

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, eli sinun ei ole pakko vastata kyselyyn.

Ohjeita:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti. Jokaiseen kysymykseen ei ole pakko vastata.
- Keskity omiin vastauksiisi. Älä seuraa, mitä muut vastaavat. Anna muiden täyttää rauhassa oma lomakkeensa.
- Kun olet valmis tai vastaamisaika päättyy, mene lomakkeen viimeiselle sivulle ja paina ”Lähetä”-painiketta. Sulje sen jälkeen selain.

Kyselyssä ei kysytä nimeäsi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kukaan ei siis saa tietää, mitä juuri sinä olet vastannut.

Vastaukset auttavat oppilaitoksia kehittämään toimintaansa. Vastausten avulla voidaan myös parantaa lasten ja nuorten palveluita. Vastauksia käytetään myös tutkimuksiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) ja niitä voidaan antaa muiden tutkijoiden käyttöön. Tiedoista huolehditaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella ja Tietoarkistossa.

Taustatiedot

1. Mikä on virallinen sukupuolesi?

- ☐ Poika
- ☐ Tyttö

2. Mitä sukupuolta tunnet olevasi?

- ☐ Poika
- ☐ Tyttö
- ☐ Molempia
- ☐ En kumpaakaan
- ☐ Kokemukseni vaihtelee

3. Minkä vuoden opiskelija olet?

- ☐ 1. vuoden opiskelija
- ☐ 2. vuoden opiskelija
- ☐ 3. vuoden opiskelija
- ☐ 4. vuoden opiskelija

4. Minkä ikäinen olet nyt? Olen täyttänyt:

- ☐ 15 vuotta tai olen sitä nuorempi
- ☐ 16 vuotta
- ☐ 17 vuotta
- ☐ 18 vuotta
- ☐ 19 vuotta tai olen sitä vanhempi

Opiskelu 1/3

5. Kuinka paljon pidät opiskelusta tällä hetkellä?

- ☐ Hyvin paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Melko vähän
- ☐ En ollenkaan

6. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?

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

Ryhmässäni on hyvä työrauha

**Kun ryhmässä puhutaan jostain asiasta, uskallan sanoa,
mitä mieltä olen**

Ryhmäni opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä

7. Mitä mieltä olet opettajistasi?

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

Opettajat kannustavat minua kertomaan tunnilla, mitä mieltä olen

Opettajia kiinnostaa, mitä minulle kuuluu

Opettajat kohtelevat meitä opiskelijoita reilusti

Saan opettajilta positiivista palautetta

Seuraavassa kysymyksessä kiusaaminen tarkoittaa sitä, että joku oppilaitoksen työntekijä aiheuttaa sanoilla tai teoilla **toistuvasti** pahaa mieltä jollekin opiskelijalle. Työntekijä voi olla opettaja tai joku muu, joka on töissä oppilaitoksessa. Se ei kuitenkaan ole kiusaamista, jos hän puuttuu esimerkiksi siihen, että opiskelija häiritsee muita tai ei tee tehtäviään.

8. Onko joku opettajista tai muista oppilaitoksesi työntekijöistä kiusannut sinua oppilaitoksessa **syyslukukauden tai kevätlukukauden aikana?**

- ☐ Kyllä, useita kertoja viikossa
- ☐ Kyllä, noin kerran viikossa
- ☐ Kyllä, harvemmin
- ☐ Ei ollenkaan

9. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi **syyslukukauden tai kevätlukukauden aikana?**

- ☐ Hyvä mahdollisuus
- ☐ Ei hyvä eikä huono mahdollisuus
- ☐ Huono mahdollisuus

Oppituntien järjestelyt (esimerkiksi se, miten työskentelemme)

Opiskelun suunnittelu (esimerkiksi se, milloin eri oppitunnit ovat, milloin opiskelupäivä alkaa ja miten kokeet on järjestetty)

Milloin välitunnit tai tauot ovat ja mitä teemme niiden aikana

Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen

10. Kuinka usein sinusta tuntuu, että voit olla oppilaitoksessa oma itsesi?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

11. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinulla on oppilaitoksessa turvallinen olo?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

Opiskelu 2/3

12. Kuinka paljon sinulla on vaikeuksia tehdä seuraavia asioita?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Melko vähän
- ☐ Melko paljon
- ☐ Erittäin paljon

Seurata opetusta

Tehdä läksyjä

Valmistautua kokeisiin

Tehdä tehtäviä, joissa täytyy kirjoittaa

Tehdä tehtäviä, joissa täytyy lukea

Tehdä tehtäviä, joissa täytyy laskea

Esiintyä suullisesti

Vastata tunnilla

Käyttää opiskelussa digitaalisia laitteita tai ohjelmistoja

Opiskelu 3/3

13. Oletko kokenut seuraavia tunteita opiskeluusi liittyen?

- ☐ En melkein koskaan
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Muutamana päivänä viikossa
- ☐ Melkein joka päivä

Tunnen hukkuvani opintojen määrään

Tunnen, ettei opinnoillani ole merkitystä

Tunnen, että en ole tarpeeksi hyvä opinnoissani

14. Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia opiskeluusi liittyviä tunteita?

- ☐ En melkein koskaan
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Muutamana päivänä viikossa
- ☐ Melkein joka päivä

Aamulla minusta tuntuu hyvältä aloittaa opiskelu

Olen innostunut opiskelusta

Kun teen opiskeluun liittyviä tehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni

15. Oletko saanut apua oppimiseen ja opiskeluun seuraavilta oppilaitoksen työntekijöiltä **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana?

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

Luokanvalvoja tai ryhmänohjaaja

Muu opettaja

Opinto-ohjaaja (OPO)

Erityisopettaja

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.

16. Kuinka usein sinua on kiusattu oppilaitoksessa **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ Ei ollenkaan [siirtyy kysymykseen 20]

17. Miten kiusaaminen tapahtui?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Minua on nimitetty ilkeästi tai nolattu

Minut on jätetty ulkopuolelle tai on esitetty, että minua ei huomata

Minua on kiusattu ilmeillä tai eleillä

Minusta on levitetty valheita tai puhuttu pahaa

Asioitani on kerrottu tai jaettu eteenpäin ilman lupaani

Minua on kiusattu puhelimen tai netin kautta (viestit, soitot tai kuvat)

Minua on tönitty, lyöty tai potkittu

Minulta on viety rahaa tai tavaraa tai tavaroitani on rikottu

Minua on uhkailtu tai pakotettu tekemään jotain, mitä en halunnut tehdä

Minua on kiusattu jollakin muulla tavalla

18. Tietääkö joku opettajista tai muista oppilaitoksen työntekijöistä, että sinua on kiusattu **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei [siirtyy kysymykseen 20]
- ☐ En osaa sanoa [siirtyy kysymykseen 20]

19. Mitä tapahtui sen jälkeen, kun opettaja tai joku muu oppilaitoksen työntekijä sai tietää kiusaamisesta?

- ☐ Kiusaaminen loppui
- ☐ Kiusaaminen väheni
- ☐ Kiusaaminen jatkuu kuten ennenkin
- ☐ Kiusaaminen pahentui

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

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En ollenkaan

Syrjintä

21. Ovatko muut syrjineet tai kiusanneet sinua eli kohdelleet sinua huonosti seuraavien asioiden takia oppilaitoksessa tai vapaa-ajalla viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Paino, pituus, kehon tai kasvojen piirteet

Ihonväri

Vammaisuus, pitkäaikainen sairaus tai näkyvä oire

**Sukupuoli, sukupuolen ilmaiseminen,
muunsukupuolisuus, sukupuoliuttomuus**

Seksuaalinen suuntautuminen

Kieli

Ulkomainen tausta, romanitausta, saamelaisuus

Uskonto, uskonottomuus tai elämäkatsomus

**Perhe tai koti (esimerkiksi vanhemmat, sisarukset,
taloudellinen tilanne, asuinpaikka)**

Keskusteleminen oppilaitoksen työntekijän kanssa

22. Onko oppilaitoksessasi joku työntekijä, jonka kanssa voit keskustella, jos mieltäsi painaa jokin asia?

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä
- ☐ En tiedä

Perhe ja asuminen 1/2

Vanhemmilla tarkoitetaan näissä kysymyksissä esimerkiksi äitiä tai äitipuolta, isää tai isäpuolta, adoptiovanhempia tai sijaisperheen vanhempia.

23. Voitko keskustella vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

- ☐ En melkein koskaan
- ☐ Silloin tällöin
- ☐ Melko usein
- ☐ Usein

24. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

- ☐ Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa
- ☐ Vanhempieni luona vuorotellen
- ☐ Yhden vanhempani kanssa
- ☐ Sijaisperheessä
- ☐ Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa
- ☐ Ammatillisessa perhekodissa
- ☐ Muussa paikassa

25. Millainen perheesi taloudellinen tilanne mielestäsi on?

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Kohtalainen
- ☐ Melko huono
- ☐ Erittäin huono

26. Millainen oma taloudellinen tilanteesi mielestäsi on?

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Kohtalainen
- ☐ Melko huono
- ☐ Erittäin huono

Perhe ja asuminen 2/2

27. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet?

Vastaa kaikkien osalta.

Sinä

Äiti

Isä

- ☐ Suomi
- ☐ Ruotsi
- ☐ Viro
- ☐ Venäjä
- ☐ Ukraina
- ☐ Jokin muu Euroopan maa
- ☐ Somalia
- ☐ Syyria
- ☐ Irak
- ☐ Iran
- ☐ Afganistan
- ☐ Intia
- ☐ Kiina
- ☐ Thaimaa
- ☐ Vietnam
- ☐ Jokin muu maa

28. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- ☐ Koko ikäni
- ☐ Yli 10 vuotta, mutta en aina
- ☐ 5–10 vuotta
- ☐ 1–4 vuotta
- ☐ Alle vuoden

Ystävät

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

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

30. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- ☐ En koskaan
- ☐ Hyvin harvoin
- ☐ Joskus
- ☐ Melko usein
- ☐ Jatkuvasti

Terveys

31. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Terveysteni on:

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Keskinertainen
- ☐ Melko tai erittäin huono

32. Mieti **kolmea viime kuukautta** tähän päivään asti. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?

- Joka päivä tai melkein joka päivä
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En koskaan

Minun on vaikea nukahtaa

Herään kesken yöunien

Olen päivisin väsynyt ja uupunut

Tunnen huimausta tai heikotusta

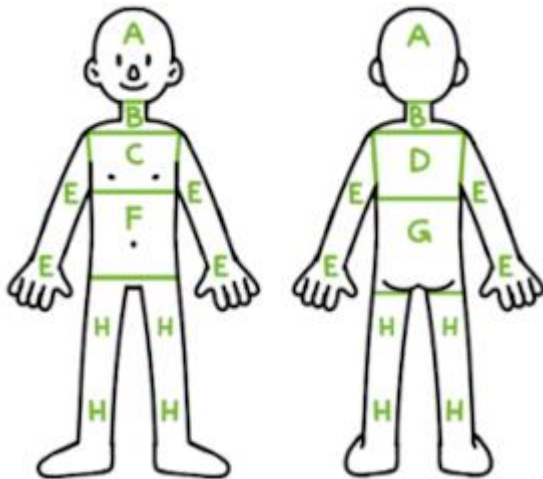
Nenäni on tukossa tai minulla on nuha

Kurkkuni on kuiva tai kipeä

Minulla on yskä

Silmäni kutiavat tai vuotavat

33. Kipu voi johtua esimerkiksi sairaudesta, tapaturmasta tai liikunnasta. Kipua voi olla myös ilman selvää syytä. Katso kuvaa. Mieti **kolmea viime kuukautta** tähän päivään asti. Kuinka usein sinulla on ollut kipuja näillä alueilla?



- ☐ Joka päivä tai melkein joka päivä
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Ei koskaan

Päässä (A)

Niskassa tai hartioissa (B)

Rintakehässä (C)

Yläselässä (D)

Käsissä (E)

Vatsassa (F)

Alaselässä tai pakaroissa (G)

Jaloissa (H)

Tapaturmat

34. Onko sinulle **syyslukukauden tai kevätlukukauden** 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

Työelämässä oppimisen aikana työpaikalla

Koulumatkalla

Hampaiden harjaus

35. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- ☐ En koskaan
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Vähintään kerran viikossa, mutta en joka päivä
- ☐ Kerran päivässä
- ☐ Useammin kuin kerran päivässä

Ruokailu

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

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

Aamupala

Koululounas

Iltaruoka

Iltapala

Välipaloja

37. Mitä mieltä olet koululounaasta?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä

Syömiseen on tarpeeksi aikaa

Ruokaa on tarpeeksi tarjolla

Ruoka maistuu hyvältä

Ruoka on laadultaan hyvää

Energiajuomat

38. Kuinka usein olet juonut energiajuomia viimeksi kuluneen **7 päivän** aikana?

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

Nukkuminen

39. Mihin aikaan yleensä menet nukkumaan, jos seuraava päivä on opiskelupäivä?

- ☐ Noin kello 20.00 tai aikaisemmin
- ☐ Noin kello 20.30
- ☐ Noin kello 21.00
- ☐ 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

40. Mihin aikaan tavallisesti heräät opiskeluaamuisin?

- ☐ Noin kello 05.00 tai aikaisemmin
- ☐ Noin kello 05.30
- ☐ Noin kello 06.00
- ☐ 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 tai myöhemmin

Liikkuminen

Seuraavaksi kysytään sellaisesta liikkumisesta, jossa **hengästyit ja sydämesi syke nousee**. Liikkuminen voi olla esimerkiksi sitä, että pyöräilet tai kävelet nopeasti, pelaat liikunnallisia pelejä, juokset, liikut oppilaitoksen liikuntatunneilla tai harrastat jotain urheilua.

41. 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

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

- ☐ En yhtään
- ☐ Noin puoli tuntia
- ☐ Noin 1 tunnin
- ☐ Noin 2–3 tuntia
- ☐ Noin 4–6 tuntia
- ☐ Noin 7 tuntia tai enemmän

Tyytyväisyys elämään

43. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?

- ☐ Erittäin tyytyväinen
- ☐ Melko tyytyväinen
- ☐ En tyytyväinen enkä tyytymätön
- ☐ Melko tyytymätön
- ☐ Erittäin tyytymätön

44. Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä?

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

Voin vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudestani tulee

Luotan saavani apua, kun tarvitsen

Avun saanti ja palvelut

Terveystarkastaja ja lääkäri tekevät kaikille opiskelijoille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveystarkastaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen. Lisäksi opiskelijat voivat käydä terveystarkastajan tai lääkärin vastaanotolla tarpeen mukaan.

45. Oletko käynyt **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana oppilaitoksesi terveystarkastajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin luona?

- ☐ En
- ☐ Yritin enkä päässyt
- ☐ Kyllä, 1–2 kertaa
- ☐ Kyllä, 3–5 kertaa
- ☐ Kyllä, yli 5 kertaa

Terveystarkastajalla muuten kuin terveystarkastuksessa

Lääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa

Kuraattorilla

Psykologilla

46. 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

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

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

Puhuttiin asioista, jotka ovat minulle tärkeitä

Mielipidettäni kuunneltiin

Puhuttiin asioista, jotka liittyvät perheeseeni

Minusta tuntui turvalliselta kertoa asioistani

Mielen hyvinvointi

48. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat haitanneet sinua **kahden viime viikon** aikana?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Useana päivänä
- ☐ Suurimpana osana päivistä
- ☐ Melkein joka päivä

Hermotuneisuuden, 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 ärsyntyä helposti

Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua

Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä

Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

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

- ☐ En [siirtyy kysymykseen 51]
- ☐ Kyllä, ja olen kertonut asiasta jollekin
- ☐ Kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

50. Oletko saanut apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

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

Opiskeluhoitopalveluista (esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, -lääkäri, -psykologi, -kuraattori)

Opettajalta

Palveluista oppilaitoksen ulkopuolella (esimerkiksi terveyskeskus, mielenterveyspalvelut, nuorisotoimen palvelut)

Omilta vanhemmiltani

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

51. 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.

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

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

[Väittämä noloistumisen pelosta johtuvasta asioiden välttämisestä]

[Väittämä huomion keskipisteeksi joutumisen välttämisestä]

[Väittämä, että noloistuminen on pahimpia pelkoja]

MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014. Kaikki oikeudet pidätetty.

Jos mielen hyvinvointiin liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää jutella asiasta esimerkiksi vanhempiesi tai oppilaitoksen terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi Sekasin-chatissa tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta tai chatissa.

Seurustelu ja seksuaaliterveys

53. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi tällä hetkellä?

- ☐ Hetero
- ☐ Bi- tai panseksuaali
- ☐ Homo tai lesbo
- ☐ Mikään edellä olevista ei sovi kuvaamaan minua
- ☐ En osaa sanoa

54. Oletko koskaan ollut yhdynnässä?

- ☐ En ole [siirtyy kysymykseen 56]
- ☐ Olen

55. Mitä ehkäisyä käytitte viimeisimmässä yhdynnässä?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ☐ Kondomia
- ☐ E-pillereitä tai minipillereitä
- ☐ Ehkäisyrengasta tai ehkäisylaastaria
- ☐ Kierukkaa
- ☐ Jälkiehkäisyä yhdynnän jälkeen
- ☐ Jotain muuta ehkäisyä
- ☐ Ei mitään, toivomme lasta
- ☐ Ei mitään, muusta syystä
- ☐ En tiedä

Tupakointi ja päihteet 1/3

56. Kuinka usein olet käyttänyt seuraavia tuotteita?

Vastaa kaikkien tuotteiden osalta.

Tupakka (savukkeet tai sikari)

Sähkötupakka (vape)

Nuuska

Nikotiinipussit

- ☐ En koskaan
- ☐ Olen kokeillut kerran tai pari
- ☐ Käytän harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Käytän kerran viikossa tai useammin, mutta en käytä joka päivä
- ☐ Käytän joka päivä
- ☐ Olen käyttänyt, mutta lopetin

57. Miten yleensä hankit käyttämäsi tuotteet?

Merkitse kaikki vaihtoehdot, jotka sopivat.

Tupakka (savukkeet tai sikari)

Sähkötupakka (vape)

Nuuska

Nikotiinipussit

- ☐ En käytä tätä tuotetta
- ☐ Ostin itse esimerkiksi kaupasta, kioskista tai baarista
- ☐ Tilasin nettikaupasta
- ☐ Hankin sosiaalisen median (some) kautta
- ☐ Isä tai äiti hankki tai tarjosi
- ☐ Kaverini tai sisarukseni hankki tai tarjosi
- ☐ Muulla tavoin

Tupakointi ja päihteet 2/3

58. Kuinka usein juot alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

- ☐ Kerran viikossa tai useammin
- ☐ Pari kertaa kuukaudessa
- ☐ Noin kerran kuukaudessa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En käytä alkoholijuomia [siirtyy kysymykseen 61]

59. Kuinka usein juot alkoholia niin, että olet **tosi humalassa**?

- ☐ Kerran viikossa tai useammin
- ☐ Noin 1–2 kertaa kuukaudessa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

60. Miten hankit viimeksi juomasi alkoholin?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Ostin itse esimerkiksi kaupasta, kioskista, Alkosta, ravintolasta tai baarista

Hankin sosiaalisen median kautta

Isä tai äiti haki tai tarjosi

Kaverini tai sisarukseni hankki tai tarjosi

Muulla tavoin

Tupakointi ja päihteet 3/3

61. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?

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

Kannabista (marihuanaa tai hasista)

Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa, butaania tms.), jotta päihtyisin

Lääkkeitä (rauhoittavia, uni- tai särkylääkkeitä) tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä, jotta päihtyisin

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

Huumaavaa ainetta, josta en tiennyt, mitä se oli

Rahapelit

Rahapelejä ovat esimerkiksi rahapeliautomaatit, arvat, vedonlyönti, kasinopelit ja lotto. Monia rahapelejä voi pelata myös tietokoneella ja puhelimella verkossa.

62. Kuinka usein pelaat rahapelejä?

- ☐ Ainakin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ En ole pelannut viimeisen vuoden aikana

Liiallinen netinkäyttö

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

63. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?

- ☐ Hyvin usein
- ☐ Melko usein
- ☐ En 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

Kokemukset väkivallasta

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Joku varasti tai yritti varastaa minulta jotain niin, että hän käytti tai uhkasi käyttää väkivaltaa

Joku varasti minulta jotain, mutta ei käyttänyt eikä uhannut käyttää väkivaltaa

Joku uhkasi vahingoittaa minua fyysisesti

Joku kävi kimppuuni ja löi minua, potki minua tai käytti jotain asetta

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta

Sanallinen seksuaalinen häirintä tarkoittaa sitä, että joku sanoo tai kirjoittaa seksuaalissävytteisiä, epämukavalta tuntuvia asioita kehostasi, vitsailee loukkaavasti tai puhuu seksistä tavalla, joka saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi, ahdistuneeksi tai turvattomaksi.

65. Onko joku häirinnyt tai ahdistellut sinua seksuaalisesti viimeisen **12 kuukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Puhelimessa tai internetissä

Oppilaitoksessa

Työelämässä oppimisen aikana työpaikalla

Harrastuksissa

Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa

Omassa kodissani tai jonkun toisen kotona tai muussa yksityisessä tilassa

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

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Joku on pakottanut minut ottamaan vaatteita pois

Kehon intiimien alueiden koskettelua, vaikka en ole halunnut

Joku on painostanut tai pakottanut minut yhdyntään tai muunlaiseen seksiin

Joku on tarjonnut minulle rahaa, tavaraa tai päihteitä, jos harrastan hänen kanssaan seksiä

Sinulla on oikeus päättää, millä tavalla sinua kosketetaan. Jos joku koskee sinua hämmentävällä tai ikävällä tavalla, kerro siitä aikuiselle, johon luotat. Kerro myös, jos joku on pakottanut sinut koskemaan itseään. Voit kertoa asiasta esimerkiksi opettajalle tai oppilaitoksesi terveydenhoitajalle. Voit myös ottaa yhteyttä esimerkiksi Rikosuhripäivystykseen.

Perheessä koettu väkivalta

Vanhemmilla tarkoitetaan näissä kysymyksissä esimerkiksi äitiä tai äitipuolta, isää tai isäpuolta, adoptiovanhempia tai sijaisperheen vanhempia.

67. Onko vanhempasi tehnyt sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Loukannut sanallisesti, esimerkiksi haukkunut minua

Nöyryyttänyt tai nolannut minua

Uhannut minua väkivallalla

68. Onko vanhempasi tehnyt sinulle seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Tarttunut minuun niin, että minuun sattui

Töninyt tai ravistellut minua vihaisesti

Tukistanut minua tai vetänyt minua hiuksista

Läimäyttänyt minua

Lyönyt minua nyrkillä tai esineellä

Potkaissut minua

Satuttanut minua muuten fyysisesti

Jos olet kokenut häirintää tai väkivaltaa, on erittäin tärkeää kertoa siitä aikuiselle. Voit puhua esimerkiksi opettajalle tai oppilaitoksen terveydenhoitajalle. Voit myös ottaa yhteyttä esimerkiksi Rikosuhripäivystykseen tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen ja chatiin.

Vapaa-aika

69. Kuinka usein harrastat jotain?

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

70. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilut vapaa-ajalla?

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

Harrastan liikuntaa tai urheilun niin, että minua ohjataan tai valmennetaan

Harrastan liikuntaa itsenäisesti eli kukaan ei ohjaa tai valmenna minua

Ohjaan tai valmennan itse muita

Taiteen ja kulttuurin harrastaminen on esimerkiksi piirtämistä, kirjoittamista, koodaamista tai teatterissa, festareilla, sirkuksessa tai museossa käymistä. Myös musiikin kuuntelu, kirjojen lukeminen, valokuvaaminen ja videoiden tekeminen tai elokuvien katselu on taiteen ja kulttuurin harrastamista.

71. Kuinka usein harrastat taidetta tai kulttuuria vapaa-ajalla?

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

Harrastan taidetta ja kulttuuria niin, että minua ohjataan tai opetetaan

Harrastan taidetta ja kulttuuria itsenäisesti eli kukaan ei ohjaa tai opeta minua

Ohjaan tai opetan itse muita

72. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten 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, mitä asuinalueellani voi harrastaa

Minulle sopivat harrastuspaikat sijaitsevat liian kaukana

Minua kiinnostavat harrastukset ovat liian kalliita

73. Mieti kaikkea aikaa, jonka olet viettänyt viimeisen **7 päivän** aikana ulkona luonnossa eli esimerkiksi metsässä, puistossa, rannalla, vesillä. Kuinka monena päivänä olet liikkunut tai oleskellut luonnossa?

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

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

- ☐ En [siirtyy kysymykseen 76]
- ☐ Kyllä

75. Työskentelen keskimäärin viikossa

- ☐ 1–5 tuntia
- ☐ 6–10 tuntia
- ☐ Yli 10 tuntia

76. Mitä aikuisten pitäisi mielestäsi tehdä, jotta nuoret voisivat hyvin?

Kirjoita enintään 2000 merkkiä. _____

Kiitos vastauksistasi!

Jos hyvinvointiisi liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää jutella niistä vanhempiesi tai oppilaitoksesi terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimessa ja chatissa, Sekasin-chatissa, Poikien puhelimessa, Naisten Linjalla tai Rikosuhripäivystyksessä. [Palvelujen yhteystiedot löydät täältä.](#)

Mitä mieltä olet kyselystä? Jos haluat, voit antaa palautetta kyselystä tässä:

Kirjoita enintään 2000 merkkiä. _____

Paina lopuksi ”Lähetä”-painiketta ja sulje selain.