



# Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen

KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia

13.12.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

# Sisällys

1. Päähavainnot
2. Tulokset
  - a) Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys
  - b) Korkeakouluopiskelijoiden elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen
3. Aineisto ja menetelmät
4. Yhteystiedot

# Päähavainnot

- Joka kolmas korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistus- ja/tai masennusoireista. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevista naisista jopa 40 prosenttia kertoi psyykkisestä kuormittuneisuudesta.
- Opiskelevilla naisilla sekä todettu masennus että todettu ahdistuneisuushäiriö olivat yleisempiä kuin miehillä.
- Joka kuudennella korkeakouluopiskelijalla oli riski sairastua syömishäiriöön. Naisista 26 prosenttia ja miehistä 8 prosenttia kuului riskiryhmään.
- Lähes puolet korkeakouluopiskelijoista liikkui koronaepidemian aikana terveystieteiden suosituksen mukaisesti. Heikoiten terveystieteiden suosituksen saavuttivat 30–34-vuotiaat opiskelijat.
- Naiset kokivat miehiä yleisemmin päiväaikaista väsymystä. Joka kymmenes opiskelija kertoi, että unet jäävät liian lyhyiksi netin käytön vuoksi.
- Joka neljäs opiskeleva nainen ja joka kolmas opiskeleva mies kertoi, ettei tunne kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Kokemus opiskeluun liittyvään ryhmään kuulumattomuudesta oli lähes kaksinkertainen 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla verrattuna heitä nuorempiin opiskelijoihin.



# Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys

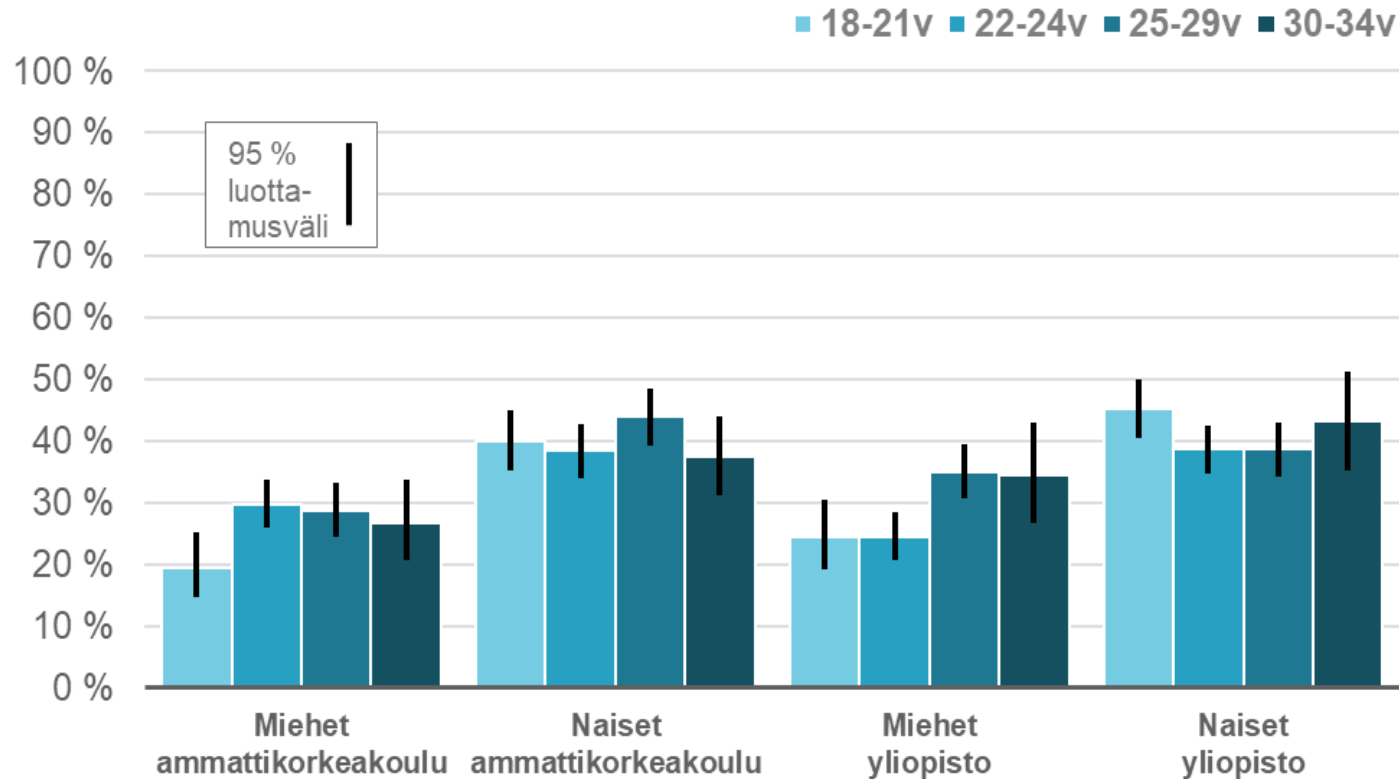
KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia

13.12.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

# Psyykkinen oireilu oli yleisempää korkeakouluopiskelijoilla kuin koko väestössä

Kliinisesti merkittävän psyykkisen kuormittuneisuuden (MHI-5 52 pistettä tai alle) yleisyys (%)

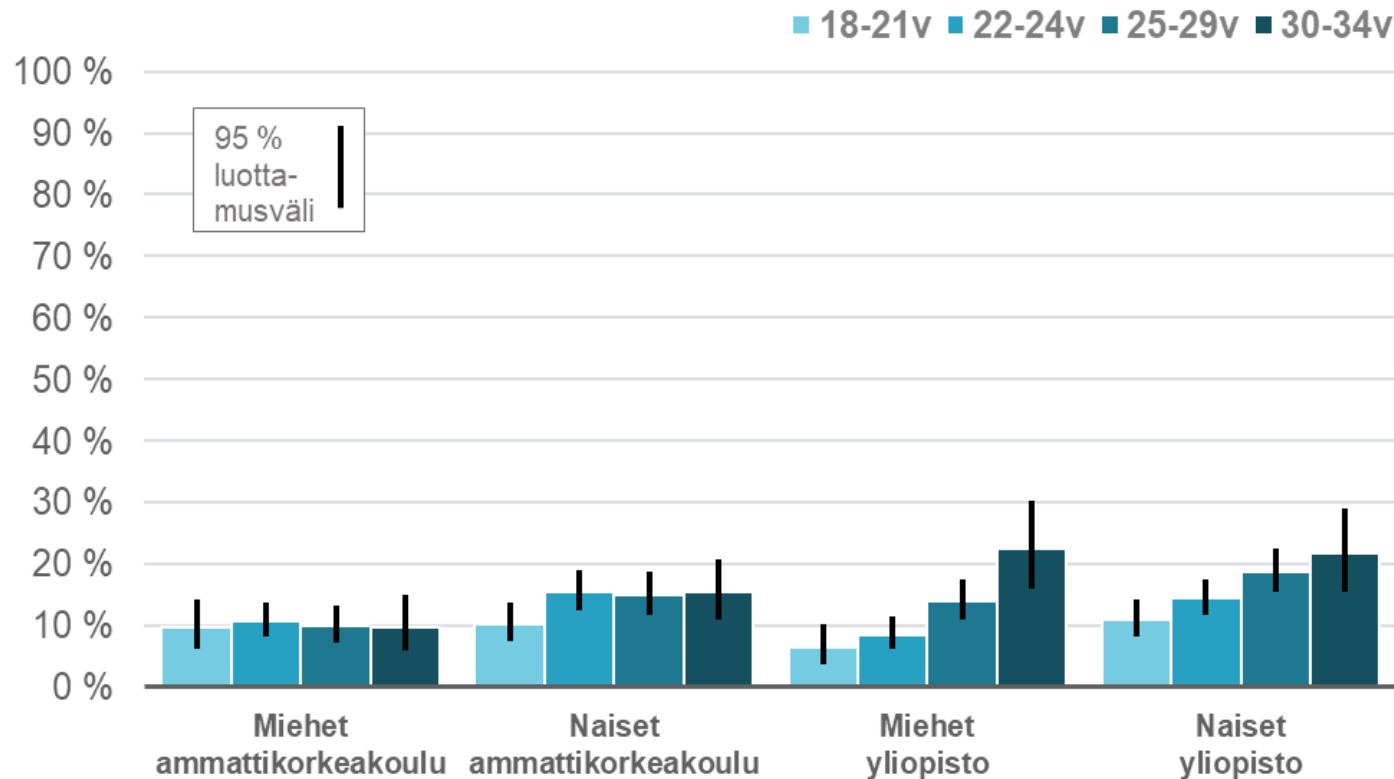


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Psyykkistä kuormittuneisuutta (ahdistus- ja/tai masennusoireita) raportoi 35 prosenttia opiskelijoista, kun koko väestössä vastaavat osuudet olivat 23 prosenttia (20–29-vuotiaat) ja 18 prosenttia (30–39-vuotiaat) FinSote 2020-tutkimuksen mukaan.
- Oireilu oli yleisempää opiskelevilla naisilla (40 %) kuin miehillä (28 %).

# Korkeakouluopiskelijoista 13 prosentilla oli viimeisen vuoden aikana todettu masennus

## Todettu masennus (%)

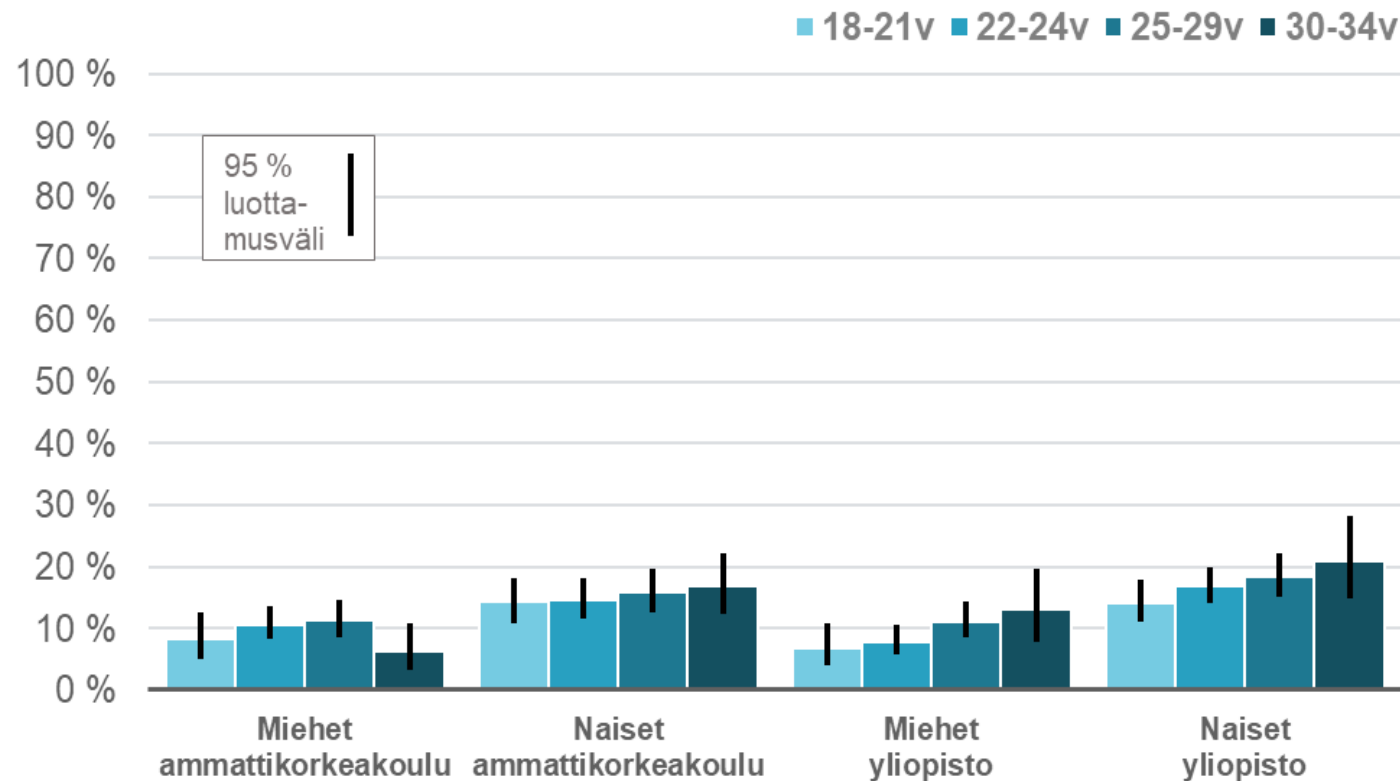


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Opiskelevilla naisilla todettu masennus oli yleisempää (15 %) kuin miehillä (11 %) itse ilmoitetun tiedon mukaan.

# 13 prosentilla korkeakouluopiskelijoista oli viimeisen vuoden aikana todettu ahdistuneisuushäiriö

Todettu ahdistuneisuushäiriö (%)

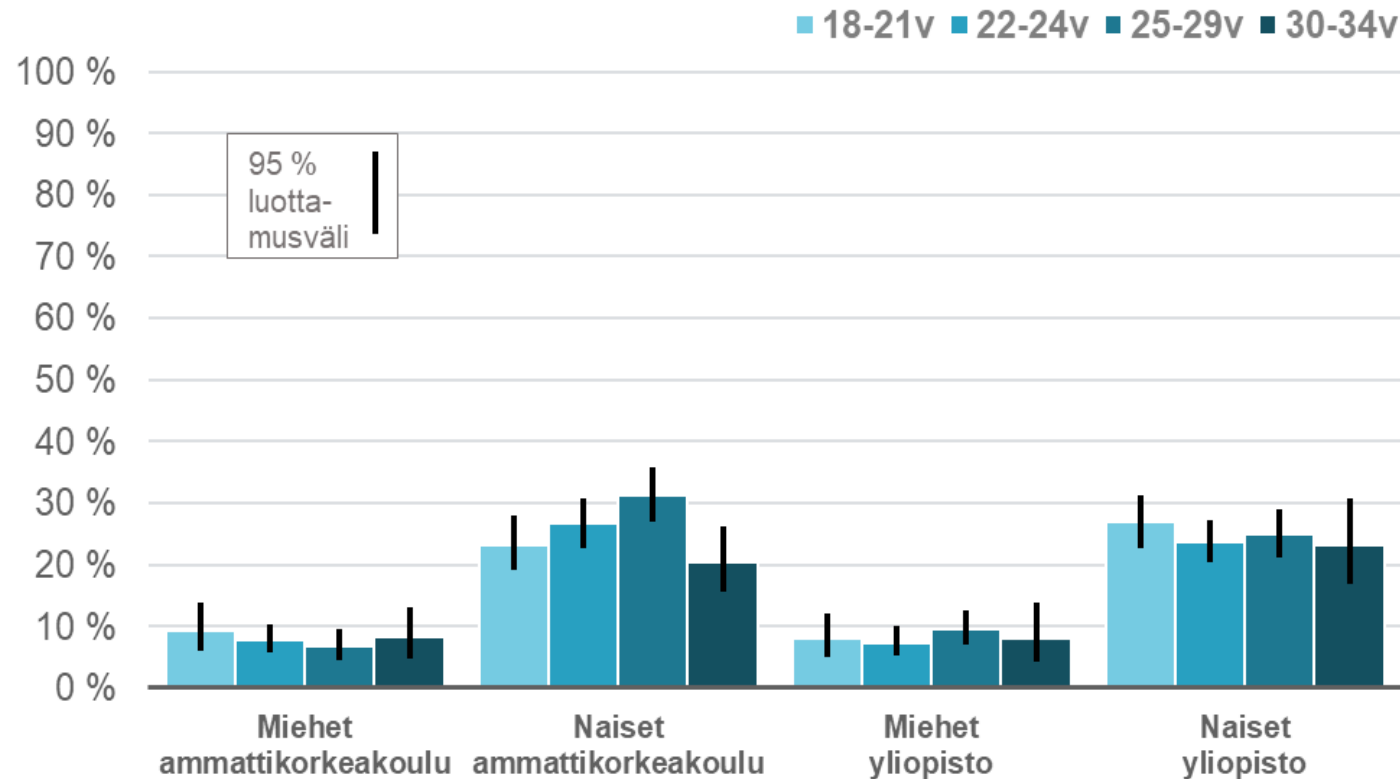


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Opiskelevilla naisilla todettu ahdistuneisuushäiriö oli yleisempää (16 %) kuin miehillä (10 %) itse ilmoitetun tiedon mukaan.

# Joka kuudennella korkeakouluopiskelijalla oli riski sairastua syömishäiriöön

Riski syömishäiriölle (%)



Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Naisista 26 prosentilla ja miehistä 8 prosentilla oli riski sairastua syömishäiriöön SCOFF-syömishäiriöseulan mukaan.





# Korkeakouluopiskelijoiden elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen

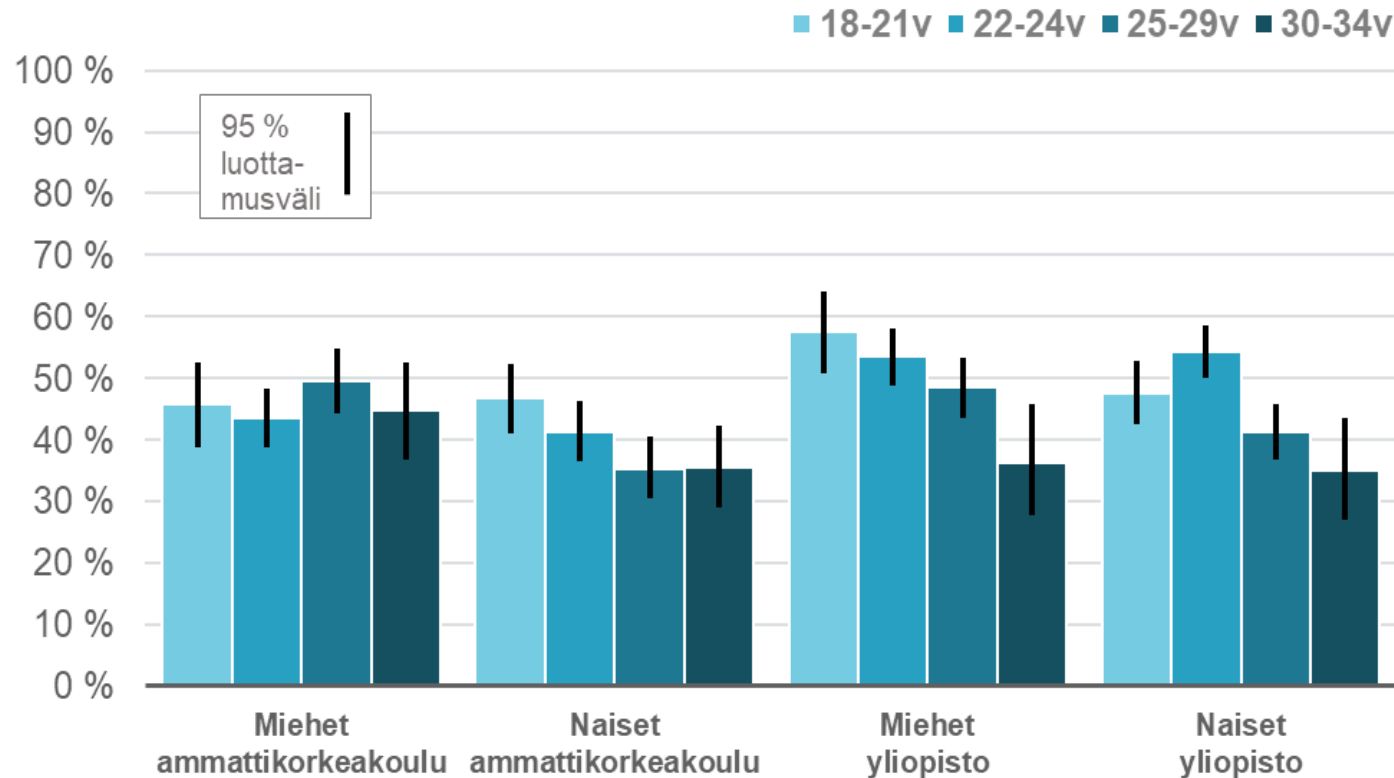
KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia

13.12.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

# Lähes puolet korkeakouluopiskelijoista liikkui terveystiikuntasuosituksen mukaan

Terveystiikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)

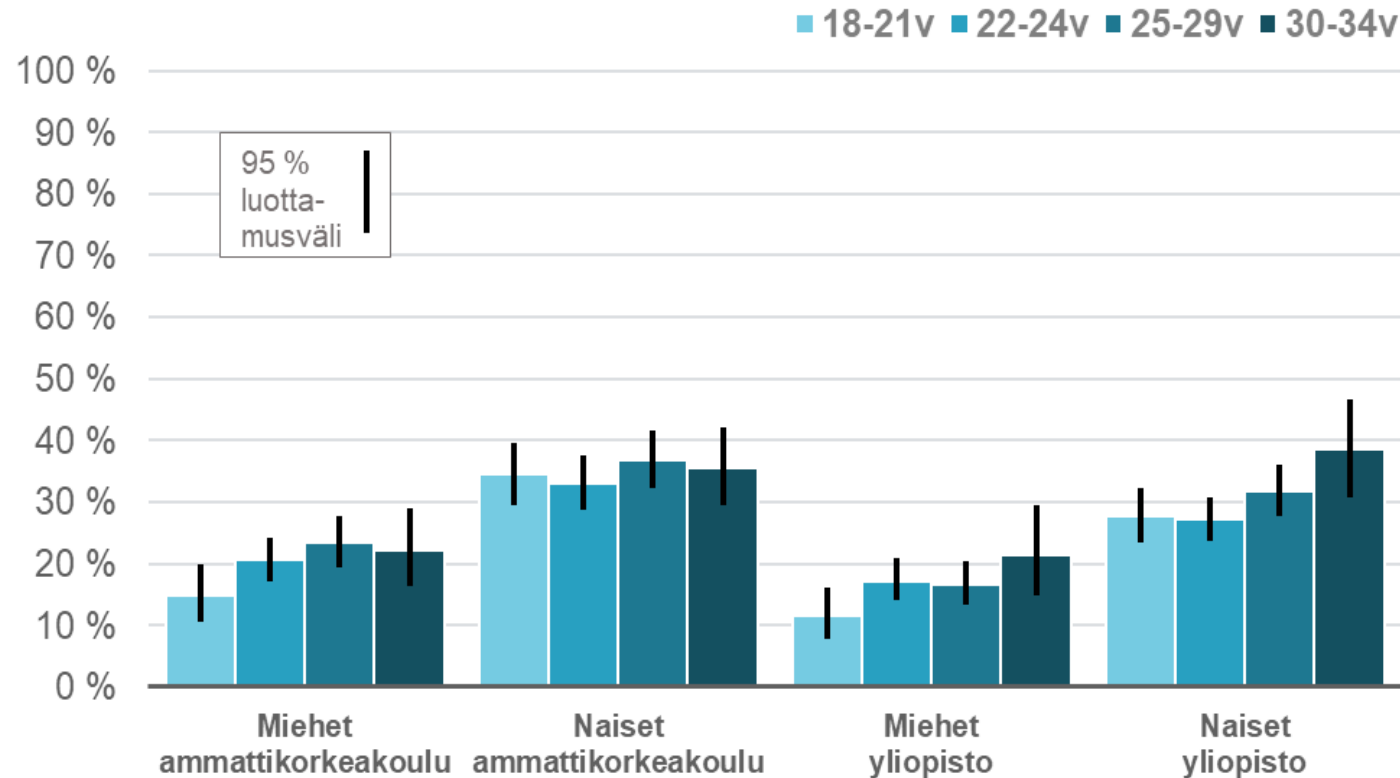


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Heikoiten terveystiikuntasuosituksen saavuttivat 30–34-vuotiaat opiskelijat.
- 18–21-vuotiaista 49 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen, kun taas 30–34-vuotiailla vastaava osuus oli 38 prosenttia.

# Korkeakouluopiskelijoiden päiväaikainen väsymys oli yleisempää naisilla

Päiväaikaista väsymystä 6-7 päivänä viikossa kokevien osuus (%)

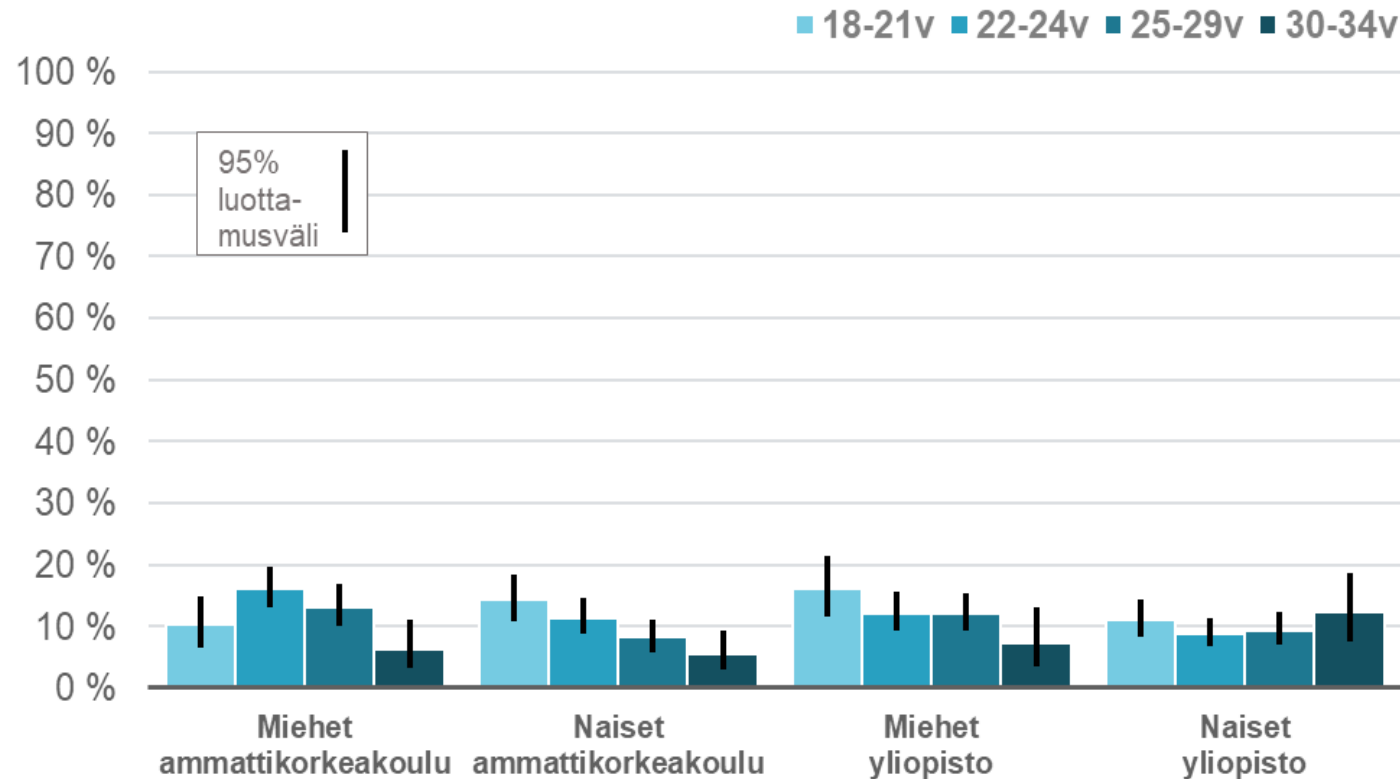


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Naisista 32 prosenttia ja miehistä 19 prosenttia koki päiväaikaista väsymystä lähes päivittäin.
- Ammattikorkeakouluopiskelijoilla (28 %) päiväaikainen väsymys oli hieman yleisempää kuin yliopisto-opiskelijoilla (24 %).

# Joka kymmenes korkeakouluopiskelija kertoi, että unet jäävät lyhyeksi netin käytön vuoksi

Usein lyhyeksi jäävät unet netin käytön vuoksi (%)

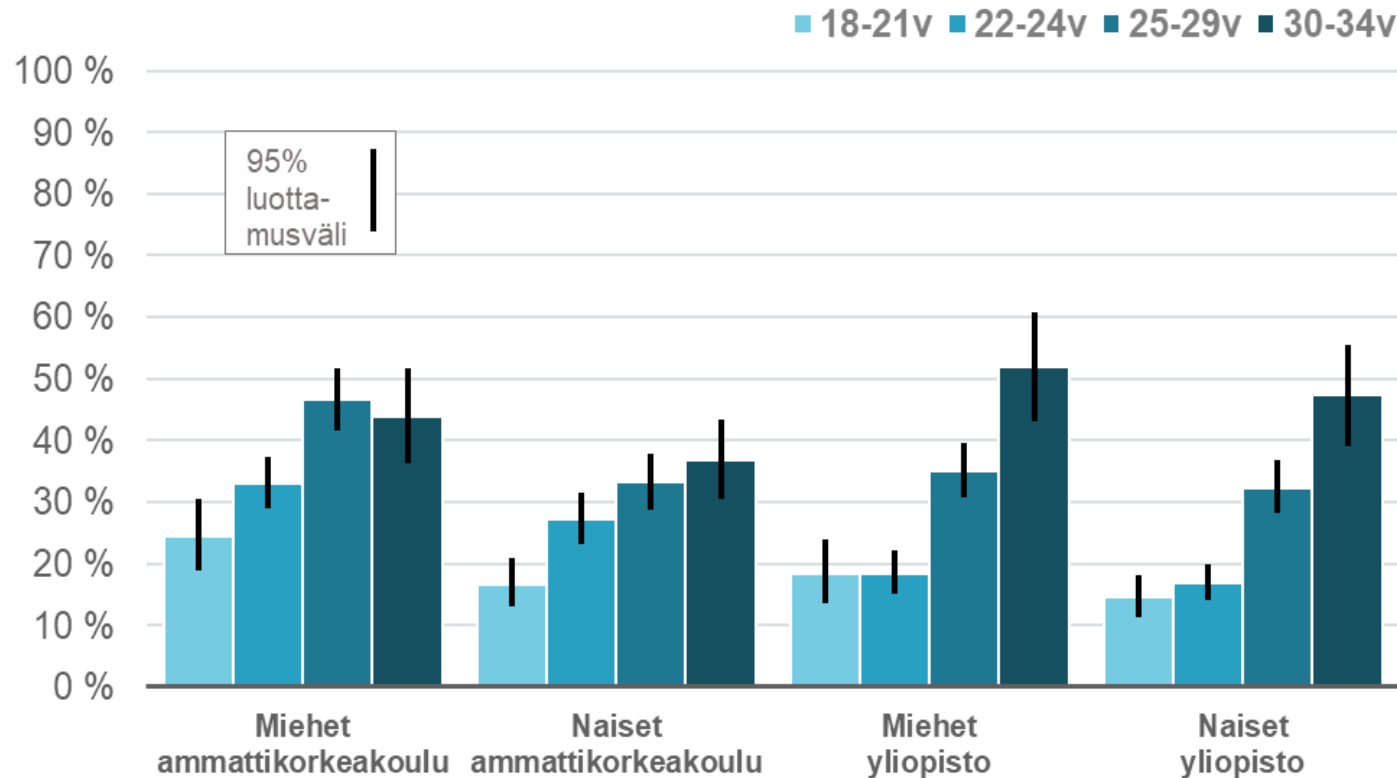


Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Naisista 10 prosenttia ja miehistä 13 prosenttia koki, että netin käyttö lyhensi unia.
- Miehillä netin käyttö vaikutti uneen vähiten 30–34-vuotiailla opiskelijoilla.

# Opiskeluryhmään kuulumattomuus oli yleisintä 25 vuotta täyttäneillä korkeakouluopiskelijoilla

Ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (%)



Lähde: KOTT 2021, THL ja Kela

- Lähes joka kolmas korkeakouluopiskelija ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään.
- Opiskeluun liittyvällä ryhmällä tarkoitettiin vuosikurssia, opiskeluryhmää, ainejärjestöä, laitosta, yksikköä tai muuta vastaavaa ryhmää.



# Aineisto ja menetelmät

KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia

13.12.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

# Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) 2021

- Tiedonkeruu toteutettiin koronaepidemian kolmannen aallon aikana helmi–maaliskuussa 2021.
- Tutkimukseen kutsuttiin satunnaisesti valittuja korkeakouluopiskelijoita ympäri Suomea.
  - Otos koostui noin 12 000 satunnaisesti valitusta 18–34-vuotiaasta opiskelijasta ammattikorkeakouluista ja yliopistoista.
  - Tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluivat 18–34-vuotiaat perustutkinto-opiskelijat, jotka olivat ilmoittautuneet läsnäolevaksi keväälle 2021 ja joille oli saatavilla henkilötunnus.
- Sähköinen tiedonkeruu toteutettiin verkkokyselyinä.
  - Tutkimuskutsut lähetettiin sähköpostilla, ja tämän jälkeen enintään kaksi muistutusviestiä sähköpostilla ja/tai tekstiviestillä.

# Tulosten raportointi

- Vuonna 2021 tutkimuksen vastausaktiivisuus oli 53 % (n=6258).
- Tutkimuksen vastausaktiivisuudet:
  - 18–21-vuotiaat: 60 % (n=1565)
  - 22–24-vuotiaat: 55 % (n=2294)
  - 25–29-vuotiaat: 47 % (n=1760)
  - 30–34-vuotiaat: 46 % (n=639)
  - Ammattikorkeakouluopiskelijat yhteensä: 49 % (n=2925)
  - Yliopisto-opiskelijat yhteensä: 56 % (n=3333).
- Vastaajajoukko on painottamalla korjattu vastaamaan 18–34-vuotiasta korkeakouluopiskelijaväestöä. Laskentaan on käytetty seuraavia koko otokselle saatavissa olevia tietoja: ikä, sukupuoli, kieli, korkeakoulusektori, edellisen lukukauden opintopistemäärä.
- Tulokset esitetään korkeakouluopiskelijaväestöä edustavina osuuksina.



# Yhteystiedot

## Suvi Parikka

kehittämispäällikkö

puh. 029 524 7959

etunimi.sukunimi@thl.fi

## Noora Holm

suunnittelija

puh. 029 524 7148

etunimi.sukunimi@thl.fi

**Tämän julkaisun viite:** Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu: [thl.fi/kott](https://thl.fi/kott).