

Tervetuloa Kouluterveyskyselyyn!

Anna muille työrauha ja huolehdi, että saat itse täyttää lomakkeesi rauhassa. Älä seuraa kaveriesi vastaamista vaan keskity omaan vastaukseesi.

Valitse vastaus, joka on lähinnä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Sinun ei tarvitse mainita nimeäsi missään vaiheessa. Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta. Vastaaminen on vapaaehtoista. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin, vaan isompina kokonaisuuksina. Vastaa kysymyksiin rehellisesti.

Taustatiedot

1. Mikä on sukupuolesi?

- poika
- tyttö

2. Minä vuonna olet syntynyt?

- 1988 tai aiemmin
- 1989
- 1990
- 1991
- 1992
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004 tai myöhemmin

3. Missä kuussa olet syntynyt?

- tammikuu
- helmikuu
- maaliskuu
- huhtikuu
- toukokuu
- kesäkuu
- heinäkuu
- elokuu
- syyskuu
- lokakuu
- marraskuu
- joulukuu

4. Minkä vuoden opiskelija olet?

- 1. vuoden opiskelija
- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija

5. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?

- kyllä
- en

Opiskelu

6. Mitä pidät opiskelusta tällä hetkellä? Pidän opiskelusta

- hyvin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- en lainkaan

7. Miten tärkeänä vanhempasi pitävät opiskeluasi?

- erittäin tärkeänä
- tärkeänä
- melko tärkeänä
- ei kovin tärkeänä
- ei lainkaan tärkeänä

8. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Ryhmässäni on hyvä työrauha

Ryhmän ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni

Ryhmäni opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä

9. Mitä mieltä olet opettajistasi?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla

Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu

Opettajani odottavat minulta liikaa

Opettajat kohtelevat meitä opiskelijoita oikeudenmukaisesti

10. Miten helppoa oppilaitoksessasi on olla oma itsensä?

- erittäin helppoa
- melko helppoa
- ei helppoa eikä vaikeaa
- melko vaikeaa
- erittäin vaikeaa

11. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi **tämän lukuvuoden** aikana?

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Ei hyvä eikä huono
- Melko huono
- Erittäin huono

Oppituntien järjestelyt (esim. työskentelytavat)

Opiskelun suunnittelu (mm. oppituntien sijoittelu, opiskelupäivän alkamisajankohta, koejärjestelyt)

Välituntien tai taukojen suunnittelu tai toteutus

Oppilaitoksen yhteisten sääntöjen laatiminen

Oppilaitoksen tilojen suunnittelu tai siistiminen

Kouluruokailu (mm. ruokalistat, tilojen viihtyvyys)

Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen

12. Oletko osallistunut **tämän lukuvuoden** aikana seuraaviin toimintoihin?

- Kyllä
- En

Äänestänyt luokan edustajan tai oppilaskunnan vaalissa

Osallistunut oppilaskunnan hallituksen toimintaan (ollut ehdokkaana tai jäsenenä)

Osallistunut paikalliseen tai alueelliseen nuorisovaltuustoon, Lasten Parlamenttiin, Nuorten foorumiin yms.

Osallistunut poliittiseen toimintaan

13. Mitä mieltä olet välitunneista ja tauoista?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Välitunnit virkistävät minua

Välitunnit tai niille siirtyminen pelottavat minua

Tunnen välitunneilla olevani yksinäinen

Toivoisin välitunneille enemmän järjestettyä ohjelmaa

14. Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa opiskeluun liittyvissä asioissa?

- Ei lainkaan
- Melko vähän
- Melko paljon
- Erittäin paljon

Opetuksen seuraaminen oppitunneilla

Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen

Kokeisiin valmistautuminen

Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen

Lukemista vaativien tehtävien tekeminen

Laskemista vaativien tehtävien tekeminen

Suullinen esiintyminen

Vastaaminen tunnilla

Opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö

15. Ovatko seuraavat asiat häirinneet sinua oppilaitoksessa **tämän lukuvuoden** aikana?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

Liian kuuma sisällä

Liian kylmä sisällä

Tunkkainen (huono) ilma

Epämiellyttävä haju

Opiskelutilojen ahtaus

Melu

Liian kirkas tai hämärä valaistus

Epämukavat työtuolit, työpöydät tai muut kalusteet

Huonot WC:t, pukeutumistilat ja peseytymistilat

16. Kuinka usein sinulla on ollut **tämän lukuvuoden** aikana

- Ei lainkaan
- Muutaman kerran vuodessa
- Kuukausittain
- Viikoittain
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Myöhästymisiä

Luvattomia poissaoloja, lintsuamista

Poissaoloja sairauden vuoksi

17. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita opiskeluusi liittyen?

- En juuri koskaan
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Muutamana päivänä viikossa
- Lähes päivittäin

Tunnen hukkuvani koulutyöhön

Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä

Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani

18. Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia opiskeluun liittyviä tunteita?

- En juuri koskaan
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Muutamana päivänä viikossa
- Lähes päivittäin

Koulussa olen täynnä energiaa

Olen innostunut opiskelusta

Olen uppoutunut opiskeluun

Kiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen opiskelija tai ryhmä opiskelijoita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin opiskelijalle. Kiusaamista on myös se, kun opiskelijaa kiusoitellaan **toistuvasti** tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen **samanvahvuista** opiskelijaa riitelevät.

19. Kuinka usein sinua on kiusattu oppilaitoksessa **tämän lukukauden** aikana?

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- ei lainkaan

20. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden opiskelijoiden kiusaamiseen **tämän lukukauden** aikana?

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- en lainkaan

Jos sinua ei ole kiusattu tai et ole itse osallistunut kiusaamiseen oppilaitoksessa tämän lukukauden aikana, siirry kysymykseen 24.

21. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden opiskelijoiden kiusaamiseen **tämän lukukauden** aikana, miten se on tapahtunut?

- Kyllä
- Ei

Nimitelty ilkeästi, tehty naurunalaiseksi tai kiusoiteltu loukkaavasti

Jätetty huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle

Lyöty, potkittu tai tönitty

Levitetty valheita toisille opiskelijoille loukkaamistarkoituksessa

Viety rahaa tai tavaraa tai rikottu tavaroita

Uhkailtu tai pakotettu tekemään asioita vastentahtoisesti

Loukattu halventavilla ilmeillä tai eleillä

Loukattu kännykän tai internetin kautta; viestit, soitot tai kuvat

Jollakin muulla tavalla

22. Oletko kertonut jollekin oppilaitoksen aikuiselle **tämän lukukauden** aikana oppilaitoksessa tapahtuneesta kiusaamisesta?

- kyllä
- en (siirry kysymykseen 24)

23. Mitä on tapahtunut sen jälkeen, kun olet kertonut kiusaamisesta?

- kiusaaminen on loppunut
- kiusaaminen on vähentynyt
- kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin
- kiusaaminen on pahentunut
- en tiedä

24. Onko sinua **tämän lukukauden** aikana kiusattu seuraaviin asioihin liittyen **oppilaitoksessa tai vapaa-ajalla?**

- Kyllä
- Ei

Ulkonäkö (esim. paino, pituus, kehon muodot)

Sukupuoli (esim. tyttömainen poika, poikamainen tyttö, homoksi nimittely)

Ihonväri, kieli, ulkomaalainen tausta, romanitausta, saamelaistausta

Vammaisuus

Perhe (esim. vanhemmat, köyhyys, asuinpaikka)

Uskonto

Terveys

25. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- keskinkertainen
- melko tai erittäin huono

26. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)

Pituus _____ cm

Paino _____ kg

27. Koetko olevasi

- poika
- tyttö
- molempia
- en kumpaakaan
- kokemuksen vaihtelee

28. Onko sinulla viimeksi kuluneen **puolen vuoden** aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

- Harvoin tai ei lainkaan
- Noin kerran kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Lähes joka päivä

Niska- tai hartiakipuja

Selän alaosan kipuja

Vatsakipuja

Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin

Päänsärkyä

Väsymystä tai heikotusta

Nenän tukkoisuutta tai nuhaa

Kuiva tai kipeä kurkku

Yskää

Kutiavat tai vuotavat silmät

29. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma?

- ei
- kyllä

30. Onko sinulla vaikeuksia

- Ei vaikeuksia
- Vähän vaikeuksia
- Paljon vaikeuksia
- En pysty lainkaan

Nähdä (jos käytät silmälaseja tai piilolinssesiä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)

Kuulla (jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)

Kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri (jos käytät apuvälinettä, arvioi kävelykykyäsi sen kanssa)

Muistaa asioita

Oppia uusia asioita

Keskittyä johonkin sellaiseen, jonka tekemisestä nautit

Mieliala

31. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen **kahden viikon** aikana?

- Ei lainkaan
- Useana päivänä
- Suurimpana osana päivistä
- Lähes joka päivä

Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne

En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani

Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista

Vaikeus rentoutua

Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan

Taipumus harmistua tai ärsyyntyä helposti

Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua

Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä

Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

32. Alla on esitetty joitain väittämiä tunteista ja ajatuksista. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen **kahden viikon aikana**.

- Ei koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

Väittämä toiveikkuuden tunteesta

Väittämä hyödyllisyyden tunteesta

Väittämä rentoutuneisuuden tunteesta

Väittämä ongelmien käsittelystä

Väittämä ajattelun selkeydestä

Väittämä läheisyyden tunteesta

Väittämä kyvystä tehdä päätöksiä

Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2008, kaikki oikeudet pidätetty.

33. Oletko sinä ollut huolissasi mielialastasi viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- en (siirry kysymykseen 35)
- kyllä, olen kertonut asiasta jollekin
- kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

34. Oletko saanut tukea ja apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

Oppilaitoksen aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)

Palveluista oppilaitoksen ulkopuolella (esim. terveyskeskus, mielenterveyspalvelut, nuorisotoimen palvelut)

Omilta vanhemmiltasi

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

Ammattihenkilöltä nettipalvelussa

Ystävät

35. Onko sinulla tällä hetkellä todella läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi?

- ei ole läheisiä ystäviä
- on yksi läheinen ystävä
- on kaksi läheistä ystävää
- on useampia läheisiä ystäviä

36. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

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

Seurustelu ja seksuaaliterveys

37. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi tällä hetkellä?

- hetero
- bi
- homo tai lesbo
- mikään edellä olevista ei sovi kuvaamaan minua

38. Oletko tällä hetkellä parisuhteessa?

- en (siirry kysymykseen 40)
- kyllä

39. Miten seuraavat asiat kuvaavat tämän hetkistä parisuhdettasi?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Voimme puhua avoimesti tunteistamme toisillemme

Meillä on fyysistä tai seksuaalista läheisyyttä

40. Oletko koskaan ollut yhdynnässä?

- en (siirry kysymykseen 42)
- kyllä

41. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte viimeisimmässä yhdynnässä? *Vastaa molempien osalta.*

Minä

Kumppani

- Kondomia
- E-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria
- Hormonikierukkaa
- Jotain muuta menetelmää
- Ei mitään, toivomme lasta
- Ei mitään, muusta syystä
- En tiedä

42. Millaiseksi koet seuraavat asiat omalla kohdallasi?

- Helppoa
- Vaikeaa
- Ei ajankohtaista minulle

**Lääkärillä tai terveydenhoitajalla käynti
seksuaaliterveyteen liittyvässä asiassa**

Kondomien hankkiminen

Kondomin käyttäminen seksissä

Hampaiden harjaus

43. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin
- kerran päivässä
- useammin kuin kerran päivässä

Ruokailu

44. Kuinka usein olet syönyt tai juonut seuraavia ruokia tai juomia **viimeksi kuluneen viikon** (7 pv) aikana?

- En kertaakaan
- 1-2 päivänä
- 3-5 päivänä
- 6-7 päivänä

Hedelmiä tai marjoja

Tuoreita tai keitettyjä kasviksia (jotain muuta kuin perunaa)

Karkkia tai suklaata

Sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua

Light-limsaa tai light-mehua

Energiajuomaa

45. Kuinka usein perheenne syö yhteisen ilta-aterian **opiskeluviikon** aikana?
(suurin osa perhettä ja ainakin toinen vanhemmista on mukana)

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

46. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita **opiskeluviikon** aikana?

- Viitenä päivänä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- En kertaakaan

Aamupala

Koululounas

Iltaruoka

Iltapala

Välipaloja

47. Kuinka usein syöt seuraavia aterianosia kouluruoalla **opiskeluviikon** aikana?

- Viitenä päivänä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- En kertaakaan

Pääruokaa

Salaattia tai raastetta

Maitoa tai piimää

Leipää

Nukkuminen

48. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan? *Vastaa molempiin kohtiin.*

Arkisin

Viikonloppuisin

- Noin kello 21:00 tai aikaisemmin
- Noin kello 21:30
- Noin kello 22:00
- Noin kello 22:30
- Noin kello 23:00
- Noin kello 23:30
- Noin kello 24:00
- Noin kello 00:30
- Noin kello 01:00
- Noin kello 01:30 tai myöhemmin

49. Mihin aikaan tavallisesti heräät? *Vastaa molempiin kohtiin.*

Arkisin

Viikonloppuisin

- Noin kello 06:00 tai aikaisemmin
- Noin kello 06:30
- Noin kello 07:00
- Noin kello 07:30
- Noin kello 08:00
- Noin kello 08:30
- Noin kello 09:00
- Noin kello 09:30
- Noin kello 10:00
- Noin kello 10:30 tai myöhemmin

Liikunta

50. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa **vapaa-aikanasi** niin, että hengästyit ja hikoilet?

- en yhtään
- noin ½ tuntia
- noin 1 tunnin
- noin 2-3 tuntia
- noin 4-6 tuntia
- noin 7 tuntia tai enemmän

Liikunnalla tarkoitetaan tässä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai oppilaitoksen liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily.

51. Mieti kaikkea liikkumistasi viimeksi kuluneen 7 päivän aikana. Kuinka monena päivänä olet liikkunut ainakin tunnin päivässä?

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

52. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti istut **vapaa-aikanasi** (esim. kun katselet TV:tä, käytät tietokonetta tai puhut kännykkään, kuljet autolla tai bussilla, istut juttelemassa tai syömässä, teet läksyjä)?

Arkisin kouluajan ulkopuolella

Vapaapäivinä

- Alle 2 tuntia päivässä
- Noin 2 tuntia päivässä
- Noin 3 tuntia päivässä
- Noin 4 tuntia päivässä
- Noin 5 tuntia päivässä
- Noin 6 tuntia päivässä
- Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän

Tupakointi ja päihteet

53. Kuinka monta savuketta, piipullista ja sikaria olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

- en yhtään (siirry kysymykseen 56)
- vain yhden (siirry kysymykseen 56)
- noin 2-50
- yli 50

54. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten **nykyistä tupakointiasi**?

- tupakoin kerran päivässä tai useammin
- tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin

55. Miten usein tupakoit oppilaitoksessa?

- En koskaan
- Silloin tällöin
- Joka päivä

Oppilaitoksessa, sen piha-alueella

Oppilaitoksen läheisyydessä opiskelupäivän aikana

56. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

- En lainkaan
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän silloin tällöin
- Käytän päivittäin
- Olen käyttänyt, mutta lopetin

Nuuskaa

Vesipiippua (shisha)

57. Käytätkö sähkötupakkaa, joka sisältää seuraavia aineita? Vastaa joka riville.

- En lainkaan
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän silloin tällöin
- Käytän päivittäin
- Olen käyttänyt, mutta lopetin

Nikotiinia

Tupakkamakuja

Muita makuaineita (esim. hedelmämaut)

Jotain muuta

58. Mistä hankit **viimeisen 30 päivän** aikana käyttämäsi tupakkatuotteet? Vastaa molempiin kohtiin.

Savukkeet

Nuuska

- En ole käyttänyt viimeisen 30 päivän aikana
- Ostin itse kaupasta
- Ostin itse kioskista tai huoltoasemalta
- Ostin itse ravintolasta tai baarista
- Ostin itse laivalta tai ulkomailta
- Tilasin nettikaupasta
- Hankin sosiaalisen median kautta
- Vanhempani tai sisarukseni hakivat tai tarjosivat
- Otin kotoa ilman lupaa
- Kaverini hakivat tai tarjosivat
- Joku muu aikuinen tai tuntematon henkilö haki tai tarjosi
- Muualta

59. Mistä hankit **viimeisen 30 päivän** aikana käyttämäsi sähkötupakat tai sähkötupakkatarvikkeet? Vastaa kaikkiin kohtiin.

Sähkötupakka

Nikotiininesteet

Muut nesteet

- En ole käyttänyt viimeisen 30 päivän aikana
- Ostin itse kaupasta
- Ostin itse kioskista tai huoltoasemalta
- Ostin itse ravintolasta tai baarista
- Ostin itse laivalta tai ulkomailta
- Tilasin nettikaupasta
- Hankin sosiaalisen median kautta
- Vanhempani tai sisarukseni hakivat tai tarjosivat
- Otin kotoa ilman lupaa
- Kaverini hakivat tai tarjosivat
- Joku muu aikuinen tai tuntematon henkilö haki tai tarjosi
- Muualta

60. Mitä mieltä olet **viimeisen puolen vuoden** aikana näkemiesi tupakka-askien varoitusmerkinnöistä?

- en ole nähnyt tupakka-askia
- en ole huomannut varoitusmerkintöjä
- ne saivat minut ajattelemaan tupakoinnin lopettamista
- ne saivat minut ajattelemaan tupakoimattomana pysymistä
- en ajatellut niistä juuri mitään

61. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi?

Äiti

Isä

Muu vanhempi

- Ei ole tupakoinut
- On tupakoinut, mutta lopettanut
- Tupakoi nykyisin
- En tiedä

62. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

- kerran viikossa tai useammin
- pari kertaa kuukaudessa
- noin kerran kuukaudessa
- harvemmin
- en käytä alkoholi juomia (siirry kysymykseen 65)

63. Kuinka usein käytät alkoholia **tosin humalaan** asti?

- kerran viikossa tai useammin
- noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- harvemmin
- en koskaan

64. Miten hankit viime käyttökerralla nauttimasi alkoholijuomat?

- Kyllä
- Ei

Ostin itse Alkosta

Ostin itse kaupasta

Ostin itse kioskista tai huoltoasemalta

Ostin itse ravintolasta tai baarista

Ostin itse laivalta tai ulkomailta

Isä tai äiti haki tai tarjosi

Vanhemmat sisarukset hakivat tai tarjosivat

Otin kotoa ilman lupaa

Kaverini hakivat tai tarjosivat

Joku muu aikuinen tai tuntematon henkilö haki tai tarjosi

65. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- ei (siirry kysymykseen 67)
- kyllä

66. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- ei
- kyllä

67. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?

- En koskaan
- Kerran
- 2-4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

Marihuanaa tai hasista (kannabista)

Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa, butaania tms.) päihtyäksesi

Lääkkeitä (rauhottavia, uni- tai särkylääkkeitä) tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä päihtyäksesi

Ekstaasia, amfetamiinia, Subutexia, heroiniä, kokaiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumaavia aineita

Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt, mitä se oli

68. Muistele viimeksi kuluneita **30 päivää**. Kuinka monta kertaa olet tuona aikana käyttänyt edellisessä kysymyksessä mainittuja huumaavia aineita?

- En lainkaan
- Kerran
- 2-4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

Marihuanaa tai hasista (kannabista)

Jotain muuta edellisessä kysymyksessä mainittua huumaavaa ainetta

69. Millaisiksi arvioit ikäistesi mahdollisuudet hankkia huumeita, esimerkiksi marihuanaa tai hasista (kannabista), omalla paikkakunnallasi?

- erittäin helppoa
- melko helppoa
- melko vaikeaa
- erittäin vaikeaa
- en tiedä

70. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Hyväksytkö sinä ikäisilläsi seuraavat asiat?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Tupakointi

Nuuskaaminen

Sähkötupakan käyttö

Alkoholin juominen vähäisessä määrin

Alkoholin juominen humalaan asti

Marihuanan (kannabiksen) polttaminen

Tapaturmat

71. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** aikana tapahtunut oppilaitoksessa tai koulumatkalla tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

Välitunnilla

Liikuntatunnilla

Muulla tunnilla

Työelämään tutustumisessa

Koulumatkalla

72. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** aikana tapahtunut **muulloin** kuin opiskelupäivän aikana tai koulumatkalla onnettomuus tai tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

Moottoriajoneuvon matkustajana tai kuljettajana

Pyöräillessä

Kävellessä (esim. auton töytäisy tai alle jääminen)

Urheiluseuran tai vapaa-ajan liikunnan yhteydessä

Kotona tai kotipihalla

Työssä tai työpaikalla

Muulloin vapaa-ajalla

73. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** aikana tapahtunut päihtyneenä tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- ei kertaakaan
- kerran
- kaksi kertaa tai useammin

Häirintä ja väkivalta

74. Onko sinulle viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana tehty seuraavia asioita?

- Kyllä
- Ei

Varastettu tai yritetty varastaa jotain käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä

Muuten varastettu jotain

Uhattu fyysisesti vahingoittaa netissä, puhelimessa tai kasvotusten

Käyty fyysisesti kimppuusi kuten lyöty, potkittu tai käytetty jotain asetta

Sinulla on oikeus päättää, millä tavalla sinua kosketetaan. Kenelläkään ei ole oikeutta koskea ilman lupaa yksityisiin alueisiisi (esim. uimapuvun peittämä alue). Jos joku on koskettanut sinua ikävällä tai pahalla tavalla, tai pakottanut sinut koskemaan itseään, se ei ole sinun vikasi. Tällaista kosketusta ei saa pitää salaisuutena, vaikka joku niin vaatisikin. Jos vastaat johonkin seuraavista kyllä, on tärkeää, että kerrot siitä myös aikuiselle, johon luotat.

75. Oletko kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

Puhelimessa tai internetissä

Oppilaitoksessa

Harrastuksissa

Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa

Sinun tai jonkun toisen henkilön kotona tai muussa yksityisessä tilassa

Jos vastasit edellisessä kysymyksessä kaikkiin kohtiin ei, voit siirtyä kysymykseen 77.

76. Kuka tai ketkä ovat tehneet sinulle edellisessä kysymyksessä kuvattuja asioita?

Voit valita useita henkilöitä.

- ystävä tai joku muu tuttu nuori tai lapsi
- perheen aikuinen (äiti, äitipuoli, isä, isäpuoli, vanhemman seurustelukumppani)
- sisarus (sisko, veli, siskopuoli, velipuoli)
- muu sukulainen (isovanhempi, täti, setä, eno, serkku)
- opettaja tai muu oppilaitoksen aikuinen
- harrastuksen ohjaaja, valmentaja tai muu vastaava
- tuntematon henkilö
- muu henkilö

77. Oletko kokenut jotakin seuraavista viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

Kehoa tai seksuaalisuuttasi loukkaavaa kiusaamista, nimittelyä tai arvostelua

Kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoasi

Yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista

Rahan, tavarain tai päihteiden tarjoamista sinulle vastineeksi seksistä

Jos vastasit edellisessä kysymyksessä kaikkiin kohtiin ei, voit siirtyä kysymykseen 79.

78. Kuka tai ketkä ovat tehneet sinulle edellisessä kysymyksessä kuvattuja asioita?
Voit valita useita henkilöitä.

- ystävä tai joku muu tuttu nuori tai lapsi
- perheen aikuinen (äiti, äitipuoli, isä, isäpuoli, vanhemman seurustelukumppani)
- sisarus (sisko, veli, siskopuoli, velipuoli)
- muu sukulainen (isovanhempi, täti, setä, eno, serkku)
- opettaja tai muu oppilaitoksen aikuinen
- harrastuksen ohjaaja, valmentaja tai muu vastaava
- tuntematon henkilö
- muu henkilö

79. Oletko kertonut viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana kokemastasi häirinnästä tai väkivallasta jollekin aikuiselle johon luotat?

- kyllä
- en (siirry kysymykseen 81)

80. Oletko saanut tukea ja apua kokemaasi häirintään tai väkivaltaan viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

Oppilaitoksen aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)

Palveluista oppilaitoksen ulkopuolella (esim. terveyskeskus, poliisi, lastensuojelu)

Omilta vanhemmiltasi

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

Ammattihenkilöltä nettipalvelussa

81. Ovatko vanhempasi tehneet sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- Ei

Murjottanut tai kieltäytynyt puhumasta

Haukkunut tai nimitelty

Heittänyt tai potkinut esineitä (esim. paiskonut ovia)

Uhannut lyömisellä tai piiskaamisella

Töninyt tai ravistellut väkivaltaisesti

Tukistanut, antanut luunapin tai lyönyt avokämmenellä

Lyönyt nyrkillä tai esineellä tai potkaissut

Tehnyt jotain muuta väkivaltaista

82. Oletko nähnyt tai kuullut, että joku muu kuin sinä on tehnyt perheenjäsenillesi seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

Hänelle on murjotettu tai kieltäydytty puhumasta

Häntä on haukuttu tai nimitelty

Häntä on uhattu väkivallalla

Häntä on tönitty tai ravisteltu väkivaltaisesti

Häntä on tukistettu, annettu luunappi tai lyöty avokämmenellä

Häntä on lyöty nyrkillä tai esineellä tai potkaistu

Hänelle on tehty jotain muuta väkivaltaista

Jos vastasit kahdessa edellisessä kysymyksessä kaikkiin kohtiin ei tai en, voit siirtyä kysymykseen 85.

83. Oletko kertonut viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana perheessä kokemastasi henkisestä tai fyysisestä väkivallasta jollekin aikuiselle, johon luotat?

- kyllä
- en (siirry kysymykseen 85)

84. Oletko saanut tukea ja apua perheessä viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana kokemaasi väkivaltaan?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

Oppilaitoksen aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)

Palveluista oppilaitoksen ulkopuolella (esim. terveyskeskus, poliisi, lastensuojelu)

Omilta vanhemmilta

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

Ammattihenkilöltä nettipalvelussa

Avun saanti ja palvelut

Terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät kaikille opiskelijoille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveydenhoitaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen. Lisäksi opiskelijat voivat käydä terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla tarpeen mukaan.

85. Oletko käynyt **tämän lukuvuoden** aikana oppilaitoksesi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin luona?

- En, ei ole ollut tarvetta
- En, yritin enkä päässyt
- Kyllä, 1-2 kertaa
- Kyllä, 3-5 kertaa
- Kyllä, yli 5 kertaa

Terveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa

Lääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa

Kuraattorilla

Psykologilla

86. Kuinka helppoa sinun on ollut päästä oppilaitoksesi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolle **tämän lukuvuoden** aikana?

- Erittäin helppoa
- Melko helppoa
- Ei helppoa eikä vaikeaa
- Melko vaikeaa
- Erittäin vaikeaa

Terveydenhoitajalle muuhun kuin terveystarkastukseen

Lääkärille muuhun kuin terveystarkastukseen

Kuraattorille

Psykologille

87. Milloin sinä olet viimeksi käynyt opiskeluterveydenhuollon **terveystarkastuksessa**? Valitse yksi vaihtoehto sekä terveydenhoitajan että lääkärin osalta.

- Peruskoulun yläluokilla
- 1. opiskeluvuonna
- 2. opiskeluvuonna
- En tiedä

Terveydenhoitajalla

Lääkärillä

88. Miten seuraavat asiat toteutuivat **viimeisimmässä** terveystarkastuksessa?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Puhuttiin minulle tärkeistä asioista

Mielipidettäni kuunneltiin

Puhuttiin kotiasioistani

Uskalsin kertoa asioistani rehellisesti

Opiskelijan asioita selvitetään joskus tapaamisessa, johon osallistuu enemmän kuin yksi työntekijä (esim. kuraattori, psykologi, opettaja, terveydenhoitaja tai asiantuntijoita oppilaitoksen ulkopuolelta). Myös opiskelija ja usein myös huoltajat ovat tapaamisessa mukana.

89. Onko sinun asioitasi käsitelty edellä kuvatussa tapaamisessa **tämän lukuvuoden** aikana?

- en tiedä (siirry kysymykseen 91)
- ei (siirry kysymykseen 91)
- kyllä

90. Mitä asioita tapaamisessa käsiteltiin? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- terveysongelmia (esim. sairaus, mieliala)
- elintapoja (esim. syöminen, väsymys, päihteiden käyttö)
- kotiin ja perheeseen liittyviä vaikeuksia (esim. suhde vanhempaan, vanhempien ero, väkivalta, läheisen sairaus tai kuolema)
- kaverisuhteita (esim. kiusaaminen, yksinäisyys, ongelmat ihmissuhteissa)
- koulupoissaoloja
- oppimista tai oppimisvaikeuksia
- oppilaitoksen sääntöjen rikkomista
- jatko-opintoja ja ammatin valintaa
- itsenäistymistä (talous, asuminen)
- jotain muuta aihetta

91. Onko sinulla joku, jonka kanssa voit tarvittaessa keskustella mieltäsi painavista asioista?

- kyllä
- ei (siirry kysymykseen 93)

92. Kuka? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- oma vanhempani
- ystävä tai muu läheinen
- oppilaitoksen aikuinen (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)
- muu ammattihenkilö (esim. nuorisotyöntekijä, lääkäri, hoitaja, poliisi, sosiaalityöntekijä)
- ammattihenkilö nettipalvelussa

93. Oletko saanut tukea ja apua hyvinvointiisi seuraavilta oppilaitoksen aikuisilta **tämän lukuvuoden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

Terveydenhoitajalta

Lääkäriltä

Psykologilta

Kuraattorilta

Opettajalta

Joltain muulta aikuiselta oppilaitoksessa

Perhe ja asuminen

94. Asutko molempien vanhempien kanssa yhteisessä kodissa?

- kyllä (siirry kysymykseen 97)
- en

95. Keiden vanhempien kanssa asut?

- asun vanhempieni luona vuorotellen, he eivät asu yhdessä (siirry kysymykseen 97)
- asun vain yhden vanhemman kanssa (siirry kysymykseen 97)
- en asu vanhempieni kanssa

96. Jos et asu vanhempiesi kanssa, missä asut?

- isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani
- sijaisperheessä
- lastensuojelulaitoksessa
- perhekodissa
- asun asuntolassa
- asun muulla tavoin

97. Mitkä seuraavista kuvaavat perhettäsi? *Voit valita useamman vaihtoehdon.*

- minulla on yksi vanhempi
- minulla on kaksi vanhempaa
- minulla on useampi kuin kaksi vanhempaa
- minulla ei ole vanhempia tai en ole yhteydessä heihin
- vanhempani ovat eronneet
- minulla on yksi koti
- minulla on kaksi tai useampia koteja
- elän uusperheessä
- elän sateenkaariperheessä
- perheessäni on kaksoset, kolmoset tai neloset
- minut on adoptoitu

98. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?

Äiti

Isä

Muu vanhempi

- Peruskoulu tai vastaava
- Lukio tai ammatillinen oppilaitos
- Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja
- Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu

99. Ovatko vanhempasi olleet viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana työttöminä tai lomautettuina?

- eivät
- on, yksi vanhemmistani
- on, kaksi tai useampi vanhemmistani

100. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- kohtalaiseksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

101. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet? *Vastaa kaikkien osalta.*

Sinä

Äiti

Isä

- Suomi
- Ruotsi
- Viro
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Entinen Jugoslavia
- Jokin muu Euroopan maa
- Somalia
- Irak
- Iran
- Afganistan
- Kiina
- Thaimaa
- Vietnam
- Jokin muu maa

102. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- koko ikäni
- yli 10 vuotta, mutta en aina
- 5-10 vuotta
- 1-4 vuotta
- alle vuoden

103. Koetko kuuluvasi seuraaviin kulttuuriryhmiin?

- Kyllä
- En

Saamelaiset

Romanit

Suomenruotsalaiset

104. Koen olevani tärkeä osa

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Perhettä

Sukua

Ystäväporukkaa

Harrastusporukkaa

Eniten käyttämäni nettiyhteisöä

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

Suomalaista yhteiskuntaa

105. Onko elämässäsi tapahtunut seuraavia muutoksia **tämän lukuvuoden** aikana?

- Kyllä
- Ei

Oppilaitoksen vaihto

Vanhempien ero

Uusperheen muodostuminen

Sisaruksen syntymä

Oma vakava sairaus, vammautuminen tai muu vastaava

Perheenjäsenen tai muun läheisen ihmisen vakava sairaus tai kuolema

106. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

- en juuri koskaan
- silloin tällöin
- melko usein
- usein

107. Perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa.

- täysin samaa mieltä
- samaa mieltä
- ei samaa eikä eri mieltä
- eri mieltä
- täysin eri mieltä

Tyytyväisyys elämään

108. Oletko elämääsi tällä hetkellä

- erittäin tyytyväinen
- melko tyytyväinen
- en tyytyväinen enkä tyytymätön
- melko tyytymätön
- erittäin tyytymätön

109. Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat tuntemuksiasi tällä hetkellä?

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Tunnen, että elämälläni on päämäärä ja tarkoitus

Tunnen olevani arvokas

Pystyn tekemään elämäni liittyviä päätöksiä

Pystyn toimimaan sen mukaisesti, mitä itse pidän tärkeänä

Koen elämäni olevan hyvin hallinnassani

Koen pärjääväni elämässäni

Jos joudun vaikeuksiin, keksin niihin yleensä ratkaisun

Tiedän, kenen puoleen kääntyä, jos on vaikeaa

Vapaa-aika

110. Paljonko käytät yleensä arkipäivänä aikaa seuraaviin asioihin?

- En lainkaan
- Noin tunnin tai vähemmän
- Noin 2 tuntia
- Noin 3 tuntia
- Noin 4 tuntia
- Noin 5 tuntia tai enemmän

Vietän aikaa sosiaalisessa mediassa tai pelaan pelejä tietokoneella, puhelimella, konsolilla tai muulla laitteella

Katselen televisio-ohjelmia, videoklippejä tai elokuvia

Seuraavassa kysymyksessä netillä tarkoitetaan erilaisilla laitteilla (kuten kännykkä, tabletti, tietokone, televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, elokuvia tai ohjelmia. Netin käyttöä ovat myös sosiaalinen media ja verkkopalvelut.

111. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?

- Hyvin usein
- Melko usein
- Ei kovin usein
- En koskaan

Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta en ole onnistunut

Minun pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjen parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä

Olen huomannut olevani netissä vaikka minua ei ole oikeastaan edes huvittanut

Olen tuntenut oloni hermostuneeksi kun en ole päässyt nettiin

En ole syönyt tai nukkunut netin takia

Rahapelillä tarkoitetaan pelaamista, jossa **voitto tai tappio on rahaa**. Rahapelejä ovat mm. vedonlyöntipelit, rahapeliautomaatit, raaputusarvat, internetissä pelattavat rahapelit (kuten nettipokeri) sekä yksityiset korttipelit rahapanoksin.

112. Kuinka usein pelaat rahapelejä?

- 6-7 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- en ole pelannut viimeisen vuoden aikana

113. Kuinka usein teet seuraavia asioita opiskelupäivän ulkopuolella?

- Lähes päivittäin
- Joka viikko
- Joka kuukausi
- Harvemmin
- En koskaan

Harrastan urheilua tai liikuntaa omatoimisesti

Harrastan ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Osallistun jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan, esim. partio, 4H-kerho, vapaapalokunta, seurakunta

Harrastan laulamista, soittamista tai näyttelemistä

Harrastan kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista

Teen käsi- tai puutöitä, askartelen tai korjaan koneita tai laitteita

Seuraan uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä

Hoidan lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskelen luonnossa

Luen kirjoja omaksi ilokseni

Harrastan säännöllisesti jotain muuta

114. Teetkö opiskelun ohella iltapäivisin, iltaisin tai viikonloppuisin työtä, josta sinulle maksetaan palkkaa?

- en (siirry kysymykseen 116)
- kyllä

115. Työskentelen keskimäärin viikossa

- 1-5 tuntia
- 6-10 tuntia
- yli 10 tuntia

116. Merkitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi. Asuinalueella tarkoitetaan omaa kaupunginosaasi tai pienemmällä paikkakunnilla esimerkiksi kuntaa tai taajamaa.

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Asuinalueellani järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille

Asuinalueellani on tarpeeksi oleskelutiloja nuorille

Tiedän asuinalueeni harrastusmahdollisuuksista

Minulle sopivat harrastuspaikat sijaitsevat liian kaukana

Minua kiinnostavat harrastukset ovat liian kalliita

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Jos kyselyn asiat mietityttävät sinua, keskustelethan niistä vanhempiesi tai muun tutun aikuisen kanssa. Voit myös ottaa yhteyttä opettajaasi, oppilaitoksesi terveydenhoitajaan, psykologiin tai kuraattoriin.

Voit halutessasi antaa palautetta kyselystä _____