

KYSELYLOMAKE: FSD3224 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TERVEYSTUTKIMUS 2016

QUESTIONNAIRE: FSD3224 UNIVERSITY STUDENT HEALTH SURVEY 2016

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

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.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

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.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>



Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 KOTT2016

Hyvä opiskelija

Tervetuloa vastaamaan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen! Tutkimuksella kerätään tietoa opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemiseksi ja edistämiseksi. Tuloksia voivat hyödyntää niin terveydenhuolto, korkeakoulut kuin opiskelijajärjestötkin. KOTT-tutkimus on toteutettu neljän vuoden välein vuodesta 2000 alkaen, ammattikorkeakouluopiskelijat tulivat mukaan vuonna 2008.

Tutkimuksella saamme tietoa opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn ajankohtaisista ongelmista, trendeistä ja kehittämishankkeiden vaikutuksista. Aiempien tutkimusten tuloksia on hyödynnetty lukuisissa tutkimuksissa ja käytännön toimintamalleissa, esimerkkeinä opiskelukyky malli ja opiskelu-uupumusmittari, opiskeluterveydenhuollon opas, Opiskeluterveys-kirja, korkeakoululiikunnan ja opiskelukyvyn edistämisen suositukset jne.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystietämisen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka liittyvät opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen. Opiskelua, työssäkäyntiä ja opiskeluolosuhteita koskevat kysymykset ovat erittäin tärkeitä myös korkeakouluille ja opiskelijajärjestöille. Mukana olevat erityisteemat ovat opiskelijoiden ikä- tai elämänvaiheeseen liittyviä asioita, joista tarvitaan lisätietoa ilmiöiden ymmärtämiseksi ja palvelujen parantamiseksi.

Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita.

Toivomme, että ehdit kyselyyn vastaamisen verran uhrata aikaasi opiskelijoiden yhteiseksi hyväksi!
Vastauksesi on meille erittäin arvokas, kukaan muu ei voi sitä korvata.

Kyselyyn voi vastata internetissä osoitteessa

<http://XXXXXX/xxxx/??>

tai tällä lomakkeella oheisessa palautuskuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa. Lomakkeen henkilökohtaista tunnistuskoodia käytetään ainoastaan mahdollisten uusinta- ja jatkokyselyjen lähettämisessä. Henkilötietoja ei yhdistetä vastauksiin. Annetuista vastauksista muodostettava sähköinen tutkimusaineisto arkistoidaan pysyvästi Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon myöhempään käyttöön.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa ylilääkäri Kristina Kunttu, puh. 046 7106111, kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen

**Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK ry**

Vastausohjeet:

Ympyröi Sinun vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Ympyröi kunkin vaihtoehdon kohdalla vain yksi numero, ellei toisin ole mainittu.

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit, ellei kysymyksessä toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

TAUSTATIEDOT

1. Ikä _____ vuotta

2. Sukupuoli
1 mies
2 nainen
3 muu

3. Opiskelupaikkakuntasi?

1 Espoo	6 Kajaani	11 Lahti	16 Rauma	21 Tornio
2 Helsinki	7 Kemi	12 Lappeenranta	17 Rovaniemi	22 Turku
3 Hämeenlinna	8 Kokkola	13 Mikkeli	18 Savonlinna	23 Vaasa
4 Joensuu	9 Kouvola	14 Oulu	19 Seinäjoki	24 Vantaa
5 Jyväskylä	10 Kuopio	15 Pori	20 Tampere	25 Muu, mikä? _____

4. Korkeakoulusi?

a) YLIOPISTOT

1 Aalto-yliopisto	7 Lappeenrannan teknillinen yliopisto	13 Teatterikorkeakoulu
2 Helsingin yliopisto	8 Oulun yliopisto	14 Turun yliopisto
3 Itä-Suomen yliopisto	9 Sibelius-Akatemia	15 Vaasan yliopisto
4 Jyväskylän yliopisto	10 Svenska handelshögskolan	16 Åbo Akademi
5 Kuvataideakatemia	11 Tampereen teknillinen yliopisto	
6 Lapin yliopisto	12 Tampereen yliopisto	

Jos suoritat perustutkintoa useammassa korkeakoulussa yhtäikää, ilmoita kaikki, ei kuitenkaan niitä, joista jo olet valmistunut!

b) AMMATTIKORKEAKOULUT

1 Arcada - Nylands svenska yhs	9 Kymenlaakson amk	17 Saimaan ammattikorkeakoulu
2 Diakonia-ammattikorkeakoulu	10 Lapin ammattikorkeakoulu	18 Satakunnan amk
3 HAAGA-HELIA amk	11 Lahden ammattikorkeakoulu	19 Savonia-ammattikorkeakoulu
4 Humanistinen amk	12 Laurea-ammattikorkeakoulu	20 Seinäjoen amk
5 Hämeen ammattikorkeakoulu	13 Metropolia amk	21 Tampereen amk
6 Jyväskylän amk	14 Mikkelin ammattikorkeakoulu	22 Turun ammattikorkeakoulu
7 Kajaanin ammattikorkeakoulu	15 Oulun seudun amk	23 Vaasan ammattikorkeakoulu
8 Keski-Pohjanmaan amk	16 Pohjois-Karjalan amk	24 Yrkeshögskolan Novia

Valitse vain yksi vaihtoehto. Jos sinulla on useampi koulutusala, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut

5. Koulutusalasasi?

a) YLIOPISTO-OPISKELIJAT

1 Eläinlääketieteellinen	8 Liikuntatieteellinen	15 Taideteollinen
2 Farmasia	9 Luonnontieteellinen	16 Tanssi
3 Hammaslääketieteellinen	10 Lääketieteellinen	17 Teatteri
4 Humanistinen	11 Maatalous-metsätieteellinen	18 Teknillistieteellinen
5 Kasvatustieteellinen	12 Musiikki	19 Teologia
6 Kauppatieteellinen	13 Oikeustieteellinen	20 Terveystieteellinen
7 Kuvataide	14 Psykologia	21 Yhteiskuntatieteellinen

Valitse vain yksi vaihtoehto. Jos sinulla on **useampi koulutusala**, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut opintojasi.

b) AMMATTIKORKEAKOULUOPIKELIJAT

- | | |
|---|--|
| 1 Humanistinen ja kasvatustieteiden ala | 5 Matkailu-, ravitsemis- ja talousala |
| 2 Kulttuuriala | 6 Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala |
| 3 Luonnontieteiden ala | 7 Tekniikan ja liikenteen ala |
| 4 Luonnonvara- ja ympäristöala | 8 Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala |

c) Useampi kuin yksi koulutusala?

Rasti ruutuun, jos on!

TERVEYDENTILA

6. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi todennut Sinulla jonkin pysyvän, pitkäkestoisen tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

Vastaa kaikkiin kohtiin.

		ei	kyllä			ei	kyllä
1	Diabetes	0	1	17	Silmäsairaus	0	1
2	Kilpirauhassairaus	0	1	18	Korva-, nenä-, kurkkusairaus	0	1
3	Verenpainetauti, kohonnut verenpaine	0	1	19	Hammaskaries (reikä hampaassa)	0	1
4	Sydämen rytmihäiriö, sydänsairaus	0	1	20	Tulehtunut viisaudenhammas	0	1
5	Nivelreuma, selkärankareuma	0	1	21	Muu suun tai hampaiden sairaus		
6	Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus, mikä _____	0	1		(purentaelinten, suun limakalvojen tai kiinnityskudoksen sairaus)	0	1
7	Astma	0	1	22	Migreeni	0	1
8	Allerginen nuha tai silmätulehdus	0	1	23	Epilepsia, muu neurologinen sairaus	0	1
9	Atooppinen ihottuma	0	1	24	Syömishäiriö, minkälainen?		
10	Akne	0	1	1	laihuushäiriö (anorexia)	0	1
11	Laktoosi-intoleranssi	0	1	2	ahmimishäiriö (bulimia)	0	1
12	Muu mahan tai suoliston sairaus	0	1	3	muu (esim. ahmintahäiriö)	0	1
13	Toistuva virtsatietulehdus, munuaissairaus	0	1	25	Ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.)	0	1
14	Miesten sukuelinten sairaus	0	1	26	Masennus (depressio)	0	1
15	Gynekologinen sairaus, mikä?			27	Muu mielenterveyden häiriö	0	1
	1 toistuvia emätintulehduksia	0	1	28	Päihdehäiriö tai riippuvuus, mikä _____	0	1
	2 endometriooosi	0	1	29	Muu sairaus, mikä?	0	1
	3 vulvodynia/ vestibuliitti	0	1				
	4 muuta, mitä?	0	1				
16	Näkövika (silmälasit)	0	1				

7. Onko sinulla todettu oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma, mikä?

- 1 ei ole todettu
- 2 lukivaikeus
- 3 Aspergerin oireyhtymä
- 4 matematiikan oppimisvaikeus
- 5 hahmottamisen vaikeus
- 6 tarkkaavaisuushäiriö (esim. ADHD/ADD)
- 7 näkövamma
- 8 kuulovamma
- 9 muu, mikä? _____

Ympyröi kaikki ne vaikeudet, jotka sinulla on havaittu.

8. Miten kuvaillet tämän hetkistä hyvinvointiasi?

	erittäin huono	huono	kohtalainen	hyvä	erittäin hyvä
1. Fyysinen hyvinvointi (mm. fyysinen terveys)	1	2	3	4	5
2. Henkinen hyvinvointi (mm. henkinen tasapaino)	1	2	3	4	5
3. Sosiaalinen hyvinvointi (mm. sosiaaliset verkostot)	1	2	3	4	5
4. Kokonaisvaltainen hyvinvointi	1	2	3	4	5

9. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?

		<i>Vastaa kaikkiin kohtiin.</i>			
		ei lainkaan	satunnaisesti	viikoittain	päivittäin tai lähes päivittäin
1	päänsärkyä	0	1	2	3
2	huimausta	0	1	2	3
3	väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
4	sydämen tykytystä, epäsäännöllisiä lyöntejä	0	1	2	3
5	yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
6	alaselän vaivoja	0	1	2	3
7	raajojen tai nivelten kiputiloja	0	1	2	3
8	vatsakipuja, närästystä	0	1	2	3
9	pahoinvointia tai oksennuksia	0	1	2	3
10	ilmavaivoja tai turvotusta	0	1	2	3
11	ummetusta tai ripulia	0	1	2	3
12	ahmimista	0	1	2	3
13	nuhaa tai tukkoisuutta	0	1	2	3
14	pitkittynyttä yskää tai hengenahdistusta	0	1	2	3
15	kurkkukipua, limaa kurkussa	0	1	2	3
16	palan tunnetta nielussa	0	1	2	3
17	ääniongelmia, vaikeutta äänenkäytössä	0	1	2	3
18	korvien soimista (tinnitusta)	0	1	2	3
19	iho-ongelmia	0	1	2	3
20	ienverenvuotoa tai ienvaivoja	0	1	2	3
21	hammasvaivoja (viiltoa, särkyä)	0	1	2	3
22	vaivaa viisaudenhampaista	0	1	2	3
23	purentavaivoja	0	1	2	3
24	nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	0	1	2	3
25	keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3
26	jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	0	1	2	3
27	masentuneisuutta tai alakuloisuutta	0	1	2	3
28	ahdistuneisuutta	0	1	2	3
29	virtsa-vaivoja (kirvelyä, vuotoa tms.)	0	1	2	3
30	yhdyntäkipuja	0	1	2	3
31	muuta, mitä?	0	1	2	3

10. Mitä raskauden ehkäisyä sinä ja partnerisi olette käyttäneet viimeisen kuukauden aikana?

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

0	en mitään	3	ehkäisylaastari	6	hormonikierukka
1	kondomi	4	ehkäisyrenkas	7	kuparikierukka
2	ehkäisytabletti	5	ehkäisykapseli	8	muu, mikä?

11. Pituutesi |__|__|__| cm

12. Painosi |__|__|__| kg

13. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- 1 selvästi alipainoinen
- 2 jonkin verran alipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 jonkin verran ylipainoinen
- 5 selvästi ylipainoinen

14. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

15. Onko sinulla arkea häiritseviä paknomaisia ajatuksia ja/tai toimintoja?

- 0 ei lainkaan
- 1 satunnaisesti
- 2 viikoittain
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

	ei	kyllä
16. Yritätkö oksentaa, jos tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?	0	1
17. Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?	0	1
18. Oletko laihtunut yli kuusi kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana?	0	1
19. Uskotko olevasi lihava, vaikka olisitkin muiden mielestä laiha?	0	1
20. Hallitseeko ruoka tai ruoan ajattelu elämäsi?	0	1

21. Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Asia on minulle TODELLA ONGELMA , joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämäni nykyään	Asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA , mutta ei vaivaa aina tai ei kovin voimakkaasti	Ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	Olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ	Merkitsee minulle todella TYYYDYTYSTÄ ANTAVAA asiaa	Vaikea sanoa

Otteen saaminen opiskelusta	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Esiintyminen, kuten esitelmän pito	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Kontakti minua seksuaalisesti kiinnostavaan sukupuoleen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Seksuaalisuuteni	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Suhde vanhempiini	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Tulevaisuuden suunnitteleminen	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Omat voimat ja kyvyt	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?
Mielialani yleensä	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	?

22. Tässä kysymyksessä on 10 väittämää siitä, kuinka olet voinut VIIMEISEN VIIKON AIKANA. Lue jokainen väittämä ja mieti, kuinka usein olet kokenut siinä kuvattuja tunteita viimeisen viikon aikana. Valitse sitten vaihtoehto, joka on lähimpänä kokemuksiasi.

Viimeisen viikon aikana...		ei lainkaan	vain satunnaisesti	toisinaan	usein	enimmäkseen tai koko ajan
1	Olen ollut kireä, ahdistunut tai hermostunut	0	1	2	3	4
2	Olen tuntenut, että minulla on joku, joka tarvittaessa tukee minua	4	3	2	1	0
3	Olen tuntenut selviytyväni, vaikka asiat menevät pieleen	4	3	2	1	0
4	Kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on tuntunut ylivoimaiselta	0	1	2	3	4
5	Olen ollut häätäntynyt tai kauhuissani	0	1	2	3	4
6	Olen suunnitellut itsemurhaa	0	1	2	3	4
7	Minun on ollut vaikea nukahtaa tai olen nukkunut katkonaisesti	0	1	2	3	4
8	Olen tuntenut itseni toivottomaksi	0	1	2	3	4
9	Olen ollut onneton	0	1	2	3	4
10	Epämieluisat mielikuvat tai muistot ovat ahdistaneet minua	0	1	2	3	4

© CORE System Trust: <http://www.coresystemtrust.org.uk/copyright.pdf>. It is not allowed to use this version of CORE-10 for any other purposes.

23. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

26. Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

24. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

27. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti ylirasittunut?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

25. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

28. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

- 1 ei ollenkaan
- 2 ei enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

29. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

30. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

31. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

32. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

33. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

34. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

TERVEYSPALVELUT

35. Kun viimeksi käytit YTHS:n /opiskeluterveydenhuollon palveluja, millaiseksi koit saamasi palvelun?

Kysymys koskee sekä käyntejä, puhelinkontakteja että sähköistä asiointia.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain selvyuden minua huolestuttaneisiin asioihin	1	2	3	4
Minua kuultiin ja tunsin tulevani ymmärretyksi	1	2	3	4

36. Syy muiden kuin YTHS:n/ opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöön viimeksi kuluneen vuoden aikana?

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

0 En ole käyttänyt muita palveluja	6 Opiskeluterveydenhuolto ei tarjoa tarvitsemaani palvelua
1 En ole kuulunut koko vuotta opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin	7 En ole päässyt tarpeeksi nopeasti hoitoon opiskeluterveydenhuoltoon
2 Olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole opiskeluterveydenhuollon palveluja	8 En ole ollut tyytyväinen opiskeluterveydenhuollon palveluihin
3 Olen tarvinnut apua päivystysaikaan	9 En ole tiennyt opiskeluterveydenhuollon palveluista
4 Minulla on entuudestaan hoitosuhde muualla	10 Olen ollut töissä / armeijassa / raskaana
5 Olen saanut lähetteen muualle	11 Muu syy, mikä?

37. Oletko käyttänyt alla mainittuja palveluja viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

'Terveyskeskus' tarkoittaa muuta kuin opiskeluterveydenhuoltoa, esim. normaali terveyskeskusvastaanotto, kunnan järjestämät päivystyspalvelut, äitiysneuvola

'Muu palvelun tarjoaja' tarkoittaa esim. työterveyshuollon, yksityissektorin, erikoissairaanhoidon tai puolustusvoimien palveluita

Vastaa kaikkiin kohtiin. Tarvittaessa voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.

		en lainkaan	vastaanottokäynti		puhelin- asiointi	sähköinen asiointi
			1-5 kertaa	yli 5 kertaa		
TERVEYDEN- HOITAJA	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
FYSIO- TERAPEUTTI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
YLEISLÄÄKÄRI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
ERIKOIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
SUU- HYGIENISTI /hammashoitaja	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
ERIKOIS- HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
KURAATTORI /sosiaali- työntekijä	Korkeakoulu	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
PSYKOLOGI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Opintopsykologi	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4
PSYKIATRI	YTHS / kunnan opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3	4
	Terveyskeskus	0	1	2	3	4
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3	4

38. Oletko viimeisen vuoden aikana käyttänyt mobiilisovellusta, joka liittyy terveyteen tai hyvinvointiin?

Vastaa kaikkiin kohtiin.

Sovellus on liittynyt	en	olen kokeillut	käyttänyt satunnaisesti	käyttänyt useana päivänä viikossa	käyttänyt päivittäin tai lähes päivittäin
1 liikuntaan	0	1	2	3	4
2 ravitsemukseen	0	1	2	3	4
3 mielen hyvinvointiin	0	1	2	3	4
4 uneen	0	1	2	3	4
5 seksuaalineuvontaan	0	1	2	3	4
6 tupakkaan	0	1	2	3	4
7 alkoholiin	0	1	2	3	4
8 huumeisiin	0	1	2	3	4
9 muuhun, mihin? _____	0	1	2	3	4

39. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokoontumisia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa?

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

1 ajanhallinta	9 syömisen ongelmat	17 ergonomia
2 stressinhallinta	10 purentaongelmat	18 alkoholinkäytön hallinta
3 opiskelun ongelmat	11 uniongelmat	19 tupakoinnin lopettaminen
4 opiskelutaidot	12 seksuaalisuus	20 muu riippuvuusongelma (pelaaminen, netti ym.)
5 sosiaaliset suhteet	13 hedelmällisyys/lasten hankinta	21 allergia-asiat, ihon hoito
6 itsetuntoasiat	14 ravitsemusasiat	22 matkailu ja rokotukset
7 jännittämisiongelmat	15 painonhallinta	23 muu ongelma, mikä
8 mielialaongelmat	16 liikunta	

LIIKUNTA

40. Kuinka monta minuuttia harrastat hyötyliikuntaa päivittäin (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin, asiointimatkat, koiran ulkoiluttaminen, siivoaminen, puutarhatyöt ym.)?

- 0 alle 15 minuuttia päivässä
- 1 15 – 30 minuuttia päivässä
- 2 30 – 60 minuuttia päivässä
- 3 yli tunnin päivässä

41. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, tanssimista, uintia, pallopelejä)?

- 0 en lainkaan tai hyvin harvoin
- 1 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 4 – 6 kertaa viikossa
- 5 päivittäin

Merkitse 0, jos et yhtään.

42. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin päivässä arkipäivinä?

	tuntia	minuuttia
1 Opiskelupäivän aikana luennoilla, oppitunneilla tai kirjastossa		
2 Ansiotöissä työpäivän aikana		
3 Kotona ruudun ääressä (esim. puhelin, tietokone, tabletti, televisio)		
4 Kotona kirjoja tai sanomalehtiä lukien		
5 Kulkuneuvossa (auto, juna, lentokone)		
6 Muualla		

43. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

- 1 en harrasta liikuntaa
- 2 omatoimisesti yksin
- 3 omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- 4 korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämä liikunta
- 5 ainejärjestön tms. liikuntatoiminta
- 6 urheiluseura (muu kuin oppilaitoksen)
- 7 muu järjestö, mikä _____
- 8 kaupalliset liikuntapalvelut
- 9 kunnalliset liikuntapalvelut

RAVINTO

44. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

- 0 en koskaan tai hyvin harvoin
- 1 silloin tällöin
- 2 usein

45. Kuinka usein syöt lounaan opiskelija-ravintolassa opiskeluvuorokauden aikana?

- 1 viitenä päivänä
- 2 3-4 päivänä
- 3 1-2 päivänä
- 4 harvemmin

46. Kuinka monena päivänä viikossa...?

0 = harvemmin kuin kerran viikossa

7= joka päivä

	0	1	2	3	4	5	6	7
1 syöt täysjyväviljavalmisteita (esim. leipä, puuro, mysli)	0	1	2	3	4	5	6	7
2 syöt kalaa	0	1	2	3	4	5	6	7
3 syöt punaista lihaa (nauta, sika, lammas, riista) tai lihavalmisteita (makkara tai leikkelemakkara)	0	1	2	3	4	5	6	7
4 syöt broileria, kalkkunaa tai kanaruokia	0	1	2	3	4	5	6	7
5 nautit nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili)	0	1	2	3	4	5	6	7
6 syöt kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5	6	7
7 syöt hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5	6	7
8 juot hedelmä- ja marjamehuja	0	1	2	3	4	5	6	7
9 juot sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (myös energiajuomat)	0	1	2	3	4	5	6	7
10 syöt makeisia (myös suklaata)	0	1	2	3	4	5	6	7
11 jätät lounaan tai päivällisen väliin kiireen tai muun syyn takia	0	1	2	3	4	5	6	7

47. Kuinka monta viipaletta leipää syöt päivässä? _____ viipaletta.

Kokonainen sämpylä
= 2 viipaletta

48. Syömäsi leipä on pääsääntöisesti

- 1 ruisleipää tai näkkileipää
- 2 täysjyväleipää
- 3 valkoista leipää
- 4 en syö leipää

**Merkitse 0,
jos ei
yhtään**

49. Käytät leipärasvana tavallisesti

- 1 rasvaveitettä, jossa korkeintaan 40 % rasvaa (esim. Keiju Keveämpi 30, KeijuKevyt 40, Flora Kevyt 40, Kevyt Becel 35, Kevyt Levi 40)
- 2 rasvaveitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Becel 60, Keiju 60, Kultarypsi 60)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70–80 % rasvaa (esim. Flora 70, Keiju 70)
- 4 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Oivariini, Ingmariini)
- 5 voita
- 6 kasvisterolimargariinia (esim. Becel pro activ, Benecol)
- 7 en mitään edellisistä

50. Käyttämäsi salaatinkastike on yleensä

- 1 öljypohjainen
- 2 kermaviilipohjainen
- 3 majoneesipohjainen
- 4 kevyt kastike
- 5 en käytä salaatinkastiketta

51. Kuinka monta annosta nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili) syöt päivittäin? _____ annosta

1 annos = 2 dl

52. Juomasi maito tai piimä on pääsääntöisesti

- 1 täysmaitoa
- 2 kevytmaitoa tai piimää, jossa rasvaa 2,5 % (esim. ab-piimä)
- 3 ykkösmaitoa tai piimää, jossa rasvaa 1 %
- 4 rasvatonta maitoa tai rasvatonta piimää
- 5 en juo maitoa tai piimää

53. Kuinka monta annosta kasviksia (ei perunaa) syöt päivässä? _____ annosta

1 annos on esim.
1 tomaatti **tai**
noin 1 dl raastetta **tai**
2 porkkanaa

54. Kuinka monta annosta marjoja ja hedelmiä syöt päivässä? _____ annosta

1 annos on esim. 1
omena **tai** banaani **tai**
noin 1 dl marjoja

55. Kuinka monta lasillista hedelmä- ja marjamehuja keskimäärin juot päivässä? _____ lasillista

1 lasillinen = 2 dl

HAMPAIDEN HOITO, NARSKUTTELU JA KASVOKIVUT

	harvemmin kuin kerran päivässä	kerran päivässä	useammin kuin kerran päivässä
56. Miten usein harjaat hampaasi?	0	1	2
57. Käytätkö fluorihammastahnaa?	0	1	2
58. Käytätkö hammaslankaa?	0 en ollenkaan	1 silloin tällöin	2 2-3 kertaa viikossa
	3 päivittäin		
59. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?	0 en käytä tai käytän silloin tällöin	1 käytän ainakin kerran päivässä	
60. Montako kertaa päivässä syöt tai juot jotakin (ei vettä tai kahvia/teetä ilman sokeria)?	0 6 kertaa tai vähemmän	1 7-10 kertaa	2 yli 10 kertaa
61. Koetko kipua ohimoilla, leukanivelissä, kasvoilla tai leuoissa kerran viikossa tai useammin?	0 en	1 kyllä, ajoittain	2 kyllä, jatkuvasti
62. Koetko kipua kerran viikossa tai useammin, kun avaat suusi aivan auki tai pureskellessasi?	0 en koskaan tai hyvin harvoin	1 kyllä	
63. Meneekö leukasi jumiin (lukkoon) kerran viikossa tai useammin?	0 ei	1 kyllä	
64. Narskutteletko hampaitasi tai puretko niitä voimakkaasti yhteen (muulloin kuin syödessäsi)?	0 en	1 kyllä, vain öisin	2 kyllä, vain päivisin
	3 kyllä, sekä öisin että päivisin	4 en osaa sanoa	
65. Onko sinulle valmistettu parentakisko? Onko siitä ollut apua?	0 minulle ei ole valmistettu parentakisko	1 kyllä, sen käyttö on selkeästi auttanut vaivoihini	2 kyllä, mutta se ei ole juuri auttanut vaivoihini
	3 kyllä, mutta en käytä/ en ole käyttänyt sitä, miksi _____		
66. Onko hammashoito mielestäsi pelottavaa?	0 ei lainkaan	1 jonkin verran	2 erittäin paljon

Vastaa vain yhteen kohtaan.

TUPAKKA, ALKOHOLI JA HUUMEET

67. Millaiseksi arvioit päihteiden käyttösi? Käytätkö seuraavia päihteitä mielestäsi

	en lainkaan	kohtuullisesti	hieman liian paljon	aivan liian paljon / olen riippuvainen	en osaa sanoa
tupakkatuotteet	0	1	2	3	4
alkoholi	0	1	2	3	4
kannabis	0	1	2	3	4
muut huumeet	0	1	2	3	4
päihdyttävät lääkkeet	0	1	2	3	4

68. Käytätkö tai oletko käyttänyt aiemmin tupakkatuotteita?

	en lainkaan	aiemmin, mutta olen lopettanut	kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa	kyllä viikoittain, mutta en päivittäin	kyllä päivittäin, määrä
Tupakoitko?	1	2	3	4	5 _____ savuketta
Käytätkö nuuskaa?	1	2	3	4	5 _____ kertaa
Poltatko vesipiippua?	1	2	3	4	5 _____ kertaa
Muuta tupakkatuotetta mitä?	1	2	3	4	5 _____ kertaa

69. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

	en lainkaan	olen kokeillut	kyllä, satunnaisesti	kyllä, päivittäin
Nikotiinia	1	2	3	4
Makuaineita	1	2	3	4
Jotain muuta ainetta, mitä?	1	2	3	4

	ei yleensä	silloin tällöin	lähes aina
70. Tuntuuko sinusta siltä, että joudut tovereidesi vaikutuksesta käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisit?	1	2	3
71. Jos olet tilaisuuksissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?	1	2	3
72. Jos joku porukastasi valitsee alkoholittoman vaihtoehdon, kiinnittävätkö muut asiaan huomiota?	1	2	3

73. Montako annosta juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

	annoksia
III-olutta	____
IV A-olutta	____
siideriä	____
long drink -juomia	____
viiniä	____
väkevää alkoholia	____

Ellet juo yhtään, merkitse 0. Vastaa jokaiseen kohtaan.

Yksi alkoholiannos on
*pullo (33 cl) keskiolutta, siideriä, long drinkiä
 lasi (12 cl) mietoa viiniä
 pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä
 ravintola-annos (4 cl) väkeviä*

74. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0 en koskaan (*jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 84*)
- 1 noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2 – 4 kertaa kuukaudessa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

75. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 0 1 - 2 annosta
- 1 3 - 4 annosta
- 2 5 - 6 annosta
- 3 7 - 9 annosta
- 4 10 annosta tai enemmän

76. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

77. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä sen aloittamisen jälkeen?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

78. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

79. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

80. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

81. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuussa
- 2 kerran kuussa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

82. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0 ei
- 2 kyllä, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

83. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- 0 ei koskaan
- 2 kyllä, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

84. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai lääkkeiden ja alkoholin yhdistelmää päihtyäksesi?

- 0 en koskaan *(voit siirtyä kysymykseen 87)*
- 1 kyllä. Jos olet kokeillut tai käyttänyt, niin vastaa seuraaviin kysymyksiin:

85. Mitä ja montako kertaa?	Vastaa kaikkiin kohtiin.			86. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kk aikana		_____ kertaa
	en ole käyttänyt	1-4 kertaa	5 kertaa tai enemmän	en	kyllä	
1 kannabis (hasis, marihuana)	0	1	2	0	1	_____ kertaa
2 tinneri, butaani, liima tms.	0	1	2	0	1	_____ kertaa
3 lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	0	1	2	0	1	_____ kertaa
4 lääkkeitä päihtyäksesi, mitä?	0	1	2	0	1	_____ kertaa
5 ekstaasi	0	1	2	0	1	_____ kertaa
6 subutex tai temgesic	0	1	2	0	1	_____ kertaa
7 heroini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	0	1	2	0	1	_____ kertaa
8 Muuntohuumeet	0	1	2	0	1	_____ kertaa

RAHAPELAAMINEN

Rahapelejä ovat mm. arvontapelit kuten Lotto tai Keno, rahapeliautomaatit kuten hedelmäpeli, raaputusarvat, urheilu- ja raviveikkaus, vedonlyönti, kasinopelit sekä internetissä pelattavat rahapelit, kuten nettipokeri.

87. Oletko viimeisen 12 kuukauden aikana tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?

- 0 en
1 kyllä

88. Oletko viimeisen 12 kuukauden aikana valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat?

- 0 en
1 kyllä

OPISKELU

89. Montako lukuVUOTTA olet ollut kirjoilla läsnä olevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen?

|_|_|_| lukuvuotta

|_|_| olen valmistunut tänä lukuvuonna

90. Kuinka monta opintopistettä olet suorittanut 31.1.2016 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen?

|_|_|_| opintopistettä kaikkiaan

|_|_|_| opintopistettä syksyn 2015 aikana

Mukaan lukien kuluva lukuvuosi!

91. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut

- 1 odotettua parempi
2 odotusten mukainen
3 odotettua huonompi

92. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
1 kyllä
2 en osaa sanoa

93. Onko oppilaitoksesi taholta opintoihisi saamasi ohjaus ja neuvonta viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut?

- 0 täysin riittämätöntä
1 jonkin verran vajavaista
2 kohtuullista tai vaihtelevaa
3 hyvää
4 erittäin hyvää

94. Arvioi opiskeluusi ja ansiotyöhösi käyttämäsi aikaa syyslukukaudella 2015. Kuinka monta tuntia olet käyttänyt keskimäärin viikossa

Ohjattuun opiskeluun (esim. luennot, pienryhmät, harjoitukset, työnäytteet)? _____ tuntia

Itsenäiseen opiskeluun (esim. tenttiin lukeminen, tiedonhaku, esseiden ja opinnäytetöiden kirjoittaminen, itsenäisesti tehtävät harjoitustyöt)? _____ tuntia

Ansiotyöhön (myös palkallinen harjoittelu)? _____ tuntia

95. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten suhdettasi opiskeluun viimeksi kuluneen kuukauden aikana

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1 Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	1	2	3	4	5	6
2 Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	1	2	3	4	5	6
3 Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani	1	2	3	4	5	6
4 Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	1	2	3	4	5	6
5 Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan	1	2	3	4	5	6
6 Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä	1	2	3	4	5	6
7 Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana	1	2	3	4	5	6
8 Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt	1	2	3	4	5	6
9 Opiskelijan paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	1	2	3	4	5	6
10 Opiskellessani olen täynnä energiaa	1	2	3	4	5	6
11 Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä	1	2	3	4	5	6
12 Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen	1	2	3	4	5	6
13 Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi	1	2	3	4	5	6
14 Olen innoissani opiskelusta	1	2	3	4	5	6
15 Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni	1	2	3	4	5	6
16 Opiskelu inspiroi minua	1	2	3	4	5	6
17 Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan	1	2	3	4	5	6
18 Olen uppoutunut opiskeluuni	1	2	3	4	5	6

NETIN KÄYTTÖ

96. Mihin tarkoitukseen käytät tavallisimmin nettiä? Rastita kolme eniten käyttämäsi

- _____ Verkkopuhelut (esim. skype)
- _____ Sähköposti
- _____ Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, Twitter tai vastaava)
- _____ Chat/viestit (WhatsApp, Kik, Telegram tai vastaava)
- _____ Pelisovelluksen käyttö
- _____ Elokuvat, tv-ohjelmat, videot, musiikki, urheilu, e-kirjat, lehdet ym.
- _____ Opintoihin tai työhön liittyvä lukeminen, katsominen tai muut tehtävät
- _____ Aikuisviihde

97. Kuinka monta tuntia käytät nettiä tavallisesti viikossa?

opiskeluun ja työhön _____ tuntia

muuhun (esim. shoppailu, facebook, pelaaminen) _____ tuntia

Arvioi aika viimeksi kuluneen kuukauden mukaan.
Vastaa kokonaisilla tunneilla.
Jos et käytä nettiä, vastaa 0.

98. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?

	ei	kyllä
98. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?	0	1

99. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

99. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?	0	1
---	---	---

100. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmisissäsi?

100. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmisissäsi?	0	1
---	---	---

101. Onko sinusta tuntunut, että tarvitsisit apua vähentääksesi netin käyttöä

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin
- 3 toisinaan
- 4 usein
- 5 aina

TOIMEENTULO JA TYÖSSÄKÄYNTI

102. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

- 1 erittäin hyvin
- 2 tulin hyvin toimeen
- 3 tulin toimeen, kun elin säästävaisesti
- 4 toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

103. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä?

(Merkitse 0, jos ei yhtään)

104. Liittyikö työ

opiskelualaasi?

Kokopäivätyö (30 tuntia viikossa tai yli)	yhteensä _____ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _____ kuukautta	kyllä	ei
Säännöllinen osapäivä- tai osa-aikatyö (alle 30 tuntia viikossa)	noin _____ tuntia viikossa yhteensä _____ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _____ kuukautta	kyllä	ei
Keikkatöitä lukuvuoden aikana (lyhyitä, alle 1 kk työjaksoja epäsäännöllisesti)	0 ei lainkaan 1 satunnaisesti 2 usein	kyllä	ei

105. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana

Minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi	0	1	2
Sain taloudellista tukea vanhemmiltani tai sukulaisiltani rahana, tavarana tms.	0	1	2
Asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista	0	1	2

Sain taloudellista tukea vanhemmiltani tai sukulaisiltani rahana, tavarana tms.

Asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista

IHMISSUHTEET

106. Mikä on perhemuotosi tällä hetkellä?

- 1 asun yksin omassa taloudessani tai soluasunnossa
- 2 asun yhteistaloudessa tai kimppakämpässä (yhteinen vuokrasopimus)
- 3 asun kaksin puolisoni kanssa (avo- tai avioliitossa/ rekisteröidyssä parisuhteessa)
- 4 asun puolison ja lapsen/lasten kanssa
- 5 asun yksin lapsen/ lasten kanssa
- 6 asun vanhempien luona
- 7 muu, mikä? _____

107. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväiesi kanssa vapaa-aikanasi?

- 0 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1 1-3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 lähes joka päivä

108. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään (esim. vuosikurssi, opiskeluryhmä, ainejärjestö, laitos/yksikkö tms.)

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

109. Voitko halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- 0 en koskaan
- 1 hyvin harvoin
- 2 joskus tai joistakin asioista
- 3 usein
- 4 aina tai useimmiten

110. Koetko olevasi yksinäinen?

- 0 en
- 1 kyllä, ajoittain
- 2 kyllä, usein

111. Onko Sinulla parisuhde?

- 0 ei
- 1 on yksi
- 2 on kaksi tai useampia

112. Mikä seuraavista kuvaa lähinnä seksuaalista suuntautumistasi

- 1 hetero
- 2 bi
- 3 homo
- 4 lesbo
- 5 muu, mikä _____
- 6 mikään edellä olevista ei sovi kuvaamaan minua

113. Mikä seuraavista kuvaa lähinnä seksuaalista kiihottumistasi?

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1 kiihotun ainoastaan/lähinnä naisen kanssa tai naista ajatellen2 kiihotun pääosin naisen kanssa tai naista ajatellen, mutta myös miehen kanssa tai miestä ajatellen3 kiihotun suunnilleen yhtä paljon sekä naisen että miehen kanssa tai naista tai miestä ajatellen4 kiihotun pääosin miehen kanssa tai miestä ajatellen, mutta myös naisen kanssa tai naista ajatellen | <ol style="list-style-type: none">5 kiihotun ainoastaan/ lähinnä miehen kanssa tai miestä ajatellen6 en kiihotu naisen enkä miehen kanssa tai naista/ miestä ajatellen7 kiihotun muun sukupuolen kanssa tai muuta sukupuolta ajatellen, mikä sukupuoli?
_____8 kiihottumiseni kannalta kumppanini sukupuolella ei ole merkitystä |
|--|---|
- (tämän vastausvaihtoehdon valitessasi voit tarvittaessa valita myös jonkin vaihtoehdoista 1-5)*

KOKEMUKSET KIUSAAMISESTA, VAINOAMISESTA JA VÄKIVALLASTA

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että henkilö joutuu toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimmisen kohteeksi yhden tai useamman henkilön taholta pystymättä vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

	en koskaan	satun- naisesti	usein
114. Oletko korkeakouluopiskelusi aikana kokenut olevasi yhden tai useamman muun opiskelijan kiusaamisen kohteena?	0	1	2
115. Oletko korkeakouluopiskelusi aikana mielestäsi itse kiusannut jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?	0	1	2
116. Oletko kokenut olevasi yhden tai useamman korkeakoulun henkilökuntaan kuuluvan kiusaamisen kohteena?	0	1	2

Jos olet kokenut kiusaamista korkeakoulussa, millaista se on ollut?

	117. Opiskelijoiden taholta			118. Henkilökuntaan kuuluvien taholta		
	en koskaan	satun- naisesti	usein	en koskaan	satun- naisesti	usein
Verbaalista hyökkäämistä (esim. solvaamista, nimittelyä, uhkailua)	0	1	2	0	1	2
Sinun tai omaisuutesi fyysistä vahingoittamista	0	1	2	0	1	2
Opintoihisi liittyvää perusteetonta arvostelua, vähättelyä tai nolaamista	0	1	2	0	1	2
Henkilökohtaisiin ominaisuuksiisi (esim. ulkonäköön, ikään, sukupuoleen, uskuntoon, taustaan) liittyvää pilkkaamista tai arvostelua	0	1	2	0	1	2
Kaverisuhteidesi vahingoittamista tai sosiaalista eristämistä	0	1	2	0	1	2
Teknologiavälitteistä loukkaamista tai häirintää (esim. internetin tai puhelimen avulla)	0	1	2	0	1	2

Vainoamisella (stalking) tarkoitetaan toiseen henkilöön kohdistuvaa itsepintaista, toistuvaa ja ei-toivottua käyttäytymistä, jonka henkilö kokee pelottavana (esim. toistuvat yhteydenotot puhelimitse, tekstiviestein ja/tai sähköpostitse, seuraaminen, ilmaantuminen henkilön työ- tai opiskelupaikan tai kodin ulkopuolelle, tietojen selvittäminen ilman lupaa).

119. Oletko elämäsi aikana kokenut vainoamista ja kenen taholta?

Vastaa kaikkiin kohtiin.

	en koskaan	kyllä ennen opiskelua korkeakoulussa	kyllä korkeakoulu- opiskelun aikana	kyllä, sekä ennen korkeakouluopiskelua että sen aikana
Vieras henkilö	0	1	2	3
Ystävä tai tuttava (esim. työ- tai opiskelukaveri)	0	1	2	3
Nykyinen tai entinen seurustelukumppani /puoliso	0	1	2	3

120. Oletko elämäsi aikana joutunut väkivallan kohteeksi?

Vastaa kaikkiin kohtiin.

	en koskaan	kyllä ennen opiskelua korkeakoulussa	kyllä korkeakoulu-opiskelun aikana	kyllä, sekä ennen korkeakouluopiskelua että sen aikana
Fyysinen väkivalta (esim. lyöminen, potkiminen, kuristaminen)	0	1	2	3
Aseellinen väkivalta (mikä tahansa ase)	0	1	2	3
Seksuaalinen väkivalta tai hyväksikäyttö	0	1	2	3
Väkivallalla uhkaaminen	0	1	2	3

121. Kenen taholta olet elämäsi aikana kokenut väkivaltaa ja/ tai väkivallalla uhkailua?

	en koskaan	satunnaisesti	usein
Vieras henkilö	0	1	2
Työtoveri	0	1	2
Opiskelukaveri	0	1	2
Koulun / korkeakoulun henkilö kuntaan kuuluva (esim. opettaja)	0	1	2
Ystävä tai tuttava	0	1	2
Nykyinen tai entinen seurustelu kumppani / puoliso	0	1	2
Vanhempi (isä/äiti, isäpuoli/äitipuoli)	0	1	2
Sisar / veli	0	1	2
Muu sukulainen	0	1	2

OPISKELUN JA PERHEEN YHTEENSOVITTAMINEN

122. Montako lasta Sinulla on?

|__| lasta

123. Nuorin lapseni/lapsemme on

|__| vuotta

124. Aiotko tulevaisuudessa hankkia lapsen tai lisää lapsia? Milloin?

- 0 en
 1 kyllä, olen tai partnerini on tällä hetkellä raskaana
 2 kyllä, seuraavan vuoden aikana
 3 kyllä, 2 - 4 vuoden aikana
 4 kyllä, 5 - 9 vuoden aikana
 5 kyllä, yli 10 vuoden kuluttua
 6 en ole miettinyt asiaa
 7 en osaa sanoa
 8 muuta, mitä _____

Seuraava kysymys koskee niitä, jotka eivät ole raskaana tai joiden puoliso ei ole raskaana.

125. Monet eri asiat voivat vaikuttaa siihen, ettei lapsen hankinta tunnu juuri nyt ajankohtaiselta. Kerro, kuinka tärkeä kukin alla olevista on sinun päätöksesi kannalta.

	hyvin tärkeä	jokseenkin tärkeä	ei kovin-kaan tärkeä	ei lainkaan tärkeä	en osaa sanoa/ ei koske minua
1 Minulla ei ole sopivaa kumppania	1	2	3	4	5
2 Omat keskeneräiset opinnot	1	2	3	4	5
3 Puolison keskeneräiset opinnot	1	2	3	4	5
4 Puolison epävarma työtilanne	1	2	3	4	5
5 Oma tai perheeni taloudellinen tilanne estää	1	2	3	4	5
6 Yhteiskunnan riittämätön tuki	1	2	3	4	5
7 En (vielä/enää) halua sitoa itseäni pieniin lapsiin	1	2	3	4	5
8 Puolisoni ei halua (vielä/enää) lapsia	1	2	3	4	5

9	Haluan opiskelujeni jälkeen edetä ammatissani tai urallani	1	2	3	4	5
10	Lastenhoidon järjestäminen olisi hankalaa	1	2	3	4	5
11	Nykyinen asunto on liian pieni	1	2	3	4	5
12	Oma tai puolisoni terveydentila estää	1	2	3	4	5
13	Olen vielä liian nuori tai en tunne itseäni vielä kypsäksi	1	2	3	4	5
14	Haluan tehdä muita minua kiinnostavia asioita	1	2	3	4	5
15	En haluaisi nyt perhevapaan aiheuttamaa katkosta opinnoissani	1	2	3	4	5
16	Opiskelun ja pienen lapsen hoidon yhteensovitus olisi vaikeaa	1	2	3	4	5
17	Kokemukset aiemmasta raskaudesta/aiemman lapsen hoitamisesta huolestuttavat	1	2	3	4	5
18	En usko olevani sopiva vanhemmaksi	1	2	3	4	5

Seuraava kysymys koskee niitä, joilla on lapsia, muiden kysely loppuu tähän.

126. Mitkä seuraavat asiat ovat toteutuneet opiskelun ja perheen yhteensovittamisessa?

	täysin samaa mieltä	melko samaa mieltä	melko eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa / ei koske minua
1 Olen saanut puolisoiltani tukea	1	2	3	4	5
2 Olen/olemme saaneet tukea omilta vanhemmilta/vanhemmiltamme ja/tai sisaruksiltamme	1	2	3	4	5
3 Olen saanut tukea samassa elämäntilanteessa olevilta sukulaisilta/ystäviltä/tuttavilta	1	2	3	4	5
4 Olen saanut/olemme saaneet opiskelijoiden perheasunnon niin halutessamme	1	2	3	4	5
5 Opiskelupaikassani voi seurata luentoja netistä	1	2	3	4	5
6 Opiskelupaikassani on joustavat tenttikäytännöt	1	2	3	4	5
7 Opiskelupaikassani voi opiskella osa-aikaisesti	1	2	3	4	5
8 Opiskelupaikassani on (rauhallinen) paikka, jonne voi tarvittaessa tulla lapsen kanssa (esim. tapaamaan opiskelukavereita, odottamaan lastenhoitajaa, hoitamaan tai ruokkimaan lasta)	1	2	3	4	5
9 Olen/olemme saaneet halutessamme helposti ja lyhyellä varoitusaajalla tilapäistä lastenhoitoapua	1	2	3	4	5
10 Tilapäinen lastenhoitoapu on järjestynyt lähellä opiskelupaikkaa tai sen yhteydessä	1	2	3	4	5
11 Vakituinen lastenhoito on järjestynyt lähellä opiskelupaikkaa	1	2	3	4	5
12 Vakituinen lastenhoito on järjestynyt opiskelupaikan yhteydessä	1	2	3	4	5
13 Olen/olemme saaneet yhteiskunnalta riittävästi taloudellista tukea	1	2	3	4	5
14 Minulla/ meillä on ollut riittävästi sosiaalisia verkostoja	1	2	3	4	5

SUURET KIITOKSET KYSELYYN VASTAAMISESTA!

Osoitetiedot: YTHS:n opiskelijarekisteri ja ammattikorkeakoulut

viivakoodi