



Nimi: \_\_\_\_\_

Päiväys: \_\_\_\_\_

Vastuopettaja: \_\_\_\_\_

Tässä kyselyssä sinulta kysytään erilaisia hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun liittyviä kysymyksiä. Kysely on tarkoitettu opettajan kanssa käytävän keskustelun tueksi. Kyselyn vastausten avulla voidaan pohtia, miten sinua on mahdollista tukea paremmin opintojen aikana. Antamiasi tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Huomaa kuitenkin, jos olet alle 18-vuotias, opettaja on velvollinen olemaan yhteydessä huoltajiisi, jos hänellä herää huoli hyvinvoinnistasi. Kyselyn täyttäminen on vapaaehtoista

Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten tällä hetkellä. Hymynaamat opastavat sinua vastaamisessa. Iloinen naama tarkoittaa, että asia ei huoleta tai tuota sinulle vaikeuksia. Surullinen naama, että asia huolettaa tai on sinulle hankalaa.

	Hyvin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Vähän tyytymätön	Hyvin tyytymätön
				
<b>Kerro miten tyytyväinen olet:</b>				
A. ARJEN SUJUMISEEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. OPISKELUUN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. KAVERISUHTEISIIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. PERHESUHTEISIIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. MIELIALAAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. PÄRJÄÄMISEEN ELÄMÄSSÄ YLEENSÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. ITSEEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tosi hyvin    Ihan hyvin    Vähän vaikeaa    Tosi vaikeaa

**Kerro miten sinulta sujuu arjessa:**

1. Säännöllinen ruokailu (esim. aamupala, lounas ja päivällinen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kotityöt (esim. ruuanlaitto, siivous ja kaupassakäynti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rahankäyttö (esim. laskujen hoito, rahankäytön suunnittelu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ajankäytön suunnittelu (esim. varaan tehtäviin riittävästi aikaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aikataulujen noudattaminen (esim. sovitut tapaamisajat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nukkumaanmeno tai herääminen ajoissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tavarosta huolehtiminen (esim. opiskelutarvikkeet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Virastoissa asioiminen (esim. Kela, TE-toimisto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Täysin samaa mieltä    Vähän samaa mieltä    Vähän eri mieltä    Täysin eri mieltä

**Kerro huolestuttaako sinua seuraavat asiat:**

9. Päihteiden käyttöni (esim. alkoholi, huumeet) huolestuttaa minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Terveysteni huolestuttaa minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Raha-asiani huolestuttavat minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Kännykän käyttö häiritsee keskittymistäni arkeen tai opiskeluun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pelaaminen (esim. tietokone tai konsolipelit) häiritsee keskittymistäni arkeen tai opiskeluun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Täysin samaa mieltä    Vähän samaa mieltä    Vähän eri mieltä    Täysin eri mieltä



**Kerro seuraavaksi, mitä mieltä olet opiskelusta:**

14. Opiskelu on minulle tärkeää.





15. Olen innoissani opiskelusta.





16. Opiskelun avulla saavutan sen, mitä haluan elämässäni.





17. Tarvitsen opiskelemiani asioita työssä tai arjessa.





Täysin samaa mieltä    Vähän samaa mieltä    Vähän eri mieltä    Täysin eri mieltä



**Vastaa seuraaviin opiskeluun liittyviin väittämiin:**

18. Ajattelen usein opiskelun lopettamista





19. Tuntuu, että koulutyötä on liikaa





20. Tehtävien aloittaminen on minulle vaikeaa.





21. Jos jokin tehtävä on vaikea, alan usein tehdä jotain ihan muuta.





22. Minun on vaikea kysyä opettajalta apua, jos en ymmärrä





23. En ymmärrä opettajan antamia ohjeita.





24. Minun on vaikea keskittyä opettajan puheeseen.





25. Minun on vaikea istua paikallani luokassa.



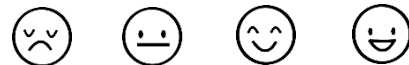


26. Minun on vaikea työskennellä ryhmässä



**Vastaa seuraaviin ihmissuhteisiin liittyviin väittämiin:**

Täysin samaa mieltä    Vähän samaa mieltä    Vähän eri mieltä    Täysin eri mieltä

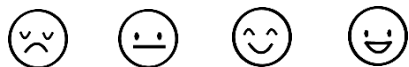


27. Minun on vaikea saada uusia kavereita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Minun on vaikea tulla toimeen muiden kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jännitän uusia ihmisiä tai tilanteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Minulla ei ole ketään, keneltä saan tukea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Olen yksinäinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Vaikeudet kotona (vanhemmat tai huoltajat, sisarukset) häiritsevät opiskeluani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Vaikeudet ihmissuhteissani (kaverit, parisuhde) häiritsevät opiskeluani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Kiusaaminen häiritsee opiskeluani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Vastaa seuraaviin mielialaan liittyviin väittämiin:**

Täysin samaa mieltä    Vähän samaa mieltä    Vähän eri mieltä    Täysin eri mieltä



35. Olen usein surullinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Olen onneton ja masentunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Elämäni näyttää toivottomalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Uskon, että ihmiset eivät pidä minusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Olen usein levoton ilman syytä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Olen ahdistunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Täysin samaa mieltä	Vähän samaa mieltä	Vähän eri mieltä	Täysin eri mieltä
			

**Kerro lopuksi, mitä ajattelet itsestäsi:**

41. Menestyminen elämässä on minusta kiinni.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

42. Pystyn selviytymään erilaisista vaikeuksista.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

43. Elämälläni on päämäärä ja tarkoitus.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

44. Olen saavuttanut tärkeitä asioita elämässäni.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

45. Olen hyvä monessa asiassa.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

46. Olen arvokas.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Onko mielessäsi jotain, joka erityisesti vaikuttaa opiskeluusi tai hyvinvointiisi?**

**Se voi olla jokin tämän kyselyn kohta tai muu asia:**

**Käykää läpi kysely yhdessä ohjaajan kanssa**

# KOOSTE POINT-kysely

Nimi: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Mihin opiskelija on tyytyväinen? Mikä sujuu?

Mihin opiskelija ei ole tyytyväinen? Mihin tarvitaan lisää tukea?

Yhdessä sovittu jatko: