

## Opiskelukyky ja hyvinvointi <sup>[1]</sup>

# Opiskelukyky ja hyvinvointi

Opiskelukyky on opiskelijana sinun työkykyäsi. Opiskelukyky kuvaa sitä, miten opiskelijana omat voimavarasi, opiskelutaitosi, opetustoiminta ja opiskeluympäristösi tukevat opiskelua. Opiskelukykysi ennustaa vahvasti myös tulevaan työkykyäsi. Näin ollen kehittämällä opiskelukykyäsi parannat myös tulevaisuuden työelämässä menestymistäsi.

Jos huomaat hankaluuksia opiskeluissasi, älä lannistu: muista että, että opiskelijan työkyvyn vaadetaso on korkea. Käytännössä opiskelusi yliopistossa on verrattavissa yrittäjänkaltaiseen, hyvin itsenäiseen asemaan. Onneksi kuitenkin sinulla opiskelijana on yrittäjää huomattavasti enemmän mahdollisuuksia vertaistukeen. Esimerkiksi ajanhallinta itsenäisessä opiskelussa on huomattavasti helpompaa toteuttaa yhdessä kaverien kanssa. Voitte aina sopia, että työskentelette yhdessä tietyn ajan. Vaikka sitten lukisittekin aivan eri tentteihin tai olisitte eri koulutusohjelmissakin. Sitoutumuksen taso on heti korkeampi kun lupauksen tekee jollekin muulle kuin vain itselleen.

Asiaa opiskelijan hyvinvoinnista Teekkarit.fi-sivustolla

Tutustu vinkkeihin <sup>[2]</sup>

Lisää aiheesta myös:

- Aalto-yliopiston [Opiskelutaidot-sivustolta](#) <sup>[3]</sup> (vaatii sisäänkirjautumisen)
- Opiskelukyvystä SYL:n [Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä kirjasta](#) <sup>[4]</sup>
- Opiskelijoiden arjesta tänä päivänä: ["Pysytäänkö pinnalla?"-tutkimus](#) <sup>[5]</sup> selvitti Taideteollisen korkeakoulun ja Teknillisen korkeakoulun opiskelijoiden toimeentuloa, opintoja ja opiskeluolosuhteita keväällä 2009.

### Asiasanat:

[opiskelija](#) <sup>[6]</sup>

[työhyvinvointi](#) <sup>[7]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/opiskelukyky-ja>

### Links

[1] <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/opiskelukyky-ja>

[2] <http://www.teekkarit.fi/fuksista-alumniksi/opiskelijan-hyvinvointi.html>

- [3] <https://into.aalto.fi/display/fiopiskelutaidot/Etusivu>
- [4] [http://www.yths.fi/filebank/2418-Opiskelukyky-raportti\\_pdf.pdf](http://www.yths.fi/filebank/2418-Opiskelukyky-raportti_pdf.pdf)
- [5] <http://www.slideshare.net/otusowl/2009-pysytnk-pinnalla>
- [6] <https://www.tek.fi/fi/tags/opiskelija>
- [7] <https://www.tek.fi/fi/tags/tyohyvinto-1>