KYSELYLOMAKE: FSD3970 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TERVEYS- JA HYVINVOINTITUTKIMUS 2024

QUESTIONNAIRE: FSD3970 FINNISH STUDENT HEALTH AND WELLBEING SURVEY 2024

TÄMÄ KYSELYLOMAKE ON OSA YLLÄ MAINITTUA YHTEISKUNTATIETEELLISEEN TIETOARKISTOON 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 OVANNÄMDA DATAMÄNGDEN, ARKIVERAD PÅ FINLANDS SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA DATAARKIV.

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

Hyvä opiskelija,

sinut on valittu vastaamaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) valtakunnalliseen **Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimukseen (KOTT)**.

Tutkimuksen tulosten avulla kehitetään etenkin opiskelijoiden terveyspalveluita. Tuloksia voidaan käyttää myös esimerkiksi opiskelijaravintoloiden ja liikuntapalveluiden parantamiseen.

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kesken arvotaan 50 euron arvoisia S-ryhmän lahjakortteja yhteensä 60 kpl.

Kyselyyn vastataan verkossa. Vastaaminen vie noin 20 minuuttia aikaa. Tarvittaessa voit keskeyttää vastaamisen ja jatkaa myöhemmin.

VASTAAMINEN

Tunnistaudu lomakkeelle turvallisesti Suomi.fi-palvelun kautta verkkopankkitunnuksillasi, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla.

Pääset lomakkeelle tästä linkistä: thl.fi/kott/vastaa

Halutessasi voit myös vastata käyttäjätunnuksella ja salasanalla tästä linkistä: THL tutkimuspalvelu

Käyttäjätunnus: 1234567

Salasana: abCDef123

MIKÄ KOTT-TUTKIMUS ON?

KOTT-tutkimuksella kerätään tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista, terveydestä, opiskelukyvystä, terveyspalveluista ja näissä tapahtuneista muutoksista.

Tutkimukseen on kutsuttu opiskelijoita satunnaisesti Suomen yliopistoista ja ammattikorkeakouluista. Voit olla kaveripiiristäsi ainut, jolle tutkimuskutsu on tullut.

Tutkimukseen osallistuneita ei voi tunnistaa tuloksista. Kyselyllä rakennetaan laajaa kuvaa opiskelijaväestöstä: edustat omaa ikäluokkaasi ja koulutusalaasi.

Auta päättäjiä ymmärtämään, miten opiskelijat voivat ja miten heidän hyvinvointiaan voisi parantaa!

Jokainen vastaus on tärkeä. Vastaathan siis kyselyyn, vaikka opiskelisit vain osa-aikaisesti, olet juuri valmistumassa tai vaikka et ole tarvinnut usein terveyspalveluja.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos et halua vastata tutkimukseen tai haluat kysyä siitä jotain, ota yhteyttä:

Suvi Parikka, vastuututkija
Sähköposti: kott-info@thl.fi

Kiitos, että osallistut!

LUE LISÄÄ KOTT-TUTKIMUKSESTA

Tutustu paremmin tutkimukseen: **thl.fi/kott**

Avaa kysely tästä: **thl.fi/kott/vastaa**

HUOLEHDIMME TIETOSUOJASTASI

THL on viranomainen, joka säilyttää ja käsittelee tietoja luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta ja tietosuojalakia noudattaen. Tutkimuksen rekisteriseurantavaiheen arvioidaan kestävän 10 vuotta. Henkilön yksilöintitietoja käytetään tutkittavien yhteydenottoon sekä rekisteritietojen yhdistämiseen tutkittavan antamiin kyselyvastauksiin. Seurantavaiheen jälkeen yksilöintitiedot poistetaan.

Voit perua osallistumisesi tutkimukseen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Tällöin tietojasi ei enää käytetä osana tutkimusaineistoa. Ennen peruuttamisilmoituksen saapumista alkaneet tutkimukset saadaan kuitenkin suorittaa loppuun.

Kaikilla tietojasi käsittelevillä henkilöillä on salassapitovelvollisuus. Verkkokyselyssä on suojattu yhteys, joten tiedot eivät vuoda asiattomille. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa tuloksista tai tutkijoiden käytössä olevasta tutkimusaineistosta.

Osallistujat on poimittu Tieteen tietotekniikan keskuksen (CSC) VIRTA-opintotietopalvelusta satunnaisesti. Olemme saaneet yhteystietosi korkeakoulultasi.

Tutkimusaineistoa varten THL täydentää antamiasi tietoja hallinnollisista rekistereistä saatavilla tiedoilla. Näitä tietoja ovat esimerkiksi sairauksien hoitoon, vastaanottokäynteihin ja toimeentuloetuuksiin liittyvät tiedot.

Lue lisää tietosuojasta: **KOTT-tutkimuksen tietosuojailmoitus**

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)

Tervetuloa vastaamaan KOTT-tutkimukseen!

Lomakkeen täyttämiseen menee aikaa noin 20 minuuttia. Kun olet palauttanut lomakkeen, olet automaattisesti mukana arvonnassa. Olemme yhteydessä voittajiin sähköpostitse 15.5.2024 mennessä.

Sinun ei tarvitse täyttää lomaketta kerralla, vaan voit tallentaa vastauksesi ja jatkaa lomakkeen täyttöä myöhemmin:

- Jos haluat keskeyttää täyttämisen ja jatkaa myöhemmin, paina "Jatka myöhemmin".
- Vastaamista voi jatkaa sähköpostista löytyvän linkin kautta.
- Lopuksi paina "Lähetä".

Kiitos vastauksistasi!

Lisätietoja tutkimuksesta:

www.thl.fi/kott
sähköposti kott-info@thl.fi

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tietosuojailmoitukseen ja saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja siinä kerättävistä tiedoista, tietojen käsittelystä, yhdistämisestä ja luovuttamisesta.

Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että henkilötietojani käsitellään tietosuojaselosteen mukaisesti.

TURVALLISUUS JA TULEVAISUUS

1. Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässäsi?
Mieti elämääsi kahden viime viikon ajalta.

- en lainkaan turvalliseksi
- vähän turvalliseksi
- kohtuullisen turvalliseksi
- hyvin turvalliseksi
- erittäin turvalliseksi

2. Kuinka luottavaisesti suhtaudut tulevaisuuteesi tällä hetkellä?

- erittäin luottavaisesti
- hyvin luottavaisesti
- jonkin verran luottavaisesti
- en kovin luottavaisesti
- en lainkaan luottavaisesti

Kriisillä tarkoitetaan tässä vakavaa uhkaa tai tilannetta, joka vaatii nopeita toimenpiteitä tai sopeutumista. Kriisi voi olla esimerkiksi luonnonkatastrofi, terveyskriisi (esim. pandemia) tai jokin turvallisuusuhka.

3. Kuinka hyvin kykenet mielestäsi toimimaan kriisitilanteissa?

- erittäin huonosti
- melko huonosti
- en hyvin enkä huonosti
- melko hyvin
- erittäin hyvin

4. Kuinka paljon luotat kriisitilanteissa seuraaviin?

	en lainkaan	vähän	jonkin verran	paljon	erittäin paljon
Päätöksentekijöiden kykyyn tehdä kansalaisten kannalta hyviä päätöksiä					
Viranomaisten antamiin ohjeisiin					
Median kykyyn välittää totuudenmukaista ja riippumatonta informaatiota					
Läheisten ihmisten apuun					
Omaan itseeni					

TERVEYS

5. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin:

- hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- huono

6. Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

- kyllä
- ei

7. Rajoittaako jokin terveysongelma sinua toimissa, joita ihmiset tavallisesti tekevät?

- rajoittaa vakavasti
- rajoittaa, muttei vakavasti
- ei rajoita lainkaan → *voit siirtyä kysymykseen 9*

8. Onko rajoituksia ollut vähintään kuuden viime kuukauden ajan?

- kyllä
- ei

9. Onko sinulla todettu seuraavia sairauksia 12 viime kuukauden aikana?

- ☐ masennus
- ☐ ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.)
- ☐ muu mielenterveyden häiriö
- ☐ ei mitään edellä mainituista sairauksista

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

- ☐ ei ole todettu
- ☐ lukivaikeus
- ☐ muu oppimisvaikeus (esim. matematiikan vaikeus, hahmottamisen vaikeus, kielellinen erityisvaikeus)
- ☐ neuropsykiatrinen oirekuva (ADHD, autismikirjon häiriö, Asperger)
- ☐ muu, mikä? _____

11. Pystytkö yleensä seuraaviin suorituksiin?

	pystyn vaikeuksitta	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on minulle erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
Kävelemään noin puolen kilometrin matkan levähtämättä				
Näkemään tavallista sanomalehtitekstiä (silmälasien kanssa, jos niitä käytät)				
Kuulemaan, mitä usean henkilön välisessä keskustelussa sanotaan (kuulokojeen kanssa, jos sitä käytät)				

12. Millaiseksi koet muistisi, oppimis- ja keskittymiskykysi?

	erittäin hyvin	hyvin	tyydyttävästi	huonosti	erittäin huonosti
Muistini toimii					
Uusien tietojen omaksuminen ja asioiden oppiminen sujuu minulta					
Pystyn yleensä keskittymään asioihin					

13. Pituutesi? _____ cm, senttimetrin tarkkuudella

14. Painosi? _____ kg, kilogramman tarkkuudella
Jos olet raskaana, niin merkitse painosi ennen raskautta

15. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi:

- selvästi alipainoinen
- jonkin verran alipainoinen
- sopivan painoinen
- jonkin verran ylipainoinen
- selvästi ylipainoinen

Seuraava kysymys käsittelee syömiseen ja kehoosi liittyviä asioita. Jos haluat keskustella niistä, suosittelemme ottamaan yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen (esim. YTHS). Vastauksesi ovat luottamuksellisia.

16. Seuraavaksi kysymme suhtautumistasi kehoosi ja ruokaan. Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko väittämän kuvaus tämänhetkiseen tilanteeseesi.

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

17. Kuinka suuren osan ajasta olet neljän viime viikon aikana...
Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä.

	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomattavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
Ollut hyvin hermostunut						
Tuntenut mielialasi niin matalaksi, ettei mikään ole voinut piristää sinua						
Tuntenut itsesi tyyneksi ja rauhalliseksi						
Tuntenut itsesi alakuloiseksi ja apeaksi						
Ollut onnellinen						

18. Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen viikon aikana?

- Ei yhtään
- Vähän
- Kohtalaisesti
- Hyvin paljon
- Äärimmäisen paljon

Väittämä nolostumisen pelosta johtuvasta asioiden

välttämisestä

Väittämä huomion keskipisteeksi joutumisen

välttämisestä

Väittämä, että nolostuminen on pahimpia pelkoja

MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014, suomennos K Ranta 2000. Kaikki oikeudet pidätetty.

SUUN TERVEYS

19. Onko hampaidesi kunto ja suusi terveydentila mielestäsi nykyisin:

- hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- huono

20. Onko sinulla viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana ollut hammassärkyä tai muita hampaisiin liittyviä vaivoja?

- ei
- kyllä

21. Koetko kipua ohimoilla, leukanivelissä, kasvoilla tai leuoissa vähintään kerran viikossa?

- en
- kyllä

22. Narskutteletko hampaitasi tai puretko niitä voimakkaasti yhteen (muulloin kuin syödessä)?

- en
- kyllä, vain öisin
- kyllä, vain päivisin
- kyllä, sekä öisin että päivisin
- en osaa sanoa

23. Miten usein harjaat hampaasi fluorihammastahnalla?

- harvemmin kuin kerran päivässä
- kerran päivässä
- useammin kuin kerran päivässä

24. Käytätkö hammaslankaa tai muuta välinettä hammasväliesi puhdistamiseen?

- en ollenkaan
- silloin tällöin
- 2–3 kertaa viikossa
- päivittäin

25. Kuinka usein tavallisesti nautit purukumia tai pastilleja, joissa on ksylitolia?

- päivittäin 3 kertaa tai useammin
- päivittäin 1–2 kertaa
- 2–5 kertaa viikossa
- harvemmin
- en koskaan

26. Onko sinulla tapana käydä hammaslääkärissä?

- kyllä, säännöllisesti tarkastusta varten
- kyllä, vain silloin kun minulla on särkyä tai jotakin vaivaa
- ei koskaan

27. Arveletko nyt tarvitsevasi hammashoitoa?

- ei
- kyllä

TERVEYSPALVELUT

Opiskeluterveydenhuolto: *YTHS tarjoaa opiskeluterveydenhuollon palveluja yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille.*

Muu palveluntarjoaja: *esim. työterveyshuollon, yksityissektorin, erikoissairaanhoidon tai puolustusvoimien terveyspalvelut.*

28. Vastasitko YTHS:n terveyskyselyyn (Terveysstartti) ensimmäisen opiskeluvuotesi aikana?

- kyllä → *voit siirtyä kysymykseen 30*
- en osaa sanoa → *voit siirtyä kysymykseen 30*
- en

29. Miksi et vastannut YTHS:n terveyskyselyyn?

- en saanut kyselyä tai en huomannut sitä
- en ehtinyt tai muistanut vastata kyselyyn
- en kokenut vastaamisesta olevan minulle hyötyä
- en käytä YTHS:n terveyspalveluita, joten jätin vastaamatta
- muu syy, mikä? _____

30. Minkä tahon tarjoamia terveyspalveluja olet pääsääntöisesti käyttänyt 12 viime kuukauden aikana?

- YTHS:n palveluja
- hyvinvointialueen terveyspalveluja (esim. neuvola, terveyskeskus, sairaala)
- työterveyshuollon palveluja
- yksityisen palveluntuottajan palveluja

31. Mistä syistä olet käyttänyt muita kuin YTHS:n palveluja?
Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ en ole käyttänyt muita palveluja
- ☐ olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole opiskeluterveydenhuollon palveluja
- ☐ en ole päässyt tarpeeksi nopeasti hoitoon opiskeluterveydenhuoltoon
- ☐ muu syy, mikä? _____

32. Oletko mielestäsi saanut riittävästi YTHS:n palveluja 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut palvelua	olen käyttänyt, palvelu ei ollut riittävää	olen käyttänyt, palvelu oli riittävää
Mielenterveyden palvelut (psykiatrinen sairaanhoitaja, psykologi, psykiatri, yleislääkäri)				
Yleisterveyden palvelut (hoitaja, lääkäri, fysioterapeutti)				
Suunterveyden palvelut (hammaslääkäri, suuhygienisti)				
Ehkäisevät palvelut (rokotukset, lausunnot esim. kuntoutuspsykoterapiaa varten)				

33. Ajattele kokemuksiasi YTHS:n palvelujen käytöstä 12 viime kuukauden ajalta. Kuinka alla olevat asiat ovat toteutuneet kohdallasi?

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan
Sain yhteyden hoitopaikkaan sujuvasti				
Hoitoni käynnistyi riittävän nopeasti				
Pääsin tutkimuksiin riittävän nopeasti (esim. laboratoriokokeet, röntgen)				
Yksityisyyttäni kunnioitettiin tutkimuksissa ja hoidoissa				
Hoidosta oli minulle hyötyä				
Asiani hoidettiin sujuvasti ja tieto kulki ammattilaisten välillä				

Opiskelukykyä tukevat Kelan kuntoutuspalvelut: *NUOTTI-valmennus, Ammatillinen kuntoutusselvitys, Koulutuksen tukeminen ammatillisena kuntoutuksena, Opiskeluun tarvittavat apuvälineet, Neuropsykologinen kuntoutus, Kuntoutuspsykoterapia, Kuntoutuskurssit eri sairauksia sairastaville, Vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen terapiat ja yksilöjaksot, Oma väylä -kuntoutus.*

34. Tunnetko opiskelukykyä tukevia kuntoutuspalveluja?

- kyllä
- en

35. Tarvitsetko opiskelukykyä tukevia Kelan kuntoutuspalveluja?

- en tarvitse
- kyllä, mutta en ole saanut palveluja
- kyllä, olen saanut palveluja

LIIKUNTA, RAVINTO JA UNI

36. Kuinka paljon istut keskimäärin vuorokaudessa arkisin?
Merkitse 0, jos et yhtään.

	tuntia	minuuttia
opiskelu- tai työpäivän aikana		
vapaa-ajalla television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä		
kulkuneuvossa		
muu istuminen		

37. Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain opinnoissa, työssä, koulu- ja työmatkalla sekä vapaa-aikana?
Ajattele 12 viime kuukautta. Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva liikunnallinen rasitus. Vastaa tarvittaessa useammalle riville.

- ☐ ei juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikuntaa → *voit siirtyä kysymykseen 39*
- ☐ verkkaista ja rauhallista liikuntaa
  (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely):
  yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa
- ☐ ripeää ja reipasta liikuntaa
  (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely):
  yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa
- ☐ rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa
  (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu):
  yhteensä _____ tuntia ja _____ minuuttia viikossa

38. Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa?
Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.

_____ päivänä viikossa

39. Minkä tahon järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?
Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ en harrasta liikuntaa
- ☐ korkeakoulun, ylioppilas-/opiskelijakunnan tai ainejärjestön järjestämä liikunta
- ☐ urheiluseura
- ☐ kaupalliset liikuntapalvelut
- ☐ kunnalliset liikuntapalvelut
- ☐ liikun omatoimisesti

40. Kuinka usein keskimäärin syöt opiskelijaravintolassa tai ostat opiskelija-aterian mukaan viikon aikana?

- 4–7 päivänä → *voit siirtyä kysymykseen 42*
- 1–3 päivänä
- harvemmin

41. En syö opiskelijaravintolassa tai osta opiskelija-aterioita mukaan, koska...
Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ asun tällä hetkellä paikkakunnalla, jossa ei ole mahdollisuutta opiskelijaruokailuun
- ☐ opiskelen etänä enkä lähde syömään opiskelijaravintolaan tai hakemaan noutoateriaa
- ☐ olen töissä enkä lähde syömään opiskelijaravintolaan tai hakemaan noutoateriaa
- ☐ aukioloajat ovat huonot
- ☐ ruokajono/noutoruoan kassajono on pitkä tai ruokasali on levoton ja meluisa
- ☐ ateria on kallis
- ☐ aterioiden maku on huono
- ☐ aterioiden ravitsemuslaatu on huono
- ☐ raaka-aineiden eettisyyteen, ilmastovaikutuksiin tai alkuperään ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota
- ☐ minulla ei ole aina seuraa ravintolassa enkä halua syödä yksin

42. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ruokavaliotasi?

- sekaruokavalio
- kasvisruokavalio (sisältää maitotuotteita tai kananmunaa)
- vegaaniruokavalio (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita)
- ei mikään edellä mainituista

43. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt seuraavia pääaterioita tai välipaloja?

	en syö	1–2 arkipäivänä	3–4 arkipäivänä	joka arkipäivä
aamupala				
lounas				
iltapäivän välipala				
päivällinen				
iltapala				
muita välipaloja				

44. Miten usein olet syönyt vihanneksia ja juureksia (ei perunaa) seitsemän viime päivän aikana?

- en kertaakaan
- 1–2 päivänä
- 3–5 päivänä
- 6–7 päivänä
- useita kertoja päivässä

45. Miten usein olet syönyt hedelmiä tai marjoja seitsemän viime päivän aikana?

- en kertaakaan
- 1–2 päivänä
- 3–5 päivänä
- 6–7 päivänä
- useita kertoja päivässä

46. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?

opiskelu-/työpäivinä:

- noin kello 19:00 tai aikaisemmin
- …
- noin kello 04:00 tai myöhemmin

vapaa-/lomapäivinä:

- noin kello 19:00 tai aikaisemmin
- …
- noin kello 04:00 tai myöhemmin

47. Mihin aikaan tavallisesti heräät?

opiskelu-/työpäivinä:

- noin kello 5:00 tai aikaisemmin
- …
- noin kello 13:00 tai myöhemmin

vapaa-/lomapäivinä:

- noin kello 5:00 tai aikaisemmin
- …
- noin kello 13:00 tai myöhemmin

48. Esiintyykö sinulla päiväaikaista väsymystä?

- joka päivä tai lähes joka päivä
- 3–5 päivänä viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan

TUPAKKA, ALKOHOLI JA HUUMEET

49. Käytätkö tai oletko käyttänyt aiemmin tupakka- tai nikotiinituotteita?

	en lainkaan	aiemmin, mutta olen lopettanut	kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa	kyllä viikoittain, mutta en päivittäin	kyllä, päivittäin
savukkeita					
nuuskaa					
nikotiinipusseja					
kuumennettavaa tupakkatuotetta					

50. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

	en lainkaan	olen kokeillut	kyllä, satunnaisesti	kyllä, päivittäin
nikotiinia				
tupakkamakuja				
muita makuaineita				
jotain muuta ainetta, mitä? _____				

51. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

- en → *voit siirtyä kysymykseen 55*
- kyllä

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

- en koskaan
- noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2–4 kertaa kuukaudessa
- 2–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

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

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

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:
pullo (33 cl) niin kutsuttua keskiolutta tai siideriä tai,
lasi (12 cl) mietoa viiniä tai
pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä tai
ravintola-annos (4 cl) väkeviä.

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

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- kerran kuukaudessa
- kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

55. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta tai lääkkeiden ja alkoholin yhdistelmää päihtyäksesi?

- en koskaan → *voit siirtyä kysymykseen 57*
- kyllä

56. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kuukauden aikana?

	en	kyllä	montako kertaa?
kannabista			
ekstaasia			
amfetamiinia tai metamfetamiinia			
kokaiinia			
lääkkeitä ja alkoholia yhdessä			

OPISKELU

57. 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
Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään						
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun						
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani						
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia						
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan						
Pohdin alituiseen, onko opiskelullani merkitystä						
Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana						
Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt						
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani						
Tunnen olevani täynnä energiaa kun opiskelen						
Olen innostunut opiskelusta						
Olen täysin uppoutunut opiskeluun						

NETIN KÄYTTÖ JA RAHAPELAAMINEN

58. Tuntuuko sinusta, että jokin seuraavista on sinulle ongelma?
Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ sosiaalinen media (esim. Facebook, Instagram, X, TikTok)
- ☐ digipelaaminen (esim. Counter-Strike, PUBG, Fortnite, Candy Crush Saga)
- ☐ nettiporno
- ☐ nettishoppailu
- ☐ mikään näistä ei ole ongelma minulle

59. Kuinka usein …

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	melkein aina
Sinulla on vaikeuksia lopettaa netin käyttö?					
Muut (esim. kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset) ovat sanoneet, että sinun tulisi käyttää nettiä vähemmän?					
Unesi jäävät lyhyeksi netin käytön vuoksi?					
Jätät päivittäiset välttämättömyydet (opinnot, työ tai perhe) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa netissä?					
Menet nettiin kun tunnet itsesi alakuloiseksi?					

Seuraavaksi kysymme rahapelaamisesta. Rahapelejä ovat esimerkiksi Lotto, arvat, rahapeliautomaatit ja vedonlyönti. Näitä pelejä voi pelata myös netissä.

60. Oletko pelannut jotain rahapeliä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- o en → *voit siirtyä kysymykseen 63*
- o kyllä

61. Kuinka usein olet pelannut rahapelejä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- o harvemmin kuin kuukausittain
- o kuukausittain
- o viikoittain
- o lähes päivittäin

62. Onko sinusta 12 viime kuukauden aikana tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

- o ei koskaan
- o joskus
- o usein
- o lähes aina

ELINOLOT

63. Mikä kuvaa parhaiten asumisjärjestelyäsi?

- asun yksin omassa taloudessani
- asun kumppanin ja/tai lapsen/lasten kanssa
- asun soluasunnossa
- asun yhteistaloudessa tai kimppakämpässä, yhteinen vuokrasopimus
- asun yhteistaloudessa tai kimppakämpässä, erillinen vuokrasopimus
- asun vanhempieni luona
- jokin muu, mikä? _____

64. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät 12 viime kuukauden aikana?

- erittäin hyvin
- tulin hyvin toimeen
- tulin toimeen, kun elin säästäväisesti
- toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

65. Oletko joskus 12 viime kuukauden aikana:

	en	kyllä
Pelännyt, että sinulta loppuu ruoka, ennen kuin saat rahaa ostaaksesi lisää		
Joutunut tinkimään lääkkeiden ostosta rahan puutteen vuoksi		

66. Oletko nostanut opintolainaa opintojesi aikana?

- en → *voit siirtyä kysymykseen 69*
- kyllä

67. Mihin tarkoitukseen olet pääsääntöisesti nostanut opintolainaa?

- arkielämän välttämättömiin menoihin kuten asumiseen, ruokaan, liikenteeseen, opiskeluun liittyviin kustannuksiin ja terveydenhuoltoon
- voidakseni vapaammin ostaa tavaroita, matkustella ja käyttää palveluita (esim. ravintolassa syöminen)
- opintolainavähennyksen tai opintolainahyvityksen takia
- muuhun tarkoitukseen, mihin? _____

68. Kuinka hyvin uskot selviäväsi opintolainan takaisinmaksusta korkoineen valmistumisesi jälkeen?

- erittäin hyvin
- melko hyvin
- kohtuullisesti
- melko huonosti
- erittäin huonosti

69. Oletko ottanut pikavippejä tai kulutusluottoja?

- en ole ottanut → *voit siirtyä kysymykseen 71*
- kyllä, minulla ei ole ollut vaikeuksia maksaa niitä takaisin
- kyllä, minulla on ollut vaikeuksia maksaa niitä takaisin

70. Mihin tarkoitukseen olet pääsääntöisesti ottanut pikavippejä tai kulutusluottoja?

- arkielämän välttämättömiin menoihin kuten asumiseen, ruokaan, liikenteeseen, opiskeluun liittyviin kustannuksiin ja terveydenhuoltoon
- voidakseni vapaammin ostaa tavaroita, matkustella ja käyttää palveluita (esim. ravintolassa syöminen)
- muuhun tarkoitukseen, mihin? _____

71. Teetkö opintojesi ohella lukuvuoden aikana (pl. kesäajan palkkatyö) ansiotyötä?

- en → *voit siirtyä kysymykseen 75*
- kyllä

72. Onko työ luonteeltaan?

- kokoaikatyötä (30 tuntia viikossa tai yli)
- osa-aikatyötä tai osapäivätyötä (alle 30 tuntia viikossa)
- keikkatyötä (lyhyitä, alle 1kk työjaksoja epäsäännöllisesti)

73. Koetko, että työnteko opintojen ohella?

- haittaa opintojesi edistymistä
- edistää opintojasi
- ei haittaa eikä edistä opintojasi
- en osaa sanoa

74. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?
Vastaa koskien tätä lukuvuotta.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Ilman ansiotyötä minulla ei olisi varaa opiskella					
Käyn töissä saadakseni työkokemusta					
Käyn töissä koska minun on tuettava taloudellisesti muita (lapsia, puolisoa, vanhempia ym.)					
Koen olevani ensisijaisesti työntekijä ja vasta toissijaisesti opiskelija					

SOSIAALISET SUHTEET

75. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- en koskaan
- hyvin harvoin
- joskus
- melko usein
- jatkuvasti

76. Koetko kuuluvasi johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään?
(esim. vuosikurssi, opiskelijaryhmä, ainejärjestö tms.)

- en
- kyllä
- en osaa sanoa

77. Arvioi mahdollisuuksiasi saada apua läheisiltäsi, kun olet avun tai tuen tarpeessa.
Voit merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vaihtoehdon.

	puoliso, kumppani	joku muu lähiomainen	läheinen ystävä	opiskelukaveri	joku muu läheinen	ei kukaan
Kenen voit todella uskoa välittävän sinusta, tapahtuipa sinulle mitä tahansa?						
Keneltä saat käytännön apua, kun sitä tarvitset?						
Kenen kanssa voit jakaa arjen iloja ja suruja?						

78. Onko sinulla parisuhde?

- ei
- kyllä

79. Koetko olevasi (sukupuoli-identiteetti)?

- mies
- nainen
- muu

80. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi?

- hetero
- bi
- homo
- lesbo
- muu, mikä? _____
- mikään edellä olevista ei sovi kuvaamaan minua

81. Mitä ehkäisymenetelmää käytät nykyisin tai olet käyttänyt 12 viime kuukauden aikana?
Merkitse myös kumppanisi käyttämät menetelmät. Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ ehkäisypillerit (ml. minipillerit)
- ☐ ehkäisyrengas tai -laastari
- ☐ kierukka
- ☐ kondomi
- ☐ jälkiehkäisy (katumuspilleri)
- ☐ jokin muu ehkäisymenetelmä
- ☐ ei mitään, koska ei ole ollut tarvetta
- ☐ ei mitään, vaikka olisi ollut tarvetta

OPISKELUN JA PERHEEN YHTEENSOVITTAMINEN

82. Toivotko tulevaisuudessa saavasi lapsen tai lapsia? Milloin?

- o en
- o kyllä, olen tai kumppanini on tällä hetkellä raskaana
- o kyllä, seuraavan vuoden aikana
- o kyllä, 2–4 vuoden aikana
- o kyllä, 5–9 vuoden aikana
- o kyllä, yli 10 vuoden kuluttua
- o en osaa sanoa
- o muuta, mitä? _____

83. Onko sinulla lapsia?

- o ei → *voit siirtyä kysymykseen 85*
- o kyllä,
  kuinka monta? _____

84. Minkälaisia vaikutuksia lapsen saamisella oli elämääsi?
Arvioi, kuinka samaa tai eri mieltä olet kunkin alla olevan, asiaan liittyvän väittämän kanssa.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa / ei koske minua
Suhteeni puolisooni/kumppaniini parani					
Taloudelliset ongelmat kasvoivat					
Mahdollisuuteni opiskella heikkenivät					
Mahdollisuuteni edetä opinnoissani heikkenivät					
Mahdollisuuteni suorittaa opintoni loppuun heikkenivät					
Mahdollisuus tehdä minua kiinnostavia asioita väheni					
Lapsen saaminen vaikutti myönteisesti ihmissuhteisiini ja sosiaaliseen elämääni					
Lapsen saaminen vaikutti kielteisesti omaan terveydentilaani					

Jos sinä olet tai kumppanisi on raskaana, voit siirtyä lomakkeen loppuun.

85. Arvioi missä määrin seuraavat tekijät vaikuttavat siihen, ettei lapsen saaminen tunnu juuri nyt ajankohtaiselta tai mahdolliselta? Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä.

	ei lainkaan	hieman	jossain määrin	merkittävästi
Meillä / Minulla on jo sopiva määrä lapsia				
Parisuhdetilanne				
Oma terveydentila				
Omat keskeneräiset opinnot				
Epävarma työtilanne				
Olen vielä liian nuori tai en tunne itseäni vielä kypsäksi				
Jaksaminen vanhempana				
En usko olevani sopiva vanhemmaksi				
Taloudellinen tilanne				
Opiskelun tai työn ja perheen yhteensovittaminen				
Riittämätön sosiaalinen verkosto tai yksinäisyys				
En (vielä/enää) halua sitoa itseäni pieniin lapsiin				
Yhteiskunnan riittämätön tuki				
Huoli ilmastonmuutoksesta ja planeetan ekologisesta kantokyvystä				
Halu edetä ammatissani/urallani				
Mielestäni Suomi ei ole lapsiystävällinen maa				
Muu syy				