

KYSELYLOMAKE: FSD3360 HELSINGIN SANOMIEN YKSINÄISYYSKYSELY 2014

QUESTIONNAIRE: FSD3360 HELSINGIN SANOMAT LONELINESS SURVEY 2014

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietöarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

---

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

---

# Yksinäisyyskysely

## 1. Kuinka monta hyvää ystävää sinulla on?

HYVÄN YSTÄVÄN KANSSA VOIT LUOTTAMUKSELLISESTI JAKAA ELÄMÄSI HYVIÄ JA HUONOJA ASIOITA

0



## 2. Missä seuraavista tilanteista olet kokenut itsesi yksinäiseksi viimeisen kahden vuoden aikana?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

- ☐ Puolison kanssa
- ☐ Lasten kanssa
- ☐ Ystävien kanssa
- ☐ Sukulaisten kanssa
- ☐ Vieraiden ihmisten joukossa
- ☐ Juhlapäivinä (joulu, juhannus, pääsiäinen, vappu jne)
- ☐ Työssä, koulussa tai muussa toiminnassa
- ☐ Harrastuksissani
- ☐ En ole tuntenut itseäni yksinäiseksi



### 3. Missä seuraavista elämänvaiheista koet tai koit itsesi yksinäiseksi?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

- |                          |                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Lapsena                                 |
| <input type="checkbox"/> | Teini-iässä                             |
| <input type="checkbox"/> | Aikuisena (arvioi jos olet teini-iässä) |
| <input type="checkbox"/> | Loppuelämässäni (arvioi)                |
| <input type="checkbox"/> | En milloinkaan                          |



#### 4. Minä seuraavista vuodenaajoista olet kokenut itsesi yksinäiseksi viimeisen kahden vuoden aikana?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Keväisin       |
| <input type="checkbox"/> | Kesäisin       |
| <input type="checkbox"/> | Syksyisin      |
| <input type="checkbox"/> | Talvisin       |
| <input type="checkbox"/> | En milloinkaan |



## 5. Onko yksinäisyys aiheuttanut sinulle seuraavia asioita elämäsi aikana?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

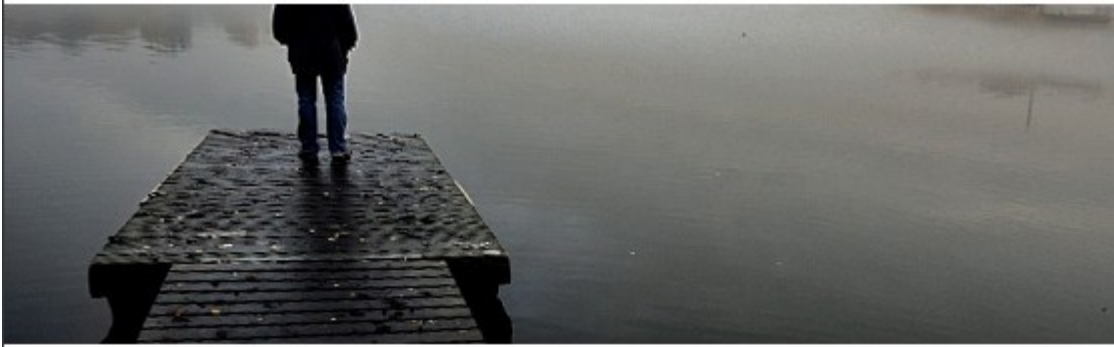
|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sairastelua                      |
| <input type="checkbox"/> | Työttömyyttä                     |
| <input type="checkbox"/> | Köyhtymistä                      |
| <input type="checkbox"/> | Velkaantumista                   |
| <input type="checkbox"/> | Rahapeliä pelaamista             |
| <input type="checkbox"/> | Päihteiden käyttöä               |
| <input type="checkbox"/> | Lohtusyömistä                    |
| <input type="checkbox"/> | Ruokahaluttomuutta               |
| <input type="checkbox"/> | "Turhaa" shoppailua              |
| <input type="checkbox"/> | Masennusta                       |
| <input type="checkbox"/> | Aloitekyvyttömyyttä              |
| <input type="checkbox"/> | Tulevaisuuden pelkoa             |
| <input type="checkbox"/> | Kotiin eristäytymistä            |
| <input type="checkbox"/> | Pelkoa sosiaalisissa tilanteissa |
| <input type="checkbox"/> | Avio- tai avoeron                |



## 6. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua merkittävästi yksinäisyyden lievittämisessä viimeisen kahden vuoden aikana?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

|                          |                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Alkoholin käyttö                                     |
| <input type="checkbox"/> | Huumeaineiden käyttö                                 |
| <input type="checkbox"/> | Lääkkeiden käyttö                                    |
| <input type="checkbox"/> | TV:n katselu                                         |
| <input type="checkbox"/> | Internet                                             |
| <input type="checkbox"/> | Tietokonepelit                                       |
| <input type="checkbox"/> | Itsetyydytys tai seksi muiden kanssa                 |
| <input type="checkbox"/> | Pornon katselu                                       |
| <input type="checkbox"/> | Syöminen                                             |
| <input type="checkbox"/> | Työntekoon uppoutuminen                              |
| <input type="checkbox"/> | Lemmikin tai muun eläimen hoitaminen                 |
| <input type="checkbox"/> | Luonnossa oleminen                                   |
| <input type="checkbox"/> | Tanssi, lenkkeily, kuntoliikunta                     |
| <input type="checkbox"/> | Terapia, ajatuksien tai tunteiden prosessointi       |
| <input type="checkbox"/> | Rukoileminen, meditoiminen tai hengellinen toiminta  |
| <input type="checkbox"/> | Kirjallisuus, kirjoittaminen tai mielikuvitusmaailma |
| <input type="checkbox"/> | Musiikin kuuntelu, musisointi tai laulaminen         |
| <input type="checkbox"/> | Taiteet, muu itseilmaisu                             |
| <input type="checkbox"/> | Sosiaalinen harrastus                                |
| <input type="checkbox"/> | Perheen kanssa vietetty aika                         |
| <input type="checkbox"/> | Ystävien kanssa vietetty aika                        |
| <input type="checkbox"/> | Työtoverien kanssa vietetty aika                     |
| <input type="checkbox"/> | Yhteys samassa elämäntilanteessa oleviin             |
| <input type="checkbox"/> | Muiden ihmisten auttaminen                           |



## 7. Viimeisten 12 kuukauden aikana, oletko tuntenut seuraavia tunteita melko usein tai jatkuvasti?

VALITSE KAIKKI SOPIVAT VAIHTOEHDOT.

- ☐ Yksinäiseksi
- ☐ Masentuneeksi
- ☐ Epäonnistuneeksi
- ☐ Onnelliseksi
- ☐ Ystävien ympäröimäksi
- ☐ Rakastuneeksi
- ☐ Ihmiseksi jota rakastetaan



## 8. Kuinka monella prosentilla olisit valmis alentamaan nykyistä elintasoasi, mikäli saisit tilalle nykyistä paremmat ihmissuhteet?

NOLLA TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ ET OLE VALMIS ALENTAMAAN ELINTASOASI YHTÄÄN JA SATA SITÄ, ETTÄ OLISIT VALMIS ELÄMÄÄN MAHDOLLISIMMAN MATALALLA ELINTASOLLA MIKÄLI SAISIT PAREMMAT IHMISSUHTEET.

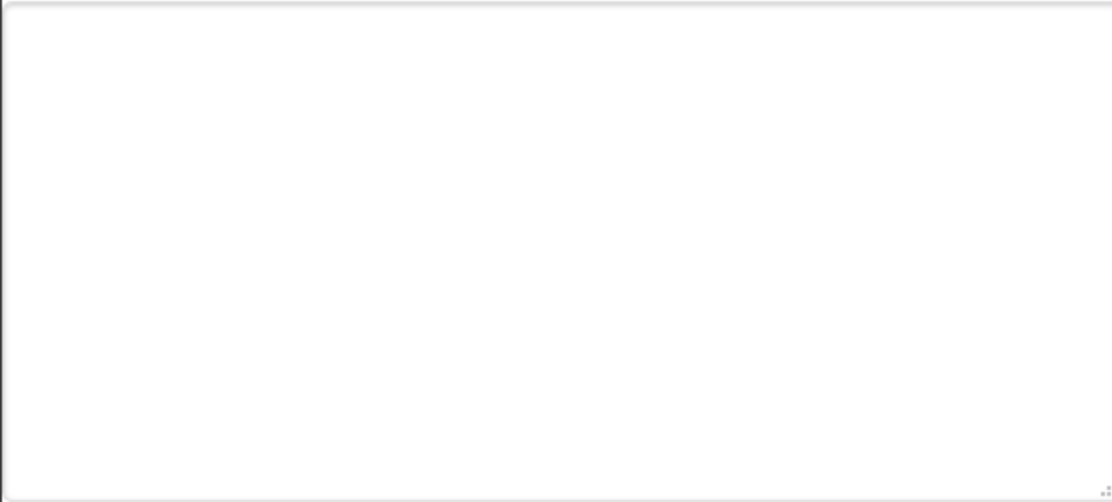
0



## 9. Miltä yksinäisyys tuntuu?

YKSINÄISYYTEEN LIITTYY USEIN VOIMAKKAITA TUNTEITA, JOTKA OVAT ERILAISIA ERI ELÄMÄNTILANTEISSA.

JOS HALUAT, VOIT KERTOA YKSINÄISYYSKOKEMUKSIASI TÄSSÄ.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing a response. In the bottom right corner of the box, there is a small, faint icon consisting of a grid of dots.

## 10. Kerro kuinka usein alla olevat asiat kuvaavat sinua.

VALITSE JOKA KYSYMYKSEEN YKSI VAIHTOEHTO

Tunnen itseni onnettomaksi koska teen asioita yksin

Valitse



Tunnen ettei minulla ole ketään jonka kanssa keskustella

Valitse



Tunnen että en oikein kestä yksin oloa

Valitse



Tunnen ettei kukaan oikein ymmärrä minua

Valitse



Huomaan odottavani puhelua tai viestiä joltakin

Valitse



Tunnen itseni täydellisen yksinäiseksi

Valitse



Minulla on tunne etten kykene aloittamaan keskustelua ympärilläni olevien ihmisten kanssa

Valitse



Tunnen todella haluavani muiden seuraa

Valitse



Tunnen että minun on vaikea ystävystyä muiden kanssa

Valitse



Koen että minut vaiennetaan ja syrjäytetään

Valitse



Näytä muiden vastaukset



## 11. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN

Elän tavoitteellista ja merkityksellistä elämää

Valitse



Sosiaaliset suhteeni ovat minua tukevia ja palkitsevia

Valitse



Teen jokapäiväisiä tehtäviäni innostuneesti

Valitse



Edistän aktiivisesti muiden hyvinvointia ja onnellisuutta

Valitse



Teen taitavasti minulle tärkeät tehtävät

Valitse



Olen hyvä ihminen ja elän hyvää elämää

Valitse



Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni

Valitse



Ihmiset kunnioittavat minua

Valitse



Näytä muiden vastaukset



## 12. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?

VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN

Elintasoosi

Valitse



Terveystilaasi

Valitse



Siihen mitä saavutat elämässäsi

Valitse



Henkilökohtaisiin ihmissuhteisiisi

Valitse



Omaan turvallisuuteesi

Valitse



Että kuulut joihinkin ryhmiin

Valitse



Turvattuun tulevaisuuteesi

Valitse



Hengellisyytesi tai uskonnollisuuteesi

Valitse



Yhteiskunnalliseen asemaasi

Valitse



Näytä muiden vastaukset



### 13. Kerro tietoja terveydestäsi

VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN

Oletko tupakoinut koskaan elämäsi aikana?

Valitse



Tupakoitko nykyisin?

Valitse



Haluaisitko lopettaa tupakoinnin?

Valitse



Onko oma terveydentilasi nykyisin mielestäsi yleensä

Valitse



Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

Valitse



Kuinka usein tavallisesti käytät alkoholijuomia

Valitse



Kuinka usein juot alkoholia kerralla kuusi annosta tai enemmän. Yksi annos on pullo olutta tai 12cl viiniä.

Valitse



Oletko elämäsi aikana pyrkinyt pudottamaan painoasi?

Valitse





14. Kuinka pitkä olet (cm)?

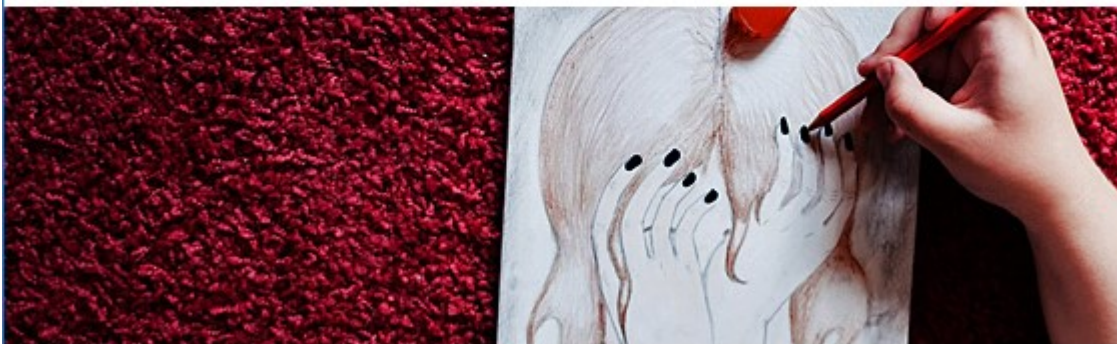
15. Kuinka paljon painat (kg)?

16. Minkä ikäinen olet?

17. Mikä on postinumerosi?



18. Kuinka paljon bruttotulosi (tulot ennen veroja) kuukaudessa ovat?

## 19. Kerro taustoistasi

VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN

Sukupuolesi?

Valitse



Siviilisääty

Valitse



Miten asut?

Valitse



Mikä on asuntosi tyyppi?

Valitse



Mikä on korkein suorittamasi koulutusaste?

Valitse



Mihin seuraavaan ryhmään kuulut tällä hetkellä?

Valitse



Kun taloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi?

Valitse



## 20. Mihin sijoittaisit itsesi seuraavalla asteikolla?

VALITSE YKSI VAIHTOEHTO

Valitse



Lähetä vastaukset