

Yhteenveto

Tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveystietojen piirteitä sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta. Lisäksi selvitettiin terveyteen, terveystietojen käyttöön ja opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä, kuten sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa. Erityisteemoina olivat oppimisvaikeudet (erityisesti luki-vaikeudet), peliriippuvuus ja netin käyttö, pään ja kasvojen alueen kivut (narskuttelu), paniikkiahdistuneisuus, seksuaalisuuden ongelmat, vulvodynia, kiusaamis-, vainoamis- ja väkivaltakokemukset sekä liikunnan kulttuuriset ja sosiaaliset merkitykset. Lisäksi pyritään saamaan tietoa maahanmuuttajaopiskelijoista. Valtaosa erityisteemoista raportoidaan erillisartikkeleissa.

Tutkimus toteutettiin siten, että se on vertailukelpoinen vuosien 2000, 2004 ja 2008 valtakunnallisten korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten kanssa. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin eettinen toimikunta hyväksyi tutkimuksen ja opiskelijat antoivat tietoon perustuvan suostumuksensa vastaamalla vapaaehtoisesti kyselyyn.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Otoksen koko oli 9992 opiskelijaa, joista 47 % oli miehiä. Ammatti-korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoita oli otoksessa yhtä paljon ja myös sukupuolijakauma oli samanlainen. Tutkimus suoritettiin postitse lomakekyselynä, mutta vastaaminen internetissä oli myös mahdollista. Vastaamiskehotuksia lähetettiin sähköisesti neljä ja yksi uusintakysely lähetettiin postitse.

Kokonaisvastausprosentti oli 44 %, ammattikorkeakouluopiskelijoilla 40 % ja yliopisto-opiskelijoilla 49 %. Miesten vastausaktiivisuus oli 35 % (amk 31 %, yo 39 %) ja naisten 52 % (amk 47 %, yo 57 %). Vastanneet edustivat hyvin kohdejoukkoa kaikkien taustamuuttujien osalta. Tulokset raportoidaan tässä julkaisussa ikäryhmittäin, sukupuolittain ja koulutus-sektoreittain sekä sähköisenä opiskelun keston, opiskelupaikkakunnan (tai läänin) ja koulutus-alan mukaan. Tuloksia vertaillaan koulutussektorien kesken sekä vuosien 2000, 2004 ja 2008 valtakunnallisiin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksiin.

Valtaosalla opiskelijoista (65 %) oli jokin lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin toteama pysyvä, pitkäkestoinen tai usein toistuva sairaus, vika tai vamma, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Sairauksien esiintyvyys on pysynyt vuodesta toiseen hyvin samanlaisena, mutta diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus on kaksinkertaistunut vuodesta 2000 alkaen. Yliopisto-opiskelijoilla osuudet olivat tässä tutkimuksessa 7,9 % ja 5,7 %. Opiskelijoista 84 % koki terveytensä hyväksi ja 3 % huonoksi. Jotakin tiettyä oiretta päivittäin tai lähes päivittäin oli kokenut 29 % miehistä ja 46 % naisista. Terveydentilan ja oireiden kokemisen osuudet ovat samankaltaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa. Yleisimmät päivittäin ja viikoittain esiintyvät oireet olivat sekä miehillä että naisilla väsymys ja niskavaivat. Muita tavallisia oireita olivat iho-ongelmat, nuha/tukkoisuus,

nukahtamisvaikeudet sekä ilmavaivat/turvotus. Jostakin psyykkisestä oireesta kärsi päivittäin 12 % vastaajista, yleisoireesta 11 % ja vatsaoireesta 10 %.

Naisista 64 % raportoi kärsineensä viimeisen vuoden aikana gynekologisista vaivoista, yleisimmin kuukautiskivuista (46 %) tai epäsäännöllisistä vuodoista (20 %). Haittaavan runsasta kuukautisvuotoa ja yhdyntäkipuja oli noin 10 %:lla. Seksuaaliterveyteen liittyviä ongelmia oli ollut 27 %:lla miehistä, yleisimmin liian nopea tai viivästynyt siemensyöksy. Miehistä 39 %:lla ja naisista 47 %:lla oli raskauden ehkäisynä ollut ehkäisytabletti. Hormonaalisen ehkäisyn käyttöä lisäsi vielä ehkäisyrenkaan ja -laastarin käyttö. Kondomi oli ollut käytössä 45 %:lla miehistä ja 36 %:lla naisista.

Syömishäiriöihin viittaavia oireita oli joka kymmenennellä naisella, mutta vain 2 %:lla naisista oli todettu syömishäiriö. Psykkisiä vaikeuksia oli GHQ12-mittarin perusteella 28 %:lla vastanneista (miehet 20 %, naiset 33 %). Yleisimpinä ongelmina oli jatkuvan ylläpito- ja masentuneeksi, tehtäviin keskittyminen sekä valvominen huolien takia. Mielenterveysseuran mukaan opiskelijoista 30 % koki runsaasti stressiä. Yleisimmin stressiä aiheutti esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Noin viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. Voimavaroja tuottavia asioita olivat ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Myös tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimavarat ja mieliala ovat enemmistölle positiivisia asioita. Otteen saamisen opiskelusta ja esiintyminen olivat sen sijaan myönteisiä asioita vain alle puolelle opiskelijoista. Psykkisten vaikeuksien ja stressin kokeminen oli samankaltaista molemmilla koulutusasteilla. Psykkiset ongelmat ovat yleistyneet yliopisto-opiskelijoilla vuodesta 2000 alkaen.

Opiskelijamiehistä 41 % ja naisista 23 % oli ylipainoisia. Merkittävää ylipainoa (BMI 30 kg/m² tai yli) oli miehistä 8 %:lla ja naisista 6,5 %:lla. Ylipainoisuus lisääntyi ikäryhmien myötä: nuorimmista miehistä ylipainoisia oli 30 %, mutta vanhimmista jo 57 %. Ylipainoisuus oli ammattikorkeakouluopiskelijoilla yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoilla. Ylipainoisuus on jatkanut yleistymistään sekä miehillä että naisilla vuodesta 2000 lähtien. Alipainoisia oli 9 % naisista mutta vain 2 % miehistä. Naiset arvioivat itsensä ylipainoisiksi todellisuutta useammin, miehillä trendi oli toisin päin.

Palvelujen käytön kysymys kuvaa paitsi opiskelijaväestön tarvetta terveyspalveluihin, myös niiden saatavuutta. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöön verrattuna kunnallisen opiskeluterveydenhuollon vähäisempi palvelujen tarjonta näkyi selvästi eri terveydenhuollon ammattilaisten palveluiden käytössä. Ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät opiskeluterveydenhuollon lisäksi ja sijasta terveyskeskuksen muita palveluja. Vastaanottokäynnit olivat vähentyneet vuoteen 2008 verrattuna lukuun ottamatta YTHS:n psykologi- ja psykiatripalveluja. Molempien korkeakoulusektorien opiskelijat olivat varsin tyytyväisiä opiskeluterveydenhuollossa toteutuneiden vastaanottokäyntien sisältöön (amk 86 %, yo 88–89 %).

Opiskelijoiden omat toiveet saada apua erilaisissa ongelmissa vastasivat hyvin muiden tutkimuskysymysten antamaa kuvaa ja osoittavat opiskelijoiden varsin hyvin tiedostavan ongelmakohdat elämässään. Niissä korostuivat opiskelun ja henkisen hyvinvoinnin asiat, kuten stressin- ja ajanhallinta, tuen tarve opiskeluongelmiin ja -taitoihin, jännittäminen sekä ihmissuhde/itsetunto-ongelmat. Ammattikorkeakouluopiskelijat toivoivat yliopisto-opiskelijoita useammin apua painonhallintaan ja liikuntaan.

Terveyskäyttäytymisessä miesten hampaiden hoitotottumukset olivat huonompia kuin naisten ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien huonompia kuin yliopistoissa opiskelevien. Erot näkyivät niin hampaiden harjauksessa, hammastahnan kuin -langankin käytössä. Suositusten mukaisesti kahdesti päivässä harjasi 79 % yliopistojen naisopiskelijoista, mutta vain 62 % yliopistojen ja 54 % ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoista.

Opiskelijoista 24 % harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa, 36 % pari kolme kertaa viikossa ja joka kymmenes opiskelija ei lainkaan. Runsaasti liikkuvien osuus on hieman kasvanut. Koulutussektorien vertailussa ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa on hieman enemmän niitä, joiden liikuntaharrastus on hyvin vähäistä. Vähintään puoli tuntia päivässä hyötyliikuntaa harrastavia oli miehistä 47 % ja naisista 55 %. Yli tunnin päivässä hyötyliikkuvia oli yliopisto-opiskelijoista 14 % ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 17 %.

Suurin ero eri koulutusasteiden opiskelijoiden käyttämissä liikuntapalveluissa oli oppilaitoksen tarjoamassa liikunnassa. Yliopistoissa opiskelevista naisista 30 % käytti yliopistojen liikuntatarjontaa, mutta ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista vain 8 %, miehillä vastaavat osuudet olivat 17 % ja 8 %. Silti yliopisto-opiskelijat käyttivät yhtä yleisesti kaupallisia, kunnallisia ja seurojen liikuntapalveluja kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Kokemukset ja mielikuvat korkeakoululiikunnasta oli lisännyt kiinnostusta liikuntaa kohtaan kolmasosalla yliopisto-opiskelijoista mutta vain kymmenesosalla ammattikorkeakouluopiskelijoista. Ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat yliopisto-opiskelijoita useammin harrastamisen kalleuden ja sopivien liikuntapaikkojen puutteen haittaavan liikunnan harrastamistaan.

Doping-aineita liikuntasuorituksen, voiman tai ulkonäön parantamiseen oli joskus elämänsä aikana käyttänyt 1,6 % miehistä ja 0,4 % naisista.

Ravintoasioissa terveystietoisimpia olivat yliopistojen naisopiskelijat, joista 77 % ajatteli ruokaa hankkiessaan usein sen terveellisyyttä. Terveellisyyden ajattelu oli yleistynyt molempien koulutussektorien naisilla ja miehillä, eniten ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoilla, joista 49 % vastasi nyt ajattelevansa sitä usein. Opiskelijoista 52 % nautti päivän pääateriansa yleensä opiskelijaravintoloissa. Naiset söivät yleisemmin päivittäin käytettäväksi suositeltuja terveellisiä ruokia, kuten hedelmiä, marjoja, kasviksia ja täysjyväviljavalmisteita. Poikkeuksena olivat maitovalmisteet, joita miehet käyttivät yhtä yleisesti. Opiskelijoista 12 % ei käyttänyt lainkaan maitoa tai piimää. Hedelmien, marjojen ja kasvien käyttö oli yliopisto-opiskelijoilla yleisempää kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Opiskelijoista yli 60 % söi täysjyvävalmisteita suunnilleen joka päivä. Suositus leivän syömiseen on vähintään 4 viipaletta päivässä, mihin yltyi 45 %

miehistä ja 30 % naisista. Leipälevitteenä yleisin oli voi-kasviöljyseos, jota käytti 41 % opiskelijoista ja seuraavana kasvirasvapohjainen kevytlevite (25 %). Voin käyttäjiä oli 6,6 %, osuus on kaksinkertaistunut neljän vuoden takaiseen verrattuna. Noin puolet opiskelijoista söi yleensä sekä lounaan että päivällisen, mutta viidesosa jätti jommankumman väliin ainakin kolmena päivänä viikossa.

Tupakoinnissa oli eroja koulutusasteiden, mutta ei sukupuolten välillä. Kyselyyn vastanneista yliopisto-opiskelijoista poltti päivittäin 5 % ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 13 %. Ensimmäisistä oli tupakoimattomia 83 %, jälkimmäisistä 75 %. Tupakoinnin oli lopettanut 13 % vastanneista. Tupakoinnin väheneminen on jatkunut suotuisasti sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Miehistä nuuskaa käytti säännöllisesti 5 % ja satunnaisesti 8 % Muiden tupakkatuotteiden käyttö oli harvinaista. Vesipiippua oli kokeillut neljäsosa vastaajista, mutta yli 20 kertaa käyttäneitä oli miehistä 4 % ja naisista 2 %.

Täysin raittiita opiskelijoista oli 8 %. Miesten itseraportoitu alkoholinkulutus oli 4,3 kg vuodessa (amk 4,5 kg/v, yo 4,1 kg/v), naisten 2,0 kg/v. Miesopiskelijoista viidennes kuului runsaasti kuluttaviin, naisopiskelijoista 11 %, vähän alkoholia käyttäviä oli miehistä 24 % ja naisista 41 %. Suurkuluttajia oli miehistä 3,5 % ja naisista 1,3 %. Alkoholia käyttäessään vajaa kolmannes yliopistoissa ja yli 40 % ammattikorkeakouluissa opiskelevista käytti sitä humalahakuisesti (miehet vähintään 7 ja naiset 5 annosta kerralla). Kertakulutuksena 10 annosta tai yli oli myös melko tavallista erityisesti ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoilla (amk 22 %, yo 13 %). AUDIT-pistein arvioituna reilu puolet miehistä ja 78 % naisista sijoittui turvallisen (0–7 p) alkoholinkäytön alueelle, mutta 28 % miehistä ja 13 % naisista sai 11 p tai enemmän. Sekä itse arvioidun alkoholinkäytön että AUDIT-pisteiden perusteella arvioidun alkoholinkäyttö on vähentynyt neljän vuoden takaiseen tilanteeseen verrattuna. Erityisesti miehet näyttäsivät vähentäneen alkoholinkäyttöään.

Päihteidenkäytön itsearvioinnissa tupakkatuotteiden käytön kokeminen liialliseksi myötäili päivittäin tupakoivien osuuksia. Sen sijaan alkoholinkäyttönsä arvioi aivan liian suureksi vain 1,5 % miehistä ja 0,5 % naisista. Hieman liian suurena sitä piti viidennes miehistä ja 12 % naisista.

Opiskelijoista 19 % on kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai alkoholia + lääkkeitä yhdessä päihtymistarkoituksessa (miehet 24 %, naiset 17 %). Pääasiallinen huume oli kannabis, mutta kaikkia kysymyksessä esitettyjä huumeita raportoitiin. Huumeiden käyttö ja kokeilu on yleistynyt yliopisto-opiskelijoilla vuodesta 2000 vuoteen 2008 asti, mutta tämä kehitys on nyt taittunut.

Opiskelijoista 60 % vastasi pelanneensa jotakin rahapeliä viimeisen 12 kuukauden aikana, miehet naisia yleisemmin. Rahapelaamisen oli kokenut ongelmaksi viimeisen vuoden aikana ainakin joskus 7 % miehistä ja 2 % naisista. Internetissä käytetyn ajan koettiin haittaavan opiskelua yleisemmin kuin neljä vuotta sitten. Miehistä 28 % ja naisista 22 % vastasi tätä koskevaan kysymykseen kyllä, kun edellisessä tutkimuksessa vastaavat osuudet olivat 19 % ja 14 %. Lähes viidesosa raportoi netissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmisissä,

Ammattikorkeakoulu-opiskelijoista 27 %:lla oli suoritettuna ammatillinen tutkinto ja toista ammattikorkeakoulututkintoa oli opiskelemassa 6 % vastanneista. Yliopistollisia tutkintoja oli taustallaan 2 %:lla. Yliopisto-opiskelijoista puolestaan 18 %:lla oli kandiditutkinto suoritettuna ja valmiita maistereita oli 6 %. Alempia ammattikorkeakoulututkintoja oli 8 %:lla.

Opiskelualansa koki oikeaksi 69 % opiskelijoista ja vääräksi 8 %. Yliopisto-opiskelijat kokivat enemmän pettymyksiä opiskelumenestyksestään kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. Opiskelumenestys omiin tavoitteisiin verrattuna oli odotettua huonompaa 26 %:lla yliopistoissa, mutta vain 17 %:lla ammattikorkeakouluissa opiskelevista, molemmissa miehillä yleisemmin kuin naisilla. Tilanne opintoihin saatavassa ohjauksessa on kohentunut yliopisto-opiskelijoilla aikaisempiin vuosiin verrattuna. Nyt 28 % heistä piti saamaansa ohjausta hyvänä tai erittäin hyvänä, kun aiemmin osuus vaihteli 21 %:n ja 23 %:n välillä. Täysin riittämättömäksi ohjauksen arvioivien osuus oli nyt pienimmillään (11 %).

Naiset kokivat enemmän opiskelu-uupumusta kuin miehet. Opiskeluasioiden murehtiminen tavallista, viidennes opiskelijoista murehti opiskeluasioitaan paljon vapaa-aikanaan. Vastaajista 14 % koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Yleisintä tämä oli naisilla ja heistä erityisesti ammattikorkeakouluissa opiskelevilla (18 %) ja harvinaisinta yliopistoissa opiskelevilla miehillä (9 %). Opiskeluinto-mittarissa kysyttiin, onko opiskelu vastaajalle hyvin merkityksellistä. Samaa mieltä väittämästä oli 44 % opiskelijoista ja selkeästi innostuneisuutta koki 28 %. Neljännnes opiskelijoista inspiroitui opiskelusta, mutta energisyyttä opiskelussa koki vain joka kymmenes.

Opiskelijoista viidellä prosentilla oli todettu oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Ammattikorkeakouluissa opiskelevilla naisilla oppimisvaikeuksia oli todettu useammin kuin muilla (7,3 %). Tavallisimmin oli kyse lukuvaikeudesta (73 %). Vastanneista puolet ei ollut saanut sen vuoksi erityisjärjestelyjä ylioppilaskirjoituksissa.

Vastaajista 46 % arvioi tulevansa taloudellisesti toimeen hyvin, mutta 15 % arvioi toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi. Yliopistoissa opiskelevat arvioivat rahatilanteensa paremmaksi kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. Eniten erittäin niukaksi ja epävarmaksi toimeentulonsa arvioivia oli ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoissa (20 %). Vastanneista 62 % arvioi, että heidän on käytävä töissä toimeentulonsa takaamiseksi ja yhtä suuri osa opiskelijoista sai taloudellista tukea läheisiltään. Hieman yli puolet opiskelijoista vastasi asumismenojen vievän yli puolet käytettävissä olevista varoista (amk 58 %, yo 49 %)

Opiskelijoista 71 % oli tehnyt kokopäivätöitä viimeksi kuluneen vuoden aikana. Viidennes oli työskennellyt 4–6 kuukautta ja lähes viidennes yli puoli vuotta, joten osa kokopäiväisestä työskentelystä tapahtuu lukuvuoden aikana. Yli puoli vuotta kestänyt kokopäiväinen työskentely painottuu luonnollisesti vanhempiin ikäryhmiin. Opiskelijoista 55 % oli tehnyt säännöllistä osapäivätyötä. Alle kuukauden kestoiset työjaksot olivat opiskelijoilla myös tavallisia. Työssäkäynti on yleistynyt neljän vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna. Yliopisto-

opiskelijoilla yli 3 kuukautta täyspäivätyötä tehneiden osuudet ovat olleet samankaltaisia vuodesta 2000 alkaen, noin 38 %. Osa-aikatyötä yli puoli vuotta tehneiden osuus on vähitellen noussut 17 %:sta 27 %:iin. Kaikki työssäkäynnin muodot huomioiden 57 %:lla vastaajista työ oli liittynyt opiskeluun.

Kahdella kolmesta opiskelijasta oli vakituinen parisuhde, mikä yleistyi ikäryhmien myötä. Kuitenkin vanhimmassa eli 30–34-vuotiaiden ikäryhmässä vailla vakituista parisuhdetta oli lähes 30 % miehistä ja 20 % naisista. Lapsia oli 9 %:lla vastaajista ja 2 % odotti lasta. Opiskelijoista 60 % suunnitteli hankkivansa lapsen tai lisää lapsia, noin 30 % ei ollut miettinyt asiaa tai ei osannut sanoa.

Vastaajista 40 % asui yksin omassa taloudessa, 37 % kaksin puolisonsa kanssa ja 9 % yhteistaloudessa tai kimppekämpässä. Vanhempiensa luona asui 5 % vastanneista, erityisesti nuorimman ikäryhmän miehet (20 %).

Vailla keskustelutukea oli joka kymmenes mies, mutta 4 % naisista. Miehistä 70 %:lla keskustelutuki oli hyvää eli he voivat halutessaan puhua läheistensä kanssa asioistaan tai ongelmistaan, naisilla osuus oli 84 %. Eri mittareiden mukaan yksinäisiä oli 5–7 % opiskelijoista.

Opiskelijoista 60 % koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään, ja 31 % koki, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Ryhmään kuulumisen tunne oli yleisintä alle 25-vuotiailla. Yliopisto-opiskelijoilla kokemus opiskeluryhmään kuulumisesta on yleistynyt vuodesta 2000, jolloin osuus oli 48 %, nykyiseen 65 %:iin.

Vastaajista lähes puolet oli kokenut kiusaamista kouluaikanaan. Viidesosaa vastaajista oli kiusattu useiden vuosien ajan. Korkeakouluopintojen aikana muiden opiskelijoiden kiusaamisen kohteena koki olleensa 5 % opiskelijoista ja henkilökunnan kiusaamisen kohteena 6,5 %. Fyysisen väkivallan kohteeksi oli elämänsä aikana joutunut 42 % miehistä ja 24 % naisista, väkivallalla uhkaamisen kohteeksi 39 % miehistä ja 22 % naisista. Seksuaalista väkivaltaa oli kokenut joka kymmenes nainen ja prosentti miehistä. Miehistä 21 %:lla oli väkivaltakokemuksia lapsuudessa, 40 %:lla nuoruudessa ja 22 %:lla nuorena aikuisena. Vastaavat osuudet naisilla olivat 18 %, 28 %, 17 %.

Avainsanat: korkeakouluopiskelijat, terveydentila, oireet, mielenterveyden häiriöt, seksuaaliterveys, terveystalouden käyttö, terveystaloudettomuus, liikunta, ruokatottumukset, tupakointi, päihteiden käyttö, hampaiden hoito, sosiaaliset suhteet, opiskelu, oppimisvaikeudet, opiskelu-uupumus, toimeentulo, työssäkäynti, rahapelaaminen, internetin käyttö, doping-aineiden käyttö.