

KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN YKSINÄISYYSKYSELY 2024

HelsinkiMissio • 2024



SISÄLTÖ

- Alkusanat
- Kyselyn taustatiedot
- Yhteenveto tuloksista
- Yksinäisyyskyselyn tulokset
- Näin korkeakoulut voivat vähentää yksinäisyyttä



ALKUSANAT

Korkeakouluissa koetaan syvää yksinäisyyttä, jota osaltaan siivittävät opintojärjestelyt, kuten korona-ajan tottumukset etäopintoihin, sekä säännöllisen ja ohjatun ryhmäytymisen ja toisiin tutustumisen puute. Opinnoissa tarvitaan sosiaalista liimaa, jonka kautta opiskelijat alkavat identifioitua opiskeltavaan alaan ja löytää yhdessä ja erikseen omaa ammatillista kompetenssia.

Aloittaessamme Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhdessä Nyyti ry:n kanssa koronan jälkeen vuonna 2022 tiedossa oli, että joka neljäs opiskelija kärsi haitallisesta yksinäisyydestä. Kun tapasimme opiskelijoita yksilötyössä, kävi nopeasti selväksi, että yksinäisyyden kokemus on myös kollektiivinen, opiskelijoita yhdistävä kokemus. Käsillä olevan kyselyn avulla halusimme saada uutta tietoa opiskelijoilta itseltään ja saada heidän äänensä korkeakoulujen suuntaan kuuluviin.

Vaikka tulokset ovat osin synkät, yksilötyön kautta olemme saaneet näkymän siihen, että opiskelijat voivat ja haluavat vaikuttaa yksinäisyyteen. Siksi korkeakoulujen on aika osaltaan kääriä hihat ja alkaa tunnistaa ja auttaa opiskelijoita entistä paremmin yksinäisyyden vähentämiseksi.

– *Maria Lähteenmäki, HelsinkiMission yksinäisyystyön päällikkö*

MITÄ YKSINÄISYYS ON?

- Yksinäisyys tarkoittaa ei-toivottua yksin olemista ja ulkopuolelle jäämisen kokemusta. Yksinäisyys voi olla sosiaalista, jolloin sosiaaliset verkostot ovat puutteelliset ja/tai emotionaalista, jolloin sosiaalisia suhteita on, mutta suhteita ei koeta riittävän läheisiksi.
- Yksinäisyys on normaali tunne ja kuuluu elämän muutoskohtiin. Opiskelijalla näitä muutoksia voivat olla muutto uudelle paikkakunnalle, opintojen aloitus tai keskeytys, oma fyysinen tai psyykkinen huonovointisuus tai taloudellinen niukkuus.
- Haitallinen yksinäisyys tarkoittaa toistuvaa yksinäisyyttä, joka alkaa muuttaa suhdetta itseen ja muihin. Tämä vaikuttaa usein tapaan olla sosiaalisissa suhteissa ja näkyy esimerkiksi vetäytymisenä tai huomion hakemisena.



SOSIAALINEN ULOSSULKEMINEN

- Ostrakismi tarkoittaa tahallista tai tahatonta toisen ulossulkemista. Ostrakismi on yksi näkymätön kiusaamisen muoto, jossa toista ei oteta huomioon, hänelle ei puhuta tai oteta mukaan toimintaan. Ostrakismi voi olla tilannekohtaista tai systemaattista sosiaalista syrjintää. Ostrakismi aiheuttaa yksinäisyyttä, ja yksinäisyyttä kokeva saattaa myös tulkita sosiaalisia tilanteita itseä syrjiviksi.



KYSELYN TAUSTATIEDOT

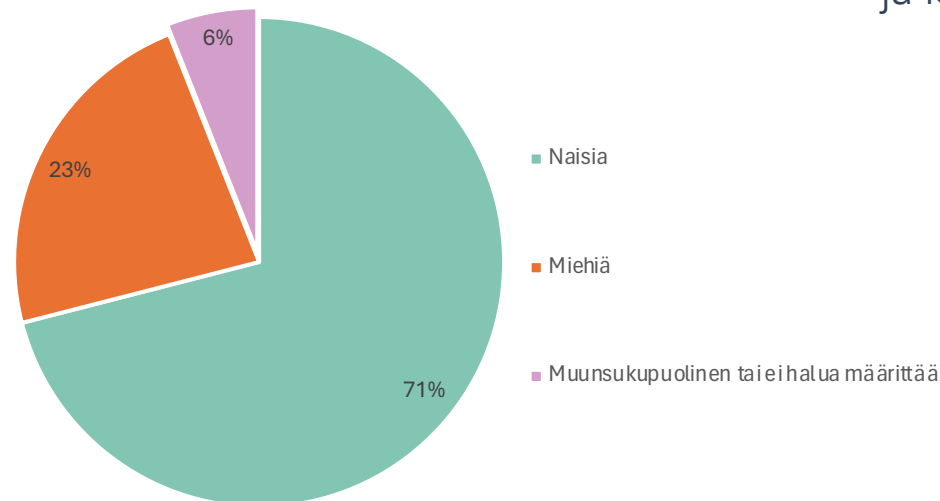
YKSINÄISYYSKYSELYN TOTEUTUS

Opiskelijatoimijat viestivät

- Kyselyn on toteuttanut HelsinkiMissio syksyllä 2023 (18.10.–1.12.2023) osana Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanketta
- Vastauksia keräsivät Nyyti, SYL, SAMOK, monet ainejärjestötoimijat ja korkeakoulut
- Vastaajia eniten Uudeltamaalta (22 %), Varsinais-Suomesta (13 %) ja Pirkanmaalta (12 %).
- Vastaajia oli humanistiselta (19 %), yhteiskuntatieteiden (18 %), tekniikan (17 %), luonnontieteiden (14 %), kasvatustieteiden (13 %), terveys- ja lääketieteiden (7 %), liiketalouden ja kauppatieteiden (4 %), oikeustieteen (2 %) ja muilta aloilta (6 %)

Opiskelijat osallistuivat

- 1975 vastaajaa; 62 % yliopistosta, 39 % ammattikorkeakoulusta
- Kysely tavoitti hyvin opintojen eri vaiheissa olevia opiskelijoita



Kyselyn tavoite

- Tehdä opiskelijoiden yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja ulossulkemisen kokemuksia näkyväksi korkeakouluissa
- Tuoda opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttamisen keinoja korkeakoulujen tietoon ja käyttöön



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

YHTEENVETO TULOKSISTA

PUOLET OPISKELIJOISTA KOKEE HAITALLISTA YKSINÄISYYTTÄ

- 51 % (n=1014) kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti (21 % jatkuvaa yksinäisyyttä)
- Ostrakismia eli joukosta ulossulkemista oli kokenut korkeakoulussa 21 % melko usein tai jatkuvasti, 9 % jatkuvasti. Ostrakismia kokevista opiskelijoista 91 % koki haitallista yksinäisyyttä, 51 % heistä koki yksinäisyyttä jatkuvasti.
- Kaikista vastaajista vain 40 % vastasi tapaavansa viikoittain kavereita kasvokkain opintojen ulkopuolella, 24 % verkossa, 45 % ei lainkaan tapaa kavereita vapaalla. Yksinäisyyttä kokevista 29 % vastasi tapaavansa kavereita kasvokkain, 18 % verkossa ja 56 % ei tapaa lainkaan kavereita opintojen ulkopuolella.
- Opiskelijoiden sosiaaliset suhteet kampuksella ja vapaa-ajalla ovat kriittisen tärkeitä opiskelijoiden hyvinvoinnille ja jaksamiselle opinnoissa. Sosiaaliset suhteet luovat turvaverkon, jota muiden korkeakouluissa tarjottavien tukimuotojen on vaikea korvata.

YKSINÄISYYS HEIJASTUU JAKSAMISEEN, OPINTOMENESTYKSEEN JA MIELENTERVEYTEEN

- Yksinäisyyttä kokevat opiskelijat kertoivat, että yksinäisyys heijastuu keskeisesti jaksamiseen ja mielenterveyteen. Yksinäisyys on yhteydessä myös keskittymisvaikeuksiin ja poissaoloihin opinnoista.
- Merkille pantavaa on, että yksinäisyyttä kokevista jopa 43 % vastasi, ettei pysty vaikuttamaan yksinäisyyteen. 6 % kokee ettei pysty lainkaan vaikuttamaan yksinäisyyteen ja 37% hyvin harvoin.

Mistä apua?

- Vain 5% yksinäisyyttä kokevista opiskelijoista oli saanut apua yksinäisyyteensä korkeakoulustaan. Jopa 47 % yksinäisyyttä kokevista vastasi, ettei heille ollut tarjottu apua yksinäisyyteen heidän oppilaitoksestaan, vaikka olisivat sitä tarvinneet.
- Yksinäisyyden vähentämisen keinot on usein korkeakouluissa rajattu ennaltaehkäiseviin yhteisöllisiin toimiin ja terveydenhuollossa diagnosoitaviin sairauksiin. Harvat korkeakoulut tarjoavat apua haitalliseen ja pitkittyneeseen yksinäisyyteen.
- Oikea-aikaisen avun toteutuessa korkeakoulussa opiskelija saa tukea ja rohkaisua tilanteeseensa ilman, että apua pitää itse hakea ja pyytää. Ymmärtävät ja kannustavat kohtaamiset kannattelevat opiskelijaa ja rohkaisevat tarvittaessa keskusteluavun piiriin esimerkiksi omalle terveydenhoitajalle, HelsinkiMission yksinäisyystyöhön tai Nyytin vertaisryhmään.

OPISKELIJAT KOKEVAT, ETTÄ KORKEAKOULUTEIVÄT PANOSTA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

- Kaikista kyselyyn vastanneista opiskelijoista vain 10 % koki, että korkeakoulu panostaa yksinäisyyden vähentämiseen; vastaavasti 42 % heistä koki, että korkeakoulussa panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen.

Tarvetta sosiaaliselle tuelle on läpi opintojen

- Opiskelijoiden lukuisissa avovastauksissa kävi ilmi, että ryhmäytymiseen ja sosiaaliseen tukeen tulisi panostaa korkeakouluissa koko opintojen ajan, ei vain opintojen alussa. Opiskelijat kokivat tarvitsevansa vertaistukea ja oppilaitosten henkilökunnan kannustusta ja ryhmäytymisen tukea. Tuen puute vertaissuhteissa ja suhteessa opintoihin vaikutti hyvin monella merkittävästi opiskelumotivaatioon, opintomenestykseen, jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.
- Opiskelijoilla tarve yhteenkuuluvuuteen ja sosiaaliseen tukeen korostuu elämänvaiheessa, jossa oma identiteetti vasta rakentuu. Elämä on monilta osin muutoskohdassa, niin suhteessa omaan lapsuuden perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin, kuin tulevaisuuden suunnitelmiin, vertaissuhteisiin ja kumppanin kaipuuseen, sekä omaan ammatillisuuteen.

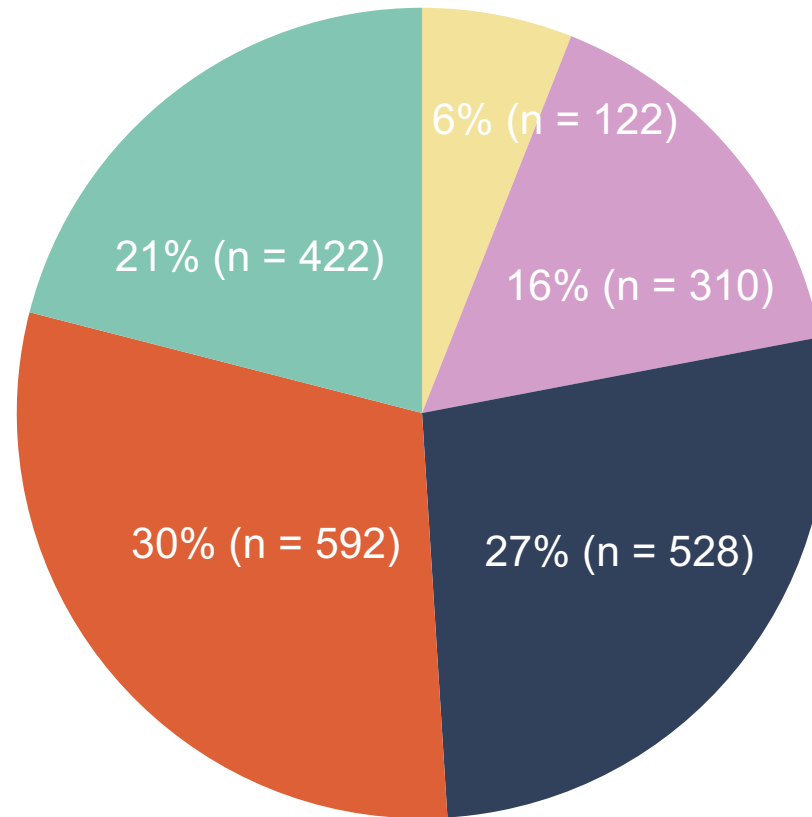
”Erilaisiin ryhmäopetuksiin ja ryhmä-/paritöihin liittyen on paljon stressiä siitä, löytyykö itselle ryhmää tai paria. Jos ryhmät on jaettu opettajan toimesta valmiiksi, stressiä ei ole.”

– opiskelija

YKSINÄISYYSKYSELYN TULOKSET

PUOLET OPISKELIJOISTA KÄRSII HAITALLISESTA YKSINÄISYYDESTÄ – JOKA VIIDES KOKEE JATKUVAA YKSINÄISYYTTÄ

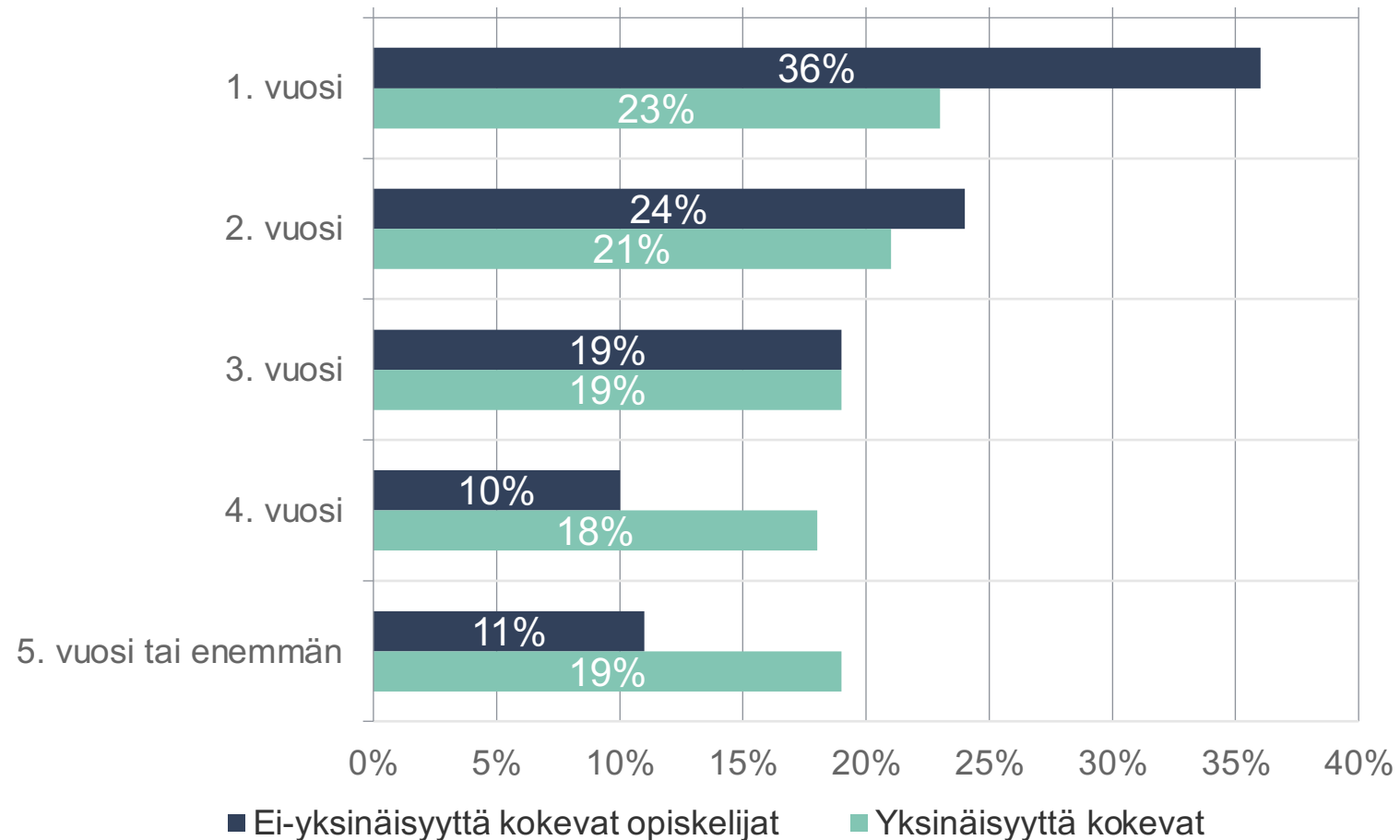
Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani.



Vastaajien määrä: 1974

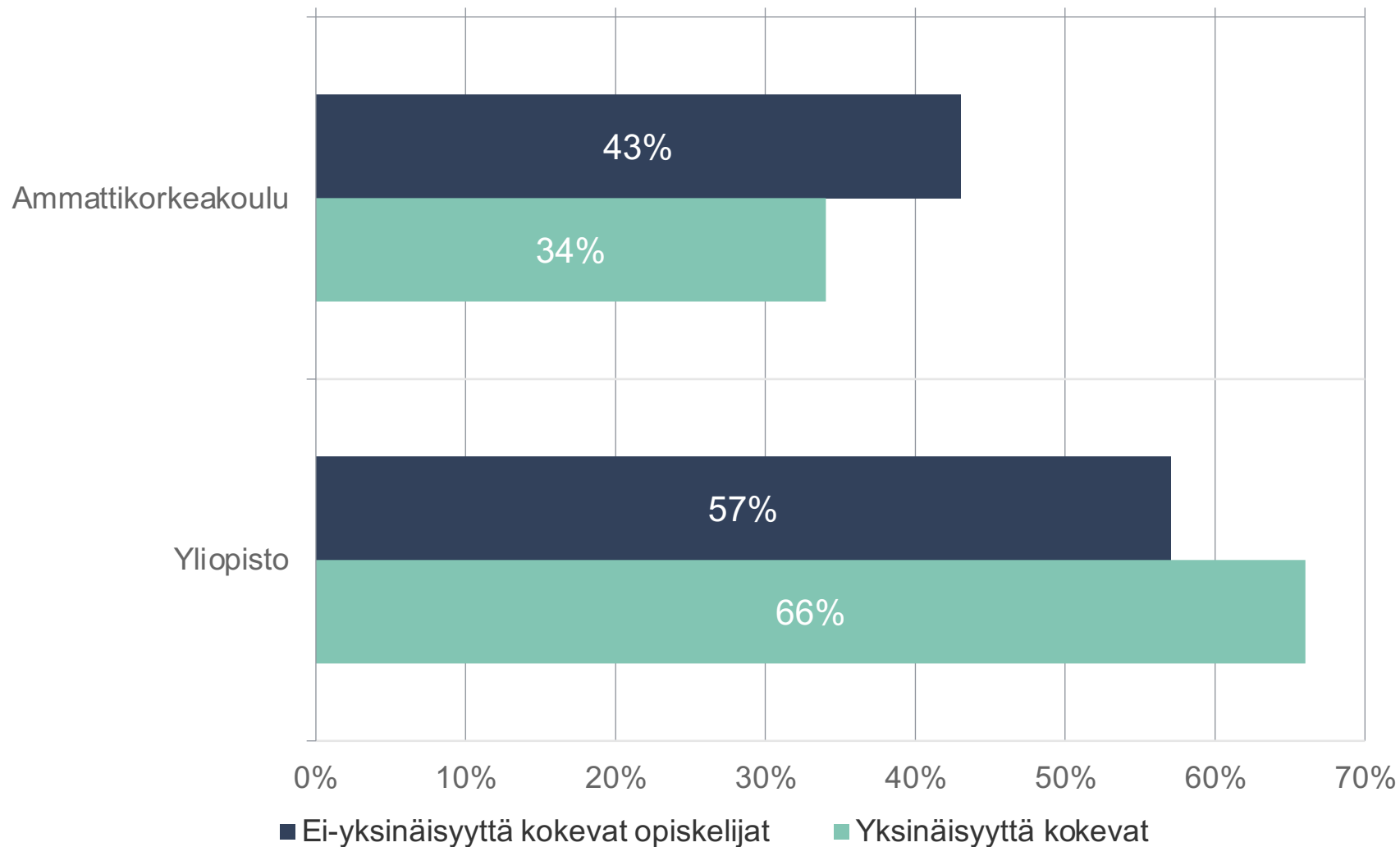
■ en koskaan ■ hyvin harvoin ■ joskus ■ melko usein ■ jatkuvasti

YKSINÄISYYDEN KOKEMUS ERI OPINTOVUOSINA



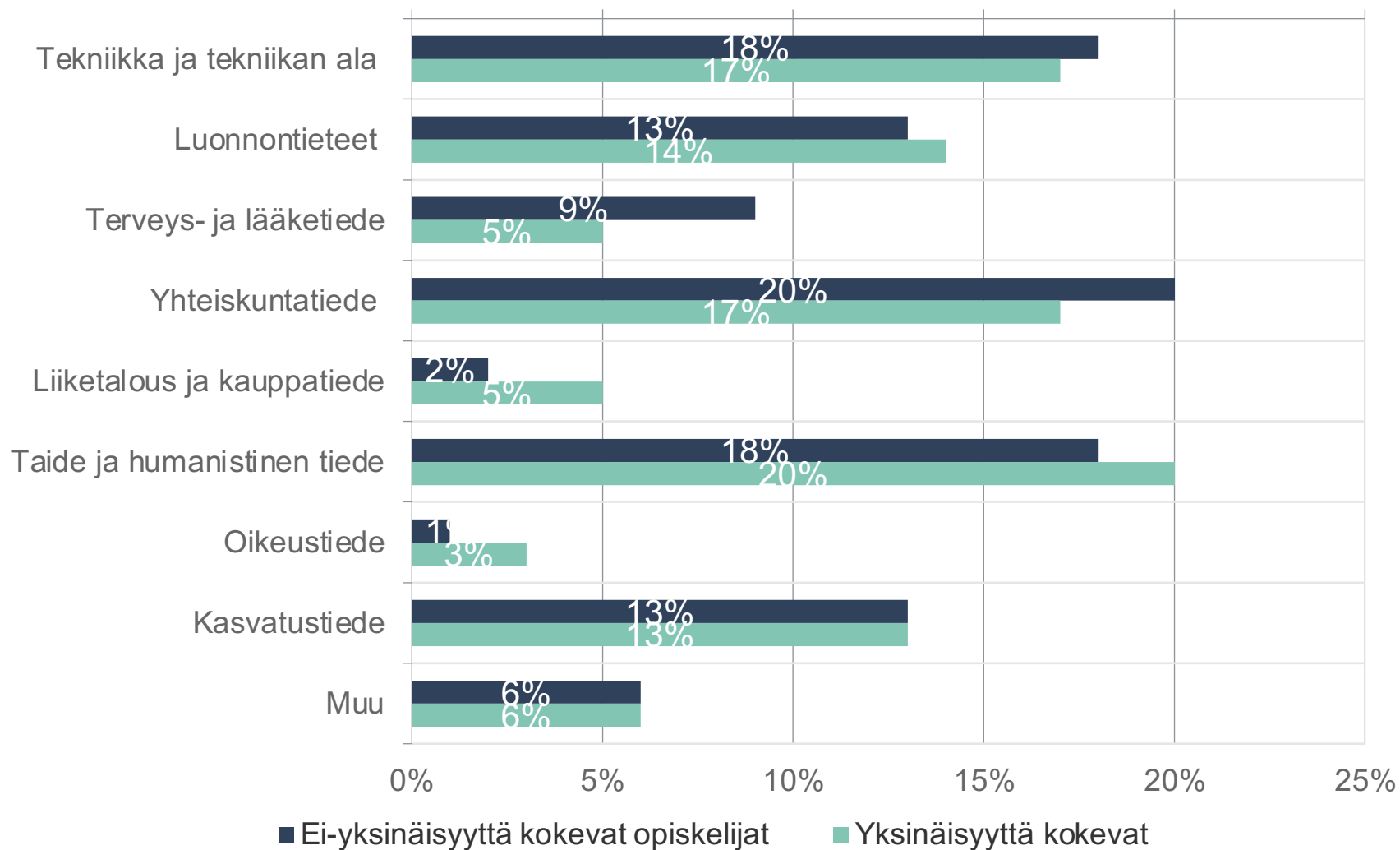
Vastaajien määrä: 1974

YLIOPISTO-OPISKELIJAT KOKEVAT YKSINÄISYYTTÄ ENEMMÄN KUIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA OPISKELEVAT



Vastaajien määrä: 1974

YKSINÄISYYDEN KOKEMUS ERI OPISKELUALOILLA



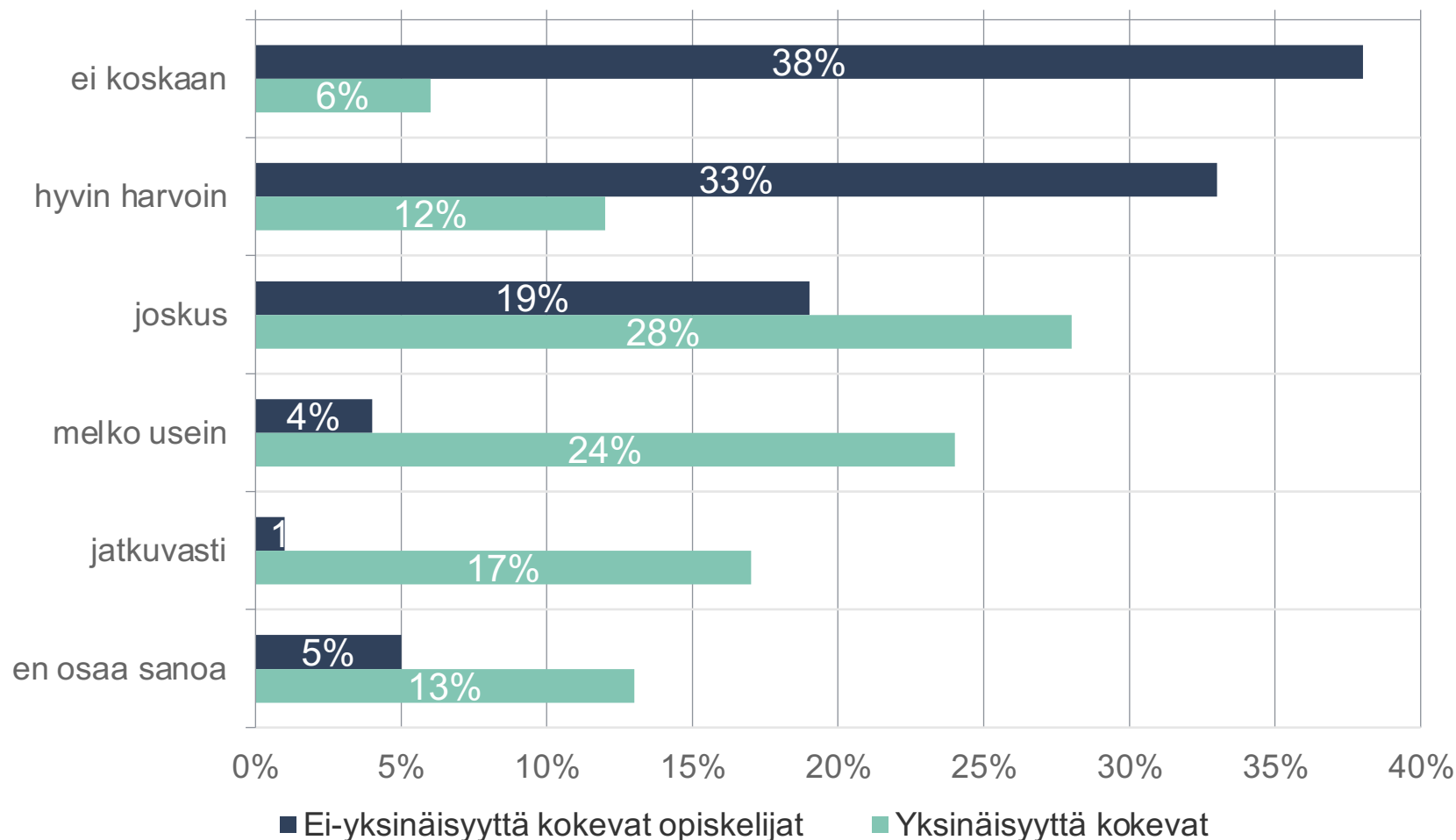
Vastaajien määrä: 1214

”Motivaatiota opiskella tutkinto loppuun ei juurikaan ole, koska kaikki työ täytyy tehdä yksin.”

– opiskelija

YKSINÄISYYDESTÄ KÄRSIVÄT KOKEVAT MUTTA USEAMMIN SOSIAALISTA ULOSSULKEMISTA OPINNOISSA

Minut on jätetty porukan ulkopuolelle opinnoissani.

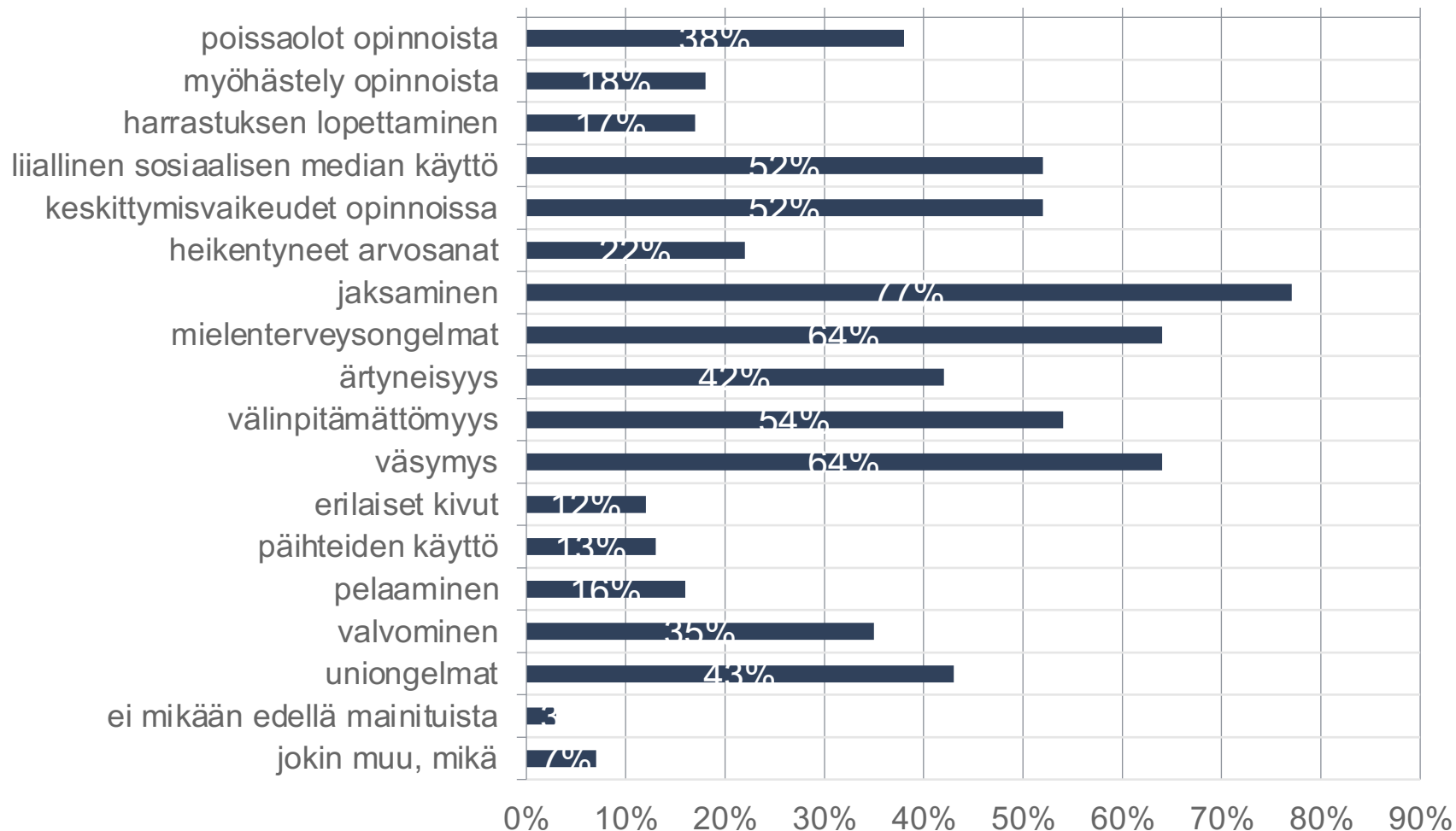


Ostrakismia kokeneista 91 % koki haitallista yksinäisyyttä, heistä 51 % jatkuvasti.

Vastaajien määrä: 1974

YKSINÄISYYS NAKERTAA JAKSAMISTA, OPISKELUMOTIVAATIOTA JA MIELENTERVEYTTÄ

Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehdoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi? Voit valita useamman vaihtoehdon.



Vastaajien määrä: 1014, valittujen vastausten lukumäärä: 6373

**”Ryhmätöiden tekeminen on tuskallista,
ja usein lopetan kurssin kesken, jos
selviää että suoritukseen kuuluu
ryhmätöitä.”**

– opiskelija

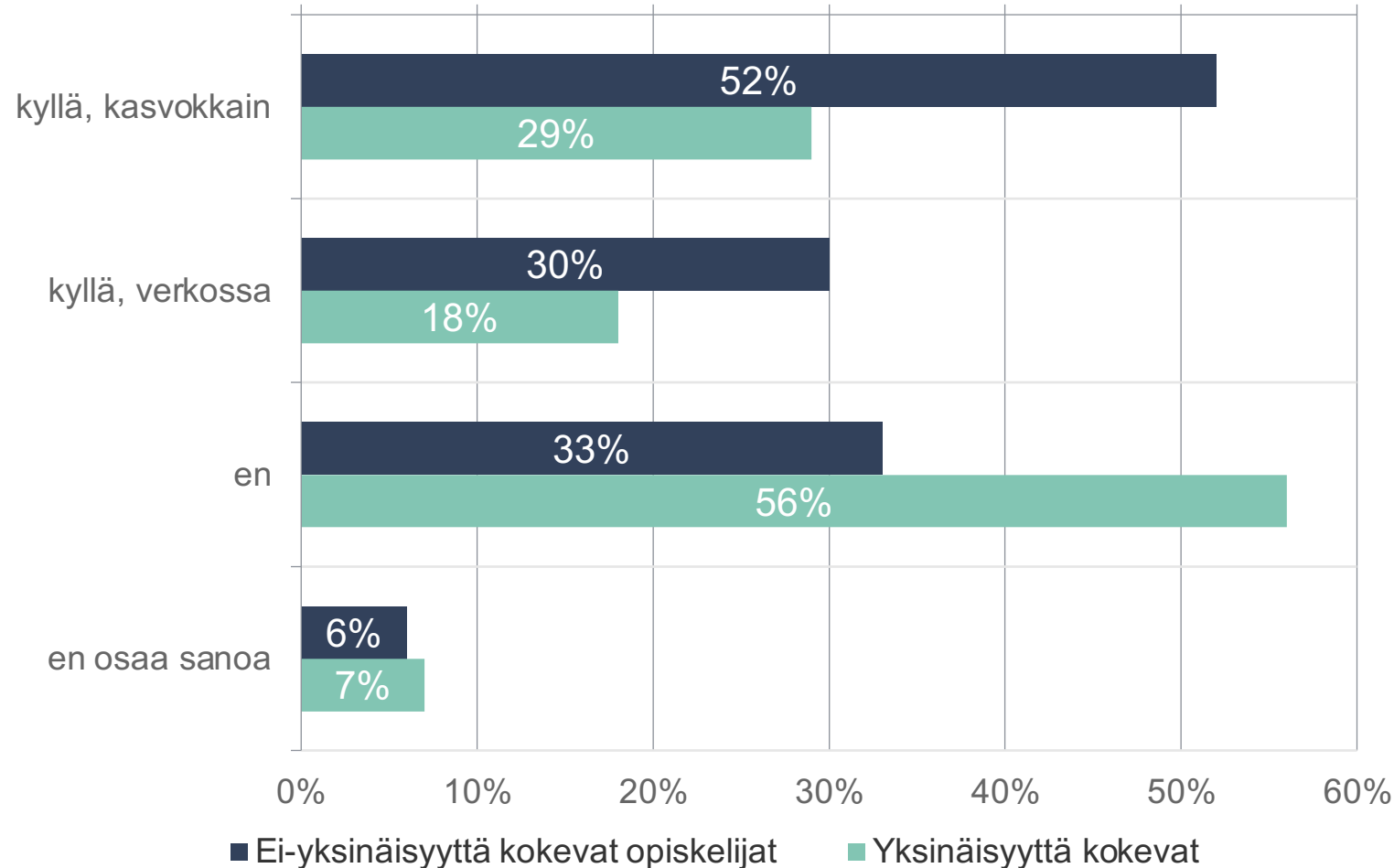
YKSINÄISYYDEN VAIKUTUKSET

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- 1) Jaksamisen haasteet 77 %, n=779
- 2) Mielen terveysongelmat 64 %, n= 649
- 3) Väsymys 64 %, n= 646
- 4) Välinpitämättömyys 54 %, n= 546
- 5) Liiallinen sosiaalisen median käyttö 53 %, n= 523
- 6) Keskittymisvaikeudet opinnoissa 52 %, n= 523
- 7) Uniongelmat 43 %, n=432
- 8) Ärtynisyys 42 %, n= 428
- 9) Poissaolot opinnoista 38 %, n=385
- 10) Valvominen 35 %, n= 352

VAIN PUOLET KAIKISTA OPISKELIJOISTA TAPAA KAVEREITA VIKOITTAIN – YKSINÄISYYTTÄ KOKEVISTA VAIN KOLMANNES

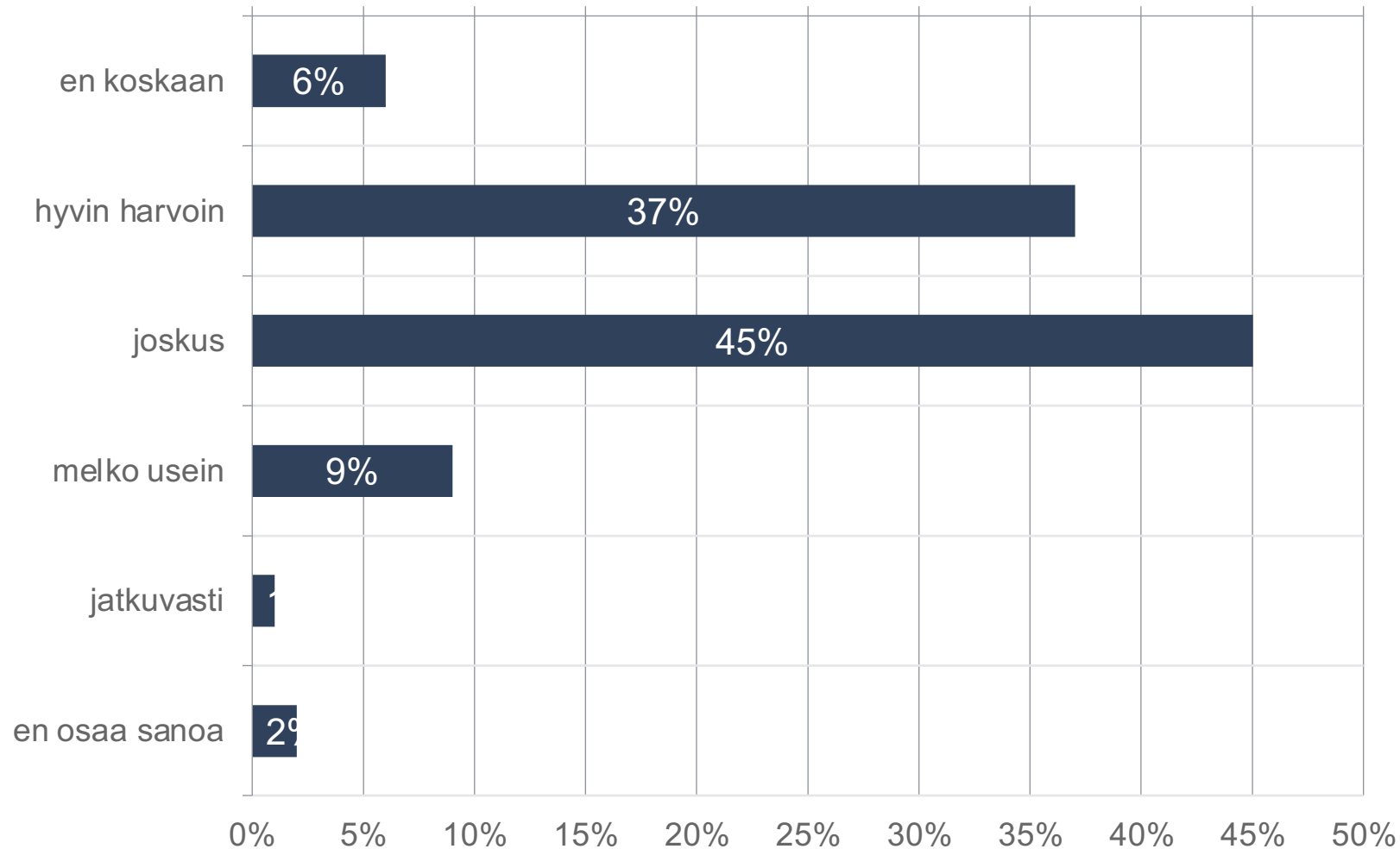
Tapaan kavereita opintojen ulkopuolella viikoittain (esim. harrastuksissa)



Vastaajien määrä: 1974, valittujen vastausten lukumäärä: 2277

YKSINÄISYYTEEN VAIKUTTAMISEEN KAIVATAAN LISÄÄ KEINOJA

Koen, että voin vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen.



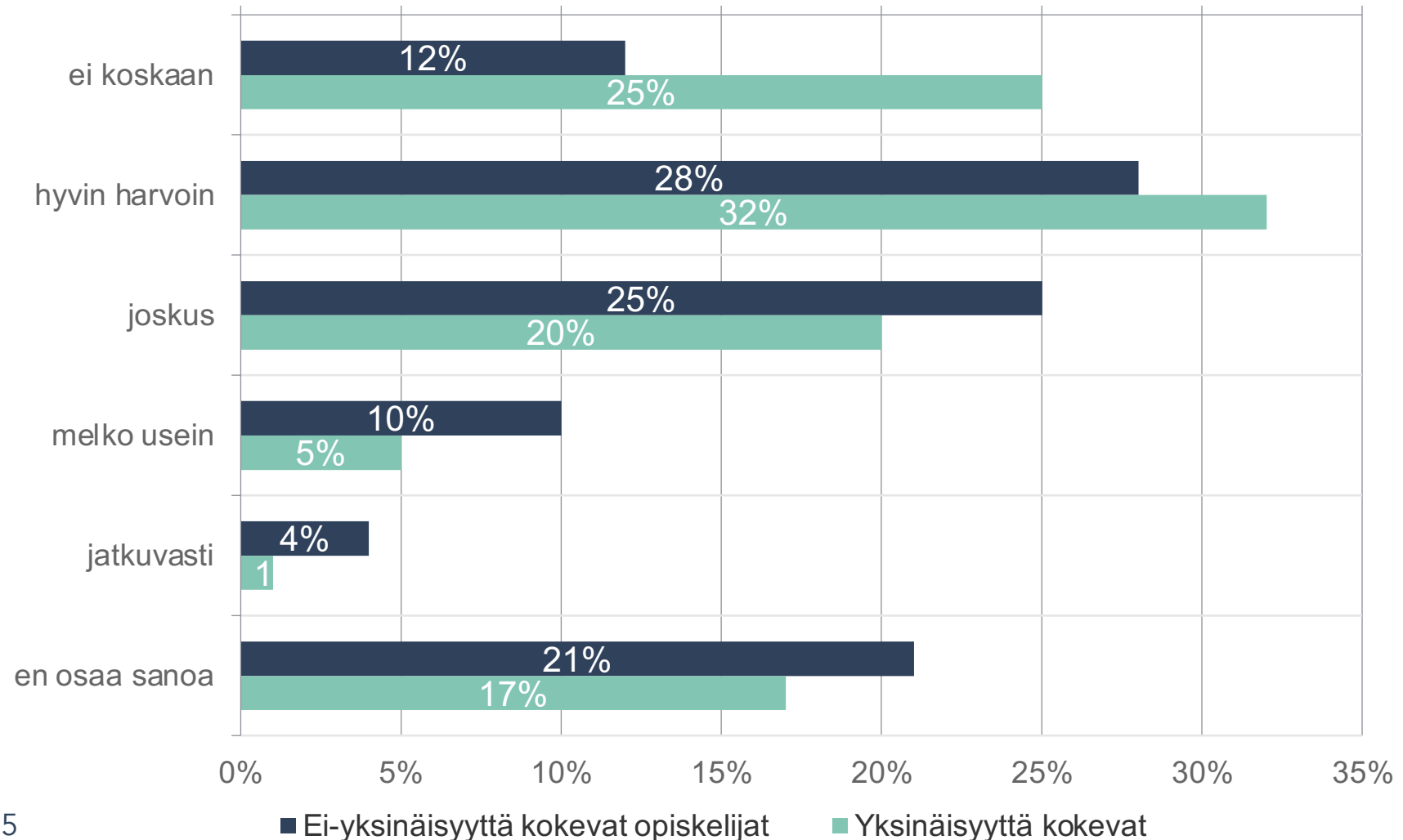
Vastaajien määrä: 1014; Ostrakismia kokeneista 10% ei koskaan voinut vaikuttaa, 45% hyvin harvoin

”Muut sopivat lounastreffejä ennen luentoja, minua ei kutsuta.”

– opiskelija

OPISKELIJAT KOKEVAT, ETTÄ KORKEAKOULUT EIVÄT PANOSTA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

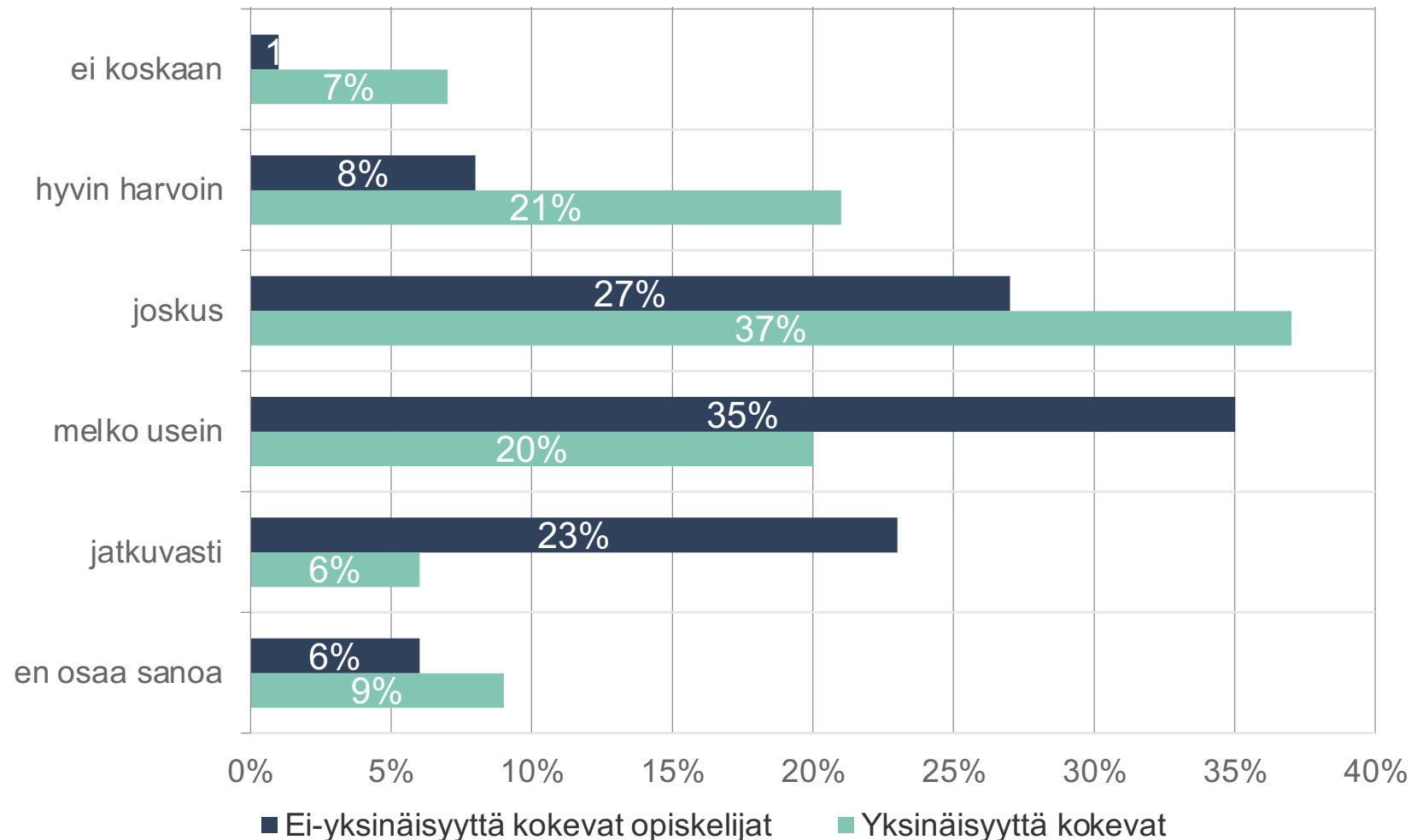
Koen, että korkeakoulussani panostetaan yksinäisyyden vähentämiseen.



Vastaajien määrä: 1975

YHTEISÖTOIMINTA TAVOITTA A OPISKELIJAT HYVIN – YKSINÄISYYTTÄ KOKEVAT OPISKELIJAT JÄÄVÄT VARJOON

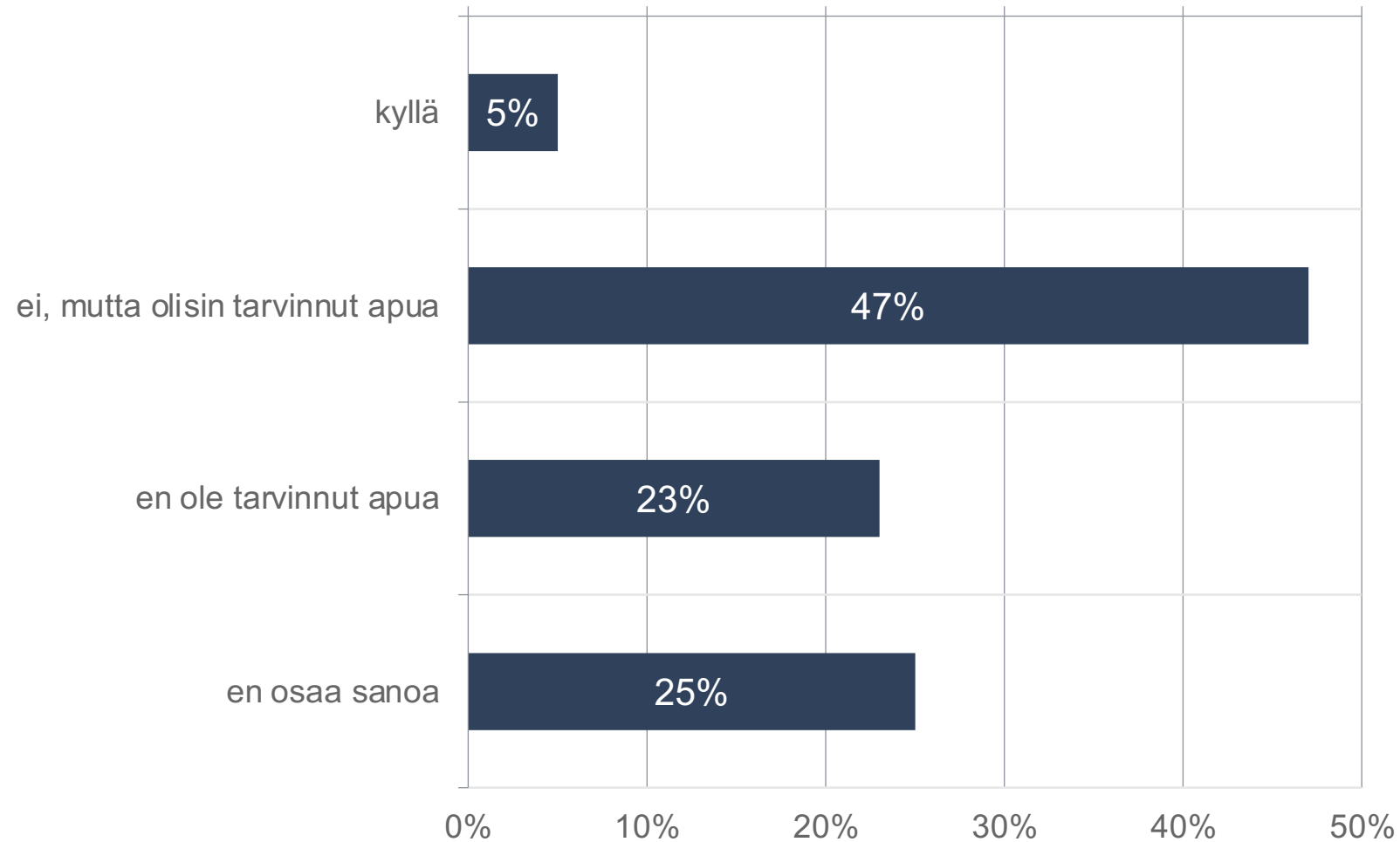
Koen, että korkeakoulussani panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen.



Vastaajien määrä: 1975

KORKEAKOULUISSA ON HARVOIN TARJOLLA APUA YKSINÄISYYTEEN – AVULLE ON TARVE

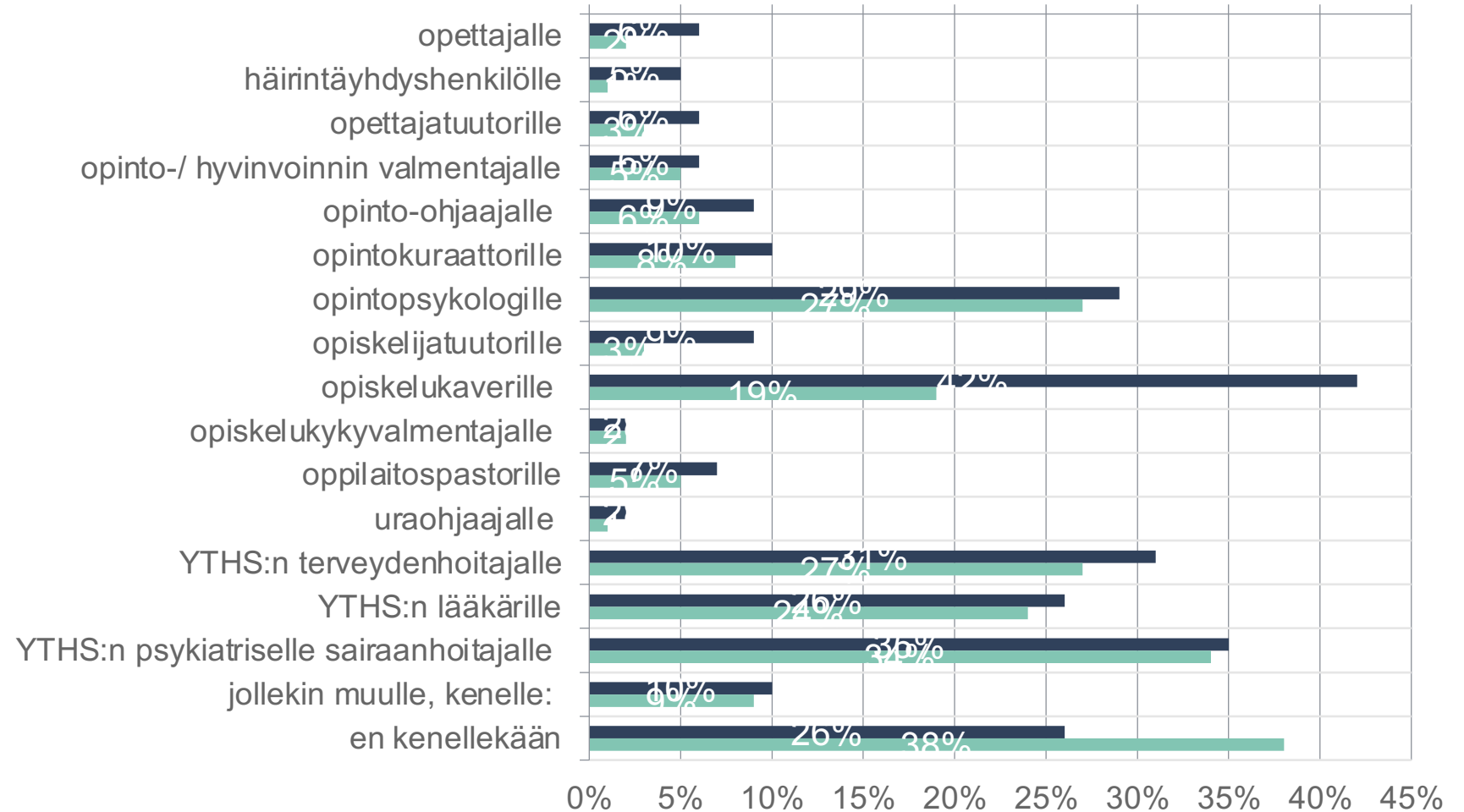
Minulle on tarjottu apua yksinäisyyteen korkeakoulussani.



Vastaajien määrä: 1015

OPIKSELUKAVERIT OVAT KORVAAMATTOMAN TÄRKEITÄ

Kenelle koet voivasi puhua yksinäisyydestä ja muista mieltäsi painavista asioista oppilaitoksessasi? Voit valita useamman vaihtoehdon.



Vastaajien määrä: 1214, valittujen vastausten lukumäärä: 3149 ■ Kaikki opiskelijat ■ Yksinäisyyttä kokevat

NÄIN KORKEAKOULUT VOIVAT
VÄHENTÄÄ YKSINÄISYYTTÄ

KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

- Yhdenvertaisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä hyväksynnän ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen osana opintoja
- Yksinäisyysohjelman tarjoaminen osana opiskelijoiden hyvinvointipalveluja
- Ohjausta ja tukea lähiopintoihin sekä ryhmätyöskentelyyn
- Etäopintoihin tarvitaan opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia ja vuorovaikutustaitoja tukevia ratkaisuja
- Korkeakoulujen ja järjestöjen välinen tiivis yhteistyö ja oikea-aikainen palveluohjaus
- Yksinäisyyden tunnistaminen korkeakouluissa säännöllisten ja kattavien kyselytutkimusten avulla: Opiskeluympäristön tarkastus (OPY) on hyvä kohta kysyä korkeakoulu yhteisön kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista



OPISKELIJOIDEN KEINOT YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN

Paras keino yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteenkuuluvuuden lisäämiseen korkeakouluissa opiskelijoiden mukaan on (annetusta listasta):

1. enemmän mahdollisuuksia tutustua toisiin
2. säännöllinen ryhmäyttäminen
3. järjestämällä oppilaitoksen yhteisiä vapaamuotoisia tapahtumia
4. tekemällä ryhmä-/ tai paritöitä vieraamman opiskelijan kanssa
5. yhteisillä tiloilla, joissa voi kohdata muita opiskelijoita
6. enemmän vuorovaikutustaitojen opettelu
7. mahdollisuuksia puhua yksinäisyydestä

TEHTYJÄ YKSINÄISYYTTÄ VÄHENTÄVIÄ TOIMENPITEITÄ

- HelsinkiMissio on kouluttanut korkeakoulujen henkilökuntaa yksinäisyyden ymmärtämiseen, tunnistamiseen ja puheeksi ottoon sekä YTHS:n henkilökuntaa HelsinkiMission yksinäisyysohjelman käyttöön osana yksilötyötä.
- YTHS ohjaa ensimmäisen vuoden opiskelijoita terveysstarttikyselyn yhteydessä palveluiden piiriin: jos opiskelija kokee haitallista yksinäisyyttä, hänet ohjataan olemaan halutessaan yhteydessä HelsinkiMission yksinäisyysohjelmaan, Nyytin vertaisryhmään tai omaan terveydenhoitajaan.
- Opiskelijoiden käytössä on myös HelsinkiMission Yksinäisyysohjelmasta kehitetty [Mielenterveystalon Yksinäisyyden omahoito-ohjelma](#) sekä Nyytin [Apua yksinäisyyteen](#) -kurssi.
- Nyyti on kouluttanut opiskelijoiden parissa toimivia ammattilaisia käsittelemään yksinäisyyteen liittyviä kysymyksiä opiskelijoiden kanssa ryhmämuotoisesti.
- HelsinkiMissio ja Nyyti yhdessä ovat lisänneet opiskelijoiden ja opiskelijoiden parissa toimivien tietoisuutta yksinäisyydestä ilmiönä ja tarjolla olevista toimista yksinäisyyteen vaikuttamiseksi sekä edistäneet aiheen jalkautumista osaksi korkeakoulujen arkea.
- Yksinäisyys-tehtäväkirja on käännetty englanninkielelle, niin että myös kansainvälisille opiskelijoille löytyisi omahoito-ohjelma. Opiskelijoille tarjottavaa kahdenkeskistä yksinäisyyden keskustelutukea annetaan myös ruotsiksi ja englanniksi.



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

HELSINKIMISSIO

HelsinkiMissio on olemassa, jotta jonain päivänä kukaan ei jää yksin.

Vähennämme yksinäisyyttä ja lisäämme hyvinvointia noin sadan ammattilaisen ja yli tuhannen vapaaehtoisen voimin. Kohtaamme myötätunnolla ja autamme vuosittain kymmeniä tuhansia ihmisiä.

Liity joukkoomme – yhdessä yksinäisyys voitetaan.

NYTYI RY

Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveystyötä tekevä järjestö.

Opiskelijalle tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa mielenterveyden edistämiseen, ylläpitämiseen ja haasteista selviämiseen. Opiskeluyhteisöille tarjoamme tietoa ja koulutusta opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseksi ja opiskelijoiden tukemiseksi mielenterveyden haasteissa. Vaikuttamistyö mielenterveysystävällisen opiskeluarjen puolesta on tärkeä osa toimintaamme. Olemme varmistamassa, että jokaisen opiskelijan oikeus mielenterveyteen toteutuu.

Tätä Nyyti tekee, koska mielellä on väliä.



NYYTI RY



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

helsinkimissio.fi

yksinaisyystyokorkeakouluissa.fi

nyyti.fi