



Mielen päällä -hankkeen

Opiskelijoiden mielenterveyskysely

Raportti 2021



Kyselyn suunnittelu ja tekninen toteutus: Kaisa-Riitta Aho,
Heidi Vuoristo

Aineiston analysointi: Kaisa-Riitta Aho, Ville Ritola

Tiedekuntakohtaiset tulokset kuvineen: Ville Ritola

Raportin kirjoittaminen: Kaisa-Riitta Aho

Hankkeen vastuullinen johtaja: osastopäällikkö Tiia Enges

Kysely on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa
Mielen päällä -hanketta.

Lisää hankkeesta:

<https://sites.utu.fi/mielenpaalla/>

IG: @mielen_paalla

Mielen päällä –hankkeen opiskelijoiden mielenterveyskysely

Sisällys

Mikä on Mielen päällä –hanke?	4
Miksi opiskelijoiden mielenterveyskysely tehtiin?	4
Kyselyn toteutus	5
Vastaajat	5
Tulokset	7
Loppusanat	21
Liitteet	24
Liite1: Kyselyn saatesanat ja tietosuojatiedot	
Liite 2: Kysely	

Mikä on Mielen päällä –hanke?

Mielen päällä -hankkeessa edistetään opiskelijoiden ja henkilökunnan valmiuksia tukea ja ohjata opiskelijoita vertaistuen keinoin erilaisissa mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on, ettei yksikään opiskelija jää yksin huoliensa kanssa.

Hankkeen juuret ovat Turun kauppätieteiden ylioppilaat ry:n (Turun KY) Terve mieli -projektissa, joka käynnistettiin vuonna 2019. Nyt mielenterveyden vertaistukitoiminta laajennetaan hankkeen puitteissa kaikkiin yliopiston tiedekuntiin sekä henkilökunnan keskuuteen vuoden 2021 aikana. Aikeissa on juurruttaa malli osaksi yliopiston pysyvää toimintaa kaikilla kampuksilla.

Mielen päällä –hanketta toteutetaan Turun yliopiston (TY) ja Turun yliopiston ylioppilaskunnan (TYY) yhteistyöllä. Turun yliopiston ylioppilaskunta ja Turun yliopisto hakivat yhdessä hankkeelle erityisrahoitusta vuonna 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi hankkeelle yhteensä 107 000 euroa erityisavustusta, joka oli suunnattu koronaepidemian vuoksi tarvittaviin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa¹.

Hankkeessa on kolme pääpainopistettä:

- Edistetään mielenterveyden varhaisen tuen saamista matalalla kynnyksellä
- Puretaan mielenterveyttä koskevia ennakkoluuloja ja leimoja
- Jaetaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia edistäviä hyviä käytäntöjä

Tärkeimpinä toimintamuotoina hankkeessa ovat mielenterveysaiheisten koulutusten tarjoaminen sekä henkilökunnalle että opiskelijoille, keväällä toteutettu opiskelijoiden mielenterveyskysely ja syksyllä 2021 pilotoitu tukioiskelijatoiminta. Lisäksi Mielen päällä -hankkeessa tuotetaan tukimateriaaleja², järjestetään tapahtumia ja innostetaan mielenterveysaiheisilla kampanjoilla.

Miksi mielenterveyskysely tehtiin?

Hankkeessa toteutettiin keväällä 2021 opiskelijoiden mielenterveyskysely, jonka tuloksia tullaan käyttämään harkiten yliopiston ja ylioppilaskunnan työryhmissä sekä vaikuttamistyössä.

¹ <https://minedu.fi/-/erityisavustus-koronaepidemian-vuoksi-tarvittaviin-toimenpiteisiin-korkeakouluopiskelijoiden-ohjauksen-ja-opiskelijahyvinvoinnin-tuen-vahvistamiseksi-ammattikorkeakouluissa-ja-yliopistoissa>

² <https://sites.utu.fi/mielenpaalla/>

Kyselyllä haluttiin kerätä tietoa siitä, millaisia tarpeita Turun yliopiston opiskelijoilla on mielenterveyden kysymyksiin liittyen. Ajankohtaisia kysymyksiä korona-ajassa ovat olleet muun muassa se, miten yliopistoyhteisö voisi paremmin tukea opiskelijoiden jaksamista ja se, miten ongelmiin saataisiin apua varhaisessa vaiheessa niin, että vakavia, hoitoa vaativia mielenterveysongelmia syntyisi opiskelijoiden keskuudessa vähemmän. Mielen päällä -hanke osallistuu mielenterveyttä edistävän oppimisyhteisön rakentamiseen näihin kysymyksiin vastauksia hahmottaen.

Kyselyn toteutus

Kysely suunnattiin kaikille Turun yliopiston opiskelijoille. Opiskelijat saattoivat vastata kyselyyn suomeksi tai englanniksi. Kysely oli auki 10.5.-4.6.2021. (Liite 1.) Kyselyyn otettiin mukaan tukipalveluista tiedottavia elementtejä (Ks. Liite 2, Opiskelun voimavarat –kuvio).

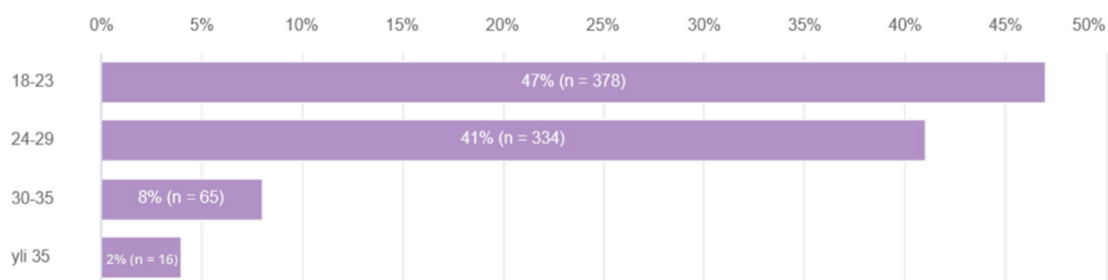
Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-alustalla. Kyselyyn vastattiin anonyymisti. Kyselyssä oli pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös avovastausmahdollisuuksia. Kysymykset jakaantuivat viiteen eri teemaosioon, joita olivat koettu vointi, yliopiston ja ylioppilaskunnan tarjoamat tukipalvelut, yliopiston ulkopuoliset tahot, vapaa-aika sekä palveluiden kehittäminen (Liite 2). Pakollisia kysymyksiä ei ollut.

Kyselyä levitettiin uutiskirjeiden (esim. TYYn uutiskirje), sähköpostilistojen (esim. tiedekuntien opiskelijalistat) ja sosiaalisen median (esim. hankkeen Instagram-tili ja ainejärjestöaktiivien Facebook-ryhmät) kautta. Lisäksi TYYn verkkosivuilla kyselystä tiedotettiin sekä uutisiosiossa että Mielen päällä –sivulla.

Kyselyaineiston analyysissa on käytetty peruseräraportteja, eikä aineistoa ole painotettu.

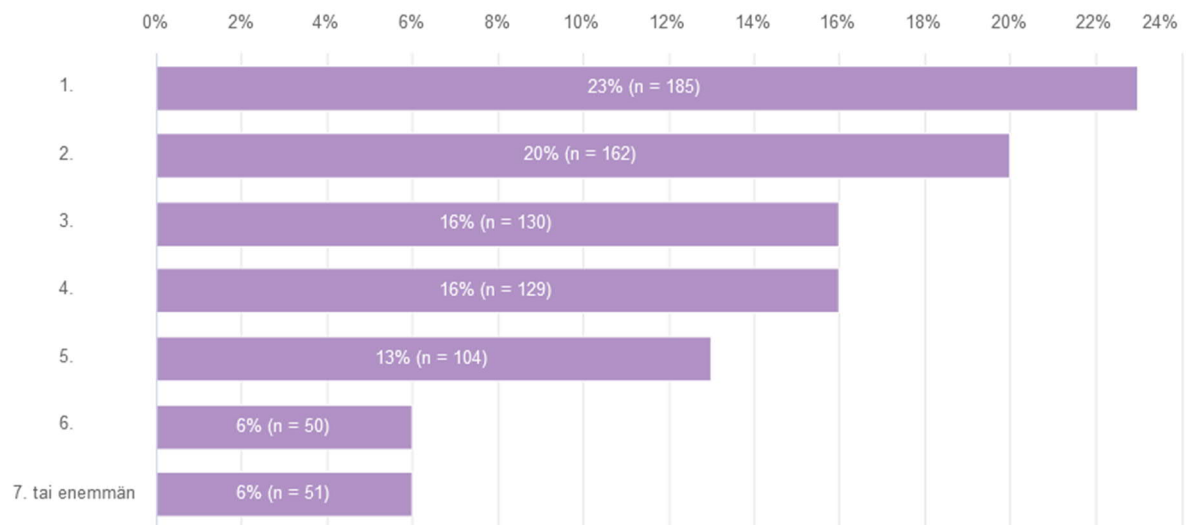
Vastaajat

Kyselyyn annettiin 814 vastausta. Vastaajista naisia oli 77 % (n=620) ja miehiä 20 % (n=165). Vastaajista 3 % (n=23) valitsi vastausvaihtoehdon "muu". Sukupuolijakauma on kutakuinkin sama kuin keväällä 2021 toteutetun Eka vuosi –kyselyn sukupuolijakauma. Valtaosa vastaajista oli alle 30-vuotiaita (Kuvio 1.).



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.

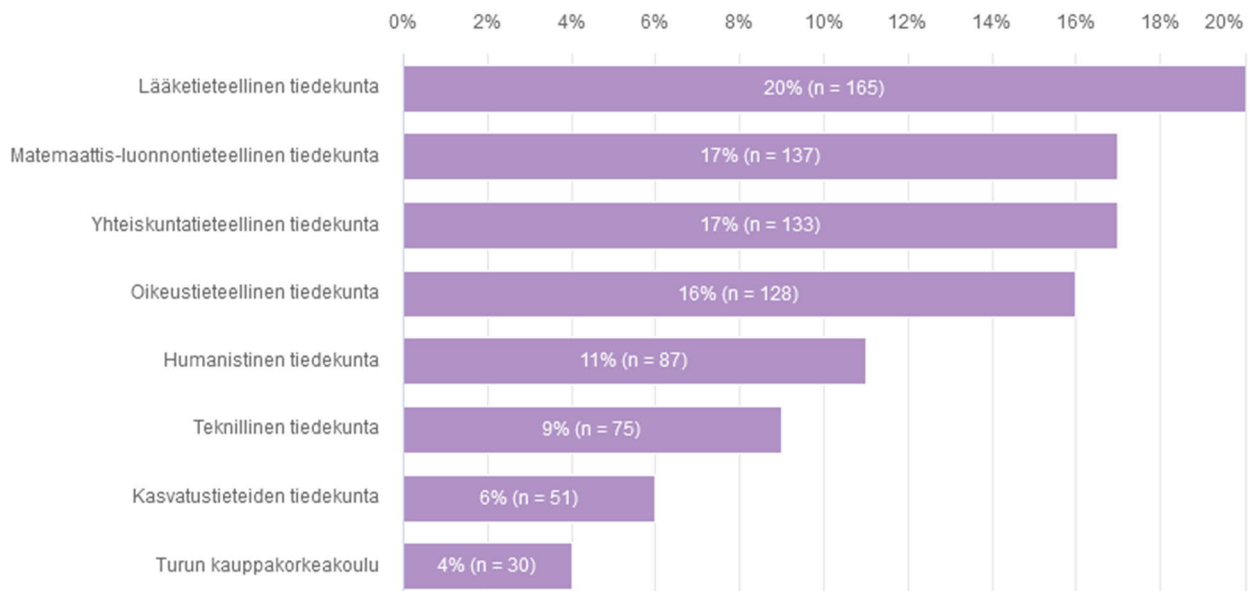
Vastaajien enemmistö ilmoitti opiskelevansa ensimmäistä tai toista vuotta Turun yliopistossa (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Vastaajien opiskeluvuosien määrä

Vastaajista 95 % (n=769) suoritti opintojaan Turun kampuksella. Porin kampuksella puolestaan opiskeli 4,6 % (n=38) ja Raumalla 0,4 % (n=3) vastaajista. Suomen kielellä opiskeli 97 % (n= 779) ja englannin kielellä 3 % (n=28) vastaajista.

Eniten vastaajia saatiin lääketieteellisestä tiedekunnasta (20 %, n=165). Vähiten vastauksia tuli kasvatustieteiden tiedekunnassa (6 %, n=51) ja Turun kauppakorkeakoulussa (4 %, n=30) opiskelevalta. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastaajien tiedekuntajakauma pääaineen/tutkinto-ohjelman mukaan

Turun kauppakorkeakoulun opiskelijoiden matalaa osallistumisprosenttia selittää se, että Turun KY toteutti ja lähetti jäsenistölleen huhtikuussa 2021 oman mielenterveyskyselyn, joka perustuu Turun kauppakorkeakoulun Terve mieli –toiminnassa vuodesta 2019 suoritettuun kyselyperinteeseen. Turun KY:n kysely ei koskenut Porin kampusta. Turun KY vastasi itse kyselyn tulosten raportoinnista ja tiedottamisesta. Mielen päällä –mielenterveyskyselyssä vastaajista 22 ilmoitti opiskelevansa Porin kampuksella kauppatieteitä. Turun kampuksella kauppatieteitä opiskeli 8 vastaajaa.

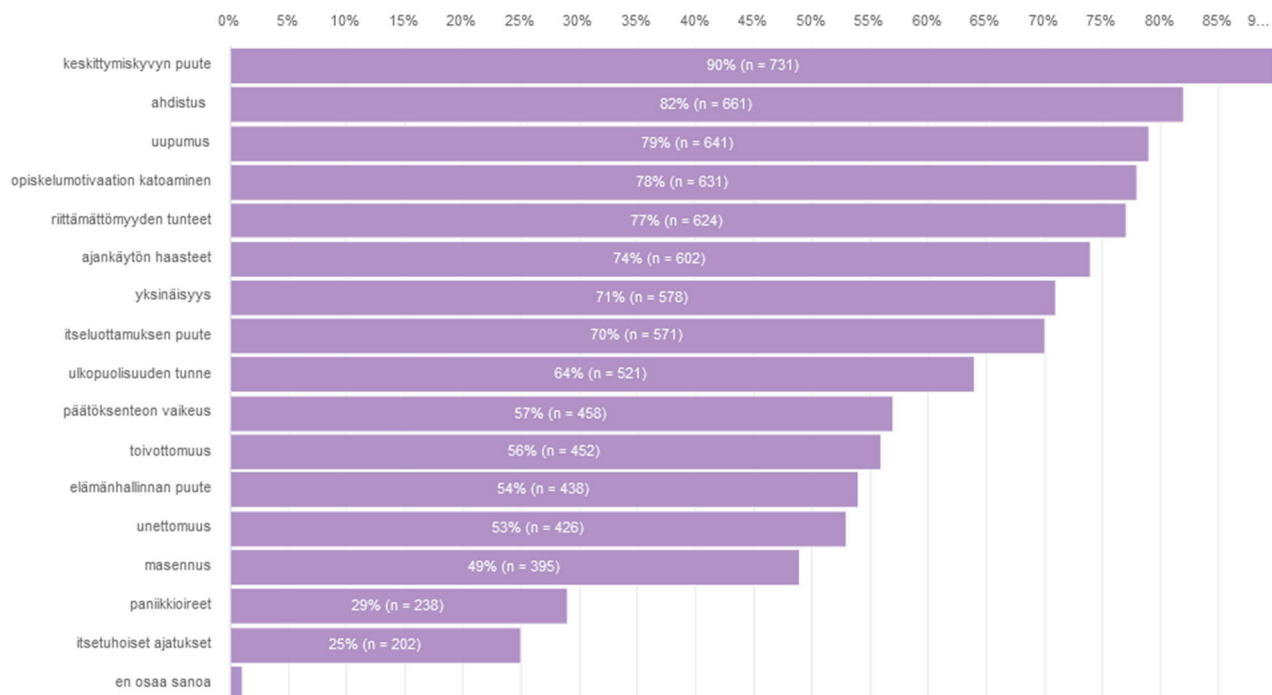
Suurin osa vastanneista suoritti opintojaan lukuvuonna 2021–2021 (89 %, n= 724). Opinnäytetyötä tehneitä vastaajia oli 34 % (n=272) ja harjoittelua suorittaneita 11% (n= 92). Vastaajista 4 % (n=30) ei ollut suorittanut mitään edellä mainituista.

Tulokset

1. Kokemukset

Kyselyn ensimmäinen teemaosio koski omia kokemuksia kuluneen vuoden aikana. Aluksi kysyttiin yksilön mieleen ja tunteisiin liittyviä sisäisiä seikkoja, sen jälkeen sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön liittyviä ulkoisia seikkoja. Vastaajat saattoivat kussakin kysymyksessä valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

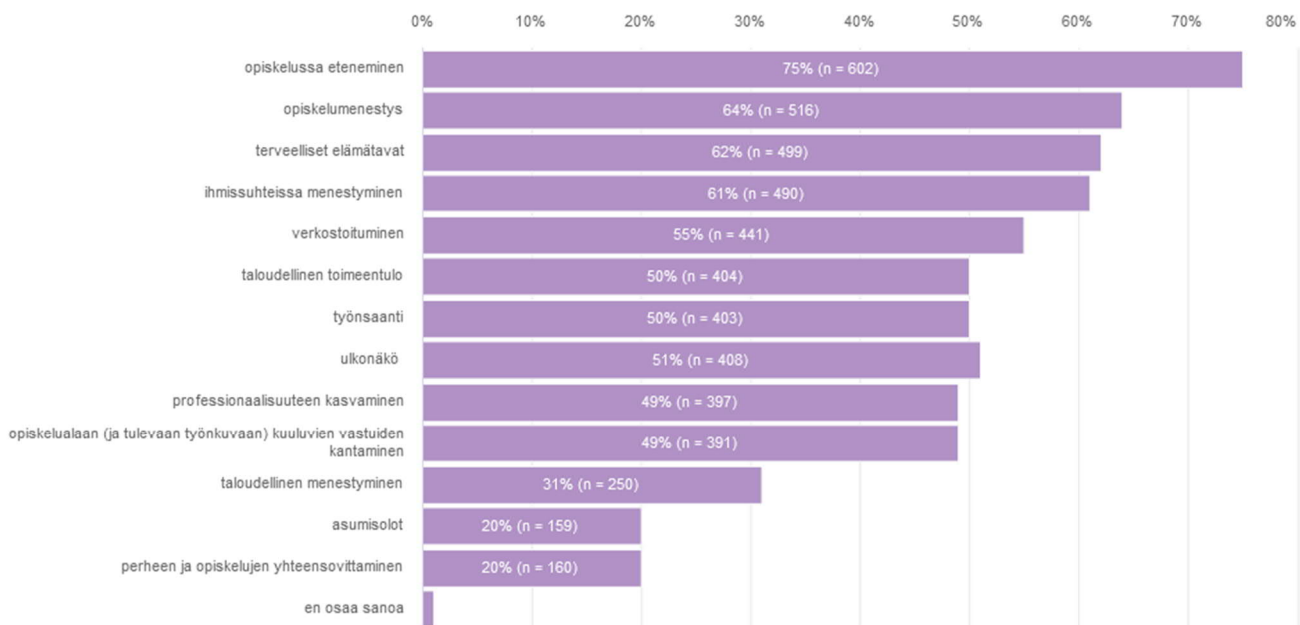
Yleisimpiä haasteita vastaajien keskuudessa olivat keskittymiskyvyn puute, ahdistus, uupumus sekä opiskelumotivaation katoaminen kuluneen lukuvuoden aikana. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Koetut yksilön sisäiset haasteet kuluneen lukuvuoden aikana

Ensimmäistä ja toista opiskeluvuottaan Turun yliopistossa opiskelevat vastaajat ilmoittivat enemmän yksinäisyyttä (77 %, n=268), ulkopuolisuuden tunteita (70 %, n=242) ja päätöksenteon vaikeutta (61 %, n=211) kuin useamman vuoden opiskelijat.

Enemmistö vastaajista ilmoitti kokeneensa paineita opiskelujen etenemisestä, opiskelumenestyksestä, terveellisistä elämäntavoista sekä ihmissuhteissa menestymisestä kuluneen lukuvuoden aikana. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Paineita aiheuttaneet asiat kuluneen lukuvuoden aikana

Ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla oli selvästi muita enemmän paineita opiskelumenestyksestä (72 %, n=250), ihmissuhteissa menestymisestä (67 %, n=234) ja verkostoitumisesta (65 %, n=225). Useamman vuoden opiskelijat kokivat ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita enemmän paineita opintojen edistymisestä (78 %, n=354).

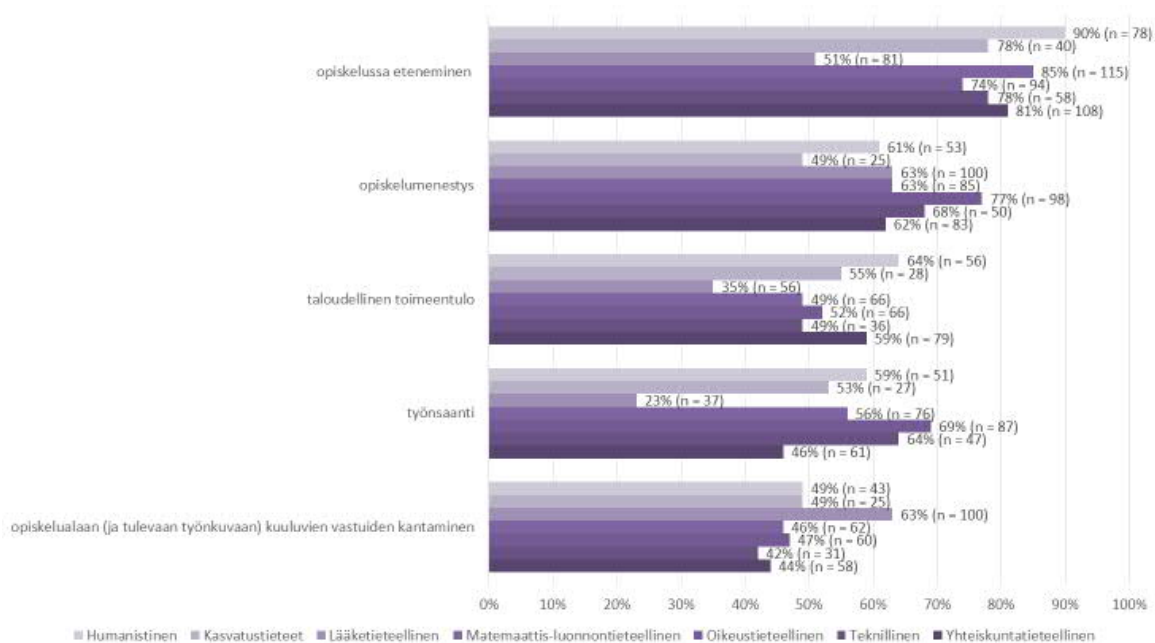
Myös tiedekuntakohtaisia eroja esiintyi kysymyksessä (Kuvio 6). Paineita opiskelussa etenemisessä ilmoittivat useimmin humanistisen tiedekunnan (90 %, n=78), matemaattis-luonnontieteellisen (85 %, n=115) ja yhteiskuntatieteellisen (81 %, n=108) opiskelijat. Vähiten paineita opiskelussa etenemisessä kokivat lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat (51 %, n=81).

Opiskelumenestyksestä paineita koki useimmin oikeustieteellisen opiskelijat (77 %, n=98). Kasvatustieteiden opiskelijat olivat ainoa ryhmä, joista alle puolet nimesi opiskelumenestyksen (49 %, n=25).

Taloudelliseen toimeentuloon liittyviä paineita kokivat eniten humanistisen (64 %, n=56) ja vähiten lääketieteellisen opiskelijat (35 %, n=56).

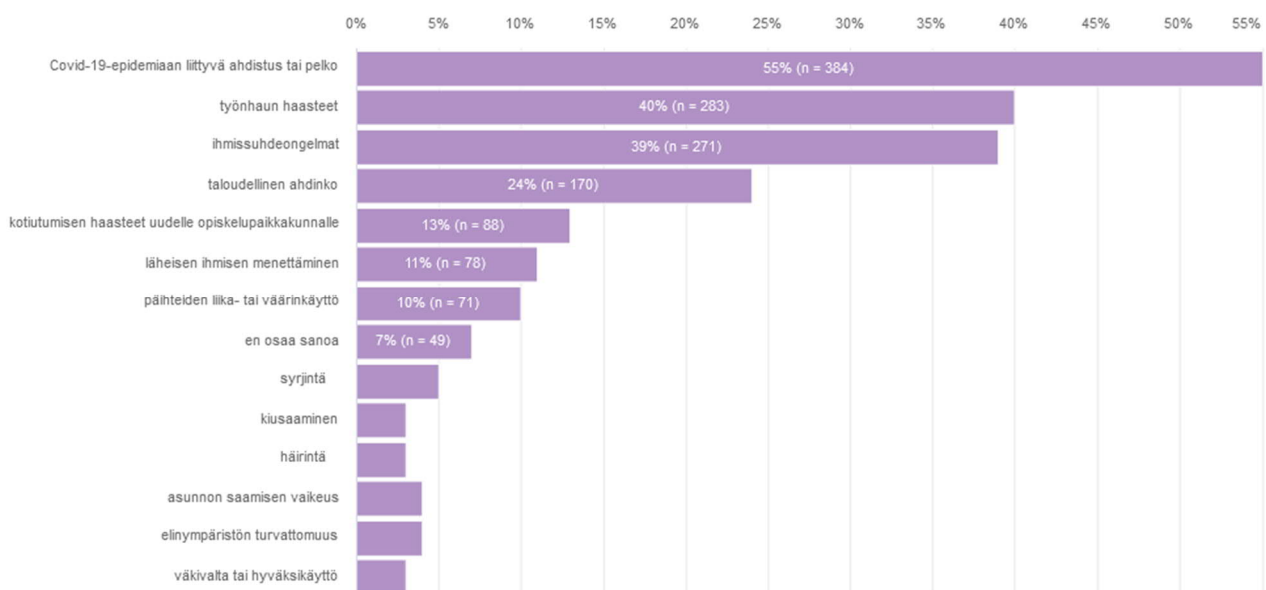
Työnsaantiin liittyviä paineita koettiin eniten oikeustieteellisessä (69 %, n=87), myös teknillisen tiedekunnan opiskelijoista yli 60% koki paineita työnsaannissa (64 %, n=47). Lääketieteellisen opiskelijoiden keskuudessa paineita työnsaannista koettiin merkittävästi vähemmän kuin muissa tiedekunnissa (23 %, n=27).

Opiskelualaan ja tulevaa työnkuvaan kuuluvien paineiden ja vastuiden kantamisesta paineita koettiin merkittävästi enemmän lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden keskuudessa (63 %, n=100).



Kuvio 6. Paineita aiheuttaneet asiat tiedekunnittain

Vastaajista 55 % (n=384) oli kokenut Covid-19-epidemiaan liittyvää ahdistusta tai pelkoa. Lisäksi vastauksissa nousivat keskeisiksi työnhaun haasteet (40 %, n=283), ihmissuhdeongelmat (39 %, n=271) sekä taloudellinen ahdinko (27 %, n=170). (Kuvio 7.)



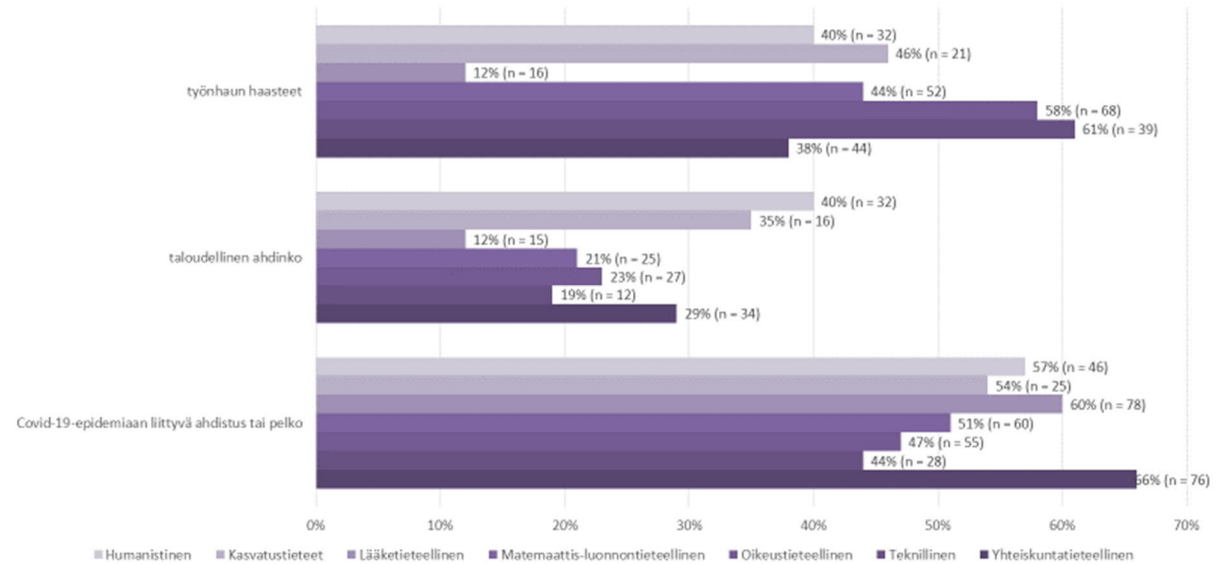
Kuvio 7. Koetut yksilön ulkoiset haasteet kuluneen lukuvuoden aikana

Ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat olivat kokeneet ihmissuhdeongelmia (43 %, n=131) ja kotiutumisen haasteita (26 %, n=78) ylivoimaisesti enemmän kuin useamman vuoden opiskelijat. Useamman vuoden opiskelijat puolestaan kokivat ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita enemmän Covid-19-epidemiaan liittyvää ahdistusta (57 %, n=228), työnhaun haasteita (42%, n=165) sekä taloudellista ahdinkoa (26 %, n= 103).

Tiedekunnittain tarkasteltuna eroja havaitaan (Kuvio 8). Työnhaun haasteita havaittiin selkeästi eniten teknillisessä (61 %, n=39) ja oikeustieteellisessä (58 %, n=68), selvästi muita tiedekuntia vähemmän niitä koettiin lääketieteellisessä (12 %, n=16).

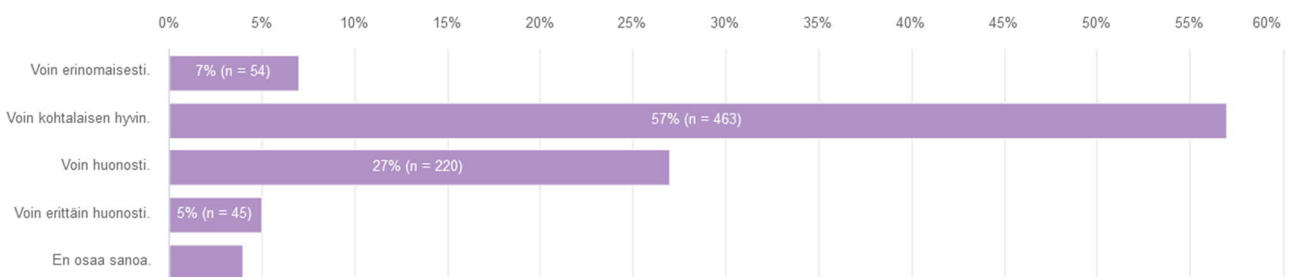
Taloudellista ahdinkoa kuluneen lukuvuoden aikana koettiin selvästi eniten humanistisessa (40 %, n=32) ja kasvatustieteellisessä tiedekunnassa (35 %, n=16).

Covid-19-pandemiaan liittyvää ahdistusta tai pelkoa koettiin eniten yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan (66 %, n=76) ja lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden keskuudessa (60 %, n=78). Vähiten teknillisessä tiedekunnassa (44 %, n=28).



Kuvio 8. Koetut yksilön ulkoiset haasteet kuluneen lukuvuoden aikana tiedekunnittain

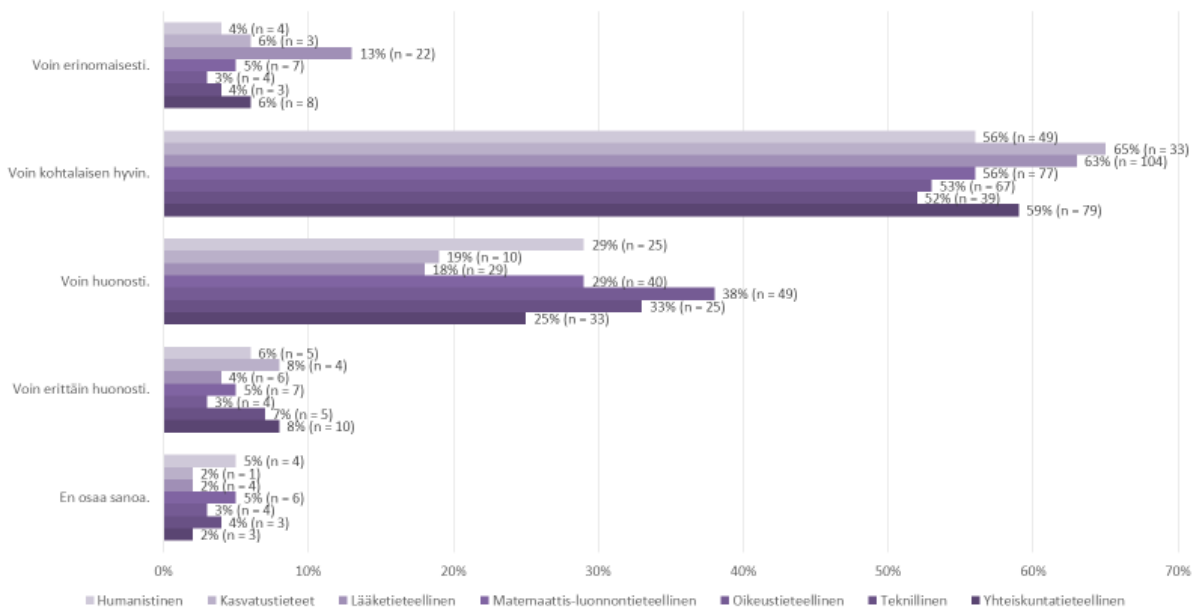
Kysyttäessä arviota omasta voinnista kaikista vastaajista 57 % ilmoitti voivansa kohtalaisen hyvin, kun taas huonosti ilmoitti voivansa vastaajista 27 %. Erittäin huonoksi vointinsa ilmoitti 5 % vastaajista. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Arvio omasta voinnista

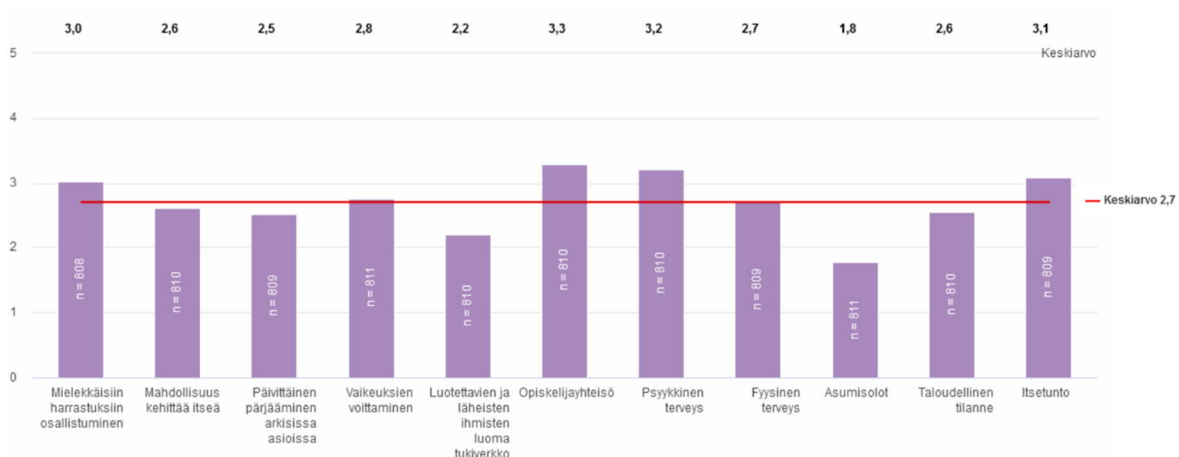
Vastausvaihtoehdon "Voin kohtalaisen hyvin." valitsi 52 % (n=282) ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita, kun taas useamman vuoden opiskelijoista kyseisen vaihtoehdon valitsi 61 % (n=453) vastaajista. Vastausvaihtoehdon "Voin huonosti." valitsi 32 % (n=108) ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista, kun taas useamman vuoden opiskelijoista kyseisen vaihtoehdon valitsi 23 % (n=220).

Läketieteellinen tiedekunta erottuu erinomaisesti voivien vastauksissa: läketieteellisen tiedekunnan opiskelijoista 13 % (n=22) ilmoitti voivansa erinomaisesti. Huonoksi oman vointinsa ilmoittaneita vastaajia oli eniten oikeustieteellisessä tiedekunnassa (38 %, n=49) ja vähiten läketieteellisessä tiedekunnassa (19 %, n=10). (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Arvio omasta voinnista tiedekunnittain

Kysyttäessä arviota tyytyväisyyteen eri elämän osa-alueilla kaksi tekijää erottuu: tyytyväisyys luotettavien ja läheisten ihmisten luomaan tukiverkkoon sekä asumisoloihin on muita tekijöitä vähäisempää. (Kuvio 11.) Tyytyväisyydessä ei ollut merkittäviä eroja vastaajien opiskeluvuosien suhteen.

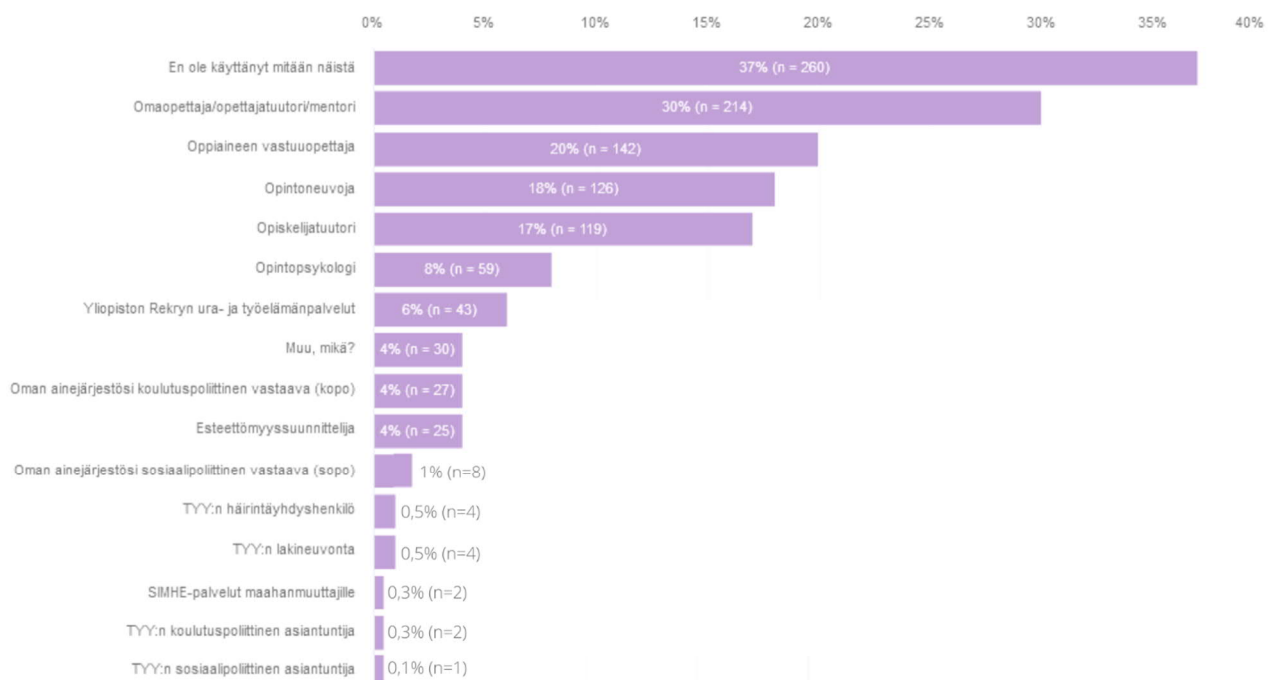


Kuvio 11. Tyytyväisyys eri elämän osa-alueisiin

2. Turun yliopiston ja Turun yliopiston ylioppilaskunnan tukipalvelut

Toisessa teemaosiossa kysyttiin Turun yliopiston ja ylioppilaskunnan tarjoamien tukipalveluiden käytöstä. Vastaajat saattoivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

Keskeisimmät tukipalvelut, joita vastaajat ilmoittivat hyödyntäneensä, olivat omaopettajan/opettajatuutorin/mentorin tuki, oppiaineen vastuupettajan tuki, opintoneuvojan tuki sekä opiskelijatuutorien tuki. Vastausvaihtoehdon "muu" valinneeet nimesivät seuraavia tahoja: KKL-KOTO, opintopäällikkö, opintosihteri ja harjoittelun johtaja. Yli kolmannes vastaajista (37 %, n=260) ilmoitti, ettei kuluneen lukuvuoden aikana ollut käyttänyt mitään vastausvaihtoehdoissa nimetyistä tukipalveluista. (Kuvio 12.)



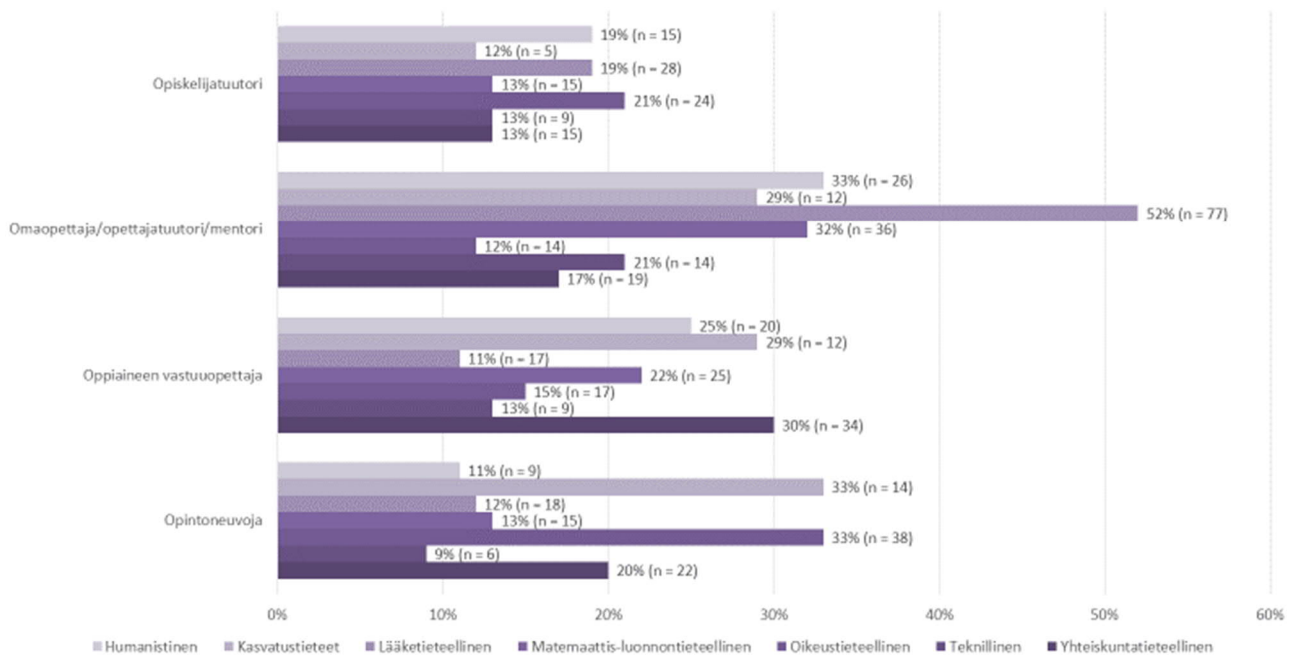
Kuvio 12. Yliopiston ja ylioppilaskunnan tarjoamien tukipalveluiden käyttö

Tiedekuntien välinen vertailu (Kuvio 13) osoittaa, että omaopettajan, opettajatuutorin tai mentorin palveluita käytettiin selvästi eniten lääketieteellisessä tiedekunnassa, jossa yli puolet vastaajista (52 %, n=77) kertoi käyttäneensä niitä, kun muissa tiedekunnissa palveluita käyttäneitä oli alle kolmannes vastaajista. Vähiten omaopettajan, opettajatuutorin tai mentorin palveluita käyttivät oikeustieteellisen opiskelijat (12 %, n=14) ja toiseksi vähiten yhteiskuntatieteellisen opiskelijat (17%, n=19).

Oppiaineen vastuupettajan palveluita käytettiin eniten yhteiskuntatieteellisessä (30 %, n=34) ja vähiten teknillisessä (13 %, n=9).

Kolmantena erottuvana palvelukategoriana opintoneuvojen palveluiden hyödyntäminen hajaantui tiedekuntien välillä. 1/3 kasvatustieteellisen (33 %, n=14) ja oikeustieteellisen

opiskelijoista (33 %, n=38) kertoi käyttäneensä opintoneuvojen palveluita. Vähiten palveluita käyttivät teknillisen opiskelijat (9 %, n=6).



Kuvio 13. Yliopiston ja ylioppilaskunnan tarjoamien tukipalveluiden käyttö tiedekunnittain

Kysymykseen ”Mitkä asiat näissä palveluissa tukivat hyvinvointiasi?” annettiin kaikkiaan 249 avovastausta. Vastauksissa korostuivat sekä informaation saamisen tärkeys että ystävällinen ja kuunteleva keskusteluyhteys. Vastaajat kokivat saaneensa opiskeluun ja työnhakuun liittyvää informaatiota, mikä vähensi epävarmuuden tunteita ja edisti hallinnan tunnetta sekä opiskelumotivaatiota. Ongelmia ei aina osattu itse paikallistaa, mutta pidettiin hyvänä, ettei se ollut este tuen piiriin pääsemisessä.

Opintoneuvoja on erittäin helposti lähestyttävä ja vastaanottavainen kaikenlaisille kysymyksille. Opintotiimille on voinut huoletta lähettää viestiä ja minulle varattiin aikaa keskusteluun, vaikka en ollut edes ihan varma mistä konkreettisista asioista halusin jutella.

Sain apua opintojen suunnittelussa, minkä takia ahdistus väheni.

Viestimisen laatuun kiinnitettiin erityistä huomiota, mikä näkyy useissa vastauksissa. Eräs vastaaja kirjoittaa, että hänen hyvinvointiaan edistivät ”nopeat vastaukset ja ystävällinen sävy viesteissä”. Myös henkilökunnan kykyä ymmärtää kiiteltiin.

Pro-gradun mentori/professori on ollut hyvin ymmärtäväinen vallitsevan tilanteen kanssa, mikä on auttanut jaksamisessa. Hän on tunnistanut, että nykyisessä maailmantilassa keskittyminen ja suoritustaso ei välttämättä vastaa tavallista tasoa.

Mentorini on erittäin halukas auttamaan ja kuuntelemaan eikä tuomitse tai syytä.

Osassa vastauksista viitataan korona-ajan ihmiskontaktien vähyyteen ja siihen, miten yksilö- tai ryhmäkeskustelut ovat antaneet paljon kaivattua sosiaalista kanssakäymistä arkeen.

Oli hyvä saada kontakti johonkuhun, sillä muutoin sitä on kokenut etävuoden aikana vain leijuneensa omassa erillisessä avaruudessa, kaukana yliopistosta ja opinnoista.

Mentorointi ja palautekeskustelut opettajan kanssa olivat osa pakollista opetusta. Olin kyllä tyytyväinen, että pääsi vähän ventiloimaan jonkun muunkin kuin puolison ja opiskelukavereiden kanssa.

Kysymykseen "Koitko näissä palveluissa ongelmia avun saannissa?" annettiin yhteensä 195 vastausta. Enemmistö vastaajista viittasi pitkiin odotusaikoihin, sähköpostiviesteihin vastaamattomuuteen sekä opiskelijan oman aktiivisuuden merkitykseen. Erityisesti opintopsykologien palvelujen ruuhkautumisesta kirjoitettiin paljon. Osa vastaajista antoi pitkiä, seikkaperäisiä kuvauksia kokemuksistaan.

Eräänä teemana vastauksissa esiintyy oman asian siirtyminen toistuvasti työntekijältä toiselle.

Pitää olla valtavan sinnikäs ja osata vaatia itselle oikeuksia. Työntekijät haluavat yleensä saada ongelman pois omista käsistä, eikä ratkaista sitä. Pyörittelyä ihmiseltä toiselle. Kyvyttömyyttä ymmärtää, mistä ongelmassa on kyse ja mistä apua voi saada.

Erot eri oppiaineiden ja kampusten välillä otetaan puheeksi.

Opettajien välinen ero on valtava, toiset tarjoavat tukea ja apua huomattavasti enemmän kuin toiset.

En usko, että meillä on mahdollisuus saada näistä apua, vaikka ne olisivatkin olemassa. Porin häirintätukihenkilöt ovat vain nimelliset. Kukaan ei myöskään aktiivisesti tarjoa apua.

Eräs kirjoittaja puhuu pitkässä vastauksessaan omassa tiedekunnassaan havaitsemastaan kiusaamisesta ja haasteista saada apua tilanteeseen.

Todella usein on joutunut näkemään nöyryytystä sekä myös muunlaista kiusaamista opetustapahtumissa opettajien toimesta. Lähestulkoon aina nämä ovat tapahtuneet yliopiston palkkalistoilla jo pitempään pyörineiden ihmisten toimesta. Nämä toimintamallit siirtyvät tietenkin myös nuoriin opiskelijoihin, jolloin pahoinvoinnin kierre on valmis. Näistä ongelmista kukaan ei uskalla kuitenkaan ääneen puhua, sillä piirit ovat pienet ja piirejä täytyy miellyttää jo opiskeluaikana.

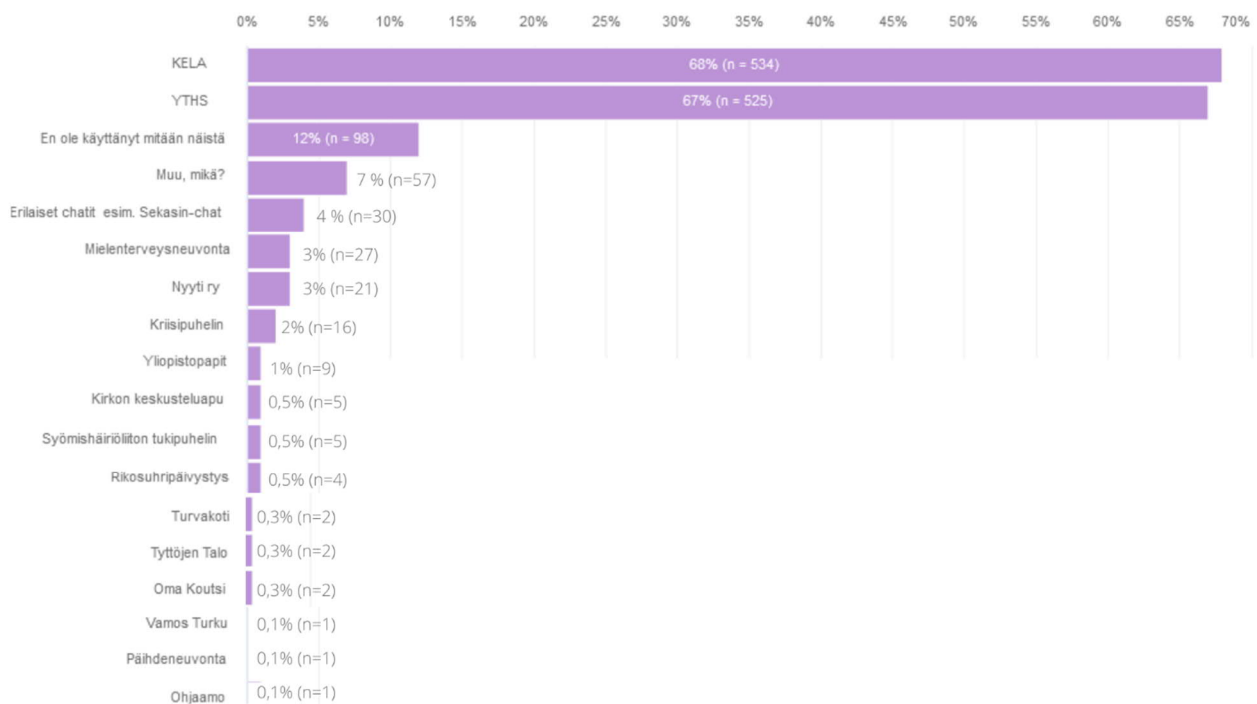
Epätietoisuus tarjolla olevista yliopiston tukipalveluista tai siitä, miten palveluiden piiriin hakeudutaan käyvät myös selväksi monissa vastauksissa. Useat vastaajat viittaavat kyselyn yhteydessä esitettyyn kuvioon ja kysymyksissä esitettyihin listauksiin tukimuodoista.

Edellä mainituista tukimuodoista vain muutama oli minulle entuudestaan tuttuja, suurimmasta osasta en tiennyt ennen tätä kyselyä.

Epätietoisuus yliopiston tukimuodoista ei koske vain juuri opintonsa aloittaneita, koska avovastauksista käy ilmi, että useat ovat opiskelleet jo pitkään.

3. Turun yliopiston ulkopuoliset tukipalvelut

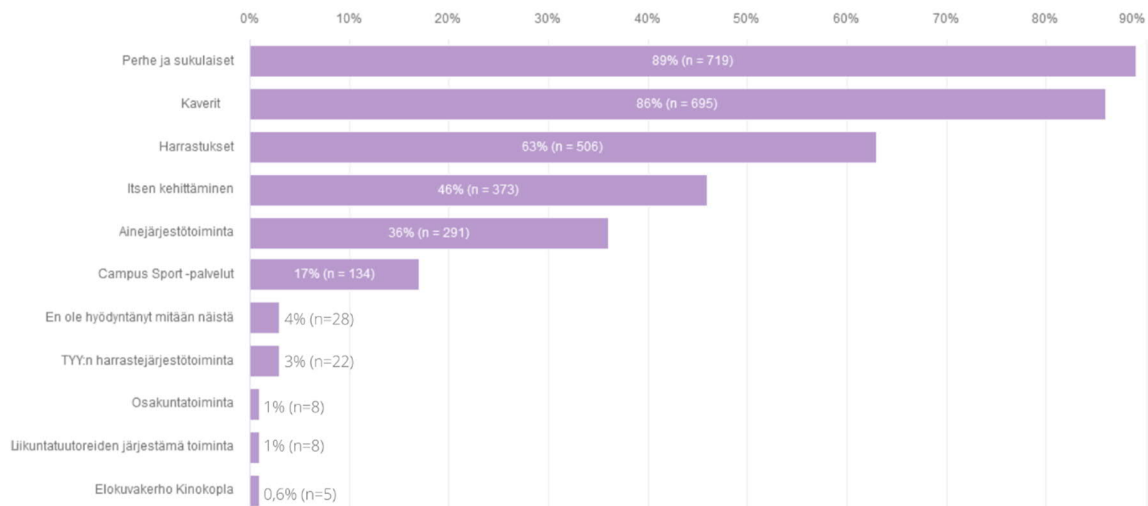
Kolmannessa teemaosiossa kysyttiin Turun yliopiston ulkopuolisten tukipalveluiden käytöstä. Vastaajat saattoivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Valtaosa vastaajista ilmoitti käyttäneensä kuluneen lukuvuoden aikana KELA:n palveluita (68 %, n=534) ja YTHS:n palveluita (67 %, n=525). Vastausvaihtoehdon "muu" valinneet nimesivät muun muassa seuraavia tahoja: kunnallinen terveyskeskus, yksityinen terveystalo, työterveyden mielenterveyspalvelut, Tukinetin henkilökohtainen tukiside, Tsemppi Ry, Ensi- ja turvakotiliitto. Vastaajista 12 % (n=98) ilmoitti, ettei ollut käyttänyt mitään vastausvaihtoehdoissa nimetyistä tukipalveluista. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Yliopiston ulkopuolisten tukipalveluiden käyttö

4. Vapaa-aika

Neljännessä teemaosiossa tiedusteltiin vapaa-ajan voimavaroja. Vastaajat saattoivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Valtaosa vastaajista (89 %, n=719) ilmoitti hyödyntäneensä perheen ja sukulaisten tukea sekä 88 % (n= 695) kavereiden tukea voimavaranaan kuluneen lukuvuoden aikana. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Vapaa-ajan voimavarat

Kysymykseen "Mitkä asiat näissä toimintamuodoissa tukivat hyvinvointiasi?" annettiin kaikkiaan 352 avovastausta. Ylivoimaisesti eniten vastaajat kommentoivat liikuntaharrastuksia, perheen ja ystävien roolia sekä opiskelijajärjestötoimintaa. Niiden tuomaa vaihtelua ja mielekkyyttä arkeen korostettiin. Myös yhteisöllisyyden ja joukkoon kuulumisen positiiviset kokemukset nousevat vastauksissa keskeiseksi teemaksi.

Ulos kämpästä pääseminen ja edes vähäinen opiskelijayhteisöön tutustuminen uudessa kaupungissa on ollut ainejärjestötoiminnan parasta antia.

Kysymykseen "Koitko näissä toimintamuodoissa jotakin hankaluuksia?" annettiin yhteensä 277 vastausta. Myös näissä vastauksissa ylivoimaisesti eniten kommentoitiin liikuntaharrastuksia, perheen ja ystävien roolia sekä opiskelijajärjestötoimintaa. Poikkeusolojen rajoitustoimien vaikutuksista ja etäsuhteiden ylläpitämisen vaikeudesta kerrottiin toistuvina teemoina.

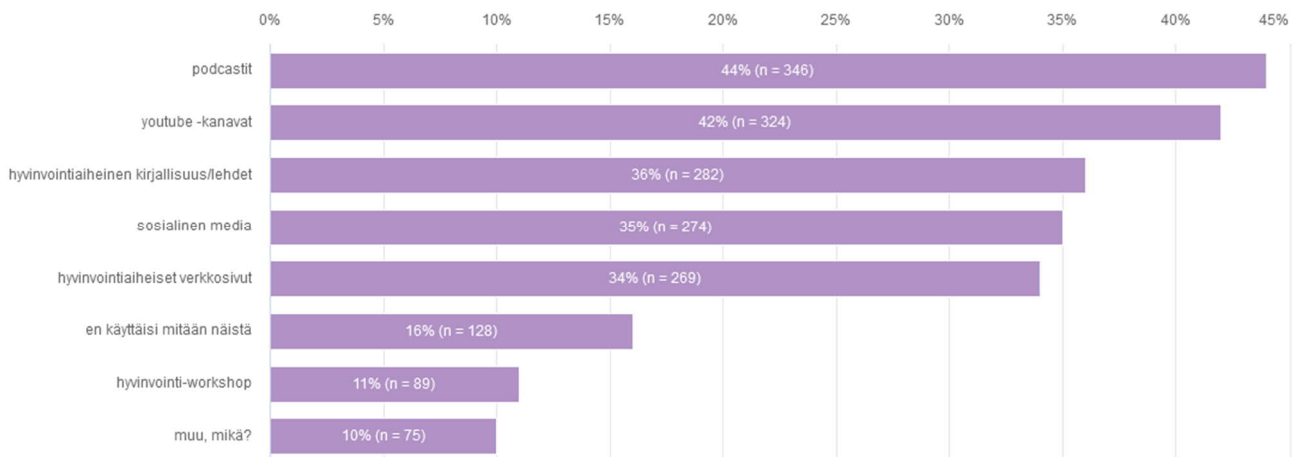
Moni kaveri on ollut joko kiireinen, ahdistunut omasta elämäntilanteestaan tai pandemiasta ja siksi vaikeasti tavoitettavissa.

Yleisesti ottaen kiinnostus kaikkeen yliopiston järjestämään toimintaan on huvennut. En osaa itsekään tätä selittää, sillä aiemmin osallistuin aktiivisesti joko Campus Sportin järjestämille kursseille, tai oman ainejärjestön toimintaan. Nyt kun kaikki on netissä / zoomissa, eivät edes matalan kynnyksen tapahtumat innosta.

5. Palveluiden kehittäminen

Viidennessä teemaosiossa keskityttiin selvittämään lähtökohtia tukipalveluiden kehittämiseen.

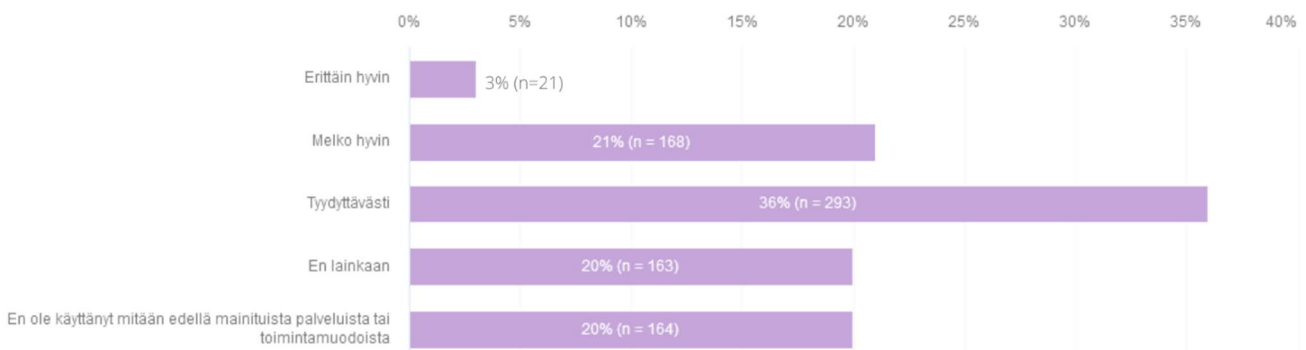
Todennäköisimmiksi itsen kehittämisen kanaviksi vastaajat nimesivät podcastit (44 %, n=346), Youtube-kanavat (42 %, n=324), hyvinvointiaiheisen kirjallisuuden/lehdet (36 %, n= 282) ja sosiaalisen median (35 %, n= 274). Vastausvaihtoehdon "muu" valinneet nimesivät muun muassa seuraavia asioita: nettikurssit, LinkedIn- opetusmateriaalit, vertaistukiryhmät sekä liikunnalliset aktiviteetit, kuten esimerkiksi urheilu, retkeily ja meditointi. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Itsen kehittämisen kanavat

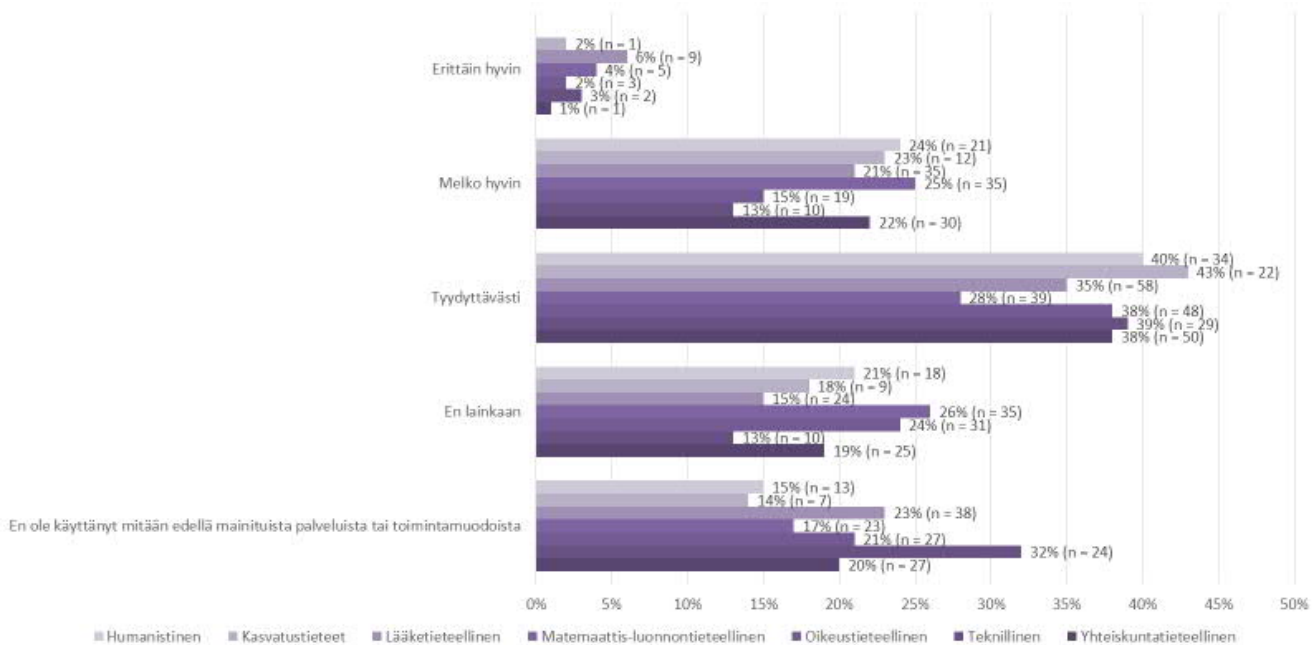
Ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat erottuvat useamman vuoden opiskelijoista vastausvaihtoehdoissa "sosiaalinen media" ja "youtube": ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat ilmoittavat nämä todennäköisiksi kanaviksi huomattavasti muita useammin.

Vastaajista 36 % (n=293) koki saaneensa tarvitsemaansa apua tyydyttävästi opiskelukyvyn ja jaksamisen tueksi. Vastaajista 21 % (n=168) koki saaneensa apu melko hyvin. Sen sijaan 20 % (n=163) ilmoitti, ettei ollut lainkaan saanut tarvitsemaansa apua kuluneen lukuvuoden aikana. (Kuvio 17.)



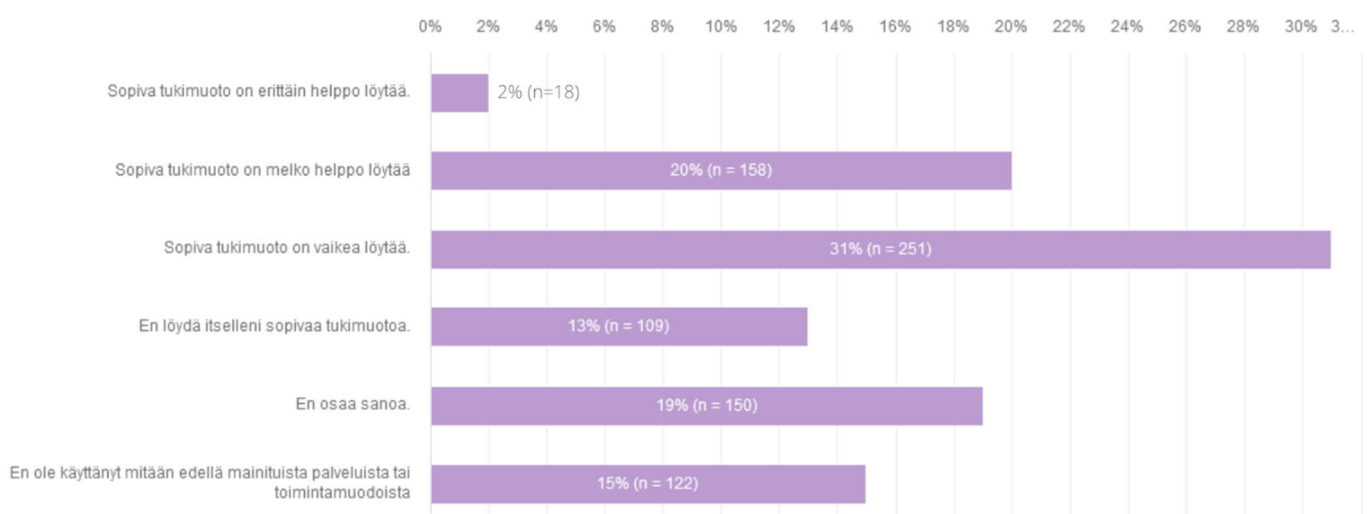
Kuvio 17. Avun saamisen kokemus

Kaikkien tiedekuntien opiskelijoista n. kolmasosa kertoi saaneensa tyydyttävästi tarvitsemaansa apua opiskelukyvyn ja jaksamisen tueksi. Matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden vastaukset jäivät ainoana alle kolmasosan (28%, n=39). Teknillisen tiedekunnan opiskelijoista hieman vajaa kolmasosa (32%, n=24) kertoi, ettei ole käyttänyt mitään edellä mainituista palveluista tai toimintamuodoista. (Kuvio 18.)



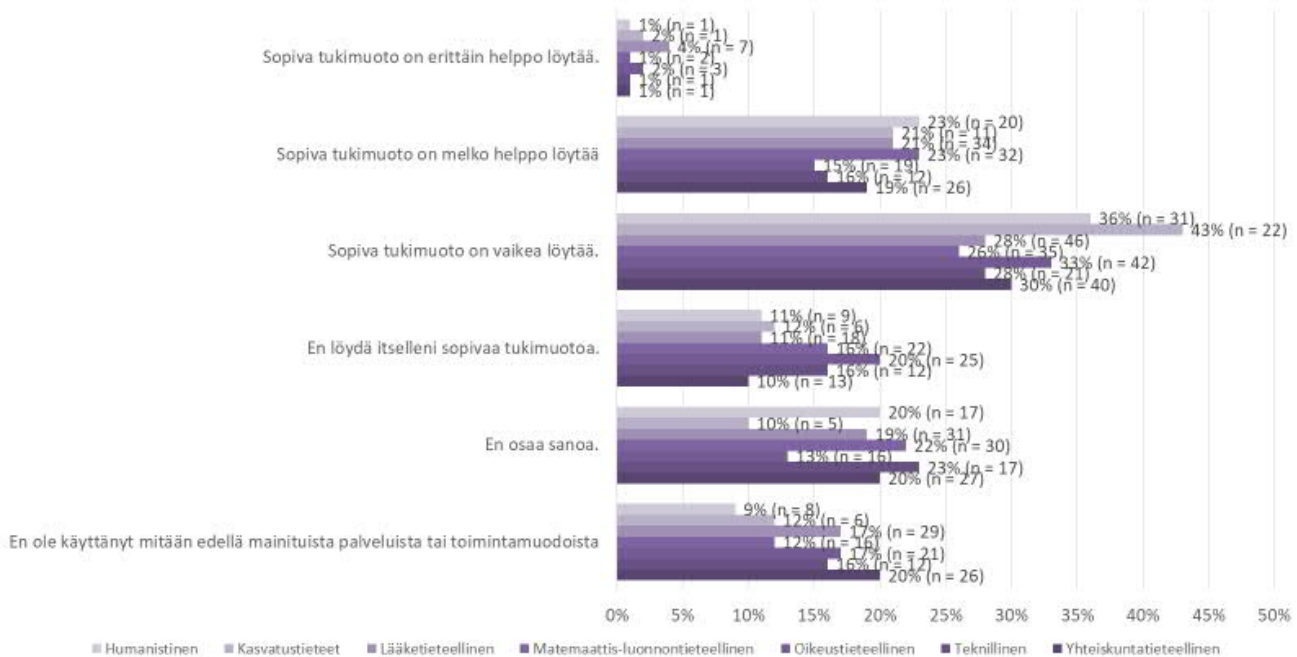
Kuvio 18. Avun saamisen kokemus tiedekunnittain

Kaikista vastaajista 20 % (n=158) arvioi itselle sopivan tukimuodon löytämistä melko helpoksi. Vastaajista 31 % (n= 251) piti itselle sopivan tukimuodon löytämistä vaikeana. Itselleen sopivaa tukimuotoa ei ollut löytänyt 13 % (n=109) vastaajista. (Kuvio 19.)



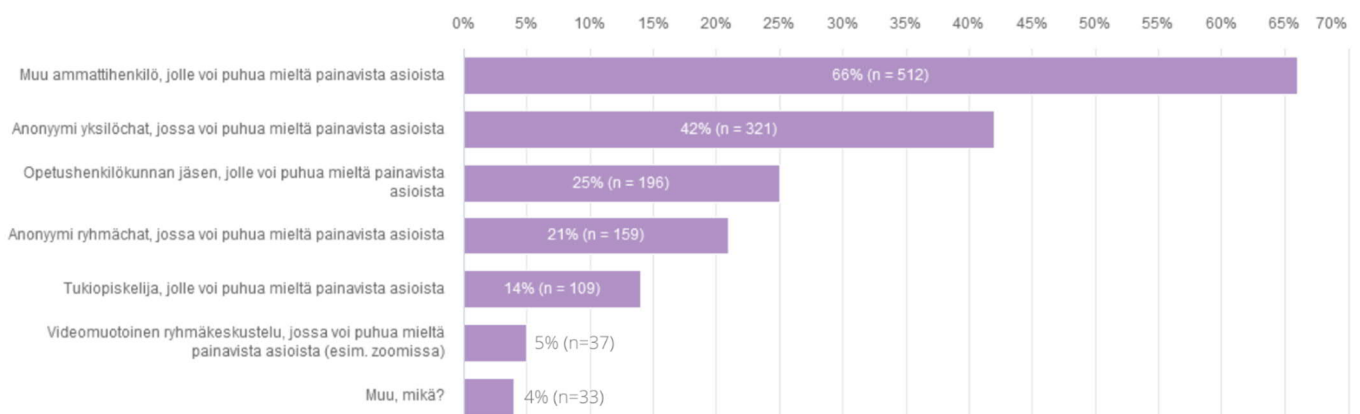
Kuvio 19. Avun löytämisen kokemus

Kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijat (43 %, n=22) kokivat muiden tiedekuntien opiskelijoita vaikeammaksi löytää sopiva tukimuoto. (Kuvio 20.)



Kuvio 20. Avun löytämisen kokemus tiedekunnittain

Enemmistö kaikista vastaajista nimesi todennäköisimmäksi matalan kynnyksen tukipalveluksi ammattihenkilön, jolle voi puhua mieltä painavista asioista (66 %, n=512). Toiseksi suosituin vastausvaihtoehto oli anonyymi yksilöchat (42 %, n=321) ja kolmanneksi suosituin opetushenkilökunnan jäsen, jolle voi puhua mieltä painavista asioista (21 %, n=159). Vastausvaihtoehdon ”muu” valinnee nimesivät muun muassa seuraavia asioita: vertaisryhmät, kollegat, tukipuhelin, läheinen ihminen ja yliopistopappi. (Kuvio 21.)



Kuvio 21. Matalan kynnyksen palvelu, johon todennäköisimmin hakeuduttaisiin

Lopuksi kysyttiin kehitysehdotuksia ja asioita, jotka edistäisivät vastaajan jaksamista Turun yliopistossa opiskellessa. Avovastauksia annettiin yhteensä 232 kappaletta.

Opiskeluilmapiirin merkitys opiskelijoiden jaksamisessa korostui vastauksissa.

Yliopistolle tarvitaan ilmapiirin muutosta siinä, että olet riittävä, vaikket nakuta 60 op vuodessa. Nykyään tuntuu että olet luuseri, jos et tähän pysty. Nykyinen opiskeluympäristö ajaa ihmisiä burn outtiin.

Opiskelijoiden kanssa tekemisissä oleville opettajille yms. olisi hyvä painottaa nykykäsityksen mukaista positiivista psykologia; enää ei ole hyvä tapa opettaa pelolla, kiusaamisella, hyökkäämisellä, haukkumisella, syyttelyllä, väheksymisellä. Opiskelijoiden jaksaminen olisi täysin eri jos opettajat ja muut auktoriteetit suhtautuisivat ymmärtävästi (EI VÄHÄTELLEN), kuunnellen, hyväksyen, antaen tukea.

Opettajat tuntuvat kovin kiireisiltä ja vaikka olenkin pyytäessäni saanut apua esim. seminaarityön aiheenvalintaan, kynnyks ottaa yhteyttä on korkea. Olisi hienoa, jos opettajat toisivat paremmin esille, että heihin saa olla yhteydessä, jos on hankaluuksia.

Opinnäytetöiden parempi ja tasalaatuisempi ohjaus, ja akateemisen tekstin tuottamisen oppimisessa tukeminen ns. susille heittäminen sijaan.

Monet vastaajat kaipasivat ratkaisuja yhteisöllisyyden edistämiseen opinnoissa.

Yhteisöllisyys osaksi tutkintoja ja sitä kautta "pakolliseksi". Opiskelijayhteisöön kasvaminen ei voi olla koronan jälkeen pelkästään yksittäisten henkilöiden kuten tuutorien ja järjestötoimijoiden vastuulla, kaikki pitää ottaa mukaan "talkoisiin" ja "pakottaa" tutustumaan muihin ihmisiin.

Lisää efforttia vaihtoehtoisten tapojen kehittämiseksi, joilla voisi edes jotenkin tuntea kuuluvansa opiskelija- ja tiedeyhteisöön. Opiskelijoille lupailtiin, että kaikille taataan se, että on edes yksi kontaktiopetuskerta/tilaisuus, jossa katsotaan, että kaikki pärjäävät. Myöskin erot tiedekuntien ja oppiaineiden välillä suuria: joissain kysely kaikilta opiskelijoilta, miten he voivat ja jaksavat, toisissa ei.

Omasta kokemuksestani voin kertoa, että motivaatioton oppilas harvoin jaksaa tai viitsii ottaa yhteyttä tukipalveluihin. Minua auttoi, että minuun eli opiskelijaan otettiin yhteyttä. Yhteydenoton on parempi olla välitön, kuten puhelu, koska viesteihin vastaamista on helppo lykätä ja sivuuttaa.

Joustavuutta opintojen suorittamisessa peräänkuuluttivat useat vastaajat.

Opiskelumuotoja voisi muokata monimuotoisemmiksi. Esimerkiksi perinteisen tentin lisäksi kursseilla voisi olla toinen vaihtoehtoinen suoritustapa, joka tukisi jatkuvaa oppimista ja koostuisi esimerkiksi pienistä viikoittaisista tehtävistä.

Itselleni koronavuosi on tuonut helpotusta siten, että kun ahdistus olisi aikaisemmin estänyt lähtemästä luennolle, olen nyt voinut suorittaa luennon kotona, jolloin sosiaalisten tilanteiden pelko ei tunnu niin pahalta. Toivoisin mahdollisuutta etäopintojen ainakin osittaiseen jatkamiseen myös koronapandemian helpotuttua.

Arvosanapaineiden vähentäminen. Radikaali uudistus: ei lainkaan arvosanoja. Tenttien tulosten korottaminen millä tahansa tenttikierroksella uudestaan mahdolliseksi. Arvosanat luovat liikaa paineita opiskelijoille tällä hetkellä ja vievät mielekkyyttä opiskelusta pois sekä vievät pois huomion itse oppimisesta: tenttejä suoritetaan tärppimällä eikä lukemalla, sillä niin saadaan parempi arvosana.

Ratkaisuja vaadittiin avun saannin helpottamiseksi. Valtaosa vastaajista mainitsi terapiaan pääsyn helpottamisen. Lisäksi tukimuotojen yhdenvertaisuuteen kiinnitettiin vastaajien keskuudessa huomiota esimerkiksi taloudellisen tilanteen, perheellisten opiskelijoiden ja eri kampusten opiskelijoiden näkökulmasta. Myös vähemmistökysymykset (esim. ADHD, lukihäiriöt, iäkkäät opiskelijat) nousivat esille.

Tarkemmin koottua infoa, mistä hakea tukea ja minkälaista tukea on mahdollisuus saada.

Opiskelijat eivät tarvitse hienoa Instagram-grafiikkaa tai videoita, jossa kerrotaan, miten vähentää stressiä, koska sen osaa jokainen itsekkin etsiä netistä. Haluan päästä YTHS:lle mielenterveyspalveluihin, mutta en pääse sinne, sillä tilanteeni ei ole vielä "tarpeeksi paha" Haluan että vaaditte lisää resursseja YTHS:lle sekä laadukasta opetusta sekä muita AMMATTILAISTukiryhmiä.

Jokaiseen asiaan saa vastauksen helpommin kurssikaverilta, kuin opintohallinnosta. Järjestelmä on uskomattoman huono ja täysin vieraantunut opiskelijoiden arjesta.

Opiskelijoiden moninaisuus tulee huomioida, jotta palvelut ovat saavutettavia.

Loppusanat

Tämän kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa Turun yliopiston opiskelijoiden tarpeita mielenterveyden kysymyksiin liittyen. Mielen päällä –toiminnan keskiössä on pyrkimys edistää matalan kynnyksen tuen saamista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta yksikään opiskelija ei jäisi huoliensa kanssa yksin.

Mielen päällä –ajattelussa mielenterveyden edistäminen on ennen kaikkea pieniä arkisia tekoja, joilla on suuri vaikutus. Esimerkiksi puheeksi ottamisen käytäntöjen juurruttaminen oppimisen ja opetuksen arkeen merkitsee mahdollisuutta kohtaamisiin, joissa yhteisöllisyys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi voivat lujittua.

Vaikka tämän kyselyn vastaajajoukko oli yliopiston koko opiskelijamäärään suhteutettuna pieni, voidaan kyselyn tuloksia silti hyödyntää opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen liittyvien keskusteluiden kimmokkeena. Hyvien käytäntöjen vahvistaminen mielenterveellisen oppimiskulttuurin luomiseksi edellyttää henkilökunnan ja opiskelijoiden yhteistyötä. Koko yliopistoyhteisön panosta tarvitaan.

Kannustamme tämän raportin myötä kaikkia yliopistoyhteisön jäseniä käymään keskustelua omassa yhteisössä ja tiedekunnassa siitä, millaisia asioita yhteisesti tekemällä voidaan edistää opiskelijoiden mielenterveyttä.

Päähuomiot kyselystä ovat seuraavat:

1) Hyvinvointi:

Yli puolet kyselyyn vastanneista koki voivansa kohtalaisen hyvin (Ks. Kuvio 9.). Huonosti voivien osuus on silti merkittävä.

Tiedekuntakohtaisia eroja on havaittavissa ja siksi mielenterveyden edistäminen käytännössä voi merkitä eri tiedekunnissa erilaisia asioita.

Etenkin avovastauksista tulee ilmi, että korona-aika on haastanut opiskelijoiden hyvinvointia monella tapaa. Vastaajat toivovat arjessa näkyviä toimia opiskelun yhteisöllisyyden palauttamiseksi esimerkiksi satsaamalla ystävälliseen vuorovaikutukseen, avaamalla tilojen käyttöä ja kehittämällä opetusmenetelmiä.

2) Tukipalvelut:

Sopivan tukipalvelun löytäminen on joillekin vastaajista vaikeaa eivätkä kaikki ole löytäneet itselleen sopivaa tukea lainkaan. Tämä kyselyn tulokset ovat yhteneväisiä aikaisempien kyselyjen³ kanssa siitä, että tukimuodoista tiedottamiseen tulee kiinnittää huomiota. Olennainen kysymys koskee sitä, miten monikanavainen ja opiskelijat läpi opintojen ajan tavoittava viestintä toteutetaan.

Kuluneen lukuvuoden aikana opiskelijoiden eniten käyttämät palvelu olivat yliopiston tarjoamia palveluita. Näyttää siis siltä, että tiedekuntien tarjoamat tukipalvelut tunnustetaan ja tiedetään paremmin kuin esimerkiksi TYYn tarjoamat palvelut ja oman ainejärjestön tukimuodot. Ylioppilaskunnan asiantuntijoiden tarjoamia tukipalveluita ilmoitti käyttäneensä lukuvuonna 2020-2021 kaikista 814:sta vastaajasta vain 11 opiskelijaa (Ks. Kuvio 12.). Turun yliopiston ylioppilaskunnan tukipalveluiden näkyvyyteen ja tunnettuuteen satsaaminen voisi lievittää vastaajien mainitsemaa vaikeutta päästä sopivan tuen piiriin ja tarjota vaihtoehtoja ruuhkautuneille palveluille.

3) Kuulluksi tuleminen:

³ Esim. Eka vuosi kysely 2020-2021, Turun yliopisto.

Kyselyyn vastaajat hyödynsivät kiitettävästi avovastausvaihtoehtoa. Vastaajien tarjoamat avovastaukset luovat tunnekylläisen maiseman Turun yliopiston opiskelijoiden kokemuksista lukuvuonna 2020–2021. Toisaalta vastaajat osoittavat empatiaa ajan haasteiden kanssa ponnistelevien opiskelutovereiden ja henkilökunnan suuntaan, yhtäältä oma turhautuminen, epätoivo ja epäreiluuden kokemukset tulevat esiin.

Vaikuttaa siltä, että avovastausmahdollisuus on saattanut toimia monelle vastaajalle väylänä saada äänensä ja tuntosensa kuuluviin. Useissa vastauksissa vaaditaan yliopistolta tarmokkaampia toimia muutoksen aikaansaamisen nimissä. Myös kyselyn tulosten julkistamista pidetään tärkeänä.

Kaikkia avovastaajien puheeksi ottamia teemoja ei voitu nostaa tähän raporttiin, mutta Turun yliopiston ja ylioppilaskunnan tukipalveluita koskevat huomiot on välitetty hankkeen työntekijöiden toimesta asianomaisille tahoille. Myös marraskuussa 2021 järjestetty Mielen päällä –tiedekuntaseminaari toimii osaltaan foorumina tiedottaa kyselyn tuloksista ja käynnistää tiedekuntakohtaisia mielenterveyden edistämistoimia.

Jatkossa toteutettavien mielenterveyskyselyiden kohdalla on olennaista kiinnittää huomiota niihin vastaajaryhmiin, jotka jäivät tässä kyselyssä aliedustetuiksi. Herää esimerkiksi kysymyksiä siitä, miten tulevaisuudessa kyselyissä tavoitettaisiin kansainväliset opiskelijat, miehet tai Porin ja Rauman kampuksilla opiskelevat Turun yliopiston opiskelijat tämän vuoden toteutusta paremmin. Selvitettäväksi jää, onko opiskelukielellä, sukupuoli-identiteetillä (myös muunsukupuolisuus) tai opiskelijan pääasiallisella kampuksella osuutta tukipalveluiden saavutettavuuteen ja koettuun hyvinvointiin.

Merkittävä valinnan paikka tulevaisuudessa mielenterveyskyselyissä on myös siinä, kerätäänkö määrällistä vai laadullista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista. Jokaisen tilaston taustalla on paljon elettyä elämää, joka ei näy numeroissa. Oppiaksemme opiskelijoiden arkitasolla hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja eri tekijöiden kasaantumisesta voisi olla tarpeen perehtyä aiheeseen haastattelututkimusten, opiskelijoiden kirjoituskutsujen tai jo valmistuneiden opiskelijoiden muistitietoon kurottavien tutkimusasetelmien pohjalta. Mielen päällä –kyselyn avovastauksien kokonaisuuden perusteella näyttää siltä, että Turun yliopiston opiskelijat ovat kiinnostuneita kertomaan seikkaperäisestikin omasta opiskelutilanteestaan ja osallistumaan tutkimukseen vaikuttamismielessä.

Keväällä 2021 Turun yliopistossa oli meneillään samaan aikaan useampia opiskelijoiden mielenterveyttä, hyvinvointia ja jaksamista kartoittavia tutkimuksia. Mielen päällä –hanke kiittää kaikkia kyselyimme vastanneita opiskelijoita! Jokainen vastaus auttaa osaltaan rakentamaan mielettömän hyvinvoivaa Turun yliopistoyhteisöä.

Liite 1

MIELENTERVEYSKYSELYN SAATESANAT JA TIETOSUOJATIEDOT

Mielenterveyskysely

Tämä kysely kartoittaa opiskelijoiden mielenterveyteen liittyviä aiheita. Vastauksia hyödynnetään opiskelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi Turun yliopistossa.

Kysely toteutetaan osana Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Mielen päällä –hanketta, jonka tarkoituksena on laajentaa mielenterveyden vertaistukimalli kaikkiin yliopiston tiedekuntiin vuoden 2021 aikana. Hankkeessa parannetaan opiskelijoiden ja henkilökunnan valmiuksia tukea ja ohjata opiskelijoita vertaistuen keinoin erilaisissa mielenterveyteen liittyvissä asioissa.

Vastauksia tullaan käyttämään harkiten yliopiston ja ylioppilaskunnan työryhmissä sekä vaikuttamistyössä. Raportti kyselyn tuloksista tullaan julkaisemaan syksyllä 2021.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15-25 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eikä yksittäisiä vastauksia voida yhdistää kyselyyn vastanneisiin henkilöihin.

Kiitos vastaamisesta. Sinun vastauksesi on meille tärkeä.

Tietosuojatiedot

Käsittelyperuste:

Rekisteröity on antanut suostumuksensa käyttää kyselyn vastauksia kyselyn käsittelyä varten. Kyselyn vastauksista muodostetaan koonti, jota tullaan hyödyntämään Mielen päällä –hankkeen toiminnassa ja mielenterveyden vertaistukimallin laajentamisessa Turun yliopistoon. Otteita koonnista voidaan julkaista TYYn sekä Turun yliopiston viestinnässä. Koonnissa esitettyjä tietoja ei voida yhdistää yksittäisiin henkilöihin. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

Käsittelyn tarkoitus:

Kyselyn vastauksia käytetään Mielen päällä –hankkeen toiminnassa ja opiskelijoiden mielenterveyttä tukevan vertaistukimallin laajentamisessa Turun yliopistoon.

Käsittelijät/vastaanottajat:

Kyselyn vastauksia käsittelevät:

TYYn Mielen päällä –hankkeen projektityöntekijä Kaisa-Riitta Aho, projektisuunnittelija Heidi Vuoristo, TYYn koulutuspoliittinen asiantuntija Joni Kajander sekä TYYn sosiaalipoliittinen asiantuntija Ville Ritola

Kyselyn pohjalta toteutettua koontia käsittelevät myös yliopiston työntekijät. Otteita koonnista

julkaistaan sekä TYYn että Turun yliopiston viestinnässä. Koonnissa esitettyjä tietoja ei voida yhdistää yksittäisiin henkilöihin.

Yhteyshenkilöt:

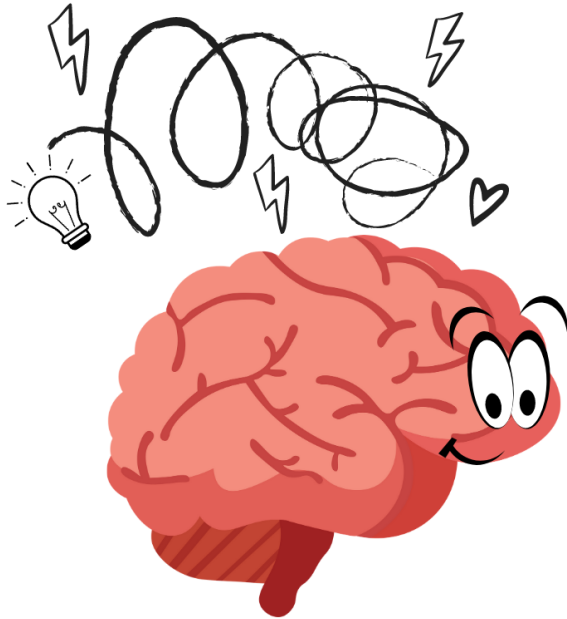
TYYn Mielen päällä –hankkeen projektityöntekijä Kaisa-Riitta Aho, puh. +358 44 491, tyy-mielenpaalla@utu.fi

TYYn sosiaalipoliittinen asiantuntija Ville Ritola, puh. +358 44 796 1078, tyy-sopoasiantuntija@utu.fi

Säilytysaika ja -peruste:

Kyselyn vastauksia säilytetään pysyvästi, jotta tuloksia voidaan hyödyntää kattavasti.

Katso lisää: <https://www.tyy.fi/fi/ylioppilaskunta/asiakirjat/tietosuojailmoitus>



MIELEN PÄÄLLÄ

Mielenterveyskysely



TURUN
YLIOPISTO



Mielenterveyskysely

Tämä kysely kartoittaa opiskelijoiden mielenterveyteen liittyviä aiheita. Vastauksia hyödynnetään opiskelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi Turun yliopistossa.

Kysely toteutetaan osana Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Mielen päällä –hanketta, jonka tarkoituksena on laajentaa mielenterveyden vertaistukimalli kaikkiin yliopiston tiedekuntiin vuoden 2021 aikana. Hankkeessa parannetaan opiskelijoiden ja henkilökunnan valmiuksia tukea ja ohjata opiskelijoita vertaistuen keinoin erilaisissa mielenterveyteen liittyvissä asioissa.

Vastauksia tullaan käyttämään harkiten yliopiston ja ylioppilaskunnan työryhmissä sekä vaikuttamistyössä. Raportti kyselyn tuloksista tullaan julkaisemaan syksyllä 2021.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15-25 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eikä yksittäisiä vastauksia voida yhdistää kyselyyn vastanneisiin henkilöihin.

Kiitos vastaamisesta. Sinun vastauksesi on meille tärkeä.

Tietosuojatiedot

Käsittelyperuste:

Rekisteröity on antanut suostumuksensa käyttää kyselyn vastauksia kyselyn käsittelyä varten. Kyselyn vastauksista muodostetaan koonti, jota tullaan hyödyntämään Mielen päällä –hankkeen toiminnassa ja mielenterveyden vertaistukimallin laajentamisessa Turun yliopistoon. Otteita koonnista voidaan julkaista TYYn sekä Turun yliopiston viestinnässä. Koonnissa esitetyjä tietoja ei voida yhdistää yksittäisiin henkilöihin. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

Käsittelyn tarkoitus:

Kyselyn vastauksia käytetään Mielen päällä –hankkeen toiminnassa ja opiskelijoiden mielenterveyttä tukevan vertaistukimallin laajentamisessa Turun yliopistoon.

Käsittelijät/vastaanottajat:

Kyselyn vastauksia käsittelevät:

TYYn Mielen päällä –hankkeen projektityöntekijä Kaisa-Riitta Aho, projektisuunnittelija Heidi Vuoristo, TYYn koulutuspoliittinen asiantuntija Joni Kajander sekä TYYn sosiaalipoliittinen asiantuntija Ville Ritola

Kyselyn pohjalta toteutettua koontia käsittelevät myös yliopiston työntekijät. Otteita koonnista julkaistaan sekä TYYn että Turun yliopiston viestinnässä. Koonnissa esitetyjä tietoja ei voida yhdistää yksittäisiin henkilöihin.

Yhteyshenkilöt:

TYYn Mielen päällä –hankkeen projektityöntekijä Kaisa-Riitta Aho, puh. +358 44 491, tyy-mielenpaalla@utu.fi

TYYn sosiaalipoliittinen asiantuntija Ville Ritola, puh. +358 44 796 1078, tyy-sopoasiantuntija@utu.fi

Säilytysaika ja -peruste:

Kyselyn vastauksia säilytetään pysyvästi, jotta tuloksia voidaan hyödyntää kattavasti.

Katso lisää: <https://www.tyy.fi/fi/ylioppilaskunta/asiakirjat/tietosuojailmoitus>

1.

Tämä kysely on luottamuksellinen. Vastaukset käsitellään anonyymisti.

Siirry kyselyyn

TAUSTATIEDOT

2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

3. Ikä

- 18-23
- 24-29
- 30-35
- yli 35

4. Monettako vuotta opiskelet Turun yliopistossa?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7. tai enemmän

5. Opiskelukieli

- suomi
- englanti

6. Missä kampusalueella opiskelet? Jos suoritat parhaillaan useampaa tutkintoa, valitse kampus sen mukaan, missä opiskelet pääasiallisesti.

- Turussa

- Porissa
 Raumalla

7. Valitse tiedekunta, johon pääaineesi/tutkinto-ohjelmasi kuuluu. Jos suoritat parhaillaan useampaa tutkintoa, valitse tiedekunta sen mukaan, missä opiskelet pääasiallisesti.

- Humanistinen tiedekunta
 Kasvatustieteiden tiedekunta
 Lääketieteellinen tiedekunta
 Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta
 Oikeustieteellinen tiedekunta
 Teknillinen tiedekunta
 Turun kauppakorkeakoulu
 Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

8. Kuluneen lukuvuoden aikana olen pääasiallisesti... (valitse yksi tai useampi)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> suorittanut opintoja | <input type="checkbox"/> suorittanut harjoittelua |
| <input type="checkbox"/> tehnyt opinnäytetyötä (kuten kandidatkielmaa, pro gradu -tutkielmaa) | <input type="checkbox"/> en ole suorittanut mitään näistä |

KOKEMUKSET

Mieli ja tunteet

9. Oletko kokenut jotakin seuraavista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> keskittymiskyvyn puute | <input type="checkbox"/> yksinäisyys | <input type="checkbox"/> riittämättömyyden tunteet |
| <input type="checkbox"/> ahdistus | <input type="checkbox"/> paniikkioireet | <input type="checkbox"/> itsetuhoiset ajatukset |
| <input type="checkbox"/> päätöksenteon vaikeus | <input type="checkbox"/> itseluottamuksen puute | <input type="checkbox"/> uupumus |
| <input type="checkbox"/> ulkopuolisuuden tunne | <input type="checkbox"/> elämänhallinnan puute | <input type="checkbox"/> toivottomuus |

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> masennus | <input type="checkbox"/> unettomuus | <input type="checkbox"/> en osaa sanoa |
| <input type="checkbox"/> ajankäytön haasteet | <input type="checkbox"/> opiskelumotivaation katoaminen | |

10. Oletko kokenut paineita jostakin seuraavista asioista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> opiskelussa eteneminen | <input type="checkbox"/> asumisolot | <input type="checkbox"/> perheen ja opiskelujen yhteensovittaminen |
| <input type="checkbox"/> opiskelumenestys | <input type="checkbox"/> ulkonäkö | <input type="checkbox"/> ihmissuhteissa menestyminen |
| <input type="checkbox"/> taloudellinen toimeentulo | <input type="checkbox"/> professionaalisuuteen kasvaminen | <input type="checkbox"/> terveelliset elämäntavat |
| <input type="checkbox"/> taloudellinen menestyminen | <input type="checkbox"/> verkostoituminen | <input type="checkbox"/> en osaa sanoa |
| <input type="checkbox"/> työnsaanti | <input type="checkbox"/> opiskelualaan (ja tulevaan työnkuvaan) kuuluvien vastuiden kantaminen | |

Sosiaaliset suhteet ja elinympäristö

11. Oletko kokenut jotakin seuraavista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> kiusaaminen | <input type="checkbox"/> väkivalta tai hyväksikäyttö | <input type="checkbox"/> syrjintä |
| <input type="checkbox"/> häirintä | <input type="checkbox"/> työnhaun haasteet | <input type="checkbox"/> asunnon saamisen vaikeus |
| <input type="checkbox"/> taloudellinen ahdinko | <input type="checkbox"/> päihteiden liika- tai väärinkäyttö | <input type="checkbox"/> elinympäristön turvattomuus |
| <input type="checkbox"/> läheisen ihmisen menettäminen | <input type="checkbox"/> ihmissuhdeongelmat | <input type="checkbox"/> en osaa sanoa |
| <input type="checkbox"/> Covid-19-epidemiaan liittyvä ahdistus tai pelko | <input type="checkbox"/> kotiutumisen haasteet uudelle opiskelupaikkakunnalle | |

Yleisarvio voinnista

12. Arvio omaa vointiasi.

- Voin erinomaisesti.
- Voin kohtalaisen hyvin.
- Voin huonosti.
- Voin erittäin huonosti.
- En osaa sanoa.

13. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin elämäsi osatekijöihin?

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	En tyytyväinen enkä tyytymätön	Melko tyytymätön	Täysin tyytymätön
Mielekkäisiin harrastuksiin osallistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus kehittää itseä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivittäinen pärjääminen arkisissa asioissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeuksien voittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotettavien ja läheisten ihmisten luoma tukiverkko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijayhteisö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asumisolot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellinen tilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OPISKELUN VOIMAVARAT

YLIOPISTO

- Opiskelijatuutori
- Omaopettaja, mentori, opettajatuutori
- Oppiaineen vastuuopettaja
- Oman ainejärjestön sopo- tai kopovastaava
- TYY:n sopo tai kopo
- TYY:n häirintäyhdyshenkilö
- TYY:n lakineuvonta
- Yliopiston Rekryn uraohjaaja
- Opintoneuvoja
- Opintopsykologi
- Esteettömyyssuunnittelija
- SIMHE-palvelut maahanmuuttajille

VAPAA-AIKA

- Ainejärjestötoiminta
- Osakuntatoiminta
- TYY:n harrastejärjestöt
- Campus Sport -palvelut
- Liikuntatuutori
- Elokvakerho Kinokopla
- Itsen kehittäminen
- Kaverit
- Perhe ja sukulaiset
- Harrastukset

MUUT TAHOT

- YTHS
- KELA
- Nyti ry.
- Erilaiset chatit
- Kriisipuhelin
- Mielenterveysneuvonta
- Kirkon keskusteluapu
- Yliopistopapit
- Päihdeneuvonta
- Syömishäiriöliiton tukipuhelin
- Rikosuhrapäivystys
- Turvakoti
- Tyttöjen Talo
- Ohjaamo
- Vamos Turku
- Oma Koutsi



Seuraavilla kysymyksillä kartoitetaan kokemuksiasi kuviossa esitetyistä voimavaroista.

YLIOPISTON SISÄLLÄ

14. Oletko käyttänyt jotakin seuraavista palveluista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

<input type="checkbox"/> Opiskelijatuutori	<input type="checkbox"/> Opintoneuvoja	<input type="checkbox"/> Yliopiston Rekryn ura- ja työelämänpalvelut
<input type="checkbox"/> Omaopettaja/opettajatuutori /mentori	<input type="checkbox"/> TYY:n häirintäyhdyshenkilö	<input type="checkbox"/> Opintopsykologi
<input type="checkbox"/> Oppiaineen vastuuopettaja	<input type="checkbox"/> TYY:n sosiaalipoliittinen asiantuntija	<input type="checkbox"/> Esteettömyyssuunnittelija
<input type="checkbox"/> Oman ainejärjestösi sosiaalipoliittinen vastaava (sopo)	<input type="checkbox"/> TYY:n koulutuspoliittinen asiantuntija	<input type="checkbox"/> SIMHE-palvelut maahanmuuttajille
<input type="checkbox"/> Oman ainejärjestösi koulutuspoliittinen vastaava (kopo)	<input type="checkbox"/> TYY:n lakineuvonta	<input type="checkbox"/> Muu, mikä? <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>

15. Mitkä asiat näissä palveluissa tukivat hyvinvointiasi?

16. Koitko näissä palveluissa ongelmia avunsaannissa? Tähän voit kertoa tarkemmin.

MUUT TAHOT

17. Oletko käyttänyt jotakin näistä palveluista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> YTHS | <input type="checkbox"/> Yliopistopapit | <input type="checkbox"/> Tyttöjen Talo |
| <input type="checkbox"/> KELA | <input type="checkbox"/> Kirkon keskusteluapu | <input type="checkbox"/> Vamos Turku |
| <input type="checkbox"/> Nyyti ry | <input type="checkbox"/> Päihdeneuvonta | <input type="checkbox"/> Oma Koutsi |
| <input type="checkbox"/> Erilaiset chatit esim.
Sekasin-chat | <input type="checkbox"/> Syömishäiriöliiton
tukipuhelin | <input type="checkbox"/> Ohjaamo |
| <input type="checkbox"/> Kriisipuhelin | <input type="checkbox"/> Rikosuhripäivystys | <input type="checkbox"/> Muu, mikä? <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mielenterveysneuvonta | <input type="checkbox"/> Turvakoti | <input type="checkbox"/> En ole käyttänyt mitään näistä |

18. Mitkä asiat näissä palveluissa tukivat hyvinvointiasi?

19. Koitko näissä palveluissa ongelmia avunsaannissa? Tähän voit kertoa tarkemmin.

VAPAA-AIKA

20. Oletko osallistunut johonkin näistä toiminnoista kuluneen lukuvuoden aikana? (valitse yksi tai useampi)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ainejärjestötoiminta | <input type="checkbox"/> Itsen kehittäminen |
| <input type="checkbox"/> Osakuntatoiminta | <input type="checkbox"/> Kaverit |
| <input type="checkbox"/> TYY:n harrastejärjestötoiminta | <input type="checkbox"/> Perhe ja sukulaiset |
| <input type="checkbox"/> Campus Sport -palvelut | <input type="checkbox"/> Harrastukset |
| <input type="checkbox"/> Liikuntatuutoreiden järjestämä toiminta | <input type="checkbox"/> En ole hyödyntänyt mitään näistä |
| <input type="checkbox"/> Elokuvakerho Kinokopla | |

21. Mitkä asiat näissä toimintamuodoissa tukivat hyvinvointiasi?

22. Koitko näissä toimintamuodoissa joitakin hankaluuksia? Tähän voit kertoa tarkemmin.

23. Jos kehittäisit itseäsi ja hyvinvointiasi omatoimisesti, mitä seuraavista käyttäisit todennäköisimmin? (valitse yksi tai useampi)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> hyvinvointi-workshop | <input type="checkbox"/> sosiaalinen media |
| <input type="checkbox"/> hyvinvointiaiheinen kirjallisuus/lehdet | <input type="checkbox"/> youtube -kanavat |
| <input type="checkbox"/> hyvinvointiaiheet verkkosivut | <input type="checkbox"/> podcastit |
| <input type="checkbox"/> muu, mikä? <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> en käyttäisi mitään näistä |

PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

24. Koetko saaneesi tarvitsemaasi apua opiskelukyvyn ja jaksamisen tueksi?

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Tyydyttävästi
- En lainkaan
- En ole käyttänyt mitään edellä mainituista palveluista tai toimintamuodoista

25. Miten arvioit itsellesi sopivan tukimuodon löytämistä?

- Sopiva tukimuoto on erittäin helppo löytää.
- Sopiva tukimuoto on melko helppo löytää
- Sopiva tukimuoto on vaikea löytää.
- En löydä itselleni sopivaa tukimuotoa.
- En osaa sanoa.
- En ole käyttänyt mitään edellä mainituista palveluista tai toimintamuodoista

26. Mihin seuraavista matalan kynnyksen palveluista hakeutuisit todennäköisimmin?

- Tukiopiskelija, jolle voi puhua mieltä painavista asioista
- Opetushenkilökunnan jäsen, jolle voi puhua mieltä painavista asioista

- Anonyymi yksilöchat, jossa voi puhua mieltä painavista asioista
- Anonyymi ryhmächat, jossa voi puhua mieltä painavista asioista
- Videomuotoinen ryhmäkeskustelu, jossa voi puhua mieltä painavista asioista (esim. zoomissa)
- Muu ammattihenkilö, jolle voi puhua mieltä painavista asioista
- Muu, mikä?

27. Tähän voit kertoa vapaasti kehitysideoita tai asioita, jotka edistäisivät omaa jaksamistasi Turun yliopistossa opiskellessasi.

600 merkkiä jäljellä

28. Onko jotakin sellaista, jota emme osanneet kysyä ja josta haluaisit vielä kertoa?

600 merkkiä jäljellä

mielemuutospäätös