



Förfrågan om välmående under studierna 15.2.-1.3.2023

Detta responsverktyg och dess återkoppling hjälper dig att få kännedom om dig själv som studerande och ger tips om hur du kan utveckla ditt studiearbete och upprätthålla studiekonditionen. Genom att kombinera svaren från många studerande får Aalto-universitetet i sin tur information om studerandenas erfarenheter för att utveckla undervisningen i en riktning som bättre svarar mot studerandenas behov och stöder välbefinnandet.

Svara på alla frågor i den här enkäten ärligt enligt dina egna erfarenheter. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Du får individuell respons per e-post på dina svar senast i början av mars.

Enkäten består av frågor ur HowULearn som man utvecklat på Helsingfors universitet och Aaltouniversitetets FeelWell frågor. Det tar ca. 15 minuter att svara på enkäten.

Det går att koppla ihop studerandes svar på den här enkäten med uppgifter ur Aaltos studieregister och med annan respons som den studerande har gett inom Aalto gällande undervisning och lärande samt med information som rör genomförandet av kurser. Aalto-universitetet binder sig till att trygga den enskilda studerandens integritet i all behandling av uppgifter, den enskilda studerandens uppgifter följs inte heller upp eller rapporteras. Den enskilda studerandens uppgifter får endast ses av de som svarar för enkätens innehåll och tekniska underhåll. I slutet av enkäten kan man ge tillstånd att använda svaren även för vetenskaplig forskning.

Du kan skicka frågor och respons till allwell@aalto.fi.

DELTAGANDETS FRIVILLIGHET *

Jag fyller i den här enkäten frivilligt och har förstått att mina svar kan kopplas ihop med information ur Aaltos studieregister och annan kursinformation och respons jag har gett. Jag är även medveten om att ingen annan än de som svarar för enkätens innehåll och tekniska underhåll ser mina svar och att rapporterna som skickas till utbildningsprogrammen, högskolorna och Aalto är sammandrag av många studerandes svar.

- JA, jag vill svara och fyller i den här enkäten frivilligt
- NEJ, jag vill inte svara

Är du säkert på att du inte vill använda det här redskapet? *

Om du svarar "Jag vill inte", kan du inte använda redskapet, och du får inte någon feedback.

Om du vill fortsätta med redskapet nu, godkänn villkoren på föregående sida.

Om du vill fortsätta med redskapet senare, stäng av webbläsaren och öppna linken senare.

- Jag vill inte använda det här redskapet, och därför får jag heller inte någon personlig feedback.

Jag har tidigare avlagt lägre högskoleexamen *

- Vid Aalto-universitetet i mitt nuvarande program
 - Vid Aalto-universitetet i ett annat program
 - Vid ett annat universitet i Finland
 - Vid en yrkeshögskola i Finland
 - Vid ett utländskt universitet eller högskola
 - Har inte ännu avlagt lägre högskoleexamen
 - Annat, vad?
-

Del 1: Studier och lärande I

Reflektera över dina studier och ditt lärande och ta ställning till följande påståenden. Besvara frågorna med utgångspunkt från den mest typiska kurs som du har deltagit i.

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
1. I allmänhet har jag studerat systematiskt och strukturerat. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. När jag studerat har jag samtidigt begrundat idéer och perspektiv som presenterats. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jag har grundligt sökt efter motiveringar och bevis för att kunna dra egna slutsatser av det jag studerat. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Det jag har studerat har känts så komplicerat att jag haft svårigheter att förstå det. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Den tid jag reserverat för mina studier har jag använt på bästa möjliga sätt. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jag har varit tvungen att ständigt repetera innehållet för mig själv för att lära mig det. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jag har gjort upp ett tidsschema för att kunna avlägga mina studier i den takt jag har planerat. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Medan jag studerade försökte jag koppla ihop den nya informationen med mina tidigare kunskaper. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jag har försökt sammankoppla det jag har lärt mig på olika kurser till större helheter. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Det har varit svårt för mig att få grepp om det jag ska lära mig. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
11. Jag har ansträngt mig mycket i mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mycket av det jag har lärt mig har förblivit osammanhängande och jag har därför inte kunnat koppla ihop det till en större helhet. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 2: Studier och lärande II

Reflektera över dina studier och ta ställning till följande påståenden. Besvara frågorna med utgångspunkt från din erfarenhet under det senaste läsåret.

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
13. Jag anser att jag klarar mina studier bra. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Jag tror på min förmåga att förstå också det mest krävande innehållet i mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Jag är säker på att jag kan förstå de grundläggande begreppen inom mitt vetenskapsområde. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Jag förväntar mig vara framgångsrik i mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Jag är säker på att jag kan lära mig de färdigheter som behövs i min bransch. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 3: Utveckling av undervisningen

Reflektera allmänt över dina studier och ta ställning till följande påståenden.

Upplägg och struktur

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
18. Jag visste vad jag förväntades lära mig på kurserna. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Det vi lärt oss verkar vara i linje med de lärandemål som uppställts för kurserna. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 3: Utveckling av undervisningen

Reflektera allmänt över dina studier och ta ställning till följande påståenden.

Undervisning och lärande

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
20. Det vi lärt oss har varit meningsfullt. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Jag har vid behov fått stöd och hjälp av andra studenter. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Största delen av innehållet i de olika kurserna har varit mycket intressant. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Diskussioner med andra studerande har hjälpt mig att bättre förstå kursinnehållet. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Jag har tyckt om att delta i kurserna. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Jag anser att jag har arbetat bra tillsammans med de övriga studerandena på kurserna. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 3: Utveckling av undervisningen

Reflektera allmänt över dina studier och ta ställning till följande påståenden.

Krav, respons och handledning

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
26. Jag har fått tillräcklig respons på mitt lärande. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Kraven för sluttentamen, övningar och andra kursuppgifter m.m. har varit klara och tydliga för mig. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Det har varit lätt att se hur kursuppgifterna anknyter till det jag förväntas lära mig. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Den respons jag fått har hjälpt mig att utveckla mina studievanor. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Sluttentamen, övningar och andra kursuppgifter har hjälpt mig att skapa ett samband mellan det jag ska lära mig och mina förhandskunskaper. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
31. Den respons jag fått på kursuppgifter har hjälpt mig att klargöra saker som jag inte fullständigt har förstått. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 4: Studier och lärande III

Välj det alternativ som bäst beskriver din erfarenhet under det föregående läsåret. Svara enligt din bästa förmåga och så ärligt som möjligt.

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
32. Det känns som om jag drunknar i arbetsmängden kring mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Jag har ingen lust att studera och jag tänker ofta på att avbryta mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Jag känner mig ofta otillräcklig i mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Jag sover ofta dåligt på grund av olika saker som rör studierna. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Det känns som om jag håller på att tappa intresset för mina studier. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Jag funderar ständigt på om mina studier har någon betydelse. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Jag bekymrar mig mycket över saker som rör studierna också på fritiden. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Tidigare förväntade jag mig att åstadkomma mycket mer i mina studier än i dag. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Studiepressen orsakar problem i mina nära mänskliga relationer. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 5: Tidsanvändning och mina värderingar

41. Hur viktiga är följande livsområden för dig för tillfället?

	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte särskilt viktigt	Inte alls viktigt
a) Studierna *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Förvärvsarbete / eget företag *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Hobbyer / fritid *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mycket viktigt Ganska viktigt Inte särskilt viktigt Inte alls viktigt

d) Sociala relationer *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Välbefinnande *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Hur mycket sätter du tid och krafter för tillfället på följande livsområden?

Väldigt mycket Mycket Inte så mycket Inte alls

a) Studierna *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Förvärvsarbete / eget företag *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Hobbyer / fritid *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Sociala relationer *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Välbefinnande *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Hur mycket upplever du att följande delområden i livet belastar och stressar dig?

Väldigt mycket Mycket Inte så mycket Inte alls

a) Studierna *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Förvärvsarbete / eget företag *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Hobbyer / fritid *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Sociala relationer *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Brist på välbefinnande *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 6: Hur upprätthåller du din studiekondition?

Bedöm hur väl följande påståenden beskriver dig **som studerande**.

Av samma åsikt Delvis av samma åsikt Delvis av annan åsikt Av annan åsikt

44. Om något besvärligt är att vänta, hittar jag gärna på något annat att syssla med. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. När något får mig att bli ifrån mig, försöker jag se de goda och dåliga sidorna i situationen. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. När jag har det riktigt svårt ger jag mig den omvårdnad och ömhet jag behöver. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. När jag borde studera går det ofta så för mig att jag hittar på något annat att göra. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Av annan åsikt
48. Jag försöker vara förståelsefull och tålmodig mot mig själv och acceptera också sådana egenskaper hos mig själv som jag inte tycker om. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Jag accepterar inte mina egna brister och min otillräcklighet och förhåller mig fördömande till dem. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Om jag står inför en svår uppgift, märker jag ofta att jag inte försöker på allvar. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Jag är både fördömande och otålig i förhållande till de egenskaper hos mig själv som jag inte tycker om. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. När jag på något sätt känner mig otillräcklig, försöker jag påminna mig själv att det finns många andra som upplever känslor av otillräcklighet. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. När jag känner mig nedstämd har jag benägenhet att fästa uppmärksamhet vid och fastna för allt som är på tok *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Om något i studierna börjar gå åt pipan, försvinner jag snabbt någon annanstans. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. När något smärtsamt händer mig, försöker jag överväga situationen från olika håll. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. När jag misslyckas i någonting som är viktigt för mig, överväldigas jag av otillräcklighetskänslor. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Om jag misslyckas i någon uppgift som är viktig för mig känner jag mig ensam med mitt misslyckande. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. När jag är nedstämd, känns det ofta som om andra människor troligen är lyckligare än jag. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59. Jag försöker se mina brister som något som hör till i att vara människa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 7: Tidsanvändning, hör till gruppen och studievälbefinnande

60. Uppskatta hur mycket tid du har lagt på dina studier och på förvärvsarbete under januari-februari 2023. I medeltal hur många timmar i veckan har du lagt på *

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

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

a) Handledda distansstudier (t.ex. distansföreläsningar, smågruppsarbete på distans, distansövningar, distanstentamina)

b) handledda studier på campus (t.ex. föreläsningar med fysisk närvaro, smågrupper, övningar, tentamina)

c) självständiga distansstudier (t.ex. tentläsning, informationssökning, räkneövningar, essäer och lärdomsprov, självständigt utförda övningsarbeten)

d) självständiga studier på campus (t.ex. tentläsning, informationssökning, räkneövningar, essäer och lärdomsprov, självständigt utförda övningsarbeten)

e) förvärvsarbete (t.ex. lönearbete, eget företag, betaldpraktik)?

61. Upplever du att du hör till någon, vilken som helst, grupp i anslutning till studierna? (t.ex. årskurs, institution, gradugrupp, ämnesföreninge.d.) *

- Nej
 Ja
 Vet inte

62. Bedöm ditt eget aktuelle studievälbefinnande *

Väldigt dåligt dåligt hyfsat bra utmärkt

Som studerande mår jag

63 A. Vad kunde universitetet, högskolan eller ditt studieprogram ändra på inom undervisningen, vägledningen och servicen så att du skulle må bättre på universitetet?

63 B. Vad har universitetet, högskolan eller ditt studieprogram redan gjort inom undervisningen, vägledningen och servicen så att du skulle må bättre?

FORSKNINGSÄNDAMÅL:

Till sist ber vi dig berätta om du med dina svar vill delta i forskning. Om du godkänner att svaren används för forskning kan svaren på AllWell?-enkäten och den studerandes studieregisterinformation som är kopplad till svaren och annan respons som den studerande har gett inom Aalto gällande undervisning och lärande samt information som rör genomförandet av kurser överlåtas för vetenskaplig forskning under de förutsättningar som föreskrivs i lag. Aalto-universitetet överlämnar AllWell?-enkätmaterial till forskare endast om de förbinder sig att skydda den enskilda svararens integritet och rapportera sina resultat på ett sätt som gör att den enskilda svararen inte kan identifieras.

Forskningsändamål *

- Mina svar FÅR användas för forskningsändamål.
- Mina svar får INTE användas för forskningsändamål.