mieti viime kesän jälkeistä aikaa tähän päivään asti. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viime kesän jälkeen (vartalon osat on määritelty viereisissä kuvissa)?

Kipua tai särkyä	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
niskassa tai hartioissa (A)					
yläraajoissa (kädet) (B)					
rintakehässä (C)					
alaraajoissa (jalat) (D)					
yläselässä (E)					
alaselässä (F)					
pakaroissa (G)					

29. Mieti viime kesän jälkeistä aikaa tähän päivään asti. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viime kesän jälkeen?

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
päänsärkyä					
vatsakipu					
masentuneisuutta					
vaikeuksia päästä uneen					
väsymyksen tunnetta päivisin					
heräilemistä öisin					
jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta					
ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia					
huimauksen tunnetta					

30. KIPUPIIRROS. Väritä alla oleviin kuviin punaisella ne alueet, joissa sinulla on ollut kipua tai särkyä vähintään kerran kuukaudessa viime kesän jälkeen. Jos sinulla ei ole ollut kipuja, jätä kuva värittämättä kokonaan.

31. Oletko loukannut jonkin yllä väritetyn kipualueen (esim. kaatunut, kompastunut, loukannut urheilussa jne.)?

1 ei

2 kyllä ->ympyröi sinisellä värillä loukkaantunut alue ylläolevaan kuvioon

32. Rengasta kaikki vaihtoehdot, joissa väite on ollut totta sinun kohdallasi tämän lukukauden aikana.
- 1 rasisitus pahentaa kipuoireitani (esim. juoksu, luistelu, hiihto jne.)
 - 2 minulla on turvotuksen tunnetta käsissä tai jaloissa
 - 3 nukun huonosti
 - 4 tunnen itseni päivisinkin väsyneeksi
 - 5 olen jännittynyt ja hermostunut
 - 6 huonot säät pahentavat kipujani
 - 7 käsissäni ja jaloissani on puutumisen tunnetta
 - 8 hermostuminen pahentaa kipuoireitani
 - 9 minulla on mahavaivoja (ilmavaivoja, ummetusta, ripulia).
 - 10 päätäni särkee

Kasvu ja kehitys

Tytöissä tapahtuu monenlaisia ruumiillisia, henkisiä ja tunne-elämän muutoksia heidän kehittyessään naisiksi. Fyysinen kasvu ja kehittyminen ovat erittäin tärkeä osa aikuistumista. Koska nämä muutokset tapahtuvat kaikilla vähän eri tahtiin, olemme kiinnostuneita Sinun tämänhetkisestä kasvu- ja kehitysvaiheestasi. Vastaukset tulevat ainoastaan tutkijoiden tietoon. Pyydämme Sinua vastaamaan totuudenmukaisesti, jotta saisimme uutta tietoa ikäisistäsi kaksostytöistä.

OHJEET: Ympyröi vastausvaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. Merkitse ainoastaan YKSI vaihtoehto kustakin kysymyksestä

33. Mikä seuraavista kuvaa mielestäsi parhaiten omaa pituuskasvuasi:
- 1 kasvupyrähdystä (tavallista nopeampi pituuskasvu) ei ole ollut
 - 2 pituuskasvu on alkamassa
 - 3 pituuskasvu on nopeaa
34. Miten kuvailisit karvoittumistasi (karvoituksella tarkoitetaan häpy- ja kainalokarvoitusta)
- Mikä seuraavista kuvaa sitä parhaiten:
- 1 ei karvoitusta
 - 2 heikkoa karvoittumista
 - 3 selvää karvoittumista
35. Onko sinulla ihomuutoksia (esim. Finnejä)?
- 1 ei
 - 2 jonkin verran
 - 3 huomattavia ihomuutoksia
36. Ovatko rinnat kehittyneet?
- 1 eivät
 - 2 kehittyminen alkamassa
 - 3 rinnat ovat selvästi kehittymässä

37. Ovatko kuukautiset alkaneet?

- 1 eivät
- 2 kyllä

Jos vastauksesi on **kyllä**, minkä ikäinen olit kuukautisten alkaessa?

_____ vuotta, _____ kuukautta

TÄHÄN LOPPUVAT VARSINAISET KYSYMYKSET. PYYDÄMME SINUA VIELÄ YSTÄVÄLLISESTI TARKISTAMAAN, ETTÄ OLET VASTANNUT KYSYMYKSIIN ANNETTUJEN OHJEIDEN MUKAISESTI.

Vastasitko kysymyksiin ?

- 1 täysin itsenäisesti
- 2 keskustelin joistakin kysymyksistä kaksosveljeni/-siskoni kanssa ennen vastaamista
- 3 keskustelin joistakin kysymyksistä vanhempieni kanssa ennen vastaamista
- 4 tarvitsin toisen apua monien kysymysten kanssa kenen apua? _____

Oliko vastaaminen ?

- 1 helppoa
- 2 melko helppoa
- 3 melko vaikeaa
- 4 vaikeaa

KIITÄMME SINUA ANTAMASTASI AVUSTA TÄHÄN TUTKIMUKSEEN!

tyttö12.97a