

Mitä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 kertoo?

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 -tulosten
julkistamisseminaari
Helsinki 13.2.2017



Riitta Pyykkö



Turun yliopisto
University of Turku

Terveyskyselyiden merkitys korkeakouluille

- YTHS ja sen toiminta kansainvälisesti ainutlaatuista "opiskelijoiden työterveyshuoltoa"
- YTHS on myös palvelu, johon opiskelijat itse ovat hyvin tyytyväisiä
- Terveyskyselyt tärkeä tiedonlähde ja tilannekuvan antaja; vastaajat edustavat hyvin kohdejoukkoa
- Tärkeää myös vertailtavuutta antava kyselyiden jatkumo (2000, 2004, 2008, 2012, 2016...)



Havainnot 2016 – ja mitä me korkeakouluissa voimme tehdä?

- Liian suurella osalla psyykkisiä vaikeuksia, stressiä ja ahdistusta
 - Muutos suuri siirryttäessä toiselta asteelta korkeakouluopintoihin: opiskelutaitojen ja -strategioiden muuttuminen, arjen suuri murros, itsenäisen elämän aloittaminen mahdollisesti täysin uudella paikkakunnalla jne.
 - Ensimmäinen opiskeluvuosi kaikkein tärkein; kun opinnot lähtevät hyvin käyntiin, ne yleensä sujuvat myös jatkossa
 - Yhteisöllisyyttä ja opiskelijan omaa vastuun ottamista tukeviin ratkaisuihin kiinnitettävä huomiota niin fyysisissä kuin digitaalisissa oppimisympäristöissä
 - Into uuden oppimiseen ei säily ilman opiskelutaitoja - ja opiskeluintoisen paitsi voi paremmin myös edistyä opinnoissaan
 - Opintojen kuormittavuutta arvioitava säännöllisesti
- Toisaalta ryhmään kuulumisen tunne yleistynyt
 - Opiskelija- ja opettajatuutoritoiminta tuottaa tuloksia
 - Opiskelumuodoissa, pedagogisissa ratkaisuisa tuettava ryhmässä toimimista
 - Ongelmia tulee väistämättä, mutta niihin on tartuttava (opintoVartu)



STRATEGISET TAVOITTEET

VAIKUTTAVA
TUTKIJA

VASTUULLINEN
KOULUTTAJA

YHTEISKUNNAN
HYVINVOINNIN
JA TALOUDEN
VAUHDITTAJA

HYVINVOIVA
YHTEISÖ

YHTEISET
ARVOT

EETTISYYS
KRIITTISYYS
LUOVUUS
AVOIMUUS
YHTEISÖLLISYYS

YHDISTÄVÄT TEEMAT

Kansainvälisyys

Vapaa, avoin, vaikuttava tiede

Vastuullisuus

Yhteistyö ja vuorovaikutus

**OLEMME VASTUULLINEN
TYÖNANTAJA.** Toimintamme
rakentuu yhteisille arvoille.

Rakennamme kannustavaa ja
keskustelevaa yliopistoa, jossa
on ilo opiskella ja
työskennellä.

TOIMENPIDEOHJELMAT

13

Hallinnon ja
tukipalvelujen
kehittäminen

14

Hyvä
johtaminen ja
työyhteisö-
hyvinvointi

15

Opiskelukyky ja
opiskelijoiden
hyvinvointi

16

Aktiivinen
henkilöstö-
suunnittelu ja
rekrytointi

... lisää havaintoja

- Oppimisvaikeuksia on sekä ammattikorkeakoulu- että yliopisto-opiskelijoilla
 - Ohjauksessa erityishuomiota opiskelutaitoihin
 - Ohjaus vaatii osaamista ja siten ohjaajien kouluttamista
 - Fyysisen saavutettavuuden ohella huolehdittava esimerkiksi opetusmateriaalien saavutettavuudesta
- 64 % on tehnyt viimeksi kuluneen vuoden aikana kokopäivätöitä
 - Opintojen joustavuus, ajasta ja paikasta riippumattomat ratkaisut tärkeitä
- Huom. 57 prosentilla työ on liittynyt opiskeluun
 - Työssä opitun opinnollistaminen!



... ja vielä

- Ruoan terveellisyyttä ajatellaan
 - Opiskelijaruokailun laatu tärkeä
- Alkoholien käyttöön koetaan oleva sosiaalisia paineita
 - Ylioppilaskuntien tarjottava alusta alkaen myös "alkoholittomia" tilaisuuksia
- Tupakoinnin väheneminen jatkuu
 - "Savuttomat kampukset" tukena
 - Kaikenlainen terveellisten elintapojen edistäminen tärkeää edelleen; alueellisesta ja paikallisesta yhteistyöstä voimaa esimerkiksi liikuntapalveluihin
- Opiskelijat(kin) istuvat liian paljon



MESTARILUENNOITSIJAN VINKKI:

ISTU VÄHEMMÄN, OPI ENEMMÄN.



Haukotus ei ole merkki
tylsästä luennosta,
vaan siitä, että yleisösi
on istunut liian kauan.
Nostata pyllyt ylös!

Ideoita taukojumppiin: intranet.tutu.fi/pylly-ylos



PYLLY YLÖS!
ISTU VÄHEMMÄN, OPI ENEMMÄN



Turun yliopisto
University of Turku

Lopuksi

- Yliopistoilla vastuu opetuksesta ja ohjauksesta
- Niiden kehittämisessä opiskelijat ovat mukana nuorempina kollegoina
- Kattavaan opiskelukyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen tarvitaan kuitenkin isompaa joukkoa
- YTHS:n merkitys yliopistoille erittäin suuri, niin ennalta ehkäisevän työn kuin varsinaisen terveydenhoidon kannalta; palvelut ovat oikea-aikaisia ja asiantuntevia
- Sote-ratkaisu 21.12.2016 tärkeä tulevaisuuden kannalta; kaikki korkeakouluopiskelijat samojen palvelujen piiriin
- Kyse ei ole pelkästään opiskeluaikaisesta hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä vaan perustan luomisesta myöhemmälle työkyvylle ja loppuelämän terveyskäyttäytymiselle – asia on siis tärkeä koko yhteiskunnan kannalta.

