

HELSINGIN YLIOPISTO
KANSANTERVEYSTIETEEN LAITOS

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
PSYKOLOGIAN LAITOS

KAKSOSTEN KEHITYS JA TERVEYS -TUTKIMUS

17-VUOTIAAN LOMAKE

ARVOISA NUORI

Tämä kysely on osa lääketieteellistä tutkimusta, jossa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta nuorten terveyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Olet aikaisemmin osallistunut siihen kaksitoista- ja neljätoistavuotiaana.

Nyt pyydämme Sinua vastaamaan tähän kyselylomakkeeseen. Toivoisimme, että jokainen lomakkeen saanut vastaa tähän kyselyyn, se olisi tieteelliseltä kannalta tärkeää. Lomakkeet on numeroitu tietokonekäsittelyä varten, jotta emme lähetä turhaan uutta lomaketta niille, jotka ovat jo vastanneet. Jos vanhempasi haluavat tutustua tähän kyselyyn, toivomme, että he perehtyvät siihen ennen kuin vastaat lomakkeen kysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää, että vastaat kyselyyn itsenäisesti.

Vastaa kysymyksiin huolellisesti. Tarkasta lopuksi, ettei kysymyksiä ole vahingossa jäänyt vastaamatta. Toivomme, että ehdit vastata jo seitsemän päivän kuluessa.

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

HUOMAA: HENKILÖLLISYYTESI JA 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 aina rengastamalla yksi vaihtoehto. Vaihtoehdot on numeroitu. Jos mikään annetuista vaihtoehtoista ei sovi, rengasta lähinnä sopivaa oleva vaihtoehto.

Osassa kysymyksiä on vastausvaihtoehdon jälkeen lisäkysymys tai kehoitus siirtyä johonkin toiseen kysymykseen, ja osassa kysymyksiä Sinulta tiedustellaan jotain, mikä Sinun pitää kirjoittaa tai numeroida.

Jos joudut korjaamaan jotain vastaustasi, vedä rasti virheellisen merkinnän yli.

Taustatietoja

1. Mikä on etunimesi? _____
2. Ketkä kuuluvat perheeseesi itsesi ja sisarustesi lisäksi? (ympyröi)
 - 1 äiti ja isä
 - 2 äiti ja isäpuoli
 - 3 isä ja äitipuoli
 - 4 vain äiti
 - 5 vain isä
 - 6 joku muu, kuka? _____

Opiskelu ja työ

3. Käytkö koulua tai opiskeletko nykyisin?
 - 1 en opiskele
 - 2 opiskelen, en käy työssä
 - 3 opiskelen, mutta käyn myös työssä _____ tuntia /vko
4. Mikä on tähänastinen koulutuksesi? (Ympyröi 1 = 'kyllä' tai 2 = 'ei' jokaiseen kohtaan)

	kyllä	ei
Olen saanut peruskoulun päästötodistuksen	1	2
Peruskoulu jäi kesken	1	2
Olen käynyt peruskoulun 10. luokan	1	2
Olen suorittanut ylioppilastutkinnon	1	2
Olen suorittanut oppisopimuskoulutuksen, mikä ala: _____	1	2
Olen suorittanut työllisyyskurssin tai ammattikurssin, mikä ala: _____	1	2

5. Minkälaisessa koulutuksessa olet parhaillaan? (Jos et opiskele, siirry seuraavaan kysymykseen).

1 Olen peruskoulun 10. luokalla

2 Olen lukiossa

3 Olen peruskoulupohjaisessa ammatillisessa koulutuksessa, millä alalla?

4 Olen oppisopimuskoulutuksessa; millä alalla? _____

5 Olen työllisyys- tai ammattikurssilla; millä alalla? _____

6 Olen opistotasoisessa koulutuksessa; millä alalla? _____

7 Olen muussa opiskelupaikassa, mikä ja millä alalla? _____

6. Jos et nykyisin opiskele tai käy koulua, mitä teet?

Olen:

1 tilapäisesti työharjoittelussa jatkaakseni opiskelua

2 ansiotyössä _____ tuntia / vko

3 työttömänä tai pakkolomalla

4 kotona

5 muuta, mitä? _____

Koti ja perhe

7. Montako kertaa olet muuttanut asuinpaikkaa 6. luokan jälkeen? _____ kertaa.

1 asun yhä samassa asuinpaikassa → siirry kysymykseen 9.

8. Kun muutit, oliko asuinpaikan muutos :

1 väkiluvultaan suuremmalta paikalta pienempään paikkaan.

2 väkiluvultaan pienemmältä paikalta suurempaan paikkaan.

3 väkiluvultaan samankokoiseen paikkaan.

9. Monessako koulussa olet yhteensä ollut 6. luokan jälkeen? _____ koulussa.

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

Pitää paikkansa:	ei lainkaan	vain vähän	jossain määrin	melko hyvin	täysin
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

11. Minulla on viikoittain rahaa käytössäni _____ mk.

12. Vanhempani ovat perillä siitä, miten käytän rahani

- 1 erittäin hyvin
- 2 melko hyvin
- 3 melko huonosti
- 4 erittäin huonosti

Vapaa-ajan vietto

13. Kuinka paljon käytät aikaa tai kuinka usein teet seuraavia asioita?
Arvioi jokainen väite erikseen.

	en ole tehnyt lainkaan	kerran puolessa vuodessa	kerran kuussa	kerran viikossa	pari kertaa viikossa	päivittäin tai lähes päivittäin
TV:n katselu	0	1	2	3	4	5
videoiden katselu	0	1	2	3	4	5
tietokone- ja tv-pelit	0	1	2	3	4	5

	en ole tehnyt lainkaan	kerran puolessa vuodessa	kerran kuussa	kerran viikossa	pari kertaa viikossa	päivittäin tai lähes päivittäin
jonkin soittimen soittaminen	0	1	2	3	4	5
lukeminen (muu kuin opiskelu)	0	1	2	3	4	5
piirtäminen, maalaus	0	1	2	3	4	5
käsityöt, nikkarointi, pienoismallien rakentelu	0	1	2	3	4	5
vapaamuotoinen yhdessäolo kaupungilla/kylällä/nuorten tapaamispaikoissa	0	1	2	3	4	5
elokuvissa käynti	0	1	2	3	4	5
teattereissa tai konserteissa (rock-/klassisen musiikin) käynti	0	1	2	3	4	5
tanssimassa tai diskoissa käynti	0	1	2	3	4	5
osallistuminen kerho- tai järjestötoimintaan	0	1	2	3	4	5
baareissa käynti	0	1	2	3	4	5
kirkon tai muun uskonnol- lisen yhteisön toimintaan osallistuminen	0	1	2	3	4	5

14. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilut vapaa-aikanasi (koulun liikuntatunteja ei lasketa mukaan)?

- 1 en lainkaan → siirry kysymykseen 16.
- 2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 3 1 – 2 kertaa kuukaudessa
- 4 noin kerran viikossa
- 5 2 – 3 kertaa viikossa
- 6 4 – 5 kertaa viikossa
- 7 suunnilleen joka päivä

15. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa sinun liikunnanharrastuksesi fyysistä rasittavuutta?

- 1 hengästyn ja hikoilen runsaasti
- 2 hengästyn ja hikoilen jonkin verran
- 3 hengästyn ja hikoilen vähän
- 4 en hengästy enkä hikoile

16. Mitä mieltä olet nykyisestä ruumiillisesta kunnostasi? Onko se

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

17. Onko sinulla kotona tietokone käytettävissä?

- 1 ei ole
- 2 on tietokone ilman internet-yhteyttä
- 3 on tietokone ja internet-yhteys

18. Kuinka paljon aikaa käytät tietokoneen kanssa? (merkitse 0 jos et käytä lainkaan tai käytät hyvin harvoin)

vapaa-aikana keskimäärin _____ tuntia viikossa

työssä tai opiskelussa keskimäärin _____ tuntia viikossa

19. Kuinka paljon matkapuhelimesi lasku on keskimäärin kuukausittain?

- 1 minulla ei ole omaa matkapuhelinta
- 2 alle 50 mk kuukaudessa
- 3 50 - 99 mk kuukaudessa
- 4 100 - 199 mk kuukaudessa
- 5 200 - 499 mk kuukaudessa
- 6 500 mk tai yli

20. Kuinka paljon yhteensä lähetät sähköpostiviestejä ja matkapuhelimen tekstiviestejä?

- 1 en lähetä sähköpostia tai tekstiviestejä lainkaan
- 2 yhden viikossa tai vielä harvemmin
- 3 viikoittain muutama, muttei päivittäin
- 4 1 – 4 päivässä
- 5 5 – 9 päivässä
- 6 10 tai enemmän päivässä, montako? _____ kpl

21. Lähetätkö sähköpostiviestejä ja matkapuhelimen tekstiviestejä kaksosellesi? (vastaa sekä sähköpostiviestien että tekstiviestien lähettämismäärä, jos lähetät niitä)

- 1 en lähetä sähköpostia tai tekstiviestejä ollenkaan
- 2 lähetän tekstiviestejä, montako viikossa? _____ kpl
- 3 lähetän sähköpostiviestejä, montako viikossa? _____ kpl

Kasvu ja kehitys

22. Kuinka pitkä olet? _____ cm.

23. Kuinka paljon painat? _____ kg.

Kuinka monta kertaa elämäsi aikana olet laihduttanut (ruksaa oikea vaihtoehto)

	en kertaakaan	kerran	2 kertaa	3-4 kertaa	5 kertaa tai useammin
a) ...enintään 5 kg?	1	2	3	4	5
b) ... yli 5 kg?	1	2	3	4	5

Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin ulkonäköösi liittyviin asioihin?

	hyvin tyytyväinen	melko tyytyväinen	melko tyytymätön	hyvin tyytymätön	asia on minulle yhden tekevää
c) ... painoosi	1	2	3	4	5
d) ... pituuteesi	1	2	3	4	5
e) ... vartalosi muotoon?	1	2	3	4	5
f) ... lihastesi kokoon?	1	2	3	4	5

24. Seuraava kysymys puberteetista on erikseen tytöille ja pojille:

Tytöt vastaavat: Minkä ikäinen olit, kun sinulla oli ensimmäiset kuukautiset?

_____ vuoden ikäinen

1 minulla ei ole vielä kuukautisia

Pojat vastaavat: Minkä ikäinen olit, kun sinulla tapahtui äänenmurros?

_____ vuoden ikäinen

1 minulla ei ole vielä ollut äänenmurrosta

25. Kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin nuoriin, onko kehityksesi (pituuskasvu ja puberteetti) ollut:

- 1 muita selvästi nopeampaa
- 2 muita jonkin verran nopeampaa
- 3 ei juuri eroa muista keskimäärin
- 4 muita jonkin verran hitaampaa
- 5 muita selvästi hitaampaa

26. Kun vertaat itseäsi kaksosveljeesi/-siskoosi, oliko kehityksesi (pituuskasvu ja puberteetti) :

- 1 selvästi kaksostasi nopeampaa
- 2 jonkin verran nopeampaa
- 3 ei juuri eroa keskenämme
- 4 jonkin verran hitaampaa
- 5 selvästi kaksostasi hitaampaa

Terveys

27. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se tällä hetkellä

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

28. Ympyröi: kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viime kuukausien aikana?

	harvemmin	noin kerran kuukaudessa	noin kerran viikossa	useammin kuin kerran viikossa	lähes päivittäin
päänsärkyä	1	2	3	4	5
vatsakipuja	1	2	3	4	5
masentuneisuutta	1	2	3	4	5
vaikeuksia päästä uneen	1	2	3	4	5
väsymyksen tunnetta päivisin	1	2	3	4	5
heräilemistä öisin	1	2	3	4	5
jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	1	2	3	4	5
ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia	1	2	3	4	5
selkä- tai niskakipuja	1	2	3	4	5

29 a) Onko lääkäri todennut sinulla astmaa?

- 1 ei
- 2 kyllä

b) Onko lääkäri todennut sinulla heinänuhaa?

- 1 ei
- 2 kyllä

c) Tiedätkö tai epäiletkö koskaan sairastaneesi syömishäiriötä?

- 1 kyllä, anoreksiaa
- 2 kyllä, bulimiaa
- 3 kyllä, anoreksiaa ja bulimiaa
- 4 kyllä, jotakin muuta syömishäiriötä
- 5 en ole mielestäni sairastanut syömishäiriötä
- 6 olen asiasta epävarma

d) Onko terveydentilassasi tapahtunut oleellinen muutos viimeisen kolmen vuoden aikana (esim. vakava sairaus tai tapaturma)? Jos on, kuvaile mikä:

30. Sinun pitäisi kertoa, mitä mieltä olet kustakin väittämästä. Ympyröi se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	vaikea sanoa	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Kohtuullinen alkoholinkäyttö kuuluu tavalliseen elämänmenoon.	1	2	3	4	5
Marihuanan ja hasiksen kokeileminen ei ole sen vaarallisempaa kuin muutamman olutpullon juominen.	1	2	3	4	5
On oikein, että laissa kielletään oluen myynti alle 18-vuotiaille.	1	2	3	4	5
Lasillinen alkoholia silloin tällöin vaikuttaa vain piristävästi, eikä sitä voi pitää sopimattomana.	1	2	3	4	5
Kavereiden parissa suosituimpia ovat ne nuoret, jotka käyttävät alkoholia.	1	2	3	4	5
Kun on juonut alkoholia, on helpompi tutustua toiseen sukupuoleen.	1	2	3	4	5
Tupakoinnin vaarallisuudesta puhutaan nykyään liikaa.	1	2	3	4	5
On tilanteita, joissa välitöntä ja rentoa tunnelmaa ei synny ilman alkoholia.	1	2	3	4	5
On oikein, että laissa kielletään tupakka- tuotteiden myynti alle 18-vuotiaille.	1	2	3	4	5
On tärkeää, että ihmiset voivat joskus juoda itsensä humalaan rentoutuakseen ja puhuakseen suunsa puhtaaksi.	1	2	3	4	5

Tupakointi

31. Oletko koskaan polttanut (kokeillut) tupakkaa (vähintään yhden savukkeen)?

1 en → siirry kysymykseen 36

2 olen

32. Kuinka vanha olit kun ensimmäistä kertaa kokeilit tupakanpolttoa?

_____ vuoden ikäinen

33. Kuinka monta savuketta olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

1 vain yhden

2 noin 2 - 10

3 noin 11 - 50

4 noin 51 – 100

5 yli 100

34. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

1 tupakoin päivässä 20 savuketta tai enemmän

2 tupakoin päivässä 10 - 19 savuketta

3 tupakoin päivässä 1 - 9 savuketta

4 tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin

5 tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa

6 olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin

7 olen kokeillut mutta en tupakoi

35. Montako kertaa olet yrittänyt lopettaa tupakoinnin?

1 en kertaakaan

2 yhden kerran

3 2 – 5 kertaa

4 yli 5 kertaa

36. Tupakoiko joku kavereistasi?
- 1 kukaan ei tupakoi
 - 2 yksi tupakoi
 - 3 2-5 nuorta tupakoi
 - 4 useampi kuin 5 nuorta tupakoi
37. Oletko kokeillut nuuskaamista? Montako kertaa yhteensä tähän mennessä?
- 1 en ole kokeillut
 - 2 olen kokeillut kerran
 - 3 olen nuuskannut 2 - 50 kertaa
 - 4 olen nuuskannut yli 50 kertaa
 - 5 käytän nuuskaa säännöllisesti

Alkoholinkäyttö ja huumeet

38. Käyttääkö joku kavereistasi säännöllisesti alkoholia?
- 1 kukaan ei käytä alkoholia
 - 2 yksi käyttää alkoholia
 - 3 2-5 nuorta käyttää alkoholia
 - 4 useampi kuin 5 nuorta käyttää alkoholia
39. Kuinka usein itse käytät alkoholia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain puoli pulloa keskivolutta tai tilkan viiniä.
- 1 päivittäin
 - 2 pari kertaa viikossa
 - 3 kerran viikossa
 - 4 pari kertaa kuukaudessa
 - 5 noin kerran kuukaudessa
 - 6 noin kerran parissa kuukaudessa
 - 7 2-4 kertaa vuodessa
 - 8 kerran vuodessa tai harvemmin
 - 9 en käytä alkoholia

40. Kuinka usein käytät alkoholia niin, että olet todella humaltunut?

- 1 päivittäin
- 2 pari kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 pari kertaa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 noin kerran parissa kuukaudessa
- 7 2-4 kertaa vuodessa
- 8 kerran vuodessa tai harvemmin
- 9 en käytä alkoholia

41. Kuinka monena päivänä yhteensä olet neljän viime viikon aikana juonut olutta, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia?

_____ päivänä

0 en lainkaan

42. Jos sinä joisit paljon alkoholia, sinusta tulisi:
(arvioi jokaiseen kohtaan miten alkoholi vaikuttaisi sinuun)

	ei koskaan	joskus	usein	en osaa sanoa
uninen	1	2	3	4
puheliias	1	2	3	4
surullinen	1	2	3	4
vihainen	1	2	3	4
huonovointinen	1	2	3	4
ystävällinen	1	2	3	4
sekava	1	2	3	4
ilkeä	1	2	3	4
tyytyväinen	1	2	3	4
hauska	1	2	3	4
masentunut	1	2	3	4

43. Tiedätkö tuttaviesi joukossa jonkun, joka olisi kokeillut huumaavia aineita (hasista, tinneriä tai muuta impattavaa, lääkkeitä joista saa humalan, tai muita vastaavia aineita)?
- 1 en tiedä ketään nuorta
 - 2 tiedän yhden nuoren
 - 3 tiedän 2 – 5 nuorta
 - 4 tiedän useampia kuin 5 nuorta
44. Entä sinä itse? Oletko koskaan kokeillut huumaavia aineita (hasista, tinneriä tai muuta impattavaa, lääkkeitä joista saa humalan, tai muita vastaavia aineita)?
- 1 en kertaakaan
 - 2 1 - 3 kertaa
 - 3 4 - 9 kertaa
 - 4 10 - 19 kertaa
 - 5 > 20 kertaa

Mielipiteitä ja tunteita

45. Seuraavat kysymykset koskevat tottumuksiasi, mielipiteitäsi, suhtautumistapojasi ja tunteitasi. Tehtäväsi on miettiä, mikä vaihtoehto parhaiten vastaa sinun tavanomaista tapaasi käyttäytyä tai tuntee – ei siis miltä sinusta tuntuu juuri nyt, vaan millainen olet yleensä. Työskentele nopeasti – älä mieti vastauksiasi pitkään.

	ei sovi lainkaan	ei sovi kovin hyvin	sopii melko hyvin	sopii täsmälleen
Elämäni on ollut melko hankalaa.	1	2	3	4
Toimin herkästi hetken mielijohteesta ajattelematta asioita sen tarkemmin.	1	2	3	4
Melko usein huomaan purevani leukoja yhteen ilman syytä.	1	2	3	4
Vanhempani eivät ole useinkaan pitäneet ystäväistäni ja tuttavistani.	1	2	3	4
Jos minun pitää tehdä päätös, yleensä 'nukun yön yli'.	1	2	3	4
En näytä osaavan välttää vaikeuksiin joutumista.	1	2	3	4
Innostun usein uusista ideoista ja ehdotuksista niin, että unohdan ottaa selvää, onko niillä haittapuolia.	1	2	3	4
Olen aina viihtynyt hyvin kotona.	1	2	3	4
Tunnen usein jäykkyyttä ja jännitystä kehossani.	1	2	3	4
Lapsena uhmasin usein vanhempieni toiveita.	1	2	3	4

	ei sovi lainkaan	ei sovi kovin hyvin	sopii melko hyvin	sopii täsmälleen
Yrittäessäni nukahtaa huomaan usein, että lihakseni ovat aivan jännittyneet.	1	2	3	4
Usein käy niin, että ryhdyn hoitamaan asioita liian hätiköiden.	1	2	3	4
Yllättävä ääni saa minut säpsähtämään turhan voimakkaasti.	1	2	3	4
Lapsuudenkodissani on tunnettu yhteisymmärrystä ja yhteenkuuluvuutta.	1	2	3	4
Usein huomaan, että pitelen lukemaani sanomalehteä liian tiukasti.	1	2	3	4
Koulussa olen joutunut joskus rehtorin puhutteluun.	1	2	3	4
Lapsena halusin joskus karata lopullisesti pois kotoa.	1	2	3	4
Minulla on tapana puhua ensin ja ajatella sitten.	1	2	3	4
Minusta on vaikeaa istua aivan rentona mukavassakin tuolissa.	1	2	3	4
Opettajilla on ollut paljon hankaluuksia minun kanssani.	1	2	3	4
Kätteni vapisevat usein.	1	2	3	4
Olen yleensä nopea päätöksenteossa.	1	2	3	4
Vanhempani eivät ole koskaan todella ymmärtäneet minua.	1	2	3	4
Jännitän joskus niin kovasti että väsyn.	1	2	3	4
Koulua käydessäni olen pinnannut usein.	1	2	3	4
Pidän itseäni impulsiivisena, ihmisenä joka toimii hetken mielihohteesta.	1	2	3	4
Iltaa kohden saan usein päänsärkyä, joka on kuin rautavanne otsan ympärillä.	1	2	3	4

46. Valitse sopivin vastausvaihtoehto seuraaviin väittämiin.

	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Suurin piirtein olen tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4
Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään.	1	2	3	4
Minulla on useita hyviä ominaisuuksia.	1	2	3	4

	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Kykenen tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset.	1	2	3	4
Minulla ei ole paljonkaan ylpeilemisen aihetta.	1	2	3	4
Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi.	1	2	3	4
Olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muut.	1	2	3	4
Toivoisin, että minulla olisi enemmän itse-kunnioitusta.	1	2	3	4
Olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana.	1	2	3	4
Asenoidun itseäni myönteisesti.	1	2	3	4
Kykenen toimimaan omalla tavallani välittämättä siitä, mihin kaverit minua houkuttelevat.	1	2	3	4

47. Koulu-/työpäivinä olen aamulla yleensä

- 1 erittäin pirteä
- 2 melko pirteä ja levännyt
- 3 melko väsynyt
- 4 erittäin väsynyt

48. Kuinka kauan kestää keskimäärin ennenkuin "päätet käyntiin" aamulla herättyäsi yönestä?

- 1 noin 10 minuuttia tai vähemmän
- 2 yli 10 minuuttia, mutta alle 20 minuuttia
- 3 yli 20 minuuttia, mutta alle 40 minuuttia
- 4 yli 40 minuuttia

49. Yritä arvioida missä määrin olet "aamuihminen" tai "iltaihminen"?

- 1 olen selvästi aamuihminen (aamuvirkku ja iltauninen)
- 2 olen jossain määrin aamuihminen
- 3 olen jossain määrin iltaihminen (aamu-uninen ja iltavirkku)
- 4 olen selvästi iltaihminen

Millainen voitisi on?

50. Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä itseäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto:

	ei koskaan	silloin tällöin	usein	hyvin usein
Oletko ollut surullinen, masentunut tai ärtyisä päiväkausien ajan tai pitempään käsittämättä miksi?	1	2	3	4
Onko ollut aikoja, jolloin et juurikaan ole tunte- nut mielenkiintoa sellaisia asioita kohtaan, joista tavallisesti nautit (harrastukset, työ, viihde, ystävät)?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut monta päivää kestäneitä tai pitempiä kausia, jolloin suuri osa ajastasi on mennyt sinulle sattuneiden ikävien asioiden hautomiseen?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut kausia, joiden aikana olet ollut niin allapäin, että sinusta on tuntunut vaikealta ryhtyä puhumaan tai että puhumiseen olisi kulu- nut liikaa voimia?	1	2	3	4
Oletko kokenut päiväkausia tai pitempään kestä- neitä jaksoja, jolloin olet ollut allapäin ja masen- nuksissa, ja sinua on lisäksi vaivannut fyysinen levottomuus etkä ole kyennyt istumaan aloillasi, vaan sinun on pitänyt olla jatkuvasti liikkeessä tai siirtyä yhdestä puuhasta toiseen?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut useita päiviä kestäneitä tai pitem- pään jatkuneita surumielisyyden ja masennuksen kausia, joiden kestäessä olet iltaisin joutunut odot- tamaan unen tuloa yli tunnin, vaikka oletkin ollut hyvin väsynyt?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut useita päiviä tai kauemmin kestäneitä jaksoja, jolloin olet ollut tyytymätön itseesi ja omissa silmissäsi mitätön ihminen?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut useita päiviä tai kauemmin kes- täneitä jaksoja, jolloin olosi on ollut raskas etkä ole kyennyt liikkumaan yhtä nopeasti kuin tavallisesti?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut pitkiä masennuskausia, joiden kestäessä mielialasi on kuitenkin ajoittain kohen- tunut normaaliksi tai iloisenpuoleiseksi?	1	2	3	4
Onko sinulla ollut kausia, jolloin mieleesi on vallan- nut synkkyys, joka ei ole tahtonut hellittää?	1	2	3	4

Ystävät ja vapaa-aika

51. Seurusteletko tällä hetkellä vakituisesti?

- 1 en seurustele
- 2 kyllä, seurustelen

52. Kenen kanssa vietät mieluummin vapaa-aikaasi?

- 1 yksinäni
- 2 perheen kanssa
- 3 seurustelukumppanini kanssa
- 4 yhden ystäväni kanssa
- 5 kahden ystäväni kanssa
- 6 isommassa joukossa

53. a) Kuinka paljon vapaa-ajastasi vietät yhdessä kaksosesi kanssa?

- 1 vietän lähes kaiken vapaa-aikani kaksoseni kanssa
- 2 vietän vapaa-aikaani jonkin verran enemmän kaksoseni 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

b) Oletko mielestäsi riippuvainen kaksosetasi?

- 1 kyllä
- 2 ei

c) Onko kaksosesi mielestäsi sinusta riippuvainen?

- 1 kyllä
- 2 ei

54. Arvioi, kuinka hyvin seuraavat kuvaukset sopivat sinuun itseesi:

	ei sovi ollenkaan	sopii joskus	sopii aika hyvin	sopii erittäin hyvin
Olen hyvä johtaja.	1	2	3	4
Olen ystävällinen toisille.	1	2	3	4
Olen levoton, enkä jaksakaan istua kauan paikallani.	1	2	3	4
Olen rauhallinen ja kärsivällinen.	1	2	3	4
Toimin ennen kuin ajattelen.	1	2	3	4

	ei sovi ollenkaan	sopii joskus	sopii aika hyvin	sopii erittäin hyvin
Ratkaisen hankalat tilanteet järkevästi ja otan toiminnassani myös muut huomioon.	1	2	3	4
Minun on vaikea keskittyä samaan asiaan.	1	2	3	4
Suuttuessani johonkin henkilöön, voin päättää, että suljen hänet pois kaveripiiristäni.	1	2	3	4
Tunnen usein itseni epävarmaksi tavatessani ihmisiä, joita en tunne kovin hyvin.	1	2	3	4
Selvitän asiat keskustelemalla.	1	2	3	4
Tunnen joskus halua kiusoitella, ärsyttää tai vahingoittaa toista ihmistä ilman erityistä syytä.	1	2	3	4
Olen aina äänessä.	1	2	3	4
Pidän heikompien puolta.	1	2	3	4
En kuuntele annettuja ohjeita.	1	2	3	4
Suuttuessani johonkin henkilöön kerron hänen henkilökohtaisia asioitaan muille.	1	2	3	4
Pelkään tai jännitän uusia asioita tai tilanteita.	1	2	3	4
Olen ihminen, johon kaikki voivat luottaa.	1	2	3	4
Tarpeeksi ärsytettynä saatan lyödä toista ihmistä.	1	2	3	4
Olen energinen, toimielias ja paljon toisten seurassa.	1	2	3	4
Vetäydyn pois hankalista tilanteista.	1	2	3	4
Mielialani vaihtelevat ja hermostun helposti.	1	2	3	4
Autan toisia, kun nämä tarvitsevat apua.	1	2	3	4
Jos joku ärsyttää tahallaan minua, niin en epäröi kertoa hänelle, mitä ajattelen.	1	2	3	4
En jaksa odottaa vuoroani.	1	2	3	4
Annan helposti periksi ja käyttäydyn yleensä odotusten mukaisesti.		1	2	3 4
Olen suosittu toisten nuorten keskuudessa.	1	2	3	4
Kuulun niihin ihmisiin, jotka ovat liian herkkiä ja loukkaantuvat helposti.	1	2	3	4
Teen tunnollisesti tehtäväni.	1	2	3	4
Olen luonteeltani tasapainoinen ja säilytän malttini hankalissakin tilanteissa.	1	2	3	4
Minua kiusataan usein.	1	2	3	4
Ikävistä kokemuksista selviytyminen vaatii minulta erityisen paljon aikaa.	1	2	3	4

	ei sovi ollenkaan	sopii joskus	sopii aika hyvin	sopii erittäin hyvin
Unohtelen asioita.	1	2	3	4
Suutun usein ja joudun helposti riitaan tai tappeluun.	1	2	3	4
Olen hiljainen, syrjäanvetäytyvä ja paljon omissa oloissani.	1	2	3	4
Vaikka tietäisin olevani oikeassa, minun on vaikea pitää pintani.	1	2	3	4
Jos joku karjuu minulle, karjun takaisin.	1	2	3	4
Olen ylivilkas.	1	2	3	4

55. Arvioi seuraavaksi, kuinka hyvin seuraavat kuvaukset sopivat kaksosesi:

	ei sovi ollenkaan	sopii joskus	sopii aika hyvin	sopii erittäin hyvin
On hyvä johtaja.	1	2	3	4
On ystävällinen toisille.	1	2	3	4
On levoton, eikä jaksakaan istua kauan paikallaan.	1	2	3	4
On rauhallinen ja kärsivällinen.	1	2	3	4
Toimii ennen kuin ajattelee.	1	2	3	4
Ratkaisee hankalat tilanteet järkevästi ja ottaa toiminnassaan myös muut huomioon.	1	2	3	4
Hänen on vaikea keskittyä samaan asiaan.	1	2	3	4
Suuttuessaan johonkin henkilöön kaksoseni voi päättää, että sulkee hänet pois kaveripiiristään.	1	2	3	4
Tuntee usein itsensä epävarmaksi tavatessaan ihmisiä, joita ei tunne kovin hyvin.	1	2	3	4
Selvittää asiat keskustelemalla.	1	2	3	4
Tuntee joskus halua kiusoitella, ärsyttää tai vahingoittaa toista ihmistä ilman erityistä syytä.	1	2	3	4
On aina äänessä.	1	2	3	4
Pitää heikompien puolta.	1	2	3	4
Ei kuuntele annettuja ohjeita.	1	2	3	4
Suuttuessaan johonkin henkilöön kertoo hänen henkilökohtaisia asioitaan muille.	1	2	3	4
Pelkää tai jännittää uusia asioita tai tilanteita.		1	2	3 4

	ei sovi ollenkaan	sopii joskus	sopii aika hyvin	sopii erittäin hyvin
On ihminen, johon kaikki voivat luottaa.	1	2	3	4
Tarpeeksi ärsytettynä saattaa lyödä toista ihmistä.	1	2	3	4
On energinen, toimelias ja paljon toisten seurassa.	1	2	3	4
Vetäytyy pois hankalista tilanteista.	1	2	3	4
Mielialat vaihtelevat ja hän hermostuu helposti.	1	2	3	4
Hän auttaa toisia, kun nämä tarvitsevat apua.	1	2	3	4
Jos joku ärsyttää tahallaan kaksostani, niin hän ei epäröi kertoa toiselle, mitä ajattelee.	1	2	3	4
Ei jaksaa odottaa vuoroaan.	1	2	3	4
Antaa helposti periksi ja käyttäytyy yleensä odotusten mukaisesti.	1	2	3	4
On suosittu toisten nuorten keskuudessa.	1	2	3	4
Kuuluu niihin ihmisiin, jotka ovat liian herkkiä ja loukkaantuvat helposti.	1	2	3	4
Tekee tunnollisesti tehtävänsä.	1	2	3	4
On luonteeltaan tasapainoinen ja säilyttää malttinsa hankalissakin tilanteissa.	1	2	3	4
Kaksostani kiusataan usein.	1	2	3	4
Ikävistä kokemuksista selviytyminen vaatii häneltä erityisen paljon aikaa.	1	2	3	4
Unohtelee asioita.	1	2	3	4
Suuttuu usein ja joutuu helposti riitaan tai tappeluun.	1	2	3	4
On hiljainen, syrjäänvetäytyvä ja paljon omissa oloissaan.	1	2	3	4
Vaikka tietäisi olevansa oikeassa, hänen on vaikea pitää pintansa.	1	2	3	4
Jos joku karjuu hänelle, hän karjuu takaisin.	1	2	3	4
On ylivilkas.	1	2	3	4

56. Oletko tyytyväinen:

	en lainkaan	pääasialli- sesti en	jonkin verran	pääasial- lisesti olen	täysin
vapaa-ajan viettämiseen kotona	1	2	3	4	5
vapaa-ajan viettämiseen kodin ulkopuolella	1	2	3	4	5
menestykseesi opinnoissasi / työssä	1	2	3	4	5
suhteeseesi äitiisi	1	2	3	4	5
suhteeseesi isääsi	1	2	3	4	5
suhteeseesi kaksoseesi	1	2	3	4	5

Myöhemmin saattaa tulla aihetta lisäkysymyksiin. Toivomme, että voimme ottaa sinuun yhteyttä myös puhelimitse.

Puhelinnumero, josta minut tavoittaa, on (—) —————

Kuten saatekirjeessä sanoimme, tulemme antamaan sinulle palautteena henkilökohtaisen luonnekuvauksesi tämän kyselylomakkeen pohjalta. Mikäli et halua saada palautetta, voit merkitä sen tähän tiedoksi meille rastittamalla oheisen ruudun.

kiitos ei, en halua saada palautetta

!

Pyydämme sinua ystävällisesti vielä tarkistamaan, että olet vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Kiitos lomakkeen täyttämisestä!

