

Lukiolaisten hyvinvointikysely

Osana koulukiinnittymisen tukemisen työkalupakkia on laadittu hankelukoiden hyödynnettäväksi lukiolaisten hyvinvointikysely, jonka tarkoituksena on saada ajantasaista tietoa opiskelijoiden arjesta ja hyvinvoinnista. Kysely kartoittaa lyhyesti:

- Viihtymistä lukiossa ja siihen vaikuttavia tekijöitä
- Ilmapiiriä sekä omassa ryhmässä että koulussa
- Opiskelukuormitusta ja jaksamista
- Saatua tukea ja ohjauksen tarpeita
- Hyvinvoinnin eri osa-alueita (psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja kouluhyvinvointi)
- Kokemuksia koulunkäynnistä

Kyselyn tuloksia voi hyödyntää lukion toimintatapojen kehittämisessä ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Kyselyn pohja:

I. Viihtyminen lukiossa

1. **Miten olet viihtynyt lukiossa?**
 - a) Erinomaisesti
 - b) Hyvin
 - c) Melko hyvin
 - d) Ajoittain
- **Mikä on auttanut sinua viihtymään lukiossa? (avoin kysymys)**
- **Mikä on estänyt sinua viihtymästä lukiossa? (avoin kysymys)**

II. Ilmapiiri

1. **Ilmapiiri omassa ryhmässäni on:**
 - a) Erinomainen
 - b) Hyvä
 - c) Melko hyvä
 - d) Heikko
 - e) Huono
- **Perustele vastauksesi ryhmän ilmapiiriin. (avoin kysymys)**
- **Yleinen ilmapiiri lukiossani on:**
 - a) Erinomainen

- b) Hyvä
- c) Melko hyvä
- d) Heikko

Perustele vastauksesi yleiseen ilmapiiiriin. (avoin kysymys)

III. Opiskelu ja jaksaminen

1. **Kuinka kauan sinulta keskimäärin kuluu aikaa kotitehtävien tekemiseen päivittäin?**
 - a) En tee kotitehtäviä
 - b) 15 min
 - c) Korkeintaan 1 tunti
 - d) 1–2 tuntia
 - e) Yli 2 tuntia
- **Kotitehtäviä on mielestäni:**
 - a) Liian vähän
 - b) Sopivasti
 - c) Ihan liikaa
- **Kuinka hyvin koet jaksavasi?**
 - a) Erinomaisesti
 - b) Hyvin
 - c) Melko hyvin
 - d) Jotenkuten
 - e) Huonosti

IV. Tuki ja ohjaus

1. **Jos olet tarvinnut tukea, mitä tukea olet saanut? (valitse kaikki sopivat)**
 - a) Aineenopettajan tukiopetus
 - b) Erityisopetus
 - c) Kuraattorin tuki
 - d) Terveystieteiden tuki
 - e) Koulupsykologin tuki
 - f) Neuvopsykologin tuki
 - g) Henkilökohtainen opinto-ohjaus
1. **Jokin muu tuen muoto, mikä? (avoin kysymys)**
1. **Missä asioissa olisit kaivannut tai kaipaat yhä ohjausta? (avoin kysymys)**

V. Hyvinvointi

1. Psyykkinen hyvinvointi

Arvioi väittämien paikkansapitävyyttä (esim. asteikolla 1–5 tai täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä):

- Tunnen oloni useimmiten tyyneksi ja rauhalliseksi.
- Koen, että pystyn hallitsemaan stressiäni.
- Minulla on riittävästi keinoja käsitellä vaikeita tunteita.
- Olen tyytyväinen elämäni tällä hetkellä.

2. Fyysinen hyvinvointi

- Nukun riittävästi ja herään virkeänä.
- Syön säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Liikun viikoittain tavalla, joka tuntuu hyvältä.
- Koen olevani fyysisesti hyvässä kunnossa.

3. Sosiaalinen hyvinvointi

- Minulla on ystäviä, joihin voin luottaa.
- Tunnen kuuluvani johonkin ryhmään tai yhteisöön.
- Koen saavani tukea läheisiltäni tarvittaessa.
- Minulla on mahdollisuus keskustella avoimesti tunteistani.

4. Kouluun liittyvä hyvinvointi

- Tunnen oloni turvalliseksi koulussa.
- Koen, että opettajat tukevat hyvinvointiani.
- Koulutyöni on sopivan haastavaa.
- Minulla on riittävästi aikaa palautumiseen koulupäivien jälkeen.

5. Itsearviointi ja tulevaisuudenusko

- Uskon omiin kykyihini selviytyä tulevista haasteista.
- Koen, että elämässäni on merkitystä.
- Minulla on tavoitteita, joita kohti pyrin.
- Näen tulevaisuuteni myönteisenä.

VI. Positiiviset kokemukset

1. Mikä on ollut mukavaa ja positiivista koulunkäynnissä tähän mennessä? (*avoin kysymys*)



**Euroopan unionin
osarahoittama**