

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaat

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. Millä luokalla olet?

- ☐ 8. luokalla
- ☐ 9. luokalla

4. Minkä ikäinen olet nyt? Olen täyttänyt:

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

Koulunkäynti 1/3**5. Kuinka paljon pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä?**

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

6. Mitä mieltä olet luokastasi?

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

Luokassani on hyvä työrauha**Kun luokassa puhutaan jostain asiasta, uskallan sanoa,
mitä mieltä olen****Luokkani oppilaat 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 oppilaita reilusti****Saan opettajilta positiivista palautetta**

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

8. Onko joku opettajista tai muista koulusi työntekijöistä kiusannut sinua koulussa 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 koulussasi syyslukukauden tai kevätlukukauden aikana?

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

Oppituntien järjestelyt (esimerkiksi se, miten työskentelemme)

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

Milloin välitunnit tai tauot ovat ja mitä teemme niiden aikana

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen

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

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

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

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

Koulunkäynti 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

13. Kuinka usein oma puhelimesi on häirinnyt keskittymistäsi oppitunneilla **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Vähintään kerran viikossa, mutta ei joka päivä
- ☐ Joka päivä

14. Kuinka usein jonkun muun puhelin on häirinnyt keskittymistäsi oppitunneilla **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Vähintään kerran viikossa, mutta ei joka päivä
- ☐ Joka päivä

Koulunkäynti 3/3

15. Oletko kokenut seuraavia tunteita koulutyöhösi liittyen?

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

Tunnen hukkuvani koulutyön määrään

Tunnen, ettei koulutyölläni ole merkitystä

Tunnen, että en ole tarpeeksi hyvä koulutyössäni

16. Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi liittyviä tunteita?

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

Aamulla minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö

Olen innostunut koulutyöstä

Kun teen koulutehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni

17. Oletko saanut apua **oppimiseen ja koulunkäyntiin** seuraavilta koulun työntekijöiltä **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana?

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

Luokanvalvoja

Muu opettaja

Opinto-ohjaaja (OPO)

Erityisopettaja

Kiusaaminen

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

18. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ Ei ollenkaan [siirtyy kysymykseen 22]

19. 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

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei [siirtyy kysymykseen 22]
- ☐ En osaa sanoa [siirtyy kysymykseen 22]

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

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

22. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen **kevätlukukauden** aikana?

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

Syrjintä

23. Ovatko muut syrjineet tai kiusanneet sinua eli kohdelleet sinua huonosti seuraavien asioiden takia koulussa 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 koulun aikuisen kanssa

24. Onko koulussasi joku aikuinen, 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.

25. Voitko keskustella vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

26. Kuinka usein keskustelet vanhempasi kanssa koulupäivästäsi?

- ☐ Usein
- ☐ Joskus
- ☐ En koskaan

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

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

28. Millainen perheesi taloudellinen tilanne mielestäsi on?

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

Perhe ja asuminen 2/2

29. 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

30. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Ystävät

31. 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

32. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

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

Terveys**33. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Terveysteni on:**

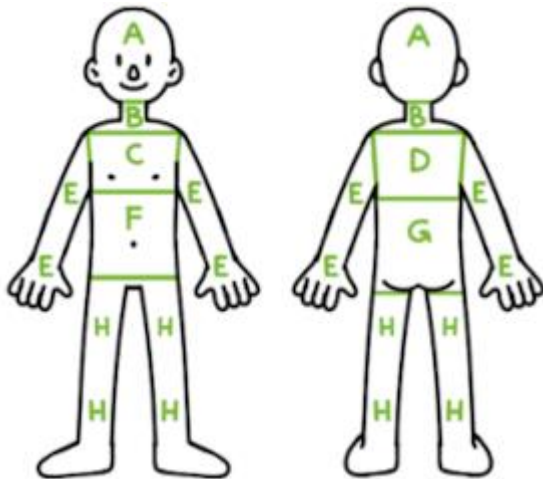
- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Keskinkertainen
- ☐ Melko tai erittäin huono

34. 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 yönien****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**

35. 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

36. Onko sinulle **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana tapahtunut koulussa 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

Hampaiden harjaus

37. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Ruokailu

38. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita **kouluviikon** aikana?

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

Aamupala

Koululounas

Ilta-ruoka

Ilta-pala

Välipaloja

39. 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

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

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

Nukkuminen

41. Mihin aikaan yleensä menet nukkumaan, jos seuraava päivä on koulupäivä?

- ☐ 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

42. Mihin aikaan tavallisesti heräät kouluaamuisin?

- ☐ 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 koulun liikuntatunneilla tai harrastat jotain urheilua.

43. 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

44. 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

45. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?

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

46. 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

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

47. Oletko käynyt **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana koulusi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin luona?

- ☐ 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

48. Milloin sinä olet viimeksi käynyt kouluterveydenhuollon **terveystarkastuksessa?**

Valitse yksi vaihtoehto sekä terveydenhoitajan että lääkärin osalta.

- ☐ Peruskoulun alaluokilla
- ☐ 7. luokalla
- ☐ 8. luokalla
- ☐ 9. luokalla
- ☐ En tiedä

Kouluterveydenhoitajalla

Koululääkärillä

49. Miten seuraavat asiat toteutuivat **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana tehdyssä 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

50. 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

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

- ☐ En [siirtyy kysymykseen 53]
- ☐ Kyllä, ja olen kertonut asiasta jollekin
- ☐ Kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

52. 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 koulun ulkopuolella (esimerkiksi terveyskeskus, mielenterveyspalvelut, nuorisotoimen palvelut)

Omilta vanhemmiltani

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

53. 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.

54. 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 koulun terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi Sekasin-chatissa tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimessa tai chatissa.

Seurustelu ja seksuaaliterveys

55. 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

56. Oletko koskaan ollut yhdynnässä?

- ☐ En ole [siirtyy kysymykseen 58]
- ☐ Olen

57. 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
- ☐ En tiedä

Tupakointi ja päihteet 1/3

58. 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

59. 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

60. 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 63]

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

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

62. 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

63. 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.

64. 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.

65. 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

66. 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 seksuaalissävyytteisiä, epämukavalta tuntuvia asioita kehostasi, vitsailee loukkaavasti tai puhuu seksistä tavalla, joka saa sinut tuntemaan olosi epämukavaksi, ahdistuneeksi tai turvattomaksi.

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Puhelimessa tai internetissä

Koulussa

Työelämää tutustumisjaksolla (TET)

Harrastuksissa

Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa

Omassa kodissani tai jonkun toisen kotona tai muussa yksityisessä tilassa

68. 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 kouluterveydenhoitajalle. Voit myös ottaa yhteyttä esimerkiksi Rikosuhripäivystykseen.

Perheessä koettu väkivalta

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

69. 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

70. 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 kouluterveydenhoitajalle. Voit myös ottaa yhteyttä esimerkiksi Rikosuhripäivystykseen tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen ja chatiin.

Vapaa-aika

71. Kuinka usein harrastat jotain?

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

72. 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.

73. 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

74. 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

75. 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

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 koulusi terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta ja chatissa, Sekasin-chatissa, Apuu-chatissa, Poikien puhelimesta, 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.