



# Opiskelun henkiset riskit, ehkäiseminen ja toiminta ongelmatilanteissa

Riitta Ylikomi, yhteisöterveyden  
vastaava psykologi, YTHS





# Opiskelijan henkiset riskit vs. opiskelun henkiset riskit

- *Millainen on henkisen hyvinvoinnin kannalta terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö?*
- *Kenelle terveellistä ja turvallista ympäristöä luodaan? "Ihan tavallisille" opiskelijoille? Keitä he ovat?*

Opiskelijaan liittyvät asiat/opiskeluun liittyvät asiat ja näiden yhteisvaikutus



# Opiskelijoiden terveyden riskien takana olevia tekijöitä

- Elämänvaiheen psyykkiset kehitystehtävät ja niiden ratkaisut
- Suuret elämänmuutokset
- Sosiaalisen tuen puutteellisuus sekä yksityiselämässä että opiskelussa.
- Terveysongelmien puutteellinen toteaminen ja hoito.
- Elämäntyylin riskit.

Kunttu 2004, Suomen Lääkärilehti 33 vsk 59



# Stressi: voimavarat vs. tilanteen vaatimukset

- Positiivinen ja negatiivinen stressi
- Ikävaiheen voimavaratekijöitä: joustavuus, muokkautuvuus, aktiivinen elämäntyyli, sosiaaliset suhteet jne.
- Ikävaiheen riski: valmiudet jäsentää tilannetta, suhteuttaa ja ratkoa stressiperäisiä ongelmia voivat olla vielä vähäisiä

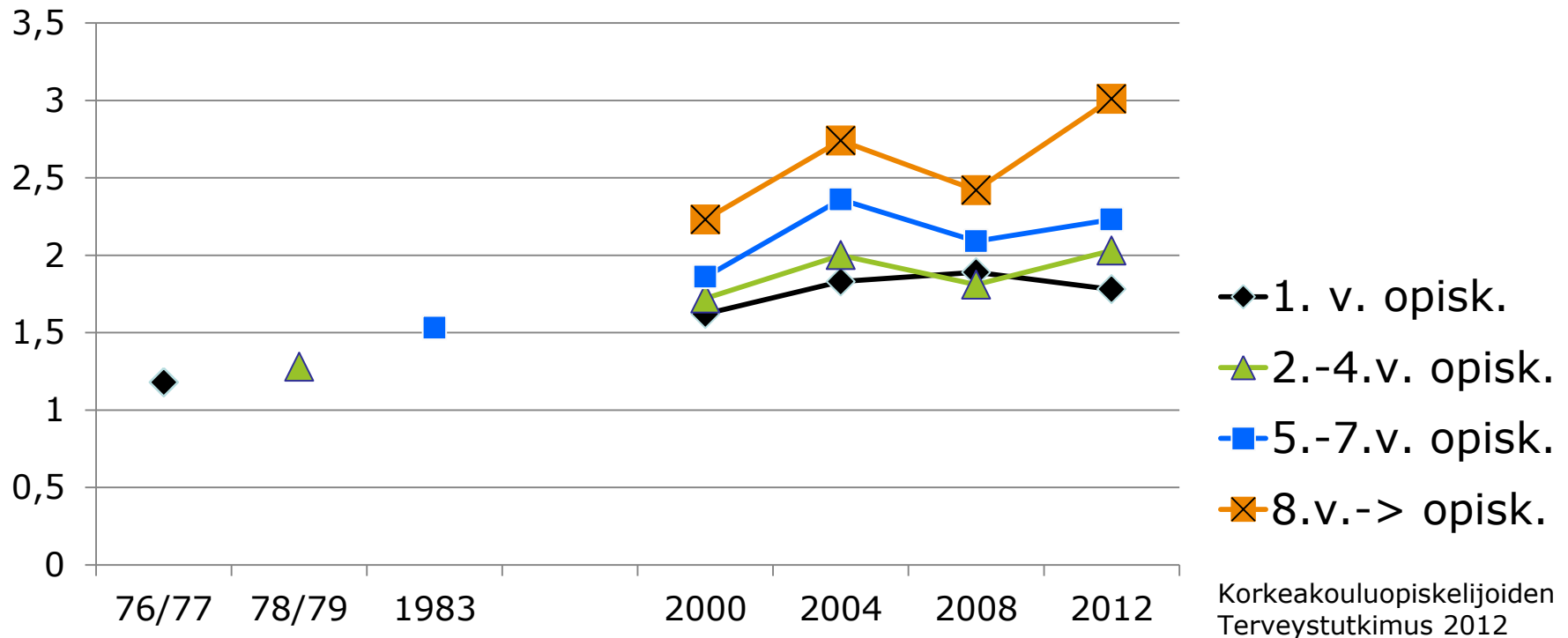


- Uusimman opiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT 2012) mukaan 30% opiskelijoista koki runsasta stressiä.



# YLIOPISTO-OPISKELIJOIDEN STRESSI 1976-2012

Mielenterveysseulan stressipisteiden keskiarvo eri tutkimuksissa

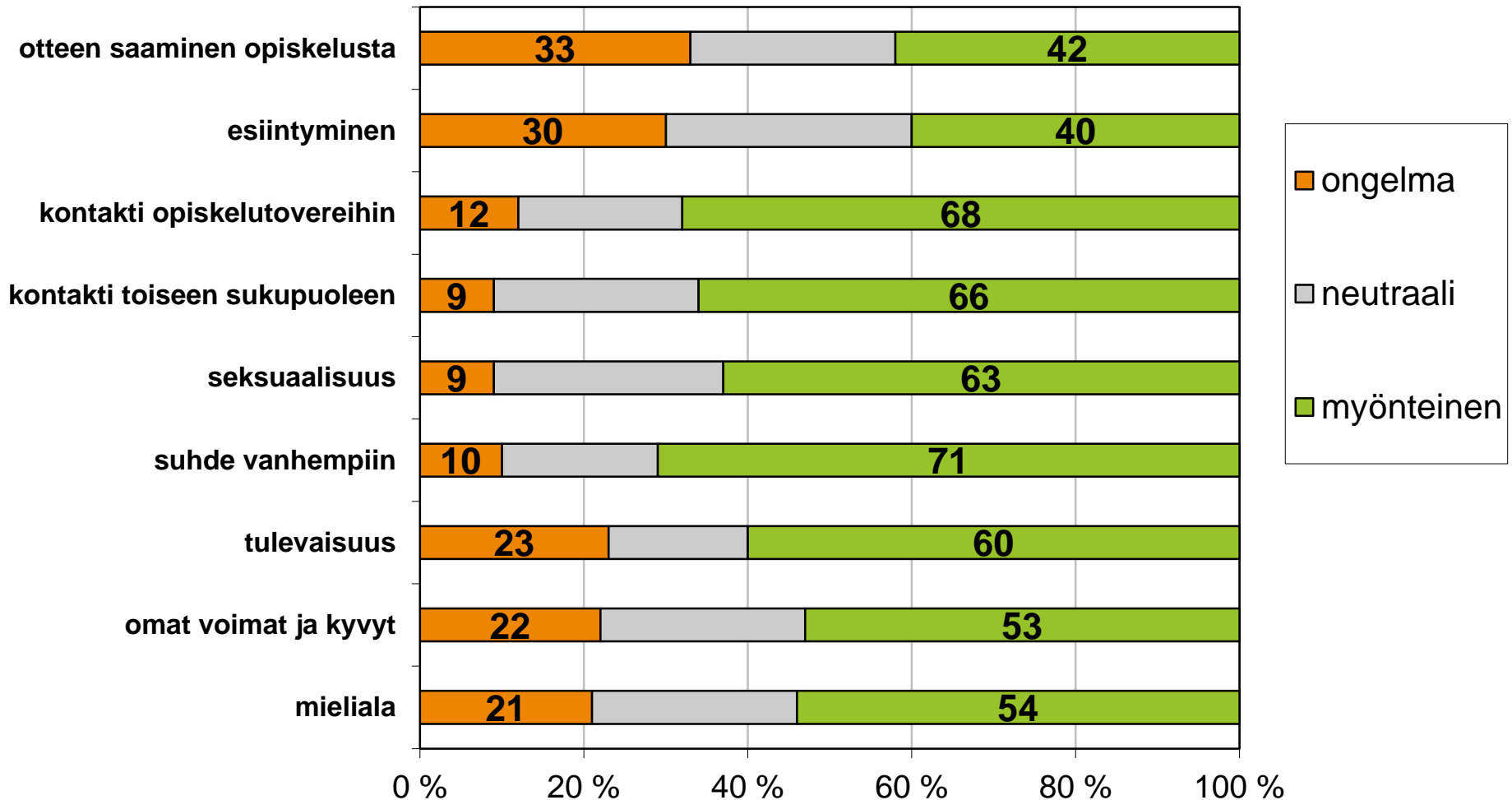


Saari & Majander 1985



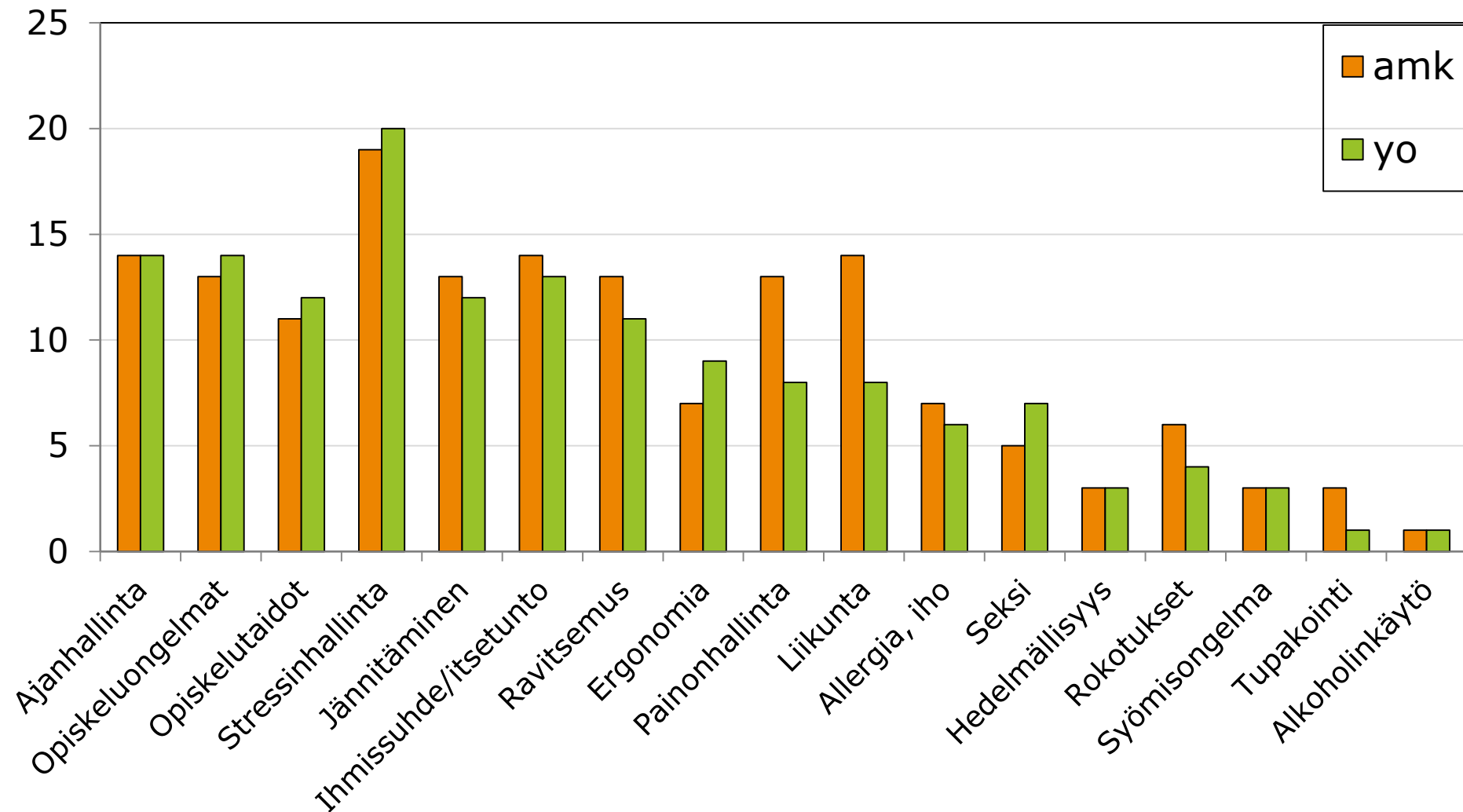
# MIELENTERVEYSSEULA (stressi- ja kompetenssi)

yo+amk, vastausvaihtoehdot -2 todella ongelma, +2 todella tyydytystä antava asia





## TOIVEET SAADA APUA TAI TUKEA (%)





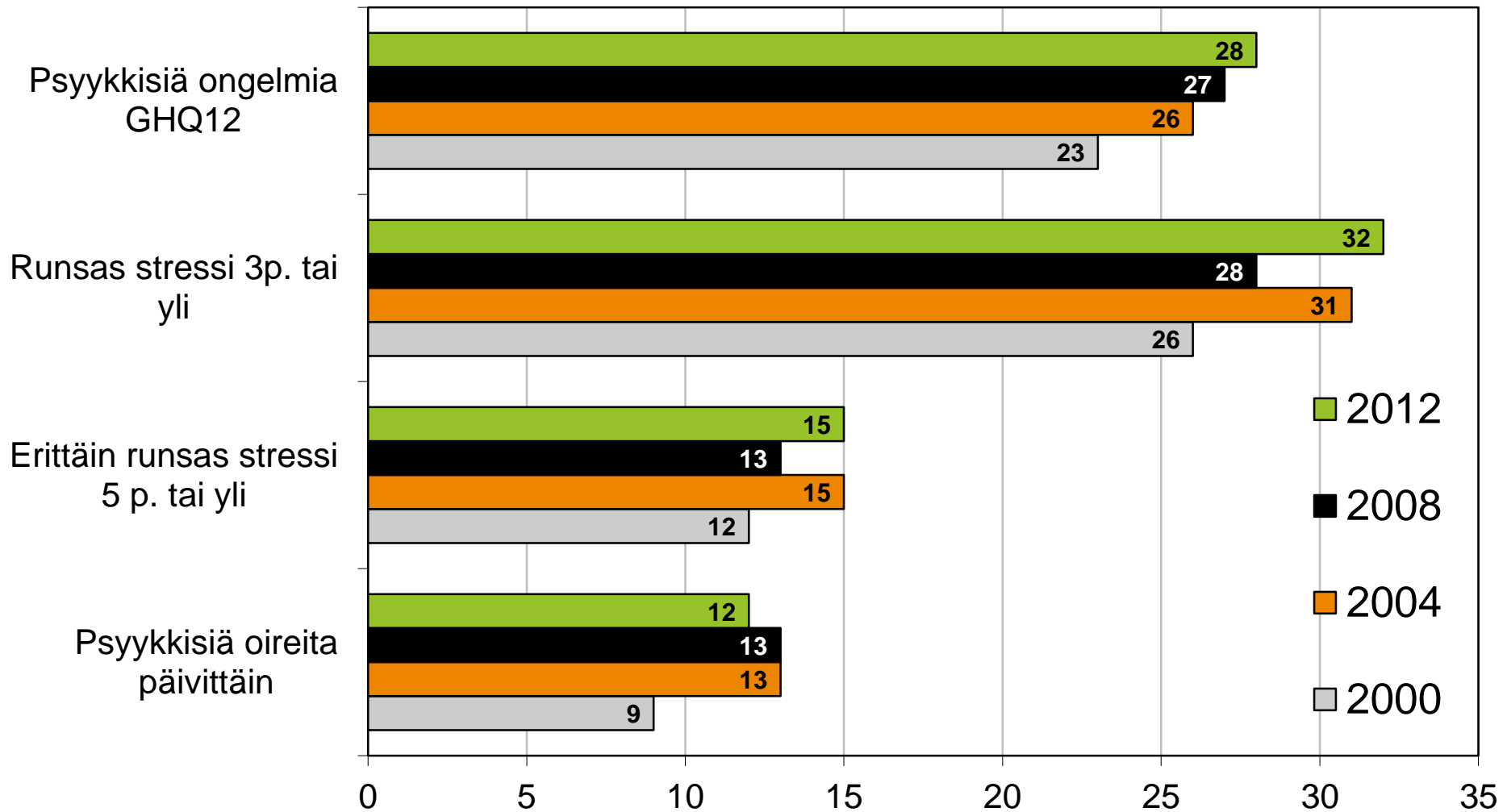


- ❑ Mielenterveysongelmat ovat niin yleisiä, että niitä voi hyvin pitää "ihan tavallisina"
- ❑ Ongelmat alkavat tyypillisesti teini-iässä tai nuorena aikuisuudessa
- ❑ Mielenterveysongelmat ovat opiskelukyvyn suurin riskitekijä
- ❑ Stressi voi altistaa mt-ongelmille ja/tai niiden pahenemiselle



# PSYKKINEN TERVEYS, yo-opiskelijat 2000 - 2012 (%)

Ei tilastollisesti merkitseviä eroja yo- ja amk-opiskelijoiden välillä





# Oppilaitoksen rooli?

- Opiskelun henkisten riskien ehkäisemisellä voidaan tarkoittaa
  - Uusien ongelmien syntymisen ehkäisyä
  - Entisten ongelmien pahenemisen ehkäisyä
  - Kaikenlaisten opiskelijoiden opiskelukyvyn tukemista
  
- Keinot ovat pitkälti samoja



- Oppilaitos vaikuttaa opiskeluympäristön ja opetuksen rakenteiden, sisällön ja kulttuurin välityksellä
- Henkisen hyvinvoinnin edistämisen ydin on riskitekijöiden vähentäminen ja suojaavien tekijöiden vahvistaminen
- Mitä ne ovat?



# Opiskelu- ja tdk/laitoskohtaiset riskit? Esimerkkejä

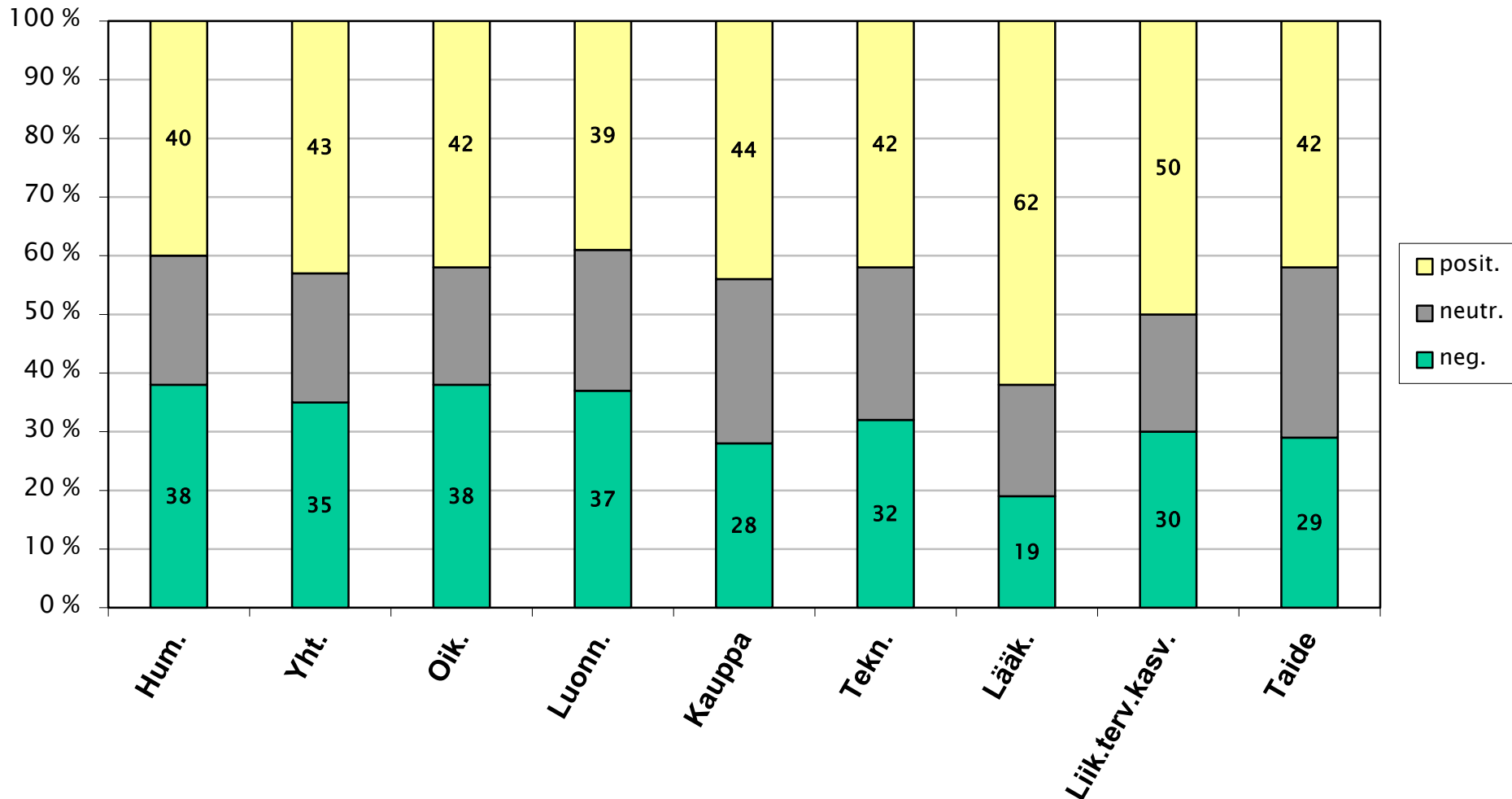
- Opetusohjelman ominaisuudet
  - Tentit vs. luennot
  - Ryhmätyöt
  - Esiintyminen
  - Työmäärä
- Laitoksen tai tiedekunnan ilmapiiri



- Opetuksen laatu Riittävätkö valmiuteni työelämään?
- Kulttuuri ja stereotypiat Millainen minun tulee olla?
- Kokemus riittävydestä vs. riittämättömyydestä opiskelijana
- Vapaus ja vastuu: jousto ja rajat
- Tulevaisuuden näkymät esim. työllistyminen ja alan yleinen arvostus



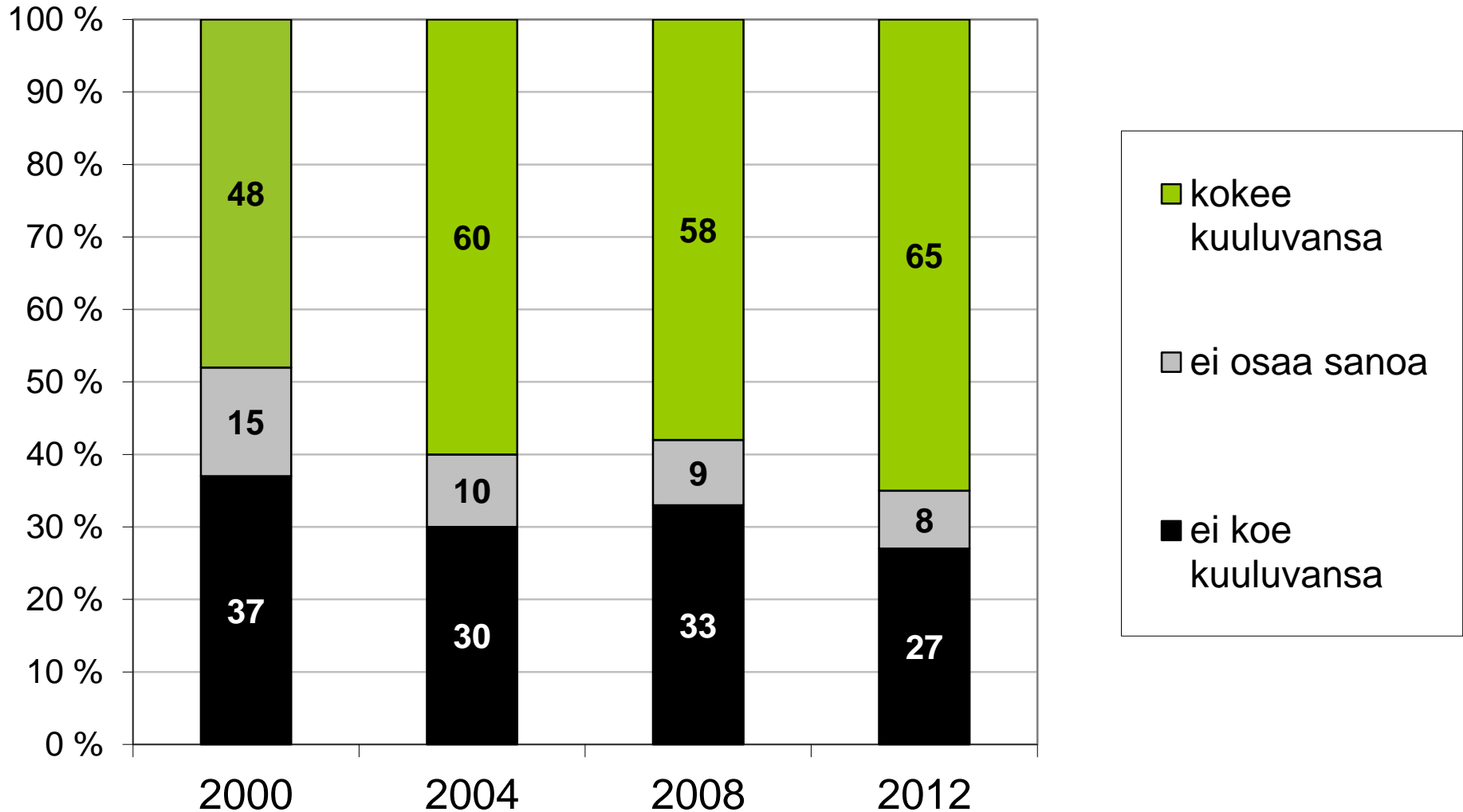
# OTTEEN SAAMINEN OPIKSELUSTA koulutusaloittain YO 2012





# OPISKELURYHMÄÄN KUULUMINEN 2000 -2012

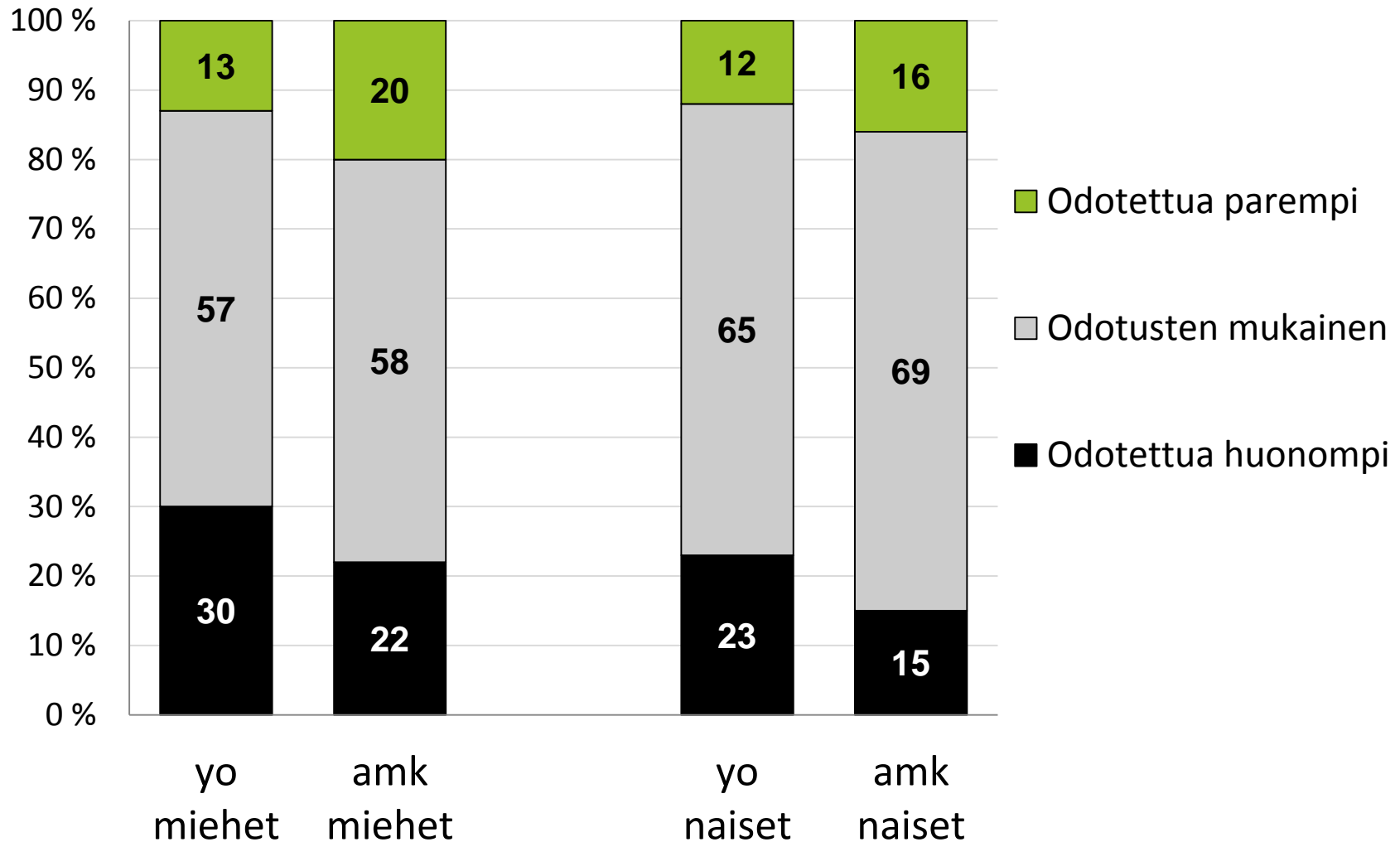
(yo-opiskelijat, %)







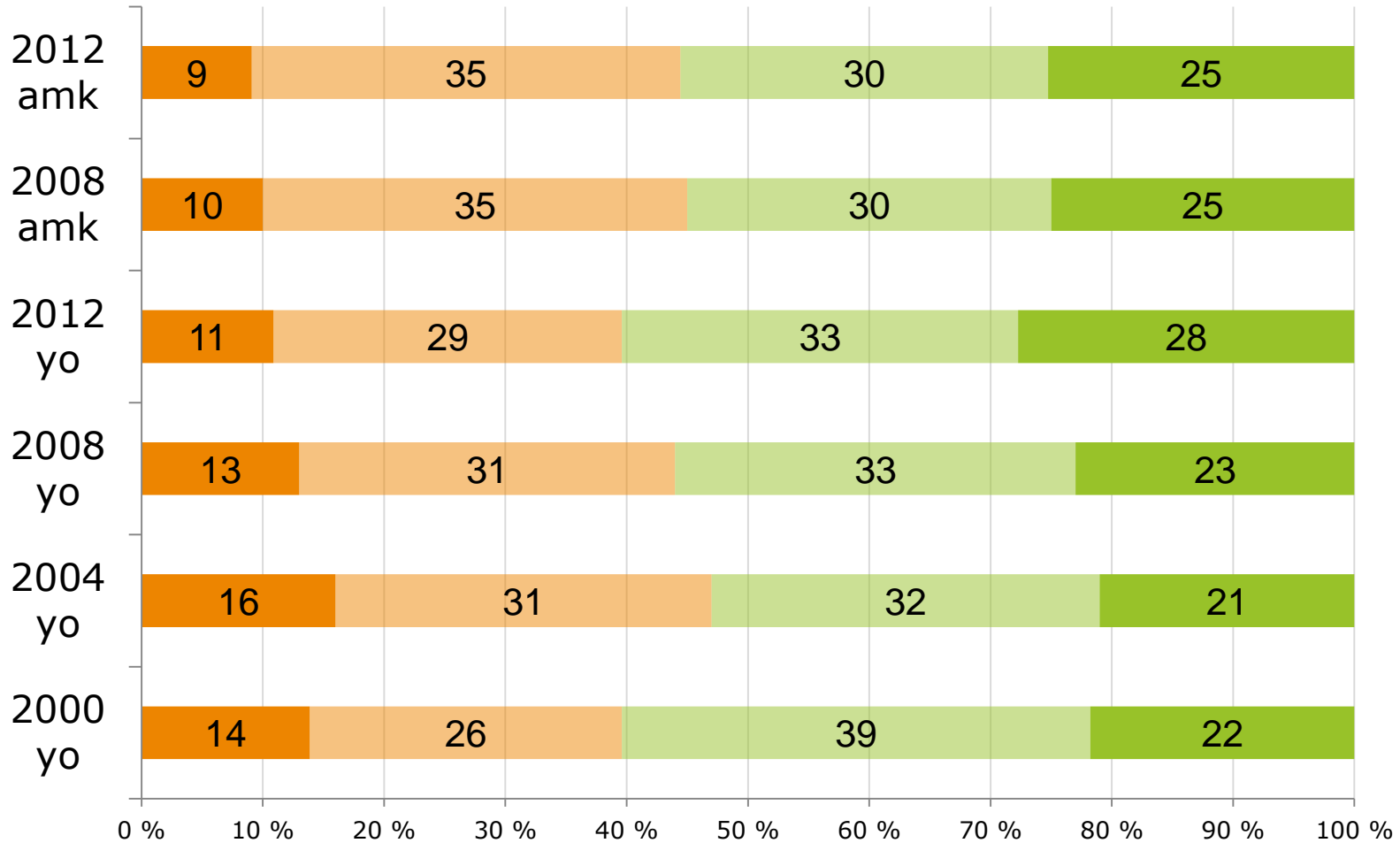
## OMA ARVIO OPISKELUMENESTYKSESTÄ (%)



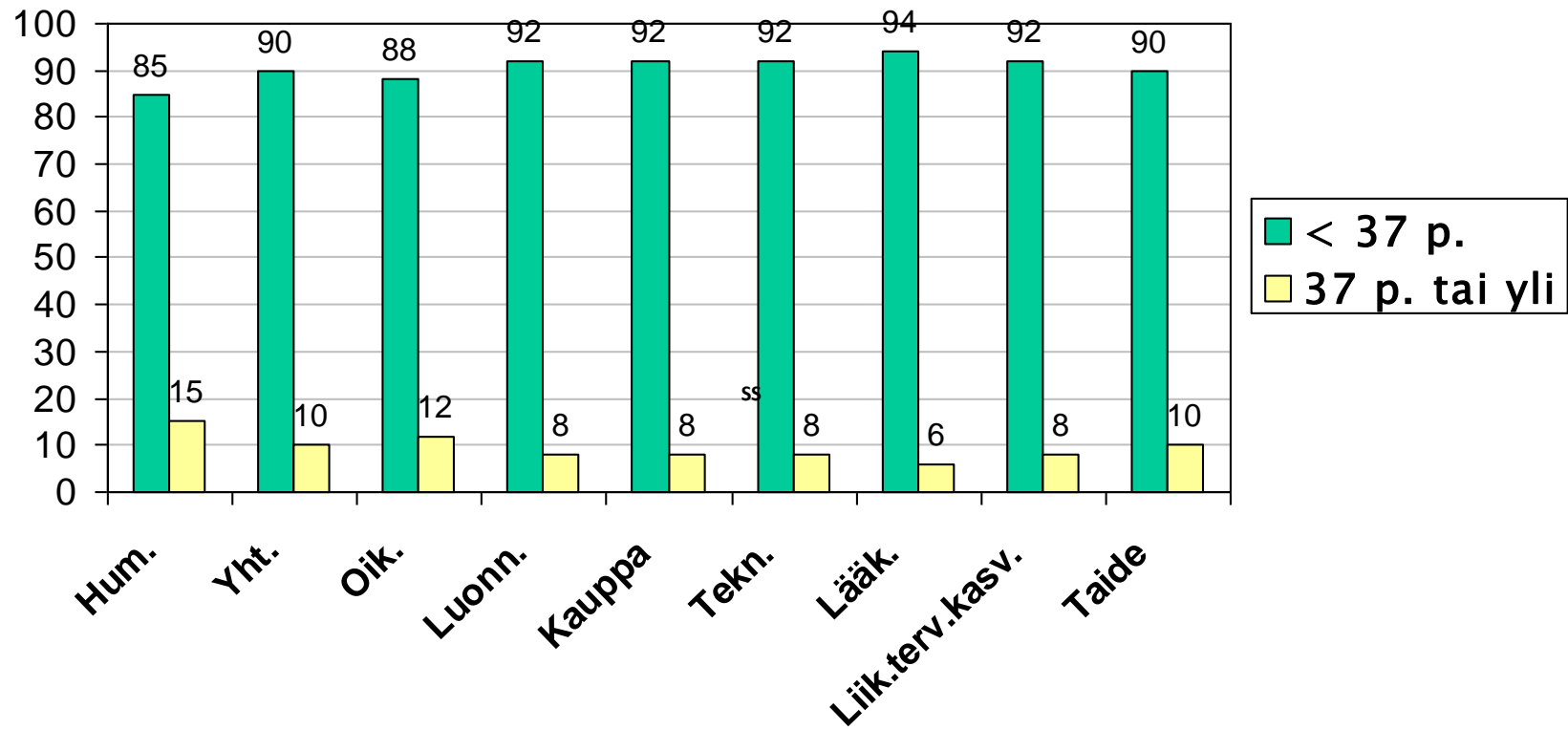


## KOETTU OPISKELUN OHJAUS (%)

- Täysin riittämätöntä
- Jonkin verran vajavaista
- Kohtuullista tai vaihtelevaa
- Hyvää tai erittäin hyvää

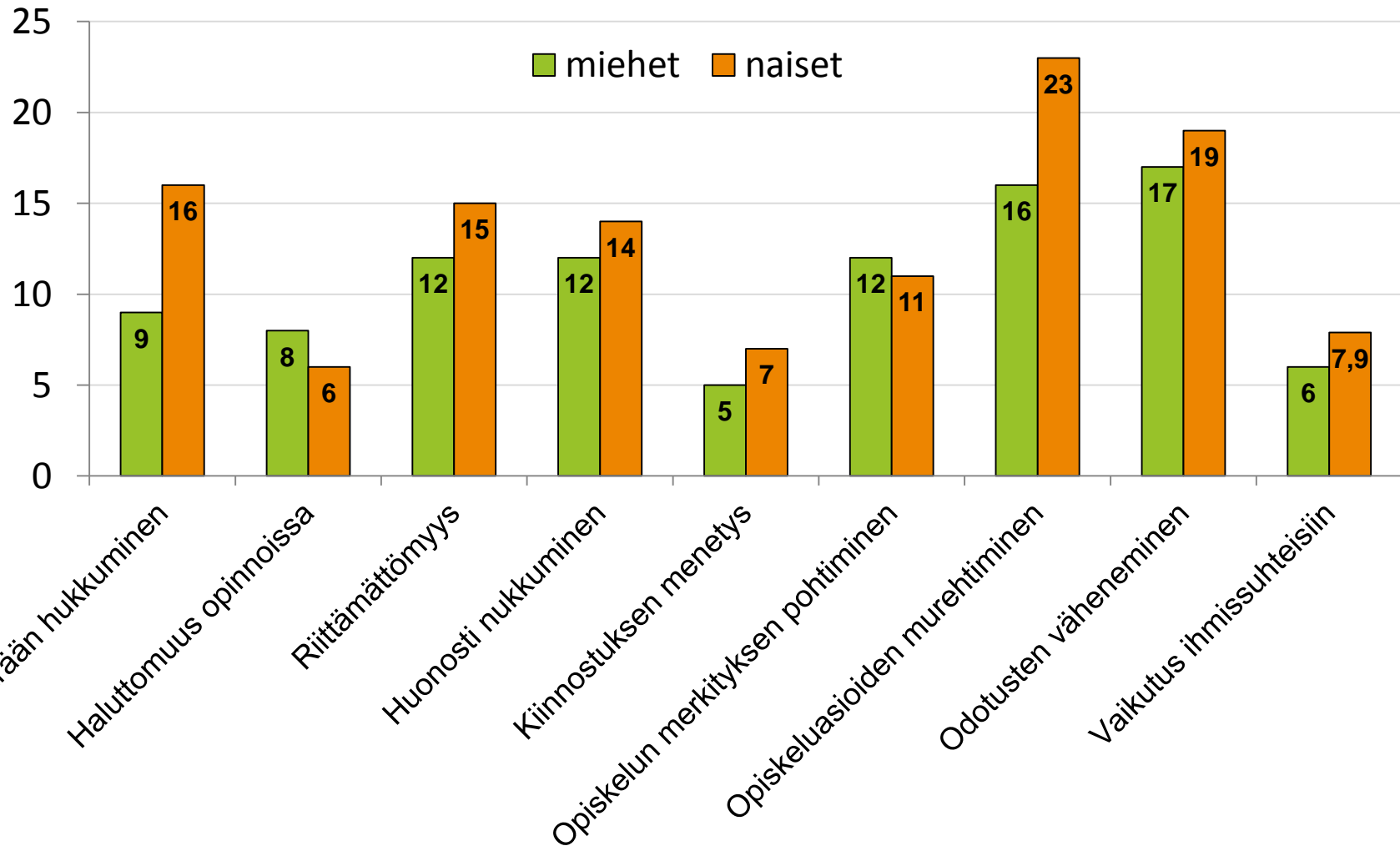


## OPISKELU-UUPUMUS, koulutusaloittain (%) YO 2012



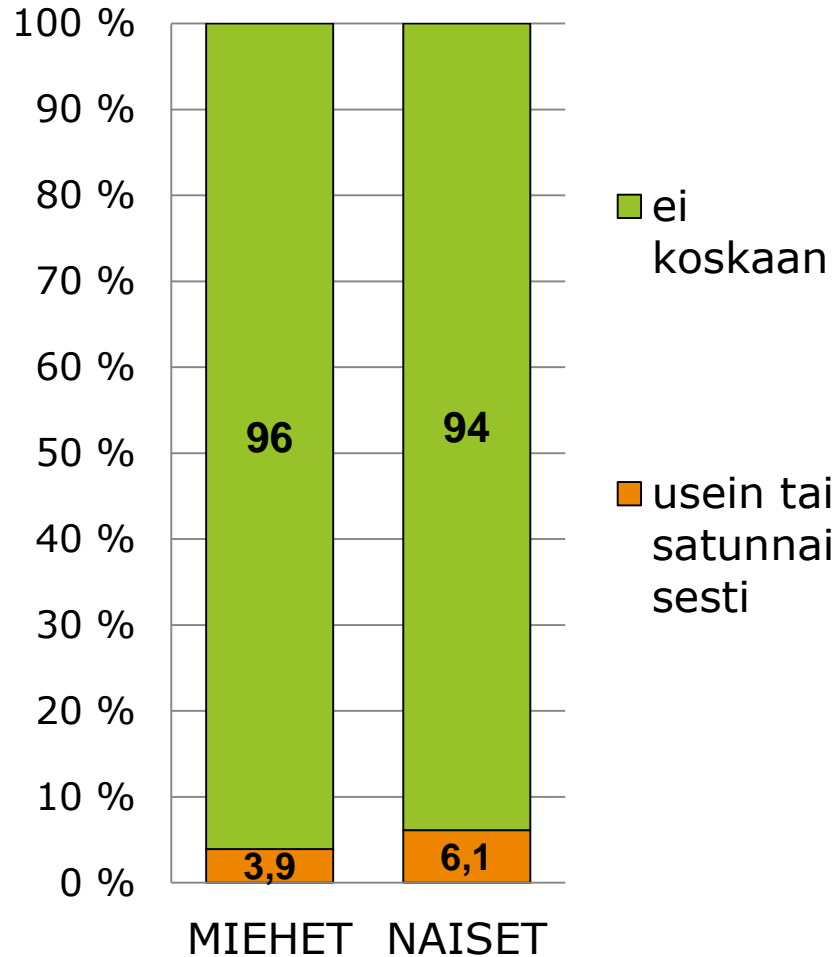


# OPISKELU-UUPUMUKSEN OSATEKIJÖITÄ (%)

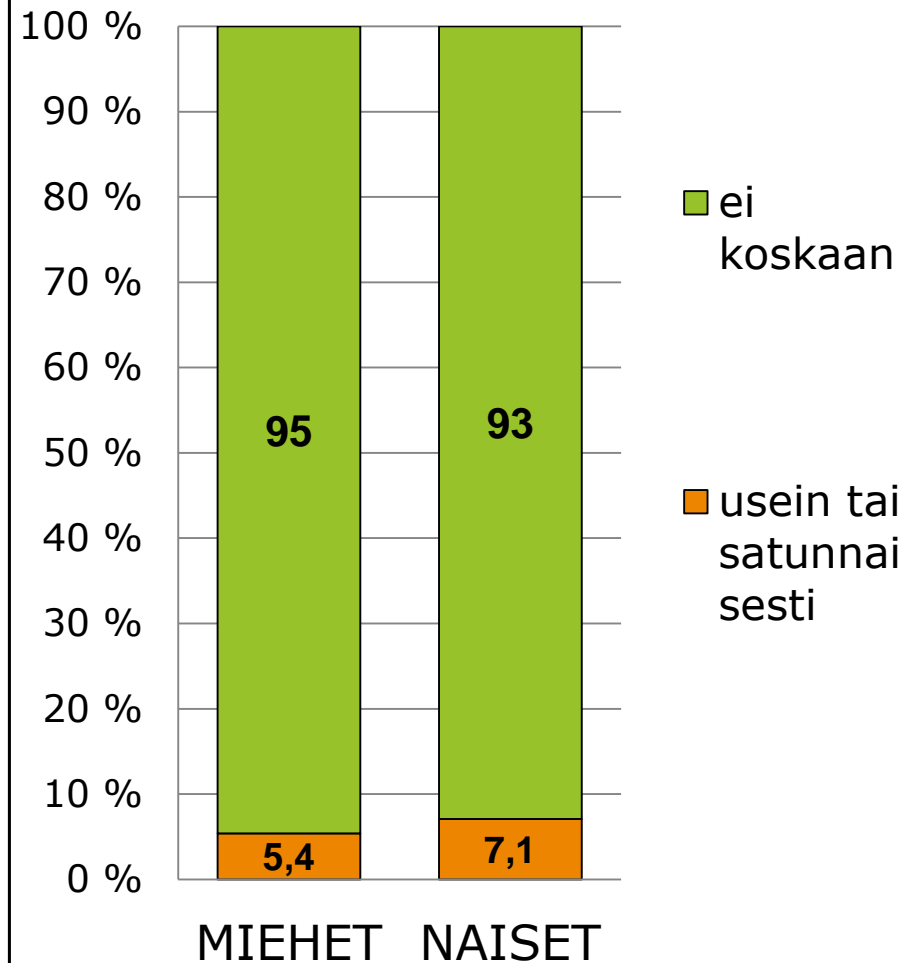




## OPISKELUAIKAINEN KIUSAAMINEN



## KORKEAKOULUN HENKILÖKUNNAN TAHOLTA KOETTU KIUSAAMINEN





# Mt:n edistämisen ja ongelmien ehkäisyyn yleisiä periaatteita

- Mitä useampaan riski- ja suojaavaan tekijään samanaikaisesti puututaan, sen tehokkaampaa ehkäisy on.
- Riski- ja suojaavien tekijöiden tunteminen ja kehityskulkujen ennakointi on lähtökohta.
- Riskitekijät ovat monitasoisia ja voivat liittyä yksilöön itseensä, perheeseen, sosiaaliseen verkostoon, talouteen, ympäristöön.



- Riskitekijöiden kumuloituminen -- riski kasvaa
- Eri elämänkaaren vaiheissa riski- ja suojaavien tekijöiden merkitys muuttuu.

Laajasalo & Pirkola. Ennen kuin on liian myöhäistä, THL 2012



# Henkisten riskien ehkäiseminen

- Opetussuunnitelmatyö
- Opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelut
- Hyvä opetus
- Joustot ja raamit
- FYE – ensimmäinen opiskeluvuosi
- Tuutorointi





- Myönteisen opiskelukulttuurin luominen
- Stressinhallinnan ja ajanhallinnan työkalut
- Ammatti-identiteetin rakennusapu
- Tasa-arvosuunnitelma
- Esteettömyys
- Väkivallan ja kiusaamisen vastainen työ



- Asia- ja tilannekohtaiset puuttumisen mallit
  - Esim. opiskelu-uupumus, jännittäminen, väkivalta, kiusaaminen, kriisitilanteet, esteettömyys ja tasa-arvokysymykset
  - Kuka puuttuu, miten ja missä järjestyksessä?
  - Millä foorumeilla puidaan?
  - Ulkopuoliset asiantuntijat?



- Opiskeluympäristön terveyden ja turvallisuuden arviointi tarjoaa hyvän raamin yhteistyölle
  - Yleisen tason informaation vaihto esim. alakohtaisista pulmista
  - Riskien tunnistaminen ja niihin puuttuminen
  - Käytäntöjen tarkastelu ja kehittäminen



## 5. Hyvinvointiohjelma (oppilaitoksen pelisäännöt ja toimintakulttuuri)

1.  *Turvallisuussuunnitelma*
2.  *Kriisisuunnitelma* Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
3.  *Häirinnän ja kiusaamisen ehkäisyn toimintaohjeet*
4.  *Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma*
5.  *Ohjeistus opiskelutapaturmissa*
6.  *Päihdeohjelma*
7.  *Toimintaohje vammaisten opiskelijoiden/erilaisten oppijoiden erityisjärjestelyistä*
8.  *Opiskelijoiden hyvinvoinnin työryhmät (hyvinvointiryhmä, terveystyöryhmä, sora-työryhmä...)*
9.  *Opiskelijan palautemahdollisuudet opiskeluympäristöasioissa*
10.  *Muut*



*Kiitos!*



**OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ**