



**jamk.fi**

# **JAMK hyvinvointi- ja terveysalan opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin kartoitus**

Georgy Tsvetkov

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sairaanhoitaja (AMK)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Tsvetkov, Georgy	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2018
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>JAMK hyvinvointi- ja terveysalan opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin kartoitus</b>		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidaja (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Kuhanen Carita, Piispanen Hannu, Räsänen Riitta-Liisa		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Vuonna 2017 Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi selvityksen , joka koski korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia , jossa tuli ilmi selkeitä puutoksia tiettyjen teemojen käsittelyssä opiskelijahyvinvointia tutkittaessa. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa sekä tuoda selkeämmin esille Jyväskylän ammattikorkeakoulun suomenkielisten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia, voimavaroja sekä uhkia, edellä mainitut temaattiset katvealueet huomioon ottaen. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2006 julkaiseman Opiskeluterveydenhuollon oppaan mukaan opiskelijan hyvinvointi koostuu riittävästä toimeentulosta, asumisesta, kehon ja mielen terveydestä, sosiaalisista ja opiskeluun liittyvistä tukiverkostoista ja tasa-arvoisesta kohtelusta. Tiedonkeruumenetelmänä oli strukturoitu kyselylomake. Kysely lähetettiin 94:lle opiskelijalle joista 24 vastasi kyselyyn. Kyselyn tulokset analysoitiin kvantitatiivisesti. Saadut tulokset vastasivat laajalti vastaavissa valtakunnallisissa tutkimuksissa saatuja tuloksia.</p> <p>Tulosten perusteella opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin uhan muodostavat psyykkiset haasteet, aiemmat negatiiviset kokemukset sekä, taloudelliset paineet ja yksinäisyys. Psykososiaalisen hyvinvoinnin voimavaroja muodostivat sosiaalinen tuki ja henkilökohtaiset voimavarat, sekä perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen tähtäävän tuen saatavuus yhteiskunnan ja oppilaitoksen puolelta. Opinnäytetyön tulokset muodostavat tietolähteen JAMK:n opiskelijaterveydenhuollon psykososiaalisen ennaltaehkäisevän hoitotyön ammattilaisille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) päiväopiskelu, monimuoto-opiskelu, psykososiaalinen, hyvinvointi		
Muut tiedot		

## Description

Author(s) Tsvetkov, Georgy	Type of publication Bachelor's thesis	Date October 2018
	Number of pages 56	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication <b>The Psychosocial wellbeing of social- and healthcare students of Jyväskylä University of Applied Sciences</b>		
Degree programme Nursing		
Supervisor(s) Kuhanen Carita, Piispanen Hannu, Räsänen Riitta-Liisa		
Assigned by		
<p>Summary</p> <p>In 2017, the Finnish Ministry of Social Affairs and Health published a report on the health and well-being of university and university of applied sciences students, which revealed clear deficiencies in addressing certain themes when assessing student wellbeing. The purpose of the thesis was to determine and highlight the psychosocial wellbeing, resources and threats of Finnish-speaking social and health care students at JAMK University of Applied Sciences, considering the above-mentioned thematic areas. According to the Student Health Care Guide published by the Ministry of Social Affairs and Health in 2006, the wellbeing of a student consists of adequate livelihood, housing, physical and mental health, social and educational support networks and equality of treatment.</p> <p>The data collection method was a structured questionnaire. The questionnaire was sent to 94 students, 24 of whom answered the questionnaire. The results of the survey were analysed quantitatively. The results obtained were largely in line with the results of the national comparative studies.</p> <p>Based on the results, the students' psycho-social well-being is threatened by psychological challenges, past negative experiences, economic pressures and loneliness. Social support and personal resources, as well as the availability of support for the reconciliation of family life and studies from society and the educational institution formed the resources for psychosocial wellbeing. The results of this thesis form a source of information for the psycho-social preventive measures provided by the JAMK student health-care services.</p>		
Keywords ( <a href="#">subjects</a> ) day studies, multi-faculty studies, psychosocial, wellbeing		
Miscellaneous		

## Sisällys

1. Johdanto .....	6
2. Käsitteet .....	8
2.1. Psykososiaalinen hyvinvointi.....	8
2.2. Voimavarat .....	9
2.3. Uhat .....	10
2.4. Psyykinen hyvinvointi .....	12
2.5. Sosiaalinen hyvinvointi .....	14
3. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	19
4. Tutkimuksen toteutus .....	20
4.1. Kohderyhmä .....	20
4.2. Aineiston keruu .....	21
4.3. Aineiston analysointi .....	23
5. Tulokset .....	23
5.1 Taustatiedot.....	24
5.2. Psyykinen hyvinvointi .....	25
5.3. Taloudellisen tilanteen vaikutus henkiseen hyvinvointiin .....	27
5.4. Sosiaalinen hyvinvointi .....	29
6. Pohdinta .....	35
6.1. Tulosten pohdinta .....	35

6.2. Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi .....	39
6.3. Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	42
LÄHTEET .....	44
LIITTEET .....	49
LIITE 1: Saatekirje.....	49
LIITE 2: Kysely.....	50

# 1. Johdanto

Vuonna 2017 Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi selvityksen, joka koski korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Kyseisessä selvityksessä tuotiin esiin seuraavat temaattiset katvealueet, joiden osalta tutkittua tietoa on niukasti tai puuttuu kokonaan: 1) positiivisen mielenterveyden näkökulma, 2) sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmat korkeakouluopiskelijoiden kohdalta, 3) terveystyötytymisen erojen syyt eri opiskelualoilla 4) parisuhteessa elävien nuorten perhe- ja parisuhdetilanteet. (Vieno & Villa 2017, 23.)

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Jyväskylän ammattikorkeakoulun suomenkielisten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia, voimavaroja sekä uhkia. Käytettävä tutkimustyyppi on kartoittava tutkimus, jonka tarkoituksena on etsiä uusia näkökulmia tutkimalla vähän tunnettuja asioita sekä selvittää tarkasteltavasta aiheesta kirjallisuutta jonka pohjalta kehittää hypoteeseja. Lisäksi kartoittavalla tutkimuksella voidaan löytää tarkasteltavasta asiasta keskeisiä malleja, teemoja, luokkia ja tyyppittelyjä, joiden avulla voidaan tutkittavaa asiaa tai ilmiötä kartoittaa (Vilkka 2014, 20). Tavoitteena on saadun tiedon avulla mahdollistaa tehokkaammin kohdennettu opiskelija-ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulun sisällä, opiskelijoiden tukimuotojen kehittäminen opiskelijaterveydenhuollossa, sekä mahdollisesti tuoda esiin tietoa jonka varassa opiskelijajärjestöt voivat rakentaa paremmin kohdennettuja virkistyspalveluja opiskelijoille.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön toteuttama Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 kartoitti korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveyskäyttäytymisen piirteitä sekä terveystalv palvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta (Kunttu, Pesonen, Saari 2017, 1). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS:n vuonna 2014 toteuttaman Opiskelijabarometrin tarkoitus on tarjota tilastollisesti luotettavaa, edustavaa ja ajantasaista, suoraan opiskelijoilta kerättyä tietoa opiskelijan elämän eri osa-alueista, sekä mahdollistaa syvälliset, monipuoliset ja ajankohtaiset analyysit opiskelijan elämän eri osa-alueiden keskinäisistä vuorovaikutussuhteista (Opiskelijabarometri 2014, 2016 9).

Saksan korkeakoulutieteellisen tutkimuksen keskuksen (DZHW) toteuttamassa Eurostudent-opiskelijatutkimuksessa kartoitetaan korkeakouluopiskelijoiden elinoloja, opiskelua, liikkuvuutta, sosiaalista taustaa ja toimeentuloa samanaikaisesti 30 Euroopan maassa kerätyn tiedon perusteella; tutkimustieto on tarkoitettu korkeakoulupolitiikan, korkeakoulujen ja tutkijoiden käyttöön. (Das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung DZHW GmbH).

## 2. Käsitteet

### 2.1. Psykososiaalinen hyvinvointi

Psykososiaalisuus tai psykososiaalinen on käsite ihmisten kanssa tehtävälle työlle, jossa työskennellään ihmisen elämäntilanteen sekä sisäisen että ulkoisen todellisuuden kanssa, ja laajimmillaan psykososiaalinen on orientaatioperusta, joka voidaan ymmärtää ihmisen ja hänen läheistensä kanssa tehtäväksi sosiaalisia ja psyykkisiä ulottuvuuksia käsitteleväksi, ja korjaavaksi sekä näissä ulottuvuuksissa ongelmia ehkäiseväksi muutostyöksi ihmisen omassa toimintaympäristössä (Salo-Chydenius 2013). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2006 julkaiseman Opiskeluterveydenhuollon oppaan mukaan opiskelijan hyvinvointi koostuu riittävästä toimeentulosta, asumisesta, kehon ja mielen terveydestä, sosiaalisista ja opiskeluun liittyvistä tukiverkostoista ja tasa-arvoisesta kohtelusta.

Weckrothin (2007, 433) mukaan psykososiaalinen -käsitteen taustalla on ihmisen jaottelu biologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, joita psykososiaalisuuden käsitteellä pyritään yhdistämään. Erityisesti psykologiassa kyseinen yhdistäminen on ollut tarkoituksenmukaista mutta sosiaalityössä käsite on nyky muodossaan aiheuttanut ongelmia, kuvaten kyseisessä tieteenalassa terapeuttisesti ja psykoanalyttisesti orientoitunutta sosiaalityön otetta.



## 2.2. Voimavarat

Voimavara voi olla mikä tahansa asia, jonka ihminen kokee olevan itselleen avuksi tai tarpeen, voimavaralla tarkoitetaan siis ominaisuuksia, joiden avulla henkilö voi ohjata elämäänsä. Nämä voivat olla arvoja, asenteita tai ihmissuhteita, tai ne voivat olla materiaalisia, älyllisiä tai tunteisiin perustuvia. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2014, 22.) Hyvä mielenterveys on yksi voimavara joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä. (Mielen hyvinvointi 2014)

Tutkimustuloksissa opiskelijat ovat psyykkisen hyvinvoinnin voimavaroiksi maininneet yleiset tukiryhmät sekä stressinhallintakoulutukset (Collins, Coffey, Morris 2010, 971), ihmissuhteet ja seksuaalisuuden sekä tulevaisuuden suunnittelemisen, omat henkilökohtaiset voimavarat ja mielialan (Kunttu et al 2017, 36-37). Terveellisten elintapojen, erityisesti säännöllisen ja riittävän unen sekä selkeän elämänrutiinin merkitys opiskelijan jaksamisen voimavarana on huomattava; riittämättömästä ja epäsäännöllisestä unesta seuranneen keskittymisvaikeuden on huomattu myös heikentävän oppimista (Macede de Freitas, Malheiros, da Silva Laurengo, Pinto, de Souza, Lopes Almeida 2018, 2381-2382).

### 2.3. Uhat

Terveysuhat käsittävät terveyteen negatiivisesti vaikuttavat terveyden determinantit. Terveyden determinantit ovat yksilöllisiä, sosiaalisia, rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä, kuten esimerkiksi elinolot, toimeentulo, koulutus, työolot, palvelujen saatavuus ja toimivuus sekä ihmisten omat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, asenteet ja elintavat. (Keskeisiä käsitteitä.)

Merkittävänä uhkana psyykkiselle hyvinvoinnille opiskelijoiden keskuudessa on taloudellisten ongelmien aiheuttamat paineet: YTHS:n opiskelijoiden terveystaloudellisuudessa toteuttaman tutkimuksen mukaan vuonna 2000 lähes yhdeksän prosenttia asiakkaista oli epävarmoja tulojen riittävydestä, vuonna 2012 luku oli kasvanut 12 prosenttiin (Käkelä 2016). Vuoden 2016 tutkimuksen vastaajista 44% arvioi tulevaisuutensa taloudellisesti toimeen hyvin, mutta 16% arvioi toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi. Yliopistoissa opiskelevat arvioivat rahatilanteensa yleisemmin hyväksi kuin ammattikorkeakouluissa opiskelevat. Eniten erittäin niukaksi ja epävarmaksi toimeentulonsa arvioivia oli ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoissa (20%). Vastanneista 56 % arvioi, että heidän on käytävä töissä toimeentulonsa takaamiseksi ja 61 % opiskelijoista sai taloudellista tukea läheisiltään. Asumismenojen kasvu näkyy tuloksissa: 61 % opiskelijoista vastasi asumismenojen vievän yli puolet käytettävissä olevista varoista, kun neljä vuotta sitten osuus oli 53 %. (Kunttu et al 2017, 80.) Opiskelijabarometriin 2014 (2016, 58-59) vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista 36% suunnitteli rahoittavansa opiskelunsa päätoimisella työllä,

ja kolmasosa suunnitteli rahoittavansa opiskelunsa sivutoimisella työllä. Opiskelijabarometriin vastanneista 24% arveli ottavansa opintolainaa, ja AMK-opiskelijoista 24% arveli saavansa vanhemmiltaan avustusta opintojensa rahoittamiseen.

Huomattavana uhkana opiskelijoiden hyvinvoinnille on kokemus henkisestä uupumuksesta koulupäivän jälkeen. Collins, Coffey ja Morris (2010, 969) havaitsi, että kolmasosa tutkimukseen vastanneista koki huomattavaa uupumusta koulupäivän lopuksi, joko useita kertoja viikossa tai päivittäin. Osa-aikatyö opiskelun ohessa toimi uupumusta lisäävänä tekijänä. Opiskelijat mainitsevat yksinäisyyden sekä yksinoloon sopeutumisen pakon vieraalla paikkakunnalla merkittäväksi terveysuhaksi. Yksinäisyys näyttäytyy erityisesti opiskelijoissa jotka tulevat suurista perheistä joissa kontaktit jäsenten välillä ovat olleet tiiviitä (MacLachlan, Justice 2009, 29).

Tutkimustulokset sairaanhoito-opiskelijoiden valmiudesta hakea ammatillista psykologista apua mielenterveysongelmiin on osoittanut, että asenteet avun saamisen tuloksia kohtaan ovat enimmäkseen positiivisia. Kuitenkin opiskelijoiden valmiudet hakea ammatillista psykologista apua ovat suhteellisen matalat. Mahdollisia syitä ovat aiemman psykologisen avun hakemisen/saamisen kokemuksen puute, mikä voi vähentää valmiutta hakeutua avun piiriin. Positiivisten mielikuvien vahvistaminen ja negatiivisten mielikuvien lieventäminen voi vaikuttaa positiivisesti valmiudelle hakeutua psykologisen avun piiriin. (Pumpuang, Seeherunwong, Vongsirimas 2018, 207-208.)

## 2.4. Psyykkinen hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) määritelmän mukaan psyykkinen hyvinvointi on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Psyykkinen hyvinvointi on dynaaminen tekijä, joka muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen mukaan. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijät voidaan jakaa yksilöllisiin tekijöihin, joita ovat identiteetti, sopeutumiskyky ja itsetuottamus, sosiaalsiin ja vuorovaikutuksellisiin tekijöihin eli perheen, työn, ja koulun muodostamat yhteisöt, yhteiskunnallisiin tekijöihin joita ovat palvelut ja yhteiskuntapolitiikka, kulttuurisiin tekijöihin eli vallitsevat yhteiskunnalliset arvot ja mielenterveyden sosiaaliset kriteerit, sekä biologisiin tekijöihin.

Hyvinvoinnin kokemus, psyykkinen hyvinvointi sen osana, on hyvän elämän perusta jonka avulla yksilö voi elää täysipainoisesti ja mielekkäästi.

Hyvinvointi on voimavara yksilölle, perheelle, yhteiskunnalle ja kansakunnalle. (Kuhanen et al 2014, 17.)

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS:n tutkimusten mukaan mielenterveyshäiriöt ovat korkeakouluopiskelijoiden yleisin terveydellinen uhka, sekä vakavin opiskeluun vaikuttava ongelma. Vuonna 2016 viikoittaisia psyykkisiä ongelmia koki 22 prosenttia miesopiskelijoista ja 37 prosenttia naisopiskelijoista. Joka kymmenes opiskelija on mielenterveyspalveluiden tarpeessa. Haastetta hoidossa lisää myös se että mielenterveysongelmat alkavat usein paljon ennen opiskelujen aloittamista. Tavallisin

mielenterveyshäiriöiden alkamisikä on 16 vuotta. Elämänaikaisista mielenterveyshäiriöistä kolme neljäsosaa puhkeaa ennen 25 vuoden ikää, usein opiskelun vaatimusten laukaisemina. (Pääkkönen 2016.) Huomattavaa on että tutkimustulokset opiskelumenestyksen lineaarisesta yhteydestä hyvinvointiin eivät ole yksiselitteisiä (Topham, Moller 2011, 202).

Yleisimpinä uhkina psyykkiselle hyvinvoinnille koettiin jatkuvan yllärituksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittyminen sekä valvominen huolien takia. Opiskelijoista 33% myös koki runsaasti stressiä mielenterveysseulan mukaan. Yleisimmät stressitekijät olivat esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. (Kunttu et al 2017, 36.) Esiintymistä vaativien tehtävien suorittamiseen liittyvää ahdistusta aiheuttajia voivat olla odotukseen liittyvät pelot ja itsensä nolaamisen pelko, jotka pahimmillaan voivat heikentää opiskelijan hyvinvointia tai johtavat poistumiseen oppimisympäristöstä (Russell, Topham 2012, 380). Yli viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa ja kykynsä puutteellisiksi tai negatiivisiksi. Psykkisten vaikeuksien ja stressin kokeminen oli samankaltaista molemmilla koulutussektoreilla. Opiskelijoiden mielenterveysongelmat ovat erityisesti miehillä yleistyneet 2000-luvulla. Psykkistä hyvinvointia mittaavan CORE-10-kyselyn mukaan psyykkistä pahoinvointia koki miehistä 28% ja naisista 34%. Kysymykseen itsemurhan suunnittelusta vastasi myönteisesti 5,7% opiskelijoista. (Kunttu et al 2017, 36.)

## 2.5. Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijöistä. Sosiaalinen hyvinvointi kuvaa tilaa, jossa yksilö kokee oman sosiaalisen pääomansa riittäväksi. Sosiaalinen pääoma on terveyteen yhteydessä oleva tekijä, joka kuvaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja ja niiden sisästä luottamusta ja vastavuoroisuutta. Ihmiset, jotka osallistuvat erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin aktiivisesti ja jotka luottavat toisiin ihmisiin, tuntevat itsensä terveemmiksi kuin ne, joilla sosiaalinen osallistuminen ja luottamus ovat vähäisempää. Yhteys on sama niin terveillä kuin kroonisista sairauksista kärsivillä ihmisillä. Pahimmillaan sosiaalisen pääoman vähäinen määrä voi myös lisätä ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Sosiaalinen pääoma 2013.)

Jaksamista erityisesti edistäviksi tekijöiksi opiskelijat ovat raportoineet sosiaalisen tuen antajat (oman perheen sekä opiskelukavereiden tuki ja yhteistyö, perheen ymmärrys opiskelun vaativuudesta ajankäyttöön), vapaa-ajan merkityksen (harrastusten muodostama vastapaino opiskelulle sekä vapaa-aikana tapahtuva voimien keruu), itsekurin (tukee jaksamista ja edistää opiskelurytmissä pysymistä, suoriutuminen tehtävistä ja tenteistä koetaan voimauttavana), omaan tahtiin opiskelun (opettajien tuki sekä koulun joustavuus ja ymmärrys opiskelijoiden elämäntilannetta kohtaan, työntäjän joustavuus työvuoroja järjestettäessä) sekä kiinnostuksen, motivaation ja halun valmistua opiskeltavaan ammattiin (motivoituneisuus ja päämäärätietoisuus auttavat jaksamaan). (Ranne S-M, Salminen P 2011, 21.)

Perheellisten opiskelijoiden selvimpänä haasteena näyttäytyy opintojen sekä muun elämän yhteensovittamisessa ilmenevä ajan puute. Omien lasten riittävä huomioiminen, ajallisesti vaativa opiskelu, opiskelun aikainen lasten hoito sekä rentoutumiseen riittämätön aika vaikuttavat kuormittavina tekijöinä. Opiskelijat kokevat kokemuksen omasta puutteellisesta suoriutumisesta kuormittavana. (Korhonen M 1996, 261.)

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS:n tutkimukseen Opiskelijabarometri 2014 (2016) sisältyi korkeakouluopiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä käsittelevä kysymysryhmä. Kysymyksissä käsiteltiin osa-alueina yksinäisyyttä, oikeudenmukaisuuden kokemuksia sekä opiskelijayhteisöön kuulumista. Seuraavassa käydään läpi kyseisen tutkimuksen löydöksiä.

Noin 70 % korkeakouluopiskelijoista kokee ympärillään olevan paljon ihmisiä, joihin he voivat luottaa silloin, kun heillä on ongelmia. Laajennettaessa kysymystä koskemaan luottamusta ihmisiin yleisemmällä tasolla oli luottamus vähäisempää, hieman alle 60 %. Noin puolet korkeakouluopiskelijoista ilmoittaa kaipaavansa ihmisiä ympärilleen. Varsinaista läheisten ihmisten puutetta sekä hyljeksityksi tulemisen kokemuksia on noin 15 %:lla vastaajista. Lisäksi ammattikorkeakouluopiskelijoista 34 % ja yliopisto-opiskelijoista 29 % tutkimuksen mukaan kokee, ettei heillä ole paljoa ihmisiä, joihin voisivat luottaa täysin. Kyseessä on huomattava tilastollinen ero. Hieman yli 40 % korkeakouluopiskelijoista kokee olonsa joskus vähintään jossain määrin tyhjäksi. Yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa tyhjyyden kokemuksia on

hieman ammattikorkeakouluopiskelijoita yleisemmin. (Opiskelijabarometri 2014 2016, 44-45.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoista 58 % ja yliopisto-opiskelijoista 68 % uskoo muiden ihmisten oikeudenmukaisuuteen vähintään jossakin määrin.

Tutkittaessa oikeudenmukaisuuden kokemuksia ero yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä on jälleen merkitsevä. Kyselyn osiosta, joka käsitteli opiskelijayhteisöön kuulumista kävi ilmi, että niitä, jotka eivät koe kuuluvansa alansa opiskelijayhteisöön, on yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa hieman enemmän (42 %) kuin ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (35 %). Suhteellisesti suurin osuus kokee kuuluvansa yhteisöön ”melko paljon”. Niitä, jotka eivät koe kuuluvansa yhteisöön lainkaan, tai kokevat kuuluvansa hyvin paljon, on molempia vastaajissa hieman yli 5 %. Vain hieman yli kymmenes opiskelijoista ilmoittaa olevansa yhteydessä opetus- ja tutkimushenkilökuntaan opetustilanteiden ulkopuolella.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastausten keskiarvo asettuu asteikolla (1 en lainkaan – 7 hyvin paljon) kohtaan 2,42 ja yliopisto-opiskelijoilla kohtaan 2,47. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on yliopisto-opiskelijoita paljon enemmän niitä, jotka eivät pidä yhteyttä opiskelijoihin oman alansa ulkopuolella. Ero on tilastollisesti merkitsevä.

Ammattikorkeakouluopiskelijoista vain 32 % pitää opiskelijoihin oman alansa ulkopuolella yhteyttä, kun yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa yhteyttä heihin pitää 43 %. Aktiivisesti tai hyvin aktiivisesti opiskelijajärjestötoimintaan osallistuu yliopisto-opiskelijoista 19 % ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 6 %. Niitä, jotka eivät osallistu



toimintaan koskaan, on yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa yli kolmasosa ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa jopa yli puolet.

(Opiskelijabarometri 2014 2016, 46-48.)

Noin puolet Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen (2017, 78-80) vastanneista oli yhdessä ystävänsä tai ystäviensä kanssa vapaa-aikana ainakin kaksi kertaa viikossa. 9 % miesvastaajista ja 7 % naisvastaajista kuitenkin vastasi tapaavansa ystäviään harvemmin kuin kerran kuukaudessa. 70 % miehistä vastasivat voivansa halutessaan puhua läheistensä kanssa asioistaan tai ongelmistaan, naisilla vastaava osuus oli 84 %. 4-10 % opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi (koki itsensä yksinäiseksi usein, ei mahdollisuutta keskustella asioista läheistensä kanssa tai tapasi ystäviään harvemmin kuin kuukausittain).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 vastanneista (Kunttu, Pesonen, Saari 2017, 76) 41 % asui yksin omassa taloudessa ja 10 % yhteistaloudessa tai kimppakämpässä. Yhdessä puolison kanssa asui 35 % ja puolison sekä lasten kanssa 5 % sekä yksi prosentti yksin lastensa kanssa. Vanhempien luona asui 5 % vastanneista. Alle 22-vuotiaista miesopiskelijoista lähes joka viides asui vanhempiensa luona, mutta vastaavanikäisistä naisopiskelijoista vain 8 %. 63 %:lla vastanneista oli parisuhde (miehet 57 % ja naiset 66 %). Parisuhteet yleistyvät korkeammissa ikäryhmissä, mutta 30-34-vuotiaiden ikäryhmässä vailla parisuhdetta oli 34 % miehistä ja 23 % naisista. Noin prosentilla tutkimukseen vastanneista oli kaksi tai useampia parisuhteita.

Kyselyyn vastanneilla lastenhankinnan esteiksi koettiin yleisimmin hyvin tai jokseenkin tärkeäksi nousivat omat keskeneräiset opinnot (81 %), haluttomuus sitoutua pieniin lapsiin (75 %) sekä halu tehdä muita asioita (73 %). Halu edetä uralla oli myös tavallinen syy, naisilla miehiä yleisemmin. Myös taloudellinen tilanne oli tavallinen syy. Nuori ikä tai kokemus kypsymättömyydestä oli yhtenä syynä yli puolella vastaajista. Niiltä, joilla oli lapsia, kysyttiin minkälaiset opiskelun ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät asiat ovat heillä toteutuneet. Vastanneista yli 80 % oli saanut tukea sekä puolisolta että lähisukulaisilta, kuitenkin kymmenesosa on jäänyt tukea vaille. Omat tai perheen sosiaaliset verkostot arvioi riittäviksi 70 %. Vain 7 %:lla vastanneista oli järjestynyt vakituinen lastenhoito opiskelupaikan yhteydestä, kolmasosalla läheltä opiskelupaikkaa. 36 % vastanneista koki saavansa tilapäistä lastenhoitoapua lyhyellä varoitusajalla, joista 46 % läheltä opiskelupaikkaa. ¼ opiskelijoista vastasi opiskelupaikan olevan rauhallinen paikka, jonne voi tarvittaessa tulla lapsen kanssa mm. Opiskelukavereita tapaamaan, odottamaan lastenhoitajaa, hoitamaan tai ruokkimaan lasta. Puolet vastanneista koki yhteiskunnan taloudellisen tuen riittämättömäksi ja viidesosalla oli ollut vaikeuksia opiskelijoiden perheasunnon saamisessa. Osa-aikaisen opiskelun koki mahdolliseksi reilu kolmannes. Joustavat tenttikäytännöt toteutuivat 40 prosentilla ja ei toteutunut 44 prosentilla. Mahdollisuus seurata luentoja netistä oli melko harvinaista. (Kunttu et al. 2017, 77-78.)

Seksuaaliseksi suuntautumiseen ilmoitti 89 % hetero, 6 % bi, 1 % homo ja 0,8 % lesbo sekä 1,6 % muu. Vastanneista yksi prosentti ilmoitti, ettei mikään edellä olevista sovi kuvaamaan itseään. Biseksuaalisuus oli naisilla kaksi

kertaa yleisempää kuin miehillä. Seksuaalista kiihottumista tapahtui sekä naisilla että miehillä seksuaalista suuntautumista monipuolisemmin eri sukupuolien kanssa. (Kunttu et al 2017, 78.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT) kyselyyn vastanneista korkeakouluopintojen aikana muiden opiskelijoiden kiusaamisen kohteena koki olleensa 7,5 % opiskelijoista ja henkilökunnan kiusaamisen kohteena 5,8%. Vieraan henkilön vainoamisen kohteena oli ollut 8 % vastanneista ja samansuuruinen osuus ystävän tai tuttavain vainoamisen kohteena. Nykyisen tai entisen seurustelukumppanin vainoamisesta raportoi 5 % vastanneista. Fyysisen väkivallan kohteeksi oli elämänsä aikana joutunut 43% miehistä ja 24 % naisista, väkivallalla uhkaamisen kohteeksi 42% miehistä ja 27% naisista. Seksuaalista väkivaltaa oli kokenut 14 % naisista ja 2 % miehistä. Valtaosin väkivaltakokemukset olivat tapahtuneet ennen korkeakouluopintoja. (Kunttu et al 2017, 80-81.)

### **3. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Jyväskylän ammattikorkeakoulun suomenkielisten sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia, voimavaroja sekä uhkia. Käytettävä tutkimustyyppi on kartoittava tutkimus, jonka tarkoituksena on etsiä uusia näkökulmia tutkimalla vähän tunnettuja asioita sekä selvittää tarkasteltavasta aiheesta kirjallisuutta jonka pohjalta kehittää hypoteeseja. Lisäksi kartoittavalla tutkimuksella voidaan löytää tarkasteltavasta asiasta

keskeisiä malleja, teemoja, luokkia ja tyyppittelyjä, joiden avulla voidaan tutkittavaa asiaa tai ilmiötä kartoittaa (Vilkkä 2014, 20). Tavoitteena on saadun tiedon avulla mahdollistaa tehokkaammin kohdennettu opiskelija-ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulun sisällä, opiskelijoiden tukimuotojen kehittäminen opiskelijaterveydenhuollossa sekä mahdollisesti tuoda esiin tietoa jonka varassa opiskelijajärjestöt voivat rakentaa paremmin kohdennettuja virkistyspalveluja opiskelijoille.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavia:

Millaisia voimavaroja ja uhkia opiskelijoilla esiintyy?

Vastaaatko tulokset vastaavien valtakunnallisten tutkimusten tuloksia?

Millaisia yhteyksiä on opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin ja oppilaitoksen sisäisten sosiaalisten suhteiden välillä?

Millaisena perheelliset monimuoto-opiskelijat kokevat perheen ja opiskelun yhdistämisen?

## **4. Tutkimuksen toteutus**

### **4.1. Kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmänä on Jyväskylän ammattikorkeakoulun suomenkielisten sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat aloilla, joilla sekä päivä- että monimuoto-opiskelu on mahdollista. JAMK:n sosiaali- ja terveystieteiden opintotarjonta päivä- ja monimuoto-opintoina on sairaanhoitajan tutkinto, fysioterapeutin tutkinto, toimintaterapeutin tutkinto, sosionomin tutkinto ja

kuntoutuksen ohjaajan tutkinto. Tutkimus toteutetaan 2.-4. lukuvuosien opiskelijat kyselyn kohteena.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa päiväopiskelu edellyttää opiskelijalta mahdollisuutta osallistua lähiopetukseen arkisin päiväsaikaan. Hakijan vaatimuksena on myös 18 vuoden ikä. Päiväopiskeluun kuuluu lähiopetusta, itsenäistä opiskelua, ryhmätöitä, projekteja, verkko-opiskelua ja oppimistehtäviä.

JAMK:n monimuoto-opiskelu tapahtuu pääasiallisesti verkkototeutuksena, sisältäen oppimistehtäviä, projekteja ja ryhmätöitä. Opiskelu sisältää myös ajoittaisia lähiopetuksen intensiivijaksoja. Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on tarjolla n. 10 monimuoto-opiskeluna toteutettavaa AMK-tutkinto-ohjelmaa.

## **4.2. Aineiston keruu**

Aineistonkeruu toteutui kyselytutkimuksena (survey-tutkimus), jolloin kerätään tietoa standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Tietystä ihmisjoukosta kerätään aineisto jokaiselta yksilöltä strukturoidussa muodossa, tavallisesti kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua käyttämällä. Tällöin kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. Kyselytutkimuksessa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta, jolloin tutkimuksessa saatujen tulosten oletetaan edustavan perusjoukkoa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013 193-204.) Kysely soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun tutkittavia on paljon

ja he ovat hajallaan, sekä hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, kuten koettu terveys (Vilkkä 2014, 28).

Käytettävä kysymystyyppi on suljettu monivalintakysymys kysymysten ja vastausten vertailukelpoisuuden edistämiseksi (Vilkkä 2014, 67).

Kysymyksissä käytetään hyväksi Likertin asteikkoa, joka soveltuu hyvin mielipideväittämissä käytettäväksi (Heikkilä 2008, 53). Kysymykset on muodostettu luvuissa 3 & 4 esitetyn tutkimustiedon pohjalta, sekä osittain soveltaen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016:sta (Kunttu et al 2017, 413-431), sekä Opiskelijabarometri 2014 (2016, 80-90).

Kysymykset ryhmitellään teemoittain psyykinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi, sekä alaluokissa luvuissa 3 ja 4 esitetyn jaon mukaan.

Käytettävä menetelmä oli verkkokysely, jossa lomake lähetetään tutkittaville sähköpostitse webropol-kyselytutkimusalustan kautta, jonka tutkittavat täyttivät. Kysymykset olivat joko monivalinta- tai avoimia kysymyksiä. Kyselytutkimuksissa odotettavat vastausmäärät ovat parhaimmillaan 30-40 %. Tässä tutkimuksessa lähetettyjä lomakkeita ei karhuta. (Hirsjärvi et al 2013, 193-204.)

Menetelmä on valittu tutkimukseen koska, se mahdollistaa laajan tutkimusaineiston keräämisen, nopean käsittelyn ja analysoinnin, mikäli kysely on huolellisesti suunniteltu sekä aikataulun melko tarkan arvioinnin.

Kyselytutkimuksen haittoina on mahdottomuus varmistua vastaajien huolellisuudesta ja rehellisyydestä, kykenemättömyys selvittää vastausvaihtoehtojen onnistuminen vastaajien näkökulmasta, ei voida selvittää vastaajien perehtyneisyys kyseltävään alueeseen, monipuolisen tiedon ja taidon ja myös ajan vaatimus kyselijältä sekä vastauskato. (Hirsjärvi ym 2013, 193-204.)

### 4.3. Aineiston analysointi

Aineisto on analysoitu kvantitatiivisesti, hyödyntäen Webropol Analytics –analyysityökalulla (Webropol). Opinnäytetyössä vertaillaan kahden toisistaan riippumattoman ryhmän (päiväopiskelijat ja monimuotopiskelijat), joten T-testi soveltuu käytettäväksi menetelmäksi, sillä T-testillä voidaan testata kahden toisistaan riippumattoman ryhmän keskiarvoja (Heikkilä 2008, 230). Ristiintaulukointi soveltuu käytettäväksi kahden luokitellun muuttujan välisen yhteisvaikutuksen ja yhteyden selvittämiseen, ja näin ollen soveltuu tämän opinnäytetyön kyselyn analyysiin (Heikkilä 2008, 210). Taustamuuttujina on käytetty muun muassa opiskelumuotoa, opintojen aloitusaikaa, ikää, elämäntilannetta sekä sukupuolta.

## 5. Tulokset

Kysely lähetettiin 94 Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijalle, jotka opiskelevat Hyvinvointi- ja terveystalaa. Vastauksia saatiin 23 kpl.

Vastausprosentti näin ollen oli 24,5%. Vastauksia toivottiin enemmän, mutta saatu otos on suuntaa antava kyseisen opinnäytetyön tarkoitusta ajatellen.

Vastaajat edustivat eri opiskelu-aloja sekä ikäryhmiä. Kaikki vastaukset on tarkistettu ja täytetty oikein, huomioiden kaikki vastaukset tulosten analysoinnissa.

## 5.1 Taustatiedot

Vastaajien ikäjakauma oli 21-55 vuotta. Alla olevasta taulukosta käy ilmi vastaajien ikäjakauma sekä vastaajien lukumäärä kussakin ikäryhmässä.

*Taulukko 1. Vastaajien lukumäärä ikäluokittain*

ikäluokka	vastanneiden määrä	prosentti kokonaisryhmästä
20-24	2	9 %
25-29	4	18 %
30-34	7	32 %
35-39	2	9 %
40-44	5	23 %
45-49	1	5 %
50-54	0	
55-59	1	5 %

Kyselyyn vastanneiden kesken jakauma opiskeltavien alojen välillä oli seuraava: sairaanhoitajia 9, fysioterapeutteja 7, toimintaterapeutteja 4, sosionomeja 4. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat monimuoto-opiskelijoita. Vastanneista 37,5 % olivat 1. vuosikurssin opiskelijoita, 21 % olivat 2. vuosikurssin opiskelijoita, 37,5 % 3. vuosikurssin opiskelijoita ja 4 % 4. vuosikurssin opiskelijoita.

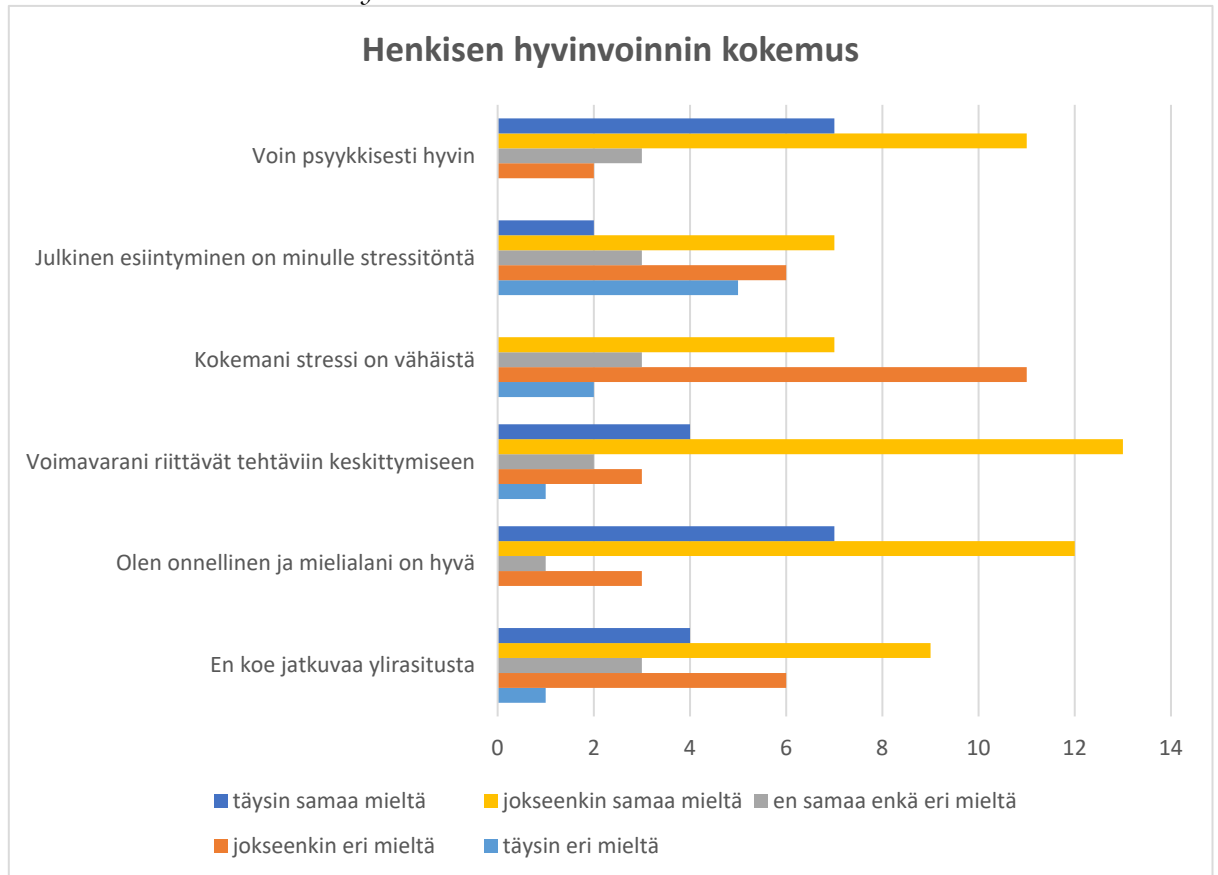


## 5.2. Psyykkinen hyvinvointi

Opiskelijoilta kysyttiin arviota omasta henkisestä hyvinvoinnista. Heistä 18 koki terveytensä erittäin hyväksi tai hyväksi, yksikään ei kokenut erittäin huonoksi. Vastanneista 3 koki henkisen hyvinvointinsa erittäin hyväksi, 15 hyväksi, 4 koki hyvinvointinsa kohtalaiseksi ja 1 vastaaja koki henkisen hyvinvointinsa huonoksi. Vaihtoehto erittäin huono ei saanut tuloksia. Vastanneista valtaosa (13) kertoi kokevansa psyykkisiä ongelmia kerran kuukaudessa tai harvemmin. Viisi opiskelijaa koki psyykkisiä ongelmia useamman kerran kuukaudessa. Yksi vastaaja koki psyykkisiä ongelmia keskimäärin kerran viikossa. Neljä vastannutta raportoi kokevansa psyykkisiä ongelmia useamman kerran viikossa. Kyselyyn vastanneista 13 oli kokenut psyykkisiä ongelmia ennen opiskelun aloittamista.

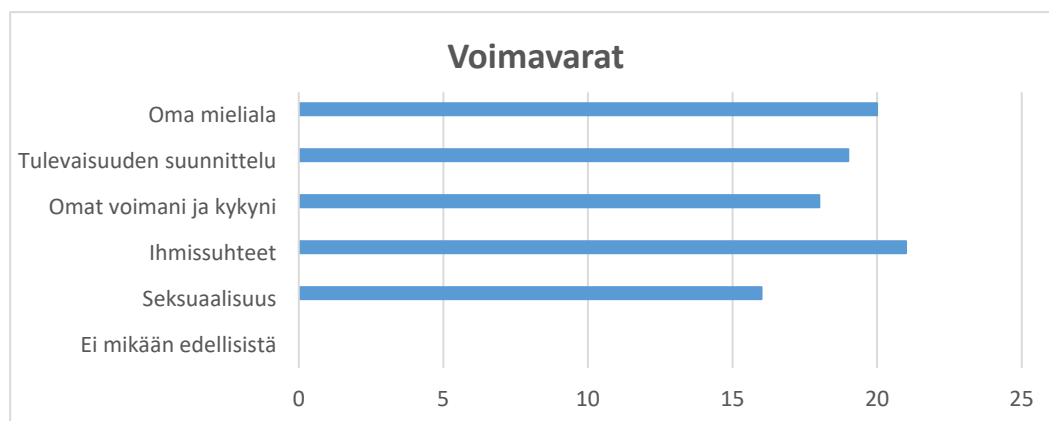
Valtaosa vastanneista koki ylirasitusta harvoin, kuitenkin toistuvan ylirasituksen kokemuksia vastanneiden keskuudessa oli myös huomattava määrä. Huomattava valtaosa vastanneista raportoi olevansa jokseenkin tai lähes täysin onnellisia ja omaavan hyvän mielialan. Valtaosa vastanneista myös koki voimavarojensa olevan varsin riittäviä tehtäviin keskittymiseen. Väittämän ”Kokemani stressi on vähäistä” kanssa oli jokseenkin eri mieltä lähes puolet vastanneista. Lähes puolet vastanneista myös koki julkisen esiintymisen stressaavana tai jokseenkin stressittömänä. Valtaosa vastanneista raportoi voivan psyykkisesti hyvin tai jokseenkin hyvin.

Taulukko 2. Henkisen hyvinvoinnin kokemus



Kysymykseen voimavaroista valtaosa vastanneista raportoi kokevansa ihmissuhteet hyväksi ja positiiviseksi voimavaraksi. Myös oma mieliala, tulevaisuuden suunnittelu, omat voimat ja kyvyt sekä seksuaalisuus koettiin positiivisiksi voimavaroiksi.

Taulukko 3. Voimavarat

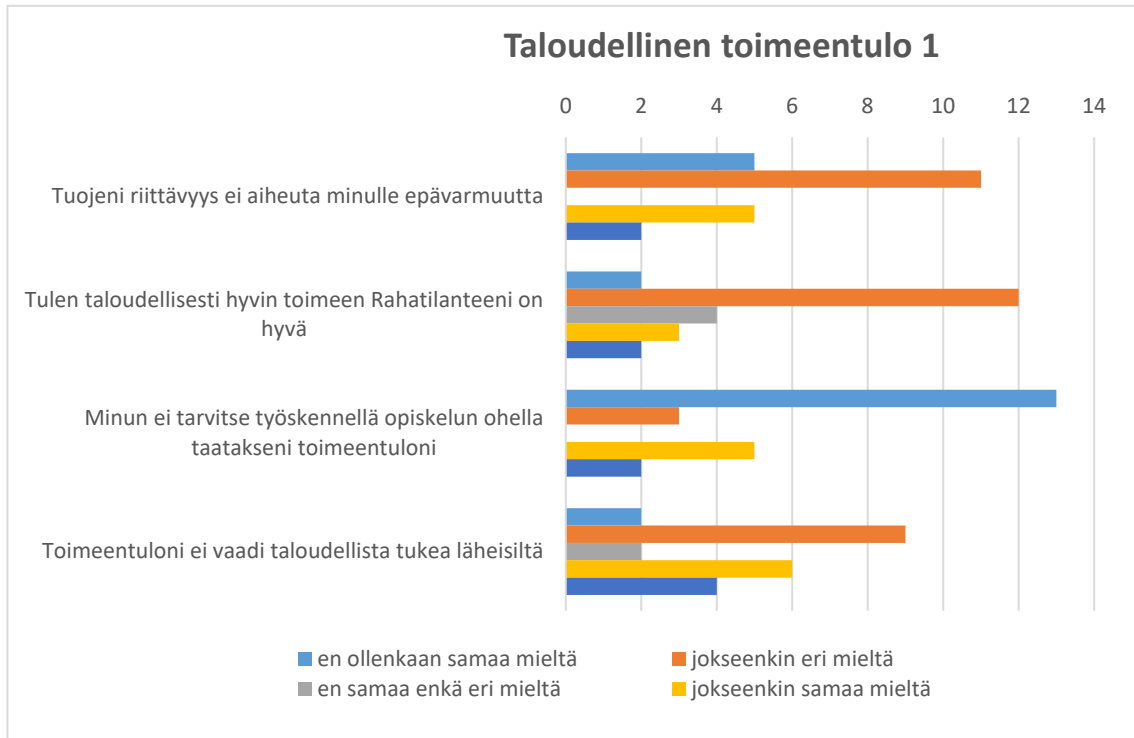


Vastanneista kaikki raportoivat kokevansa heteroseksuaalisuuden seksuaaliseksi suuntautumisekseen. Opiskelijoista lähes puolet koki seksuaalista kiihottumista omaa sukupuolta olevan henkilön kanssa vähintään kerran elämänsä aikana.

### 5.3. Taloudellisen tilanteen vaikutus henkiseen hyvinvointiin

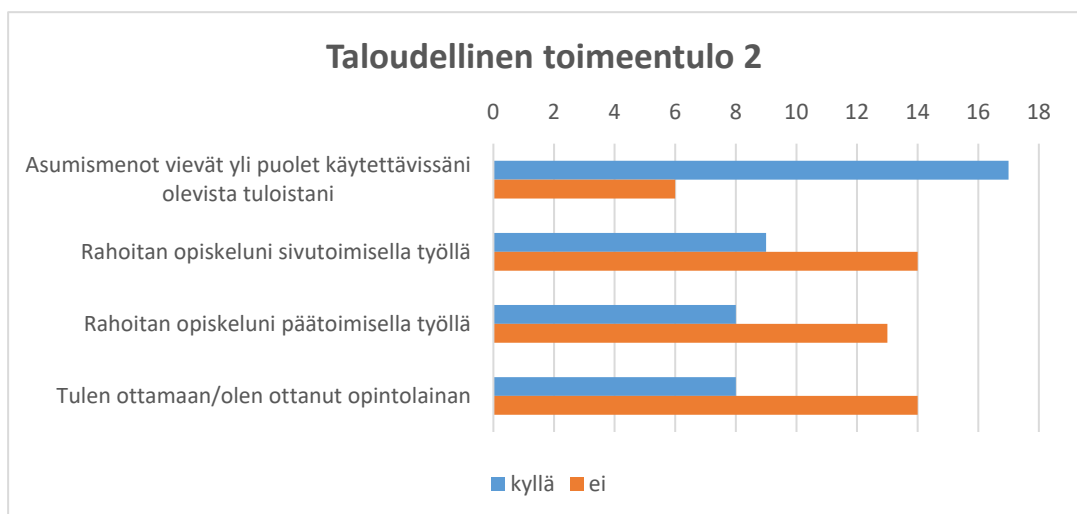
Valtaosa vastanneista (11) raportoi kokevansa jonkin verran epävarmuutta omien tulojen riittävyyden suhteen. Yhtäläillä jokseenkin epävarmuutta aiheutti taloudellinen toimeentulo sekä oma rahatilanne. Suurin osa vastanneista koki tarvetta käydä töissä opiskelun ohella taatakseen toimeentulonsa. Suuri osa vastanneista myös tarvitsi ainakin jonkin verran taloudellista tukea läheisiltään taloudellisen toimeentulon takaamiseksi (Taulukko 4).

Taulukko 4. Taloudellinen toimeentulo



Iso joukko kyselyyn vastanneista raportoivat asumismenojen vievän yli puolet käytettävissä olevista tuloista.

Taulukko 5. Taloudellinen toimeentulo 2

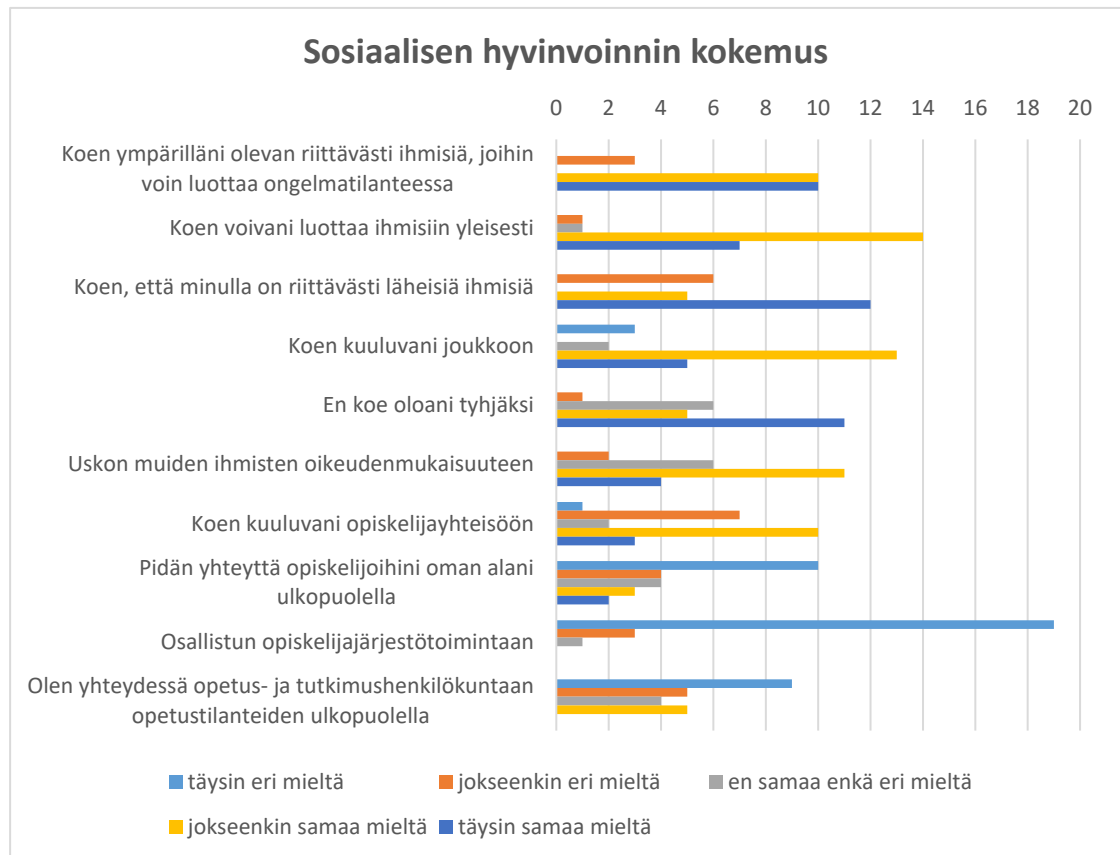


Valtaosa vastanneista ei rahoittanut opiskelujaan päätoimisella tai sivutoimisella työllä. Yli puolet vastanneista ei ole ottanut eikä suunnitellut ottavansa opintolainan (Taulukko 5).

#### **5.4. Sosiaalinen hyvinvointi**

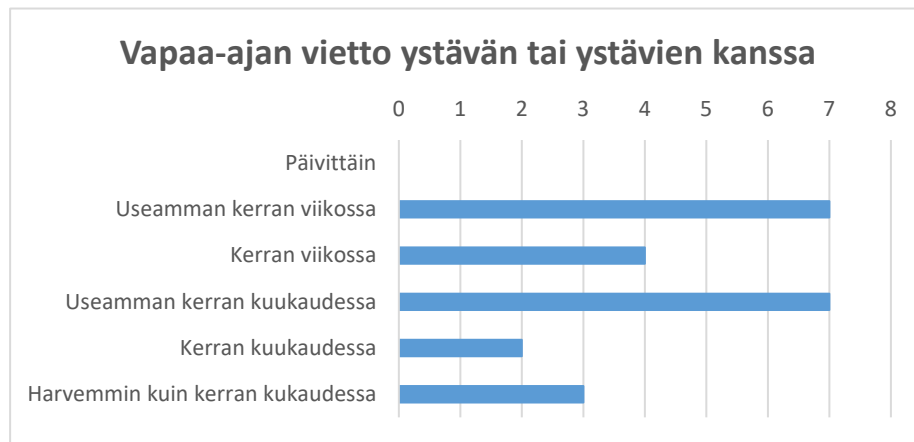
Suurin osa kyselyyn vastanneista (87%) kokivat, että heillä on ympärillään riittävästi ihmisiä, joihin luottaa ongelmatilanteissa, sekä kokivat voivansa luottaa ihmisiin yleisesti. Suurin osa myös koki heillä olevan riittävästi läheisiä ihmisiä. Vastanneista yli puolet koki jokseenkin joukkoon kuuluvuutta. Huomattava joukko vastanneista oli samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väittämän "En koe oloani tyhjäksi" kanssa. Vastanneista yli puolet raportoi uskovansa muiden ihmisten oikeudenmukaisuuteen jokseenkin tai täysin. Niin ikään yli puolet vastanneista vastasi kokevansa yhteenkuuluvuutta opiskelijayhteisöön jokseenkin tai täysin, Alle puolet raportoi tämän tunteen puuttuvan osittain tai kokonaan. Valtaosa (61%) joko ei pitänyt yhteyttä opiskelijoihin oman alansa ulkopuolelta tai piti vain vähän yhteyttä. Lähes kaikki vastanneista raportoivat osallistuvansa opiskelijajärjestötoimintaan vain vähän tai ei ollenkaan. Valtaosa vastanneista ei ole yhteydessä opetus- ja tutkimushenkilökuntaan opetustilanteiden ulkopuolella.

Taulukko 6. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus



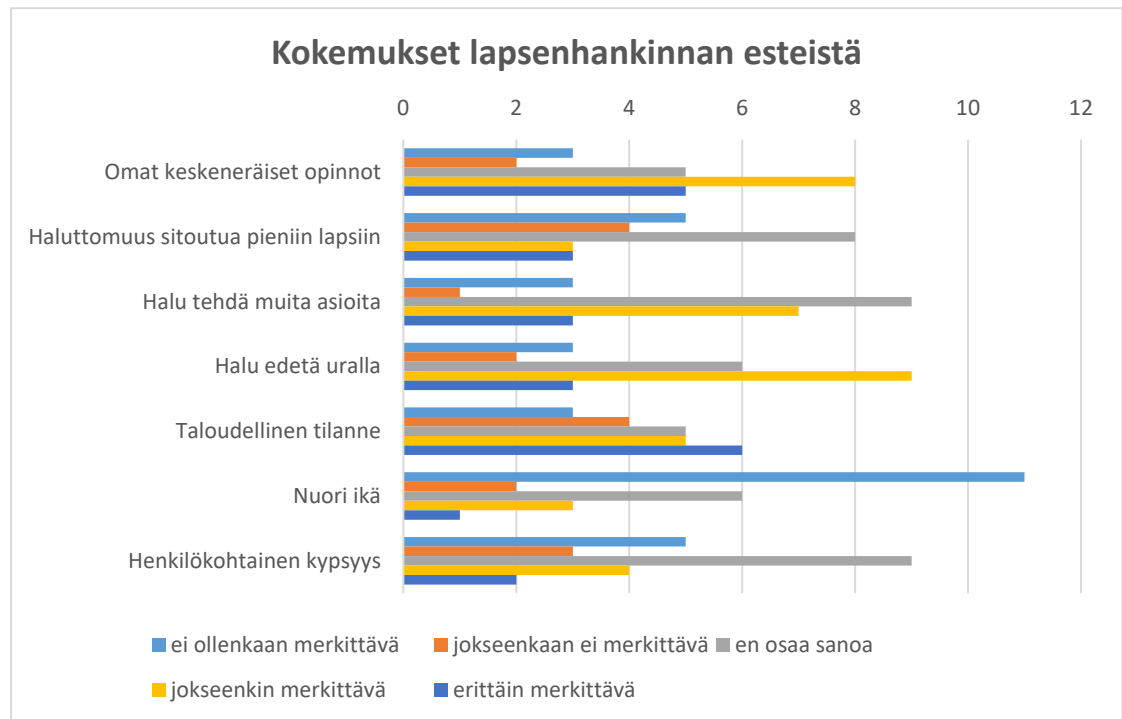
Kyselyyn vastanneista alle puolet (48%) vietti vapaa aikaa ystävän tai ystäviensä kanssa aikaa kerran viikossa tai useammin. Kuitenkin 23:sta vastanneesta 22 koki että heillä on mahdollisuus keskustella asioistaan/ongelmistaan läheistensä kanssa. Lähes puolet vastanneista (43%) ilmoitti kokevansa joskus yksinäisyyden tunnetta. Vastaajista yli puolet ilmoitti asuvansa puolison ja lasten kanssa, muiden kysytyjen asumismuotojen ollessa yksin, kämppiksen kanssa, avo- tai aviopuolison kanssa. Vastaajista 19 olivat avo- tai avioliitossa.

Taulukko 7. Vapaa-ajan vietto ystävän tai ystävien kanssa



Vastaajista hieman yli puolet koki omat keskeneräiset opinnot mahdolliseksi esteeksi lasten hankinnalle. Haluttomuutta sitoutua pieniin lapsiin raportoi vähemmistö vastanneista. Lähes puolet ilmoitti lasten hankinnan esteeksi oman halun tehdä muita asioita, ja yli puolet (52%) halun edetä uralla. Oma taloudellinen tilanne oli merkittävä tekijä lasten hankinnan esteenä isolla osalla vastanneista. Huomattava osa vastanneista eivät kokeneet oman nuoren ikänsä olevan este perheenisäykselle. Henkilökohtainen kypsyys ei ollut merkittävästi perheenisäyksen esteenä.

Taulukko 8. Kokemukset lapsenhankinnan esteistä

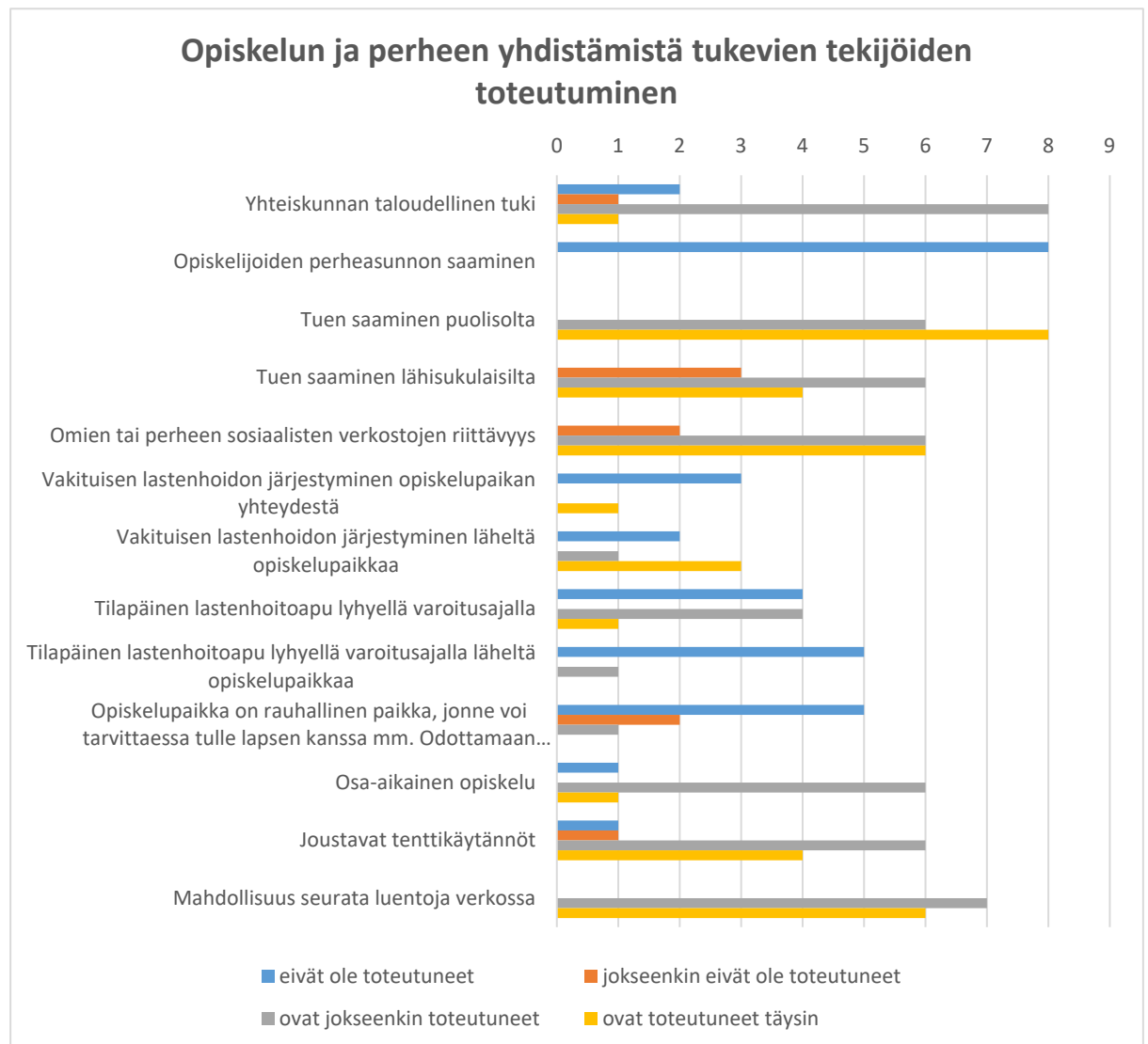


Lapsiperheellisistä vastanneista (14) valtaosa oli kokenut yhteiskunnan taloudellisen tuen olevan jokseenkin tai täysin riittävä opiskelun ja perheen yhteensovittamista ajatellen. Puolet vastaajista ei ollut saanut perheille tarkoitettua opiskelija-asuntoa. Kaikki lapsiperheen omaavat vastanneet raportoivan puolisonsa tarjoaman tuen olleen vähintäänkin jokseenkin riittävä, ja valtaosa koki lähisukulaisilta saamansa tuen olevan vähintään jokseenkin riittävä. Suurin osa lapsiperheellisistä vastanneista koki omat tai perheen sosiaaliset verkostot vähintään jokseenkin riittäviksi. Vain yhden lapsiperheellisen kohdalla oli vakituisen lastenhoidon järjestäminen opiskelupaikan yhteydestä toteutunut. Vain pieni osa lapsiperheellisistä vastanneista oli saanut lastenhoitopaikan läheltä opiskelupaikkaa. Niin ikään alle puolet vastanneista oli kokenut tilapäisen lastenhoitoavun lyhyellä varoitusajalla järjestyvän edes jokseenkin helposti. Ainoastaan yksi



vastanneista koki opiskelupaikan olevan jokseenkin rauhallinen paikka, jonne voi tulla lasten kanssa. Puolet lapsiperheellisistä vastanneista koki osa-aikaisen opiskelun toteutuneen jokseenkin tai täysin. Valtaosan kohdalla lapsiperheellisistä vastanneista joustavat tenttikäytänteet olivat onnistuneet vähintään jokseenkin hyvin. Lähes kaikki lapsiperheelliset vastaajat olivat voineet seurata luentoja verkossa.

Taulukko 9. Opiskelun ja perheen yhdistämistä tukevien tekijöiden toteutuminen



Vastanneista pieni osa oli kokenut vainoa nykyisen tai entisen seurustelukumppanin taholta. Huomattava osa vastanneista oli joutunut fyysisen väkivallan kohteeksi elämänsä aikana ja alle puolet oli kokenut väkivallalla uhkaamista. Vastanneista lähes  $\frac{1}{4}$  oli kokenut seksuaalista väkivaltaa. Huomattavalla osalla oli ollut väkivaltakokemuksia ennen korkeakouluopintoja.

## 6. Pohdinta

### 6.1. Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointi- ja terveysalojen opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia.

Kyselyn tuloksista käy ilmi opiskelijoiden kokemukset omasta psyykkisestä hyvinvoinnista ja mielialasta ovat pääosin hyvä. Kuitenkin valtaosalla vastanneista on jonkinlainen oma kokemus psyykkisistä haasteista vähintäänkin ennen opintojen aloittamista: 57% vastanneista raportoi kokeneensa psyykkisiä ongelmia ennen opiskelujen aloittamista. Tutkimusten mukaan elämänaikaisista mielenterveyshäiriöistä kolme neljäsosaa puhkeaa ennen 25 vuoden ikää (Pääkkönen 2016). Ottaen huomioon kahden kyselyyn vastanneen olleen alle 25, kyselyn tulokset vastaavat edellä mainittua lukemaa.

Vaikka valtaosa vastaajista koki huomattavaakin stressiä, ja osa myös vastasi kokevansa ainakin jokseenkin jatkuvaa ylirasitusta, raportoitiin henkilökohtaisten voimavarojen kuitenkin riittävän opintojen vaatimaan tehtäviin keskittymiseen. Kyselyn tulos stressin kokemuksesta oli suurempi kuin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016:n mielenterveysseulassa (Kuntt et al 2017, 36). Kokemus voimavarojen puutteellisuudesta myös vastasi YTHS:n tutkimuksen tulosta, jossa yli

viidennes opiskelijoista koki voimavaransa puutteellisiksi. Opinnäytetyön kyselyn perusteella opiskelijoiden käytettävissä olevat voimavarat ovat kuitenkin monipuolisia, erityisesti ihmissuhteet koettiin tärkeiksi, tämä siitäkkin huolimatta että vapaa-aikana ystävien tai ystävän kanssa vietetty aika oli valtaosalla verrattain vähäistä, mihin toisaalta myös voi vaikuttaa se fakta, että valtaosa vastaajista oli perheellisiä, jotka asuivat yhdessä puolison ja lastensa kanssa.

Raportoitu taloudellinen tilanne voi olla yksi psykososiaalista hyvinvointia heikentävä, ja sitä kautta opintoihin käytettävissä olevia voimavaroja heikentävä tekijä; valtaosa vastanneista koki vähintäänkin osittaista epävarmuutta tulojen riittävydestä sekä omasta rahatilanteesta. YTHS:n vuoden 2016 tutkimuksessa 44% vastanneista arvioi tulevaisuutta taloudellisesti hyvin toimeen (Kunttu et al, 80); tämän opinnäytetyön kyselyyn vastanneista taloudellisesti edes jokseenkin hyvin tulevaisuutta vastasi 22% vastanneista. Valtaosa (70%) koki tarvittavaksi työskennellä opintojen ohella toimeentulon takaamiseksi, mikä toisaalta myös voi selittää/selittyä hakeutumisella opiskelemaan monimuotoiselle; tämä tulos oli suurempi kuin vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen vastaava tulos (56%) (Kunttu et al 2017, 80). Valtaosa vastanneista rahoittikin opiskelunsa pää- tai sivutoimisella työllä. Vastanneista osa myös koki ainakin osittaista tarvetta taloudelliseen tukeen toimeentuloonsa läheisiltään, tosin tämä luku oli pienemp verrattuna YTHS:n vuoden 2016 tutkimustulokseen (Kunttu et al 2017, 80). Huomattavaa on myös että 74% vastanneista kertoi asumismenojen vievän yli puolet käytettävissä olevista tuloista, mikä on

huomattavasti suurempi määrä verrattaessa YTHS:n tutkimukseen (61% vuonna 2016 ja 53% vuonna 2012) (Kunttu et al 2017, 80). Monitoimiopiskelun tarkoituksena on mahdollistaa sivutoiminen työnteko opiskelujen ohella riittävän toimeentulon takaamiseksi, kuitenkin kyselyn vastausten perusteella on mahdollista päätellä tämän jäävän osittain toteutumatta ainakin siten, ettei taloudellinen toimeentulo aiheuttaisi kuormitusta opiskelijan henkiselle jaksamiselle ja voimavaroille.

Kyselyn vastaajien joukosta valtaosassa oli havaittavissa kokemus luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta muiden ihmisten kanssa, sekä kokemus lähipiiristä, johon voi luottaa ongelmatilanteessa, valtaosa vastanneista raportoikin kokevansa että voi keskustella asioistaan ja/tai ongelmistaan läheistensä kanssa. Valtaosa vastanneista kuitenkin raportoi kokevansa itsensä yksinäiseksi ainakin joskus. Vastanneista vain kolme asui vastaushetkellä yksin, ja yksi vastanneista asui kämppiksen kanssa. Valtaosa vastanneista raportoi asumismuotonsa olevan avo- tai aviopuolison tai puolison ja lasten kanssa. Mahdollisesti aiheellista olisi kartoittaa perheellisille opiskelijoille suunnatun psykososiaalisen tuen tarve yksinäisyyden luoman kuormituksen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi.

Usko muiden ihmisten oikeudenmukaisuuteen näyttäytyi vahvana. Opiskelijayhteisöön kuulumisen kokemuksessa oli lievää hajontaa, sekä yhteydenpito opiskelijoihin oman alan ulkopuolella oli vähäistä, tämä huolimatta Hyvinvointi- ja terveysalan opintojen fokuksista moniammatilliseen yhteistyöhön. Valtaosa vastanneista ei osallistunut opiskelijajärjestötoimintaan. Kenties tässä olisi ainesta nimenomaan

monimuoto-opiskelijoiden yhteisötahtumien sekä moniammatillisten opintojen kehittämiseen. Perhe- ja työelämän opintoihin yhdistämisen ajallisilla vaatimuksilla voi myös olla vaikutusta. Edelliset tulokset sosiaalisesta hyvinvoinnista ovat kokonaisuudessaan parempia verrattessa Opiskelijabarometrin vuoden 2014 tuloksiin (2016, 44-48).

Lastenhankinnan esteistä merkittävimiksi koettiin opinnot sekä halu edetä uralla. Myös taloudellinen tilanne sekä halu tehdä muita asioita näyttäytyivät vahvoina. Lasten hankinnan esteiksi koettujen tekijöiden merkittävyys oli kuitenkin pienempi Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu et al. 2017, 77-78). Lapsiperheiden kohdalla yhteiskunnan taloudellinen tuki sekä lähipiirin tuki ja verkostojen riittävyys ovat olleet enimmäkseen riittäviä. Sen sijaan opiskelevan vanhemman lasten hoidon järjestymisen erityisesti tilapäisesti lyhyellä varoitusaikalla on haastavampaa. Tässä olisikin mahdollisuus kartoittaa kyseisiä mahdollisuuksia Jyväskylän seudulla ja informoida aloittavia opiskelijoita. Opiskelupaikkaa ei myöskään koeta rauhalliseksi paikaksi minne voi tulla tarvittaessa lasten kanssa mm. Odottamaan lastenhoidon järjestymistä. Tässä on mahdollisesti kehitettävää mitä tulee ammattikorkeakoulun viihtyvyyteen opiskelijoiden näkökulmasta. Opintojen joustavuus ja etäopintojen mahdollisuus lapsiperheiden näkökulmasta ovat valtaosin toteutuneet.

Koulun sisäisen kiusaamisen kokemuksia kyselyssä ei raportoitu. Merkittävä osa vastanneista raportoi väkivallan ja erityisesti väkivallan uhan kokemuksia. Opiskelijaterveydenhuollolla olisi mahdollisuus ottaa tämä

huomioon ja mahdollisesti seuloa kyseisiä kokemuksia omaavat ja lisätukea tarvitsevat henkilöt esimerkiksi rokotus- tai muiden vastaanottojen yhteydessä.

Kysymykset 2.8 ja 2.9 kartoittivat seksuaalisuuden vaikutusta psykososiaaliseen hyvinvointiin. Kartoituksen vajavuus kuitenkin on estänyt tulosten käytettävyyttä tutkimuksessa.

## **6.2. Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselytutkimuksen avulla kartoittaa päiväopiskelijoiden ja monimuotoopiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia sekä verrata näitä keskenään. Saadun aineiston vuoksi kyseistä vertailua ei kyetty tekemään. Näin ollen tutkimuksessa on pyritty kartoittamaan ainoastaan monimuotoopiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia, sekä voimavaroja ja uhkia. Teoriatietoa esitettiin monista lähteistä, erityisesti tutkimuksista joiden tarkoitus on ollut tätä opinnäytetyötä vastaava valtakunnallisella tasolla. Tutkimuksessa käytettiin suljettuja monivalintakysymyksiä.

Opinnäytetyön eettisyydestä huolehditaan siten, ettei yhtäkään vastaajaa mainita opinnäytetyössä nimeltä tai tuoda esiin mitään muuta tietoa, jonka perusteella voisi vastaajat yksilöidä, kun aineistoa analysoidaan. Tutkimukseen osallistuminen on kyselyn vastaanottajille täysin vapaaehtoista. Tutkimuksen eettisenä ohjenuorana toimivat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamat hyvät tieteelliset käytännöt (Vuorio, 2006):

1. Tutkimuksen analyysissä ja raportoinnissa sekä tutkimustulosten säilyttämisessä ohjenuorina rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Tulokset arvioidaan ja raportoidaan sellaisina kuin ne ovat, mitään lisäämättä tai poistamatta. Mahd. tietosuojaan alle kuuluvaa tietoa (mistä voisi henkilön tunnistaa) ei luovuteta.
2. Mahdollisen tietosuojaan alle kuuluvaa tietoa (mistä voisi henkilön tunnistaa) ei luovuteta. Tutkimustulosten julkaisemisessa ohjenuorana on avoimuus eettisyyden rajoissa. Kyselyssä ei käytetä vastaajaa mahd. loukkaavia kysymys- tai vastausmuotoja.
3. Aiempia tutkimuksia ja tutkimustuloksia aiheesta otetaan asianmukaisesti huomioon, kaikkiin viitattuihin lähteisiin liitetään Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaiset lähdeviitteet ja lähdemerkinnät.
4. Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan asianmukaisten tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti yhteistyössä sisällön- ja menetelmäohjaajien kanssa.
5. Opinnäytetyön tekijän sekä ohjaajien nimet sekä asema raportoidaan asianmukaisesti.
6. Tutkimustulosten omistajuus määräytyy tutkimuksen toteuttajalle
7. Tutkimusaineisto ilmoitetaan raportointivaiheessa, varsinaista kyselyn vastausaineistoa ei säilytetä.

Kysymysten muotoilussa tavoitteena on, että vastaaja kokee kysymysten perusteella kuuluvansa tutkimuksen kohderyhmään, ja että kaikki vastaajat pystyvät vastaamaan kysymyksiin samalla tavalla. Yksi kysymys voi sisältää



vain yhden asiasisällön ja kysymysten tulee olla yksimerkityksisiä ja täsmällisiä, eivätkä kysymykset saa johdatella vastaajaa eivätkä sisältää tutkijan oman alan ammattisanastoa.

Kysely pohjautui aiempien tutkimusten kyselyihin, joiden kysymyksiä muokattiin tähän työhön sopiviksi, sikäli kun se oli tarpeen.

Kysely tarkastettiin ohjaavalla opettajalla sekä opinnäytetyön menetelmäohjaajalla. Vastauksista ilmeni sekä analyysissa että joidenkin kysymysten muotoilua olisi pitänyt muuttaa ymmärrettävyyden sekä analyysin parantamiseksi. Näitä kysymyksiä lukuun ottamatta kysely oli arkikielinen ja kohderyhmälle sopiva. Kysymykset kattoivat tutkittavaa aihetta monipuolisesti.

Opinnäytetyön tulokset on kerätty puolueettomasti ja ne on analyysivaiheessa käsitelty ja lopulliseen työhön käytetty muuttamattomina. Työn tekijä ei ole tietoinen vastanneiden henkilöllisyydestä.

Tutkimuksen kysely on toistettavissa erityisesti edellä mainittujen korjausten jälkeen. Toistettaessa mahdollinen suurempi vastaajajoukko voi vaikuttaa tuloksiin tähän työhön verrattuna, toteutettaessa ristiin vertailua sekä prosentuaalisia tuloksia. Opinnäytetyön tutkimustuloksen luotettavuutta olisi parantanut suurempi vastausmäärä, sillä tällöin olisi saatu tarkempi ja kattavampi kuva tutkimuksen kohteena olleesta perusjoukosta.

Opinnäytetyön toteutus on tehty eettisten periaatteiden mukaisesti. Kyselyyn vastanneet olivat vapaaehtoisia. Kaikki aineisto on säilytetty ja käsitelty

ulkopuolisilta suoja. Opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen kaikki kerätty materiaali poistetaan, näin varmistetaan vastanneiden henkilösuoja ja anonymiteetti.

### **6.3. Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyön perusteella opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa psykososiaalisessa hyvinvoinnissa aiheuttaa haasteita psyykkisen hyvinvoinnin haasteet, aiempien kokemusten muodostamat uhat psykososiaaliselle hyvinvoinnille sekä erityisesti taloudelliset paineet sekä yksinäisyyden kokemukset. Toisaalta positiivisia voimavaroja psykososiaaliselle hyvinvoinnille muodostavat läheisten sosiaalisen verkoston muodostama tuki sekä omakohtaiset voimavarat. Myös perheen ja opiskelun yhteensovittamiseen tarjolla olevan tuen saatavuus yhteiskunnan ja koulun osalta näyttäytyi hyvinvointia tukevana seikkana.

Kyselyn kato oli suuri (vastanneita 23/94). Mahdollisia syitä tähän voivat olla kyselyn puutteellinen muotoilu, katoa suurentava kyselyn ajankohta, tutkittavan aiheen koettu relevanttiuden puute. Jatkotutkimusta ajatellen tutkimus olisi hyvä teettää suuremmalle opiskelijajoukolle, mahdollisesti yhdistäen kvalitatiivisiin tutkimusmetodeihin, kuten haastatteluun. Näin saataisiin luotettavampi tulos ja mahdollisesti yksityiskohtaisempi ja kattavampi kuva opiskelijoita kohtaavista psykososiaalisen hyvinvoinnin uhista sekä tukevista seikoista. Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan kohdistaa opiskelijaterveydenhuollon palveluita hyvinvointia tukemaan sekä ennaltaehkäistä mahdollisten piilevien psykososiaalisen hyvinvoinnin

uhkien akutisoitumista. Jatkotutkimuskohteina voisivat olla muun muassa opiskelijoiden kohtaamat taloudelliset haasteet sekä niiden kehitys esim. Viimeisten kymmenen vuoden aikana, opiskeluja edeltävien psykososiaalista hyvinvointia edeltävien uhkien kokeminen vaikutus opiskeluun ja opiskelun aikaiseen hyvinvointiin, sekä tutkimus kouluympäristön kehittämisestä perheellisten opiskelijoiden viihtymistä tukevammaksi. Mahdollisia jatkotutkimuskohteita ova myös tämän opinnäytetyön teeman tai teemojen tutkimuksellinen syventäminen esimerkiksi haastattelun avulla.

## LÄHTEET

Collins S, Coffey M, Morris L. 2010. Social Work Students: Stress, Support and Well-Being. British Journal of Social Work. 969, 971.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=105209815&site=ehost-live>

Das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW GmbH). about eurostudent. Viitattu 12.12.2017.

<http://www.eurostudent.eu/about/intentions>

Heikkilä T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita. 53, 210, 230.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy, 2013. 193-204.

Keskeisiä käsitteitä. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.1.2018.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Korhonen M. 1996. Opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittamisen ongelmia ja ratkaisuja. Kasvatus : Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 27 (1996) : 3, 4. artikkeli. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. 261.

<http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/27/3/opiskelu.pdf>

Kuhanen C, Oittinen P, Kanerva A, Seuri T, Schubert C. 2014.

Mielenterveyshoitotyö. SanomaPRO. 17, 22.

Kunttu K, Pesonen T, Saari J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 1, 36-37, 48, 77-82, 413-431. Helsinki: Arkmedia Oy.

[http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT\\_uusin\\_2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf)

Käkelä K. 2016. Opiskelijoiden mielenterveys rakoilee hankalan taloustilanteen vuoksi. YLE uutiset. Viitattu 22.3.2017.

<http://yle.fi/uutiset/3-9114618>

Macede de Freitas D. A, Malheiros M, da Silva Laurencio B, Pinto F.F, de Souza C.C, Lopes Almeida A. C. Intervening Factors in the Quality of Life of Nursing Student. Journal of Nursing UFPE / Revista de Enfermagem UFPE. 2381-2382.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=131728245&site=ehost-live>

MacLachlan D.A, Justice J. 2009. A Grounded Theory of International Student Well-being. Journal of Theory Construction & Testing. 29.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=105526302&site=ehost-live>

Mielen hyvinvointi. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2018.

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Pumpuang W, Seerunwong A, Vongsirimas N. 2018. Factors Predicting Intention Among Nursing Students to Seek Professional Psychological Help. Pacific Rim International Journal of Nursing Research. 207-208.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=129898556&site=ehost-live>

Salo-Chydenius S. 2013. Päihdealan sosiaalityöpäivä. A-klinikkasäätiö.

Viitattu 23.5.2017.

[http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/sos13\\_chydenius.pdf](http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/sos13_chydenius.pdf)

Opiskelijabarometri 2014. 2016. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö

OTUS. 9, 43-48, 58-59, 80-90. Viitattu 15.11.2017.

<https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTENwUnNKa0s1Zmc/view>

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

36. Viitattu 10.1.2018.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111322/Julk\\_2006\\_12\\_opiskeluterveydenhuolto\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111322/Julk_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1)

Päihteet ja opiskelijakulttuuri. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Viitattu

22.3.2017.

[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/yhteisoterveys/paihteet\\_ja\\_opiskelijakulttuuri](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/yhteisoterveys/paihteet_ja_opiskelijakulttuuri)

Pääkkönen S. 2016. Opiskelijoista joka viides mies ja yli kolmannes naisista kärsii mielenterveyshäiriöistä. Helsingin sanomat. Viitattu 22.3.2017.

<http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002886171.html>

Ranne S-M, Salminen P. 2011. Monimuoto-opiskelijoiden ajanhallinta ja jaksaminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27939/Ranne%20Satu-Maaret\\_Salminen%20Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27939/Ranne%20Satu-Maaret_Salminen%20Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Russell G, Topham P. 2012. The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. Journal of Mental Health. Informa UK, Ltd. 380.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=104480897&site=ehost-live>

Sosiaalinen pääoma. 2013. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.1.2018.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paoma>

Topham P, Moller N. 2011. New students' psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. Counselling

and Psychotherapy Research. Department of Psychology, University of the West of England, Bristol, UK. 202.

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=104676247&site=ehost-live>

Vuorio E. 2006. Tutkimuksen eettiset pelisäännöt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 6.12.2017.

[www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/docs/f1657644351/mat\\_vuorio\\_pelisaannot.pdf](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/docs/f1657644351/mat_vuorio_pelisaannot.pdf)

Webropol. Automaattinen kyselytutkimusten raportointi. Viitattu 6.12.2017.

<http://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/>

Weckroth A. 2007. Mitä merkitsee "psykososiaalinen" päihdehoidossa? Yhteiskuntapolitiikka. 433-434. Viitattu 10.1.2018.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101216/074weckroth.pdf?sequence=1>

Vieno A, Villa T. 2017. Opiskelijoiden hyvinvointitutkimukset. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus: Helsinki. Viitattu 12.12.2017.

Vilkka H. 2014. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 20, 28, 70-78. Viitattu 20.1.2018.

<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>



## LIITTEET

### LIITE 1: Saatekirje

Hyvä Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelija!

Olen Georgi Tsvetkov. Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Hoitotyön (AMK) linjalla. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja terveystalojen opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia.

Opinnäytetyössä selvitän:

- JAMK:n hyvinvointialojen opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvuuksia ja kehittämiskohteita
- Vertaan HYVI-alojen opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tuloksia päiväopiskelijoiden ja monimuoto-opiskelijoiden välillä
- Havaitaanko vastauksissa yhteyttä mahdollisten psykososiaalisen hyvinvoinnin eroissa ja opiskelijoiden oppilaitoksen sisäisten sosiaalisten suhteiden tiiviiden välillä?

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada teiltä tietoa, jonka avulla mahdollistetaan tehokkaammin kohdennettu opiskelija-ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulun sisällä, opiskelijoiden tukimuotojen kehittäminen opiskelijaterveydenhuollossa sekä mahd. Tuoda esiin tietoa jonka

varassa opiskelijajärjestöt voivat rakentaa paremmin kohdennettuja virkistyspalveluita opiskelijoille.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimuksen tuloksista Teitä ei voi tunnistaa vastaajaksi. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tutkimukseen, johon tämä saatekirje liittyy. Aineiston numeraalisen tallentamisen jälkeen vastauslomakkeet sisältävät tiedostot hävitetään.

Vastaamiseen menee noin 10 minuuttia. Vastauksenne auttaa paremmin kohdistetun opiskelijaterveydenhuollon sekä virkistyspalveluiden toteuttamisen, ja edesauttaa nykyisten ja tulevien opiskelijoiden paremman tukemisen ja jaksamisen.

Vastatkaa kyselyyn sisältämiin kysymyksiin valitsemalla kysymykseen omalla kohdallanne sopivin tai sopivimmat vaihtoehdot.

Tutkimusta koskeviin kysymyksiinne vastaa Georgi Tsvetkov sähköpostitse osoitteessa [K2864@student.jamk.fi](mailto:K2864@student.jamk.fi)

Ystävällisin terveisin,

Georgi Tsvetkov

Page Break

## **LIITE 2: Kysely**

### 1. Taustatiedot:

1.1. Ikä

1.2. sukupuoli: mies, nainen, muu, en halua sanoa

1.3. koulutusala: sairaanhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, sosionomi

1.4. opiskelumuoto: päiväopiskelija, monimuoto-opiskelija

1.5. opiskelun ajankohta

a. 1. vuosi

b. 2. vuosi

c. 3. vuosi

d. 4. vuosi

2. Psykkinen hyvinvointi:

2.1. Henkinen hyvinvointini on hyvä ( asteikolla 1-5 täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä) (Pääkkönen 2016.)

2.2. Koen psyykkisiä ongelmia (Pääkkönen 2016.)

a. Päivittäin

b. Useamman kerran viikossa

c. Kerran viikossa

d. Useamman kerran kuukaudessa

e. Kerran kuukaudessa tai harvemmin

2.3. Oletko kokenut mielenterveysongelmia ennen opiskelun aloittamista?  
(kyllä - ei) (Pääkkönen 2016.)

2.4. Merkitse seuraavien väitteiden paikkansapitävyys (asteikolla 1-5, en ollenkaan samaa mieltä - täysin samaa mieltä) (Kunttu, Pesonen, Saari 2017, 36.)

a. En koe jatkuvaa ylirasitusta

b. Olen onnellinen ja mielialani on hyvä

c. Voimani riittävät tehtäviin keskittymiseen

- d. Kokemani stressi on vähäistä
- e. Esiintyminen on minulle stressitöntä
- f. Voin psyykkisesti hyvin

2.5. Koen seuraavat asiat riittäviksi ja positiivisiksi voimavaroiksi (Kunttu, Pesonen, Saari 2017, 36-37.)

- a. Oma mieliala
- b. Tulevaisuuden suunnittelu
- c. Omat voimani ja kykyeni
- d. Ihmissuhteet
- e. Seksuaalisuus
- f.

6. Merkitse seuraavien väitteiden paikkansapitävyys (asteikolla 1-5, en ollenkaan samaa mieltä - täysin samaa mieltä) (Käkelä K 2016; Kunttu et al 2017, 87)

- a. Tuojeni riittävyys ei aiheuta minulle epävarmuutta
- b. Tulen taloudellisesti hyvin toimeen
- c. Rahatilanteeni on hyvä
- d. Minun ei tarvitse työskennellä opiskelun ohella taatakseni toimeentuloni
- e. Toimeentuloni ei vaadi taloudellista tukea läheisiltä

2.7. Kyllä - ei (Kunttu et al 2017, 87; Opiskelijabarometri 2014 2016, 58-59)

- a. Asumismenot vievät yli puolet käytettävissäni olevista tuloistani
- b. Rahoitan opiskeluni sivutoimisella työllä
- c. Rahoitan opiskeluni päätoimisella työllä
- d. Tulen ottamaan/olen ottanut opintolainan

2.8. Seksuaalinen suuntautumiseni (Kunttu et al 2017, 78)

- a. Heteroseksuaali

- b. Biseksuaali
- c. Homoseksuaali
- d. aseksuaali
- e. Muu
- f. Mikään edellämainituista ei sovi kuvaamaan minua

2.19. Koen/olen kokenut seksuaalista kiihottumista seksuaalista suuntautumistani monipuolisemmin eri sukupuolien kanssa (Kunttu et al 2017, 78)

- a. Ei koskaan
- b. Harvoin
- c. Ajoittain
- d. Usein
- e. Jatkuvasti
- f. En halua sanoa

### 3. Sosiaalinen hyvinvointi

3.1. Merkitse seuraavien väitteiden paikkansapitävyys (asteikolla 1-5, en ollenkaan samaa mieltä - täysin samaa mieltä) (Opiskelijabarometri 2014 2016, 44-48.)

- a. Koen ympärilläni olevan riittävästi ihmisiä, joihin voin luottaa ongelmatilanteessa
- b. Koen voivani luottaa ihmisiin yleisesti
- c. Koen, että minulla on riittävästi läheisiä ihmisiä
- d. Koen kuuluvani joukkoon
- e. En koe oloani tyhjäksi
- f. Uskon muiden ihmisten oikeudenmukaisuuteen

g. Koen kuuluvani opiskelijayhteisöön

h. Pidän yhteyttä opiskelijoihini oman alani ulkopuolella

I. Osallistun opiskelijajärjestötoimintaan

i. Olen yhteydessä opetus- ja tutkimushenkilökuntaan opetustilanteiden ulkopuolella

3.2. Vapaa aikana vietän ystäväni tai ystäväni kanssa aikaa (Kunttu et al 2017, 78-80):

a. Päivittäin

b. Useamman kerran viikossa

c. Kerran viikossa

d. Useamman kerran kuukaudessa

e. Kerran kuukaudessa

f. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

3.3. Koen että minulla on mahdollisuus keskustella asioistani ja/tai ongelmistani läheisteni kanssa (Kunttu et al 2017, 78-80)

a. Kyllä

b. ei

3.4. Koen itseni yksinäiseksi (Kunttu et al 2017, 78-80)

a. Usein

b. Joskus

c. Harvoin

d. Erittäin harvoin

e. En koskaan

3.5. Asumismuotosi (Kunttu et al 2017, 76)

1. Yksin

2. Kämpin kanssa

3. Avopuolison kanssa

4. Aviopuolison kanssa
  5. Vanhempien kanssa
  6. Puolison ja lasten kanssa
  7. Yksin lasten kanssa
  8. Muu
- 3.6. Siviilisäätysi (Kunttu et al 2017, 76)
1. Sinkku
  2. Parisuhteessa
  3. Avoliitossa
  4. Avioliitossa
  5. Muu
- 3.7. Kuinka tärkeinä koet seuraavat tekijät lastenhankinnan esteenä? (en pidä tärkeänä - pidän hyvin tärkeänä) (Kunttu et al 2017, 77)
1. Omat keskeneräiset opinnot
  2. Haluttomuus sitoutua pieniin lapsiin
  3. Halu tehdä muita asioita
  4. Halu edetä uralla
  5. Taloudellinen tilanne
  6. Nuori ikä
  7. Kypsymättömyys
- 3.8. Jos sinulla on lapsia, minkälaiset opiskelun ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät asiat ovat tahollanne toteutuneet (eivät ole toteutuneet – ovat toteutuneet) (Kunttu et al 2017, 77)
- a. Yhteiskunnan taloudellinen tuki
  - b. Opiskelijoiden perheasunnon saaminen
  - c. Tuen saaminen puolisolta
  - d. Tuen saaminen kähisukulaisilta

- e. Omien tai perheen sosiaalisten verkostojen riittävyys
- f. Vakituksen lastenhoidon järjestyminen opiskelupaikan yhteydestä
- g. Vakituksen lastenhoidon järjestyminen läheltä opiskelupaikkaa
- h. Tilapäinen lastenhoitoapu lyhyellä varoitusaajalla
- i. Tilapäinen lastenhoitoapu lyhyellä varoitusaajalla läheltä opiskelupaikkaa
- j. Opiskelupaikka on rauhallinen paikka, jonne voi tarvittaessa tulla lapsen kanssa mm. Odottamaan lastenhoitajaa tai hoitamaan lasta
- k. Osa-aikainen opiskelu
- l. Joustavat tenttikäytännöt
- m. Mahdollisuus seurata luentoja verkossa

### 3.9. Kyllä-ei (Kunttu et al 2017 80-81)

- a. Olen kokenut kiusaamista toisten opiskelijoiden taholta korkeakouluopintojeni aikana
- b. Olen kokenut kiusaamista henkilökunnan taholta korkeakouluopintojeni aikana
- c. Vieras henkilö on vainonnut minua
- d. Ystäväni tai tuttavani on vainonnut minua
- e. Nykyinen tai entinen seurustelukumppani on vainonnut minua
- f. Olen joutunut fyysisen väkivallan kohteeksi elämäni aikana
- g. Minua on uhattu väkivallalla elämäni aikana
- h. Olen kokenut seksuaalista väkivaltaa
- i. Minulla on ollut väkivaltakokemuksia ennen korkeakouluopintoja