

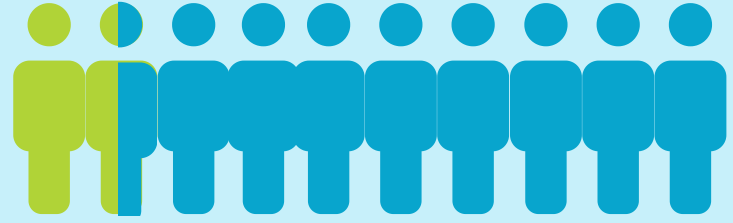
Opiskelijahyvinvointikysely 2025

Vastauksia 650



Opetus ja ohjaus

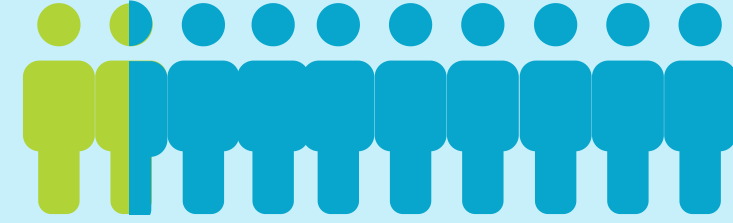
85% opiskelijoista tietää, mistä löytää ohjausta ja tietoa ohjaukseen liittyen.



Tieto ohjauksesta on kasvanut kahden viime vuoden aikana.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat tietävät ohjauksesta paremmin kuin kauemmin opiskelleet.

Opiskelijat kokevat, että opinnot on järjestetty yhä paremmin tukien opintojen sujuvaa etenemistä.



84 % vastanneista kokee, että opinnot on järjestetty sujuvasti.

Tyytyväisyys 1. vuoden opiskelijoiden osalta kasvanut vuodessa 67 %:sta 89 prosenttiin.

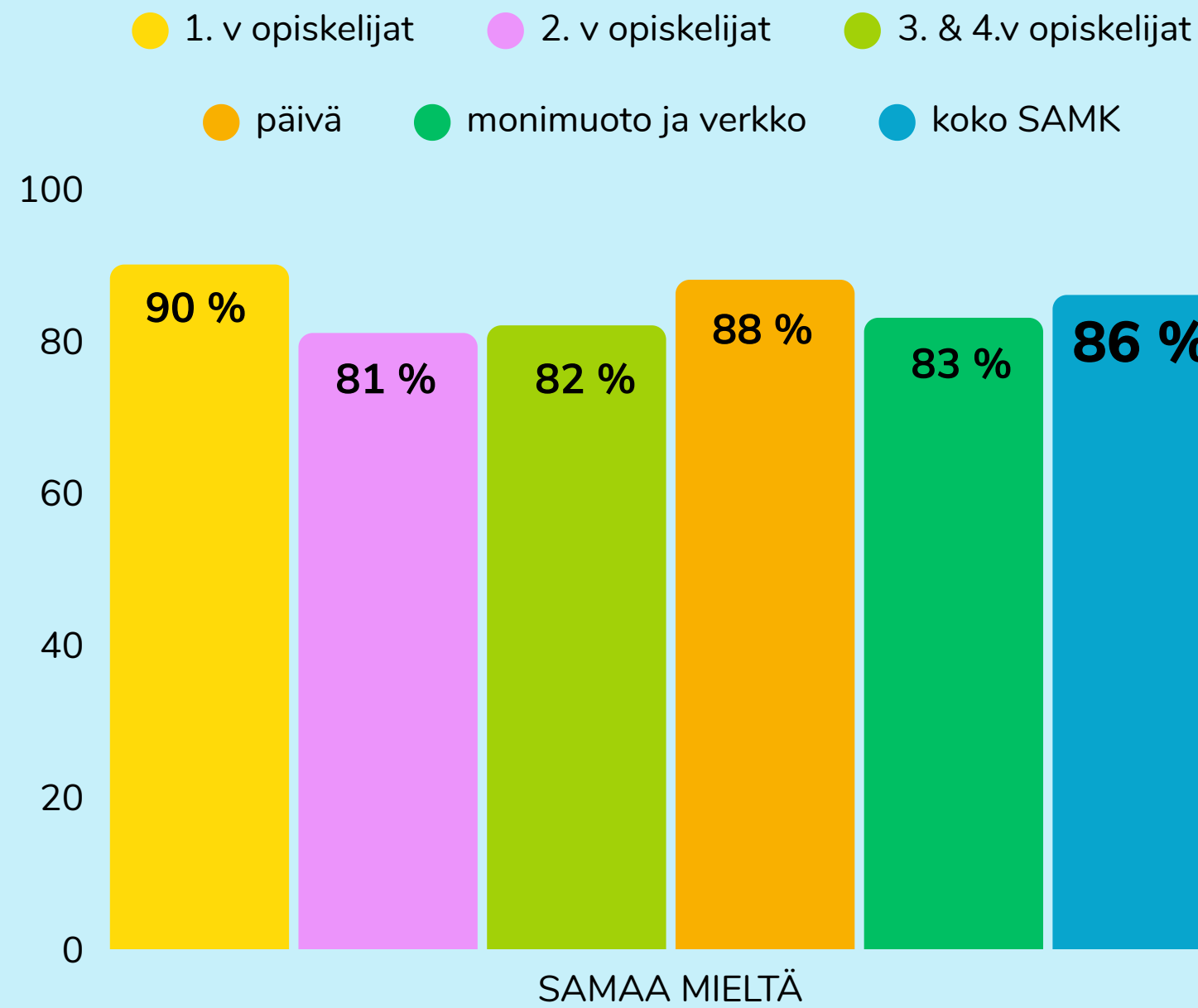


Opiskelijoiden tasavertainen kohtelu nousee esille edellisvuosia vahvemmin.

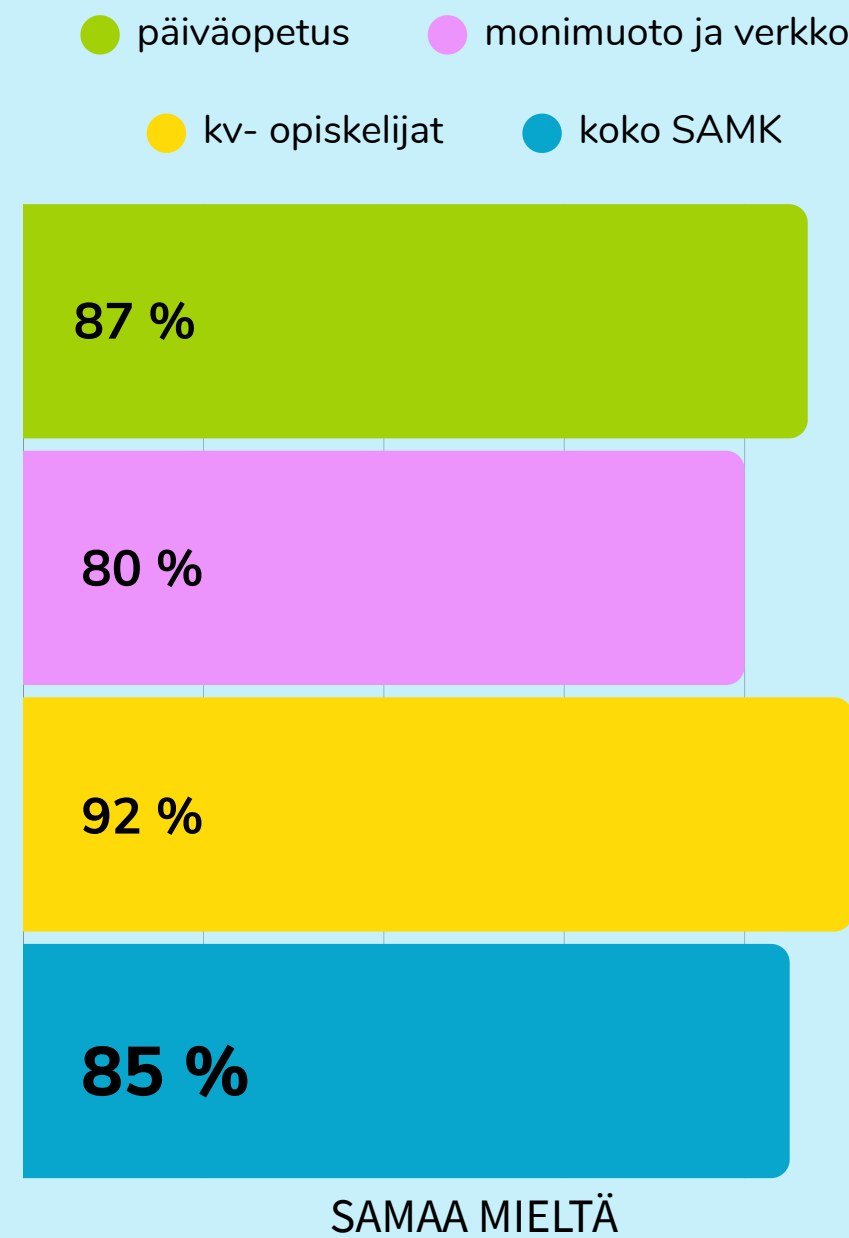
89 % kaikista vastaajista kokee saavansa tasavertaista kohtelua. Negatiivisten vastausten määrässä on pientä kasvua.



Saan helposti vastauksia ja ohjausta opintoihin liittyviin kysymyksiin



Tiedän, mitä minulta odotetaan opintojakson suorittamiseksi. Ohjeet ovat selkeät ja helposti löydettävissä



Selkeyttä tehtävänantoihin ja Moodle-pohjiin

Tehtävänantojen ja ohjauksen selkeydessä on suurta opettajakohtaista vaihtelua.

Moodle-pohjat voi olla epäselviä, päivittämättömiä ja tietoa on vaikea löytää. Tämä vaikeuttaa tehtävien löytämistä ja suorittamista.

Yhteisiä pelisääntöjä opiskelijoille ja opettajille

Opiskelijoilla tiukat palautuspäivät, mutta opettajat eivät aina pidä kiinni 15 työpäivän arviointiajasta.

Palautetta opinnoista

Opettajien antama palaute ei ole riittävän yksilöllistä ja rakentavaa.

Joustoa ja tukea opintojen ohjauksessa

Joustavuus ja tuki vaihtelevat opettajittain. Tukea kaivataan erityisesti oppinnytetyön ohjauksessa ja opintojen suunnittelussa.

Kansainväliset opiskelijat kokevat entistä enemmän epätasa-arvoista kohtelua

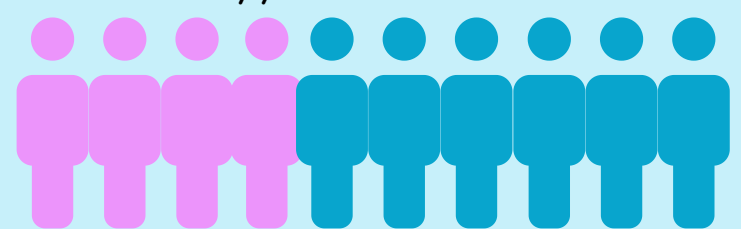
Haasteita aiheuttavat erityisesti harjoittelumahdollisuudet, opettajien kielitaito ja integroituminen yhteisöön.



Omat voimavarat

Pitäisi lisätä viikottaista arki- ja kestävyysliikunnan määrää

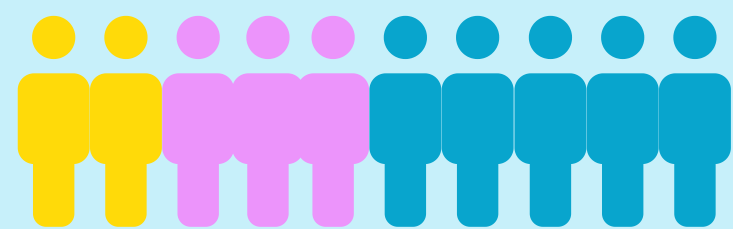
- 41 % tulisi liikkua enemmän
- 59 % liikkuu UKK-kestävyys-suosituksen mukaisesti



Valtakunnallisen KOTT-tutkimuksen mukaan 65 % AMKilaisista liikkuu kestävyys-suosituksen mukaisesti

Pitäisi lisätä viikottaista lihaskuntoliikuntaa kehittääkseen toimintakykyä

- 50 % tulisi harjoittaa lihaskuntaa enemmän
- joista 20 % ei ole harjoittanu lihaskuntaa lainkaan vuoden aikana
- 50 % täyttää UKK-lihaskuntoliikuntasuosituksen



Osallisuusindikaattorin keskiarvo on noussut vuodesta 2025. Koko SAMK 83,3.

Palautuminen ja uni: Kuinka monta tuntia nukut tavallisesti vuorokaudessa?

- valvon usein öitä
- 1-4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- yli 8 tuntia

64 % opiskelijoista kokee nukkuvansa tarpeeksi.

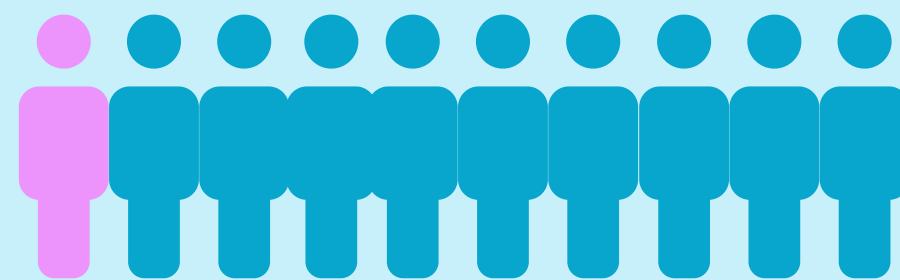
67 % SAMKin suomenkielisistä tutkinto-opiskelijoista koki unen määrän riittäväksi.

Puolestaan kansainvälisistä tutkinto- ja vaihto-opiskelijoista 51 % kokee nukkuvansa tarpeeksi.

Osallisuuden kokemukset vaikuttavat tutkitusti hyvinvointiin ja mm. etenemismahdollisuuksiin opinnoissa ja työssä.



89 % opiskelijoista kokee kuuluvansa itsellensä tärkeään ryhmään tai yhteisöön.



Yksinäisyys ja yhteisön tuki

Kaikki eivät koe kuuluvansa opiskelijayhteisöön. Ylipäätään opiskelijat toivovat lisää myönteistä palautetta muilta opiskelijoilta ja hyvää yhteistyötä ryhmitöissä.

Maailmantilanne ja taloudellinen epävarmuus aiheuttaa huolta

Harjoittelupaikat, talous, työllistyminen mietityttää ja stressaa. Erityisesti monimuoto- ja päiväopiskelijoita.

Opiskelun, työn ja perhe- ja muun elämän yhteensovittaminen

Opiskelijat kuormittuvat eri suunnasta tulevista paineista. Työnantajilta ja korkeakoululta toivotaan joustoa.

Tukea jaksamiseen

Tuen saaminen opettajilta, opettajatutorilta tai YTHS:ltä on toisinaan hidasta tai toimijoita on vaikeaa tavoittaa.

Opiskelijoiden nostoja



Opiskelijahyvinvointikysely 2025

Vastauksia 650

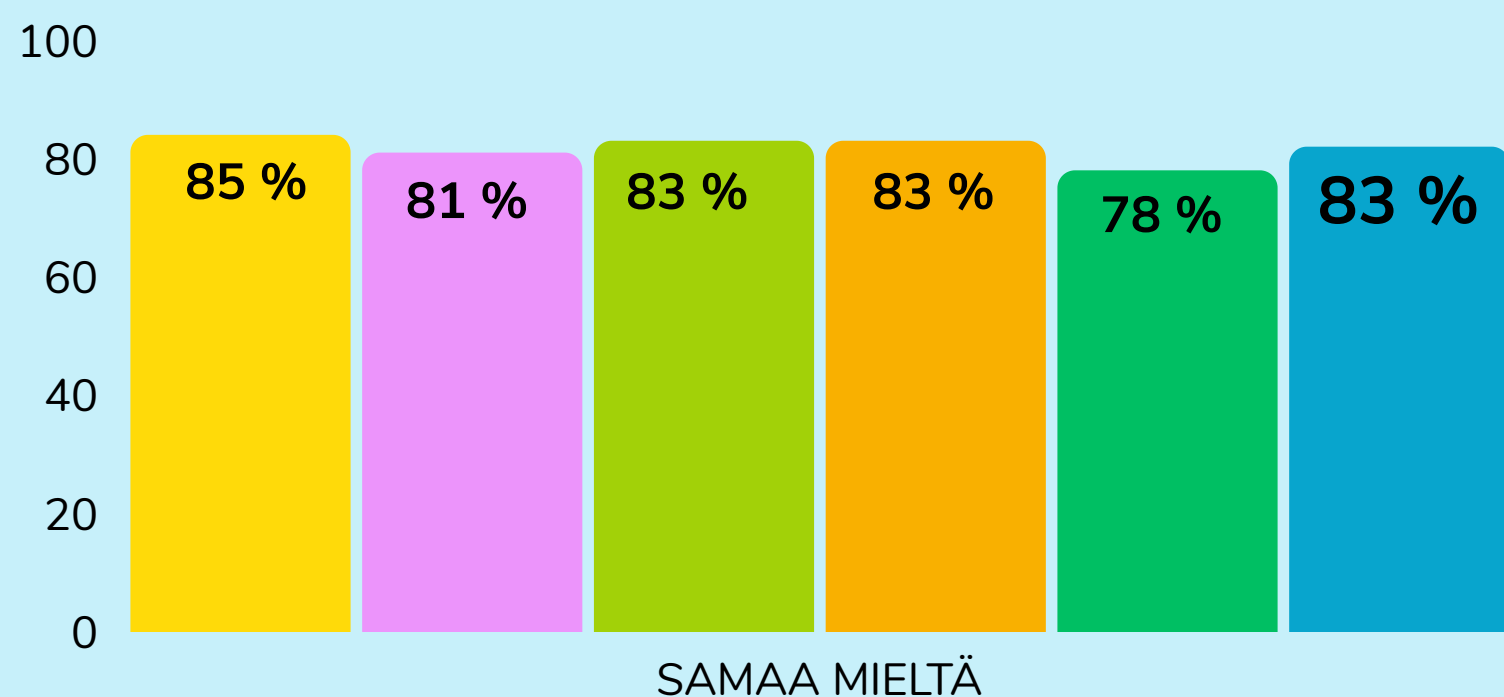
samk



Opiskeluympäristö

Saan tukea jaksamiseen

- 1. v opiskelijat
- 2. v opiskelijat
- 3. v tai kauemmin opiskelleet
- päiväopisk.
- monimuoto ja verkko
- koko SAMK



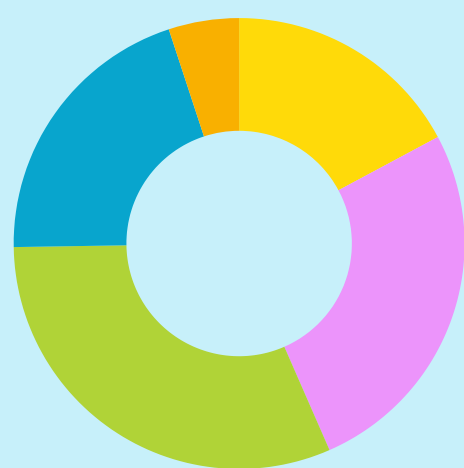
SAMAA MIELTÄ

Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kokemus tuesta on parantunut selvästi.

Vuonna 2024 tukea koki saavansa 55 %, kun vuonna 2025 vastaava luku nousi 84 prosenttiin.

Kuinka usein syöt opiskelijaravintolassa viikon aikana?

- 4-6 päivänä 17 %
- 1-3 päivänä 26 %
- harvemmin 31 %
- en koskaan 20 %
- asuinpaikallani ei ole opiskelijaravintolaa 5 %



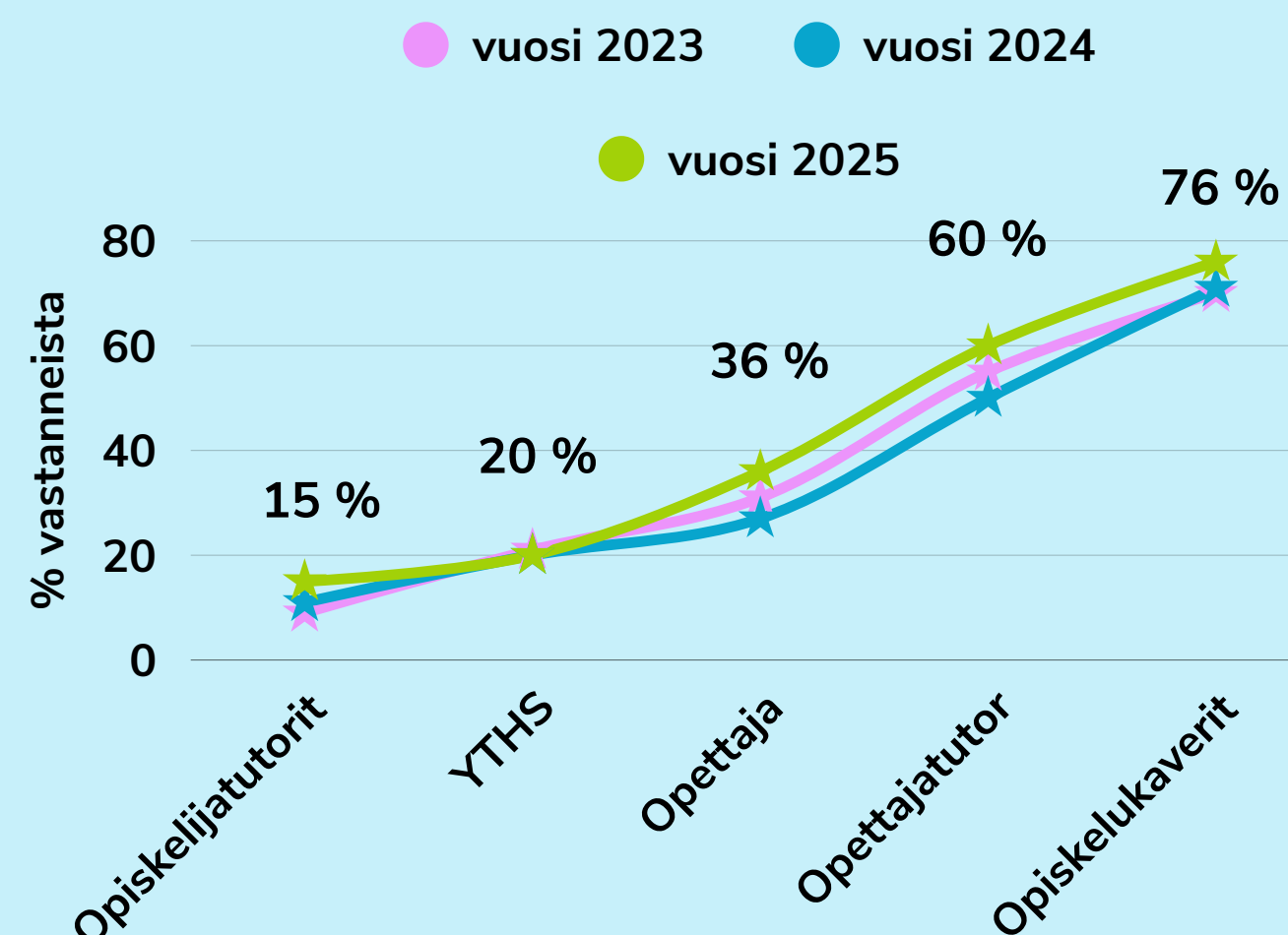
Valtakunnallisen KOTT-tutkimuksen mukaan 24 % AMKilaisista syö opiskelijaravintolassa 4-6 kertaa viikossa



75 % kokee SAMKIn opiskeluympäristön aktiivisuuteen kannustavana



Opiskelijan tärkeimmät tukijat TOP 5



Opettajatutor tukena ja viestijänä:

- Opettajatutorin rooli tukijana vaihtelee 40–90 % tutkinto-ohjelmasta riippuen.
- Opettajatutorin rooli tärkeänä viestintäkanavana kaksinkertaistui vuodessa. Opiskelijoista 18 % (2024) → 34 % (2025) nimesi opettajatutorin tavoitettavimmaksi viestintäkanavaksi.

Toiveena rauhallinen ja siisti opiskeluympäristö

Yleisesti ottaen opiskelijat arvostavat SAMKIn rauhallista ja siistiä opiskeluympäristöä.

Enemmän tilaa tai raitista ilmaa

Luokkatiloissa voi olla heikko ilmanvaihto ja/tai liian vähän tilaa opiskelijamäärään nähden. Opiskelijat toivat myös hajusteettomuutta kampuksille.

Aktiivisia taukoja opiskeluun

Päivä- ja verkko-opiskelijat toivovat, että luentoihin sisällytettäisiin taukoja ja fyysistä aktiivisuutta, jotta pitkäkestoinen istuminen ei kuormittaisi liikaa.

Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä erityisesti verkko- ja monimuoto-opiskelijoille

Opiskelijat kaipaavat lisää ryhmäytymistä oman ryhmän kanssa.

Etäopiskelijat kokevat ryhmätöiden tekemisen kuormittavana, jos ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan.

Erialaisten yksilöiden huomioimista

Neurokirjon opiskelijoiden tarpeiden huomiointi mainittiin useasti.

Opiskelijoiden toiveita



Tutustu hyvinvointisivustoomme:
samk.fi/opiskelijalle/opiskelijan-ohjaus-ja-hyvinvointi/



@samk_wellbeing

Opiskelijahyvinvointikysely 2025

Vastauksia 650

samk



Opiskelutaidot



52 % opiskelijoista toivoisi opettajilta enemmän palautetta kehittyäkseen opiskelijana.



51 % haluaisi saada lisää tietoa ja vinkkejä kehittääkseen opiskelutaitojaan omatoimisesti.

(v. 2024 35 %)



35 % kaippaa lisää tietoa ja tukea oppimistaidoista ja eri opiskelutekniikoista.



33 % haluaisi työkaluja ja tukea ajankäytön hallintaan.



Palautetta opiskelusta

Palautte ruokkii opiskelumotivaatiota. Palautetta ei useinkaan anneta yksilöllisesti – opiskelijat toivovat palautetta kehittyäkseen. .



Vuorovaikutteista opetusta

Opiskelijat toivovat enemmän mahdollisuuksia osallistua kampuksella tapahtuvaan opetukseen. Verkossa opiskelevat toivovat vuorovaikutteisuutta.



Tukea aikatauluttamiseen

Opiskelijat toivovat opintojaksoille vinkkejä aikatauluttamiseen ja tehtävien pilkkomiseen. Apua ja huomiointia myös siihen, ettei usean kurssin kuormitus osu samaan ajanjaksoon.



Tietoa ja vinkkejä kehittääkseen opiskelutaitojaan omatoimisesti

Opiskelutaitojen merkityksestä puhutaan paljon. Opiskelijat toivovat saavan vinkkejä omatoimiseen taitojen kartuttamiseen.



Opiskelijoiden toiveita

Olen motivoitunut opiskelemaan ja valmistumaan aikataulussa

1. v opisk.

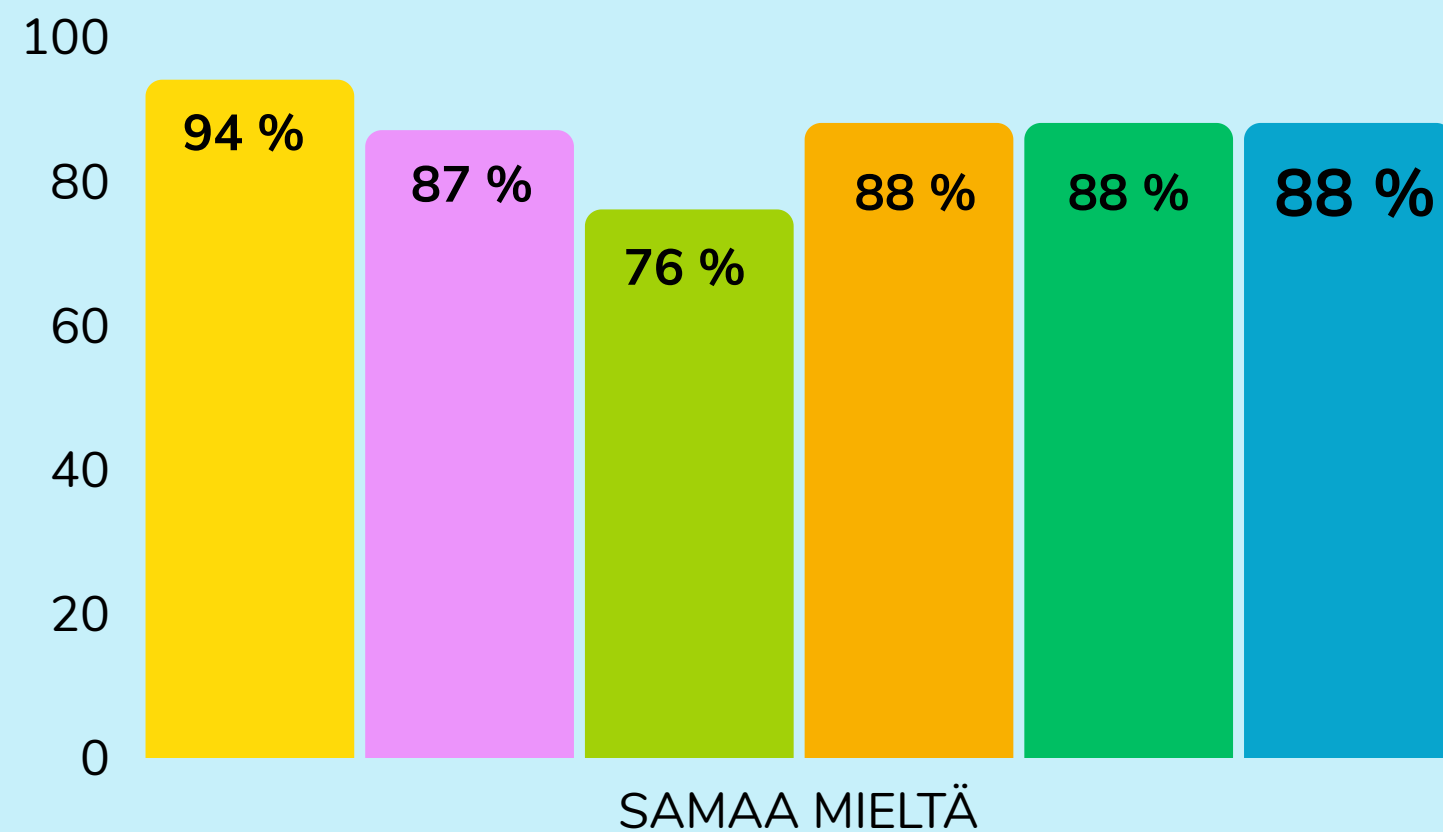
2. v opisk.

3. v ja kauemmin opisk.

päiväopisk.

monimuoto ja verkko

koko SAMK



Minulla on riittävät opiskelutaidot edetäkseni opinnoissa

SAMAA MIELTÄ

1. v opiskelijat

90 %

2. v opiskelijat

89 %

3. v + opiskelijat

93 %

koko SAMK

89 %

0 20 40 60 80 100

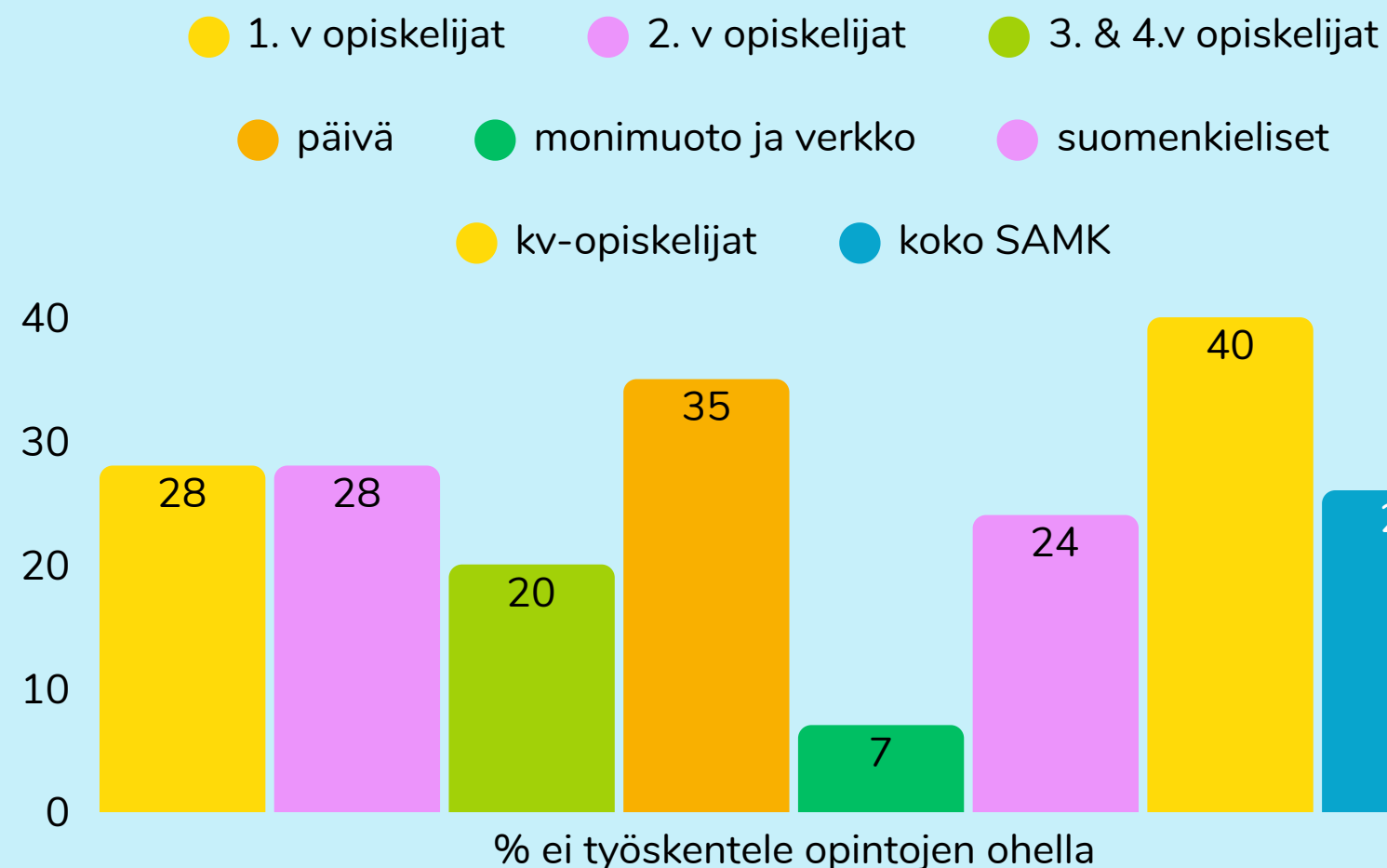
Tutustu hyvinvointisivustoomme:
samk.fi/opiskelijalle/opiskelijan-ohjaus-ja-hyvinvointi/



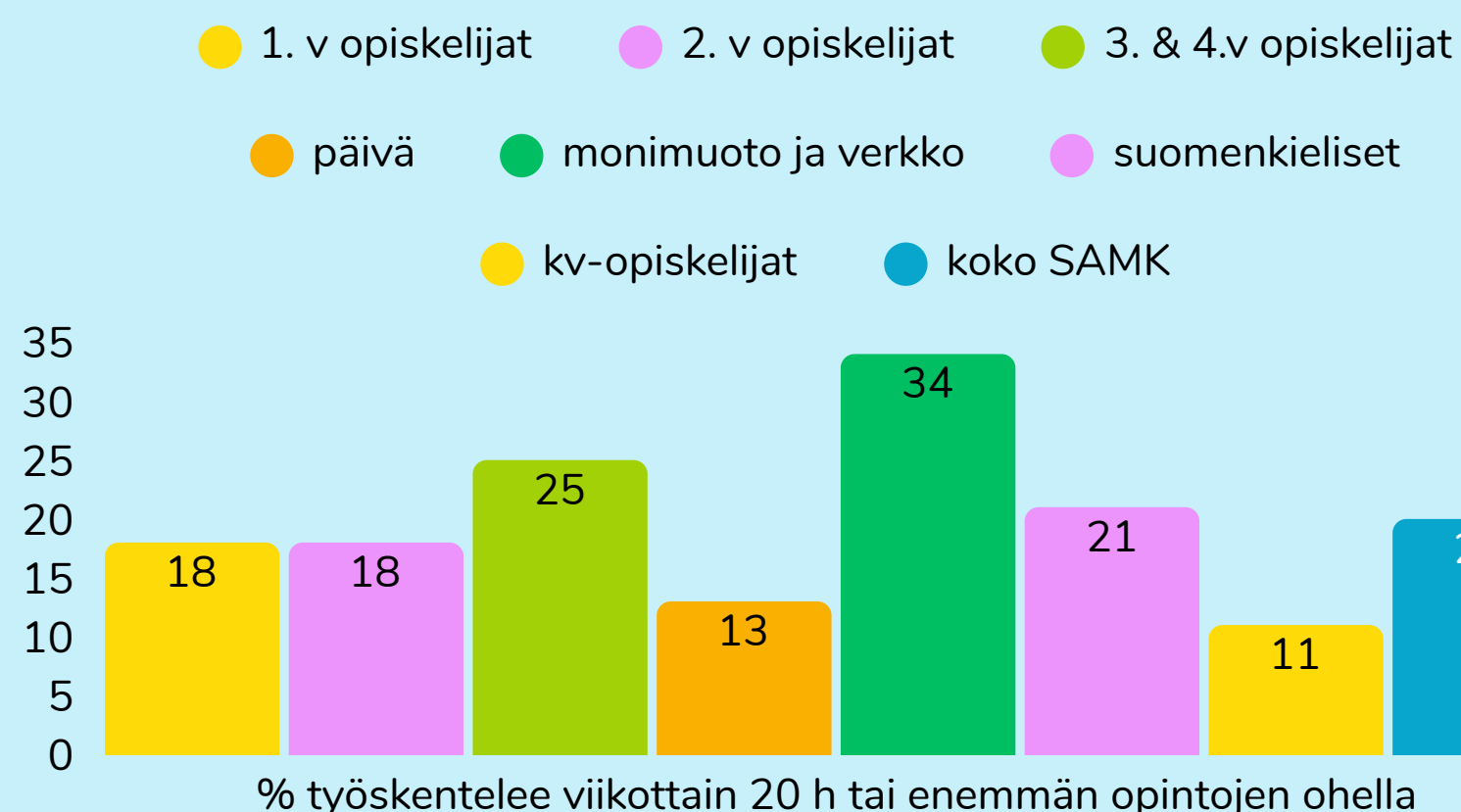
@samk_wellbeing

Opintojen aikainen työ

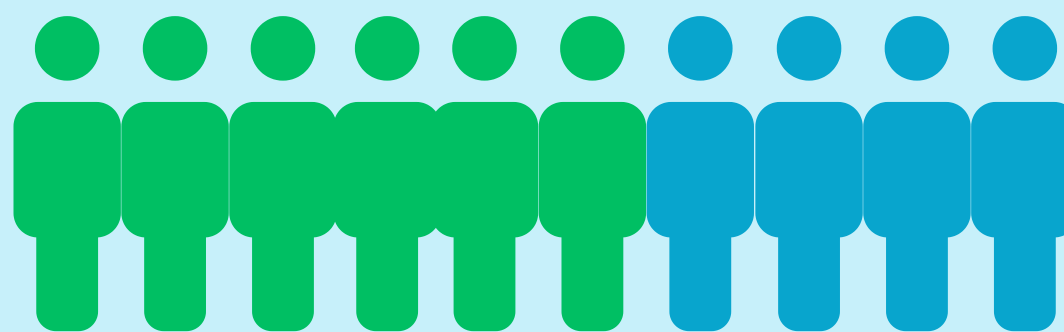
Ei käy töissä opintojen ohella harjoittelua lukuunottamatta



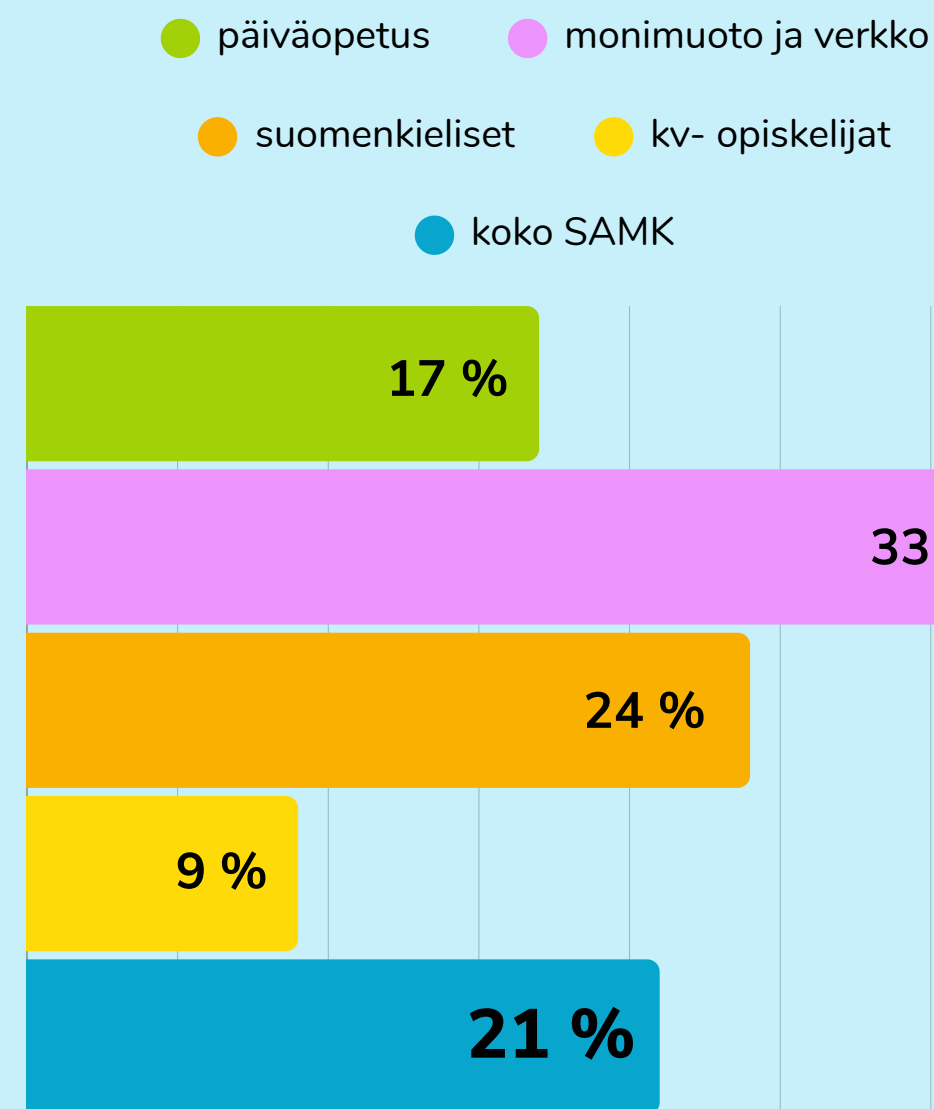
Työskentelee viikottain n. 20h tai enemmän



59 % opiskelijoista kiinnostaa suorittaa harjoittelujakson aikana myös muita opintoja esim. etänä tai opinnollistamalla.



Kokee, että työteko opintojen ohella haittaa opintojen edistymistä



Valtakunnallisen KOTT-tutkimuksen mukaan 36 % AMKilaisista kokee työnteon opintojen ohella haittaavan opintojen edistymistä.



Opetuksen aikatauluttaminen työtekoa tukein

Opiskelijat (erityisesti monimuoto) toivovat, että opetus suunnitellaan paremmin työskentely huomioon ottaen. Ei yksittäisiä tunteja vaan mieluummin opetus peräkkäisinä päivinä.

Ymmärrystä ja joustoa perhe- ja työelämän yhdistämiseen

Toivotaan opettajien ymmärtävän paremmin opiskelun ja työelämän yhdistämisen haasteita.

Taloudellinen ja rakenteellinen kuormitus

Osalle opiskelijoista työteko on välttämätöntä opintojen ohella, mikä kuormittaa liikaa. Opintotuen loppuminen, toimeentulon vaikeudet ja vaikeudet saada töitä aiheuttavat huolta jopa opintojen keskeyttämisestä.

Taloudellinen epävarmuus ja yleinen yhteiskunnallinen tilanne aiheuttavat ahdistusta tulevaisuudesta.