



Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012

Hyvä opiskelija

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämiseksi sekä terveystalvelujen kehittämisen tueksi tarvitaan luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Kaikkien korkeakouluopiskelijoiden yhteinen valtakunnallinen tutkimus tehtiin ensimmäisen kerran neljä vuotta sitten, yliopisto-opiskelijoiden osalta tietoja on saatu jo vuodesta 2000.

Tutkimuksella saamme tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin trendeistä ja kehittämishankkeiden vaikutuksista. Aikaisempien kyselyjen tuloksia on hyödynnetty monissa tutkimuksissa ja käytännön toimintamalleissa, mm. opiskelukykymallin ja opiskelu-uupumusmittarin laatimisessa, opiskeluterveydenhuollolle laaditussa oppaassa sekä Opiskeluterveys-kirjassa (www.yths.fi).

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystalvelujen 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 talvelujen parantamiseksi.

Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita. Tämä kysely lähetetään myös kaikille niille vuonna 2008 vastanneille yliopisto-opiskelijoille, jotka tuolloin opiskelivat ensimmäistä vuottaan. Toivomme myös tältä ryhmältä aktiivista vastaamista.

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://www.mutkatontasuuraa.fi/YTHS>

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 uusintakyselyjen ja jatkokyselyjen lähettämisessä. Henkilötietoja ei siis yhdistetä vastauksiin.

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

Yhteistyöstä kiittäen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien 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. Missä maassa olet syntynyt?

1 Suomessa
2 muualla, missä? _____

4. Mitä kieltä lapsuudenkodissasi puhuttiin äidinkielenä?

1 suomea
2 ruotsia
3 muuta kieltä, mitä _____

5. Kuinka pitkään olet asunut Suomessa?

1 koko ikäni
2 |__|__| vuotta

6. 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? _____

7a. Korkeakoulusi? 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 yhtäaikaan, ilmoita kaikki, ei kuitenkaan niitä, joista jo olet valmistunut!

7b. Korkeakoulusi? AMMATTIKORKEAKOULUT

1 Arcada - Nylands svenska yhs	10 Kymenlaakson amk	18 Saimaan ammattikorkeakoulu
2 Diakonia-ammattikorkeakoulu	11 Lahden ammattikorkeakoulu	19 Satakunnan amk
3 HAAGA-HELIA amk	12 Laurea-ammattikorkeakoulu	20 Savonia-ammattikorkeakoulu
4 Humanistinen amk	13 Metropolia amk	21 Seinäjoen amk
5 Hämeen ammattikorkeakoulu	14 Mikkelin ammattikorkeakoulu	22 Tampereen amk
6 Jyväskylän amk	15 Oulun seudun amk	23 Turun ammattikorkeakoulu
7 Kajaanin ammattikorkeakoulu	16 Pohjois-Karjalan amk	24 Vaasan ammattikorkeakoulu
8 Kemi-Tornion amk	17 Rovaniemen amk	25 Yrkeshögskolan Novia
9 Keski-Pohjanmaan amk		

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

8a. Koulutusalasasi? 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

8b. Koulutusalasasi? AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJAT

1 Humanistinen ja kasvatusala	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

8c. Useampi kuin yksi koulutusala |__|__| (Rasti ruutuun)

9. Mikä oli isäsi ja äitisi pääasiallinen ammatti ollessasi 15-vuotias? Jos isäsi tai äitisi ei ollut tuolloin työssä, mikä oli hänen ammatinsa ennen tätä?

Isäsi _____

Äitisi _____

Kirjoita ammatti tarkasti, esim. ei asentaja vaan elektroniikka-asentaja. Käytä ammattinimikettä, ei tutkintonimikettä.

10. Vertaa tulevaa alaasi/ työtäsi työhösi, jota isäsi ja äitisi tekivät ollessasi 15-vuotias. Onko oma ammatteesi mielestäsi...
(Valitse vain yksi vaihtoehto)

	isä	äiti
paljon korkeampi	1	1
korkeampi	2	2
suunnilleen samalla tasolla	3	3
alempi	4	4
paljon alempi	5	5
ei tietoa vanhempien työstä tai vanhemmilla ei koskaan ollut työtä tai en tuntenut vanhempiani tai he olivat tuolloin kuolleet	6	6

11. Mikä oli isäsi tai äitisi ammattiasema ollessasi 15-vuotias?

(Ympyröi, kumpi oli pääasiallinen huoltajasi, valitse vain yksi vaihtoehtoista.)

	isä	äiti
maanviljelijä	1	1
pienyrittäjä tai itsenäinen ammatinharjoittaja (jolla korkeintaan yksi työntekijä)	2	2
yrittäjä	3	3
ylempi toimihenkilö	4	4
alempi toimihenkilö	5	5
työntekijä	6	6
omaa kotitaloutta hoitava	7	7
opiskelija	8	8
työtön	9	9
eläkeläinen	10	10
en osaa sanoa	11	11

TERVEYDENTILA

12. 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	16 Näkövika (silmälasit)	0	1
2 Kilpirauhassairaus	0	1	17 Silmänsairaus	0	1
3 Verenpainetauti, kohonnut verenpaine	0	1	18 Korva-, nenä-, kurkkusairaus	0	1
4 Sydämen rytmihäiriö, muu sydänsairaus	0	1	19 Hammaskaries (reikä hampaassa)	0	1
5 Nivelreuma, selkärankareuma	0	1	20 Tulehtunut viisaudenhammas	0	1
6 Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus, mikä _____	0	1	21 Muu suun tai hampaiden sairaus (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 anorexia	0	1
11 Laktoosi-intoleranssi	0	1	2 bulimia	0	1
12 Muu mahan tai suoliston sairaus	0	1	3 muu	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 endometriosisi	0	1	29 Muu sairaus, mikä?	0	1
3 vulvodynia/ vestibuliitti	0	1			
4 muuta, mitä?	0	1			

13. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

14. Pituutesi |__|__|__| cm

15. Painosi |__|__|__| kg

16. Mitä mieltä olet painostasi?

Oletko mielestäsi

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

17. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

18. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 0 en
- 1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide
- 2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

19. Onko sinulla viimeisten neljän viikon aikana ollut ahdistuskohtausta, jolloin olisit yhtäkkiä tuntenut pelkoa tai paniikkia?

- 0 ei
- 1 kyllä

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

Vastaa kaikkiin kohtiin.		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	muuta, mitä?	0	1	2	3

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 TYYDYTYSTÄ 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 vastakkaiseen 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. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

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

23. 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

24. 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

25. 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

26. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti yllirasittunut?

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

27. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?

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

28. 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

29. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

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

30. 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

31. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

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

32. 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

33. 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

34. Oletko käynyt lääkärin, terveydenhoitajan tai jonkun muun alla mainitun ammattilaisen vastaanotolla viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Vastaa kaikkiin kohtiin.)

		en	kerran	2–5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDEN- HOITAJA	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus* (muu kuin opiskeluterveydenhuolto)	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
FYSIO- TERAPEUTTI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PUHE- TERAPEUTTI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
SEKSUAALI- NEUVOJA	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
YLEISLÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
SUU- HYGIENISTI (hammashoitaja)	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
KURAATTORI /sosiaali- työntekijä	Korkeakoulu	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKOLOGI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Opintopsykologi	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKIATRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3

35. Kun viimeksi kävit YTHS:ssä /opiskeluterveydenhuollossa vastaanotolla, millaiseksi koit saamasi palvelun?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain selvyyden 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 | Olen ollut töissä / armeijassa / raskaana |
| 4 | Minulla on entuudestaan hoitosuhde muualla | 10 | Muu syy, mikä? |
| 5 | Olen saanut lähetteen muualle | | |

37. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokouksia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa?

Tarvittaessa
vastaa useaan
kohtaan

- | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|------------------------------------|----|---|
| 1 | ajanhallinta | 8 | ravitsemusasiat | 15 | muu riippuvuusongelma (pelaaminen, netti ym.) |
| 2 | stressinhallinta | 9 | painonhallinta | 16 | opiskelun ongelmat |
| 3 | jännittämisingelmat | 10 | liikunta | 17 | opiskelutaidot |
| 4 | ihmissuhde- tai itsetuntoasiat | 11 | ergonomia | 18 | allergia-asiat, ihon hoito |
| 5 | seksuaalisuus | 12 | narskuttelu, pään alueen kiputilat | 19 | matkailu ja rokotukset |
| 6 | hedelmällisyys/lasten hankinta | 13 | alkoholinkäytön hallinta | 20 | muu ongelma, mikä |
| 7 | syömisingelmat | 14 | tupakoinnin lopettaminen | | |

LIIKUNTA

38. 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

39. 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

40. Mitä liikuntalajeja harrastat ja kuinka usein? Mainitse enintään kolme mieluisinta lajia.

_____ kertaa viikossa, yhteensä _____ tuntia viikossa
_____ kertaa viikossa, yhteensä _____ tuntia viikossa
_____ kertaa viikossa, yhteensä _____ tuntia viikossa

41. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan

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

42. Oletko kokeillut tai käyttänyt joskus elämäsi aikana dopingaineita liikuntasuorituksen, voiman tai ulkonäön parantamiseen?

- 0 en (voit siirtyä kysymykseen 44)
1 kyllä

43. Oletko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita (ei lääkärin sinulle määräämiä)?

- 1 Testosteronia tai testosteronijohdannaisia
2 Anabolisia steroideja
3 Kasvuhormoneja tai kasvutekijöitä
4 Klenbuterolia
5 Efedriiniä
6 Muuta dopingainetta, mitä? _____

RAVINTO

44. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

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

45. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaravintolassa
2 omalla asunnollani
3 vanhempien luona
4 muualla

46. Kuinka monena päivänä viikossa...?

syöt täysjyväviljavalmisteita (esim. leipä, puuro, myslit)

syöt kalaa

nautit nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili)

syöt kasviksia (ei perunaa)

syöt hedelmiä tai marjoja

juot hedelmä- ja marjamehuja

juot sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (myös energiajuomat)

syöt makeisia (myös suklaata)

jätät lounaan tai päivällisen väliin kiireen tai muun syyn takia

0 = harvemmin kuin kerran viikossa, 7 = joka päivä

	0	1	2	3	4	5	6	7
0 = harvemmin kuin kerran viikossa, 7 = joka päivä								
syöt täysjyväviljavalmisteita (esim. leipä, puuro, myslit)	0	1	2	3	4	5	6	7
syöt kalaa	0	1	2	3	4	5	6	7
nautit nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili)	0	1	2	3	4	5	6	7
syöt kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5	6	7
syöt hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5	6	7
juot hedelmä- ja marjamehuja	0	1	2	3	4	5	6	7
juot sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (myös energiajuomat)	0	1	2	3	4	5	6	7
syöt makeisia (myös suklaata)	0	1	2	3	4	5	6	7
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 leivällä tavallisesti

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

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 hammastahnaa?	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?	1 en (voit siirtyä kysymykseen 63)	2 kyllä, ajoittain	3 kyllä, jatkuvasti
62. Kasvokipu saattaa alkaa joidenkin tekijöiden laukaisemana. Mitkä tekijät laukaisevat sinun kasvokipuasi?	0 en ole havainnut kasvokipua laukaisevia tekijöitä	1 kylmä	2 pureskelu
		3 stressi	4 muu, mikä? _____
63. Koetko kipua kerran viikossa tai useammin, kun avaat suusi aivan auki tai pureskellessasi?	0 en koskaan tai hyvin harvoin	1 kyllä	
64. Meneekö leukasi jumiin (lukkoon) kerran viikossa tai useammin?	0 ei	1 kyllä	
65. 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

66. 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 _____

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
Muuta tupakkatuotetta, mitä? _____	1	2	3	4	5 ____ kertaa

69. Oletko koskaan kokeillut vesipiippua? Montako kertaa yhteensä tähän mennessä?

- 0 en koskaan
- 1 olen kokeillut muutamia kertoja
- 2 olen käyttänyt korkeintaan 20 kertaa
- 3 olen käyttänyt yli 20 kertaa

70. Jos olet käyttänyt vesipiippua, mitä olet polttanut siinä?

Ellet juo yhtään, merkitse 0. Vastaa jokaiseen kohtaan.

71. Montako annosta juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

annoksia

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

Yksi alkoholiannos

- keskiolut, siideri, long drink = 33 cl
- mieto viini = 12 cl
- väkevä viini = 8 cl
- väkevä alkoholi = 4 cl

72. Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan (jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 82)
- 1 noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2 – 4 kertaa kuukaudessa
- 3 2 – 3 kertaa viikossa
- 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

73. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?

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

74. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

75. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

- 0 pystyn aina lopettamaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

76. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?

- 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

77. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyjä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

78. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

79. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

- 0 muistan aina, mitä tapahtui
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

80. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?

- 0 en
- 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

81. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?

- 0 ei
- 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
- 4 kyllä, vuoden sisällä

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

- 0 en koskaan (voit siirtyä kysymykseen 86)
- 1 kyllä. Jos olet kokeillut tai käyttänyt, niin vastaa seuraaviin kolmeen kysymykseen:

83. Mitä?	84. Montako kertaa?		85. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kk aikana		
	1-4 kertaa	5 kertaa tai enemmän	en	kyllä	
1 kannabis (hasis, marihuana)	1	2	0	1	_____kertaa
2 tinneri, butaani, liima tms.	1	2	0	1	_____kertaa
3 lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	1	2	0	1	_____kertaa
4 lääkkeitä päihtyäksesi, mitä? _____	1	2	0	1	_____kertaa
5 ekstaasi	1	2	0	1	_____kertaa
6 subutex tai temgesic	1	2	0	1	_____kertaa
7 heroini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	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.

86. Oletko pelannut jotain rahapeliä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- 0 en (voit siirtyä kysymykseen 93)
1 kyllä

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

- 0 harvemmin kuin kuukausittain
1 kuukausittain
2 viikoittain
3 lähes päivittäin

88. Kuinka paljon käytit aikaa rahapelien pelaamiseen viimeisen 30 päivän aikana?

_____ tuntia.

89. Kuinka paljon käytit rahaa rahapelien pelaamiseen viimeisen 30 päivän aikana?

_____ euroa

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

- 0 en
1 kyllä

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

- 0 ei
1 kyllä

92. Kuinka usein Sinusta on viimeisen 12 kuukauden aikana tuntunut, että rahapelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

- 0 ei koskaan
1 joskus
2 usein
3 lähes aina

OPISKELU

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan!

93. Onko sinulla aiempaa tutkintoa?

- 0 Ei
Kyllä, mikä? _____ vuonna
- 1 ylioppilastutkinto _____
2 ammatillinen tutkinto _____
3 kaksois-/ yhdistelmä tutkinto _____
4 opistotutkinto _____
5 alempi ammattikorkeakoulututkinto _____
6 ylempi ammattikorkeakoulututkinto _____
7 alempi yliopistotutkinto (kandi) _____
8 ylempi yliopistotutkinto (maisteri) _____
9 yliopiston jatkotutkinto (tohtori) _____
10 jokin muu, mikä _____

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

____|____| lukuvuotta

____| olen valmistunut tänä lukuvuonna

95. Kuinka monta opintopistettä olet suorittanut 31.1.2012 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen?

____|____|____| opintopistettä kaikkiaan

____|____|____| opintopistettä syksyn 2011 aikana

Mukaan lukien kuluva lukuvuosi!

96. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut

- 1 odotettua parempi
2 odotusten mukainen
3 odotettua huonompi

97. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

- 0 en
1 kyllä
2 en osaa sanoa

98. 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

99. 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	1	2	3	4	5	6
2	1	2	3	4	5	6
3	1	2	3	4	5	6
4	1	2	3	4	5	6
5	1	2	3	4	5	6
6	1	2	3	4	5	6
7	1	2	3	4	5	6
8	1	2	3	4	5	6
9	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6
11	1	2	3	4	5	6
12	1	2	3	4	5	6
13	1	2	3	4	5	6
14	1	2	3	4	5	6
15	1	2	3	4	5	6
16	1	2	3	4	5	6
17	1	2	3	4	5	6
18	1	2	3	4	5	6

100. Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta?

erittäin huonosti 1 2 3 4 5 erittäin hyvin

101. Alla olevassa taulukossa on kysymyksiä lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyvistä kokemuksistasi.

Vastaa viimeisen vuoden mukaan.
 Jos väitteessä ei muuta mainita, niin väitteet koskevat omaa äidinkieltäsi.

Valitse vaihtoehto, joka on lähimpänä kokemuksiasi.	ei lainkaan	vain satunnaisesti	toisinaan	usein	enimmäkseen tai koko ajan
Minun on vaikea muistaa lukemani tekstin sisältöä.	1	2	3	4	5
Lukeminen on epämiellyttävää.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea löytää olennaiset asiat tekstistä.	1	2	3	4	5
Minun on vaikea ymmärtää lukemaani tekstiä.	1	2	3	4	5
Olen hidas lukija.	1	2	3	4	5
Vieraiden sanojen lukeminen on minulle hankalaa.	1	2	3	4	5
Asioiden ilmaisu kirjallisesti on minulle hankalaa.	1	2	3	4	5
Teksteissäni on oikeinkirjoitusvirheitä.	1	2	3	4	5
Vieraiden kielten oppiminen on minulle hankalaa.	1	2	3	4	5

**102. Arvioi opiskeluusi ja ansiotyöhösi käyttämäsi aikaa syyslukukaudella 2011.
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

TOIMEENTULO JA TYÖSSÄKÄYNTI

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

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

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

	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

105. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä?
(Merkitse 0, jos ei yhtään)

106. 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

IHMISSUHTEET

107. 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? _____

108. Onko Sinulla parisuhde?

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

109. Montako lasta Sinulla on?

|__|__| lasta

110. 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 _____

111. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväsi 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

112. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään (esim. vuosikurssiin, laitokselle, graduryhmään, ainejärjestöön tms.)

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

113. 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

114. Koetko olevasi yksinäinen?

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

OPPIMISVAIKEUDET

115. Onko sinulla psykologin, puheterapeutin, erityisopettajan tai lääkärin toteama oppimisvaikeus (esim. lukivaikeus) tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma (esim. epilepsia, aivovaurio)?

- 1 ei (voit siirtyä kysymykseen 122)
- 2 kyllä

116. Mikä oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma sinulla on todettu?

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

Ympyröi kaikki ne vaikeudet, jotka sinulla on havaittu.

117. Kuka on todennut oppimisvaikeuden tai oppimiseen vaikuttavan vamman

- 1 lääkäri
- 2 psykologi tai neuropsykologi
- 3 puheterapeutti
- 4 erityisopettaja
- 5 joku muu, kuka? _____

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

118. Minä vuonna oppimisvaikeus on todettu?

□ □ □ □ □

Jos et muista täsmälleen, niin arvioi.

119. Oletko oppimisvaikeuden, vamman tai sairauden vuoksi saanut erityisjärjestelyitä tai pistehyvityksiä ylioppilaskirjoituksissa?

- 1 ei
- 2 en tiedä
- 3 kyllä, minkälaisia _____

120. Oletko saanut tukea lukivaikkeuteesi korkeakouluopintojen aikana

- 0 En ole saanut tukea
Olen saanut tukea
- 1 opettajalta
- 2 opintopsykologilta
- 3 muulta korkeakoulun henkilökunnalta
- 4 muilta opiskelijoilta
- 5 opiskeluterveydenhuollosta / YTHS:ltä
- 6 lähipiiristäsi
- 7 muualta, mistä _____

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

121. Jos olet saanut tukea lukivaikkeuteesi, minkälaista tuki on ollut?

INTERNETIN KÄYTTÖ

122. Kuinka monta tuntia käytät internetiä tavallisesti viikossa?

opiskeluun ja työhön _____ tuntia

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

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

123. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?

	ei	kyllä
123.	0	1

124. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

124.	0	1
------	---	---

125. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmmissäsi?

125.	0	1
------	---	---

KOKEMUKSET KIUSAAMISESTA, VAINOAMISESTA JA VÄKIVALLASTA

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

126. Minkä verran sinua kiusattiin koulu-aikanasi (peruskoulussa, lukiossa tai toisen asteen ammatillisissa opinnoissa)?

- 0 ei ollenkaan
- 1 enintään vuoden ajan
- 2 useita vuosia

128. Minkä verran sinä kiusasit koulu-aikanasi toisia oppilaita?

- 0 en ollenkaan
- 1 enintään vuoden ajan
- 2 useita vuosia

127. Jos ajattelet niitä ajanjaksoja, jolloin sinua kiusattiin, kuinka toistuvaa kiusaaminen silloin oli?

- 0 ei kiusattu koskaan
- 1 satunnaista, silloin tällöin
- 2 vähintään kerran viikossa

129. Jos ajattelet niitä ajanjaksoja, jolloin sinä kiusasit, kuinka toistuvaa kiusaaminen silloin oli?

- 0 en kiusannut koskaan
- 1 satunnaista, silloin tällöin
- 2 vähintään kerran viikossa

130. Oletko korkeakouluopiskelusi aikana kokenut olevasi yhden tai useamman muun opiskelijan kiusaamisen kohteena?

	en koskaan	satun- naisesti	usein
--	------------	-----------------	-------

0 1 2

131. Oletko korkeakouluopiskelusi aikana mielestäsi itse kiusannut jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?

0 1 2

132. Oletko kokenut olevasi yhden tai useamman korkeakoulun henkilökuntaan kuuluvan kiusaamisen kohteena?

0 1 2

133. Jos olet kokenut kiusaamista korkeakoulussa, millaista se on ollut?

	ei koskaan	satun- naisesti	usein
--	------------	-----------------	-------

Verbaalista hyökkäämistä (esim. solvaamista, nimittelyä, uhkailua)	0	1	2
Sinun tai omaisuutesi fyysistä vahingoittamista	0	1	2
Opintoihisi liittyvää perusteetonta arvostelua, vähättelyä tai nolaamista	0	1	2
Henkilökohtaisiin ominaisuuksiisi (esim. ulkonäköön, ikään, sukupuoleen, uskontoon, taustaan) liittyvää pilkkaamista tai arvostelua	0	1	2
Kaverisuhteidesi vahingoittamista tai sosiaalista eristämistä	0	1	2
Teknologiavälitteistä loukkaamista tai häirintää (esim. internetin tai puhelimen avulla)	0	1	2

	en koskaan	satunnaisesti	usein
134. Oletko omissa sisarussuhteissasi kokenut olevasi yhden tai useamman sisaruksen kiusaamisen kohteena?	0	1	2
135. Oletko mielestäsi itse kiusannut yhtä tai useampaa sisarustasi?	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).

136. Onko sinua vainottu?

- 1 kyllä, viimeisen 12 kk aikana
- 2 kyllä, aiemmin korkeakouluopiskeluni aikana (yli vuosi sitten)
- 3 kyllä, joskus elämäni aikana (ennen opintojeni alkamista)
- 4 ei koskaan

137. Oletko itse vainonnut?

- 1 kyllä, viimeisen 12 kk aikana
- 2 kyllä, aiemmin korkeakouluopiskeluni aikana (yli vuosi sitten)
- 3 kyllä, joskus elämäni aikana (ennen opintojeni alkamista)
- 4 en koskaan

Kysymyksissä 138-142 valitse kaikki kokemuksiasi kuvaavat vaihtoehdot.

138. Kenen taholta olet kokenut vainoamista tai ketä olet itse vainonnut?

	en koskaan	ollut vainon kohteena	vainonnut itse
Vieras henkilö	0	1	2
Ystävä tai tuttava (esim. työ- tai opiskelukaveri)	0	1	2
Nykyinen tai entinen seurustelukumppani /puoliso	0	1	2

139. Oletko elämäsi aikana joutunut väkivallan kohteeksi tai millä tavalla olet itse käyttäytynyt väkivaltaisesti?

	ei koskaan	ollut väkivallan kohteena	käyttäytynyt itse väkivaltaisesti
Fyysinen väkivalta (esim. lyöminen, potkiminen, kuristaminen)	0	1	2
Aseellinen väkivalta (mikä tahansa ase)	0	1	2
Seksuaalinen väkivalta tai hyväksikäyttö	0	1	2
Väkivallalla uhkaaminen	0	1	2

140. Jos sinulla on väkivaltakokemuksia, miten ne ovat ajoittuneet elämässäsi?

	ei koskaan	ollut väkivallan kohteena	käyttäytynyt itse väkivaltaisesti
Lapsuudessa (0 – 12 v.)	0	1	2
Nuoruudessa (13 – 19 v.)	0	1	2
Nuorena aikuisena (20 – 30 v.)	0	1	2
Aikuisena (yli 30 v.)	0	1	2

	141. Kenen taholta ja kuinka usein olet elämäsi aikana kokenut väkivaltaa ja/ tai väkivallalla uhkailua?			142. Ketä kohtaan ja kuinka usein olet itse käyttäytynyt väkivaltaisesti?		
	en koskaan	satunnaisesti	usein	en koskaan	satunnaisesti	usein
Vieras henkilö	0	1	2	0	1	2
Työtoveri	0	1	2	0	1	2
Opiskelukaveri	0	1	2	0	1	2
Koulun/ korkeakoulun henkilö- kuntaan kuuluva (esim. opettaja)	0	1	2	0	1	2
Ystävä tai tuttava	0	1	2	0	1	2
Nykyinen tai entinen seurustelu- kumppani /puoliso	0	1	2	0	1	2
Vanhempi (isä/äiti, isäpuoli/äitipuoli)	0	1	2	0	1	2
Sisar/veli	0	1	2	0	1	2
Muu sukulainen	0	1	2	0	1	2

SEKSUAALISUUS

143. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen vuoden (12 kk) aikana seuraavia:

Tarvittaessa vastaa useaan kohtaan.

Naisten vaivoja?	Miesten vaivoja?
0 ei	0 ei
1 kuukautiskipuja, joihin tarvitset lääkkeitä	1 esinahan ongelmia
2 haittaavan runsas kuukautisvuoto	2 vuotoa tai kirvelyä virtsaputkessa
3 kuukautiset poissa yli 6 kk	3 erektiohäiriöitä
4 epäsäännöllisiä vuotoja	4 liian nopeata siemensyöksyä (< 2 min)
5 muuta, mitä? _____	5 viivästynyttä tai estynyttä siemensyöksyä
	6 eturauhasen vaivoja
	7 muuta, mitä?

144. 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 ehkäisyrengas	7 kuparikierukka
2 ehkäisytabletti	5 ehkäisykapseli	8 muu, mikä?

Kysymykset 145 - 154 koskevat viimeistä 4 viikon ajanjaksoa

145. Oletko kokenut seksikumppanin puutteen ongelmaksi? en kyllä ___ en tiedä
146. Oletko kärsinyt seksuaalisen toiminnan puutteesta parisuhteessasi? en kyllä ___ en ole parisuhteessa
147. Oletko kokenut painostavana kumppanisi toiveen seksuaalisesta toiminnasta? en kyllä ___ kysymys ei sovi elämäntilanteeseeni
148. Onko seksuaalinen haluttomuus ollut sinulle ongelma? ei kyllä ___ en osaa sanoa

149. Millaiseksi arvioisit seksuaalisen halusi tai kiinnostuksesi tason?

- 1 hyvin korkea
- 2 korkea
- 3 keskimääräinen
- 4 matala
- 5 hyvin matala tai ei ollenkaan

150. Millaiseksi arvioisit seksuaalisen kiihottuneisuutesi tason yhdynnän tai muun seksuaalisen toiminnan aikana?

- 0 ei seksuaalista toimintaa
- 1 hyvin korkea
- 2 korkea
- 3 keskimääräinen
- 4 matala
- 5 hyvin matala tai ei ollenkaan

151. Kuinka usein kostuit yhdynnän tai muun seksuaalisen toiminnan aikana?

- 0 ei seksuaalista toimintaa
- 1 lähes aina tai aina
- 2 useimmiten (yli 50 %)
- 3 joskus (n. 50 %)
- 4 joitakin kertoja (alle 50 %)
- 5 erittäin harvoin tai ei koskaan

Kysymys on tarkoitettu vain naisille!

152. Kuinka usein saavutit orgasmin seksuaalisen stimulaation tai yhdynnän aikana?

- 0 ei seksuaalista toimintaa
- 1 lähes aina tai aina
- 2 useimmiten (yli 50%)
- 3 joskus (n. 50%)
- 4 joitakin kertoja (alle 50%)
- 5 erittäin harvoin tai ei koskaan

153. Kuinka tyytyväinen olit seksielämäsi kaiken kaikkiaan?

- 1 erittäin tyytyväinen
- 2 lievästi tyytyväinen
- 3 yhtä tyytyväinen kuin tyytymätön
- 4 lievästi tyytymätön
- 5 erittäin tyytymätön

154. Kuinka usein tunsit kipua tai epämiellyttäviä tuntemuksia vaginaalisen yhdynnän aikana?

- 0 ei vaginaalista yhdyntää
- 1 lähes aina tai aina
- 2 useimmiten (yli 50 %)
- 3 joskus (n. 50 %)
- 4 joitakin kertoja (alle 50 %)
- 5 erittäin harvoin tai ei koskaan

SEURAAVAT KYSYMYKSET ON TARKOITETTU NAISILLE

Yhdyntäkipujen tiedetään olevan yleisiä opiskelijaikäisillä naisilla. Eräs yhdyntäkipujen aiheuttaja on vulvodynia/vestibuliitti-niminen tautitila, jota pyritään seuraavilla kysymyksillä selvittämään.

155. Minkä ikäisenä olit ensimmäisen kerran yhdynnässä?

- 1 _____-vuotiaana
- 2 en ole ollut yhdynnässä

156. Kuinka monta vuotta yhteensä olet käyttänyt e-pillereitä, -laastaria tai -rengasta?

_____ vuotta

Vastaa 0, jos et lainkaan!

157. Tuntuuko emättimesi aukolla kipua, kun asetat tamponia?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

158. Onko sinulla esiintynyt yhdyntäkipua emättimen aukolla yli kolmen kuukauden mittaista jaksoa?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en ole ollut yhdynnässä

159. Onko sinulla virtsavaivoja

(pakonomainen virtsauksen tarve, tihentynyt virtsaamistarve, kirvely virtsatessa)?

- 0 ei koskaan tai harvoin
- 1 joskus
- 2 melko usein
- 3 jatkuvasti

LIIKUNNAN ROOLI OPISKELIJOIDEN ELÄMÄSSÄ

Seuraavilla kysymyksillä selvitetään, minkälainen asema liikunnalla on opiskelijoiden elämässä ja miten opiskelijat suhtautuvat liikuntakulttuurin eri osa-alueisiin. Olitpa sitten liikunnallisesti aktiivinen tai passiivinen, on vastauksesi erittäin arvokas.

160. Arvioi, miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua yleisesti

1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= neutraali, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

	täysin eri mieltä		täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5
1. Haluan kokeilla uusia asioita	1	2	3	4	5
2. Minua ohjaa useimmiten enemmän järki kuin tunne	1	2	3	4	5
3. Pysin kuluttamaan ekologisesti ja eettisesti vastuullisella tavalla	1	2	3	4	5
4. Elämäntyylini on aktiivinen	1	2	3	4	5
5. Panostan ulkonäköni	1	2	3	4	5
6. Haluan mieluummin erottautua muista kuin sulautua massaan	1	2	3	4	5
7. Olen pikemmin passiivinen sivusta seuraaja kuin aktiivinen osallistuja	1	2	3	4	5
8. Pysin jatkuvasti oppimaan uusia asioita ja kehittämään osaamistani	1	2	3	4	5
9. Laatu on minulle yleensä hintaa tärkeämpi valintaperuste	1	2	3	4	5
10. Olen liikunnallinen/sporttinen	1	2	3	4	5
11. Minulla on hyvä maku	1	2	3	4	5
12. Pidän itsestäni juuri tällaisena kuin olen	1	2	3	4	5
13. Eläydyn tunnelmaan massatapahtumissa (esim. konsertti)	1	2	3	4	5
14. Nautin shoppailusta	1	2	3	4	5
15. Terveellinen elämäntapa on minulle tärkeää	1	2	3	4	5
16. Käytän luomutuotteita aina kun mahdollista	1	2	3	4	5
17. Merkkituotteet ovat minulle tärkeitä	1	2	3	4	5
18. Olen kulutustavoiltani enemmän edelläkävijä kuin perässä seuraaja	1	2	3	4	5
19. Arvostan asioiden ja esineiden kauneutta (esim. kodin sisustus)	1	2	3	4	5
20. Media ja mainonta vaikuttavat vahvasti siihen, mitä ostan	1	2	3	4	5
21. Pysin tietoisesti kuluttamaan enemmän palveluita kuin tavaroita	1	2	3	4	5
22. Olen onnellinen	1	2	3	4	5
23. Olen kiinnostunut uusimmasta tekniikasta	1	2	3	4	5
24. Ympäristöllä (tilat ja puitteet) on suuri vaikutus viihtyvyyteeni	1	2	3	4	5
25. Arvostan arjen pieniä iloja	1	2	3	4	5
26. Hankin vain tavaroita, joita todella tarvitsen	1	2	3	4	5
27. Oma hyvinvointi on tärkeintä elämässä	1	2	3	4	5
28. Olen kiinnostunut muodista	1	2	3	4	5
29. Olen tyytyväinen elämääni	1	2	3	4	5
30. RealityTv- ja lifestyle-ohjelmat innoittavat huolehtimaan hyvinvoinnista	1	2	3	4	5
31. Korostan kulutusvalinnoillani tietoisesti sitä, kuka olen	1	2	3	4	5
32. Mietin usein, mitä muut ajattelevat minusta	1	2	3	4	5

161. Miten tärkeitä seuraavat elämänalueet ovat sinulle tällä hetkellä?

1= täysin merkityksetön, 2= melko merkityksetön, 3= neutraali, 4= melko tärkeä, 5= erittäin tärkeä

	täysin merkityksetön			erittäin tärkeä	
	1	2	3	4	5
1. Opiskelu	1	2	3	4	5
2. Työ	1	2	3	4	5
3. Koti/perhe	1	2	3	4	5
4. Vapaa-aika	1	2	3	4	5
5. Harrastukset	1	2	3	4	5
6. Luonto	1	2	3	4	5
7. Ystävyysuhteet	1	2	3	4	5
8. Elintaso/aineellinen hyvinvointi	1	2	3	4	5
9. Uskonto/hengelliset asiat	1	2	3	4	5
10. Rakkaus/parisuhde	1	2	3	4	5
11. Arvostettu asema opiskelu-/työyhteisössä	1	2	3	4	5
12. Terveys	1	2	3	4	5
13. Itsensä kehittäminen	1	2	3	4	5
14. Henkinen tasapaino	1	2	3	4	5
15. Elämänlaatu	1	2	3	4	5
16. Muu, mikä?	1	2	3	4	5

Rastita kolme tärkeintä toimintoa!

162. Kuinka usein käytät aikaasi seuraaviin vapaa-ajan toimintoihin?

1=en koskaan, 2=pari kertaa vuodessa, 3=pari kertaa kuukaudessa, 4=pari kertaa viikossa, 5=lähes joka päivä

	en koskaan			lähes joka päivä		X
	1	2	3	4	5	
1. Liikunta/urheilu	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
2. Ulkoilu/luonnossa liikkuminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
3. Yhteiskunnallinen toiminta (esim. opiskelijajärjestö/yhdistys)	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
4. Teatteri/ooppera/taidenäyttely	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
5. Perheen/ystävien kanssa yhdessäolo	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
6. Elokuviissa käynti/konsertti	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
7. Juhliminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
8. Ravintolat/kahvilat	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
9. Shoppailu	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
10. Matkustaminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
11. Tietokonepelit/pelikonsolit	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
12. TV-ohjelmat/elokuvat	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
13. Lepo/jouten olo	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
14. Lukeminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
15. Musiikin soittaminen/laulaminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
16. Penkkiurheilu (tiedotusvälineet/katsomo)	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
17. Kädentyöt (esim. käsityöt/auton "tuunaaminen")	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
18. Kodin sisustaminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
19. Puutarhanhoito	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
20. Uutisten/ajankohtaisten asioiden seuraaminen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
21. Internetissä surffaaminen/sosiaalinen media	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
22. Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

163. a) Onko sinulla jokin erityisen tärkeä harrastus, johon suhtaudut intohimoisesti ja johon käytät paljon aikaa ja/tai rahaa?

On, mikä? _____

Ei ole

b) Miten tärkeä tämä harrastus on sinulle hyvinvointisi kannalta?

- 1 täysin merkityksetön
2 melko merkityksetön
3 neutraali
4 melko tärkeä
5 erittäin tärkeä

164. Miten kuvaillet tämän hetkistä hyvinvointiasi?

1=erittäin huono, 2=huono, 3=kohtalainen, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä

	erittäin huono			erittäin hyvä		
	1	2	3	4	5	
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	

165. Miten tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle liikunnan harrastamisessa?

1= täysin merkityksetön, 2= melko merkityksetön, 3= neutraali, 4= melko tärkeä, 5= erittäin tärkeä

	täysin merkityksetön			erittäin tärkeä		
	1	2	3	4	5	
1. Terveyden tavoittelu/ylläpito	1	2	3	4	5	
2. Tasapainoisuuden saavuttaminen	1	2	3	4	5	
3. Kilpaileminen	1	2	3	4	5	
4. Yhdessäolo läheisten kanssa	1	2	3	4	5	
5. Menestys/voittaminen	1	2	3	4	5	
6. Sosiaalisten kontaktien luominen	1	2	3	4	5	
7. Lihasmassan/voiman hankinta	1	2	3	4	5	
8. Ilo	1	2	3	4	5	
9. Ääri rajoilla ponnisteleminen	1	2	3	4	5	
10. Hauskuus/leikki	1	2	3	4	5	
11. Säännöllinen liikuntaohjelma	1	2	3	4	5	
12. Rentoutuminen	1	2	3	4	5	
13. Uudet kokemukset/elämykset	1	2	3	4	5	
14. Ulkonäön parantaminen	1	2	3	4	5	
15. Trendikäs liikuntalaji	1	2	3	4	5	
16. Monipuolisuus	1	2	3	4	5	
17. Uusien taitojen oppiminen	1	2	3	4	5	
18. Painonhallinta/laihduttaminen	1	2	3	4	5	
19. Liikuntapaikan tilat/puitteet	1	2	3	4	5	
20. Oman kehon tunteminen	1	2	3	4	5	
21. Arjesta irtautuminen	1	2	3	4	5	
22. Epäonnistumisten minimointi	1	2	3	4	5	
23. Itsevarmuuden lisääminen	1	2	3	4	5	
24. Itsehillinnän kehittäminen	1	2	3	4	5	
25. Liikunnan edullisuus	1	2	3	4	5	
26. Parempien suoritusten tavoittelu	1	2	3	4	5	
27. Liikuntapaikan läheisyys	1	2	3	4	5	

	täysin merkityksetön			erittäin tärkeä		
	1	2	3	4	5	
28. Onnistumisen elämykset	1	2	3	4	5	
29. Yksin puurtaminen	1	2	3	4	5	
30. Kunnon kohottaminen	1	2	3	4	5	
31. Oma aika/rauha	1	2	3	4	5	
32. Henkinen kasvu	1	2	3	4	5	
33. Trendikkään imagon saavuttaminen	1	2	3	4	5	
34. Säännöllisyys	1	2	3	4	5	
35. Älylliset virikkeet	1	2	3	4	5	
36. Ryhmässä liikkuminen	1	2	3	4	5	
37. Trendikkäät varusteet/välineet	1	2	3	4	5	
38. Muilta saatu ohjaus	1	2	3	4	5	
39. Fyysinen rasitus	1	2	3	4	5	
40. Kehittymisen seuraaminen	1	2	3	4	5	
41. Yhteenkuuluvuuden tunne	1	2	3	4	5	
42. Erilaiseen rooliin eläytyminen	1	2	3	4	5	
43. Yhteistyö/kannustus	1	2	3	4	5	
44. Vaarat/riskit/jännitys	1	2	3	4	5	
45. Paineiden /stressin purkaminen	1	2	3	4	5	
46. Hyvän olon tunne	1	2	3	4	5	
47. Vauhdikkuus	1	2	3	4	5	
48. Tuntemus, että on hyvä jossain	1	2	3	4	5	
49. Tekniset varusteet/välineet	1	2	3	4	5	
50. Samanhenkiset liikkujat	1	2	3	4	5	
51. Luonto	1	2	3	4	5	
52. Trendikäs/ tunnettu liikuntapaikka	1	2	3	4	5	
53. Virkistys	1	2	3	4	5	
54. Tuttu liikuntalaji	1	2	3	4	5	

166. Miten seuraavat tekijät ovat vaikuttaneet kiinnostukseesi liikuntaa kohtaan?

1=vähentänyt kiinnostusta paljon, 2=vähentänyt kiinnostusta jonkin verran, 3= ei ole vaikuttanut mitenkään, 4=lisännyt kiinnostusta jonkin verran, 5=lisännyt kiinnostusta paljon

	vähentänyt kiinnostusta			lisännyt kiinnostusta	
	1	2	3	4	5
1. Vanhemmat/sisarukset	1	2	3	4	5
2. Puoliso/seurustelukumppani	1	2	3	4	5
3. Ystävät	1	2	3	4	5
4. Kokemukset koululiikunnasta	1	2	3	4	5
5. Kokemukset ja mielikuvat liikunta-/urheiluseurasta	1	2	3	4	5
6. Kokemukset ja mielikuvat korkeakoulu-/yliopistoliikunnasta	1	2	3	4	5
7. Media/mainonta	1	2	3	4	5
8. Asuinympäristö liikuntamahdollisuuksineen	1	2	3	4	5
9. Henkilökohtaiset mieltymykset	1	2	3	4	5

167. Kuinka paljon seuraavat tekijät haittaavat liikunnan harrastamistasi?

1=ei lainkaan, 2= vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon, 5=erittäin paljon

	ei lainkaan			erittäin paljon	
	1	2	3	4	5
1. Ajan puute	1	2	3	4	5
2. Tiedon puute	1	2	3	4	5
3. Motivaation/kiinnostuksen puute	1	2	3	4	5
4. Parisuhde/perhe-elämä	1	2	3	4	5
5. Harrastamisen kalleus	1	2	3	4	5
6. Muut harrastukset	1	2	3	4	5
7. Sairaudet/vammat	1	2	3	4	5
8. Omien taitojen riittämättömyys	1	2	3	4	5
9. Tuen/seuran puute	1	2	3	4	5
10. Pettymykset/huonot kokemukset	1	2	3	4	5
11. Väsymys	1	2	3	4	5
12. Sopivan liikuntapaikan puute	1	2	3	4	5
13. Sopivan liikuntalajin puute	1	2	3	4	5
14. Muu, mikä?	1	2	3	4	5

168. Kuinka paljon arvioit käyttäneesi rahaa seuraaviin asioihin viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Liikuntavarusteet (vaatteet, jalkineet) _____ €
- Liikuntavälineet (esim. sykemittari, rullaluistimet) _____ €
- Liikuntapalvelut (esim. kuntokeskus, uimahalli) _____ €
- Liikunta-/urheilutapahtumat (esim. jääkiekko-ottelu) _____ €

SUURET KIITOKSET KYSELYYN VASTAAMISESTA!

Osoitetiedot: YTHS:n opiskelijarekisteri ja ammattikorkeakoulut

viivakoodi