

FSD3792 TAMPEREEN YLIOPISTON KYSELY 2. JA 4. VUODEN OPISKELIJOILLE 2023

FSD3792 TAMPERE UNIVERSITY SURVEY FOR SECOND-YEAR AND FOURTH-YEAR STUDENTS 2023

TÄMÄ DOKUMENTTI ON OSA YLLÄ MAINITTUA YHTEISKUNTATIEETEELLISEEN TIETOARKISTOON ARKISTOITUA TUTKIMUSAINEISTOA.

DOKUMENTTIA HYÖDYNTÄVIEN TULEE VIITATA SIIHEN ASIANMUKAISESTI LÄHDEVIITTEELLÄ.

THIS DOCUMENT FORMS A PART OF THE ABOVE MENTIONED DATASET, ARCHIVED AT THE FINNISH SOCIAL SCIENCE DATA ARCHIVE.

IF THE DOCUMENT IS USED OR REFERRED TO IN ANY WAY, THE SOURCE MUST BE ACKNOWLEDGED BY MEANS OF AN APPROPRIATE BIBLIOGRAPHIC CITATION.

DETTA DOKUMENT UTGÖR EN DEL AV DEN OVANNÄMDA DATAMÄNGDEN, ARKIVERAD PÅ FINLANDS SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA DATAARKIV.

OM DOKUMENT ÄR UTNYTTJAT ELLER REFERERAT TILL MÅSTE KÄLLAN ANGES I FORM AV BIBLIOGRAFISK REFERENS.

Kysely opiskelusta ja hyvinvoinnista 2. ja 4. vuoden opiskelijoille

Tervehdys Tampereen yliopiston opiskelija!

Tampereen yliopisto kerää tällä kyselyllä palautetta opiskelun ja hyvinvoinnin eri teemoihin liittyen. Vastauksia toivomme **18.4.2023** mennessä.

Kysely on tällä kertaa kohdistettu suomenkielisten ohjelmien opiskelijoille, jotka ovat aloittaneet opintonsa Tampereen yliopistossa vuonna **2021** tai **2019**.

Antamasi palaute on ensiarvoisen tärkeää yliopiston toimintojen ja palveluiden kehittämisen kannalta. Meille on tärkeä saada tietoa teidän hyvinvoinnistanne ja yhdenvertaisuudesta, että pystymme puuttumaan ja reagoimaan mahdollisiin epäkohtiin yliopistossamme. Pyydämmekin Sinua varaamaan aikaa noin 15 - 20 minuuttia ja vastaamaan tähän kyselyyn.

Kyselyyn vastaaminen vaatii tuni-tunnuksella tunnistautumisen. Kysely tallentaa nimen ja sähköpostin, jonka avulla vastaukset pystytään yhdistämään opiskelijarekisteristä saatuihin taustatietoihin (vain tutkinto-ohjelma ja tiedekunta).

Tuloksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan siten, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa. Kyselyn tietosuojaselosteet löytyvät intrasta sivulta: <https://intra.tuni.fi/fi/tietosuoja/tietosuoja-tampereen-korkeakoulu yhteisossa/tietosujailmoitukset>

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Huomioithan kuitenkin, että edetessäsi kyselyssä osa kysymyksistä (*-merkityt) ovat pakollisia.

Kyselyn lopussa on yleisesti käytetty opiskelu-uupumusmittari (Salmela-Aro), johon liittyvän palautteen saatte lähettäessänne kyselyn. **Tämän takia suosittelmeekin, että merkkeatte tästä osiosta (9 kpl kysymyksiä) muodostuvan yhteispistemäärän itsellenne ylös.**

Kiitos paljon palautteestanne jo etukäteen!

Lisätietoja:

[email poistettu]

* Pakollinen

* Lomake tallentaa nimesi. Kirjoita nimesi.

Taustatiedot

1. Aloititko opintosi... *

vuonna 2021

vuonna 2019

Muu

2. Mikä on opintosuuntasi (jos sellainen on)?

- Automaatiotekniikka
- Biotekniikka
- Elinikäinen oppiminen ja kasvatus
- Englannin kieli
- Englannin kieli ja kirjallisuus
- Englannin kääntäminen ja tulkkaus
- Hallintotiede
- Hoitotiede
- Hoitotyön johtaminen
- Hoitotyön opettaminen
- Informaatiotutkimus
- Journalistiikka
- Julkinen talousjohtaminen
- Julkishallinnon ja -talouden tilintarkastus (JHT)
- Julkisoikeus
- Kansainvälinen politiikka
- Kansanterveystiede
- Konetekniikka
- Kunta- ja aluejohtaminen
- Luokanopettaja
- Luonnontieteet
- Markkinointi
- Matemaattisten aineiden DI-opettajankoulutus, teknis-luonnontieteellinen
- Matematiikan aineenopettajan opintosuunta
- Matematiikka
- Materiaalitekniikka
- Mediatutkimus
- Nuorisotyö ja nuorisotutkimus
- Pohjoismaiset kielet
- Ruotsin kääntäminen
- Saksan kieli
- Saksan kieli ja kulttuuri
- Saksan kääntäminen ja tulkkaus
- Sosiaaliantropologia
- Sosiaalipoliitikka
- Sosiaalipsykologia
- Sosiologia
- Sukupuolentutkimus
- Suomen kieli
- Sähkötekniikka
- Taloustiede
- Tekniikka
- Teknis-luonnontieteellinen
- Tietojohtaminen
- Tietotekniikka
- Tuotantotalous
- Vakuutus ja riskienhallinta
- Valtio-oppi
- Varhaiskasvatuksen opettaja
- Venäjän kieli
- Venäjän kieli ja kulttuuri
- Venäjän kääntäminen ja tulkkaus
- Viestintä
- Yksityisen sektorin tilintarkastus (KHT)
- Ympäristö- ja energiatekniikka
- Ympäristöpolitiikka ja aluetiede
- Yrityksen johtaminen
- Yrityksen laskentatoimi
- Muu

3. Sukupuoli? *

- Mies
- Nainen
- Muunsukupuolinen
- En halua sanoa

Opintojen sujuvuus

4. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia opintojen sujuvuuteen liittyviä väittämiä asteikolla 1 - 5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Olen saanut riittävästi tietoa tutkintoni rakenteesta ja opinnoista, jotka siihen kuuluvat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tiedän, mistä saan apua, kun minulla on kysymyksiä opintojeni suunnitteluun liittyen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opintosuunnitelman laatiminen Sisussa tukee minua opintojeni edistämisessä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olen päässyt niille kursseille, jotka sisältyvät omaan opintosuunnitelmaani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opinnot ja opintotarjonta on ajoitettu niin, että ne kuormittavat sopivasti lukuvuoden aikana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opetustarjonnassa on riittävästi joustavia suoritustapoja, niin että pystyn säätämään opintojen kuormittavuuden itselleni sopivaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opinnoissa suoritustavat ja suoritusohjeet ovat selkeitä ja auttavat opintojen etenemisessä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Käytän mielestäni riittävästi aikaa opintojeni edistämiseen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opinnot ja opetus ovat auttaneet minua kehittämään opiskelutaitojani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Olen saanut
riittävästi
tukea
opiskeluun
liittyviin
erityistarpeisiin
(esim.
oppimisvaikeudet)

Osaamisen ja asiantuntijuuden kehittyminen

5. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia osaamiseen ja asiantuntijuuteen liittyviä väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Minulle on selvää, minkälaista osaamista koulutukseni pyrkii kehittämään | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hahmotan tähän asti opintojen kautta kertyneen osaamisen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koulutukseni antaa hyvät mahdollisuudet toimia monenlaisissa tehtävissä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uskon että koulutustani arvostetaan työnantajien keskuudessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on käsitys alani työtehtävistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulle on selvää, mitä opintojaksoilla tulisi oppia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Opiskelu- ja oppimisympäristöt

6. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia opiskelu- ja oppimisympäristöihin liittyviä väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Opiskelijoide n moninaisuus ja yksilölliset tarpeet (esim. erilaiset tavat opiskella) otetaan riittävästi huomioon FYYSISSÄ oppimisympä ristöissä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opiskelijoide n moninaisuus ja yksilölliset tarpeet (esim. erilaiset tavat opiskella) otetaan riittävästi huomioon DIGITAALIS SA oppimisympä ristöissä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opiskelijoide n moninaisuus ja yksilölliset tarpeet (esim. erilaiset tavat opiskella) otetaan riittävästi huomioon SOSIAALISISS A OPPIMISTILA NTEISSA | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on riittävästi palautteenant okanavia käytössäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uskon, että antamalla palautteella on vaikutusta opetuksen kehittämisee n | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verkossa suoritettavat opintojaksot ovat vuorovaikutte isia muiden OPISKELIJOID EN kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verkossa suoritettavat opintojaksot ovat vuorovaikutte isia OPETTAJAN kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Miten kehittäisit opiskeluympäristöä (digitaalinen, fyysinen, sosiaalinen)?

Opiskelijan palvelut

8. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia opiskelijan palveluihin liittyviä väittämiä asteikolla 1 - 5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kirjasto- ja tietopalvelut (esim. materiaalien lainaus, kurssikirjat, ohjaus tiedonhaussa) ovat onnistuneet toiminnassaan hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tutkinto-ohjelman ja tiedekunnan opintojen ohjauksen palvelut ovat onnistuneet toiminnassaan hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yliopiston yhteiset opiskelijan palvelut (esim. opinto-ohjaajat, uraohjaajat, opintopsykologit, yksilölliset opiskelujärjestelyt, opintotoimisto, liikkuvuuden palvelut) ovat onnistuneet toiminnassaan hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| IT-palvelut (IT-tukihenkilöt, käyttäjätunnukset, tulostuspisteet) ovat onnistuneet toiminnassaan hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikuntapalvelut SportUni (liikuntatilat kolmella kampuksella, liikuntapalvelut, liikuntapalvelujen henkilökunta) ovat onnistuneet toiminnassaan hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Missä ja miten yliopiston palvelut (kirjasto-, tieto-, opinto-, IT- ja liikuntapalvelut (SportUni)) ovat mielestäsi ONNISTUNEET ERITYISEN HYVIN?

10. Missä yliopiston palveluissa (kirjasto-, tieto-, opinto- IT- ja liikuntapalvelut (SportUni)) olisi mielestäsi ERITYISESTI KEHITETTÄVÄÄ? Ja millaista?

Osallisuus

11. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia osallisuuteen liittyviä väittämiä asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Olen päässyt haluamallani tavalla osaksi yliopiston opiskelijayhteisöä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Halutessani olen löytänyt opiskelukaverieita vapaaehtoisena pienryhmässä opiskeluun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että yliopisto-opiskelijalla on aidot vaikuttamismahdollisuudet yliopistossa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että antamalla palautteella on merkitystä ja se aiheuttaa toimenpiteitä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että olen opiskelijana koko yliopistoyhteisön täysivaltainen jäsen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yhdenvertaisuus

12. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia yhdenvertaisuuteen liittyviä väittämiä asteikolla 1 - 5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Opetustilanteet (esim. luennot, laskuharjoitukset) ovat yliopistolla mielestäni tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opintosuoritusten arviointi (esim. harjoitusteiden pisteytys, kurssiarvosanat) on mielestäni tasa-arvoista ja yhdenvertaista. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

13. Tiedän, miten toimia tilanteessa, jossa koen että opetus ei ole tasa-arvoista tai yhdenvertaista. *

- kyllä
- en
- en osaa sanoa

14. Miten toimisit tilanteessa, jossa koet, että opetus ei ole tasa-arvoista tai yhdenvertaista?

15. Miten yliopisto voisi mielestäsi toimia paremmin tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusasioissa?

16. Oletko kokenut tai havainnut yliopistolla häirintää, kiusaamista, epäasiallista kohtelua tai rasismia opetustilanteissa tai opetustilanteiden ulkopuolella? *

- Kyllä, olen kokenut
- Kyllä, olen havainnut
- Kyllä, olen kokenut ja havainnut
- En, ole kokenut/havainnut
- En osaa sanoa

17. Millaista häirintää, kiusaamista, rasismia tai muuta epäasiallista kohtelua olet kokenut tai havainnut ja millaisissa tilanteissa?

18. Tiedän, kuinka toimia kohdatessani häirintää, rasismia tai epäasiallista kohtelua yliopistoyhteisössäni. *

Lisätietoa epäasiallisesta kohtelusta ja häirinnästä: <https://intra.tuni.fi/fi/opiskelu/korkeakoulussa/turvallisuus/epaasiallinen-kohtelu-hairinta-ja-kiusaaminen-apua-opiskelijalle>

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

19. Miten toimisit tilanteessa, jossa koet tai havaitset häirintää, rasismia tai epäasiallista kohtelua?

Hyvinvointi

20. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia hyvinvointiin liittyviä väittämiä asteikolla 1 - 5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Voin hyvin yliopistossani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uskon pärjääväni opinnoissani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että minulla on opintojen sujuvuutta tukevia ihmissuhteita ja tukiverkostoja. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Löydän yliopiston palveluista (esim. opiskelijan ohjaus, uraohjaus, opintopsykologi, navigaattori) tarpeeksi tukea hyvinvointini ylläpitämiseksi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Löydän yliopistolta tarpeeksi tietoa muista tahoista (esim. YTHS, järjestöt), jotka voivat tukea minua hyvinvointini ylläpitämisessä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

21. Arvioi omalla kohdallasi seuraavia opiskelukykyyn liittyviä väittämiä asteikolla 1 - 5 (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa, eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) *

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen, opinnoissa menestymiseen sekä opiskeluhuvinvointiin. Hyvä opiskelukyky koostuu monesta tekijästä, kuten opiskelijan omaan elämäntilanteeseen, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvistä voimavaroista, opiskelutaidoista, laadukkaasta ja osallistavasta opetustoiminnasta sekä saavutettavasta, kannustavasta ja yhteenkuuluvuutta tukevasta opiskeluympäristöstä.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| En ole kokenut viimeisen vuoden aikana sellaista yksinäisyyttä, joka olisi heikentänyt opiskelukykyäni merkittävästi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että opiskelukykyni vastaa opiskelun asettamiin haasteisiin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

22. Olen kokenut merkittäviä vaikeuksia opiskelutaidoissani viimeisen vuoden aikana. *

Mikäli koet tarvetta kehittää opiskelutaitojasi, voit tutustua opiskelutaitosivuihin: <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni/4677/4693> ja/tai osallistua opiskelutaitoluennolle.

Halutessasi voit katsoa ajankohtaiset tiedot opiskelutaitoluennosta Intran tapahtumakalenterista: https://intra.tuni.fi/content?search_type=event&targeting=custom&targeting_id=uni_student&extra_filters=event_topic%3D22073%2C22078%2C22077

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

23. Millä opiskelutaito-alueella olet kokenut merkittäviä vaikeuksia? (Voit valita useamman) *

- OPPIMISTAIDOISSA (mm. opiskelustrategiat ja -tekniikat, akateeminen luku- ja kirjoitustaito, kielitaito, tietotekniikkataidot, kriittinen ajattelu)
- OPPIMISEN TARKASTELUN TAIDOISSA (mm. käsitykset oppimisesta, tiedosta, taidoista ja kyvyistä, käsitys itsestä oppijana ja itsetuntemus, oman opiskelun tarkastelu, oman oppimisen suunnittelu, säätely ja arviointi)
- AJANKÄYTÖN SÄÄTELYN TAIDOISSA (mm. valintojen tekeminen ja priorisointi, suunnittelu ja aikatauluttaminen, työskentelyn aloittaminen, aikaansaaminen)
- MOTIVAATION RAKENTAMISESSA (mm. kiinnostuminen ja sen ylläpito, kyky- ja onnistumiskomukset, tavoitteiden asettaminen, toimintasuunnitelman toteuttaminen ja sinnikkyys, onnistumisten tunnistaminen)
- OPISKELUKYVYN YLLÄPITÄMISEN TAIDOISSA (mm. kuormituksen säätely, palautuminen, rauhoittuminen ja rentoutumisen taidot, vireystilan säätely ja keskittymisen taidot, ajatusten ja tunteiden säätely opiskelussa, voimavarojen vaaliminen, opiskeluympäristön säätely)

24. Mitä yliopisto voisi tehdä tukeakseen hyvinvointiasi enemmän?

25. Valitse seuraavien väittämien kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi opinnoissasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi. Vastaathan kysymyksiin parhaasi mukaan ja niin vilpittömästi kuin mahdollista (1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = osittain eri mieltä, 4 = osittain samaa mieltä, 5 = samaa mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). *

Lähde: Salmela-Aro, K. (2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Suosittellemme, että vastatessasi tähän kyselyosioon (9 kpl kysymyksiä), merkitset saamasi yhteispistemäärän itsellesi ylös. Saat palautteen tähän osioon liittyen lähettäessäsi kyselyn.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostuksen i opiskelua kohtaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

