

KYSELYLOMAKE: FSD3616 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TERVEYS- JA HYVINVOINTITUTKIMUS 2021

QUESTIONNAIRE: FSD3616 UNIVERSITY STUDENT HEALTH AND WELL-BEING SURVEY 2021

---

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

---

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

---

Hyvä opiskelija,

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

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kesken arvotaan 100 euron arvoisia Tiketin lahjakortteja yhteensä 20 kpl.

Vastaamiseen tarvitset käyttäjätunnuksen ja salasanan.

**Käyttäjätunnus:** [tieto poistettu]

**Salasana:** [tieto poistettu]

Linkki kyselyyn: **[tieto poistettu]**

### **MIKÄ KOTT-TUTKIMUS?**

KOTT-tutkimuksella kerätään tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista, terveydestä ja palvelujen tarpeesta, sekä koronaepidemian vaikutuksista opiskelijoihin.

Kyselyn täyttäminen vie noin 20 minuuttia. Jos tulee häiriöitä, voit keskeyttää ja jatkaa myöhemmin.

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

Tutkimuksen tulosten avulla kehitetään etenkin opiskelijoiden terveystalvueluita.

Tuloksia voidaan käyttää myös esimerkiksi opiskelijaravintoloiden ja liikuntapalveluiden parantamiseen.

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

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

Jokainen vastaus on tärkeä. Vastaathan siis kyselyyn, vaikka opiskelisit vain osaaikaisesti, olet juuri valmistumassa tai vaikka et ole tarvinnut usein terveystalvueluja.

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

**Suvi Parikka, vastuututkija**

Sähköposti: [tieto poistettu]

Kiitos, että osallistut!

## **LUE LISÄÄ KOTT-TUTKIMUKSESTA**

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

Avaa kysely tästä: [tieto poistettu]

## **LUE LISÄÄ TIETOSUOJASTA**

THL ja Kela ovat viranomaisia, jotka säilyttävät ja käsittelevät tietoja luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta ja tietosuojalakeja noudattaen. Tutkimuksen seurantavaiheen arvioidaan kestävän 10 vuotta. Seurantavaiheen jälkeen henkilöyksilöintitiedot poistetaan.

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

Osallistujat on poimittu CSC:n VIRTA-tietokannasta satunaisotannalla. Olemme saaneet yhteystietosi korkeakoulultasi.

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

Lue lisää tietosuojasta: **KOTT-tutkimuksen tietosuojailmoitus:** <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-/kott-tutkimukseen-osallistuvalle/tietosuojailmoitus>

# Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)

Tervetuloa vastaamaan KOTT-tutkimukseen!

Lomakkeen täyttämiseen menee aikaa noin 20 minuuttia. Kun olet palauttanut lomakkeen, olet automaattisesti mukana arvonnassa. Olemme yhteydessä voittajiin sähköpostitse 15.5.2021 mennessä.

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

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

Kiitos vastauksistasi!

Lisätietoja tutkimuksesta:

[www.thl.fi/kott](http://www.thl.fi/kott) sähköposti [yhteystieto poistettu]

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

Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että henkilötietojani käsitellään tietosuojaselosteen mukaisesti.

## Koronaepidemia

### 1. Ovatko koronaepidemia tai sen rajoittamistoimet vaikuttaneet opiskeluusi?

- Vaikeuttanut opiskelua merkittävästi
- Vaikeuttanut opiskelua hieman
- Ei helpottanut eikä vaikeuttanut opiskelua
- Helpottanut opiskelua hieman
- Helpottanut opiskelua merkittävästi
- En osaa sanoa

### 2. Onko koronaepidemia heikentänyt taloudellista tilannettasi?

- Erittäin paljon
- Melko paljon
- Jonkin verran
- Vähän
- Ei lainkaan

### 3. Ovatko koronaepidemia tai sen rajoittamistoimet vaikuttaneet arkielämääsi?

Mikäli luettelossa on asioita, jotka eivät kuulu lainkaan elämääsi, valitse 'ei koske minua'.

	Ei vaikutusta	Kyllä, vähentynyt	Kyllä, lisääntynyt	Ei koske minua
Yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin				
Yhteydenpito opiskelukavereihin				
Yksinäisyyden tunne				
Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen				
Päihteiden käyttö				
Univaikkeudet, painajaisunet				
Opintojen vaatima työmäärä				

## Terveydentila

### 4. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin:

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

### 5. Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

- kyllä
- ei

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

- rajoittaa vakavasti
- rajoittaa, muttei vakavasti
- ei rajoita lainkaan → voit siirtyä kysymykseen 8

### 7. Onko rajoituksia ollut vähintään kuuden viime kuukauden ajan?

- kyllä
- ei

### 8. Onko sinulla todettu seuraavia sairauksia 12 viime kuukauden aikana?

- masennus
- ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.)
- laihuushäiriö (anoreksia)
- ahmimishäiriö (bulimia)
- muu syömishäiriö (esim. ahmintahäiriö)
- päihdehäiriö tai päihderiippuvuus
- muu mielenterveyden häiriö
- ei mitään edellä mainituista sairauksista

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

- ei ole todettu
- lukivaikeus
- muu oppimisvaikeus (esim. matematiikan vaikeus, hahmottamisen vaikeus, kielellinen erityisvaikeus)
- neuropsykiatrinen oirekuva (ADHD, autismikirjon häiriö, Asperger)
- liikuntarajoite
- aistivamma (näkö tai kuulo)
- muu, mikä?

**10. Pituutesi? \_\_\_ cm, senttimetrin tarkkuudella**

**11. Painosi? \_\_\_ kg, kilogramman tarkkuudella**

Jos olet raskaana, niin merkitse painosi ennen raskautta.

**12. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi:**

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

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

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

**14. Kuinka suuren osan ajasta olet neljän viime viikon aikana...**

Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä.

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

**15. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?**

- paremmin kuin tavallisesti
- yhtä hyvin kuin tavallisesti
- huonommin kuin tavallisesti
- paljon huonommin kuin tavallisesti

**16. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?**

- en ollenkaan
- en enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**17. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukanaolosi asioiden hoidossa on**

- tavallista hyödyllisempää
- yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
- vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

**18. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista?**

- paremmin kuin tavallisesti
- yhtä hyvin kuin tavallisesti
- huonommin kuin tavallisesti
- paljon huonommin kuin tavallisesti

**19. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?**

- en ollenkaan
- en enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**20. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?**

- ei ollenkaan
- ei enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**21. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?**

- enemmän kuin tavallisesti
- yhtä paljon kuin tavallisesti
- vähemmän kuin tavallisesti
- paljon vähemmän kuin tavallisesti

**22. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutesi?**

- paremmin kuin tavallisesti
- yhtä hyvin kuin tavallisesti
- huonommin kuin tavallisesti
- paljon huonommin kuin tavallisesti

**23. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?**

- en ollenkaan
- en enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**24. Oletko viime aikoina kadottanut itseluottamuksesi?**

- en ollenkaan
- en enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**25. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi?**

- en ollenkaan
- en enempää kuin tavallisesti
- jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- paljon enemmän kuin tavallisesti

**26. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?**

- enemmän kuin tavallisesti
- yhtä paljon kuin tavallisesti
- vähemmän kuin tavallisesti
- paljon vähemmän kuin tavallisesti

## **Suun terveys**

**27. Onko hampaidesi kunto ja suusi terveydentila mielestäsi nykyisin:**

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

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

- ei
- kyllä

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

- en
- kyllä

**30. Koetko kipua vähintään kerran viikossa, kun avaat suusi aivan auki tai pureskellessasi?**

- en
- kyllä



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

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

**32. Miten usein harjaat hampaasi fluorihammastahnalla?**

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

**33. Käytätkö hammaslankaa tai muuta välinettä hammasväliesi puhdistamiseen?**

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

**34. Kuinka usein tavallisesti nautit alla lueteltuja tuotteita?**

	Päivittäin 3 kertaa tai useammin	Päivittäin 1-2 kertaa	2-5 kertaa viikossa	Harvemmin	En koskaan
Sokeroitu kahvi tai tee sekä muut sokeroidut juomat (mehut, limsat, kaakao)					
Suklaa tai muut makeiset					
Purukumi tai pastillit, joissa on ksylitolia					

**35. Onko sinulla tapana käydä hammaslääkärissä?**

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

**36. Arveletko nyt tarvitsevasi hammashoitoa?**

- ei
- kyllä

**37. Onko hammashoito mielestäsi pelottavaa?**

- ei lainkaan
- jonkin verran
- erittäin paljon

## Terveyspalvelut

Opiskeluterveydenhuolto: Pääsääntöisesti amk-opiskelijat käyttivät vuoden 2020 loppuun saakka opiskelupaikkakunnan tarjoamia opiskeluterveydenhuollon palveluja. 1.1.2021 sekä yliopisto että amk-opiskelijat ovat käyttäneet YTHS:n palveluja.

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

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

- YTHS:n palveluja tai kunnan opiskeluterveydenhuollon palveluja
- Kunnan muita terveyspalveluja (esim. neuvola, suun terveydenhuolto)
- Työterveyshuollon palveluja
- Yksityisen palveluntuottajan palveluja
- Erikoissairaanhoidon palveluja

### 39. Jos olet amk-opiskelija, oletko käyttänyt YTHS:n palveluja tämän vuoden aikana?

- kyllä
- en

### 40. Mistä syistä olet käyttänyt muiden kuin YTHS:n / kunnan opiskeluterveydenhuollon palveluja viimeisen 12 kuukauden aikana? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- En ole käyttänyt muita palveluja
- Olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole opiskeluterveydenhuollon palveluja
- Olen tarvinnut apua päivystysaikaan
- Minulla on hoitosuhde muualla
- Opiskeluterveydenhuolto ei tarjoa tarvitsemaani palvelua
- En ole päässyt tarpeeksi nopeasti hoitoon opiskeluterveydenhuoltoon
- En ole ollut tyytyväinen opiskeluterveydenhuollon palveluihin
- En ole tiennyt opiskeluterveydenhuollon palveluista
- Muu syy, mikä?

### 41. Oletko mielestäsi saanut riittävästi YTHS:n / kunnan opiskeluterveydenhuollon palveluja 12 viime kuukauden aikana?

	en ole tarvinnut	olisin tarvinnut, mutta en saanut palvelua	olen käyttänyt, palvelu ei ollut riittävää	olen käyttänyt, palvelu oli riittävää
mielenterveyden palvelut (hoitaja, yleislääkäri, psykologi, psykiatri)				
suun terveyden palvelut (hammaslääkäri, suuhygienisti)				
muut terveyden tai sairaanhoidon palvelut (hoitaja, lääkäri, fysioterapeutti)				

**42. Ajattele kokemuksiasi YTHS:n / kunnan opiskeluterveydenhuollon palvelujen käytöstä 12 viime kuukauden ajalta. Kuinka alla olevat asiat ovat toteutuneet kohdallasi?**

	aina	useimmiten	joskus	ei koskaan
sain yhteyden hoitopaikkaan sujuvasti				
hoitoni käynnistyi riittävän nopeasti				
pääsin tutkimuksiin riittävän nopeasti (esim. laboratoriotestit, röntgen)				
yksityisyyttäni kunnioitettiin tutkimuksissa ja hoidoissa				
hoidosta oli minulle hyötyä				
asiani hoidettiin sujuvasti ja tieto kulki ammattilaisten välillä				

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

**43. Tunnetko opiskelukykyä tukevia kuntoutuspalveluja?**

- kyllä
- en

**44. Tarvitsetko opiskelukykyä tukevia Kelan kuntoutuspalveluja?**

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

## Liikunta, ravinto ja uni

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

- ei juurikaan mitään säännöllistä viikoittaista liikuntaa → voit siirtyä kysymykseen 47
- verkaista ja rauhallista liikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely) \_\_päivänä viikossa \_\_ tuntia viikossa ja \_\_minuuttia viikossa
- ripeää ja reipasta liikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely) \_\_päivänä viikossa \_\_ tuntia viikossa ja \_\_minuuttia viikossa
- rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu) \_\_päivänä viikossa \_\_ tuntia viikossa ja \_\_minuuttia viikossa

**46. Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntaa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa?** Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet. Jos et lainkaan, vastaa 0.  
\_\_päivänä viikossa

#### 47. Minkä tahon järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

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

#### 48. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin arkisin?

Merkitse 0, jos et yhtään.

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

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

- 4-7 päivänä → voit siirtyä kysymykseen 51
- 1-3 päivänä
- harvemmin

#### 50. En syö opiskelijaravintolassa tai osta opiskelija-aterioita mukaan, koska...

(Voit valita useita vaihtoehtoja.)

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

#### 51. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ruokavaliotasi?

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

**52. Kuinka monena arkipäivänä viikossa syöt seuraavia pääaterioita tai välipaloja?**

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

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

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

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

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

**55. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?**

Vastaa molempiin kohtiin.

	Noin 21 tai aikaisemmin	Noin 21.30	Noin 22	Noin 22.30	Noin 23	Noin 23.30	Noin 24	Noin 00.30	Noin 01	Noin 01.30 tai myöhemmin
Arkisin										
Viikonloppuisin										

**56. Mihin aikaan tavallisesti herää?**

Vastaa molempiin kohtiin.

	Noin 6 tai aikaisemmin	Noin 6.30	Noin 7	Noin 7.30	Noin 8	Noin 8.30	Noin 9	Noin 9.30	Noin 10	Noin 10.30 tai myöhemmin
Arkisin										
Viikonloppuisin										

**57. Esiintyykö sinulla päiväaikaista väsymystä?**

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

## Tupakka, alkoholi ja huumeet

### 58. Käytätkö tai oletko käyttänyt aiemmin tupakkatuotteita?

	en lainkaan	aiemmin, mutta olen lopettanut	kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa	kyllä viikoittain, mutta en päivittäin	kyllä, päivittäin
Savukkeita					
Nuuskaa					
Vesipiippua					
Muuta tupakkatuotetta, mitä?					

### 59. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

	en lainkaan	olen kokeillut	kyllä, satunnaisesti	kyllä, päivittäin
Nikotiinia				
Tupakkamakuja				
Muita makuaineita				
Jotain muuta ainetta, mitä?				

### 60. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

- en → voit siirtyä kysymykseen 64
- kyllä

### 61. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

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

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

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

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo tai tölkki (33cl) keskiolutta, siideriä, long drinkiä tai

lasi (12cl) mietoa viiniä tai

pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai

ravintola-annos (4cl) väkeviä 12

**63. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia? en koskaan**

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

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

- en koskaan → *voit siirtyä kysymykseen 66*
- kyllä

**65. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kuukauden aikana?**

	en	kyllä	montako kertaa?
kannabista			
ekstaasia			
amfetamiinia tai metamfetamiinia			
kokaiinia			
muuta huumetta, mitä?			
lääkkeitä ja alkoholia yhdessä			
lääkkeitä päihtyäksesi, mitä?			

## Opiskelu

**66. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten suhdettasi opiskeluun viimeksi kuluneen kuukauden aikana.**

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

## Netin käyttö ja rahapelaaminen

**67. Tuntuuko sinusta, että jokin seuraavista on sinulle ongelma?**

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, Twitter tai vastaava)
- Digipelaaminen (esim. Counter-Strike, PUBG, Candy Crush Saga)
- Nettiporno
- Nettishoppailu
- Mikään näistä ei ole ongelma minulle



## 68. Kuinka usein...

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	melkein aina
sinulla on vaikeuksia lopettaa netin käyttö kun olet yhteydessä verkkoon?					
muut (esim. kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset) ovat sanoneet, että sinun tulisi käyttää nettiä vähemmän?					
unesi jäävät lyhyeksi netin käytön vuoksi?					
jätät päivittäiset välttämättömyydet (opinnot, työ tai perhe) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa netissä?					
menet nettiin kun tunnet itsesi alakuloiseksi?					

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

## 69. Oletko pelannut jotain rahapeliä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- en → voit siirtyä kysymykseen 72
- kyllä

## 70. Kuinka usein olet pelannut rahapelejä viimeisen 12 kuukauden aikana?

- harvemmin kuin kuukausittain
- kuukausittain
- viikoittain
- lähes päivittäin

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

- ei koskaan
- joskus
- usein
- lähes aina

## Elinolot

### 72. Mikä kuvaa parhaiten asumisjärjestelyäsi?

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

### 73. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät 12 viime kuukauden aikana?

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

**74. Oletko joskus 12 viime kuukauden aikana:**

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

**75. Oletko ottanut pikavippejä tai kulutusluottoja?**

- En ole ottanut
- Kyllä, minulla ei ole ollut vaikeuksia maksaa niitä takaisin
- Kyllä, minulla on ollut vaikeuksia maksaa niitä takaisin

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

- en → voit siirtyä kysymykseen 80
- kyllä

**77. Onko työ luonteeltaan?**

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

**78. Koetko, että työnteko opintojen ohella?**

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

**79. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?**

Vastaa koskien tätä lukuvuotta.

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

**Sosiaaliset suhteet**

**80. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään?** (esim. vuosikurssi, opiskelijaryhmä, ainejärjestö, laitos/yksikkö tms.)

- en
- kyllä
- en osaa sanoa

**81. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?**

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

**82. Arvioi mahdollisuksiasi saada apua läheisiltäsi, kun olet avun tai tuen tarpeessa.**

Voit merkitä kunkin kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vaihtoehdon.

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

**83. Onko sinulla parisuhde?**

- ei
- kyllä

**84. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi?**

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

**85. Mitä ehkäisymenetelmää käytät nykyisin tai olet käyttänyt 12 viime kuukauden aikana?**

Merkitse myös kumppanisi käyttämät menetelmät. Voit valita useita vaihtoehtoja.

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

## Kokemukset kiusaamisesta

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

### 86. Oletko korkeakouluopiskelusi aikana...

	en koskaan	satunnaisesti	usein
kokenut olevasi yhden tai useamman muun opiskelijan kiusaamisen kohteena?			
kokenut olevasi yhden tai useamman korkeakoulun henkilökuntaan kuuluvan kiusaamisen kohteena?			
kiusannut jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?			
kiusannut jotakuta henkilökuntaan kuuluvaa?			

## Opiskelun ja perheen yhteensovittaminen

### 87. Toivotko tulevaisuudessa saavasi lapsen tai lapsia? Milloin?

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

*Jos sinulla tai kumppanillasi ei ole lasta tai lapsia, voit siirtyä kysymykseen 89.*

### 88. Minkälaisia vaikutuksia lapsen saamisella oli elämääsi?

Arvioi, kuinka samaa tai eri mieltä olet kunkin alla olevan, asiaan liittyvän väittämän kanssa.

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

Jos sinä tai kumppanisi on raskaana, voit siirtyä palauttamaan kyselyn painamalla "Lähetä".

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

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