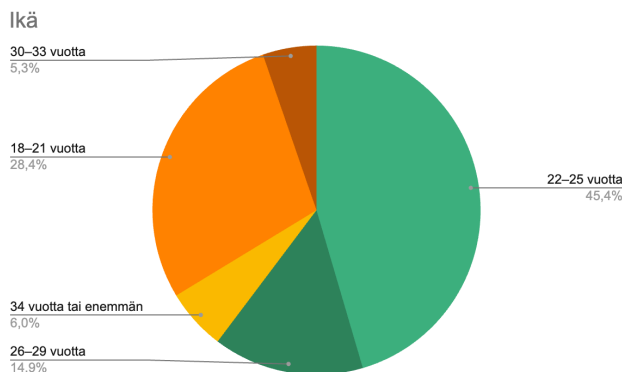


# SAMOKin kysely: Yli puolet kertoi psyykkisen hyvinvointinsa olevan heikentynyt

Ammattikorkeakouluopiskelijoista 17,5 prosenttia kertoi, ettei toimeentulo riitä välttämättömiin menoihin.

Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK toteutti ammattikorkeakouluopiskelijoille kohdistetun kyselyn, jonka tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden näkemyksiä omasta toimeentulosta, opintotuen asumislisälle siirtymisestä sekä hyvinvoinnista. Kyselyyn vastasi 680 ammattikorkeakouluopiskelijaa. Kysely tavoitti erityisen hyvin ensimmäistä korkeakoulututkintoaan suorittavat opiskelijat, joita vastaajista oli 93,4 %. Vastaajien ikäjakauma alla.



## Opiskelijoiden kokemus omasta toimeentulosta

***“Joudun nyt jo tilanteisiin, jossa täytyy päättää käytäntö rahan lääkkeisiin (vaikea masennus, ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö) vai ruokaan.”***

SAMOKin keräämässä aineistossa korostui erityisesti vastaajien huoli omasta toimeentulostaan. Vastaajista 50,9 prosenttia kuvasi toimeentulonsa vähintään kohtalaiseksi. Heikoksi oman toimeentulonsa määritteli 31,6 prosenttia ja 17,5 prosenttia kertoi, ettei toimeentulo riitä välttämättömiin menoihin. Vastaukset tukevat Eurostudent VIII -tutkimuksen (2022) tuloksia, joiden mukaan 50 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee jonkinlaisia toimeentulovaikkeitä. Kyselyn vastauksista ilmeni, että ilmoitetut toimeentulovaikkeudet korostuivat vanhemmissa opiskelijaryhmissä.

Koen toimeentuloni kuluvalta hetkellä	18–21 vuotta	22–25 vuotta	26–29 vuotta	30–33 vuotta	34 vuotta tai enemmän	Yhteensä
Rahani eivät riitä välttämättömiin menoihin	13,99%	15,53%	24,75%	16,67%	31,71%	17,50%
Kohtalaiseksi	36,27%	33,33%	28,71%	27,78%	26,83%	32,79%
Hyväksi	13,99%	14,89%	12,87%	13,89%	4,88%	13,68%
Heikoksi	31,09%	31,39%	29,70%	38,89%	34,15%	31,62%
Erinomaiseksi	4,66%	4,85%	3,96%	2,78%	2,44%	4,41%

**“Ahdistaa rahoittaa perusarkea lainalla, yritin käydä opintojen aikana töissä mutta mielenterveys ei kestänyt sekä opiskelua että töitä. Lainaa on kertynyt paljon ja sen takaisinmaksu tuskastuttaa.”**

Vastaajia pyydettiin kuvaamaan opintojen aikana hyödynnetyt eri tulonlähteet. Yleisintä vastaajien keskuudessa oli hyödyntää opintorahaa, opintolainan valtioneuvoston tuesta, yleistä asumistukea ja palkka- tai palkkiotuloja:

- Opintorahaa sai vastaajista 83,3 %
- Yleistä asumistukea sai 77,6 %
- Opintolainan valtioneuvoston tuesta sai 57,3 %
- Palkka- tai palkkiotuloja sai 48,9 %
- Omia säästöjään hyödynsi 35,5 % vastaajista
- Taloudellista tukea vanhemmiltaan sai 22,5 %

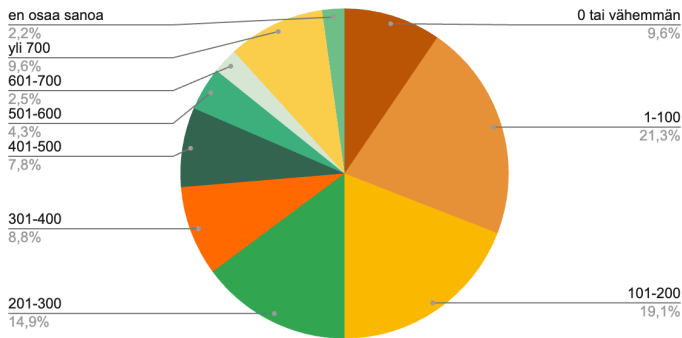
Opiskelijoiden antamissa vastauksissa korostui erityisesti aiemmin hankittujen säästöjen merkitys omaan toimeentuloon sekä perheen tai kumppanin tarjoama taloudellinen tuki.

**“Vuokran, laskujen, kissanruuan ja lääkkeiden jälkeen muu menee säästöistä. Käteen ei jää edes ruokarahaa.”**

Opiskelijoita pyydettiin myös arvioimaan käytettävissä olevia tulojaan vuokran ja muiden kiinteiden kustannusten jälkeen. Kiinteiden kustannusten ulkopuolelle oli jätetty muut välttämättömät kustannukset, kuten ruoka, hygienia tuotteet ja muut arjen hankinnat.

Vastaajista 9,6 % kertoi, että kiinteiden kustannusten jälkeen käytettäväksi ei jäänyt mitään tai talous meni jo kiinteiden kulujen jälkeen miinukselle. Sata euroa tai vähemmän jäi käteen 21,3 % vastaajista. 101-200 euroa oli käytössä 19,1 % vastaajista.

### Arvio käytettävissä olevista tuloista kiinteiden kulujen jälkeen

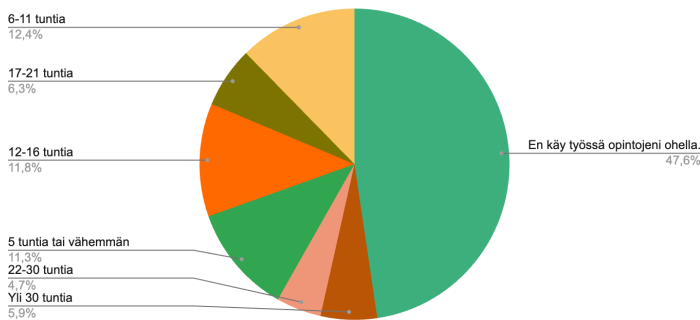


### Opiskelijoiden työssäkäynti

**“Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma omassa ammattikorkeakoulussa sisältää 11 ohjattua harjoittelua 3,5 vuoden aikana. Tämän lisäksi pitäisi käydä viikonloppuisin töissä, sillä koulu painottuu arkipäiville.”**

Opiskelijoista yli puolet kertoi työskentelevänsä opintojensa ohella. Avovastauksissaan vastaajat kuvasivat lisäävänsä työhön käyttämäänsä aikaa, mikäli toimeentulo heikkenee. Työnteko ei automaattisesti taannut positiivista kokemusta toimeentulosta: yli 12 tuntia viikossa työskentelevistä 23,2 % kuvasi toimeentulonsa heikoksi ja 18,1 % arvioi, etteivät rahat riitä välttämättömiin menoihin.

### Töihin käyttämäni aika viikossa tunteina



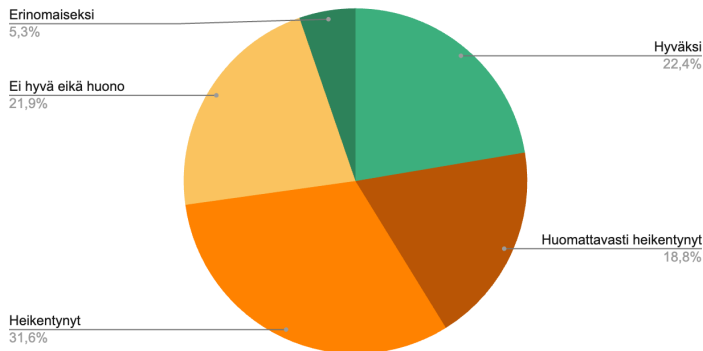
### Kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista

**“Mielenterveyteni on jatkuvan kiireen ja stressin takia romahtanut täysin. Opinnot eivät tahdo enää edetä. Kauhulla odotan, milloin tipahtaa kelan opintojen etenemisen selvitys lappu postiluukkuun.”**

Vastaajia pyydettiin kuvaamaan kokemusta omasta psyykkisestä hyvinvoinnista. Yli puolet vastaajista ilmoitti psyykkisen hyvinvointinsa vähintään heikentyneen. Osa vastaajista ilmoitti diagnosoidun

masennuksen tai muun sairauden. Avovastauksissa kuvattiin kuormituksen heikentävän omaa psyykkistä hyvinvointia ja kannettiin huolta kuorman lisääntymisestä.

#### Koen psyykkisen hyvinvointini



### Opintotuen asumislisälle siirtyminen

**“Toivottavasti ei tarvitse miettiä, onko varaa käydä luennoilla vai olisiko parempi olla se aika töissä.”**

Opiskelijat on määrä siirtää yleiseltä asumistuelta opintotuen asumislisälle. Kyselyssä kartoitettiin opiskelijoiden arvioita asumislisälle siirtymisen vaikutuksista omaan arkeen ja toimeentuloon.

- 41,5 % arvioi, että siirtymä vähentää käytettävissä olevia tuloja paljon, 19,3 % arvioi siirtymän vähentävän käytettävissä olevia tuloja vähän.
- Vastaajista 11,9 % arvioi, ettei tulevaisuudessa olisi oikeutettu opintotuen asumislisään, uudeksi tuensaajaksi itsensä arvioi 5,9 %.\*
- Vastaajista 4,5 % arvioi saavansa tulevaisuudessa enemmän tukea.\*

\*Uusia tuensaajia voivat olla esimerkiksi useamman kuin yhden hengen ruokakunnan jäsenet, mikäli opintotuen asumislisä noudattelee ehdoiltaan aiempaa opintotuen asumislisän mallia, jossa tuki oli yksilökohtainen. Opintotuen asumislisä on aiemmin ollut sidoksissa opintotuen myöntöehtoihin, jotka eivät välttämättä täyty tukikuukausien loputtua. Myös yhden tai useamman alaikäisen lapsen huoltajat on aiemmin rajattu opintotuen asumislisän ulkopuolelle.

Avovastauksissaan opiskelijat arvioivat, että asumislisään siirtyminen saattaa lisätä työssäkäynnin määrää. Vastauksissa mainittiin myös muutto vanhemmille tai edullisempaan asuntoon.

### Avoimet vastaukset

**“Tulevaisuuteen säätäminen on mahdotonta ja jopa harrastamista täytyy pohtia. Voinko käydä uimassa tai salilla? Tulojen pienentyessä kaikesta extrasta tulee luopua ja esim. liikunnan ei tulisi olla extraa.”**

**“Palkkatuloni ei tähänkään asti ole riittänyt kunnolla minun ja lapseni elämiseen.”**

**“Kommer behöva använda besparingar och eller hitta ett jobb, vilket jag egentligen inte har tid för.”**

Muutoksen vaikutuksista arkeen avoimia vastauksia antoi yli neljännes vastaajista. Avoimissa vastauksissa korostui stressin lisääntyminen ja viikkotyötuntien nostamisen pakko. Työtuntien lisääntyminen nähtiin hidastavan opintoja ja lisäävän kuormittumista. Muutama nosti tähän liittyen ajatuksen siitä, mihin on varaa käyttää aikaa.

Monessa vastauksessa korostui kaikesta ylimääräisestä on pakko luopua. Ylimääräisiksi menoiksi kuvattiin harrastukset, kulttuuri sekä ulkona kavereiden näkeminen, sillä ilmaisia kohtaamispaikkoja koettiin olevan riittämättömästi. Yllättäviin tilanteisiin varautumisen koettiin tulevan olemaan mahdotonta, esimerkiksi sairastumiseen tai kodinkoneen rikkoutumiseen. Myös muutto edullisempaan asuntoon on edessä, jos se on mahdollista. Näitä vaihtoehtoja oli myös vanhemmille muutto tai kumppanin kanssa yhteenmuutto.

Aikuiskoulutustuen lakkauttaminen mainittiin myös useita kertoja. Lakkauttamisen mainittiin tuottavan stressiä ja ahdistusta ja osa pohtii, onko varaa opiskella enää.

*SAMOKin kysely toteutettiin huhtikuussa 2024. Kysely oli auki 18.-28.4. ja siihen vastasi 680 ammattikorkeakouluopiskelijaa. Kysely oli avoinna kaikille ammattikorkeakouluopiskelijoille ja siitä viestittiin SAMOKin omien kanavien ohella opiskelijakuntien ja ammattikorkeakoulujen toimesta.*

Lisätietoja:

Lauri Kujala

Hallituksen puheenjohtaja

lauri.kujala@samok.fi

050 389 1000

Erica Alaluusua

Sosiaalipolitiikan asiantuntija

erica.alaluusua@samok.fi

040 773 1854