

Appendix 1

The Finnish Happiness-Flourishing Study (FHFS) Web-Survey

Happiness-Flourishing Scale:

01: Kuinka onnellinen olet yleisesti ottaen

1 = En lainkaan onnellinen – 7 = Hyvin onnellinen

02: Kuinka usein olet kokenut onnen hetkiä

1 = En koskaan – 7 = Hyvin usein

03: Kuinka hyvin olet voinut toteuttaa kykyjäsi ja lahjojasi

1 = En lainkaan – 7 = Poikkeuksellisen hyvin

04: Kuinka valoisana näet tulevaisuuden

1 = En lainkaan valoisana – 7 = Hyvin valoisana

05: Kuinka mielekkäänä ja tarkoituksellisenä koet elämäsi

1 = En lainkaan mielekkäänä – 7 = Hyvin mielekkäänä

06: Kuinka arvokkaaksi koet elämäsi

1 = En lainkaan arvokkaaksi – 7 = Hyvin arvokkaaksi

07: Kuinka hyvin koet hallitsevasi elämäsi

1 = Heikosti – 7 = Erittäin hyvin

08: Koetko olevasi onnellisempi kuin muut tuntemasi ihmiset

1 = En lainkaan onnellisempi – 7 = Erittäin paljon onnellisempi

09: Missä määrin koet, että sinulla on annettavaa muille ihmisille

1 = Ei lainkaan annettavaa – 7 = Erittäin paljon annettavaa

10: Missä määrin olet saavuttanut sisäisen rauhan

1 = En lainkaan – 7 = Täydellisesti

Life satisfaction related questions:

et01: Kuinka tyytyväinen olet läheisiin ihmissuhteisiisi juuri nyt?

et02: Kuinka tyytyväinen olet taloudelliseen tilanteeseesi juuri nyt?

et03: Kuinka tyytyväinen olet elämän olosuhteisiisi yleensä juuri nyt?

et04: Kuinka tyytyväinen olet omaan terveyteesi yleensä juuri nyt?

et05: Kuinka tyytyväinen olet läheisesi terveyteen yleensä juuri nyt?

et01-et05

1 = Erittäin tyytymätön – 7 = Erittäin tyytyväinen

et06: Kuinka kovaa tai helppoa elämäsi on juuri nyt?

1 = Erittäin kovaa – 7 = Erittäin helppoa

et07: Kuinka ikävää tai iloista elämäsi on juuri nyt?

1 = Erittäin ikävää – 7 = Erittäin iloista

Depression Scale (DEPS)

dep01: Olen kärsinyt unettomuudesta

dep02: Olen tuntenut itseni surumieliseksi

dep03: Minusta on tuntunut, että kaikki vaatii ponnistusta

dep04: Olen tuntenut itseni tarmottomaksi

dep05: Olen tuntenut itseni yksinäiseksi

dep06: Tulevaisuus on tuntunut toivottomalta

dep07: Elämästä nauttiminen on tuntunut mahdottomalta

dep08: Olen tuntenut itseni arvottomaksi

dep09: On tuntunut, että kaikki ilo on hävinnyt elämästä

dep10: On tuntunut, että alakuloisuuteni ei ole hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla

dep01–dep10

1 = Erittäin paljon – 4 = Ei lainkaan

Happiness skills related questions

ot01: Omistan suuren osan ajastani lähimmäisilleni

ot02: Olen hyvin kiitollinen kaikesta saamastani ja saavuttamastani

ot03: Muiden ihmisten auttaminen on minulle ominaista

ot04: Suhtaudun tulevaisuuteen hyvin luottavaisesti

ot05: Haluan elää juuri tätä hetkeä

ot06: Ulkoilen, liikun tai urheilen säännöllisesti

ot07: Minulla on pysyviä arvoja, joita pyrin edistämään

ot08: Koen vastoinkäymiset haasteina

ot09: Uppoudun usein työhöni ja askareisiini niin, että aika unohtuu

ot10: Anteeksiantaminen on minulle helppoa

ot11: Saan voimaa hiljentymisestä ja mietiskelystä

ot12: Minulla on selkeitä tavoitteita elämässäni

ot01–ot10

1 = Täysin eri mieltä – 7 = Samaa mieltä

Gender: 1 = nainen, 2 = mies

Age: Minkä ikäinen olet

Height: Kuinka pitkä olet (cm)

Weight: Kuinka paljon painat (kg)

Postal code: Postinumerosi kaksi ensimmäistä numeroa

Income: Kuinka suuret olivat taloutesi kokonaistulot viime vuonna bruttona (euro)

Household size related questions

01: Taloudessasi asuu, itsesi mukaan lukien ___ aikuista

02: Taloudessasi asuu, itsesi mukaan lukien ___ lasta

Years of education: Kuinka monta vuotta olet yhteensä käynyt koulua tai opiskellut päätoimisesti

Exercise: Kuinka paljon keskimäärin liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana

1 = Vapaa-aikanani en paljonkaan liiku

2 = Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa

3 = Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa vähintään 3 tuntia viikossa.

4 = Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa rasittavia urheilumuotoja.

Financial situation: Onko taloudellinen tilanteesi nyt parempi vai huonompi kuin aikaisemmin

1 = paljon parempi

2 = hieman parempi

3 = suunnilleen samanlainen

4 = hieman huonompi

5 = paljon huonompi

Problems with spouse: Onko sinulla vaikeuksia tulla toimeen puolisososi kanssa

1 = En ole parisuhteessa

2 = Melkein koko ajan

3 = Joskus

4 = Ei koskaan

Problems with children: Onko lapsista aiheutunut sinulle erityisiä vaikeuksia

1 = Minulla ei ole lapsia

2 = Melkein koko ajan

3 = Aika usein

4 = Joskus

5 = Harvoin

6 = Ei koskaan

Vegetables consumption: Kuinka usein keskimäärin syöt tuoreita vihanneksia tai juureksia

1 = Harvemmin kuin kerran viikossa

2 = 1-2 päivänä viikossa

3 = 3-5 päivänä viikossa

4 = Päivittäin

Fruits and berries consumption: Kuinka usein keskimäärin syöt tuoreita hedelmiä tai marjoja

- 1 = Harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 = 1-2 päivänä viikossa
- 3 = 3-5 päivänä viikossa
- 4 = Päivittäin

Work stress: Miten usein sinua kiusaa se, että joudut pinnistämään voimasi äärimmilleen pystyäksesi selviytymään nykyisestä työstäsi tai työmäärästäsi

- 1 = En ole ansiotyössä, enkä opiskele päätoimisesti
- 2 = Melkein koko ajan
- 3 = Aika usein
- 4 = Joskus
- 5 = Harvoin tai ei koskaan

Communal social activity: Kuinka usein osallistut seura- tai yhdistystoimintaan, harrastat esim. kädentaitoja tai kulttuuria tai käyt uskonnollisissa tilaisuuksissa

- 1 = Kerran viikossa tai useammin
- 2 = Kerran kuukaudessa tai useammin
- 3 = Kerran tai muutaman kerran vuodessa
- 4 = Harvemmin tai en koskaan

Binge drinking: Kuinka usein juot alkoholijuomia niin, että tunnet itsesi päihtyneeksi

- 1 = Ainakin pari kertaa viikossa
- 2 = Ainakin kerran viikossa
- 3 = Ainakin kerran kuukaudessa
- 4 = Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

Alcohol consumption: Kuinka monta annosta alkoholia juot viikossa

Smoking: Kuinka monta savuketta, sikaria tai piipullista poltat päivittäin

Total cholesterol: Mikä oli viimeisin kolesteroliarvosi, kokonaiskolesteroli (10* mmol/l, esim 57 = 5,7 mmol/l)

HDL cholesterol: Mikä oli viimeisin kolesteroliarvosi, HDL-kolesteroli (10* mmol/l, esim 14 = 1,4 mmol/l)

Sleep hours: Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin

Questions about major negative life events:

01: Onko sinulle tapahtunut jokin huomattava kielteinen tai rankka elämänmuutos joka vaikuttaa yhä

- 1 = Asumusero
- 2 = Avioero
- 3 = Lapsen kuolema
- 4 = Läheisen perheenjäsenen kuolema
- 5 = Ystävän kuolema
- 6 = Puolison kuolema
- 7 = Vankilatuomio
- 8 = Työstä erottaminen
- 9 = Loukkaantuminen
- 10 = Vakava sairastuminen
- 11 = Perheenjäsenen sairastuminen
- 12 = Muu, mikä?
- 13 = En tahdo kertoa

02: Milloin

- 1 = Puolen vuoden sisällä
- 2 = Vuoden sisällä
- 3 = 2 vuoden sisällä
- 4 = 5 vuoden sisällä
- 5 = Aikaisemmin

03: Arvioi elämänmuutoksen vaikutusta onnellisuuteesi nyt

- 1 = Ei vaikutusta – 10 = Suuri kielteinen vaikutus

Questions about major positive life events:

01: Onko sinulle tapahtunut jokin huomattava myönteinen elämänmuutos joka vaikuttaa yhä

- 1 = Uusi ihmissuhde
- 2 = Avioliitto
- 3 = Eläkkeelle siirtyminen
- 4 = Lapsen syntymä
- 5 = Lapsenlapsen syntymä
- 6 = Muutto uuteen kotiin
- 7 = Opiskelupaikka
- 8 = Työpaikka
- 9 = Ylennys
- 10 = Palkankorotus
- 11 = Muu, mikä
- 12 = En tahdo kertoa

02: Milloin

- 1 = Puolen vuoden sisällä
- 2 = Vuoden sisällä

3 = 2 vuoden sisällä

4 = 5 vuoden sisällä

5 = Aikaisemmin

03: Arvioi elämänmuutoksen vaikutusta onnellisuuteesi nyt

1 = Ei vaikutusta – 10 = Suuri kielteinen vaikutus