



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katja Oksanen Monteros

MIKÄ AUTTAISI OPISKELIJOITA HAKEUTU-
MAAN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEHUOL-
LON PALVELUIHIN

Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan
opiskelijoiden näkemyksiä teemasta

Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
SA2022-4A

2026

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi

Bachelor of Social Studies

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Katja Oksanen Monteros
Opinnäytetyön nimi	Mikä auttaisi opiskelijoita hakeutumaan mielenterveys- ja päihdehuollon palveluihin : Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden näkemyksiä teemasta
Vuosi	2026
Kieli	suomi
Sivumäärä	43 + 3 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät edistävät tai estävät korkeakouluopiskelijoita hakeutumasta mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten palveluita ja niiden saavutettavuutta voidaan kehittää vastaamaan opiskelijoiden tarpeita ja madaltamaan avun hakemisen kynnystä.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Kysely toteutettiin Google Forms -lomakkeella maaliskuussa 2026, ja siihen vastasi 31 opiskelijaa. Aineisto analysoitiin kuvailevilla tilastollisilla menetelmillä sekä avoimet vastaukset teemoittelemalla.

Teoreettinen viitekehys käsitteli opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmää, opiskelijoiden hyvinvointia, päihteiden käyttöä opiskelijayhteisöissä, terveyskäyttäytymisen mallia sekä stigmaa avun hakemisen esteenä. Lisäksi työssä tarkasteltiin aiempia kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia.

Tulosten mukaan merkittävimpiä avun hakemista estäviä tekijöitä olivat kokemus siitä, ettei oma ongelma ole riittävän vakava, pitkät jonotusajat, epäselvyys palveluista sekä stigmaan liittyvät pelot. Avun hakemista puolestaan edistivät nopea avunsaanti, selkeä tiedottaminen, etä-vastaanotot, anonyymit palvelut sekä henkilökunnan aktiivinen ohjaus.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opiskelijoiden avunsaantia voidaan parantaa kehittämällä palveluiden saavutettavuutta, lisäämällä palveluiden tiedottamista sekä vähentämällä stigmaa opiskeluyhteisöissä. Tulokset osoittavat, että opiskelijat hyötyvät erityisesti matalan kynnyksen palveluista ja selkeistä palvelupoluista.

Avainsanat mielenterveys, päihteet, opiskelijat, hyvinvointi, stigma, palveluihin hakeutuminen

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS	6
3 KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA	7
3.1 Opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmä Suomessa	7
3.2 Mielenterveys opiskelijoiden hyvinvoinnin perustana	7
3.3 Päihteiden käyttö opiskelijayhteisöissä	8
3.4 Terveyskäyttäytymisen malli palveluihin hakeutumisen selittäjänä	9
3.5 Stigma avun hakemisen esteenä	10
3.6 Aikaisemmat tutkimukset	11
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
4.1 Tutkimusmenetelmä	14
4.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu	14
4.3 Aineiston analyysi	15
4.4 Toimeksiantajan esittely	15
5 TULOKSET	16
5.1 Taustatiedot	16
5.2 Hyvinvointi ja jaksaminen	17
5.3 Tietoisuus palveluista	17
5.4 Avun hakemista estävät tekijät	18
5.5 Koettu stigma	18
5.6 Palveluihin hakeutumista edistävät tekijät	19
5.7 Avun hakemisen tärkeys	19
5.8 Avoimien vastausten teemat	20
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	21
6.1 Tulosten peilaaminen teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin	22
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus	23
6.3 Opinnäytetyön eettisyys	23
7 OMA KEHITTYMINEN	25

8	JATKOTUTKIMUSHAASTEET	26
9	LÄHTEET	27
10	LIITTEET	29
	Saatekirje	29
	Kyselylomake	30

1 JOHDANTO

Viime vuosina opiskelijoiden mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvät haasteet ovat lisääntyneet korkeakouluissa. Opiskeluaikaan liittyvä kuormitus, taloudelliset paineet ja sosiaaliset muutokset voivat heikentää nuorten aikuisten jaksamista ja altistaa psyykkiselle kuormitukselle. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden kokema stressi, ahdistuneisuus ja uupumus ovat lisääntyneet, mutta kaikki opiskelijat eivät hae apua mielenterveys- tai päihdepalveluista.

Avun hakemista voivat vaikeuttaa erilaiset esteet, kuten häpeä, pelko leimautumisesta, puutteellinen tieto palveluista tai kokemus siitä, ettei oma tilanne ole riittävän vakava tuen hakemiseen. Sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta tämä muodostaa merkittävän haasteen, sillä varhainen tuki ja oikea-aikainen hoito voivat ehkäistä ongelmien syvenemistä ja edistää opiskelukykyä.

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen saavutettavuuden ja toimivuuden kehittäminen on tärkeä osa ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät auttavat opiskelijoita hakeutumaan palveluihin ja mitkä puolestaan estävät sitä. Lisäksi tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten palveluja ja viestintää tulisi kehittää, jotta opiskelijoiden avun hakemisen kynnys madaltuisi.

Tutkimuksen tulokset tarjoavat käytännönläheistä tietoa opiskelijaterveyden, korkeakoulujen ja hyvinvointialueiden kehittämistyöhön. Työtä voidaan hyödyntää myös laajemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät auttavat ja mitkä estävät Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita hakeutumasta mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa ajantasaista tietoa opiskelijoiden kokemuksista, näkemyksistä ja tarpeista, jotta palveluita voitaisiin kehittää opiskelijoiden hyvinvointia paremmin tukeviksi.

Tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoiden mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyviä kokemuksia, tietoisuutta palveluista, avun hakemista edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä kehittämisehdotuksia. Tuloksia voidaan hyödyntää opiskeluterveydenhuollon, YTHS:n, VAMKin opiskeluhyvinvoinnin palveluiden sekä hyvinvointialueiden toiminnan kehittämisessä.

Päätutkimuskysymys

- Mitkä tekijät auttavat korkeakouluopiskelijoita hakeutumaan mielenterveys- ja päihdepalveluihin?

Alatutkimuskysymykset

1. Miten opiskelijat kokevat nykyiset mielenterveys- ja päihdepalvelut?
2. Mitkä tekijät estävät opiskelijoita hakemasta apua?
3. Mitkä tekijät madaltaisivat avun hakemisen kynnystä?

3 KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA

3.1 Opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmä Suomessa

Korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto on järjestetty Suomessa pääasiassa YTHS:n toimesta. YTHS tarjoaa opiskelijoille perusterveydenhuollon palveluita, kuten mielenterveyden tuki- ja ohjauspalveluita, lyhytterapiaa, etävastaanottoja sekä ryhmämuotoista tukea. Palvelut rahoitetaan valtion, Kelan ja opiskelijoiden terveydenhoitomaksun kautta.

Jos opiskelijan palveluntarve ylittää YTHS:n tarjoaman tuen, vastuu siirtyy hyvinvointialueen palveluille. Näihin kuuluvat erikoissairaanhoidon mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä kriisipalvelut. Osa opiskelijoista voi käyttää myös yksityisiä palveluita esimerkiksi työterveyshuollon kautta.

Palvelujärjestelmä on monitasoinen, mikä voi aiheuttaa epäselvyyttä siitä, mistä apua tulisi hakea. Tiedon puute palveluista ja epävarmuus oikeasta hoitopaikasta voivat muodostua merkittäviksi esteiksi avun hakemiselle. Selkeä ja saavutettava palveluohjaus on tärkeää, jotta opiskelijat löytävät tarvitsemansa tuen oikea-aikaisesti.

3.2 Mielenterveys opiskelijoiden hyvinvoinnin perustana

Mielenterveys on keskeinen osa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Maailman terveysjärjestön (WHO, 2020) mukaan mielenterveys tarkoittaa kykyä selviytyä elämän haasteista, työskennellä tuottavasti ja osallistua yhteisön toimintaan. Se ei ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden puuttumista, vaan myönteistä psyykkistä toimintakykyä.

Korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa mielenterveyden haasteet ovat viime vuosina lisääntyneet. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT 2021) mukaan merkittävä osa opiskelijoista kokee ahdistus- ja masennusoireita. Psyykinen kuormitus liittyy usein opintojen vaativuuteen, taloudelliseen epävarmuuteen sekä sosiaalsiin muutoksiin. Pitkittynyt kuormitus voi heikentää opiskelukykyä, lisätä opintojen keskeyttämisriskiä ja heikentää elämänlaatua.

Mielenterveyden tukeminen opiskeluaikana on siten paitsi yksilöllinen myös yhteiskunnallinen kysymys. Varhainen tuki ja oikea-aikainen palveluihin hakeutuminen voivat ehkäistä ongelmien syvenemistä ja vähentää raskaampien palveluiden tarvetta.

3.3 Päihteiden käyttö opiskelijayhteisöissä

Päihteiden käyttö on osa monien opiskelijoiden sosiaalista elämää, mutta osalle se voi muodostua riskitekijäksi. THL:n (2022) mukaan nuorten aikuisten alkoholin kokonaiskulutus on pitkällä aikavälillä vähentynyt, mutta riskikäyttö ja huumausaineiden kokeilu ovat yleistyneet tietyissä ryhmissä. Päihteiden käyttö voi toimia keinona lievittää stressiä, ahdistusta tai sosiaalista jännitystä.

Tutkimusten mukaan mielenterveysoireiden ja päihteiden käytön välillä on selkeä yhteys (Peltomaa & Heino 2020). Päihteiden käyttö voi pahentaa psyykkisiä oireita, ja mielenterveyden haasteet voivat lisätä päihteiden käyttöä. Tämä kaksisuuntainen yhteys voi vaikeuttaa ongelmien tunnistamista ja lisätä hoitoon hakeutumisen viivästymistä.

Opiskelijaympäristössä päihteiden käyttöön liittyy usein sosiaalinen normi, mikä voi vaikuttaa siihen, miten omaa käyttöä arvioidaan. Jos riskikäyttö normalisoituu osaksi opiskelijakulttuuria, avun hakemisen kynnyks voi nousta entisestään.

3.4 Terveyskäyttäytymisen malli palveluihin hakeutumisen selittäjänä

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä hyödynnetään terveyskäyttäytymisen mallia (Health Belief Model), jonka kehitti Rosenstock (1974). Malli selittää, miksi yksilöt hakeutuvat terveyspalveluihin tai jättävät hakeutumatta, tarkastelemalla heidän uskomuksiaan ja arvioitaan terveysuhista sekä hoidon hyödyistä ja esteistä.

Mallin mukaan käyttäytymiseen vaikuttaa ensinnäkin koettu alttius eli yksilön käsitys siitä, kuinka todennäköisesti hänellä on tai voi kehittyä terveysongelma. Mikäli opiskelija vähättelee omia oireitaan, hän ei välttämättä koe tarvetta hakea apua. Toiseksi käyttäytymiseen vaikuttaa koettu vakavuus, eli kuinka merkittäväksi ja haitalliseksi oireet arvioidaan. Jos mielenterveysoireet nähdään ohimenevinä tai ”opiskelustressinä”, avun hakeminen voi viivästyä.

Kolmas keskeinen tekijä on koetut hyödyt. Mikäli opiskelija uskoo saavansa konkreettista apua ja oireiden lievittymistä palveluista, hän on todennäköisemmin valmis hakeutumaan niihin. Tätä vasten toimivat koetut esteet, jotka voivat olla käytännöllisiä, kuten pitkät jonotusajat, tai psykologisia, kuten häpeä ja epävarmuus. Lisäksi mallissa huomioidaan toimintaan sysäävät tekijät, kuten kriisitilanne, läheisen kehoitus tai korkeakoulun viestintä, jotka voivat käynnistää avun hakemisen. Myös yksilön kokema pystyvyys eli itseluottamus vaikuttaa siihen, uskaltaako hän ottaa yhteyttä palveluihin.

Terveyskäyttäytymisen malli tarjoaa siten rakenteen ymmärtää, miksi osa opiskelijoista hakeutuu palveluihin ajoissa ja osa ei, vaikka tarve olisi olemassa.

3.5 Stigma avun hakemisen esteenä

Stigma viittaa sosiaaliseen leimaan tai negatiiviseen arvottamiseen, joka kohdistuu henkilöön tietyn ominaisuuden tai tilan perusteella. Goffmanin (1963) klassisen määritelmän mukaan stigma syntyy tilanteessa, jossa yksilö nähdään poikkeavana tai vähempiarvoisena jonkin piirteen vuoksi. Mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvä stigma voi ilmetä yhteiskunnan asenteina, sosiaalisena syrjintänä tai yksilön sisäistettynä uskomuksina.

Stigma voidaan jäsentää useisiin muotoihin. Julkinen stigma tarkoittaa ympäristön negatiivisia asenteita mielenterveys- tai päihdeongelmia kohtaan. Itse-stigma syntyy, kun yksilö alkaa uskoa näihin negatiivisiin stereotyyppioihin ja kokee häpeää tai arvottomuutta. Koettu stigma viittaa pelkoon siitä, miten muut suhtautuvat, jos avun hakeminen tulee ilmi. Rakenteellinen stigma puolestaan ilmenee palvelujärjestelmän käytännöissä ja rakenteissa, jotka voivat vaikeuttaa avun saamista.

Kansainvälisissä tutkimuksissa stigma on todettu yhdeksi merkittävimmistä esteistä mielenterveyspalveluihin hakeutumiselle korkeakouluissa (Eisenberg ym. 2012; Gulliver ym. 2010). Opiskelijat voivat pelätä leimautumista heikoiksi, epäonnistuneiksi tai epäluotettaviksi. Tämä voi johtua oireiden vähättelyyn, avun tarpeen kieltämiseen ja palveluiden välttelyyn. Stigma voi siten toimia sekä psykologisena että sosiaalisena esteenä, joka estää varhaisen tuen saamisen.

Stigman vähentäminen opiskelijaympäristössä edellyttää normalisoivaa viestintää, matalan kynnyksen palveluita sekä henkilökunnan ja opiskelijoiden tietoisuuden lisäämistä. Kun avun hakeminen nähdään osana normaalia hyvinvoinnin ylläpitämistä, kynnys hakeutua palveluihin maltuu.

3.6 Aikaisemmat tutkimukset

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja palveluihin hakeutumista on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti. Suomessa keskeinen tutkimus on ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttama korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT 2021). Tutkimus toteutettiin valtakunnallisena kyselytutkimuksena helmi-maaliskuussa 2021, ja siihen osallistui yli 6 000 korkeakouluopiskelijaa eri puolilta Suomea. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, elintapoja sekä palveluiden käyttöä.

KOTT 2021 -tutkimuksen mukaan merkittävä osa opiskelijoista koki mielenterveyteen liittyviä oireita. Noin joka kolmas vastaaja raportoi ahdistus- tai masennusoireita, ja erityisesti naisopiskelijoiden oireilu oli yleistä. Lisäksi yksinäisyyden kokemukset ja opiskeluun liittyvä kuormitus olivat lisääntyneet. Tutkimus osoitti myös, että mielenterveyspalveluiden tarve oli kasvanut selvästi, mutta kaikki apua tarvitsevat eivät hakeutuneet palveluihin. Johtopäätöksenä todettiin, että opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen ja palveluiden saavutettavuuden parantaminen ovat keskeisiä kehittämiskohteita.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL 2022) on puolestaan koonnut tilastotietoa ja analysoinut opiskelijoiden hyvinvointia sekä mielenterveyspalveluiden saavutettavuutta. THL:n raporttien mukaan opiskelijoiden psyykkinen kuormitus, stressi ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet viime vuosina. Taloudelliset haasteet, epävarmuus tulevaisuudesta ja opintojen kuormittavuus nousivat keskeisiksi kuormitustekijöiksi. THL on myös tuonut esiin, että palvelujärjestelmän tuntemattomuus ja epäselvät palvelupolut voivat estää opiskelijoita hakeutumasta ajoissa hoitoon. Raporttien johtopäätöksenä korostetaan matalan kynnyksen palveluiden sekä selkeän viestinnän merkitystä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Opiskelijabarometri 2023, jonka toteutti opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, tarkasteli opiskelijoiden kokemuksia hyvinvoinnista, osallisuudesta ja opiskeluarjesta. Barometrin aineisto kerättiin valtakunnallisena kyselynä korkeakouluopiskelijoilta. Tulosten mukaan opiskelijoiden kokema uupumus ja psyykinen kuormitus ovat edelleen merkittäviä haasteita myös koronapandemian jälkeen. Monet vastaajat kokivat, etteivät he saa riittävästi tukea hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa. Palveluiden riittävyys ja saatavuus herättivät kriittisiä näkemyksiä, ja opiskelijat toivoivat nopeampaa pääsyä mielenterveyspalveluihin sekä helpommin saavutettavia tukimuotoja. Barometrin tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että palveluihin hakeutumisen kynnyks on monille opiskelijoille edelleen korkea.

Kansainvälisesti mielenterveyspalveluihin hakeutumisen esteitä on tutkittu laajasti. Eisenbergin, Huntin ja Speerin (2012) tutkimus tarkasteli yhdysvaltalaisen korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja palveluiden käyttöä useissa yliopistoissa. Tutkimus toteutettiin laajana kyselytutkimuksena, ja sen tulokset osoittivat, että vaikka mielenterveysoireet olivat yleisiä, vain osa oireilevista opiskelijoista haki ammattiapua. Merkittävimmiksi esteiksi nousivat stigmaan liittyvät asenteet sekä käsitys siitä, ettei oma ongelma ole riittävän vakava hoitoa varten.

Gulliverin, Griffithsin ja Christensenin (2010) systemaattisessa katsauksessa tarkasteltiin nuorten mielenterveyspalveluihin hakeutumisen esteitä ja mahdollistajia. Katsauksen mukaan stigma, häpeä, palveluiden huono tuntemus ja pelko leimautumisesta olivat yleisimpiä syitä olla hakeutumatta hoitoon. Toisaalta palveluiden helppo saavutettavuus, luotamuksellisuus ja positiiviset aiemmat kokemukset lisäsivät avun hakeutumisen todennäköisyyttä.

Suomalaisessa opinnäytetyö- ja pro gradu -tutkimuksessa on myös tarkasteltu opiskelijoiden kokemuksia mielenterveyspalveluista. Esimerkiksi Lahtinen (2021) selvitti ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia mielenterveyspalveluiden saavutettavuudesta. Tutkimuksen mukaan opiskelijat pitivät palveluita tarpeellisina, mutta kokivat tiedon puutetta ja epäselvyyttä palvelupoluista. Lisäksi osa vastaajista toi esiin häpeän ja epävarmuuden tunteita avun hakemiseen liittyen.

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että opiskelijoiden mielenterveysoireet ovat yleisiä ja palveluiden tarve on kasvanut. Samanaikaisesti palveluihin hakeutumista estävät stigma, tiedon puute, palveluiden saavutettavuuteen liittyvät haasteet sekä opiskelijoiden omat käsitykset oireidensa vakavuudesta. Nämä havainnot tukevat tämän opinnäytetyön tutkimusasetelmaa ja osoittavat tarpeen tarkastella erityisesti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä palveluihin hakeutumista.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällinen tutkimus soveltuu tilanteisiin, joissa halutaan selvittää ilmiöiden yleisyyttä, jakaumia ja mahdollisia yhteyksiä. Tavoitteena oli tuottaa numeerista tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja näkemyksistä liittyen mielenterveys- ja päihdepalveluihin hakeutumiseen.

Kyselylomake laadittiin Google Forms -alustalla, ja se sisälsi strukturoituja monivalintakysymyksiä, Likert-asteikollisia väittämiä sekä yhden avoimen kysymyksen. Likert-asteikko mahdollisti opiskelijoiden näkemysten ja kokemusten mittaamisen asteittaisella tavalla. Avoimen kysymyksen tarkoituksena oli antaa mahdollisuus tarkentaa näkemyksiä ja tuoda esiin yksilöllisiä kokemuksia.

Menetelmää tukevat Vilkan (2007) ja Kanasen (2015) näkemykset siitä, että kvantitatiivinen lähestymistapa antaa luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa, kun tavoitteena on kuvata ilmiöitä laaja-alaisesti.

4.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kohderyhmänä olivat Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Mukaan kuuluivat sosionomi-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat eri vuosikursseilta. Kohderyhmä oli tarkoituksellisesti rajattu näihin opiskelijoihin, koska heidän oletettiin olevan tietoisempia mielenterveys- ja päihdepalveluista koulutusalaansa vuoksi.

Aineiston keruu toteutettiin maaliskuussa 2026. Kyselylinkki lähetettiin opiskelijoille VAMKin virallisten viestintäkanavien kautta, kuten opiskelija sähköpostiin ja oppimisympäristöön. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja täysin anonyymiä. Kyselyyn saatiin 31 vastausta, mikä on riittävä määrä kuvailevan analyysin tekemiseen.

4.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin kuvailevilla tilastollisilla menetelmillä. Monivalinta- ja Likert-asteikon kysymyksistä tarkasteltiin frekvenssejä ja prosenttijakaumia, joiden avulla kuvattiin opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä mielenterveys- ja päihdepalveluihin hakeutumisesta. Tuloksia havainnollistettiin tekstin lisäksi kuvioiden ja prosenttiosuuksien avulla.

4.4 Toimeksiantajan esittely

Vaasan ammattikorkeakoulu (VAMK) on monialainen ammattikorkeakoulu, joka toimii Vaasan alueella. Ammattikorkeakoulussa opiskelee useita tuhansia opiskelijoita eri koulutusaloilla. VAMK tarjoaa koulutusta tekniikan, liiketalouden sekä sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmissa.

Sosiaali- ja terveysala on yksi VAMKin keskeisistä koulutusaloista. Alalla koulutetaan muun muassa sosionomeja, sairaanhoitajia ja terveydenhoitajia. Koulutuksessa korostuvat hyvinvoinnin edistäminen, asiakaslähtöisyys sekä moniammatillinen yhteistyö.

VAMK tukee opiskelijoiden hyvinvointia opiskelijahyvinvoinnin palveluiden, opinto-ohjauksen sekä opiskeluterveydenhuollon avulla. Opiskelijat kuuluvat YTHS:n palveluiden piiriin, mikä mahdollistaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden käytön opiskeluaikana.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämisessä sekä opiskelijapalveluiden ja opiskeluterveydenhuollon toiminnan tukena. Tulokset voivat tarjota tietoa myös siitä, millaisia palveluita opiskelijat pitävät helposti saavutettavina ja millaiset tekijät vaikuttavat avun hakemiseen.

5 TULOKSET

Opinnäytetyön kysely toteutettiin Google Forms -lomakkeella Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille maaliskuussa 2026. Opiskelijoilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn kahden viikon ajan. Vastauksia kertyi yhteensä 31.

Tulokset esitetään aihealueittain jaoteltuna. Tuloksia kuvataan prosentiosuuksien, lukumäärien sekä opiskelijoiden avoimien vastausten perusteella.

5.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastanneet opiskelijat edustivat monipuolisesti eri koulutusaloja ja ikäryhmiä. Sosionomi opiskelijoita ja sairaanhoitaja opiskelijoita oli molempia 13, ja terveydenhoitaja opiskelijoita oli 5. Vastajat jakautuivat eri vuosikursseille melko tasaisesti: ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita oli 9, toisen vuosikurssin opiskelijoita 12, kolmannen vuosikurssin opiskelijoita 5 ja neljännen tai pidemmällä olevia 5.

Ikäjakauma painottui 22–25-vuotiaisiin, joita oli yhteensä 17. Yli 30-vuotiaita oli 6, 26–30-vuotiaita oli 5 ja alle 21-vuotiaita 3. Taustatiedot osoittivat, että vastajat muodostivat monipuolisen otoksen kohderyhmästä.

5.2 Hyvinvointi ja jaksaminen

Opiskelijoiden kokemaa kuormittuneisuutta mitattiin viisiportaisella asteikolla. Valtaosa opiskelijoista koki opintonsa vähintään jonkin verran kuormittavaksi. Eniten vastauksia annettiin tasoille 3 ja 4, jotka yhdessä muodostivat suurimman osan kokonaisuudesta. Tämä viittaa siihen, että opintojen koettu kuormittavuus on yleistä sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden keskuudessa.

Mielenterveyden haasteet olivat erittäin yleisiä. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 81 % (n=25) ilmoitti kokeneensa viimeisen vuoden aikana mielenterveyteen liittyviä haasteita, kuten ahdistusta, uupumusta tai masennusoireita. Vain 6 vastaajaa ilmoitti, ettei haasteita ole ollut. Tämä kuvaa mielenterveyden kuormittumisen yleisyyttä opiskelijoiden arjessa.

Päihteiden käyttöä opiskelijakulttuurissa arvioitiin myös viisiportaisella asteikolla. Yli puolet vastaajista antoi arvosanan 4 tai 5, mikä osoittaa, että päihteiden koetaan olevan merkittävä ja näkyvä osa opiskelijayhteisöjen toimintaa. Vain muutamat vastaajat olivat asiasta eri mieltä.

5.3 Tietoisuus palveluista

Tulokset osoittivat, että opiskelijoiden tietoisuus mielenterveyspalveluista oli kohtalainen, mutta päihdepalveluista selvästi heikompi. Mielenterveyspalveluiden osalta 65 % vastaajista (n=20) tiesi, mistä apua voi hakea, mutta 11 opiskelijaa ei ollut tietoinen palveluista. Päihdepalveluita tieto oli vielä vähäisempää: Päihdepalveluista vain 42 % (n=13) tiesi, mistä apua saa, ja 58 % (n=18) ei tiennyt.

Noin kolmannes opiskelijoista oli käyttänyt mielenterveys- tai päihdepalveluita opiskeluaikanaan. Tämä osoittaa, että palveluihin hakeutumista tapahtuu, mutta ei välttämättä kaikissa tarpeellisissa tilanteissa.

5.4 Avun hakemista estävät tekijät

Avun hakemisen esteitä koskevassa kysymyksessä opiskelijat saattoivat valita useita vaihtoehtoja. Ylivoimaisesti yleisin este oli kokemus siitä, ettei oma ongelma ole riittävän vakava. Sen valitsi 84 % vastaajista (n=26). Tämä osoittaa, että opiskelijat saattavat vähätellä oireitaan tai eivät tunnista avuntarvetta ajoissa.

Pitkät jonotusajat koettiin esteeksi 77 %:ssa vastauksista (n=24). Epäselvyys palveluista nousi esiin 58 %:ssa vastauksista (n=18). Häpeä ja leimautumisen pelko nousivat esiin 55 %:ssa vastauksista (n=17), mikä kertoo stigman vahvasta vaikutuksesta opiskelijoiden avun hakemiseen.

Muita mainittuja esteitä olivat aiemmat huonot kokemukset, pelko siitä, että muut saavat tietää avun hakemisesta, ja ajan puute. Tulokset osoittavat, että sekä psykologiset että käytännölliset esteet vaikuttavat palveluihin hakeutumiseen.

5.5 Koettu stigma

Suurin osa vastaajista antoi stigmaa koskevalle väitteelle arvosanan 3, 4 tai 5, mikä osoittaa, että stigma koetaan edelleen osaksi opiskeluyhteisöä. Yhteensä 52 % vastauksista (n=16) sijoittui asteikon yläpäähän (4–5), mikä viittaa siihen, että mielenterveysongelmiin liittyvä stigma nähdään merkittävänä avun hakemisen esteenä. Ainoastaan muutama vastaaja oli täysin eri mieltä väitteen kanssa, mikä vahvistaa käsitystä stigman laajuudesta korkeakouluympäristössä.

5.6 Palveluihin hakeutumista edistävät tekijät

Avun hakemisen kynnystä madaltamista tekijöistä tärkeimpinä pidettiin nopeaa avunsaantia ja selkeämpää tiedottamista palveluista. Nopea avunsaanti nousi tärkeimmäksi tekijäksi, sillä sen valitsi 84 % vastaajista (n=27), mikä tekee siitä selvästi tärkeimmän tekijän. Selkeämpi tiedottaminen palveluista mainittiin 77 %:ssa vastauksista (n=24).

Henkilökunnan aktiivinen ohjaus kohti palveluita nähtiin tärkeänä 15 vastauksessa. Etävastaanottojen mahdollisuutta ja anonyymejä palveluita pidettiin myös hyödyllisinä, sillä ne mainittiin 12 ja 11 vastauksessa. Vertaisryhmät herättivät kiinnostusta pienemmässä, mutta silti merkittävässä osassa vastauksia.

5.7 Avun hakemisen tärkeys

Opiskelijat arvioivat myös väitettä "Avun hakeminen on tärkeä osa hyvinvoinnin huolehtimista." Tulokset osoittivat vahvaa myönteistä suhtautumista. Yhteensä 81 % vastaajista (n=25) antoi väitteelle arvosanan 4 tai 5, mikä tarkoittaa, että opiskelijat ymmärtävät avun hakemisen merkityksen osana omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan. Vain yksi opiskelija antoi väitteelle arvosanan 2, ja viisi opiskelijaa arvosanan 3, mikä kertoo siitä, että avun hakemista arvostetaan, vaikkakin yksilölliset näkemykset voivat vaihdella.

5.8 Avoimien vastausten teemat

Avoin kysymys tuotti monipuolisia näkemyksiä palveluiden kehittämistä. Vastajat toivat esiin erityisesti tarpeen nopeammille ja joustavammille palveluille. Useampi opiskelija kertoi kokemuksistaan raskaasta ja pitkäkestoisesta palveluprosessista, joka oli kuormittanut ja jopa lannistanut heitä.

Lisäksi korostettiin selkeämmän tiedottamisen tarvetta: opiskelijat haluavat tietää, mistä apua saa ja millaisia vaihtoehtoja on tarjolla. Matalan kynnyksen ja anonyymien palveluiden lisääminen nousi esiin useissa vastauksissa. Myös empaattinen kohtaaminen, ohjaus ja avoin puhe mielenterveydestä nähtiin tärkeinä. Avoimet vastaukset vahvistivat määrällisen aineiston tuloksia ja korostivat palvelujärjestelmän kehittämisen tarvetta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön päätutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä tekijät auttavat korkeakouluopiskelijoita hakeutumaan mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Tulokset osoittivat, että opiskelijat pitivät avun hakemista tärkeänä, mutta palveluihin hakeutumista vaikeuttavat sekä psykologiset että käytännölliset esteet.

Tulosten mukaan opiskelijat kaipaavat palveluilta erityisesti saavutettavuutta, nopeutta ja selkeyttä. Avun hakemista tukeviksi tekijöiksi nousivat nopea avunsaanti, selkeä palvelutiedotus, etävastaanottojen mahdollisuus sekä henkilökunnan aktiivinen ohjaus. Merkittävimpiä avun hakemisen esteitä olivat pitkät jonotusajat, epäselvät palvelupolut, stigma ja häpeä sekä kokemus siitä, ettei oma ongelma ole riittävän vakava.

Tutkimuksen perusteella opiskelijat kokevat nykyiset mielenterveys- ja päihdepalvelut tarpeellisiksi, mutta osittain vaikeasti saavutettaviksi. Osa opiskelijoista koki palveluprosessit kuormittaviksi ja hitaiksi. Päihdepalveluiden tuntemus oli selvästi heikompi kuin mielenterveyspalveluiden.

Tulokset osoittivat myös, että opiskelijat toivovat matalan kynnyksen palveluita, selkeämpää tiedottamista sekä avoimempaa keskustelua mielenterveydestä opiskeluyhteisöissä. Näillä tekijöillä voitaisiin madallata avun hakemisen kynnystä ja lisätä opiskelijoiden halukkuutta hakea tukea ajoissa.

6.1 Tulosten peilaaminen teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin

Tämän opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaisia aiempien kotimaisien ja kansainvälisten tutkimusten kanssa. Tulokset tukevat erityisesti Health Belief Model -teoriaa, jonka mukaan avun hakemiseen vaikuttavat yksilön käsitykset oireiden vakavuudesta, palveluiden hyödyllisyydestä sekä avun hakemisen esteistä.

Tutkimuksessa nousi vahvasti esiin opiskelijoiden kokemus siitä, ettei oma ongelma ole riittävän vakava avun hakemiseen. Tämä vastaa terveyskäyttäytymisen mallin käsitystä koetusta vakavuudesta ja koetusta alttiudesta. Mikäli opiskelija vähättelee oireitaan, hän ei välttämättä koe tarvitsevansa ammattiapua.

Tulokset tukevat myös stigmateoriaa. Häpeä, leimautumisen pelko ja huoli muiden suhtautumisesta nousivat tutkimuksessa merkittäviksi avun hakemisen esteiksi. Samankaltaisia tuloksia ovat esittäneet myös Eisenberg ym. (2012) ja Gulliver ym. (2010), joiden mukaan stigma on yksi yleisimmistä syistä mielenterveyspalveluiden välttämiseen opiskelijoiden keskuudessa.

KOTT 2021- ja THL 2022 -tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijoiden psyykinen kuormitus on lisääntynyt viime vuosina. Myös tässä tutkimuksessa suurin osa opiskelijoista kertoi kokeneensa mielenterveyteen liittyviä haasteita, kuten ahdistusta, uupumusta ja stressiä.

Tulokset osoittivat lisäksi, että opiskelijat pitävät palveluiden saavutettavuutta tärkeänä. Nopea avunsaanti, selkeä tiedottaminen ja matalan kynnyksen palvelut nähtiin merkittävinä avun hakemista tukevinä tekijöinä. Tämä tukee myös opiskelijabarometri 2023:n havaintoja siten, että opiskelijat toivovat helpommin saavutettavia ja joustavampia hyvinvointipalveluita.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus koostuu validiteetista ja reliabiliteetista. Validiteetti toteutui hyvin, sillä kyselylomakkeen kysymykset vastaavat suoraan tutkimuskysymyksiin ja mittaavat selkeästi avun hakemiseen liittyviä tekijöitä. Tutkimuslomake perustui aiempaan teoriatietoon ja tutkimussuunnitelmaan.

Reliabiliteetti eli tutkimuksen toistettavuus on kohtalainen. Mikäli vastaava kysely toteutettaisiin uudelleen samassa kohderyhmässä, tulokset olisivat todennäköisesti samansuuntaisia. Aineiston koko (n=31) on riittävä kuvailevan tutkimuksen tekemiseen, mutta ei mahdollista laajempia tilastollisia analyyseja.

Tutkimuksen yleistettävyys koskee ensisijaisesti VAMKin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Tulokset kuitenkin vastaavat laajempia kansallisia havaintoja, joten niitä voidaan hyödyntää korkeakoulukontekstissa yleisemminkin.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä, joka perustuu rehellisyyteen, huolellisuuteen, avoimuuteen ja muiden tutkijoiden työn kunnioittamiseen (TENK 2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ohjaa kaikkia tutkimuksen vaiheita suunnittelusta raportointiin ja varmistaa tutkimustulosten luotettavuuden sekä tutkittavien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaamisen.

Koska tutkimus käsittelee mielenterveys- ja päihdepalveluita, se kuuluu ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen piiriin. Tutkimuksessa kerätään tietoa korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista ja mielipiteistä. Tutkimus on eettisesti sensitiivinen, sillä aihe voi herättää tunteita ja käsitellä henkilökohtaisia kokemuksia. (TENK 2019)

Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena, joka on anonyymi ja vapaaehtoinen. Ennen kyselyyn vastaamista opiskelijoille annetaan tutkimustiedote ja suostumuslomake, jossa kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta, toteutustavasta, tietojen käsittelystä ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Vastaaja antaa tietoisesti suostumuksensa osallistua tutkimukseen. Tutkittavat voivat keskeyttää vastaamisen milloin tahansa ilman seurauksia.

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietoja, joista vastaaja olisi tunnistettavissa. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja se säilytetään suojatusti vain tutkimuksen ajan. Aineisto hävitetään turvallisesti opinnäytetyön valmistuttua. Tutkija vastaa siitä, että aineistonhallinta ja anonyymiteetti toteutuvat koko tutkimusprosessin ajan. (VAMK 2024)

Eettisyyteen kuuluu myös tutkijan oma reflektiivisyys ja vastuu: tutkijan tulee olla tietoinen omista asenteistaan ja suhtautua tutkittaviin kunnioittavasti ja tasavertaisesti. Koska aihe koskee mielenterveyttä ja päihteitä, tutkimuslomakkeeseen sisällytetään myös tietolinkit tuki- ja kriisipalveluihin (esim. YTHS, Mieli ry ja kriisipuhelin). Sen avulla varmistetaan, että vastaajilla on mahdollisuus hakea apua, jos kysely herättää vaikeita tunteita.

Tarvittaessa tutkimukselle voidaan pyytää eettinen ennakoarviointi, mikäli kysely käsittelee erityisen arkaluonteisia aiheita tai tutkittavien hyvinvointiin saattaa kohdistua riskejä (TENK 2019). Ennakoarviointi ei ole todennäköisesti välttämätön tässä tutkimuksessa, mutta tutkimus suunnitellaan niin, että se täyttää kaikki ihmistutkimuksen eettiset periaatteet.

Tällä tavalla tutkimus noudattaa hyvän tieteellisen käytännön sekä ihmistutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisia vaatimuksia. Tavoitteena on tuottaa luotettavaa ja yhteiskunnallisesti merkityksellistä tietoa opiskelijoiden palveluiden kehittämiseksi tavalla, joka kunnioittaa kaikkien osapuolten oikeuksia ja hyvinvointia.

7 OMA KEHITTYMINEN

Opinnäytetyöprosessi vahvisti osaamistani tutkimuksellisessa työskentelyssä, ajanhallinnassa ja kriittisessä ajattelussa. Prosessin aikana opin suunnittelemaan tutkimuksen, keräämään aineistoa sekä analysoimaan tuloksia määrällisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen.

Työskentely lisäsi ymmärrystäni opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdepalveluista sekä palveluihin hakeutumiseen vaikuttavista tekijöistä. Opin tarkastelemaan aihetta myös eettisestä näkökulmasta, sillä tutkimus käsitteli sensitiivisiä hyvinvointiin liittyviä teemoja.

Sosiaalialan kompetensseista vahvistuivat erityisesti tutkimus- ja kehittämisosaaminen, vuorovaikutusosaaminen sekä yhteiskunnallinen osaaminen. Lisäksi ymmärsin aiempaa paremmin palvelujärjestelmän merkityksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

8 JATKOTUTKIMUSHAASTEET

Tämän opinnäytetyön tulokset avaavat useita jatkotutkimusmahdollisuuksia. Jatkossa aihetta voisi tutkia laadullisella tutkimuksella, jolloin opiskelijoiden omia kokemuksia palvelupoluista ja avun hakemisesta voitaisiin tarkastella syvällisemmin.

Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia stigmaa opiskeluyhteisöissä tarkemmin, sillä se nousi tässä tutkimuksessa merkittäväksi avun hakemisen esteeksi. Myös matalan kynnyksen palveluiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin sekä palveluiden saavutettavuuteen olisi tärkeää selvittää. Jatkotutkimuksissa voitaisiin tarkastella myös eri opiskelijaryhmien välisiä eroja sekä sitä, miten palveluiden tiedottamista voitaisiin kehittää opiskelijoiden tarpeita paremmin vastaavaksi.

9 LÄHTEET

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*.

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2012). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice Hall.

Gulliver, A. Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010): Perceived barriers and facilitators to mental health help seeking in young people. A systematic review. *BMC Psychiatry*.

Kananen, J. (2015). Kvantitatiivinen tutkimus.

Korkeakouluopiskelijoiden terveyst- ja hyvinvointitutkimus KOTT. (2021)

Kuula-Lumi, A. (2020). Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.

Lahtinen, S. (2021). Opiskelijoiden kokemuksia mielenterveyspalveluiden saavutettavuudesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Mieli ry. (2023). Mielenterveyden tuki ja kriisipalvelut opiskelijoille.

Opiskelijabarometri. (2023). Opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen. Opetushallitus.

Peltomaa, T., & Heino, E. (2020) Nuorten päihteiden käyttö ja mielenterveys 2020. THL.

TENK. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja eettisen ennakoarvioinnin ohje 2019.

TENK. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

THL. (2022). Mielen-terveyspalveluiden saavutettavuus ja käyttö Suomessa.

VAMK. (2024). Opinnäytetyön eettiset suositukset ja ohjeistus.

Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa.

WHO. (2020). Promoting mental health; Concepts, emerging evidence, practice.

YTHS. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.

10 LIITTEET

Saatekirje

Hyvä Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija.

Olen sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teen opin-
näytetyötä aiheesta ”Mikä auttaisi opiskelijoita hakeutumaan mielenter-
veys- ja päihdepalveluihin?” Tutkimuksen tavoitteena on selvittää,
mitkä tekijät edistävät tai estävät sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita
hakeutumasta mielenterveys- ja päihdepalveluihin.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää
opiskelijoiden hyvinvoinnin ja palveluiden kehittämisessä VAMKissa sekä
laajemmin opiskeluterveydenhuollossa. Tutkimus toteutetaan sähköi-
senä kyselynä Google Formsin avulla. Kyselyyn vastaaminen on täysin
vapaaehtoista ja anonymiä. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja, joista
vastaaja olisi tunnistettavissa. Vastaaminen kestää noin 5–10 minuuttia.
Tutkimuksessa käsitellään mielenterveyteen ja päihteisiin liittyviä tee-
moja. Mikäli kysely herättää sinussa huolta tai vaikeita tunteita, voit olla
yhteydessä esimerkiksi seuraaviin tahoihin:

- YTHS (www.yths.fi)
- MIELI ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111
- VAMKin opiskelijahyvinvoinnin palvelut

Lisätietoja tutkimuksesta voit kysyä sähköpostitse:

Katja Oksanen Monteros

Heidi Blom

Sosionomiopiskelija

Sosiaalialan lehtori

Vaasan ammattikorkeakoulu

Vaasan ammattikorkeakoulu

e2205670@edu.vamk.fi

heidi.blom@vamk.fi 020 766 3348

Kiitos ajastasi ja osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin Katja Oksanen Monteros

Kyselylomake

Taustatiedot

1. Koulutusohjelma
 - Sosionomi
 - Sairaanhoitaja
 - Terveystenhoitaja
2. Vuosikurssi
 - 1. vuosikurssi
 - 2. vuosikurssi
 - 3. vuosikurssi
 - 4. vuosikurssi tai pidemmällä
3. Ikä
 - Alle 21 v
 - 22–25
 - 26–30
 - Yli 30

Hyvinvointi ja jaksaminen

4. Koen opintoni tällä hetkellä kuormittaviksi

(1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä)

5. Olen kokenut viimeisen vuoden aikana mielenterveyteen liittyviä haasteita (esim. ahdistus, uupumus, masennus).
 - Kyllä
 - En
 - En halua vastata

6. Koen, että päihteiden käyttö on osa opiskelijakulttuuria

(1–5 asteikko)

Tietoisuus palveluista

7. Tiedän, mistä voin hakea apua mielenterveysasioissa.
KYLLÄ/EI
8. Tiedän, mistä voin hakea apua päihteisiin liittyvissä asioissa.
KYLLÄ/EI
9. Olen käyttänyt mielenterveys- tai päihdepalveluita opiskeluaikani.
• KYLLÄ/EI

Palveluihin hakeutumista estävät tekijät

10. Mitkä seuraavista tekijöistä voivat estää avun hakemista?

(Voit valita useamman)

- Häpeä tai leimautumisen pelko
- Ajatus, ettei ongelma ole riittävän vakava
- Pitkät jonotusajat
- Epäselvyys siitä, mistä apua saa
- Ajan puute
- Pelko siitä, että muut saavat tietää
- Aiemmat huonot kokemukset
- Muu, mikä?

11. Koen, että mielenterveysongelmiin liittyy opiskelijayhteisössä stigmaa.

(1–5 asteikko)

Palveluihin hakeutumista tukevat tekijät

12. Mitkä tekijät madaltaisivat kynnystä hakea apua?

(Voit valita useamman)

- Selkeämpi tiedotus palveluista
- Nopea ajansaanti
- Mahdollisuus etävastaanottoon
- Anonyymit palvelut
- Vertaisryhmät
- Henkilökunnan aktiivinen ohjaus
- Muu, mikä?

13. Koen, että avun hakeminen on tärkeä osa hyvinvoinnin huolehtimista.

(1–5 asteikko)

14. Avoin kysymys: Miten mielenterveys- ja päihdepalveluita tulisi kehittää, jotta opiskelijat hakeutuisivat niihin herkemmin?