



Opiskeluhyvinvointikysely 15.2.-1.3.2023

Tämä kysely ja siitä saatava vastapalaute tarjoavat sinulle mahdollisuuden saada tietoa itsestäsi opiskelijana ja kehittää omia opiskelu- ja hyvinvointitaitojasi. Koostamalla monien opiskelijoiden vastauksista ryhmäyhteenvetoja, Aalto-yliopisto ja sen koulut ja koulutusohjelmat saavat opiskelijoiden kokemuksista palautetietoa, jonka avulla ne voivat kehittää omaa opetustaan ja ohjaustaan.

Vastaa kaikkiin tämän kyselyn kysymyksiin rehellisesti oman kokemuksesi mukaan. Kysymyksiin ei ole hyviä tai huonoja vastauksia. Saat henkilökohtaisen vastapalautteen ja vinkkejä kehittämiseen maaliskuun alkuun mennessä.

Kysely koostuu Helsingin yliopiston kehittämästä HowULearn-osasta sekä Aalto-yliopiston FeelWell?-kysymyksistä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Opiskelijoiden vastauksiin tähän kyselyyn voidaan yhdistää opiskelijan opintorekisteritietoja sekä muita opiskelijan Aallossa antamia opetusta ja oppimista koskevia palautteita ja kurssien suorittamiseen liittyviä tietoja. Aalto-yliopisto on sitoutunut turvaamaan yksittäisen opiskelijan yksityisyyden kaikessa tietojen käsittelyssä, eikä yksittäisen opiskelijan tietoja seurata tai raportoida. Yksittäisen opiskelijan tietoja saavat nähdä vain kyselyn tekniset ja sisällölliset ylläpitäjät. Kyselyn lopussa on mahdollisuus antaa lupa käyttää vastauksia tähän kyselyyn myös tieteelliseen tutkimukseen.

Kysymykset ja palautteet voit lähettää allwell@aalto.fi

OSALLISTUMISEN VAPAAEHTOISUUS *

Täytän tämän kyselyn vapaaehtoisesti ja olen ymmärtänyt, että vastauksiini voidaan yhdistää opiskelijan opintorekisteritietoja sekä muita opiskelijan Aallossa antamia opetusta ja oppimista koskevia palautteita ja kurssien suorittamiseen liittyviä tietoja. Tiedostan myös, että vastauksiani eivät pääse näkemään muut kuin kyselyn tekniset ja sisällölliset ylläpitäjät, ja koulutusohjelmiin, kouluihin ja Aallolle muodostettavat raportit ovat yhteenvetoja monien opiskelijoiden vastauksista.

- ☐ KYLLÄ, vastaan vapaaehtoisesti ja ymmärrän miten vastaustietojani käsitellään
- ☐ EN halua vastata kyselyyn

Oletko varma, että et halua tehdä kyselyä? *

Jos vastaat nyt "En halua tehdä kyselyä", et voi vastata kyselyyn etkä saa henkilökohtaista palautetta.

Jos haluat jatkaa kyselyä, hyväksy käyttöehdot edelliseltä sivulta.

Jos haluat tehdä kyselyn myöhempänä ajankohtana, sulje selain ja avaa linkki sähköpostiviestistä myöhemmin.

☐ En halua vastata kyselyyn, enkä saa henkilökohtaista palautetta.

Olen suorittanut Aiemmin alemman korkeakoulututkinnon *

- ☐ Aalto-yliopistossa nykyisessä ohjelmassa
- ☐ Aalto-yliopistossa muussa kuin nykyisessä ohjelmassa
- ☐ Muussa suomalaisessa yliopistossa
- ☐ Suomalaisessa ammattikorkeakoulussa
- ☐ Ulkomaisessa yliopistossa/korkeakoulussa
- ☐ En ole vielä suorittanut loppun alemmaa korkeakoulututkintoa
- ☐ Muu, mikä?

Osa 1: Opiskelu ja oppiminen I

Pohdi omaa opiskeluasi ja oppimistasi ja vastaa seuraaviin väittämiin. Ajattele tyypillisintä opintojaksoa, jolle olet osallistunut.

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä
1. Kaiken kaikkiaan olen opiskellut systemaattisesti ja järjestelmällisesti. *	☐	☐	☐	☐
2. Opiskellessani olen jäänyt pohtimaan esitettyjä ajatuksia ja näkökulmia. *	☐	☐	☐	☐
3. Olen etsinyt huolellisesti perusteluja ja näyttöä muodostaakseni omat johtopäätökseni opiskeltavista asioista. *	☐	☐	☐	☐
4. Opiskeltavat asiat ovat tuntuneet niin monimutkaisilta, että minulla on ollut vaikeuksia ymmärtää niitä. *	☐	☐	☐	☐
5. Olen käyttänyt opiskeluun varaamani ajan mahdollisimman hyvin. *	☐	☐	☐	☐
6. Olen joutunut usein toistamaan asioita yhä uudelleen oppiakseni ne. *	☐	☐	☐	☐
7. Olen laatinut opiskeluaikatauluni, jotta pystyn suorittamaan kaikki opinnot suunnittelemassani aikataulussa. *	☐	☐	☐	☐
8. Opiskellessani olen yrittänyt yhdistellä uudet tiedot aikaisempiin tietoihini. *	☐	☐	☐	☐
9. Olen yrittänyt yhdistellä eri kursseilla oppimiani asioita kokonaisuuksiksi. *	☐	☐	☐	☐

Samaa mieltä Osittain samaa mieltä Osittain eri mieltä Eri mieltä

10. Minulla on ollut vaikeuksia saada hallintaan opittavia asioita. *	☐	☐	☐	☐
11. Olen nähnyt paljon vaivaa opintojeni eteen. *	☐	☐	☐	☐
12. Monet oppimani asiat ovat jääneet irrallisiksi, jolloin ne eivät ole linkittyneet osaksi laajempaa kokonaisuutta. *	☐	☐	☐	☐

Osa 2: Opiskelu ja oppiminen II

Pohdi opintojasi, ja ota kantaa seuraaviin väittämiin. Vastaa kysymyksiin sen mukaan, mikä on ollut kokemuksesi viimeksi kuluneen lukuvuoden aikana.

Samaa mieltä Osittain samaa mieltä Osittain eri mieltä Eri mieltä

13. Uskon pärjääväni opinnoissani. *	☐	☐	☐	☐
14. Luotan siihen, että pystyn ymmärtämään vaikeimmatkin opiskeluihini liittyvät asiat. *	☐	☐	☐	☐
15. Olen varma, että pystyn ymmärtämään oman alani peruskäsitteet. *	☐	☐	☐	☐
16. Odotan menestyväni opinnoissani. *	☐	☐	☐	☐
17. Olen varma, että pystyn oppimaan alallani vaadittavat taidot. *	☐	☐	☐	☐

Osa 3: Opetuksen kehittäminen

Pohdi opintojasi yleisesti ja ota kantaa seuraaviin väittämiin.

Järjestelyt ja rakenne

Samaa mieltä Osittain samaa mieltä Osittain eri mieltä Eri mieltä

18. Minulle on ollut selvää, mitä opintojaksoilla tulisi oppia *	☐	☐	☐	☐
19. Meille opetetut asiat näyttävät olleen oppimiselle asetettujen tavoitteiden mukaisia. *	☐	☐	☐	☐

Osa 3: Opetuksen kehittäminen

Pohdi opintojasi yleisesti ja ota kantaa seuraaviin väittämiin.

Opetus ja oppiminen

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä
20. Opetetut asiat ovat olleet mielekkäitä. *	☐	☐	☐	☐
21. Olen saanut muilta opiskelijoilta tukea ja apua, kun on ollut tarvetta. *	☐	☐	☐	☐
22. Suurin osa opintojaksojen sisällöistä on ollut todella kiinnostavia. *	☐	☐	☐	☐
23. Keskusteleminen muiden opiskelijoiden kanssa on auttanut minua ymmärtämään asioita paremmin. *	☐	☐	☐	☐
24. Olen nauttinut opiskelusta opintojaksoilla. *	☐	☐	☐	☐
25. Olen pystynyt mielestäni mukavasti työskentelemään muiden opiskelijoiden kanssa opintojaksoilla. *	☐	☐	☐	☐

Osa 3: Opetuksen kehittäminen

Pohdi opintojasi yleisesti ja ota kantaa seuraaviin väittämiin.

Vaatimukset, palaute ja ohjaus

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä
26. Olen saanut riittävästi palautetta oppimisestani. *	☐	☐	☐	☐
27. Lopputenttien, harjoitusten, kurssisuoritusten ym. vaatimukset ovat olleet minulle selvät *	☐	☐	☐	☐
28. On ollut helppo nähdä, miten annetut tehtävät liittyvät siihen, mitä minun odotetaan oppivan. *	☐	☐	☐	☐
29. Saamani palaute on auttanut minua kehittämään opiskelutapojani. *	☐	☐	☐	☐
30. Lopputentit, harjoitukset, kurssisuoritukset ym. ovat auttaneet minua luomaan yhteyksiä opiskeltavien asioiden ja aikaisempien tietojeni välillä. *	☐	☐	☐	☐
31. Opintojaksojen oppimistehtävistä saamani palaute on auttanut minua selvittämään asioita, joita en ole täysin ymmärtänyt. *	☐	☐	☐	☐

Osa 4: Opiskelu ja oppiminen III

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten kokemustasi viimeksi kuluneen lukuvuoden aikana. Vastaathan jokaiseen kysymykseen parhaasi mukaan ja niin vilpittömästi kuin mahdollista.

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä
32. Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään. *	☐	☐	☐	☐
33. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun. *	☐	☐	☐	☐
34. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani. *	☐	☐	☐	☐
35. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia. *	☐	☐	☐	☐
36. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan. *	☐	☐	☐	☐
37. Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä. *	☐	☐	☐	☐
38. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana. *	☐	☐	☐	☐
39. Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt. *	☐	☐	☐	☐
40. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani. *	☐	☐	☐	☐

Osa 5: Sinun arvosi ja ajankäyttösi

41. Miten tärkeitä seuraavat elämän osa-alueet ovat sinulle tällä hetkellä?

	Hyvin tärkeää	Tärkeää	Ei kovin tärkeää	Ei lainkaan tärkeää
a) Opiskelu *	☐	☐	☐	☐
b) Ansiotyö / oma yritys *	☐	☐	☐	☐
c) Harrastukset / vapaa-aika *	☐	☐	☐	☐
d) Sosiaaliset suhteet *	☐	☐	☐	☐
e) Hyvinvointi *	☐	☐	☐	☐

42. Kuinka paljon panostat tällä hetkellä omaa aikaasi ja omia voimavarojasi seuraaviin elämän osa-alueisiin?

	Hyvin paljon	Paljon	En kovin paljon	En lainkaan
a) Opiskelu *	☐	☐	☐	☐

	Hyvin paljon	Paljon	En kovin paljon	En lainkaan
b) Ansiotyö / oma yritys *	☐	☐	☐	☐
c) Harrastukset / vapaa-aika *	☐	☐	☐	☐
d) Sosiaaliset suhteet *	☐	☐	☐	☐
e) Hyvinvointi *	☐	☐	☐	☐

43. Kuinka paljon seuraavat elämän osa-alueet kuormittavat sinua ja aiheuttavat sinulle stressiä?

	Hyvin paljon	Paljon	Ei kovin paljon	Ei lainkaan
a) Opiskelu *	☐	☐	☐	☐
b) Ansiotyö / oma yritys *	☐	☐	☐	☐
c) Harrastukset / vapaa-aika *	☐	☐	☐	☐
d) Sosiaaliset suhteet *	☐	☐	☐	☐
e) Hyvinvoinnin puute *	☐	☐	☐	☐

Osa 6: Miten ylläpidät opiskelukuntoasi

Arvioi kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua **opiskelijana**.

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Eri mieltä
44. Jos jotain hankalaa on tiedossa, keksin jotain muuta puuhaa *	☐	☐	☐	☐
45. Kun jokin saa minut pois tolaltani, yritän saattaa tunteeni tasapainoon *	☐	☐	☐	☐
46. Kun minulla on todella vaikeaa, annan itselleni tarvitsemaani huolenpitoa *	☐	☐	☐	☐
47. Kun edessä on vaikea tehtävä, minulle käy usein niin, että keksin jotain muuta tekemistä *	☐	☐	☐	☐
48. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä ominaisuuksiani kohtaan, joista en pidä *	☐	☐	☐	☐
49. En hyväksy omia puutteitani ja riittämättömyyttäni ja suhtaudun niihin tuomitsevasti *	☐	☐	☐	☐
50. Jos edessä on vaikea tehtävä, huomaan usein, etten yritä tosissani *	☐	☐	☐	☐
51. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä ominaisuuksiani kohtaan, joista en pidä *	☐	☐	☐	☐

0 1-10 11-20 21-30 31-40 41-50 51-60 yli 60

e) Ansiotyöhön (esim. palkkatyö, oma yritys, palkallinen harjoittelu)?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

- ☐ En
☐ Kyllä
☐ En osaa sanoa

62. Arvioi opiskeluhuvinvointisi tämän hetkistä tilaa *

todella huonosti huonosti kohtalaisesti hyvin erinomaisesti

Voin opiskelijana

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

63 A. Mitä yliopisto, koulusi tai ohjelmasi voisi muuttaa opetuksessa, ohjauksessa ja palveluissa, jotta sinä voisit yliopistossa paremmin?

63 B. Mitä yliopisto, koulusi tai ohjelmasi on jo tehnyt opetuksessa, ohjauksessa ja palveluissa sinun hyvinvointisi tukemiseksi?

TUTKIMUSKÄYTTÖ:

Lopuksi pyydämme sinua kertomaan, haluatko vastauksillasi osallistua tutkimuskäyttöön. Jos sallit tutkimuskäytön, AllWell?-kyselyaineistoa ja siihen yhdistettyjä opiskelijan opintorekisteritietoja sekä muita opiskelijan Aallossa antamia opetusta ja oppimista koskevia palautteita ja kurssien suorittamiseen liittyviä tietoja voidaan luovuttaa tieteelliseen tutkimuskäyttöön laissa säädetyin edellytyksin. Aalto-yliopisto luovuttaa AllWell?-kyselyaineiston tutkijoille vain, mikäli he sitoutuvat suojaamaan yksittäisen vastaajan yksityisyyttä ja raportoimaan tuloksia muodossa, jossa yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa.

Tutkimuskäyttö *

- ☐ Antamiani vastauksia SAA käyttää tutkimustarkoitukseen
- ☐ Antamiani vastauksia EI SAA käyttää tutkimustarkoitukseen