



LAUREA - AMMATTIKORKEAKOULU

Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi



Järvinen Susanna

Oikarinen Ulla

2009 Hyvinkää

LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU
Hyvinkää

Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi

Susanna Järvinen

Ulla Oikarinen

Sosiaali-, terveys-
ja liikunta-ala

2009

Järvinen Susanna

Oikarinen Ulla

HYVINKÄÄN LAUREAN OPISKELIJOIDEN PSYKKINEN HYVINVOINTI

Vuosi 2009 Sivumäärä 84

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, psyykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijöitä sekä opiskeluhuollon toimintaa opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee ammattikorkeakouluopiskelua työnä, opiskelukykyä, opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja sitä tukevia ja kuormittavia tekijöitä sekä opiskeluhoitoa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Opiskeluhoitoon kuuluu terveydenhoitajat, erityisopettaja, opintopsykologi, opintopastori, koululääkäri, tutor-opettajat sekä -opiskelija, opintosihteerit ja opintotoimisto. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää opiskeluhoollon toiminnan kehittämiseen koko Laurea-ammattikorkeakoulun tasolla. Opiskeluhoollon eri jäsenet voivat käyttää tutkimuksen tuloksia työkaluinaan oman työnsä kehittämisessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Aineisto kerättiin kevään 2009 aikana sähköisellä kyselylomakkeella. Vastaukset analysoitiin SPSS - tilasto - ohjelmalla. Kyselylomake lähetettiin kaikille Hyvinkään Laurean opiskelijoille N=1269 ja vastauksia kyselyyn tuli 260 n=260. Vastausprosentti oli 20,5.

Hyvinkään Laurean opiskelijat voivat psyykkisesti hyvin. Valtaosa opiskelijoista nauttii elämästään, on onnellisia sekä iloisia. Psyykkisen hyvinvoinnin voimavaratekijöitä opiskelijoilla on paljon. Voimavaroja on positiivinen suhtautuminen opiskeluun, sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys. Kuormittavia tekijöitä opiskelijoilla on kiire, vaikutusmahdollisuuksien puutteellisuus, taloudellinen tilanne, työt opintojen ohella sekä ohjauksen ja palautteen puutteellisuus. Suuri osa opiskelijoista kokee itsensä kiireiseksi, stressaantuneeksi ja väsyneeksi. Ohjausta ja palautetta opettajilta toivotaan enemmän. Opiskeluhoollon palveluista tulisi tiedottaa enemmän, jotta ne olisivat kaikkien avuntarvitsijoiden saatavilla.

Avainsanat: Ammattikorkeakouluopiskelija, opiskelukyky, psyykinen hyvinvointi, opiskeluhoolto.

Järvinen Susanna

Oikarinen Ulla

THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF LAUREA HYVINKÄÄ STUDENTS

Year	2009	Pages	84
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to survey the psychological well being, strain and resource factors and the work of student welfare as the supporter of psychological well being of students of Laurea Hyvinkää. The theoretical frame of reference frame studying in a University of Applied Sciences as work, the ability to study, the psychological well being of students, and the supporting and straining factors as well as student welfare as the supporter of psychological well being of students. Student welfare includes the nurses, special-education teacher, study psychologist, study pastor, university doctor, tutorial teachers and student, study secretaries and study office. The results of the study can be used to develop student welfare on all levels of Laurea University of Applied Sciences. The different members of student welfare can use the results of the study as tools to develop their own work content.

The thesis was carried out by using quantitative study methods. The material was gathered during spring 2009 with an electric questionnaire. The answers were analysed with SPSS statistic program. The questionnaire was sent to all students of Laurea Hyvinkää N=1269 and answers were received 260 n=260. The response rate was 20,5 %.

The students of Laurea Hyvinkää are doing fine psychologically. Majority of the students enjoy their life, are happy and joyous. The students have many resource factors of psychological well being. The resources include positive attitude towards studying, social relationships and being a part of community. The straining factors with students are rush, lack of influencing opportunities, economic situation, work at the same time with studying as well as the lack of tutoring and feedback. A great number of students consider themselves busy, stressed and tired. Guidance and feedback from teachers are requested more. The services of student welfare should be informed more about in order to make them be available to all those in need of aid.

Keywords: Laurea University of Applied Sciences student, study ability, psychological well being, student welfare.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	6
2. OPISKELU JA PSYKKINEN HYVINVOINTI	8
2.1 Opiskelu työnä.....	8
2.1.1 Opiskelukyky.....	10
2.1.2 Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijät	13
2.2 Opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi.....	17
2.2.1 Psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet	17
2.2.2 Psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat.....	18
2.2.3 Stressi ja työuupumus.....	19
2.2.4 Masennus	22
2.3 Opiskeluhoito psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä	23
2.3.1 Opiskeluhoito	23
2.3.2 Opiskeluterveydenhoito.....	24
3. TUTKIMUSONGELMAT.....	29
4. AINEISTO JA KÄYTETYT MENETELMÄT	29
4.1 Tutkimuksen aineisto.....	29
4.2 Tutkimusaineiston keruu	30
4.3 Tutkimusaineiston analysointi	32
4.4 Tutkimusetiikka	33
5. TUTKIMUSTULOKSET	34
5.1 Psyykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijät	34
5.2 Psyykinen hyvinvointi.....	50
5.2.1 Stressi.....	54
5.2.2 Uupumus.....	56
5.2.3 Masennus	58
5.3 Opiskeluhoito	60
6. JOHTOPÄÄTÖKSET TULOISTA.....	64
7. POHDINTA.....	66
7.1 Tulosten tarkastelu.....	66
7.2 Luotettavuus	68
7.3 Kehitysehdotukset.....	69
KUVIOT	74
TAULUKOT	75
LIITTEET	75

1. JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön taustalla on viime vuosina esiin noussut huoli ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Opiskelijoiden stressioireilu ja väsymys ovat lisääntyneet, lisäksi monet opiskelijat joutuvat opiskelujensa ohella tekemään töitä toimeentulonsa takaamiseksi. Nämä seikat omalta osaltaan pitkittävät tutkintojen suorittamiseen kuluvaan aikaan ja näin ollen siirtymistä työelämään.

Psykiatriset eli mielenterveyshäiriöt ovat yleisin diagnoosiryhmä myönnettyjen työkyvyttömyyseläkkeiden perusteena. Työelämän vaatimukset ovat kasvaneet niin suuriksi, että mielenterveysongelmista tai -häiriöistä kärsivän on vaikea selviytyä työelämässä. Sama pätee opiskeluelämään. (Pirkola & Sohlman 2005, 32.)

Opiskelu häiriintyy herkästi esimerkiksi univajeen, masennuksen, huonojen opiskeluolosuhteiden tai ristiriitojen seurauksena. Toisin kuin työelämässä, opiskelijan sairastuttua hän ei voi jäädä sairauslomalle vaan tentit ja kurssit jäävät rästiin ja ne joudutaan suorittamaan uudelleen, joka voi aiheuttaa opintojen viivästymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007, 21-22.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa tutkimuksessa Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 tavoitteena on ollut tutkia kattavasti opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelijaterveydenhuollon nykytilaa ja kehittämistarpeita. (Erola 2004, 11.) Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista n. 80 % koki terveydentilansa hyväksi. Kuitenkin psyykkisistä oireista kuten väsymyksestä kärsi tutkimuksen mukaan n. 25 % opiskelijoista, jännittyneisyydestä ja hermostuneisuudesta, uni- ja nukahtamisvaikeuksista ja masentuneisuudesta ja ahdistuksesta n. 50 % vastaajista. Motivaation puute ja uupumus olivat tutkimuksen mukaan yleisimmät poissaolojen syyt. Puolet vastaajista joutui käymään opiskelujen ohessa töissä toimeentulonsa takaamiseksi. Yli puolet töissä käyvistä opiskelijoista vastasi työnteon häiritsevän opintoja. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden yleiseen hyvinvointiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Erola 2004, 86-89.)

Ylioppilasterveydenhuolto säätiön yhteisöterveyden ylilääkäri Kristiina Kuntun ja biostatistikko Teppo Huttusen tutkimuksessa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 kartoitetaan sekä yliopisto- että ammattikorkeakoulu -

opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveyskäyttäytymistä ja niihin liittyviä tekijöitä kuten sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa, terveystalveluiden käyttöä ja mielipiteitä palveluiden laadusta. Tutkimuksen erityisteemoina on mm. seksuaaliterveys, kiusaaminen ja uupuminen. (Kunttu & Huttunen 2008, 4.) Tutkimuksen otoksena oli noin 10000 opiskelijaa, joista puolet ammattikorkeakouluopiskelijoita ja puolet yliopisto-opiskelijoita. Myös tässä tutkimuksessa valtaosa (83 %) vastaajista piti omaa terveyttään hyvänä. (Kunttu & Huttunen 2008, 88.)

Laurea-ammattikorkeakoulussa toteutetaan vuosittain opiskelijoiden hyvinvointia koskeva kysely. Syksyllä 2007 toteutetussa tutkimuksessa kohderymänä olivat syksyllä 2006 aloittaneet nuorisosteen opiskelijat. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 729 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 57,7. (Kilpikivi & Lassila 2008, 20.) Tutkimuksen taustalla on opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden systemaattinen kehittäminen koko Laurean tasolla ja kaikissa toimipisteissä. Opetusministeriön kehotuksesta tutkimuksilla seurataan ja edistetään opiskelijoiden hyvinvointia siten, että ongelmatilanteet osataan tunnistaa ajoissa ja henkilöt ohjata tarvittavien terveystalveluiden piiriin. (Kilpikivi & Lassila 2008, 2.) Tutkimuksen mukaan 73 % vastanneista koki itsensä hyvinvoivaksi ja onnelliseksi. Suurimmalla osalla oli hyvä ihmissuhdeverkosto. Kyselyyn vastanneista yli puolet koki stressiä. Alle kolmannes opiskelijoista koki olevansa masentunut usein ja yli puolet koki itsetuntonsa ja onnistumisen opinnoissa hyväksi. (Kilpikivi & Lassila 2008, 25-26.)

Hyvinkään Laurean hyvinvointityöryhmän johtaja Satu Kaunio-Väisänen mukaan opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyviä yleisiä ongelmia ovat muun muassa uupumus, ongelmat opintojen edistymisen suhteen, kiire, aikuistumisen kriisit, ongelmat perhesuhteissa, työt opiskelujen ohella ja omien voimavarojen ehtyminen. Erityisesti sosiaali- ja terveysalalla opiskelijoille ongelmia saattaa aiheuttaa omien aikaisempien elämän kriisien aktivoituminen opinnoissa käsiteltyjen aiheiden myötä. Opiskelijoiden ongelmat ovat usein monisyisiä ja toisiinsa kietoutuneita. Monesti verkoston puute aiheuttaa ongelmia ja päästää ongelmat kasvamaan entistä vaikeimmiksi. Päihde- ja mielenterveysongelmat ajavat opiskelijan usein siihen tilanteeseen, että opintojen keskeyttäminen on välttämätöntä. (Satu Kaunio-Väisänen 2009, tiedonanto.) Hyvinkään Laurean terveydenhoitaja Anna Pekaristo näkee työssään opiskelijoiden psyykkiseen

hyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyviä ongelmia, joista yleisimpiä ovat aikuistumisen vaiheen ongelmat, valmistumiseen liittyvä stressi, oman alan valinta, kirjallisten töiden kasautumisesta aiheutuva stressi, uupumus johtuen opiskelujen ohella tehdyistä töistä, perhetilanteesta tai muista taustalla olevista kuormittavista tekijöistä. Ongelmia saattaa aiheuttaa myös yksinäisyyden tunne ja aviokriisit. (Anna Pekaristo 2009, tiedonanto.)

Opinnäytetyömme on osa suurempaa hanketta Turvallisuutta, työ- ja toimintakykyä läpi elämän 2006 -2009, jonka tarkoituksena on kehittää elämänculun eri vaiheissa elävien ihmisten turvallisuutta, työ- ja toimintakykyä sekä niiden edistämisen menetelmiä. (Rimpilä-Vanninen 2008, 3.) Hanke vastaa osaltaan osa Maailman terveysjärjestön, WHO:n, Terveys 2015 - kansanterveysohjelman tavoitteisiin. Terveys 2015 on yhteistyöohjelma, jonka tavoitteena on terveyden edistäminen yhteiskunnan eri alueilla. (STM, 2008.) Taustalla opinnäytetyössämme on myös Kestävän kehityksen hanke, jonka tarkoituksena on ollut Laurea ammattikorkeakoulun nykytilanteen ja tavoitteiden kartoittaminen sekä toimintalinjauksien suunnittelu. Hankkeeseen kuului vuonna 2006 toteuttamamme yhteisöanalyysi Hyvinkään Laurean opiskelijoiden ilmapiiristä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. (Haikonen ym. 2006, 8.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa Hyvinkään Laurean opiskelijoiden opiskelun kuormitus- ja voimavaratekijöitä, psyykkistä hyvinvointia sekä opiskeluhuollon merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää opiskeluhuollon kehittämiseen koko Laurea ammattikorkeakoulun tasolla.

2. OPISKELU JA PSYKKINEN HYVINVOINTI

2.1 Opiskelu työnä

Suomen ammattikorkeakoulutoiminta on hyvin nuorta. Suomessa ammattikorkeakoulujen toiminta alkoi vuonna 1991 ja 1996 aloittivat toimintansa ensimmäiset vakinaistetut ammattikorkeakoulut. (Mäki 2000, 14.) Yleiseurooppalainen korkeakoulujärjestelmä pyrkii vahvistamaan maanosamme kilpailukykyä ja vastaamaan kansalaisten kasvavaan kysyntään korkeakoulutuksesta, tämän kehityksen myötä syntyivät myös ammattikorkeakoulut. Yliopistokoulutuksen rinnalle tarvittiin käytännöllisempää mahdollisuutta kouluttautua työelämän

asiantuntijatehtäviin, koska työelämän vaatimukset kasvoivat sekä osaamiselle perustuvan tietoyhteiskunnan rakentuminen vaativat sitä. (Rauhala ym. 2003, 5.)

Yhteiskunnan ja työelämän muutokset saivat aikaan ammattikorkeakoulujen synnyn (Rauhala ym. 2003, 5). Oppilaitosten ohella tarjottava opetus aidoissa työympäristöissä on välttämätöntä työelämän uusien pätevyys- ja osaamisvaatimusten vuoksi. Ammattikorkeakoulut edustavat korkea-asteen koulutuksen muotoa, jolta edellytetään alueellista kehitystyötä sekä työelämäyhteistyötä. (Vesterinen 2003, 79). Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on olla keskeisiä työelämän kehittäjiä ja aluevaikuttajia. Keskeisimpinä työkaluina ovat tutkimus- ja kehitystyö metodinen ja pedagoginen opetuksen kehittäminen, kansainvälistyminen, aluekehitystyö sekä elinkeinoelämän tarpeisiin tehdyt opinnäytetyöt. (Salminen 2003, 24.)

Ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden oppimisympäristö on muutoksen alla. Opintoja suoritetaan enenemässä määrin erilaisissa työelämäprojekteissa ja verkko-opiskeluna. Tämä aiheuttaa muutoksen opiskelijoiden työskentely ja oppimisprosesseissa. Oppimisympäristöjen muutos vaatii ammattikorkeakouluopiskelijalta enemmän omaa aktiivisuutta, opiskelujen suunnittelua ja tavoitteenasettelua sekä vastuunottoa. Opettaja ei ole enää niin paljon läsnä itse opetustilanteissa, joten opiskelijoiden haasteet omien opintojen suorittamiseen kasvavat. Ammattikorkeakouluopiskelijan yksi keskeinen kehittymisen haaste on itseohjautuvuus, joka on ammattikorkeakoulujen muutoksen suunta. Se vaatii aktiivista itsenäistä otetta työhön ja osaamisen kehittämiseen. Oppilaitosten ja opettajien tulee ottaa muutoksesta suuri vastuu ohjaamisen kehittämisessä, koska harvalla opiskelijalla on valmiuksia itsenäiseen ja itseohjautuvaan työskentelyyn. (Koli 2003, 153-154.)

Hyvinkään Laurea on yksi Laurea-ammattikorkeakoulun seitsemästä toimipisteestä. Hyvinkään Laureassa voi opiskella ammattikorkeakoulututkinnon kolmessa eri koulutusohjelmassa: liiketalouden koulutusohjelma, hoitotyön koulutusohjelma sekä sosiaalialan koulutusohjelma. Hyvinkään Laurean tiloissa opiskelee myös luonnonvara koulutusohjelman opiskelijoita, jotka ovat kuuluneet syksystä 2008 alkaen Hämeen ammattikorkeakoulun alaisuuteen. Vuonna 2007 otettiin Hyvinkään Laureaan opiskelemaan viimeiset Degree opiskelijat, jotka opiskelevat opintonsa loppuun Hyvinkäällä. Luonnonvara koulutusohjelman tilalle Hyvinkään Laureaan tuli sosiaalialan koulutusohjelma. Hyvinkään Laureassa järjestetään myös aikuisopetusta.

(Laurean kotisivu.) Opiskelijoita Hyvinkään Laureassa on tällä hetkellä noin 1269, johon lukeutuvat kaikki opiskelijat (Wilperi 2009).

Nuoriso- ja aikuisopiskelijoiden lisäksi Hyvinkään Laureassa opiskelee paljon erikoistumisopintoja suorittavia opiskelijoita sekä täydennyskoulutusryhmiä. Opiskelijoiden rinnalla toimii noin 69 henkilöstä koostuva henkilökunta, joka koostuu lähinnä opettajista. Hyvinkään Laurealla on laaja työelämänyhteisökumppaneiden joukko, jotka mahdollistavat opiskelijoiden hankkeet ja harjoittelut työelämään. (Johdon assistentti 2009.)

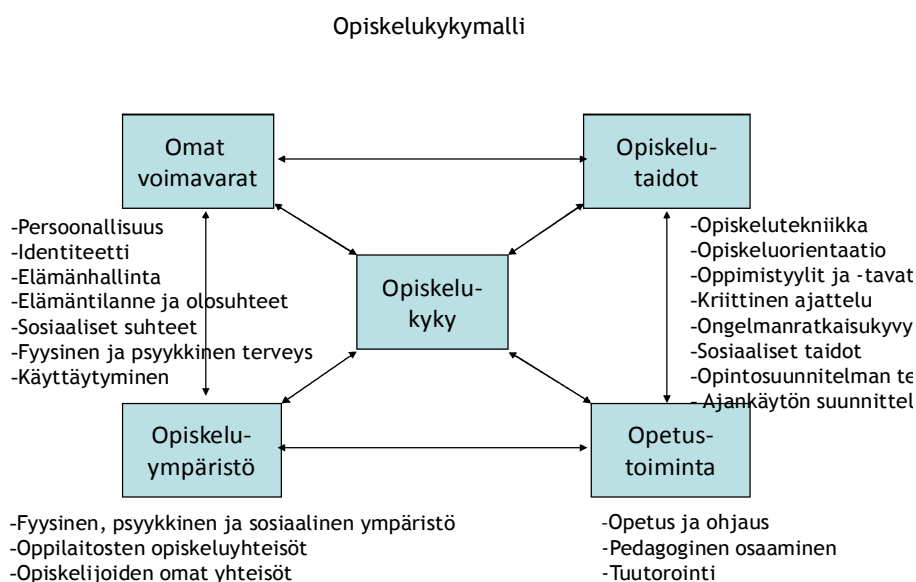
2.1.1 Opiskelukyky

Opiskelu on opiskelijoille työtä ja oppilaitos on opiskelijoiden työpaikka. Opiskelijat tarvitsevat opiskelukykyä samoin kuin työntekijät työkykyä. Työkykyyn liittyviä tutkimuksia ja kirjallisuutta voidaan siis soveltaa opiskelijoiden opiskelukyvyn tarkasteluun. Opiskelukyky on vahvasti sidoksissa psyykkiseen hyvinvointiin. (Kunttu 2008, 3018.)

Opiskelukykyä tulee tarkastella toiminnallisena kokonaisuutena, ei vain yhden ulottuvuuden näkökulmasta, kuten esim. yksilön terveytenä ja voimavaroina. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja niissä esiintyviin tekijöihin. Opiskelukyvyyssä on kyse tasapainosta. Jos jokin osa-alue opiskelukyvystä alentuu, voi muilla opiskelukykyyn vaikuttavilla osa-alueilla kompensoida tilannetta. Opiskelukyvyn taustalla ovat myös yleiset sosioekonomiset tekijät, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Nämä seikat välittyvät opiskelukykyyn yhteiskunnallisten instituutioiden kuten terveys- ja hyvinvointipalvelujen kautta. Niillä voidaan joko edistää tai heikentää opiskelijoiden opiskelukykyä. Opiskelukyky on siis monimutkaisen systeemin tulos. Viimekädessä opiskelukyky määräytyy sen mukaan, minkälainen kokemus yksilöllä on systeemiin vaikuttavista tekijöistä ja kuinka hän pystyy säätelemään ja tasapainottamaan niitä omalta osaltaan. (STM 2007, 43.)

Opiskelukyvyn käsitettä on alettu pohtimaan vasta viime vuosina. Hyvä opiskelukyky vaatii riittävää psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Työntekijän työkyky ymmärretään yksilön terveytenä ja voimavaroina sekä työstä, työympäristöstä, työyhteisöstä ja ammatillisesta osaamisesta koostuvista tekijöistä. Opiskelukyky määritellään samalla

tavalla, opiskelijan, hänen opiskelutyönsä ja opiskeluympäristön välisestä vuorovaikutussuhteesta. Opiskelijan työkyky - opiskelukyky - on siis vahvasti sidoksissa muihinkin seikkoihin kuin yksilön persoonallisiin ominaisuuksiin. Työkyvyn tetraedrimallia lähtökohtana käyttäen on kehitetty opiskelukyvyn tetraedri malli, jonka ulottuvuuksina ovat opiskelijan terveyden ja opiskeluhyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijät. Opiskelukyvyn tetraedrimallia hyödyntäen on kehitetty eri tekijöiden vuorovaikutusta kuvaava opiskelukykymalli. (Kunttu 2008, 3018.)



KUVIO 1 Opiskelukykymalli (Kunttu 2004, 18)

Opiskelukyky-mallissa esitetään opiskelukyvyn vaikuttaviksi voimavaroiksi seuraavat; persoonallisuus, identiteetti, elämän hallinta, elämän tilanne ja olosuhteet, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys ja käyttäytyminen. Käsitteissä yhteistä on kokemuksellisuus. Yksilön kokemus hyvinvoinnistaan sisältää psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Yksilön itsetuntemus ja kokemus itsestään korostuu voimavaroissa, joka ilmenee omanarvontuntona, stressin hallintana, älyllisten haasteiden ottamisena ja emotionaalisen vastaanottavaisuutena. (Sulander & Romppanen 2007, 37.)

Oleellisesti opiskelukykyyn vaikuttaa opiskelutaidot. Niihin luetaan opiskelutekniikan lisäksi esimerkiksi opiskeluorientaatio, opiskelun merkitys opiskelijalle, oppimistyyli ja -tavat, metakognitiiviset tiedot ja taidot, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt sekä sosiaaliset taidot kuten esiintymistaito. Teknisiä opiskelutaitoja ovat esim. tenttiin lukeminen, luentomuistiinpanojen tekeminen ja tietolähteiden käyttö. Opiskelutaitoihin kuuluu myös opintosuunnitelman teko sekä ajankäytön suunnittelu. Puutteelliset opiskelutaidot vaikuttavat opiskelutuloksiin, mutta saattavat aiheuttaa myös sen, että tulokset eivät vastaa tehtyä työmäärää ja että työmäärä tuntuu jatkuvasti liian suurelta. Tämän kaltainen tilanne aiheuttaa opiskelijalle turhautumisentunnetta sekä tuo stressiä ja saattaa sitä kautta myös heikentää opiskelumotivaatiota. (STM 2007, 42-43.) Opiskelutaidon kulmakivinä ovat opiskeluorientaatio, -motivaatio, tunne oikealla alalla olemisesta ja opiskeluun sitoutuneisuus (Sulander & Romppanen 2007, 38).

Korkeakouluasteella opiskelu vaatii opiskelijalta paljon omakohtaista vastuuta opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä, jotka edellyttävät opiskelijalta hyviä kognitiivisia valmiuksia, tiedonkäsittelyä ja luovaa ajattelua. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007, 21-22).

Opetustoiminnan keskeinen elementti on pätevä opetus, joka mahdollistaa opettajan ja opiskelijan välisen riittävän vuorovaikutuksen sekä palautteen annon ja arvioinnin. Opiskelijan saama ohjaus, integroituminen oppilaitokseen sekä opiskelukavereiden tuki tukevat opetusta. (Sulander & Romppanen 2007, 38.) Opettajien ja opetusta tukevan henkilöstön yksi tärkeimmistä opiskelijan hyvinvointia edistävästä tekijöistä on ohjaus. Laurean laatukäsikirjan (2007) mukaan ohjauksen tavoite on tukea opiskelijan todellisuuden ja tulevaisuuden jäsentämistä siten, että opiskelija kokee ohjausprosessin aikana voimaantumista. Ohjaukseen kuuluu tiedon jakaminen ja neuvonta. Ohjausta annetaan liittyen opintojen ajankohtaan, opiskeluun, erityistukeen, ammatilliseen kasvuun, urasuunnitteluun ja persoonalliseen kasvuun. (Laurean laatukäsikirja 2007, 42.) Ohjaustoiminnalla pyritään myös ennaltaehkäisemään oppimisvaikeuksia ja turhia opintojen keskeytymisiä. Laureassa toteutettavien hyvinvointi-kyselyjen mukaan opiskelijat toivoisivat kehitystä opintojen ohjaukseen ja tutorointiin, jotta opiskelijan kokema stressi vähenisi. Opiskelijat toivoisivat enemmän henkilökohtaista ohjausta. Ohjauksen avulla opiskelijat voisivat paremmin suunnitella opintojaan ja edetä opinnoissaan omaan tahtiin, joko nopeammin tai hitaammin. (Kilpikivi & Lassila 2008, 2, 8.)

Ihmisen psykososiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Psykososiaalinen ympäristö koostuu ihmisen psykologisista ja sosiaalisista verkostoista. Siihen liittyvät yksilön sisäiset voimavarat, ihmisen lähiympäristö sekä yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät. (STM 2007, 63-64.) Psykososiaaliseen ympäristöön vaikuttaa turvallisuus, asenteet, oikeudenmukainen kohtelu, vaikuttamismahdollisuudet, osallistumismahdollisuudet ja organisaatiokulttuuri, johon kuuluu arvot, tavoitteet, sosiaaliset suhteet ja ilmapiiri. (Sulander & Romppanen 2007, 38.)

Työssämme tarkastelemme opiskelukykyä tämän mallin pohjalta. Opiskelukykyyntä mallin mukaan vaikuttaa useat eri seikat, joten työssä keskitytään opiskeluympäristön osalta vain psykososiaaliseen ympäristöön sekä opetustoiminnan sijaan opiskeluhuollon toiminnan merkitykseen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

2.1.2 Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijät

JD-R (Job Demands-Resources) mallin mukaan työn piirteet voidaan jakaa työn vaatimuksiin ja työn voimavaroihin. Mallia voi soveltaa myös opiskeluun, koska opiskelussa on selkeästi samoja piirteitä kuin mitä mallissa kuvataan. Työn vaatimustekijät johtavat työntekijän pahoinvointiin ja sairastumiseen, voimavaratekijät edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Tasapaino yksilön edellytyksien ja työhön kohdistamien odotusten sekä työn vaatimusten ja sen tarjoamien mahdollisuuksien välillä johtaa parantuneeseen työsuoritukseen, työtyytyväisyyteen sekä motivaation ja itseluottamuksen kasvuun. Työn vaatimuksilla tarkoitetaan työn fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai organisatorisia piirteitä, jotka vaativat työntekijältä sekä fyysistä että henkistä ponnistelua. Työn voimavaratekijöillä tarkoitetaan työn fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai organisatorisia tekijöitä, jotka auttavat saavuttamaan työlle asetettuja päämääriä, vähentävät työn vaatimustekijöitä ja niiden kielteisiä seurauksia sekä edistävät yksilön kasvua ja kehitystä. Työn vaatimustekijöiden oletetaan käynnistävän niin sanotun energiapolun, joka johtaa lisääntyneiden työssä jaksamisen ongelmien kautta sekä heikentyneeseen terveyteen että alentuneeseen työkykyyn. Työn voimavaratekijät puolestaan käynnistävät niin sanotun motivaatiopolun, joka edistää työntekijän sitoutumista omaan työtehtäväänsä ja sitä kautta myös sitoutumista organisaatioon. Työn voimavaratekijät voivat vähentää työssä jaksamisen ongelmia. (Kinnunen,

Feldt, Mauno 2005, 56-57.) Tässä opinnäytetyössä kuvataan opiskelun kuormitus- ja voimavaratekijöiksi nämä asiat.

Mielenterveys kehittyy myönteisesti ja stressiä on vähemmän olosuhteissa, joissa työntekijällä tai opiskelijalla on itsenäinen suhde omaan työhönsä, työn kohdistamat vaatimukset ovat kohtuulliset ja tukea on saatavilla työympäristöstä. Uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa ovat keskeisiä työn ja opiskelun kuormittavuuteen kohdistuvat toimet. (Lönqvist ym. 2003, 277.)

Työ, ja tässä yhteydessä opiskelu, voivat olla ihmiselle parhaimmillaan keskeinen hyvinvoinnin ja innostuksen lähde. Pahimmillaan se voi kuluttaa loppuun voimavarat ja terveyden. Oleellista on se, missä määrin opiskeluun käytetty työ vastaa ihmisen edellytyksiä ja taipumuksia. Tähän vaikuttaa se, että opiskelussa on mahdollista toteuttaa itseään ja perimmäisiä pyrkimyksiään. Työn ja opiskelun tulisi olla sopivasti kuormittavaa ja haasteellista. (Rauramo 2008, 9-10.)

Opiskelussa työn tulee olla opiskelijan kykyjä vastaavaa, mutta asettaa silti tarpeeksi haasteita ja mahdollistaa virikkeisen vapaa-ajan. Opiskelija tarvitsee myös turvallisuuden tunnetta, joka opiskeluissa edellyttää turvallisen ympäristön, toimeentulon mahdollistavat tulot opiskeluaikana sekä oikeudenmukaisen ja tasa-arvoisen opiskeluyhteisön. Opiskeluyhteisön avoimuus ja luottamus sekä mahdollisuus vaikuttaa omiin opintoihinsa luovat perustaa opiskelijan psyykkiselle hyvinvoinnille. Opiskelun arviointi- ja kehittämismahdollisuudet, oikeudenmukainen kohtelu sekä oppimisen ja osaamisen tukeminen ovat työhyvinvoinnin taustalla olevia keskeisiä tekijöitä. Opiskelijan psyykkistä hyvinvointia tukee myös itsensä toteuttamisen mahdollisuus, jota edistää oppimisen ja osaamisen tukeminen. Oppimisen kokemukset ja oivaltamisen ilo mahdollistavat omien edellytysten täysipainoiseen hyödyntämiseen. (Rauramo 2008, 34-35.)

Opiskelun fyysisiä vaatimuksia voi olla esim. ergonomia ja turvallinen oppimisympäristö. Psyykkisiä vaatimuksia voivat olla kiire, työmäärä ja henkiset paineet opiskelumenestyksestä. Opiskelun voimavaratekijöitä voivat olla esim. hyvä opiskeluympäristö, hyvät vaikutusmahdollisuudet omiin opintoihin, sosiaalinen tuki ja opiskelijahuolto. (Kinnunen, Feldt, Mauno 2005, 56-57.)

Laurean opiskelijoiden hyvinvointitutkimukseen 2006 vastanneiden opiskelijoiden opinnot olivat edenneet lähes kaikilla suunnitelmien mukaisesti. Uuden oppiminen ja kokeminen sekä itsensä kehittäminen koettiin (88 %) tärkeäksi. Tutkimuksen mukaan

opiskeluissa opiskelijoita innostivat valmistuminen ja ammatin saaminen, kiinnostavat kurssit, onnistumisen kokemukset, hyvät opettajat/luennoitsijat, hyvä henki ja ilmapiiri, opintojen käytännölläisyys, työelämähankeet ja -projektit, työharjoittelu, positiiviset työllistymisnäkömät sekä työelämään pääsy valmistumisen jälkeen. Tutkimuksen mukaan opiskeluun toivat haasteita keskittymisongelmat, joista kärsi noin puolet (47 %) vastanneista sekä sosiaaliset pelot, joista kärsi kymmenesosa vastanneista. (Kilpikivi & Lassila 2008, 27-28.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2004) tulosten mukaan opiskelun ongelmiin ja opiskeluteknikoihin neuvoja koki kaipaavansa 37 % vastaajista. Puolet vastaajista koki opiskelujen työmäärän sopivaksi kun taas yli 40 % vastaajista koki työmäärän liian suureksi. Jopa neljännes (24 %) vastaajista koki saavansa liian vähän ohjausta opintoihinsa. Eniten ongelmia opiskelussa aiheuttivat tentteihin lukeminen, opiskeluun liittyvien tehtävien valmiiksi saaminen ja opintojen suunnitteleminen. (Erola 2004, 86-89.)

Opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen 2006 mukaan opiskelujen keskeyttämisen harkitsemisen syiksi mainittiin motivaation puute, stressi, elämäntilanne ja ryhmästä ulkopuoliseksi jääminen. Työelämän valmiuksien saamisen sekä ohjauksen puute, opetuksen laatu sekä kokeminen väärällä alalla olemisesta olivat myös syitä opiskelujen keskeyttämisen harkitsemiselle. Joidenkin opiskelijoiden taloudellinen tilanne tai opintojen, työn ja harrastusten yhteensovittaminen johtivat opintojen keskeyttämisen harkintaan. (Kilpikivi & Lassila 2008, 28.)

Ammattikorkeakoulussa opiskeleva on yleensä nuori tai nuoriaikuinen. Nuorenaikuisen kehitystehtäviin kuuluu oman elämäntyylin, moraalienormien ja eettisten periaatteiden omaksuminen, uravalinta, ihmissuhteiden ja sosiaalisten verkostojen solmiminen sekä perheen perustaminen. Kaikki elämänkaaren erivaiheiden ongelmat ja haasteet kuormittavat nuoria ja nuoria aikuisia. Elämäntilanteiden muutoksia aiheuttavat myös opiskeluun liittyvät muutokset kuten vanhempien luota pois muuttaminen opiskelupaikkakunnalle, uusi asumismuoto ja uusi opiskeluyhteisö. Itsenäistyminen ja omakohtaisen vastuun ottaminen opinnoista saattavat kuormittaa opiskelijoiden voimavaroja. Toisaalta opiskelun tarjoama harrastus - kulttuuri ja yhdistystoiminta antavat uusia kokemuksia ja monipuolisia mahdollisuuksia. Uusi opiskeluyhteisö ja opiskelutoverit voivat olla myös vahvistavia voimavaroja yhdessä opiskelun ja juhlimisen avulla. (STM 2007, 59-61.)

Opiskelijoiden suurin osa toimeentulosta tulee opintotuesta ja asumislisästä. Moni opiskelija joutuu myös työskentelemään opintojensa ohessa. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti - tutkimuksen (2006) mukaan palkkatuloja oli joka toisella korkeakouluopiskelijoista. Ainoastaan 13 % korkeakouluopiskelijoista ei ollut työskennellyt lainkaan vuoden aikana. Neljänneksellä kuukauden tulot ylittivät 1000 euroa ja noin joka kuudes joutui tulemaan toimeen ainoastaan alle 400 eurolla kuukaudessa. (Viuhko 2006, 67.)

Opetusministeriön vuonna 2006 julkaiseman tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden kuukausi tulot olivat suurimmalla osalla lähellä köyhyysrajaa. Tutkimuksen mukaan n. 90 % korkeakouluopiskelijoista oli menneen vuoden aikana käynyt opintojen ohella työssä. Yleisin syy käydä työssä oli taloudelliset syyt eli mahdollisuus kattaa välttämättömyysmenot, toiseksi yleisin syy oli rahojen riittäminen myös muihin kuin välttämättömyysmenoihin, ja kolmanneksi yleisimmin työssä käydään työkokemuksen ja kontaktien saamiseksi. Puolet vastaajista oli sitä mieltä että työssäkäynti häiritsee opintoja. Perheellisten opiskelijoiden työssäkäyntiaste oli suurempi ja opinnot olivat vähemmän päätoimisia kuin perheettömien. (Opetusministeriö 2006.)

Työnteko ja opiskelu on vaikea sovittaa yhteen. Epävarmuutta opiskelijoiden elämään aiheuttaa myös valmistumisen jälkeinen työllistyminen. Monesti puhutaan, että työnteko opiskelujen ohessa hidastaa valmistumista, mutta oman alan työkokemus opiskelujen aikana myös vahvistaa opiskelumotivaatiota ja parantaa opiskelijan mahdollisuuksia työllistyä valmistumisen jälkeen. (STM 2007, 61-62.) Laurean opiskelijoiden hyvinvointikyselyn (2006) mukaan yli puolet vastanneista opiskelijoista arvioi käyttävänsä viikossa n. 40 tuntia opiskeluun. Kolmannes vastanneista mainitsi käyvänsä töissä enemmän kuin täysimääräinen opintotuki sallii ja lähes puolet arvioi, että nukkumiseen ei ole riittävästi aikaa. Yleisimmäksi syyksi työssäkäynnilleen opiskelijat arvioivat taloudellisen välttämättömyyden sekä elintason parantamisen. Yksi neljästä koki työssäkäynnin tarjoavan vastapainoa opiskelulle. (Kilpikivi & Lassila 2008, 23.)

Suomalaisen opiskelijatutkimuksen (2002) mukaan tärkeäksi tekijäksi opiskelijan hyvinvoinnin kannalta nousi hyvä sosiaalinen tuki. Tutkimuksen mukaan opiskelijoilla, joilla ensimmäisen opiskeluvuoden aikana olivat turvalliset ja monipuoliset sosiaaliset suhteet, todettiin vähemmän stressiä ja oireilua. (Kunttu ym. 2002, 263-272.) Sosiaaliset suhteet edistävät yksilön terveyttä muun muassa ehkäisemällä stressin

haitallisia vaikutuksia, vahvistamalla omanarvontunnetta ja minäkuvaava sekä tarjoamalla parempaa huolenpitoa. Varhaisaikuisen sosiaalsiin suhteisiin lukeutuu perhe, kaveripiiri, harrastukset ja koulu. Opiskelijalla keskeinen osa sosiaalisista suhteista muodostuu opiskelu ympäristöstä. Opiskelijan sosiaaliset suhteet voivat katketa hänen muuttaessaan eri paikkakunnalle opiskelemaan. Sosiaalisten suhteiden katkeaminen voi altistaa yksinäisyydelle sekä sen mukana tuomille haitallisille sairauksille. (STM 2007, 63-65.) Opiskelijan terveystietoisuudelle ja terveydelle luovat pohjan yksilön aiemmat kokemukset ja sosiaalinen ympäristö, vanhempien sosioekonominen asema ja perimä (Kunttu & Huttunen 2005, 46). Laurean opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2006) mukaan 75 % vastanneista oli tyytyväisiä asumismuotoonsa, vaikka puolelle opintojen aloittaminen on tarkoittanut elinympäristön merkittävää muuttumista. Tutkimuksen mukaan opinnoissa innostavina koettiin ystävät ja opiskelukaverit. (Kilpikivi & Lassila 2008, 24, 28.)

2.2 Opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi

2.2.1 Psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Psyykinen hyvinvointi ei merkitse ainoastaan psyykkisten ongelmien ja häiriöiden totaalista puuttumista, vaan selviytymiskykyä uusien ja stressaavien opiskelun tai ympäristön aiheuttamista vaatimuksista, joiden eteen ihminen joutuu. Länsimaisissa yhteiskunnissa psyykkisesti hyvinvoiva ihminen kykenee hoitamaan työnsä ja nauttimaan ihmissuhteistaan, tulee toimeen itsenäisesti, pystyy pitämään huolen itsestään ja osaa tehdä itseään koskevia päätöksiä. On selvää, että elämästä ei selviä ilman vastoinkäymisiä, mutta psyykkisen hyvinvoinnin säilymiselle olennaista on se, miten ihminen kykenee käsittelemään pahaa oloaan. (Vilkko-Riihelä 2003, 546-550.)

Hyvinvointi on hyvin henkilökohtainen asia ja kokemus, joka jokaisella on oikeus määritellä omalla tavallaan. Psykososiaalinen hyvinvointi on yleistä tyytyväisyyttä elämään ja työhön, onnellisuutta, myönteistä asennoitumista tulevaisuuteen sekä kykyä sietää epävarmuutta ja ristiriitoja. (Rauramo 2008, 11.)

Priebe ym. (1999) kuvaavat hyvää elämänlaatua seuraavilla termeillä; yleinen tyytyväisyys, onnellisuus, kokemus täyttymisen tunteesta ja kokemus selviytymiskyvystä. Yksilön kokemus elämän laadusta määräytyy odotusten ja

toiveiden suhteesta sen hetkiseen elämän laadun kokemukseen. (Priebe, Oliver & Kaiser 1999, 5.)

Hyvinvointi opiskelussa näkyy siten, että opiskelija on kiinnostunut siitä mitä tekee, opiskelusta saa työn- sekä oppimisen iloa. Opiskelija tuntee tyytyväisyyttä, kun työ on valmis. Opiskelija luottaa itseensä ja kykyynsä suoriutua tehtävistä vähintään kohtuullisesti. Opiskelijan voimavarat uusiutuvat sekä yksityiselämässä että opiskelussa niin, että yksityiselämä on muutakin kuin opiskelun voimavarojen tankkausta. Kun opiskelija voi psykososiaalisesti hyvin, muutosten kohtaaminen ei aiheuta liiallista stressiä vaan opiskelija kykenee mukautumaan erilaisiin tilanteisiin ja suoriutumaan tehtävistä. (Työturvallisuuskeskus 2003, 3-4.)

2.2.2 Psykkisen hyvinvoinnin ongelmat

Opiskelijoilla tyypillisiä mielenterveyteen liittyviä häiriöitä ovat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, masennustilat ja stressioireet. Raja stressin, äkillisen stressireaktion ja masennuksen välillä ei ole tarkka, pitkään jatkuva stressi voi johtaa masennukseen. Opiskelijoiden mielenterveysongelmien varhainen tunnistaminen ja hoitaminen ovat oleellisen tärkeää paitsi opiskelukykyä myös aikuisiän terveyttä ja työkykyä ajatellen. Opiskelu on henkistä ja luovaa työtä, joten jännittyneisyys, masentuneisuus, ahdistuneisuus ja keskittymisvaikeudet ovat merkittäviä opiskelua hidastavia ongelmia, jopa esteitä opiskelulle. Monet fyysiset ja psyykkiset oireet ovat usein stressin ilmentymiä, niiden taustalla saattaa olla isoja psykososiaaliseen kehittymiseen tai elämäntilanteeseen liittyviä kysymyksiä tai opiskeluun liittyviä paineita. (STM 2007, 76 - 77.)

Arkipäiväiset elämäntapahtumat aiheuttavat jokaiselle ihmiselle sopeutumishaasteita, joiden voittamiseen käytetään automaattisesti tuttuja, yksilöllisiä sopeutumis- ja hallintakeinoja. Kun elämäntapahtumien aiheuttama psyykinen kuorma kasvaa, ihmisen on aktiivisesti ponnisteltava joko omin voimin tai yhteisön tuella tasapainon ja elämänhallinnan tunteen säilyttämiseksi. (Lönngqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2003, 275 - 276.)

Psyykkisen hyvinvoinnin horjumisen vaikuttaa myös ihmisen fyysiseen terveyteen. Psyykkisten syiden aiheuttamia fyysisiä oireita kutsutaan psykosomaattisiksi oireiksi ja yleisimpiä niistä ovat selkäkivut, hengenahdistus, päänsäryt ja vatsakivut.

Yleisimmät psyykkisen hyvinvoinnin kuormitustekijät ovat ihmissuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet ja työ- tai opiskelupaineet. (Vilkko-Riihelä 2003, 546.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2008) tutkittiin opiskelijoiden psyykkisiä ongelmia. Tutkimuksen perusteella 27 %:lla opiskelijoista oli jonkinlaisia psyykkisiä oireita. Vastaajista 13 % kärsi jostakin psyykkisestä oireesta päivittäin. Yleisimpiä ongelmia tutkimuksen mukaan olivat jatkuvan ylläsurin kokemuminen, itsensä kokemuminen onnettomaksi ja masentuneeksi, keskittymisvaikeudet sekä valvominen huolien takia. (Kunttu & Huttunen 2008, 88.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 tutkimuksen mukaan yli viidesosa vastaajista kärsi väsymyksestä päivittäin tai viikoittain ja 37 % koki satunnaisia uni- ja nukahtamisvaikeuksia. Masentuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta kärsi päivittäin tai lähes päivittäin 4 % vastanneista ja 35 % oli satunnaista masentuneisuutta. Stressin hallinnassa apua kaipasi 40 % vastaajista. (Erola 2004, 86-89.)

Kristiina Kuntun ja Teppo Huttusen tutkimuksen Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004 mukaan 4 % yliopisto-opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi usein. Vastanneista 19-21 vuotiaista opiskelijoista jopa 16 % oli vailla keskustelutukea. (Kunttu & Huttunen 2005, 46.)

2.2.3 Stressi ja työuupumus

Käsitteen stressi loi kanadalainen stressintutkija Hans Selye jo 1930-luvulla. Selyen mukaan stressi on elimistön sopeutumattomuutta epämääräiseen, tunnistamattomaan pitkäaikaiseen ärsytykseen. Stressi ilmenee elimistössä siten, että kun fysiologinen uhka aktivoi elimistön stressihormonit liikkeelle, tapahtuu sympaattinen aktivoituminen. Kuormittavan tilanteen jatkuminen aiheuttaa psykosomaattisia sairauksia. (Vilkko-Riihelä 2003, 562-565.) Ihmisen toimintakykyä rajoittavina stressin psykosomaattisina oireina pidetään päänsärkyä, kroonista kipua, sydämen rytmihäiriöitä, huimausta, uni- ja keskittymisvaikeuksia, vatsavaivoja sekä epämääräistä fyysisen suorituskyvyn laskua (Rimpilä-Vanninen 2009, 6). Psyykkisellä tasolla ihminen oireilee stressiin pahan olon tuntemuksina, jännityksenä, ajattelun kapeutumisenä, ongelmanratkaisukyvyyn heikkenemisenä, masentuneella mielialalla ja arvottomuuden tunteilla. Pitkään stressiä kokeva ihminen kuvittelee tilanteen yleensä pahemmaksi mitä se on. Stressistä kärsivän ihmisen sosiaaliset suhteet usein kärsivät: kontaktit vähenevät ja säröilevät, yksilö suuttuu helpommin sekä muuttuu

hankalaksi ja kärktyisäksi. Stressi siis ilmenee niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. (Vilkko-Riihelä 2003, 565.)

Yleisesti stressi määritellään prosessiksi, jossa psykologinen ja emotionaalinen rasitus selittyy yksilön kokemista ympäristön aiheuttamista stressaavista tekijöistä. Tekijät voivat olla yllättäviä ja lyhyt kestoisia tai pysyvämpiä kuten esimerkiksi työn tai opiskelun aiheuttama stressi. (Ladegard 2008, 7.)

Työn aiheuttama psykologinen ja emotionaalinen rasitus syntyy kahdesta tekijästä: yksilölle asetetuista työn vaatimuksista sekä työn tarjoamista voimavaroista. Jos yksilö kokee työn vaatimukset liiallisiksi eikä työ tarjoa tarpeeksi voimavaroja voi yksilö kokea negatiivista psykologista sekä emotionaalista ahdistusta. Tällaisissa tapauksissa stressin aiheuttaa epätasapaino työn vaatimusten ja sen tarjoamien voimavarojen välillä. Jos tällainen tilanne jatkuu pitkään, ajautuu yksilö lopulta työuupumukseen. Työn tarjoamat voimavarat voivat vaikuttaa yksilöön stressiä lieventävästi suoraan (sosiaalinen tuki) tai epäsuorasti (yksilön omat selviytymiskeinot). (Ladegard 2008, 7-9.)

Työnohjaus sekä sosiaalinen tuki ovat niin sanottuja ulkoisia voimavaroja ja ovat osa työympäristöä. Molempien on todettu vähentävän stressiä huomattavasti. Kolmas voimavara on yksilön oma tehokkuus sekä tietoisuus siitä, mihin pystyy. Tutkijat ovat osoittaneet, että tehokkaat yksilöt käyttävät selviytymiskeinoina ongelmakeskeisiä tai aktiivisia keinoja ja muut enemmän tunnekeskeisiä tai välttämiskeinoja. (Ladegard 2008, 10-12.)

Psyykinen stressi määritellään epätasapainoksi ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä. Tasapaino, stressin hallinta voi syntyä joko ulkoisia tapahtumia muuttamalla, kuten tehtävien rajaamisella silloin kun se on mahdollista tai lisäämällä käytettävissä olevia ulkoisia tai sisäisiä voimavaroja. Siedettävissä oleva psyykinen stressi johtaakin usein myönteisiin tapahtumiin tai edistää uusien taitojen oppimista. Pääosa elämän stressitekijöistä liittyy muutokseen tai niiden uhkien ihmissuhteissa, terveydessä tai työssä. Stressitekijöitä voidaan ennakoida ja säädellä, mikä edistää sopeutumiskykyä. Sopeutumisen kannalta on yleensä keskeistä onko yksilön käytössä ympäristön antamaa sosiaalista tukea. Työuupumus kuvaa pitkittynyttä stressiä, joka johtuu erityisesti työelämän aiheuttamasta ylikuormittuneisuudesta ja uupumustilasta. (Lönqvist ym. 2003, 276.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 mukaan runsaasta stressistä kärsi 27 vastaajista, miehistä 24 % ja naisista 29 %. Tutkimuksen mukaan eniten stressiä aiheutti esiintymisen vaikeus sekä kokemus siitä, että otteen saaminen opiskeluissa tuottaa hankaluuksia. (Kunttu & Huttunen 2008, 49.)

Opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2006) mukaan vastanneiden mielestä opinnoissa stressiä aiheutti opintojen ohjauksen ja tutoroinnin vähyys. Stressin kokemista aiheuttivat myös tehtävien ja tenttien kasautuminen samalle ajanjaksolle. Suuret opintokokonaisuudet aiheuttavat myös opiskelijoille stressiä. (Kilpikivi & Lassila 2008, 31-32.)

Työuupumus on työhön ja opiskeluun liittyvien stressitekijöiden yhteydessä asteittain kehittyvä tila, jolle on ominaista kokonaisvaltainen väsymys, työn tai opiskelun mielekkyyden katoaminen, kynnistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. Väsymys on jatkuvaa ja se ei liity vain yksittäisiin kuormitushuippuihin eikä lievity vapaa-aikana. (Lönqvist ym. 2003, 277.)

Yleisimmin työuupumus voidaan katsoa olevan seurausta siitä, että työntekijä tai opiskelija on antanut liian kauan liian paljon itsestään työlle tai opiskelulle ja saanut liian vähän vastineeksi (Hakanen 2005, 22).

Työuupumukseen vaikuttavat monet eritekijät kuten esimerkiksi työn suuri kokonaismäärä, puutteelliset vaikutusmahdollisuudet omaan työhön tai opiskeluun, työntekijään tai opiskelijaan kohdistuvat ristiriitaiset odotukset, tavoitteiden epäselvyys. Uupumukseen liittyvä kokonaisvaltainen psyykinen huonovointisuus lisää ongelmia myös työn ja opiskelun ulkopuolella mm. sosiaalisten suhteiden ongelmia ja lisääntyntä päihteidenkäyttöä. Nämä seuraukset pahentavat uupumusta ja heikentävät siitä selviytymisen keinoja. Uupumus voi olla merkittävä osatekijä monissa masennustiloissa ja vakavissa mielialahäiriöissä. (Lönqvist ym. 2003, 277.) Masennuksella ja työuupumuksella on samankaltaisia oireita kuten vähäinen energisyys, keskittymisvaikeudet ja väsymys. Masennus ja työuupumus eroavat toisistaan kuitenkin siten, että työuupumuksesta kärsivä voi edelleen nauttia ainakin osittain elämästään ainakin työn ulkopuolella kun taas masennuksesta kärsivä henkilö ei saa ilon kokemuksia enää mistään. Työuupumus johtuu selkeästi työn aiheuttamasta uupumuksesta kun taas masennus ulottuu kaikkiin elämäalueisiin eikä välttämättä lainkaan liity työhön. (Hakanen 2005, 23.)

Työuupumus voi olla osatekijä myös fyysisiin sairauksiin. Joskus uupumus voi olla yksilön tapa kuvata masennustilaansa vaikka työkuormitus ei olisikaan ollut keskeinen masennusta aiheuttava tekijä. Pitkittyneellä stressillä ja uupumuksella on merkittävä vaikutus terveyteen ja erityisesti mielenterveyteen sekä yksilön että koko väestön kannalta. (Lönqvist ym. 2003, 277.)

Työuupumus on pääosin psykososiaalinen ja kulttuurinen ongelma. Työympäristöt joissa on mahdollisuus pettymyksiin, heikkouden ja avuttomuuden tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn pystyvät suojaamaan yksilöitä uupumukselta paremmin kuin ympäristöt, joissa on jatkuva menestyksen pakko. (Aro 2001, 26-27.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2008 vastaajista 39 % ilmoitti kokevansa itsensä jatkuvasti yllirasittuneeksi. Tutkimuksen mukaan vastaajista 15 % koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. (Kunttu & Huttunen 2008, 49.)

2.2.4 Masennus

Käsitettä masennus käytetään monissa eri merkityksissä, joten on tärkeää selvittää mitä käsitteellä kussakin yhteydessä tarkoitetaan. Masennuksella voidaan tarkoittaa masentunutta tunnetilaa. Hetkellinen masennuksen tunne kuuluu normaaliin tunne-elämään menetysten ja pettymysten yhteydessä. Masentuneella mielialalla tarkoitetaan pysyvämpää masentunutta tunnevirettä. Ohimenevän tunteen sijaan on kysymys pitkäaikaisesta vireestä, joka voi kestää yhtäjaksoisesti päiviä, viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Masennusoireyhtymästä eli masennustiloista puhutaan silloin kun masentuneeseen mielialaan liittyy muitakin siihen liittyviä oireita. Tällöin kyseessä on mielenterveydenhäiriö. (Lönqvist ym. 2003, 134 - 136.)

Masennustiloja on eriasteisia, riippuen luokituksesta jota käytetään. Masennustiloihin liittyy joukko erilaisia oireita. Masennuksessa henkilön tunnevire on suurimman osan aikaa syvästi alakuloinen, masentunut. Lievemmissä tapauksissa huomion kohdistuminen muin asioihin, toiminta, sosiaalinen vuorovaikutus tai aktiivinen pyrkimys poistaa masentunut tunne tietoisuudesta voi hetkellisesti syrjäyttää masentuneen mielialan. Mitä syvemmin mieli on masentunut, sitä pysyvämpi jatkuva masennuksen tila on ja myös sitä kykenemättömämpi masentunut on kohdistamaan huomion muihin asioihin. Masentuneena henkilö menettää kykynsä saada mielihyvää

tai tyydytystä asioista, jotka aiemmin ovat sitä tuottaneet. Lievemmissä tapauksissa mielihyvän kokemukset ovat vaimentuneet. Oire ilmenee jatkuvasti päivästä toiseen. Masentunut henkilö tuntee jatkuvasti olevansa väsynyt. Pienetkin asiat, lieväkin fyysinen rasite tai vähäinenkin psyykinen aktiivisuus tuntuu raskaalta ja vaatii huomattavasti voimia. Itseluottamus kykyyn selviytyä elämässä heikentyy, itseluottamus ja oman arvon tunto alenee. Vaikeimmissa tapauksissa henkilö pitää itseään täysin mitättömänä ja kyvyttömänä. Masentuneen ajatukset keskittyvät oman persoonan ja omien tekojen kritiikkiin ja väheksymiseen sekä vähäisiin tai olemattomiin erehdyksiin liittyvään syyllisyydentunteisiin. Masennuksessa ajatukset kohdistuvat myös kuolemaan ja muihin pessimistisiin teemoihin. Masennuksessa saattaa nousta esiin myös itsetuhoajatuksia, jopa itsemurhaan liittyviä ajatuksia. Masentuneen päätöksentekokyky ja keskittymiskyky alenee ja masentunut on hyvin epävarma ja epäröivä tilanteissa joissa joutuu tekemään päätöksiä. Psykomotorista hidastumista ilmenee kaiken psykomotorisen toiminnan hitautena, jähmeytenä. Olemukseltaan masentunut saattaa vaikuttaa ilmeettömältä. Masentunut henkilö kärsii usein myös unihäiriöistä sekä ruokahalun alentumisesta. Jo lieväkin masennus hankaloittaa elämää ja opiskelukykyä oleellisesti ja vaatii ehdottomasti varhaista tunnistamista ja hoitoa. (Lönqvist ym. 2003, 134 - 136.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 mukaan itsensä onnettomaksi ja masentuneeksi koki 30 % vastaajista. Tutkimukseen vastanneista n. viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelun, omat voimavaransa ja kykynsä negatiivisiksi. (Kunttu & Huttunen 2008, 49.)

2.3 Opiskeluhoito psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä

2.3.1 Opiskeluhoito

Opiskelijaterveydenhuoltoa koordinoi opiskeluhoitoryhmä. Ryhmään kuuluu terveydenhuollon, oppilaitosten ja oppilas-, opiskelija- tai ylioppilaskuntien valitsemia edustajia sekä muita asiantuntijoita. Korkeakoulutasolla opiskeluhoitoryhmän toiminta ei ole lakisääteistä vaan on oppilaitosten vastuulla olevaa toimintaa, joka on terveyden edistämistoimintaa. Opiskeluhoitoryhmän vastuualueisiin kuuluu esimerkiksi tutorointi, opintojen ohjaus, ergonomia, uusien opiskelijoiden perehdyttäminen uuteen opiskeluyhteisöön, kriisisuunnitelmat sekä häirintään ja kiusaamiseen puuttuminen. Opiskelijahuoltoryhmä seuraa osaltaan

opiskelijoiden elämäntapoja kuten ruokatottumuksia, tupakointia, alkoholinkäyttöä sekä liikuntatottumuksia. (STM 2007, 24-25.)

Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Tikkurilan Laurean 2004 toteuttamassa Polulla-projektissa pyrittiin rakentamaan erityisopetuksen ja erityisohjauksen käytäntöjä ammattikorkeakoulu-ympäristöön. Projektin tavoitteena oli mallintaa ammattikorkeakouluopintojen kokonaisohjausta niin, että ohjaus- ja tukipalvelut vastaisivat mahdollisimman hyvin opiskelijoiden tarpeisiin koko koulutuksen ajan ja tukisivat opiskelijoiden ammatillista kasvuprosessia silloinkin kun opinnot uhkaavat viivästyä tai keskeytyä. Projektin avulla pyrittiin lisäämään ammattikorkeakouluopiskelijan opiskeluvalmiuksia, ehkäisemään psykososiaalisia pulmia ja vahvistamaan opiskelijoiden elämänhallintaa ja ongelmanratkaisutaitoja. Pyrkimyksenä oli myös kehittää ammattikorkeakoulujen opiskeluhoitoryhmän toimintakäytäntöjä sekä luoda yhteistyösuhteita hyvinvointia edistäviin ja tukeviin tahoihin kuten mm. kuntien sosiaali- ja terveydenhuoltoon ja työvoimahallintoon. Projektissa tutkittiin ja selvitettiin tyypillisiä opintojen viivästyminen- ja keskeytymisriskejä. Projektissa selvisi että opiskelijoiden elämässä näkyy usein ilmiöitä kuten masennus, turvattomuus ja yksinäisyys. Nämä vaikuttavat vahvasti opintojen edistymiseen. Projektissa todettiin että erityistä tukea opinnoissaan tarvitsevat ne opiskelijat, joilla on oppimisvaikeuksia ja/tai mielenterveyden häiriöitä. (Marttila & Häkkinen 2008, 8 - 11.)

2.3.2 Opiskeluterveydenhuolto

Korkeakoulu-asteen opiskelijat kuuluvat opiskeluterveydenhuollon piiriin. Opiskelu on opiskelijan työtä ja edellyttää yksilön omia voimavaroja sekä tukea oppimisympäristöltä. Yksilön omiin voimavaroihin lukeutuu terveys, kyvykkyys, tiedot ja taidot sekä motivaatio. Opiskeluympäristön voimavarojen tukemiseen kuuluvat hyvä opetus, fyysisesti turvalliset olosuhteet ja kulttuurisesti tukeva ilmapiiri. Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on sairauksien hoito sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalista terveyttä tukevien opiskeluolosuhteiden edistäminen sekä opiskelukykyä heikentävien tekijöiden hoitaminen ja korjaaminen. Opiskeluterveydenhuolto on kokonaisvaltaista opiskelijoiden hyvinvointia ja heidän työtä tukevaa toimintaa. Tämän vuoksi terveydenhuollon toimijat eivät ole ainoita vastuunkantajia vaan yhteistyötä tehdään terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen kesken. (STM 2007, 21-22.)

Opiskeluterveydenhuollolle on määräytyneet omat tavoitteet ja tehtävät, jotka perustuvat tutkimustuloksiin, käytännön kokemuksiin, oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon periaatteisiin sekä terveystaloudellisiin kannanottoihin. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitäminen ja parantaminen onkin opiskeluterveydenhuollon tavoitteena kolmen erilaisen keinon avulla: opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen, opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen sekä terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen. Opiskeluterveydenhuollolla on kolme erilaista tehtävää. Ensimmäisenä tehtävänä on edistää opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä parantamalla fyysisiä olosuhteita ja niiden turvallisuutta, edistämällä hyvää oppimisilmapiiriä, tukemalla opintojen järjestämistä, opiskeluyhteisöjen toimivuuden tukeminen sekä opiskelijoiden tietoisuuden lisääminen omien yhteisöjensä vaikutusmahdollisuuksista. Toisena tehtävänä on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja terveyttä lisäämällä opiskelijoiden taitoja ja tietoja itsehoidosta sekä terveyden edistämisestä ja ylläpitämisestä, tukemalla opiskelijoita elämänvaiheiden erityistilanteissa, opiskelijoiden opiskelutaitoja edistämällä sekä opintojen ohjauksen riittävyyden varmistamisella. Kolmantena tehtävänä on varmistaa lainmukainen terveyden- ja sairaanhoidon saatavuus. (STM 2007, 25-26.)

Terveydenhuoltopalvelujen saatavuus Suomessa määräytyy perustuslain (731/1999) mukaan. Siinä julkisen vallan on turvattava riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut jokaiselle kansalaiselle sekä edistettävä väestön terveyttä. Kunnalla on velvollisuus järjestää asukkailleen julkinen terveydenhuolto, jota ohjaa kansanterveyslaki (66/1972). Kouluterveydenhuollon järjestäminen kuuluu kunnan tehtäviin, jota määrää myös kansanterveyslaki. Kouluterveydenhuoltoon luetaan kunnassa sijaitsevien lukio- ja perusopetusta antavien koulujen ja oppilaitosten terveydentilan olojen valvonta sekä opiskelijoiden terveydenhuolto sekä tarpeellinen terveydentilan toteamiseen vaadittava erikoistutkimus. Asetus määrää järjestettävän erikoistutkimuksia opiskelijan terveydentilan toteamista varten kuten erikoislääkärin tekemän näön tai kuulon tutkimuksen, laboratorio-, röntgen sekä muut vastaavat tutkimukset sekä psykiatrin ja psykologin tekemät tutkimukset. Osana kansanterveystyötä kunnan tulee järjestää kansanterveislain mukaan opiskelijoille terveydenhoito ja sairaanhoito sekä hammashuolto kotipaikasta riippumatta. Korkeakouluopiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoito sekä hammashuolto voidaan järjestää myös toisin sosiaali- ja terveysministeriön hyväksymällä tavalla ja kunnan

suostumuksella. (Kansanterveyslaki, 66/1972) Kansanterveyslaki määrittelee opiskelijaksi sellaisen henkilön, joka harjoittaa opiskelua päätoimisesti vähintään 4 kuukauden ajan kalenteri- ja lukuvuodessa (Hämäläinen, Kolimaa & Peltonen 2002, 14). Laurea-ammattikorkeakoulussa järjestetyn opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2006) mukaan yli puolet vastanneista toivoi terveyspalveluiden saatavuuden lisääntyvän. Opiskelijat toivoivat omaa terveydenhoitajaa jokaiseen toimipisteeseen, lääkäripalveluja, hammashuoltoa ja vuosittaisia terveystarkastuksia. Opiskelijoiden mukaan terveystarkastuksilla luotaisiin kontakti terveydenhoitajan ja opiskelijoiden välille, joka madaltaisi opiskelijan kynnystä pyytää apua seuraavan kerran, kun sitä tarvitsisi. (Kilpikivi & Lassila 2008, 31.)

Kunnallisessa opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja osallistuu moniammatillista tukea tarvitsevan opiskelijan palvelukokonaisuuden koordinointiin palveluohjaajana. Opiskelijalle olisi tärkeää, että terveydenhoitajan palvelut olisivat helposti saatavilla. Terveydenhoitajan työ on määritelty kolmeen erilaiseen osa-alueeseen. Ensimmäisenä osa-alueena on ehkäisevä terveydenhuollon viestintä- ja verkostotyö, johon kuuluvat osallistuminen opiskeluhuoltotyöhön, oppilaitosten kriisi- ja päihdetyö, yhteisön terveydenedistäminen sekä yhteistyö oppilaitosten työntekijöiden, opiskeluhuoltoryhmän, mielenterveystoimistojen, päihdeklินิกoiden ja oppilaitospastorien kanssa. Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu myös oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta. Toisena osa-alueena on työskentely opiskelijoiden kanssa. Terveydenhoitaja järjestää terveystarkastuksen ensimmäisen vuoden opiskelijoille, jonka pohjalta hän valitsee terveystarkastukseen tulevat opiskelijat. Opiskelijoille järjestetään myös erilaisia ryhmiä kuten tupakasta vieroitusryhmiä sekä stressinhallintaryhmiä. Terveydenhoitaja jakaa opiskelijoille myös erilaisia tietopaketteja terveyden ylläpitämiseksi. Kolmantena osa-alueena on vastaanottotoiminta. Opiskelija voi käydä terveydenhoitajan vastaanotolla joko ajanvarauksella tai ilman. Vastaanotolla tehdään perustutkimuksia ja sairaudenhoitoon liittyviä pieniä tutkimuksia kuten verenpaineen mittausta sekä virtsa- ja verikokeita. Terveydenhoitajalla on oltava nimetty konsultoiva lääkäri. Päivystysluonteisen lääkäriavun tarpeessa oleva opiskelija ohjataan terveyskeskuspäivystykseen. (STM 2007, 142-143.)

Mielenterveyden häiriöt vaativat moniammatillista yhteistyötä oppilaitosten sekä kunnan kanssa. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu lievien mielenterveyshäiriöiden hoito. Mielenterveydelliset häiriöt voivat vaikeuttaa opiskelua ja ovat näin ollen suuri haaste opiskeluterveydenhuollossa. Tärkeintä on selvittää mielenterveyshäiriön

vaikeusaste ja osattava ohjata opiskelija oikeaan jatkohoitoon. Oppilaitosten sisällä tapahtuva tiimityö eri opiskeluterveydenhuollon toimijoiden kanssa vaihtelee suuresti eri oppilaitosten kesken. Yhteistyöverkko ja yhteiset toimintamallit opiskelijoiden mielenterveystyöhön on suunniteltava etukäteen. On tärkeää tietää miten toimitaan ja kenen vastuualueeseen mikäkin kuuluu. Opiskelijoiden mielenterveystyössä suuria vaikuttajia oppilaitoksissa ovat koulupsykologi ja koulukuraattori. Psykologin rooli on kahdenlainen opiskeluterveydenhuollossa. Oppilaitosten psykologit keskittävät työnsä yleensä opiskelujen ongelmiin kun taas terveydenhuollon psykologi keskittyy mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn ja hoitoon. Vakaviin mielenterveydenhäiriöihin sairastuneet voidaan ohjata mielenterveyskeskusten tai psykiatristen akuuttisairaaloitten hoitoon. (STM 2007, 145-147.)

Hyvinkään Laureassa on tehty vuonna 2008 opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämissuunnitelma. Suunnitelman tarpeen taustalla on opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden systemaattinen parantaminen koko Laurean tasolla ja kaikissa toimipisteissä. Opetusministeriö on ohjeissaan kehottanut yliopistoja ja korkeakouluja kiinnittämään erityistä huomiota opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan siten, että ongelmatilanteet osattaisi ajoissa tunnistaa ja henkilöt ohjata tarvittavien terveyspalveluiden piiriin. Hyvinvointipalveluiden kehittämissuunnitelman taustalla ovat myös Laurean määrittämät arvot kuten opiskelijakeskeisyys, luotettavuus, yhteisöllisyys, avoimuus, yhdessä tekeminen sekä sosiaalinen vastuullisuus että innovatiivisuus. (Kilpikivi & Lassila 2008, 2.)

Laurean johtoryhmä on antanut lokakuussa 2008 ohjeen, jonka mukaan jokaisessa Laurea-ammattikorkeakoulun yksikössä tulee olla hyvinvointityöryhmä. Tämän päätöksen taustalla on Opetusministeriön ohje, joka perustuu lähinnä nyky-yhteiskunnan lisääntyneeseen pahoinvointiin. Hyvinvointityöryhmässä toimii yksi opettaja jokaisesta koulutusohjelmasta, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, opintosuhteeri, terveydenhoitaja ja opiskelija. Hyvinvointityöryhmän toimikausi on neljä vuotta ja se kokoontuu säännöllisesti noin kerran kuukaudessa. (Kilpikivi & Lassila 2008, 6.) Hyvinvointityöryhmän toiminta Hyvinkään Laureassa on vielä alkuvaiheessa mm. tiedotuksen ja toiminnan linjauksien suhteen. Hyvinvointityöryhmän keskeinen tavoite tulee olemaan opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittäminen ja turvallisuuden tunteen luominen opiskelijoille ja henkilökunnalle. Hyvinvointityöryhmässä toteutuu moniammatillinen yhteistyö opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen sujuvan etenemisen tukemiseksi ja opintojen keskeyttämisen ehkäisemiseksi. (Kaunio-Väisänen 2009, tiedonanto.)

Hyvinkään Laureassa toimii kaksi terveydenhoitajaa. Liiketalouden ja luonnonvara- ja ympäristöalojen terveydenhoitaja, joka on tavoitettavissa kahtena päivänä viikossa. Sosiaali- ja terveystieteiden terveydenhoitaja, joka on tavoitettavissa yhtenä päivänä viikossa. Terveydenhoitajat tapaavat lukuvuoden aikana kaikki aloittavat opiskelijat heidän varaamallaan terveystapaamisajalla. Terveydenhoitajien vastaanotolle voi varata ajan kaikissa terveyteen liittyvissä asioissa, kuten esim. rokotuksiin, ehkäisyyn, vaihto-opiskeluun, jaksamiseen, mielialaan, päihteisiin, tupakkaan sekä painon hallintaan liittyvissä asioissa. Ilman ajanvarausta terveydenhoitajan vastaanotolle voi hakeutua kolmena päivänä viikossa tiettyinä ajankohtana. Terveydenhoitajat kuuluvat Hyvinkään Laurean hyvinvointi- ja turvallisuustyöryhmään. (Pekaristo 2009.)

Hyvinkään Laurean opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu myös lääkäri. Lääkäri on tavattavissa sopimuksen mukaan, pääsääntöisesti ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon ja opiskeluun liittyvissä asioissa. (Opintotoimisto 2009.)

Opiskeluhoitoon kuuluu erityisopettajan palvelut. Hänen puoleensa kääntyvät tai ohjataan opiskelijat, joilla on jonkinlaisia oppimisvaikeuksia, keskittymishäiriöitä kuten ADHD, esiintymiskammo, motivaation puute tai ongelmia kirjallisissa tehtävissä. Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulun erityisopettaja näkee työssään opiskelijoita joiden psyykkiseen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn vaikuttaa myös mielenterveysongelmat kuten masennus, ahdistus tai uupumus. Opintoja hankaloittaa usein se, että opintojen ohella tehdään palkkatyötä. Hänen keinot auttaa opiskelijoita ovat mm. keskusteluapu, opintojen ohjaus kuten tavoitteiden kartoittaminen, aikataulutusta ja oppimisprofiilin kartoitus. (Nieminen 2009, tiedonanto.)

Laurea ammattikorkeakoulussa on vuoden 2009 alussa aloittanut toimintansa opintopsykologi. Hänen toimenkuvansa kuuluu edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä tukea opiskelun ja henkilökohtaisen elämän pulmatilanteissa. Hänen luokseen pääsee ajan varaamalla. (Opintotoimisto 2009.)

Hyvinkään Laureassa toimii opintopastori, johon voi ottaa yhteyttä, kun opiskelija haluaa keskustella henkilökohtaisista asioista, ihmissuhteista, kriiseistä, jaksamisesta ja/tai uskonnollisista asioista. Opintopastorilta saa tietoa myös seurakuntien ja opiskelijajärjestöjen toiminnasta. Keskustelut ovat maksuttomia ja pastoria koskee täysi vaitiolovelvollisuus opiskelijoiden henkilökohtaisista asioista keskusteltaessa. Opintopastoriin voi ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse ja häntä on

mahdollista tavata oppilaitoksen tai seurakunnan tiloissa. (Kilpikivi & Lassila 2008, 15.)

3. TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksessa selvitetään Hyvinkään Laurean opiskelijoiden kokemuksia omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan sekä opiskelukyvystään. Tutkimuksessa selvitetään myös opiskeluhuollon merkitystä opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Miten opiskelijat kokevat opiskelun kuormitus ja voimavaratekijät?
2. Minkälaisia psyykkisen opiskelijat kokevat psyykkisen hyvinvointinsa?
3. Miten opiskeluhuolto tukee opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia?

4. AINEISTO JA KÄYTETYT MENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen aineisto

Tämän tutkimuksen perusjoukkona oli Laurea Hyvinkään ammattikorkeakoulun kaikki opiskelijat (N=1296). Otantamenetelmänä käytettiin yksinkertaista satunnaisotantaa (Vehkalahti 2008, 46). Tutkimuksen otokselle ei ollut poimintakriteereitä, joten otos muotoutui sattumanvaraisesti. Kyselylomake (Liite 1) lähetettiin kaikille Hyvinkään Laurean opiskelijoille ja näin jokaisella opiskelijalla oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Tutkimusaineistona on 260 opiskelijan vastaukset (n=260).

Vastaajista 93 % oli naisia, 7 % miehiä. Suurin osa vastaajista (45 %) oli iältään 18 - 22 vuotiaita, n. kolmasosa (27 %) vastanneista oli 23 - 26 vuotiaita. Pienemmäksi jäi 27-40 vuotiaiden vastausaktiivisuus, kun taas 10 % vastaajista oli yli 40 vuotiaita. Nuorisoasteen opiskelijoita vastaajista oli 82 % ja aikuislinjan opiskelijoita 18 %.

Siviilisäädyltään vastaajista naimattomia oli puolet (50 %) ja avoliitossa kolmannes (34 %). Avioliitossa oli vastaajista 16 %. Vastaajista valtaosalla (78 %) ei ollut lapsia. Eniten vastauksia saatiin terveystieteiden opiskelijoilta, heitä oli vastanneista 34,5 %. Liiketalouden opiskelijoita vastaajista oli 31,5 %, sosiaalialan opiskelijoita 20 %, ja

maatalouselinkeinojen opiskelijoita 7 % ja kestävän kehityksen opiskelijoita 6 %. Degree program - tutkinnon suorittajia vastaajista oli alle 1 %.

Vastaajista 30 % oli aloittanut opinnot vuonna 2007, 25 % vuonna 2008, 23 % vuonna 2006, vuonna 2005 9 %. Vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa oli aloittanut 5 % vastaajista. Opintonsa oli aloittanut vuonna 2009 6 % vastaajista. Eniten vastauksia saatiin siis toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoilta.

Vastaajista hieman alle 9 % oli ollut poissaolevana opintojensa aikana joko lukukauden tai kokonaisen lukuvuoden.

4.2 Tutkimusaineiston keruu

Opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällistä tutkimusta voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Sen avulla selvitetään lukumääriin ja prosentteihin liittyviä kysymyksiä sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuvia muutoksia. (Heikkilä 2004, 16-18.) Määrällisen tutkimuksen kysymykset esitetään sanallisesti, mutta vastaukset ilmaistaan numeerisesti. Tutkimuksessa sanallisesti annetaan täydentäviä tietoja tai vastauksia kysymyksiin, joihin ei voi vastata numeerisesti. (Vehkalahti 2008, 13.) Kvantitatiivisella tutkimuksella saadaan usein kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta ei pystytä tarkemmin selvittämään asioiden syitä. Määrällinen tutkimus vastaa yleensä kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. Ilmiötä kuvataan numeerisen tiedon pohjalta. (Heikkilä 2004, 16-18.)

Määrällistä tutkimusta käytetään melko paljon sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Määrällisessä tutkimuksessa ovat keskeisiä johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen, käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelmat, tutkittavien henkilöiden valinta, muuttujien muodostaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analyysiin perustuen. (Hirsjärvi ym. 2004, 130 - 131.)

Tutkimus on samalla suunnitelmallinen kyselytutkimus eli survey-tutkimus. Survey-tutkimus on tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa silloin, kun tutkittavia on paljon. Määrällinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja kyselylomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia havainnollistetaan taulukoiden ja kuvioiden avulla. (Heikkilä 2004, 16-18.)

Kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimukseen saadaan samaan aikaan paljon henkilöitä ja voidaan kysyä samalla monia asioita. (Hirsjärvi ym. 2004, 184.)

Tutkimusaineiston keruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselyä. Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse e-lomakkeena kaikille Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Strukturoiduksi kysymyksiksi kutsutaan kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot ja vaihtoehdoista rastitetaan tai ympyröidään sopivin vaihtoehto. Tällaisia kysymyksiä kutsutaan myös monivalintakysymyksiksi tai suljetuiksi kysymyksiksi. Strukturoituja kysymyksiä on tarkoituksenmukaista käyttää silloin, kun mahdolliset, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti. Strukturoitujen kysymysten vastausten käsittely on yksinkertaista. Strukturoitujen kysymysten tarkoituksena on myös tiettyjen virheiden torjunta. Kun vastaajille on tarjottu valmiit vastausvaihtoehdot, vastaaminen ei esty kielellisten valmiuksien puutteen vuoksi. Näin on helpompi antaa myös negatiivisia vastauksia. (Heikkilä 2004, 50 -51.) Kyselylomakkeessamme on myös sekamuotoisia kysymyksiä. Sekamuotoisia kysymyksiä ovat kysymykset joihin osa vastausvaihtoehdoista on valmiiksi annettu ja osa on avoimia, esim. vaihtoehto ”Muu, mikä?”. Sekamuotoinen kysymys on hyvä laatia silloin, kun on epävarmaa onko kaikki mahdolliset vastausvaihtoehdot laadittu. (Heikkilä 2004, 52.)

Strukturoiduilla kysymyksillä voidaan esittää kysymyksiä väittämien muodossa. Tavallisimmin käytetyt asenneasteikot ovat Likertin asteikko ja Osgoodin asteikko. Likertin asteikko on tavallisesti 4 - 5 portainen järjestystasoinen asteikko, jonka toisena ääripäänä on tavallisesti ”Täysin samaa mieltä” ja toisena ääripäänä ”Täysin erimieltä”. Vastaajan tulee valita asteikolta parhaiten omaa käsitystä vastaava vaihtoehto. Kyselyssämme jätimme kokonaan pois Likertin asteikolta vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Vaihtoehto ”En osaa sanoa” saattaa olla liian houkutteleva ja näin saadaan vastaaja vastaamaan kantaa ottava vaihtoehto. (Heikkilä 2004, 52-54.) Kyselylomakkeessamme käytimme osittain kysymyksiä, joita on käytetty Työterveyslaitoksen pohjoismaisen työn psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yleiskyselyssä (Työterveyslaitos 2001).

Sähköisesti lähetetyn kyselyn etuihin kuuluu se, että kyselyllä tavoitetaan laaja vastaajajoukko. Sähköinen kyselylomake on myös taloudellinen vaihtoehto. Sähköisesti lähetetyn kyselylomakkeen suurin haittapuoli on se, että vastausprosentti

on usein matala. Erinomaisena vastausprosenttina pidetään 60 - 80 %:a mutta useimmiten vastausprosentti sähköisesti lähetetyissä kyselyissä jää 30 - 60 %:in. (Fain 2004, 144.)

Opiskelijoiden taustatietoja kysyttiin tässä tutkimuksessa yhdeksällä kysymyksellä (kyselylomakkeen kysymykset 1 - 9). Kysymyksillä selvitettiin vastaajan ikä, sukupuoli, siviilisääty, lapset, koulutusala, koulutuslinja, opintojen aloitusvuosi sekä onko vastaaja ilmoittautunut poissaolevaksi opintojensa aikana. Kysymykset olivat strukturoituja, joista vastaaja sai valita sopivan vaihtoehdon. Laajaan taustatietojen selvitykseen oli syynä aiemmissa tutkimuksissa havaitut psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.

Kysymyksillä 10 - 50 selvitettiin tekijöitä, jotka joko tukevat tai kuormittavat opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Kysymyksillä selvitettiin, minkälaisiksi opiskelijat kokevat vaikutusmahdollisuutensa, opiskelun vaatimukset, työn määrän ja työn hallinnan opiskelussa. Kysymyksillä haluttiin selvittää myös opiskelijoiden tyytyväisyyttä, ajankäyttöä, sosiaalista tukea, perhettä, vapa-aikaa, taloudellista tilannetta sekä kokemusta opiskeluyhteisöstä.

Psyykkistä hyvinvointia kartoitettiin 34 kysymyksellä (kysymykset 51 - 117). Kysymykset olivat strukturoituja, joista vastaajan tuli valita parhaiten omaa tilannettaan vastaushetkellä vastaava vaihtoehto. Kysymyksillä selvitettiin millaiseksi opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa erilaisten tekijöiden osalta. Yhdellä kysymyksellä kartoitettiin myös sitä, vaikuttaako jokin psyykkisen hyvinvoinnin ongelma opiskeluun.

Kysymyksillä 118-131 haluttiin selvittää opiskeluhuollon toimintaa opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Kysymyksillä selvitettiin mistä opiskelija hakisi tai on hakenut apua erilaisiin psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin sekä kysymyksellä, jolla selvitettiin opiskelijoiden tietoisuutta eri opiskeluhuollon palveluista. Kyselylomakkeen viimeisenä kysymyksenä (kysymys 132) oli avoin kysymys, jossa vastaajat saivat kirjallisesti arvioida sitä, miten opiskeluhuoltoa Hyvinkään Laureassa tulisi kehittää.

4.3 Tutkimusaineiston analysointi

Vastaukset analysoimme SPSS (Statistical package for social sciences) -ohjelmistolla. Ohjelmisto on suunniteltu nimenomaan kvantitatiivisten aineistojen tulkitsemiseen. (Metsämuuronen 2000, 3.) Tulosten esittämisessä käytämme prosentteja ja frekvenssejä.

Tässä opinnäytetyöraportissa taustamuuttujina käytettiin koulutusala, koulutuslinjaa ja opiskelun aloitusvuotta. Taustatietojen perusteella saatiin ristiintaulukoitua erilaisia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi vaikuttaako koulutusala tai opintojen vaihe koettuun stressiin. Ristiintaulukoinnissa käytettiin eri muuttujien prosenttiosuuksia eri vastausvaihtoehtoihin. Ristiintaulukoinnin tuloksissa on yhdistetty vaihtoehdot ajoittain, melko usein, usein ja jatkuvasti, jolloin tulos on ilmoitettu käyttämällä termiä jossain määrin.

Kyselyssä oli yksi avoin kysymys, jossa opiskelijat saivat omin sanoin kertoa kehitysehdotuksia opiskeluhuollon toiminnalle. Avointen tulosten analysoinnissa käytimme sisällönanalyysia, jonka tarkoitus on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. Sisällön analyysin avulla loimme hajanaisesta aineistosta mielekkään, selkeän ja yhtenäisen kokonaisuuden. (Silius 2005.) Vastaukset litteroitiin suorasanaiseksi tekstiksi, jonka jälkeen vastauksista etsittiin ensin samoja kehittämiskohteita sisältäviä mielipiteitä. Mielipiteistä muodostettiin kolme pääluokkaa niiden sisällön ja kehittämiskohteiden määrän mukaan. Pientä osaa vastauksista ei voinut luokitella, koska vastaukset eivät liittyneet aiheeseen. Kehittämiskohteiden määrä laskettiin mielipiteiden mukaan. Mielipiteiden määrään on laskettu kaikki mielipiteet kehittämiskohteista. Esimerkiksi yksi vastaaja on saattanut antaa useampia kehittämissuhteita.

4.4 Tutkimusetiikka

Tiedejärjestelmälle ja kaikelle tieteelliselle tutkimukselle on olennaista, että tutkimus on avointa ja rehellistä. Hyvän tutkimuksen vaatimuksia on myös se, että tulokset voidaan todentaa ja toistaa. (Simonsuuri-Sorsa 2002, 119.) Kaiken tutkimuksen lähtökohtana on tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä vahingon välttäminen ja tutkittavien yksityisyyden suojaaminen (Kuula 2006, 192). Tutkimukselle on anottava tutkimuslupa ennen varsinaista tutkimusta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2005, 159). Tässä työssä tutkimuslupa (Liite

2) ja (Liite 3) anottiin Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulun toimipisteen johtaja Seija Paasovaaralta.

Tutkimuseettisesti on tärkeää, että vastaajalla on mahdollisuus pysyä tuntemattomana. Vastaajan anonymiteetissä positiivista on se, että tutkijan on siten helpompi saada tutkittavilta vastauksia arkaluontoisiin ja ristiriitoja herättäviin kysymyksiin. Vastauksia on myös helpompi käsitellä kun tutkijan ei tarvitse ajatella aiheuttavansa heille haittaa. (Mäkinen 2006, 114.) Tutkimusaineiston keruulle on monia erilaisia tapoja, mutta kaikille yhteistä on se, että tutkittavalle tulee aina antaa tietoa tutkimuksen aineiston käytöstä. Tieto tutkittaville voidaan sisällyttää tutkimusesitteeseen, saatekirjeeseen tai esittelytekstin liitteenä olevaan tutkimussuostumukseen. Kirjoittamisen tyyli vaikuttaa usein siihen, saako tutkija tutkimukseensa tutkittavia. (Kuula 2006, 99-102.) Tässä opinnäytetyössä keräsimme tutkimusaineiston sähköisellä e-lomakkeella, jonka linkki oli yhdistetty sähköpostiviestiin. Sähköpostiviesti toimi saatekirjeenä, jossa kerroimme tutkittaville työmme tarkoituksen. Viestistä selvisi myös se, että vastaajien anonymiteetti säilyisi koko tutkimuksen ajan myös tutkimuksen tekijöiltä. Viestissä kerrottiin myös, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksen raportoinnissa kirjoittajat ovat vastuussa julkaistusta tekstistä. Vastuu ulottuu koko tutkimusprojektiin, sen tulosten luotettavuuteen, tekstin oikeakielisyyteen ja laatuun. Tuloksia julkaistaessa tutkijan täytyy pyrkiä välttämään asiattomia kärjistyksiä ja perusteettomia johtopäätöksiä. Tutkijan tulee kriittisesti arvioida tuloksia ja tuoda julki myös ne tulokset, jotka eivät välttämättä tue hänen omaa teoriaa. (Mäkinen 2006, 123-124.)

5. TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Psykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijät

Vastaajista 30 % oli täysin samaa mieltä ja 57 % samaa mieltä siitä, että opiskelu on kykyjä vastaavaa. Vastaajista 13 % oli eri mieltä ja alle 1 % täysin eri mieltä väittämästä.

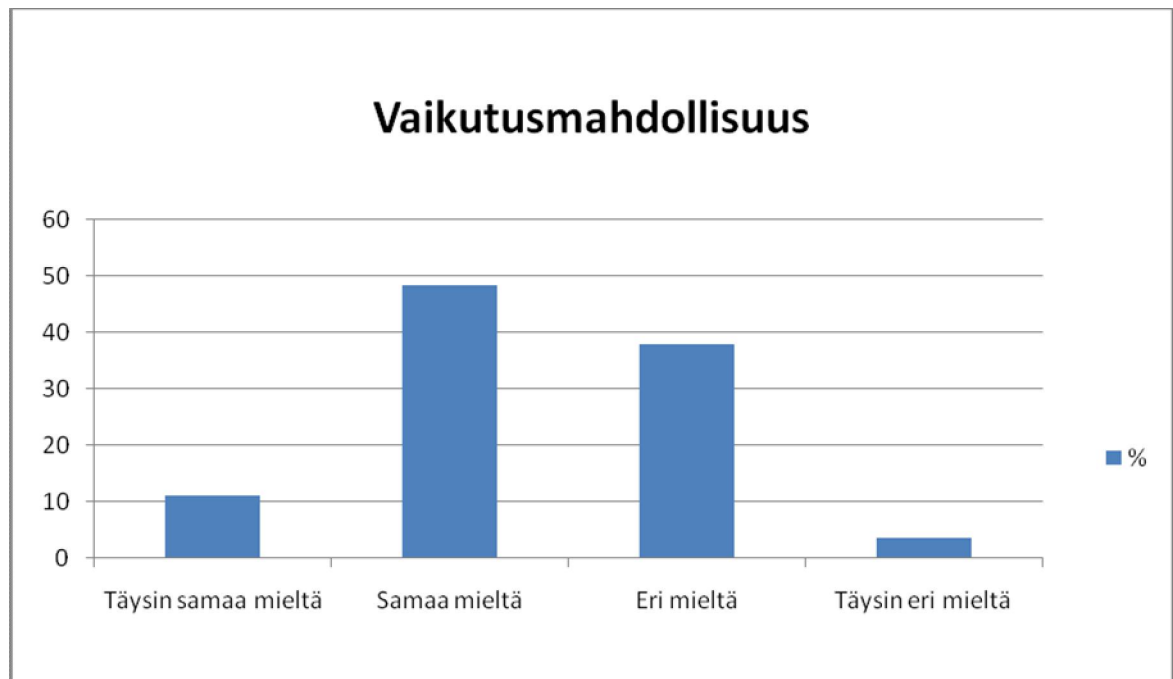
Vastaajista 86 % oli sitä mieltä että opiskelu antaa tarpeeksi haasteita. Vastanneista 14 % oli sitä mieltä, ettei opiskelu anna tarpeeksi haasteita.

Tulosten mukaan terveysalan opiskelijat kokivat opiskelun vähiten kykyjään vastaavaksi (34 %), eniten kykyjään vastaavaksi opiskelun kokivat sosiaali-alan opiskelijat (96 %). Liiketalouden opiskelijat olivat eniten eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että opiskelu antaa tarpeeksi haasteita (23 %). Maaseutuelinkeinojen opiskelijat olivat eniten samaa tai täysin samaa mieltä asiasta (95 %). Aikuislinjan opiskelijat (91 %) kokevat enemmän opiskelun kykyjään vastaavammaksi kuin nuorisopuolen opiskelijat (86 %). Aikuislinjan opiskelijoille (94 %) opiskelu antaa enemmän haasteita kuin nuorisopuolen opiskelijoille (85 %).

Neljättä vuotta opiskelevat (92 %) ovat eniten sitä mieltä, että opiskelu antaa tarpeeksi haasteita, kolmatta vuotta opiskelevat (20 %) ovat eniten eri mieltä asiasta. Samoin neljättä vuotta opiskelevat (95 %) kokevat eniten, että opiskelu on kykyjään vastaavaa ja kolmatta vuotta opiskelevat (21 %) vähiten.

Kysyttäessä vaikutusmahdollisuuksia omiin opintoihinsa, n. puolet oli sitä mieltä, että heillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa opintoihinsa. Puolet vastaajista koki voivansa vaikuttaa opintoihinsa.

Vaikutusmahdollisuudet parhaiksi kokivat terveysalan opiskelijat (100 %), huonoimmiksi sosiaali-alan opiskelijat (52 %). Aikuislinjan ja nuorisopuolen opiskelijat kokivat vaikutusmahdollisuudet samanlaisiksi. Opiskelujen vaiheen suhteen, ensimmäisen vuoden opiskelijat (81 %) kokivat vaikutusmahdollisuutensa parhaimmiksi, kolmatta vuotta opiskelevat (53 %) huonoimmiksi.

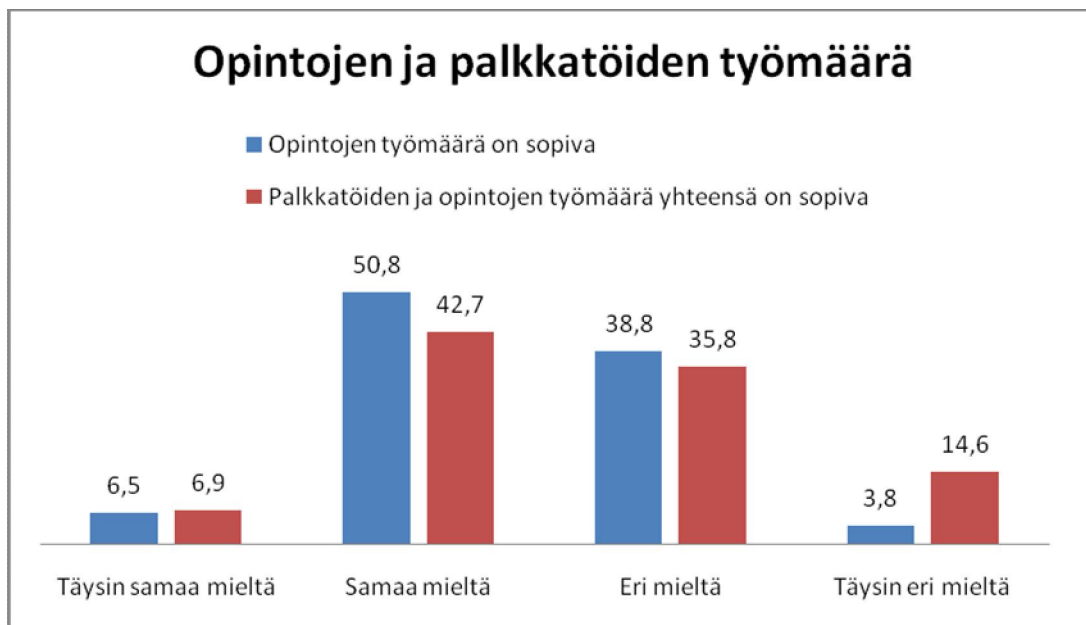


KUVIO 2 Opiskelijoiden kokemukset vaikutusmahdollisuuksista opinnoissa, vastausten prosenttiosuus, n=260

Vastaajista 7 % oli täysin samaa mieltä siitä, että työmäärä opinnoissa on sopiva, 51 % oli samaa mieltä. Vastaajista 39 % oli eri mieltä asiasta ja täysin eri mieltä oli 4 % vastanneista. Töiden ja opintojen työmäärän sopivuutta kysyttäessä vastaukset jakautuivat siten, että puolet vastaajista oli sitä mieltä, että töiden ja opintojen työmäärä yhteensä ei ole sopiva ja puolet piti työmäärää sopivana.

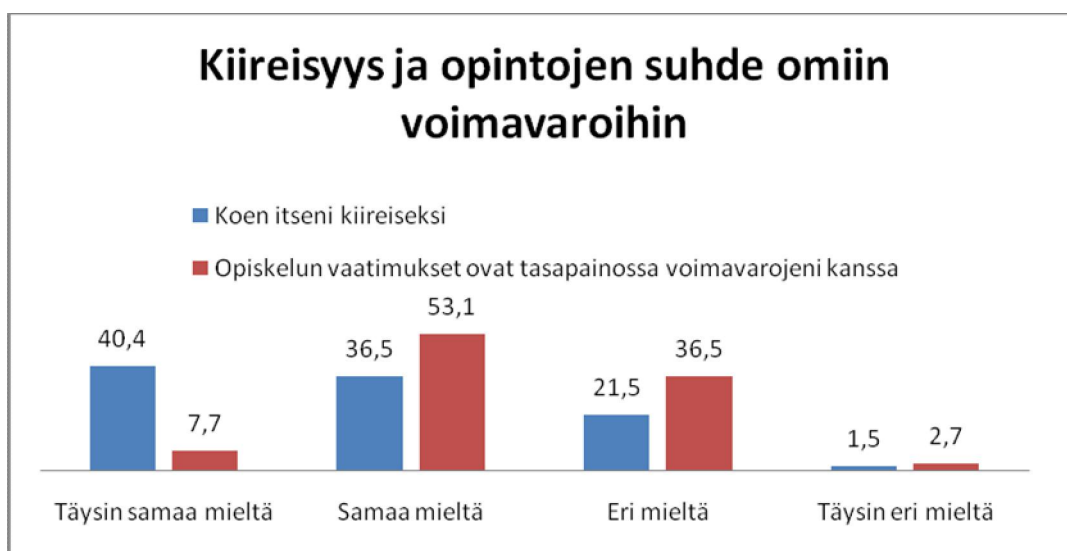
Työn määrän opinnoissa sopivaksi kokivat eniten maaseutuelinkeinojen opiskelijat (78 %), vähiten liiketalouden opiskelijat (51 %). Maaseutuelinkeinojen opiskelijat (37 %) pitivät kuitenkin vähiten töiden ja opintojen työmäärää yhteensä sopivana ja liiketalouden opiskelijat (59 %) eniten.

Aikuislinjan opiskelijat (70 %) pitivät töiden määrää opinnoissa sopivampana kuin nuorisopuolen opiskelijat (55 %). Opinnot vuonna 2004 tai aiemmin aloittaneet (78 %) kokivat työmäärän sopivimmaksi. Ensimmäisen vuoden opiskelijat (50 %) olivat vähiten samaa mieltä, siitä että työn määrä opinnoissa on sopiva.



KUVIO 3 Opiskelijoiden opintojen ja palkkatöiden työmäärä, vastausten prosenttiosuus, n=260

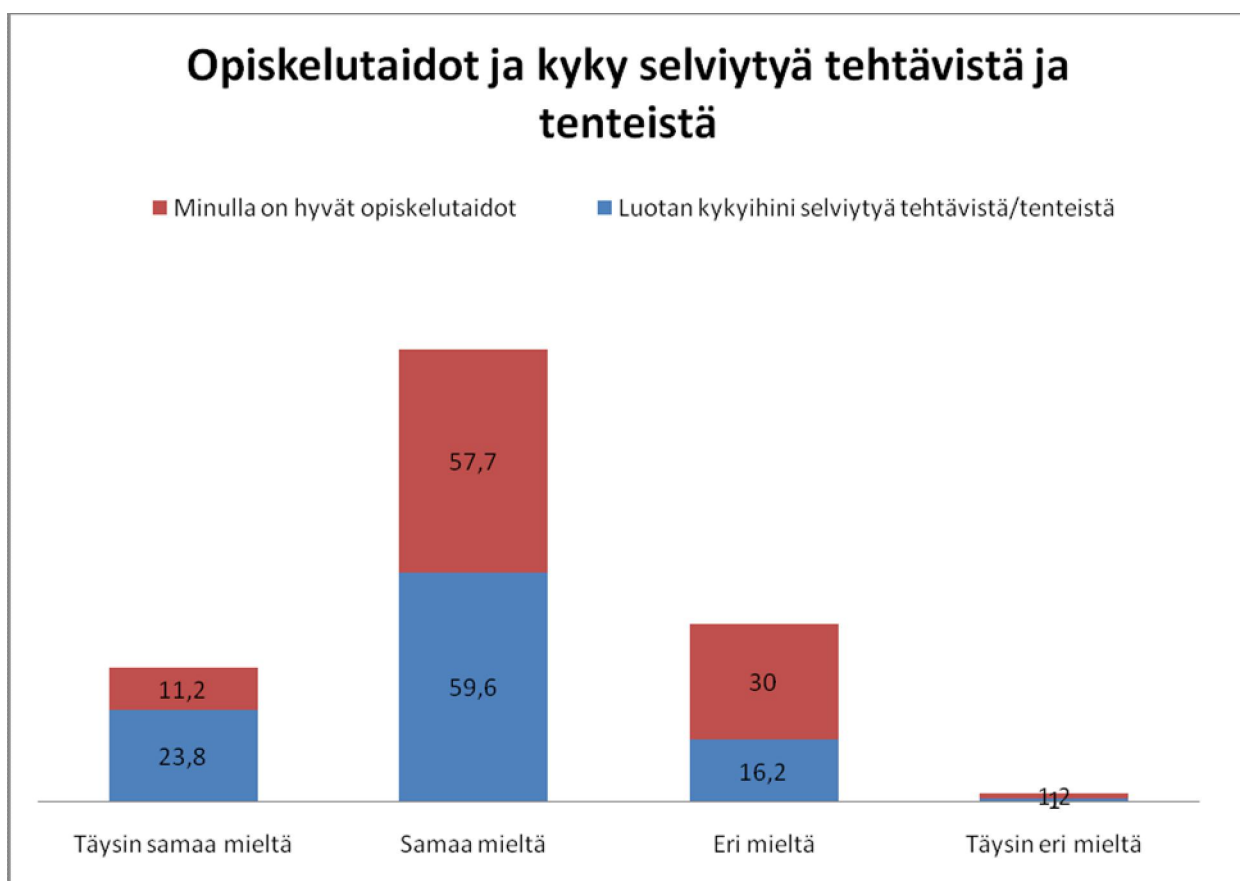
Suuri osa vastaajista, 77 % oli joko täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että kokee itsensä kiireiseksi. Kiireisimmäksi itsensä kokivat sosiaalialan (89 %) ja terveysalan (90 %) opiskelijat. Vähiten kiirettä kokivat kestävän kehityksen opiskelijat (38 %). Aikuispuolen opiskelijat (88 %) kokivat itsensä hieman kiireisemmiksi kuin nuorisopuolen opiskelijat (75 %). Eniten kiirettä kokivat opintonsa vuonna 2005 aloittaneet (88 %) eli pian valmistuvat opiskelijat, vähiten kiirettä kokivat ensimmäisen vuoden opiskelijat (69 %).



KUVIO 4 Kiireisyys ja opintojen vaatimusten suhde omiin voimavaroihin, vastausten prosenttiosuus, n=260

Kysyttäessä opiskelun vaatimuksien suhdetta omiin voimavaroihin nähden, 50 % vastaajista oli sitä mieltä, että vaatimukset ovat tasapainossa voimavaroihin nähden, 7 % vastaajista oli täysin samaa mieltä asiasta.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat (75 %) kokivat opiskelujen vaatimusten olevan tasapainossa voimavaroihinsa eniten, vuonna 2005 aloittaneet (54 %) vähiten. Sosiaali-alan opiskelijat (56 %) olivat eniten joko samaa tai täysin samaa mieltä siitä että opiskelujen vaatimukset ovat tasapainossa voimavaroihin nähden, kestävän kehityksen opiskelijat (69 %) vähiten. Aikuislinjan opiskelijat (72 %) kokivat opiskelujen vaatimusten suhteen voimavaroihin tasapainoisemmaksi kuin nuorisopuolen opiskelijat (59 %).



KUVIO 5 Opiskelijoiden opiskelutaidot ja luottamus selviytyä tenteistä ja tehtävistä, vastausten prosenttiosuus, n=260

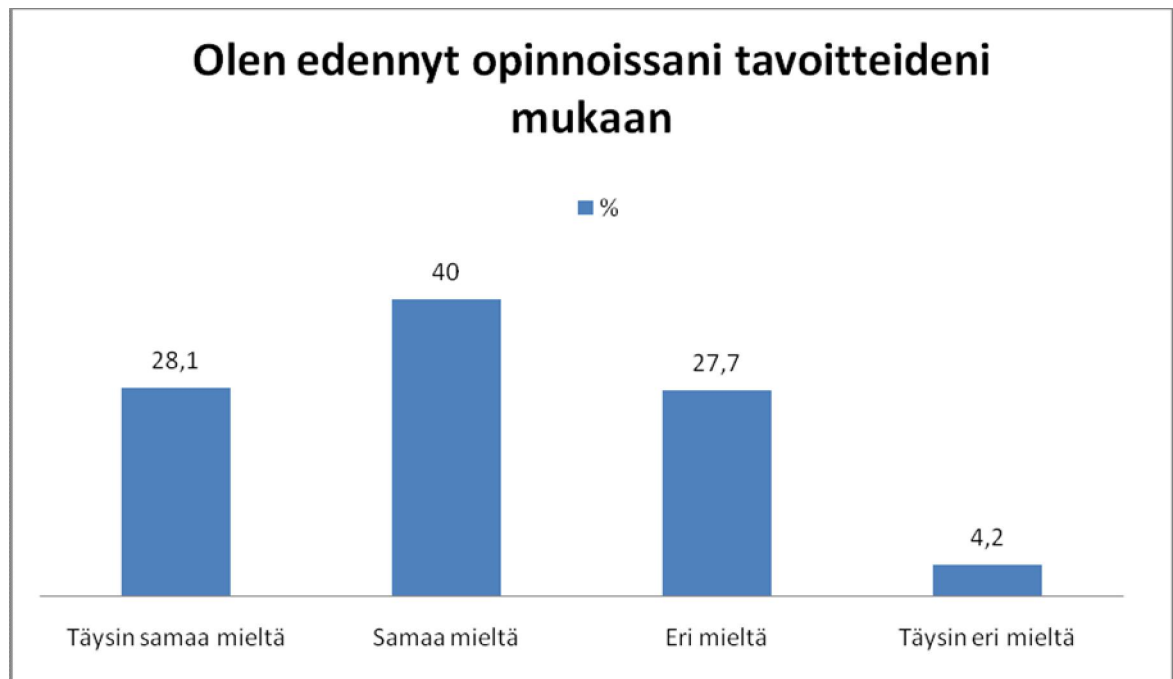
Vastanneista 84 % oli joko täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että luottaa kykyihinsä suoriutua tenteistä ja tehtävistä. Eri mieltä asiasta oli 17 % vastanneista.

Opiskelijoiden opiskeluun käyttämä työ tulosten perusteella vastaa heidän edellytyksiään ja taipumuksiaan. Täysin samaa mieltä ja samaa mieltä asiasta oli yhteensä 80 % vastanneista. Eri mieltä tai täysin eri mieltä asiasta on 20 % vastaajista.

Tutkimustulosten perusteella 62 % vastanneista oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että voi opinnoissaan toteuttaa itseään. Eri mieltä siitä, että opinnoissa on mahdollista toteuttaa itseään, oli vajaa 40 %.

Opiskelutaitonsa koki hyviksi yhteensä n. 70 %. Vastanneista 31 % oli eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että opiskelutaidot ovat hyvät. Sosiaalian opiskelijat (71 %) kokevat opiskelutaitonsa parhaimmiksi. Muillakin aloilla opiskelutaitonsa kokivat hyviksi reilusti yli puolet vastaajista. Aikuislinjan opiskelijat (78 %) kokivat opiskelutaitonsa paremmiksi kuin nuorisolinjan opiskelijat (67 %). Ensimmäisen vuoden opiskelijat (76 %) kokivat opiskelutaitonsa parhaimmiksi, valmistuvat, vuonna 2004 tai aiemmin aloittaneet opiskelijat (43 %) huonoimmiksi.

Tutkimustulosten mukaan 68 % vastanneista oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että on edennyt opinnoissaan tavoitteidensa mukaan. Vastanneista 32 % oli täysin eri tai eri mieltä siitä että on edennyt opinnoissaan tavoitteiden mukaisesti. Kolmasosa opiskelijoista ei ole edennyt opinnoissaan tavoitteidensa mukaan. Aikuislinjan opiskelijat (78 %) olivat tulosten mukaan edenneet opinnoissaan enemmän tavoitteidensa mukaisesti kuin nuorisalan opiskelijat (66 %). Tulosten mukaan parhaiten tavoitteidensa mukaan opinnoissaan oli edennyt hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat (70 %). Heikoiten tavoitteissaan olivat pysyneet maaseutuelinkeino koulutusohjelman opiskelijat (68 %).



KUVIO 6 Opiskelijoiden kokemukset opinnoissa etenemisestä tavoitteiden mukaan, vastausten prosenttiosuus, n=260

Niiltä, jotka vastasivat että opinnot eivät ole edenneet tavoitteiden mukaisesti, kysyttiin mikä on viivästyttänyt opintoja. Vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan tarpeen mukaan useamman vaihtoehdon ja viimeisenä vaihtoehtona oli ”jokin muu, mikä?”.

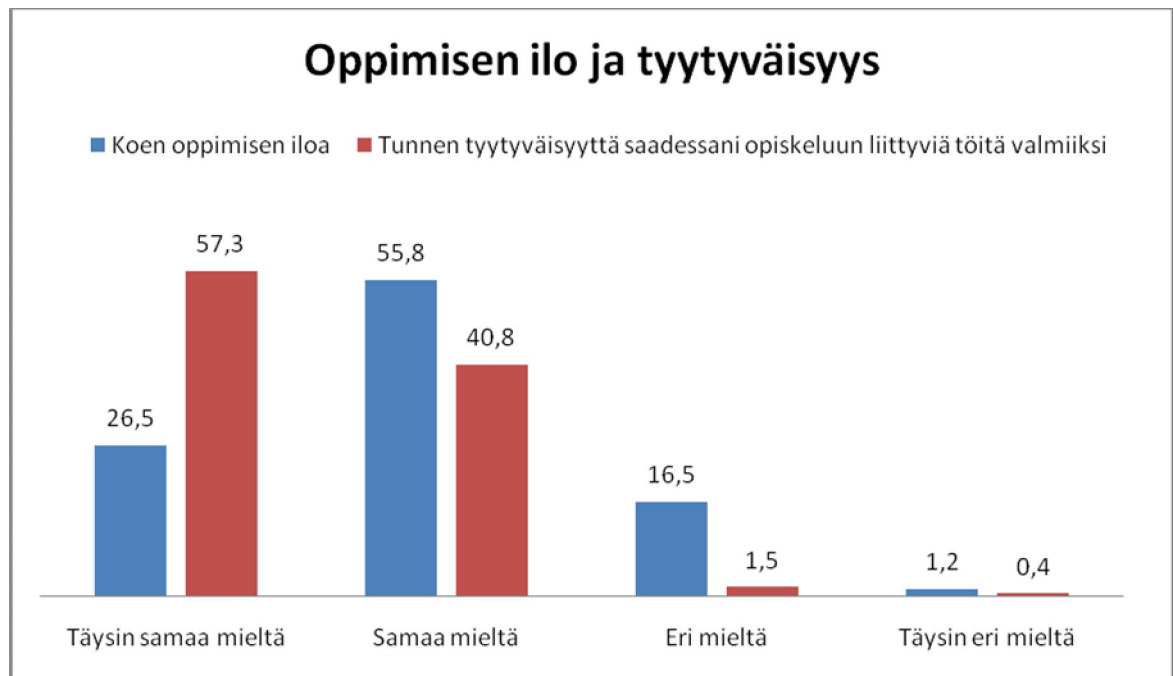
Jaksamisen ongelma viivästymisen syynä oli ollut 74 %:lla, motivaation puute 70 %:lla, opetuksen laatuun tai järjestämiseen liittyvä ongelma 47 %:lla, omaan hyvinvointiin liittyvä ongelma 37 %:lla, terveyteen liittyvä ongelma 27 %:lla, ilmapiiriin tai yhteisöön liittyvä ongelma 27 %:lla, ihmissuhteisiin liittyvä ongelma 26 %:lla ja oppimisen ongelma 26 %:lla.



KUVIO 7 Opiskelijoiden opintojen viivästyymiseen vaikuttaneet tekijät, vastausten prosenttiosuus, n=260

Tutkimustulosten perusteella opiskelijat kokevat pääsääntöisesti tyytyväisyyttä saadessaan opiskeluun liittyviä töitä valmiiksi. Vastanneista 97 % oli samaa tai täysin samaa mieltä. Eri mieltä tai täysin eri mieltä asiasta oli alle 2 % vastanneista.

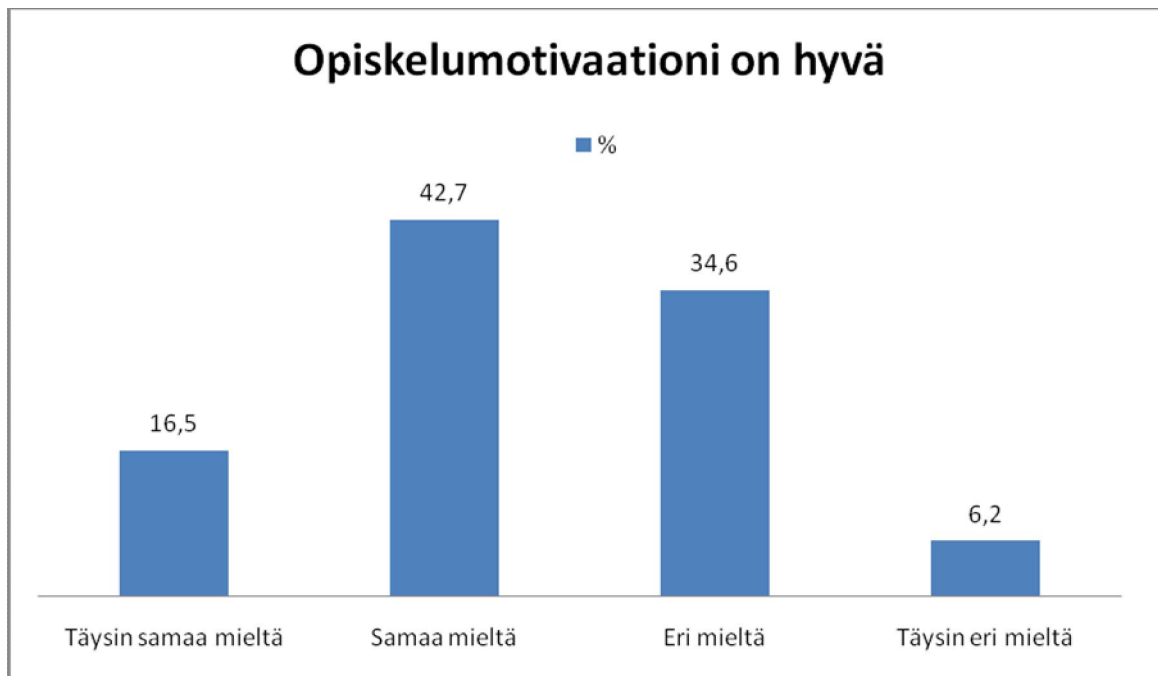
Oppimisen iloa koki 83 % vastanneista. Täysin eri mieltä tai eri mieltä siitä, että kokee oppimisen iloa, oli 18 % vastanneista.



KUVIO 8 Opiskelijoiden oppimisen ilon ja tyytyväisyyden kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

Opiskelumotivaatiosta kysyttäessä vastaukset jakautuivat melko tasaisesti kahtia. Täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että opiskelumotivaatio on hyvä, oli n. 60 % vastanneista ja eri mieltä tai täysin eri mieltä oli n. 40 % vastanneista.

Huonoimmaksi opiskelumotivaationsa koki kestävän kehityksen koulutusohjelman opiskelijat. Heistä 69 % ei ollut samaa mieltä siitä, että opiskelumotivaatio on hyvä. Paras opiskelumotivaatio näyttäisi tulosten mukaan olevan hoitotyön koulutusohjelman opiskelijoilla (n.70 %). Tulosten mukaan aikuislinjan opiskelijoilla (83 %) oli parempi opiskelumotivaatio kuin nuorisolinjan opiskelijoilla (54 %). Tulosten mukaan ensimmäisen vuoden opiskelijoilla (94 %) opiskelumotivaatio on paras, vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneilla (43 %) huonoin.



KUVIO 9 Opiskelijoiden opiskelumotivaation kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

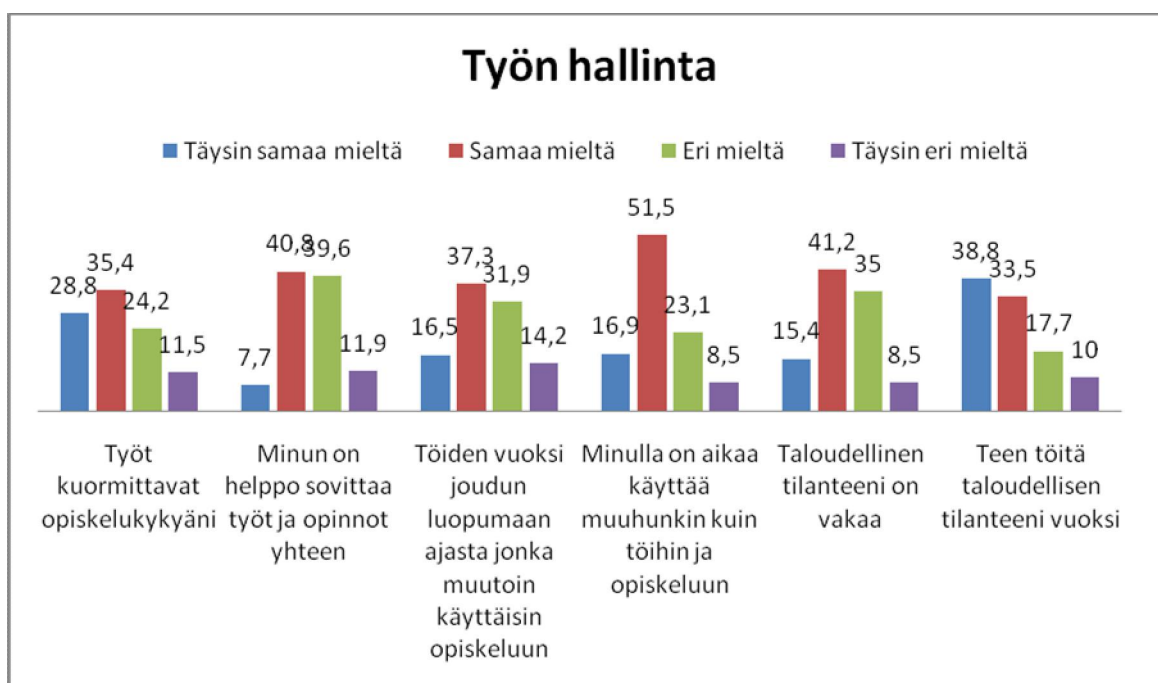
Samoin kysyttäessä energisyydestä, vastaukset jakautuivat kahtia; Täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että on energinen, oli 47 % vastaajista. Asiasta eri mieltä tai täysin eri mieltä oli 52 %.

Tulosten mukaan energisimmiksi itsensä kokivat terveystieteiden opiskelijat (55 %), vähiten energisiksi sosiaali- ja humanitaatitieteiden opiskelijat (35 %). Aikuislinjan opiskelijat (54 %) kokivat itsensä energisemmiksi kuin nuorisolinjan opiskelijat (46 %). Ensimmäisen vuoden opiskelijat (81 %) olivat energisimpiä ja vuonna 2004 opintonsa aloittaneet (21 %) vähiten energisiä.

Vastaajista 56 % on sitä mieltä, että taloudellinen tilanne on vakaa. Vastaajista 44 % on täysin eri mieltä tai eri mieltä siitä että taloudellinen tilanne on vakaa.

Yli 70 % vastaajista vastasi tekevänsä töitä taloudellisen tilanteensa vuoksi opintojen ohella. Vastaajien ikäjakaumaa ja taloudellista tilannetta verrattaessa kävi ilmi, että 27-30 vuotiaista 65 % ei ollut samaa mieltä siitä, että taloudellinen tilanne on vakaa. Vastaajista 35 -vuotiaat ja sitä vanhemmat kokivat taloudellisen tilanteensa vakaimmaksi.

Opintojen ohella taloudellisen tilanteen vuoksi joutuu eniten töitä tekemään terveysalan opiskelijat (70 %), vähiten kestävän kehityksen koulutusohjelman opiskelijat (62 %). Taloudellisen tilanteen vuoksi töitä tekee eniten vuonna 2005 opintonsa aloittaneet opiskelijat (88 %), vähiten ensimmäisen (63 %) ja toisen (62 %) vuoden opiskelijat. Aikuislinjan opiskelijat (96 %) joutuvat tekemään töitä enemmän kuin nuorisopuolen opiskelijat (67 %).



KUVIO 10 Taloudellinen tilanne ja työnteko, vastausten prosenttiosuus, n=260

Vastaajista 64 % koki, että palkkatyöt opintojen ohella kuormittavat opiskelua. Eniten opiskelukykyä kuormittavaksi työt opintojen ohella kokivat ne opiskelijat, jotka tekevät töitä enemmän kuin 10 tuntia viikossa. Eniten työt kuormittavat opiskelukykyä terveysalan opiskelijoita (n. 70 %), vähiten maaseutuelinkeinoalan opiskelijoita (58 %). Opintojen vaiheen suhteen eniten työt kuormittavat vuonna 2005 opintonsa aloittaneita (88 %), vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijoita (31 %). Aikuispuolen opiskelijat (89 %) kokevat työt kuormittavammiksi kuin nuorisopuolen opiskelijat (59 %).

Töiden ja opintojen yhteensovittamisen suhteen vastaukset jakautuvat lähestulkoon tasaisesti kahtia. Vastaajista 50 % on sitä mieltä että opinnot ja työt on helppo sovittaa yhteen ja 50 % on sitä mieltä että ei ole. Terveysalan (50 %) sekä

liiketalouden (55 %) opiskelijat kokivat eniten, että opinnot ja työt on helppo sovittaa yhteen, sosiaalialan (35 %) opiskelijat vähiten. Vuonna 2005 aloittaneiden (37 %) oli vaikein sovittaa työt ja opinnot yhteen, ensimmäisen vuoden opiskelijoiden (69 %) helpoin. Aikuispuolen opiskelijat (52 %) kokivat töiden ja opintojen yhteensovittamisen helpompana kuin nuorispuolen opiskelijat (48 %).

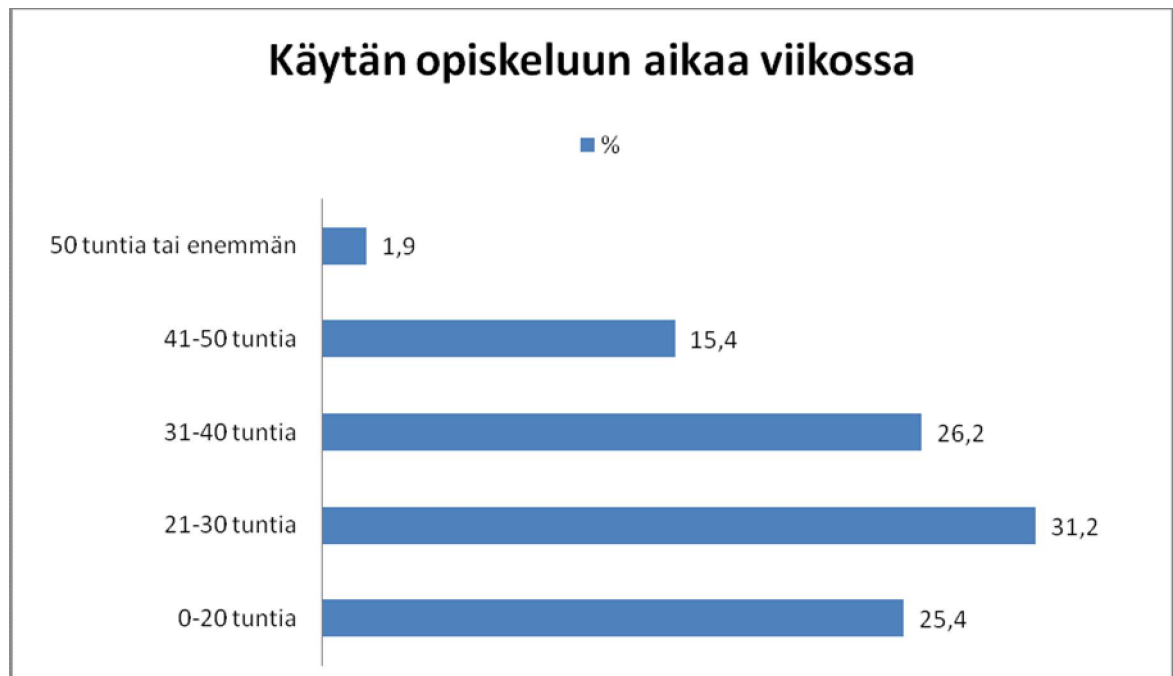
Puolet vastaajista koki, että ajasta jonka muutoin käyttäisi opiskeluun, joutuu luopumaan palkkatöiden takia. Eniten ajasta, jonka muutoin käyttäisi opiskeluun, joutuu töiden takia luopumaan sosiaalialan opiskelijat (69 %), vähiten kestävän kehityksen opiskelijat (44 %). Vuonna 2005 opintonsa aloittaneet opiskelijat (75 %) joutuvat luopumaan eniten ajasta jonka muutoin käyttäisivät opiskeluun töiden takia, vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijat (32 %). Aikuispuolen opiskelijat (78 %) joutuvat luopumaan ajasta enemmän kuin nuorisolinjan opiskelijat (49 %). Vastaajat, jotka tekivät töitä enemmän kuin 11 tuntia viikossa olivat sitä mieltä, että joutuvat töiden vuoksi luopumaan ajasta, jonka muutoin käyttäisivät opiskeluun.

Lähes 70 % koki voivansa käyttää vapaa-aikaa muuhunkin kuin työhön ja opiskeluun. Noin 30 % vastaajista koki että aikaa ei riitä muuhun kuin opiskeluun ja töihin.

Lähes 80 % vastanneista koki pystyvänsä sovittamaan yhteen opiskelun ja perhe-elämän. Vastaajien, joilla on lapsia, oli yhtä helppo sovittaa yhteen opiskelu ja perhe-elämä kuin vastaajien, joilla ei ole lapsia.

Tutkimuksen tulosten perusteella 50 % vastaajista koki opiskelun tehokkaaksi ja 50 % taas ei. Vähiten tehokkaaksi opiskelunsa koki 2005 (17 %) tai aiemmin aloittaneet opiskelijat eli neljä vuotta tai kauemmin opiskelleet (14 %). Tehokkaimmaksi opiskelunsa koki vuonna 2009 aloittaneet eli ensimmäisen vuoden opiskelijat (50 %). Hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat (45 %) kokivat opiskelunsa tehokkaimmaksi, vähiten tehokkaaksi opiskelunsa kokivat liiketalouden opiskelijat (34 %). Tulosten mukaan aikuislinjan opiskelijoiden (54 %) opiskelu on tehokkaampaa kuin nuorisolinjan opiskelijoiden (39 %).

Opiskeluun viikossa käytti aikaa 31 % vastanneista 21 - 30 h, 31 -40 tuntia viikossa 26 % vastaajista, 15,4 % vastanneista opiskeli viikossa 41-50 tuntia. Enemmän kuin 50 tuntia viikossa vastasi opiskelevansa lähes 2 % vastanneista. 1 - 20 tuntia viikossa opiskeli 25 % vastanneista.



KUVIO 11 Opiskelijoiden opiskeluun käyttämä aika viikossa prosentteina, n=260

Opiskelun ohella palkkatöitä ei tehnyt ollenkaan 27 % vastanneista opiskelijoista. Vastanneista 1 - 20 tuntia viikossa palkkatöitä teki 42 % opiskelijoista. Vastanneista 26 % teki opintojen ohella työtä 21 - 40 tuntia viikossa. Hieman alle 5 % vastaajista teki viikossa yli 40 tuntia. Vastanneista 45 % teki töitä myös työharjoittelujen ohella.

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat tekevät eniten töitä opintojen ohella, maaseutuelinkeinojen opiskelijat vähiten.

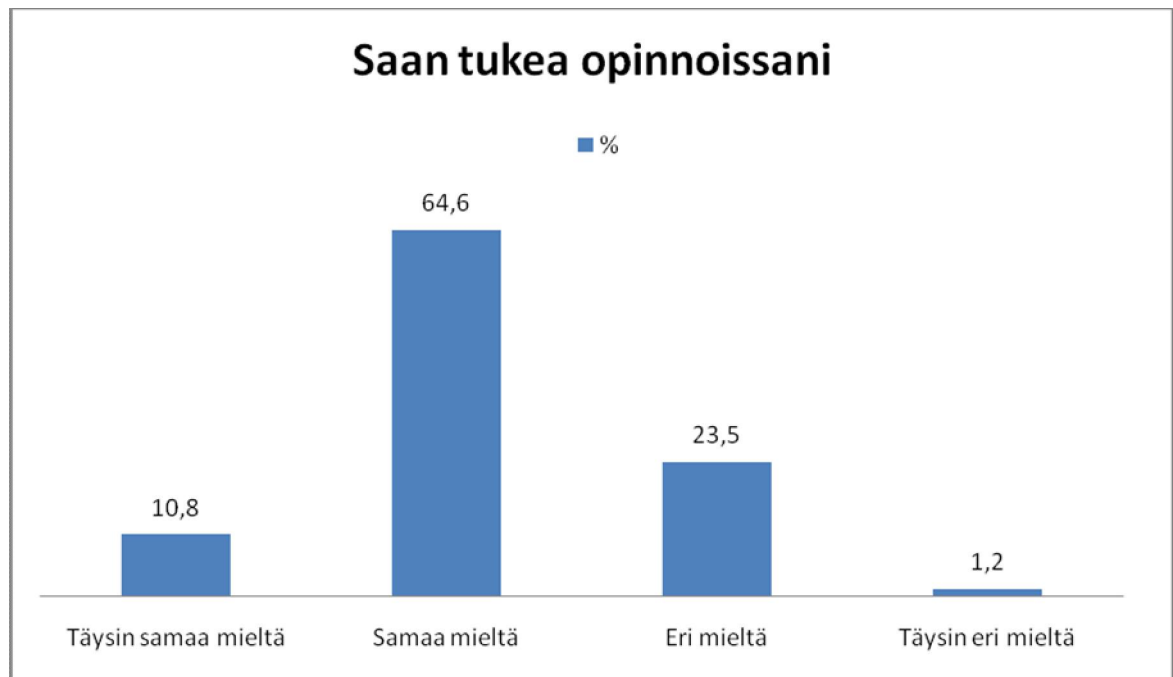


KUVIO 12 Opiskelijoiden opiskelun ulkopuoliseen palkkatyöhön käytetty aika prosentteina, n=260

Opiskeluyhteisön koki tasa-arvoiseksi 76 % vastanneista ja 24 % vastanneista ei koe yhteisöä tasa-arvoiseksi. Tasa-arvoisimmaksi opiskeluyhteisönsä koki kestävän kehityksen koulutusohjelman opiskelijat. Vastanneista 71 % koki opiskeluyhteisön oikeudenmukaiseksi, 29 % ei kokenut. Avoimeksi ja luottamukselliseksi opiskeluyhteisönsä koki 74 % vastanneista, 26 % ei. Ilmapiirin opiskeluyhteisössä kokee hyväksi 78 % vastaajista. Tulosten mukaan opiskeluyhteisönsä ilmapiirin parhaaksi kokivat kestävän kehityksen koulutusohjelman opiskelijat (88 %), huonoimmaksi terveysalan koulutusohjelman opiskelijat (68 %). Aikuis- ja nuorisopuolen opiskelijat (78 %) olivat lähestulkoon samaa mieltä opiskeluyhteisön ilmapiiristä. Ensimmäisen vuoden opiskelijat (100 %) olivat useimmin sitä mieltä, että ilmapiiri on hyvä, vähiten sitä mieltä oli vuonna 2005 aloittaneet opiskelijat (66 %).

Vastanneista opiskelijoista 74 % oli täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että saa tukea opinnoissaan. 24 % vastaajista ei koe saavansa tukea opinnoissa. Parhaiten tukea kokee saavansa hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat (85 %). Vähiten tukea kokee saavansa maaseutuelinkeino koulutusohjelmassa opiskelevat (68 %).

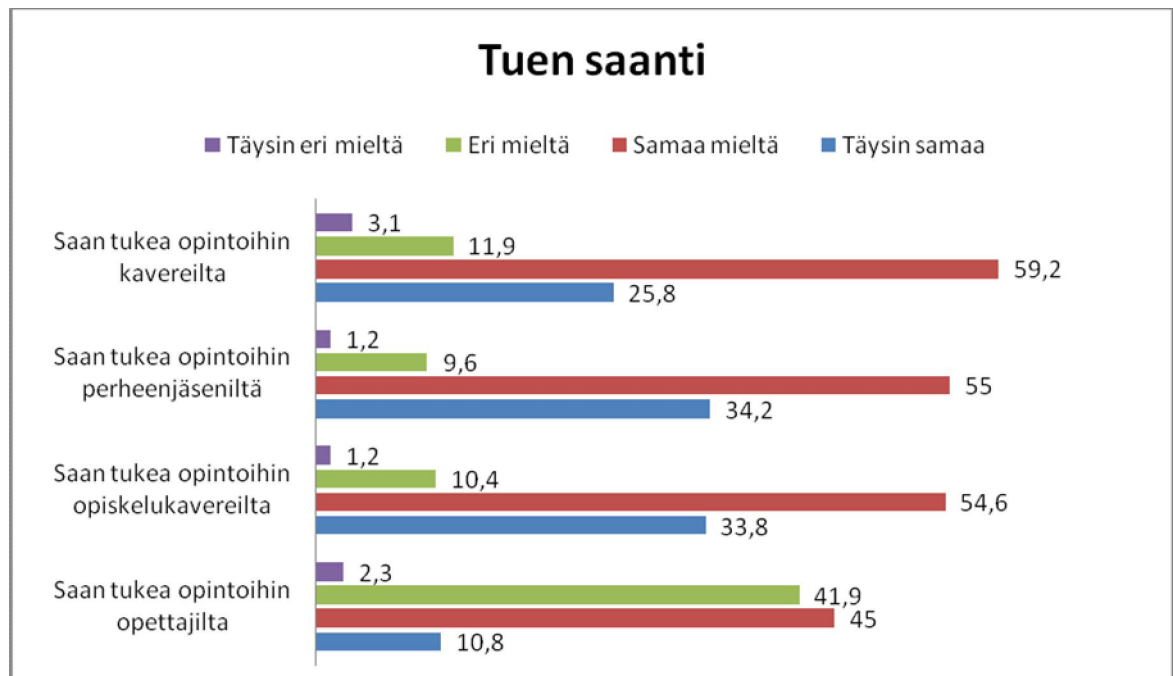
Ensimmäisen vuoden opiskelijat (100 %) kokivat saavansa parhaiten tukea, huonoiten vuonna 2005 aloittaneet opiskelijat (62 %).



KUVIO 13 Opiskelijoiden kokema tuen saanti opinnoissa prosentteina, n=260

Tutkimuksen mukaan opettajilta saadaan hyvin tukea opinnoissa. Vastaajista 44 % on täysin eri mieltä tai eri mieltä siitä, että opettajilta saa tukea opinnoissa. Opettajilta kokee saavansa tukea 56 % vastanneista. Opettajilta vähiten tukea koki saavansa kestävän kehityksen koulutusohjelmassa opiskelevat (31 %). Eniten opettajiltaan tukea koki saavansa sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijat (64 %). Aikuislinjan opiskelijat (59 %) kokivat saavansa paremmin tukea opettajilta kuin nuorisopuolen opiskelijat (55 %). Ensimmäisen vuoden opiskelijat (80 %) kokivat saavansa parhaiten tukea, kaikista huonoimmin tukea kokivat saavansa kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat (50 %).

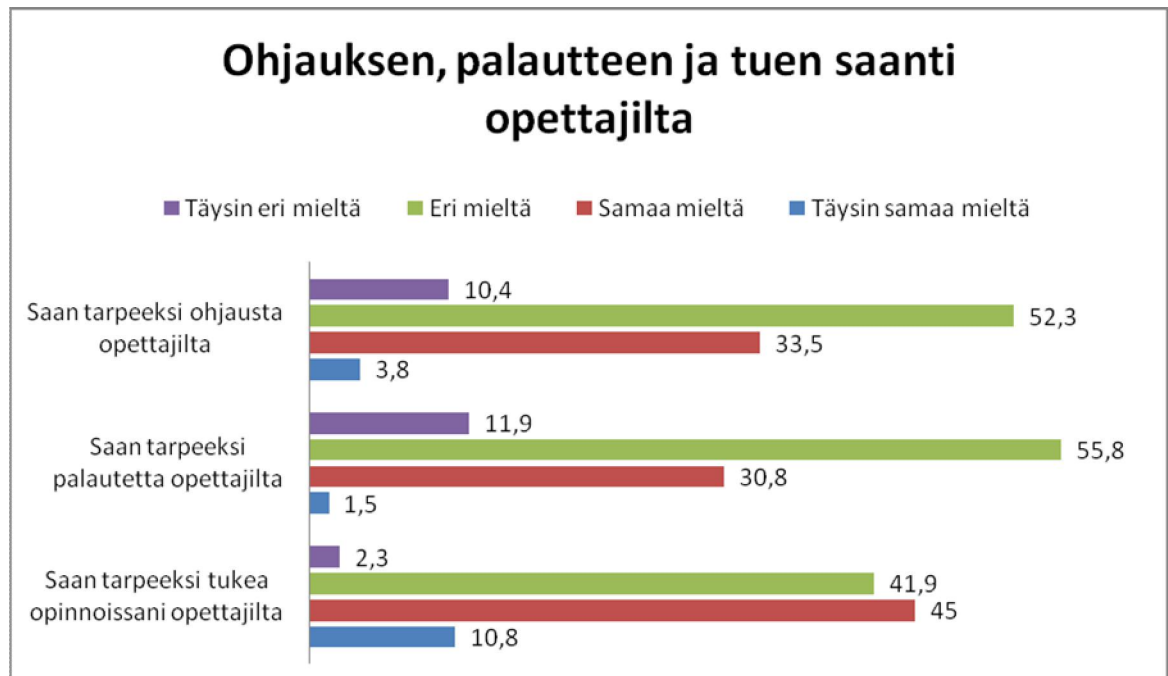
Opiskelukavereilta tukea opinnoissa kokee saavansa 88 % vastaajista. Perheenjäseniltä ja kavereilta opiskelijat kokivat saavansa hyvin tukea opintoihin, molemmissa kysymyksissä täysin samaa tai samaa mieltä on lähes 90 % vastaajista.



KUVIO 14 Opiskelijoiden saama tuki eri tahoilta prosentteina, n=260

Palautetta ja ohjausta opettajilta opiskelijat eivät koe saavansa tarpeeksi. Yli 60 % vastaajista on joko eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä että opettajilta saa tarpeeksi ohjausta ja palautetta opinnoissa.

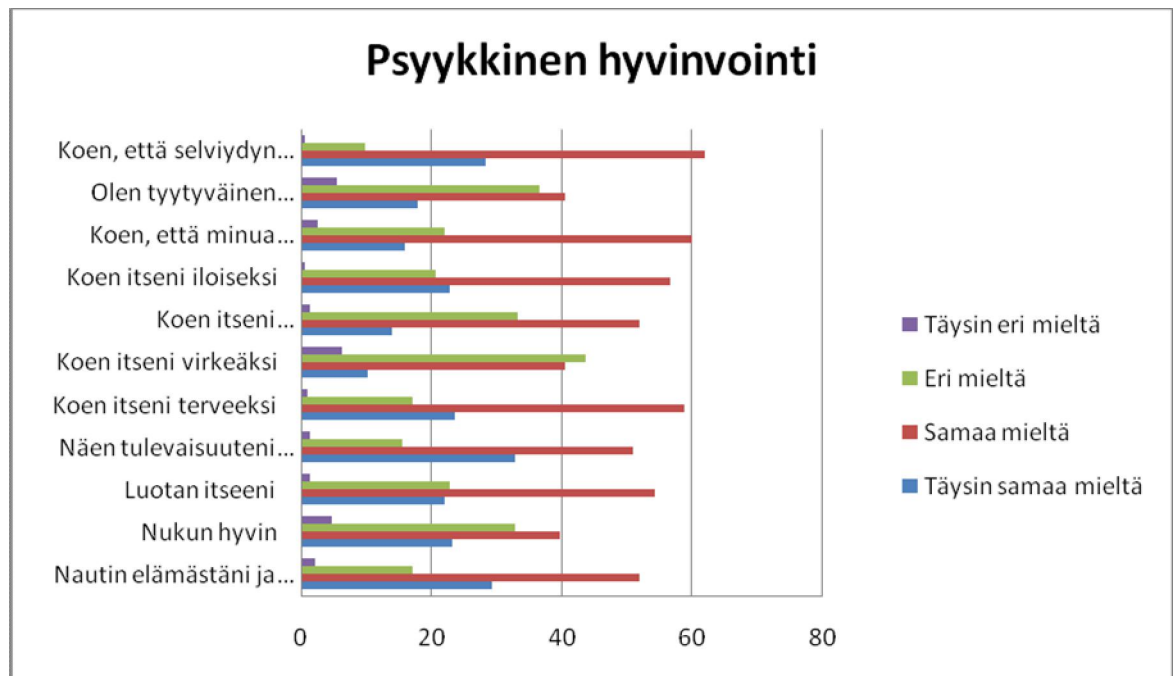
Maaseutuelinkeinojen opiskelijat kokivat saavansa eniten palautetta (43 %) opettajiltaan. Eniten ohjausta kokivat saavansa sosiaalialan opiskelijat (56 %). Vähiten palautetta kokivat saavansa kestävän kehityksen opiskelijat (13 %). Vuonna 2009 aloittaneet opiskelijat (63 %) kokivat opettajilta saadun palautteen ja ohjauksen määrän parhaimpana, vuonna 2005 aloittaneet (21 %) huonoimpana. Aikuislinjan opiskelijat (43 %) kokevat saavansa enemmän palautetta ja ohjausta opettajilta kuin nuorisopuolen opiskelijat (30 %).



KUVIO 15 Ohjauksen, palautteen ja tuen saanti opettajilta, vastausten prosenttiosuus, n=260

5.2 Psykkinen hyvinvointi

Valta-osa (80 %) vastaajista nautti elämästään, oli onnellisia sekä iloisia. Vastaajista yli puolet (63 %) koki nukkuvansa hyvin. Kolmasosa vastaajista oli täysin eri mieltä tai eri mieltä siitä, että nukkuu hyvin. Vastanneista kolme neljäsosaa (76 %) luotti itseensä. Tulevaisuutensa näki valoisana valta-osa (83 %) vastanneista. Täysin synkkänä tulevaisuutensa näki n. 1 % vastanneista. Vastaajat kokivat pääsääntöisesti itsensä terveeksi (82 %), virkeäksi (50 %) sekä innostuneeksi (66 %). Arvostusta koki saavansa 86 % vastanneista. Tyytyväinen nykyiseen elämäntilanteeseensa koki olevan n. puolet vastanneista. Valta-osa vastaajista (80 %) koki selviytyvänsä elämässään.



KUVIO 16 Opiskelijoiden kokemukset psyykkisestä hyvinvoinnistaan, vastausten prosenttiosuus, n=260

Suurin osa vastanneista koki jaksamisensa erinomaiseksi tai hyväksi (48 %). Eniten erinomaiseksi jaksamisensa koki hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat (14 %).

Mielialansa koki erinomaiseksi n. kymmenes vastanneista (11 %), lähes puolet (47 %) pitivät mielialaansa hyvänä. Keskinertaiseksi tai tyydyttäväksi jaksamisensa (49 %) sekä mielialansa (40 %) koki alle puolet vastanneista.

Valtaosa vastanneista koki ihmissuhteet koulussa (73 %) sekä koulun ulkopuolella (82 %) erinomaiseksi tai hyväksi. Ajoittain itsensä yksinäiseksi tunsivat 32 % vastanneista. Jatkuvasti, usein tai melko usein yksinäisyyttä koki 11 % vastanneista.

Harrastukset hyvinvoinnin kannalta erinomaiseksi tai hyväksi koki hieman alle puolet (47 %) vastanneista, keskinertaiseksi tai tyydyttäväksi 40 %. Itsearvostuksen koki vastaajista erinomaiseksi tai hyväksi yli puolet (63 %), keskinertaiseksi tai tyydyttäväksi 33 %, heikoksi alle 4 %. Vastaajista suurin osa koki terveytensä hyväksi tai erinomaiseksi (70 %). Kolmannes koki terveytensä keskinertaiseksi, tyydyttäväksi tai heikoksi (29 %).

Jonkin asteista masennusta opiskelujen aikana vastaajista oli kokenut hieman alle puolet (47 %). Masennusta eniten olivat kokeneet maaseutualueiden opiskelijat

(58 %), vähiten terveysalan opiskelijat (39 %). Masennuksen kokeminen oli yleisempää nuorisopuolen opiskelijoilla (50 %) kuin aikuispuolen opiskelijoilla (33 %). Vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneet (64 %) olivat kokeneet masennusta eniten ja ensimmäisen vuoden opiskelijat (31 %) vähiten.

Uupuneeksi itsensä oli opintojen aikana kokenut 87 % vastanneista. Uupumusta eniten opintojen aikana olivat kokeneet maaseutuelinkeinojen opiskelijat (95 %), vähiten kestävän kehityksen opiskelijat (81 %). Vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneet (100 %) olivat kokeneet uupumusta eniten, vähiten toista vuotta opiskelevat (82 %). Nuorisopuolella (88 %) opintojen aikainen uupuneisuus on yleisempää kuin aikuispuolella (85 %).

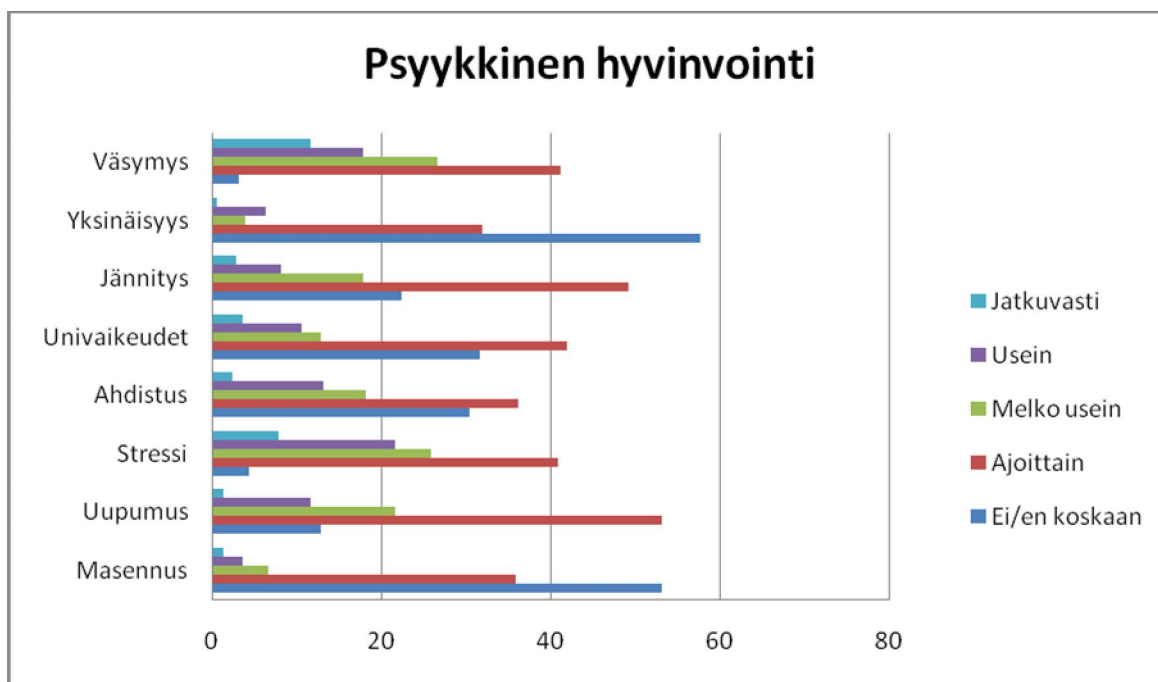
Opiskelujen aikaista stressiä vastaajista koki melko usein tai usein hieman alle puolet (47 %) ja ajoittaista stressiä koki 40 % vastanneista. Opiskelujen aikaisesta stressistä kärsi jatkuvasti 8 % vastanneista. Eniten stressiä opintojen aikana olivat kokeneet sosiaalian opiskelijat (100 %), vähiten kestävän kehityksen opiskelijat (94 %). Vuonna 2005 tai aiemmin opintonsa aloittaneet (100 %) olivat opintojensa aikana kokeneet eniten stressiä, vähiten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat (94 %).

Opiskelujen aikana jonkin asteisesta ahdistuksesta on kärsinyt 59 % vastanneista. Eniten ahdistusta opintojen aikana olivat kokeneet kestävän kehityksen opiskelijat (87 %), vähiten terveysalan opiskelijat (65 %). Toisen vuoden opiskelijat (61 %) kokivat ahdistusta opintojen aikana vähiten, vuonna 2005 aloittaneet (85 %) eniten. Nuorisopuolella (97 %) ahdistuksen kokeminen on lähes yhtä yleistä kuin aikuispuolella (98 %).

Kolmasosa (32 %) vastaajista ei ole kärsinyt univaikeuksista opiskelujen aikana. Usein tai ajoittain univaikeuksista kertoo kärsivän 65 % vastaajista. Väsyneiksi vastanneista itsensä koki usein tai melko usein 34 %. Yksi kymmenestä vastaajasta (12 %) kokee jatkuvasti itsensä väsyneeksi. Ajoittaista väsymystä koki 41 % vastanneista. Väsymystä kokivat eniten liiketalouden (99 %) ja sosiaalian opiskelijat (98 %), vähiten kestävän kehityksen opiskelijat (87 %). Ensimmäisen (100 %), viidennen (100 %), ja kuudennen (100 %) vuoden opiskelijat kokivat eniten väsymystä, vähiten neljännen vuoden opiskelijat (95 %). Aikuispuolen ja nuorisopuolen opiskelijat kokivat saman verran (98 %) väsymystä.

Opiskelujen aikana jonkin asteista jännitystä on kärsinyt 79 % vastaajista. Maaseutuelinkeinojen opiskelijat (95 %) kokivat eniten jännitystä, vähiten kestävän

kehityksen opiskelijat (69 %). Ensimmäisen vuoden opiskelijat (94 %) kokivat jännitystä eniten, vuonna 2005 aloittaneet (71 %) vähiten.

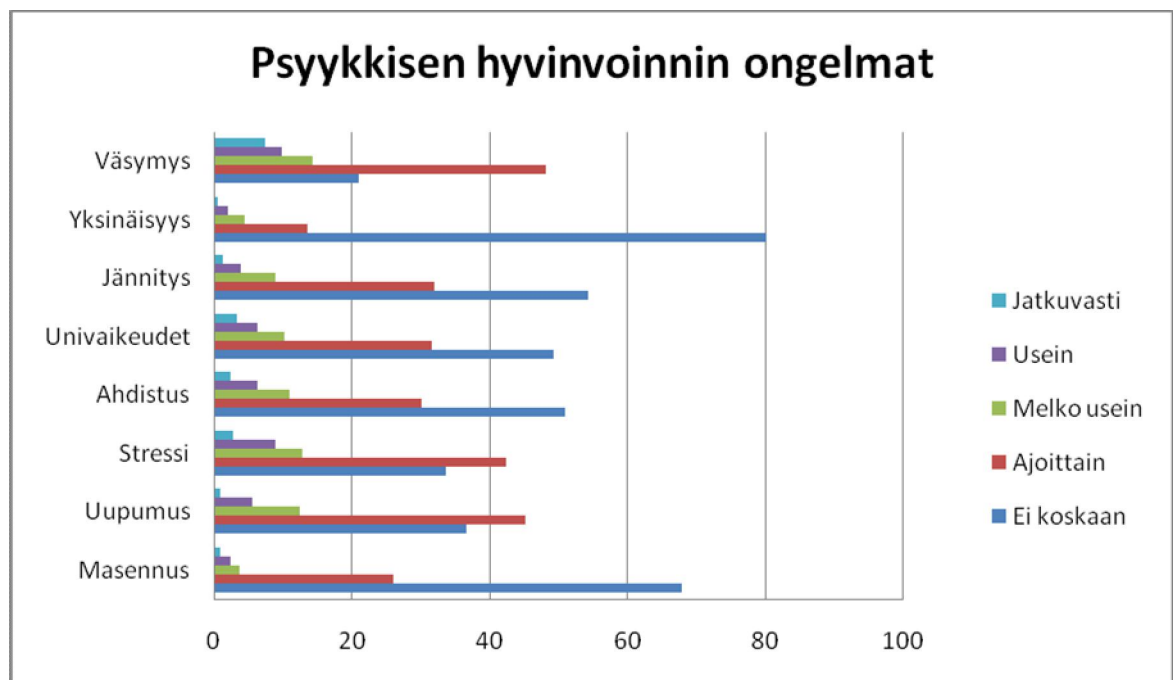


KUVIO 17 Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat, vastausten prosenttiosuus, n=260

Opiskeluja haittaavaa masennusta (1 %) sekä uupumusta (1 %) koki jatkuvasti vain murto-osa vastaajista. Vastaajista 6 % kokee, että masennus on haitannut opiskeluja melko usein tai usein. Vastaajista hieman alle viidennes (18 %) kokee uupumuksen haitanneen opiskeluja melko usein tai usein. Hieman alle puolet (45 %) kokee ajoittain uupumusta, joka haittaa opiskeluja.

Stressin koki haittaavan opiskeluja jatkuvasti 3 % opiskelijoista, melko usein tai usein opiskeluja haittaavaa stressiä koki viidennes (21 %) vastaajista. Ajoittaista opiskelua haittaavaa stressiä koki hieman alle puolet (42 %) vastaajista. 34 % opiskelijoista ei ole koskaan kokenut stressin haittaavan opiskeluja. Eniten stressin opintoja haittaavaksi kokivat sosiaalialan opiskelijat (77 %), vähiten liiketalouden opiskelijat (62 %). Opintoja haittaavaa stressiä kokivat eniten ensimmäisen ja kolmannen vuoden opiskelijat (69 %), vähiten toisen vuoden opiskelijat (56 %).

Kolmasosa vastaajista (30 %) koki ahdistuksen haittaavan opiskelua ajoittain, viidesosalla (17 %) ahdistus haitta opiskelua melko usein tai usein. Alle 10 % koki univaikeuksien haittaavan opiskelua usein tai jatkuvasti. Samoin jännitys, usein tai jatkuvasti opiskelua häiritsevää jännitystä kokee 5 %. Yksinäisyyden koki häiritsevän opiskelua usein tai jatkuvasti 2 % vastanneista. Ajoittain tai melko usein opiskelua häiritsevää väsymystä koki yli puolet (62 %) vastanneista, usein tai jatkuvasti 17 %.



KUVIO 18 Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat, jotka haittaavat opintoja, vastausten prosenttiosuus, n=260

5.2.1 Stressi

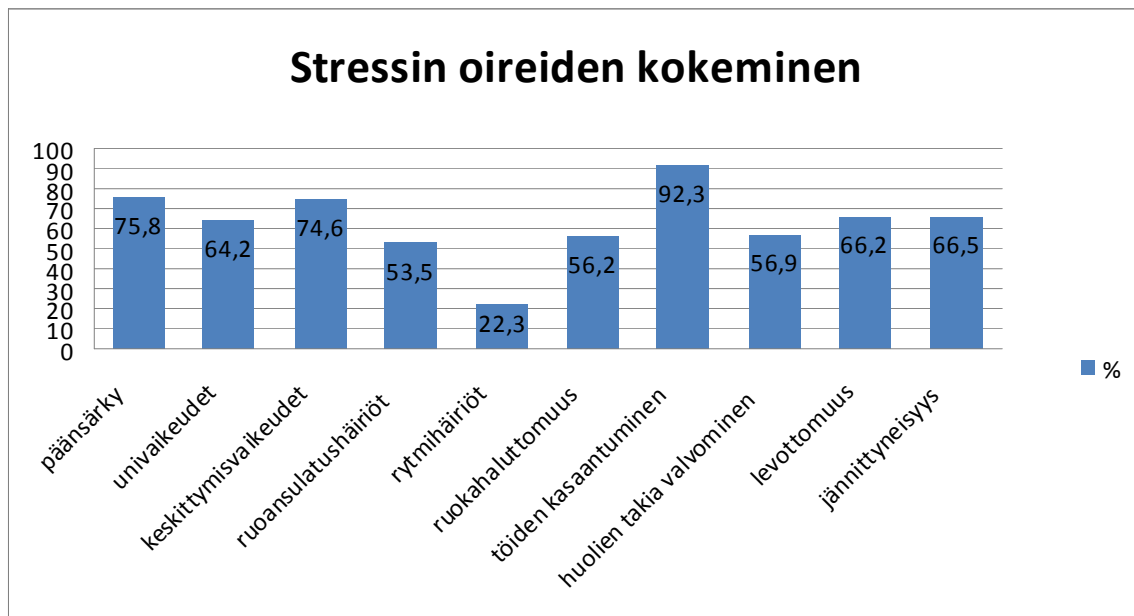
Itsensä stressaantuneeksi kokee jatkuvasti murto-osa (5 %) vastanneista. Melko usein tai usein itsensä kokee stressaantuneeksi hieman yli kolmannes (34 %), ajoittain stressaantuneeksi itsensä koki hieman yli puolet (53 %) vastanneista. Alle kymmenesosa vastaajista ei ole koskaan kokenut itseään stressaantuneeksi. Eniten stressiä tulosten mukaan kokivat sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat (96 %). Vähiten stressiä kokivat kestävästi kehittyneiden opiskelijat (81 %). Vuonna 2005 aloittaneet (96 %) kokivat eniten stressiä, vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijat (87 %). Aikuispuolella (89 %) koettiin vähemmän stressiä kuin nuorisopuolella (92 %).



KUVIO 19 Opiskelijoiden stressin kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

Somaattisia stressin oireita koki vastaajista jatkuvasti vain murto-osa. Pääsärkyä koettiin eniten stressin somaattisista oireista, ruoansulatushäiriöt olivat toiseksi yleisin stressin somaattinen oire, vain murto-osalla vastaajista on stressin aiheuttamaa ruokahaluttomuutta.

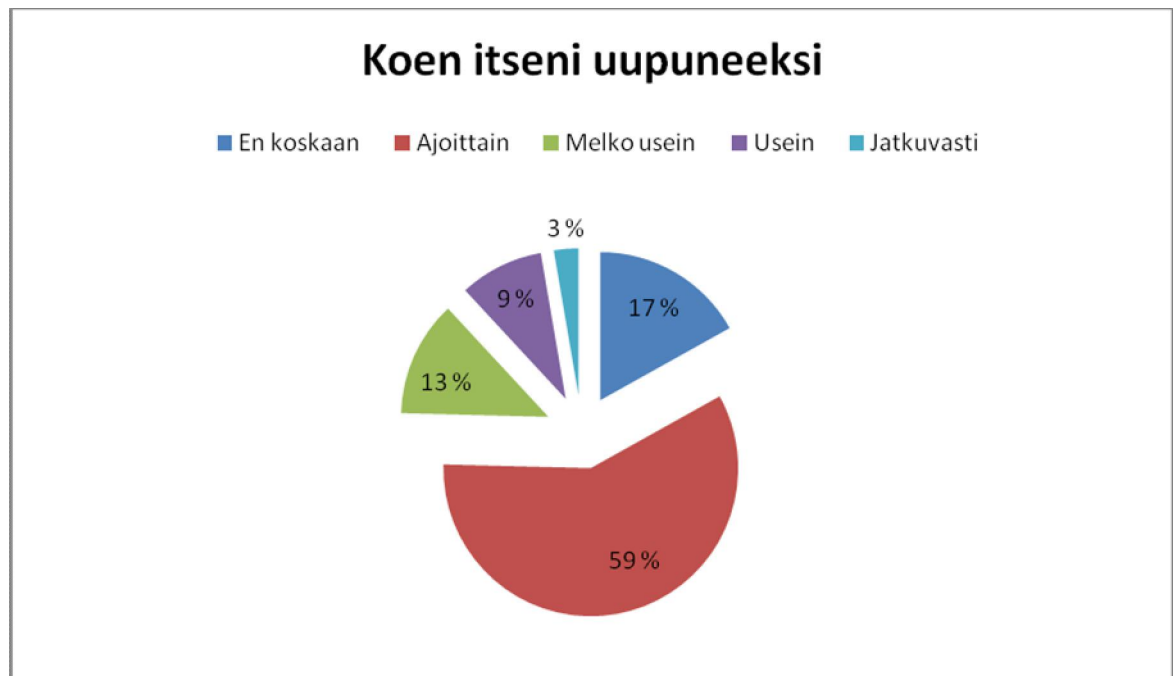
Keskittymisvaikeuksista kärsii ajoittain 61 %. Harrastuksille on aikaa jossain määrin 89 %:lla vastaajista. Vastanneista viidesosalla (12 %) opiskeluun liittyvät työt kasaantuvat jatkuvasti, usein tai melko usein työt kasaantuvat 39 %:lla vastaajista. Opiskeluun liittyvien töiden kasaantumista ajoittain koki 42 % vastaajista. Vastaajista 57 % valvoo joskus huoliensa takia. Levottomaksi tai jännittyneeksi itsensä tuntee jossain määrin yli puolet vastaajista (66 %).



KUVIO 20 Opiskelijoiden stressioireiden kokeminen, vaihtoehdot ajoittain, melko usein, usein ja jatkuvasti ovat yhdistetty, vastausten prosenttiosuus, n=260

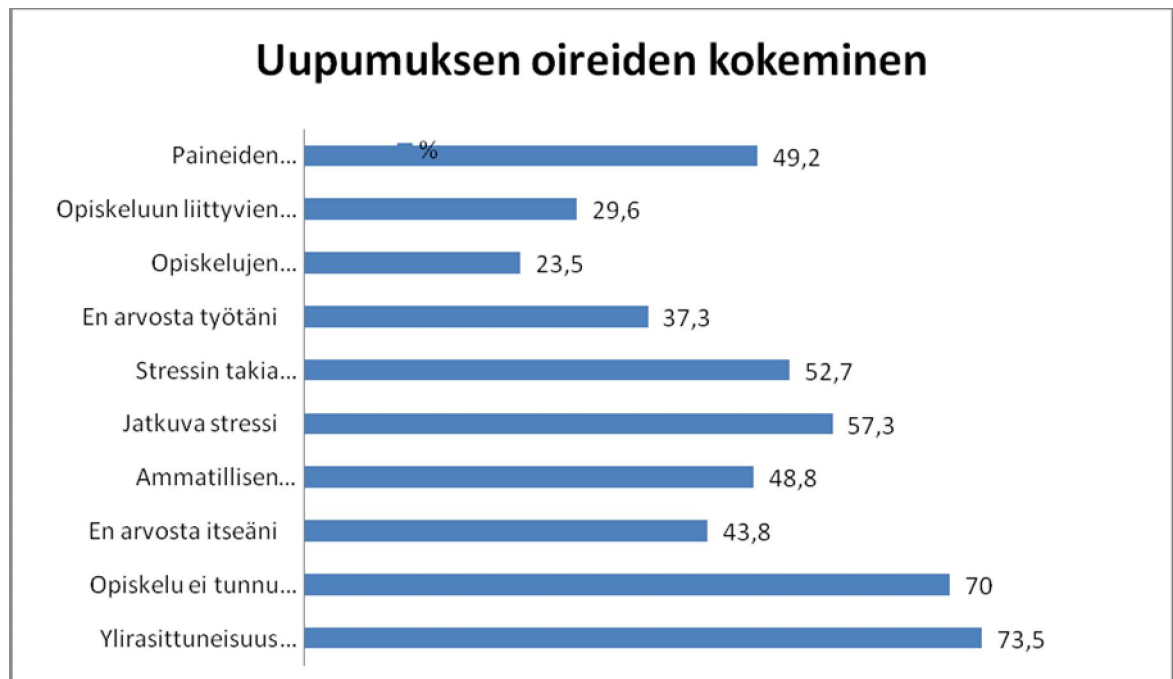
5.2.2 Uupumus

Hyvin harva (3 %) vastaajista koki itsensä uupuneeksi jatkuvasti, usein tai melko usein uupumusta koki noin neljännes (22 %), ajoittain lähes 60 % vastanneista. Eniten uupumusta kokivat maaseutuelinkeinojen opiskelijat (95 %). Vähiten uupumusta kokivat liiketalouden opiskelijat (76 %). Uupuneisuutta kokivat eniten vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneet (93 %), vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijat (69 %). Nuorisopuolella (84 %) uupuneisuus on yleisempää kuin aikuispuolella (80 %).



KUVIO 21 Opiskelijoiden kokemukset uupumuksesta, vastausten prosenttiosuus, n=260

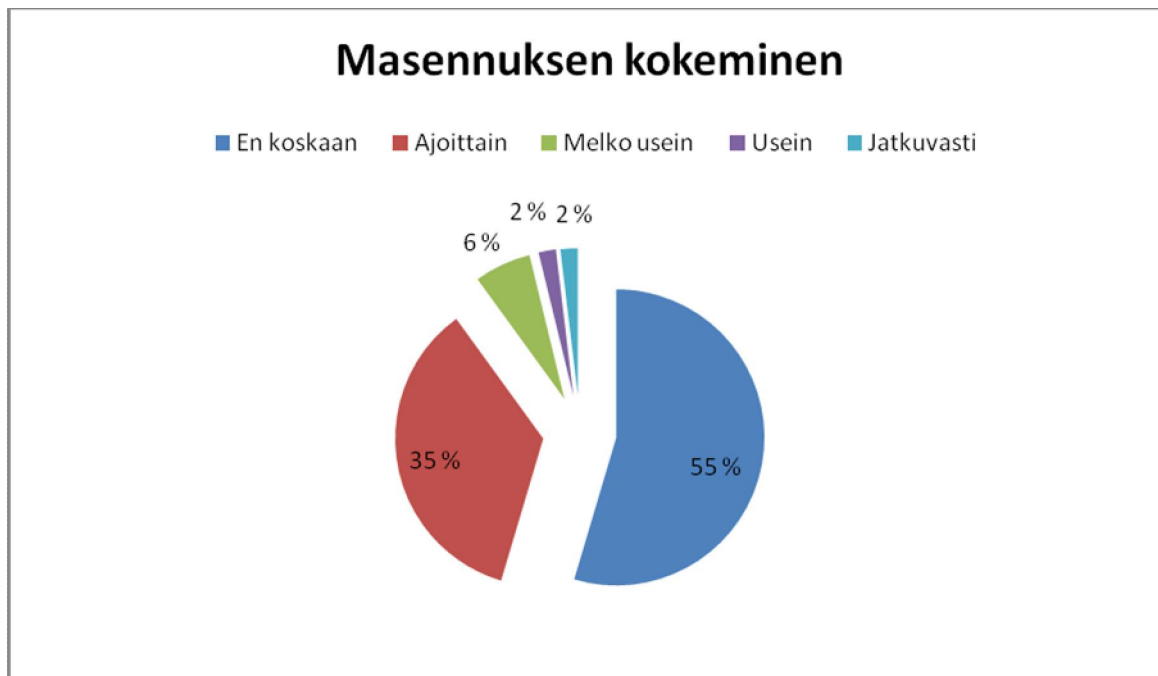
Usein tai melko usein itsensä uupuneeksi koki 23 %, ajoittain puolet vastanneista. Hyvin harva (2 %) koki itsensä opintojen takia yllirasittuneeksi jatkuvasti. Mielekkäältä opiskelu tuntuu vastaajista jatkuvasti kolmasosalla. Ajoittain tai melko usein opiskelun kokee mielekkääksi 60 % vastaajista. Väkinäiseksi opiskelun kokee 11 % vastaajista usein tai jatkuvasti. Yli puolet vastaajista arvostaa itseään. N. 60 % vastaajista arvostaa työtään. Puolet vastaajista kokee joskus ammatillisen itsetuntonsa alentuneeksi, 7 % usein tai jatkuvasti. Vastanneista yli puolet (58 %) on ollut pidemmän aikaa jatkuvasti stressaantunut opiskelujensa aikana. Vastanneista 47 % ei ole kokenut itseään stressin takia kyyniseksi lainkaan, puolet vastanneista on kokenut jossain määrin. Vastanneista 18 % on ajoittain suunnitellut opintojensa keskeyttämistä väsymyksen takia. Vastanneista 4 % on suunnitellut opintojen keskeyttämistä usein tai melko usein. Jatkuvasti opintojen keskeyttämistä on suunnitellut 2 % vastanneista. Valtaosa (90 %) vastaajista ajattelee usein opiskeluun liittyviä asioita vapaa-ajallaan. Noin puolelle vastaajista opinnoista johtuvat paineet ovat aiheuttaneet ongelmia läheisissä ihmissuhteissa.



KUVIO 22 Opiskelijoiden uupumuksen oireet, vastausten prosenttiosuus, n=260

5.2.3 Masennus

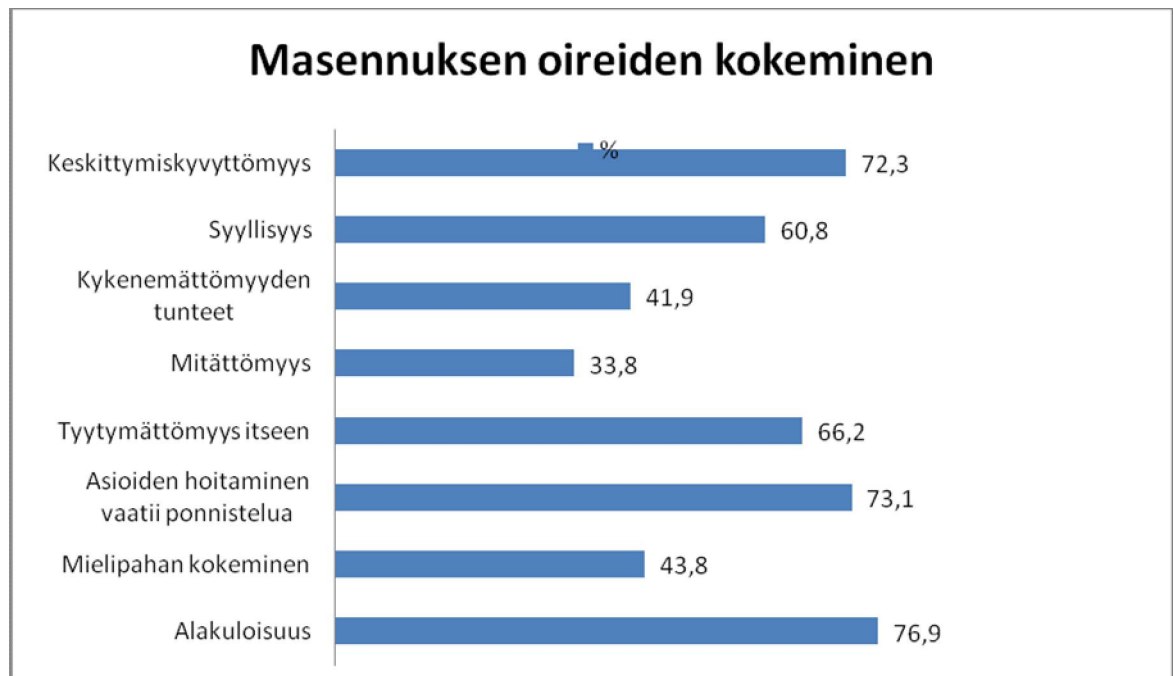
Yli puolet (55 %) vastaajista ei ole koskaan kokenut masennusta. Ajoittain itsensä masentuneeksi kokee yli kolmannes (35 %), melko usein tai usein 8 % vastanneista. Jatkuvasti masentuneeksi itsensä kokee murto-osa (2 %) vastanneista. Maaseutuelinkeinojen opiskelijat (64 %) kokivat eniten masennusta. Vähiten masennusta kokivat hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat (19 %). Vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneet kokivat eniten masennusta, vähiten ensimmäisen vuoden opiskelijat. Nuorisopuolella masennus on yleisempää kuin aikuispuolella.



KUVIO 23 Opiskelijoiden masennuksen kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

Neljännes (23 %) opiskelijoista ei ole koskaan kokenut itseään alakuloiseksi. Yli puolet (57 %) vastaajista kokee itsensä alakuloiseksi ajoittain, melko usein tai usein viidennes (19 %) ja jatkuvasti alle 1 %. Vastanneista mielipahaa useammin kuin mielihyvää kokee ajoittain tai melko usein 37 %, usein tai jatkuvasti 7 %. Vastaajista yli puolet (54 %) joutuu ponnistelemaan saadakseen tehtyä asioita ajoittain tai melko usein. Usein tai jatkuvasti viidennes (19 %). Vastaajista hieman alle puolet (45 %) on ajoittain tyytymättömiä itseensä. Melko usein tai usein tyytymättömyyttä kokee alle viidennes (17 %) ja jatkuvasti 4 % vastanneista. Yli puolet (66 %) vastanneista ei tunne koskaan itseään mitättömäksi. Ajoittain tai melko usein mitättömäksi itsensä tuntee lähes kolmannes (28 %) vastanneista, jatkuvasti 2 %.

Yli kolmannes vastanneista (35 %) tuntee ajoittain tai melko usein, ettei kykene mihinkään, usein tai jatkuvasti 7 % vastanneista. Ajoittain syyllisyyden tunteita kokee 38 % vastaajista, melko usein tai usein 18 %. Jatkuvasti syyllisyyden tunteita kokee 5 % vastanneista. Yli 70 % vastanneista on jonkin asteisia keskittymisvaikeuksia.



KUVIO 24 Opiskelijoiden masennuksen oireiden kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

5.3 Opiskeluhoolto

Opintotoimiston palveluista oli tietoisia (93 %) lähes kaikki vastaajat. Terveystieteiden palveluista oli tietoisia 91 % opiskelijoista. Opintosihteerin palveluista tiedettiin yleisesti (74 %). Tutor-opettajasta oli tietoisia suuri osa vastaajista (74 %). Tutor-opiskelijoiden toiminta oli tuttua yli puolelle (68 %) opiskelijoista. Koululääkärin palveluista oli tietoisia lähes puolet (40 %) opiskelijoista. Hieman yli kolmannes vastaajista (31 %) oli tietoisia opintopsykologin tarjoamista palveluista. Erityisopettajan (47 %) ja opintopastorin (46 %) palveluista tiesi hieman alle puolet vastanneista.

Vastausten mukaan edellä mainituista palveluista opiskelijat olivat käyttäneet eniten opintotoimiston palveluita (65 % vastaajista). Terveystieteiden palveluita oli käyttänyt lähes puolet (42 %) vastanneista. Tutor-opettajan palveluja oli käyttänyt 40 % vastanneista. Tutor-opiskelijoiden palveluja oli käyttänyt 11 % vastanneista. Opintotoimistossa asioineita oli 26,5 % vastanneista. Koululääkärin vastaanotolla oli käynyt noin 1 % vastanneista. Opintopsykologin, erityisopettajan ja opintopastorin

palveluita oli käyttänyt alle prosentti vastanneista. Noin kymmenesosa (12 %) ei ollut koskaan käyttänyt mitään edellä mainituista opiskeluhoitojen palveluista.

Kysymyksessä siitä, mistä opiskelija on ensisijaisesti hakenut tai hakisi apua erilaisiin psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin, oli annettu seuraavat valmiit vaihtoehdot; terveydenhoitaja, erityisopettaja, opintopsykologi, opintopastori, koululääkäri, tutor-opettaja, tutor-opiskelija, opintosihiteeri, opintotoimisto, koulun ulkopuolinen terveydenhuolto, koulunulkopuolinen sosiaalinen verkosto ja viimeisenä vaihtoehtona ei mikään näistä.

Ensisijaisesti terveydenhoitajan puoleen kääntyttäisiin terveyteen (50 %) liittyvissä asioissa. Univaikeuksista kärsivistä opiskelijoista 40 % ja väsymyksestä 37 % kääntyisi ensisijaisesti terveydenhoitajan puoleen ongelmassaan. Masennuksen (34 %), uupumuksen (32 %), ahdistuksen (29 %), jännityksen (26 %) tai stressin (25 %) vuoksi terveydenhoitajalta ensisijaisesti hakisi tai on hakenut apua noin kolmannes opiskelijoista. Yksinäisyydestä kärsivistä opiskelijoista terveydenhoitajan puoleen ensisijaisesti kääntyisi 19 % vastanneista. Oppimisvaikeuksiin (6 %) ja opiskelujen suunnitteluun (2 %) hakisi apua terveydenhoitajalta muutama prosentti vastanneista.

Tutkimuksemme mukaan opiskelijat kääntyisivät erityisopettajan puoleen ensisijaisesti seuraavissa asioissa. Oppimisvaikeudet (28,8 %), stressi (2 %), jännitys (2 %) ja opiskelujen suunnittelu (2 %).

Opintopsykologin puoleen opiskelijat ensisijaisesti kääntyisivät seuraavissa asioissa. Ahdistus (12 %), masennus (11 %), yksinäisyys (9 %), stressi (7 %), jännitys (7 %), uupumus (6 %), oppimisvaikeudet (5 %), univaikeudet (2 %), väsymys (1 %) ja opiskelujen suunnittelu (1 %).

Opintopastoriin otettaisiin tutkimuksemme mukaan yhteyttä yksinäisyyteen (4 %) liittyvissä asioissa.

Vastaaajien mukaan koululääkäriin ensisijaisesti otetaan yhteyttä seuraavissa ongelmissa. Univaikeudet (6 %), terveyteen liittyvät asiat (5 %), masennus (4 %), väsymys (3 %), uupumus (3 %), ahdistus (2 %), stressi (2 %) ja jännitys (2 %).

Tutkimukssamme ensisijaisesti vastaajat ottaisivat yhteyttä tutor-opettajaan opiskelujen suunnitteluun (55 %), oppimisvaikeuksiin (28 %) stressiin (10 %), uupumukseen (6 %), jännitykseen (5 %), ahdistukseen (4 %), yksinäisyys (4 %), väsymykseen (3 %) ja masennukseen (1 %) liittyvissä asioissa.

Tutor-opiskelijan puoleen vastaajat kääntyisivät ensisijaisesti seuraavissa asioissa. Stressiin (1 %), yksinäisyyteen (2 %) ja opiskelujen suunnitteluun liittyvät asiat (2 %).

Opintosihteriin (9 %) tai opintotoimiston (15 %) puoleen kääntyttäisiin opintojen suunnitteluun liittyvissä asioissa.

Terveyteen liittyvissä ongelmissa koulun ulkopuoliseen terveydenhuoltoon ottaisi yhteyttä ensisijaisesti 27 % vastanneista. Univaikeuksien vuoksi koulun ulkopuoliseen terveydenhuoltoon kääntyisi viidennes vastaajista (20 %). Masennuksen vuoksi koulun ulkopuoliseen terveydenhuoltoon kääntyisi 19 % vastaajista. Noin joka kymmenes vastaajista kääntyisi koulun ulkopuolisen terveydenhuollon puoleen ahdistuksen (12 %), stressin (12 %), väsymyksen (12 %) ja uupumuksen (11 %) vuoksi. Jännitykseen (9 %) ja yksinäisyyteen (5 %) on hakenut apua koulun ulkopuolisesta terveydenhuollosta alle 10 % vastaajista.

Koulun ulkopuolisiin sosiaalisiin verkostoihin opiskelijat ottaisivat yhteyttä seuraavasti. Yksinäisyys (35 %), ahdistus (27 %), jännitys (27 %), väsymys (27 %), stressi (26 %), uupumus (22 %), masennus (20 %), univaikeudet (11 %), terveys (11 %), oppimisvaikeudet (11 %) ja opiskelujen suunnittelu (7 %).

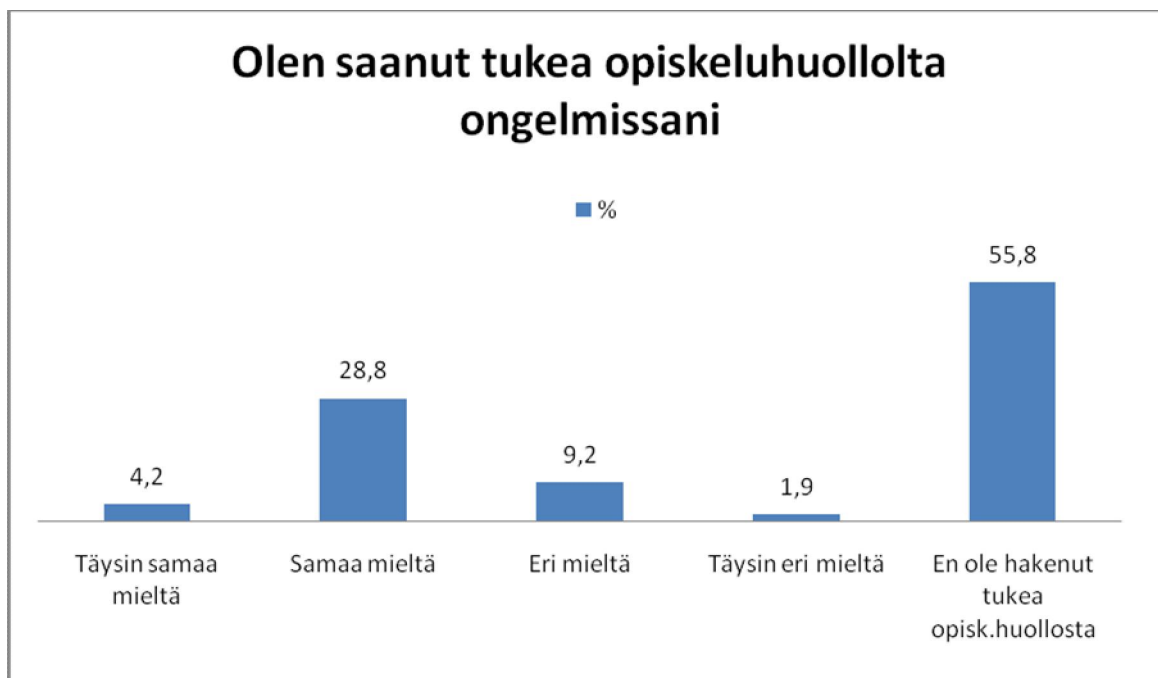
Tuloksista käy ilmi, että noin n. 15 % vastanneista opiskelijoista ei ottaisi ensisijaisesti yhteyttä mihinkään ehdotettuun vaihtoehtoon.

	Opiskelijat ovat tietoisia seuraavista opiskeluhuollon palveluista (%)	Opiskelijat ovat tietoisia seuraavista opiskeluhuollon palveluista (fr)	Opiskelijat ovat käyttäneet seuraavia opiskeluhuollon palveluita (%)	Opiskelijat ovat käyttäneet seuraavia opiskeluhuollon palveluita (fr)
Terveydenhoitaja	91,5	238	42	109
Erityisopettaja	47,3	123	1	26
Opintopsykologi	31,5	81	0,3	8
Opintopastori	46,9	122	0,07	2
Koululääkäri	40,8	106	0,8	22
Tutor-opettaja	74,2	193	40	105
Tutor-opiskelija	68,5	178	11	29

Opintosihtteeri	74,6	194	26,5	69
Opintotoimisto	93	242	65	170

TAULUKKO 1. Opiskelijoiden opiskeluhollosta tietäminen ja palveluiden käyttö, tulokset prosentteina ja frekvensseinä, n=260

Vastanneista 33 % on joko täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että on saanut tukea opiskeluhollosta ongelmisään. Vastanneista 56 % ei ole hakenut tukea opiskeluhollosta ollenkaan. Eniten tukea opiskeluhollosta oli saanut maaseutuelinkeinojen opiskelijat (42 %), vähiten sosiaalialan opiskelijat (24 %). Vuonna 2004 tai aiemmin opintonsa aloittaneet (21 %) olivat saaneet vähiten tukea opiskeluhollosta, eniten tukea olivat saaneet ensimmäisen vuoden opiskelijat (44 %). Nuorisopuolen opiskelijat (36 %) olivat saaneet enemmän tukea kuin aikuispuolen opiskelijat (22 %).



KUVIO 25 Opiskelijoiden opiskeluhollosta saatu tuki, vastausten prosenttiosuus, n=260

Avoimeen kysymykseen, miten mielestäsi opiskeluholtoa tulisi kehittää, saatiin vastauksia yhteensä 187 (n=187) kirjallisia vastauksia niistä oli 180.

Opiskelijat ovat sitä mieltä, että opiskeluhuoltoa tulisi tehdä näkyvämmäksi ja tiedotusta laajentaa (n=90). Tutor-opettajien ja tutor-opiskelijoiden näkyvyyttä toivottiin myös paremmaksi. Opiskelijat ehdottivat, että opiskeluhuollon näkyvyyttä voisi lisätä esimerkiksi lukuvuoden alussa yhteisessä tilaisuudessa opiskeluhuollon jäsenten esittelyllä tai sähköpostitse viestittämällä.

Opiskelijat ovat sitä, mieltä että terveydenhuoltopalveluita tulisi kehittää (n=33). Opiskelijat toivat esille, että terveydenhoitajan aikoja tulisi lisätä. Terveydenhoitajan läsnäoloa useammin Hyvinkään Laureassa toivottiin useassa vastauksessa. Opiskelijat olivat myös sitä mieltä, että jokaiselle opiskelijalle tulisi tehdä terveystarkastus jossain vaiheessa opiskelua. Opiskelijat toivoivat hammashuoltoa oppilaitoksen kautta järjestettäväksi.

Opiskelijat toivovat lisää tukea opiskelussa (n=23). Tukea varsinkin tutor-opettajalta toivottiin enemmän. Moni vastaaja kokee tarvitsevänsä lisää tukea opettajilta opintojen edistymiseen sekä valmistumiseen liittyvissä asioissa. Tärkeäksi asiaksi opiskelijat nostivat myös tutor-opettajien vaihtumisen opintojen aikana. Opiskelijat toivoisivat opetussuunnitelmiin lisää selkeyttä. Opiskelijat toivoivat avointa keskustelua töiden kasaantumisesta ja uupumisesta.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET TULOKSISTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Hyvinkään Laurean opiskelijoiden opiskelun kuormitus- ja voimavaratekijöitä, opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia sekä opiskeluhuoltoa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukijana.

Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin voimavaroja ovat tulosten perusteella positiivinen suhtautuminen opintoihin. Opiskelijat kokevat tyytyväisyyttä saadessaan valmiiksi tehtäviä, oppimisen iloa sekä opiskelutaitonsa hyväksi. Opiskelijat luottavat kykyihinsä suoriutua opinnoista sekä kokevat opiskelun kykyjään ja taipumuksiaan vastaavaksi.

Hyvinkään Laurea opiskeluyhteisönä koetaan tasa-arvoiseksi, avoimeksi, oikeudenmukaiseksi ja luottamukselliseksi. Myös ilmapiiri koetaan Hyvinkään Laureassa hyväksi.

Hyvinkään Laurean opiskelijoilla on pääsääntöisesti hyvät sosiaaliset suhteet. Eniten tukea saadaan perheeltä ja kavereilta. Opettajilta vähemmän.

Psyykkistä hyvinvointia kuormittavia tekijöitä opiskelussa on kiire sekä vaikutusmahdollisuuksien puutteellisuus. Suurin osa opiskelijoista on edennyt opinnoissaan tavoitteidensa mukaisesti. Kuitenkin kolmasosa ei ole edennyt opinnoissaan tavoitteidensa mukaisesti, yleisimmät syyt opintojen viivästymiseen ovat omaan jaksamiseen liittyvä ongelma, motivaation puute sekä opetuksen laatuun liittyvät ongelmat.

Taloudellinen tilanne on vakaa suurimmalla osalla opiskelijoista, mutta todella moni opiskelija joutuu tekemään opintojen ohella palkkatöitä taloudellisen tilanteensa takia. Suurin osa opiskelijoista tekee opintojen ohella töitä 10 - 20 tuntia viikossa. Työt opintojen ohella koetaan opiskelukykyä kuormittavaksi. Moni työssä käyvä joutuu töiden takia luopumaan ajasta, jonka muuten käyttäisi opiskeluun. Vain puolet opiskelijoista kokee helpoksi töiden ja opintojen yhdistämisen. Kuitenkin suurin osa löytää vapaa-aikaa mm. perheelle ja harrastuksille.

Opiskelijat kaipaavat enemmän ohjausta ja palautetta opettajilta. Erityisesti opintojen loppusuoralla olevat ja valmistuvat opiskelijat toivoisivat enemmän ohjausta ja palautetta opettajilta.

Hyvinkään Laurean opiskelijat voivat psyykkisesti hyvin. Opiskelijat ovat pääsääntöisesti onnellisia sekä iloisia ja nauttivat elämästään. Opiskelijat nukkuvat hyvin, ovat terveitä ja innostuneita. Suurin osa luottaa itseensä ja näkee tulevaisuutensa valoisana. Opiskelijat kokevat saavansa arvostusta. Kuitenkin vain puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista on tyytyväisiä tämän hetkiseen elämäntilanteeseensa ja vain puolet kokee itsensä virkeäksi. Yksinäisyyttä kokee ajoittain kolmannes.

Opiskelijoiden keskuudessa stressin kokeminen on yleistä. Stressiä kokevat lähes kaikki opiskelijat jossain määrin. Stressi aiheuttaa monelle opintoihin liittyvien töiden kasaantumista. Stressin somaattisista oireista yleisimmät ovat päänsärky ja univaikeudet.

Valtaosa opiskelijoista kokee myös jonkin asteista uupumusta. Moni opiskelija on kokenut jossain määrin olevansa yllirasittunut opiskelujen takia. Uupumuksen oireista jatkuvaa stressiä kokee reilusti yli puolet opiskelijoista. Opiskelujen keskeyttämisen suunnitteluun väsymys harvoin johtaa. Masennusta koetaan harvoin.

Opiskelijat ovat pääsääntöisesti tietoisia opiskeluhuollon palveluista. Lähes kaikki opiskelijat tietävät terveydenhoitajan ja opintotoimiston tarjoamista palveluista. Heikoiten tiedetään opintopsykologin tarjoamista palveluista. Kuitenkaan moni opiskelijoista ei käytä palveluja lainkaan. Yleisimmin käytetään terveydenhoitajan, opintotoimiston ja tutor-opettajan tarjoamia palveluja. Vähiten opiskelijat käyttävät opintopastorin tarjoamia palveluja. Vain alle yksi prosentti käyttää opintopsykologin tarjoamia palveluja.

Opiskeluhuollolta tukea ongelmiin saadaan hyvin. Kuitenkaan yli puolet vastanneista opiskelijoista ei ole käyttänyt opiskeluhuollon palveluja lainkaan. Yleisimmin erilaisten ongelmien yhteydessä käännetään terveydenhoitajan, opintotoimiston ja tutor-opettajan puoleen. Näiden jälkeen seuraavaksi yleisimmät vaihtoehdot ovat koulun ulkopuoliset sosiaaliset verkostot ja koulun ulkopuolinen terveydenhuolto. Opintopastoriin, opintopsykologisiin ja tutor-opiskelijaan opiskelijat turvautuisivat harvoin. Moni opiskelijoista ei käyttäisi mitään opiskeluhuollon tarjoamista palveluista.

Moni opiskelija toivoisi lisää tiedotusta opiskeluhuollosta. Suuri osa vastaajista ei tiennyt opiskeluhuollon palveluista lainkaan. Opiskelijat toivoivat lisää aikoja terveydenhoitajalle sekä lääkärille.

7. POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimus tulosten perusteella voidaan todeta, että Hyvinkään Laurean opiskelijat kokevat psyykkisen hyvinvoinnin kuormitus- ja voimavaratekijät lähestulkoon saman lailla kuin aiemmissa tutkimuksissa liittyen ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin (Kilpikivi & Lassila 2008, Erola 2004.) Vaikka opiskelijoilla onkin opiskelussa paljon psyykkistä hyvinvointia edesauttavia tekijöitä, silti kuormitustekijöistä esimerkiksi kiire saattaa johtaa moniin erilaisiin psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin. Myös tutkimuksessa havaittu opintojen ohjauksen puute aiheuttaa helposti erilaisia ongelmia kuten töiden kasaantumista ja motivaation laskua. Tulosten perusteella tutor-opiskelijoiden rooli opinnoissa ohjaamisessa on

hyvin pieni. Tulosten mukaan kestävän kehityksen opiskelijat koki eniten ahdistusta sekä motivaation huonoimmaksi. He myös kokivat saavansa vähiten palautetta ja ohjausta opintoihinsa. Psykkistä hyvinvointia kuormittavista tekijöistä tulee helposti oravanpyörä, yksi ongelma johtaa toiseen. Voimavaratekijät kuten sosiaalinen tuki estävät ongelmia kasaantumasta liian suuriksi.

Stressiä ja väsymystä Hyvinkään Laurean opiskelijat kokevat yhtä paljon kuin aiemmissa tutkimuksissa ammattikorkeakouluopiskelijat (Kunttu & Huttunen 2008, Kilpikivi & Lassila 2008, Erola 2004.) Stressi ja väsymys ovat psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia, jotka olennaisesti heikentävät opiskelukykyä. Kun opintoja ei koeta mielekkäänä ei välttämättä jakseta enää opiskella ja tehtävät ja tentit jäävät rästiin. Töiden kasaannuttua stressi lisääntyy, joka saattaa johtaa uupumukseen. Hyvinkään Laurean opiskelijoista sosiaalialalla koetaan eniten väsymystä ja stressiä sekä koetaan eniten stressin haittaavan opiskelua. Maaseutuelinkeinojen opiskelijat kokevat eniten uupumusta ja masennusta sekä jaksamisensa huonoimmaksi. Maaseutuelinkeinojen opiskelijoilla myös opinnot ovat viivästyneet eniten. He kokevat kuitenkin saaneensa eniten tukea ja ohjausta opintoihinsa.

Tulosten mukaan ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on vähiten psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia ja eniten niillä, joilla opinnot ovat jo viivästyneet. Ensimmäisen vuoden opiskelijat kokevat myös opiskelukykyä paremmaksi kuin jo pidempään opiskelleet. Ensimmäistä vuotta opiskelevat kokevat myös saavansa eniten tukea, ohjausta ja palautetta. Aikuislinjan opiskelijoilla on vähemmän psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia sekä sitä kuormittavia tekijöitä opiskelussa kuin nuorisolinjan opiskelijoilla.

Moni opiskelija joutuu tekemään opintojen ohella töitä taloudellisen tilanteensa vuoksi, tämä varmasti lisää opiskelijoiden kiirettä, stressiä ja väsymystä. Tutkimuksen mukaan töiden teko opintojen ohella hankaloittaa opintoja. Myös Opiskelijatutkimuksen (2006) mukaan valta-osa opiskelijoista joutuu tekemään töitä taloudellisen tilanteensa vuoksi ja työt opintojen ohella koetaan opiskelua häiritseväksi.

Psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat opiskelussa varmasti vähentyisivät jos opiskelijat olisivat tietoisempia opiskeluhuollon palveluista. Hyvinkään Laureassa on vastikään lisätty opiskeluhuollon palveluita. Opintopsykologi on aloittanut toimintansa vasta tammikuussa 2009, joten hänen palveluistaan ei vielä yleisesti tiedetä, samoin pastorin toiminta on melko uutta. Pastorin toiminnasta on kuitenkin tiedotettu

yleisesti enemmän esimerkiksi sähköpostilla, tietämys pastorin palveluista olikin suurempi kuin psykologin.

7.2 Luotettavuus

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, siis tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta parantaa oikeiden mittareiden valinta ja soveltuvuus mittauskohteen mittaukseen. Mitä tarkempia tuloksia halutaan, sitä tarkempi mittarin tulee olla. (Valli 2001a, 92.) Kyselylomakkeella suoritettun tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että tutkimuksessa tutkija ei voi olemuksellaan eikä läsnäolollaan vaikuttaa vastauksiin. Luotettavuutta parantaa myös se, että kysymys esitetään jokaiselle vastaajalle täysin samassa muodossa eikä siihen pääse vaikuttamaan edes äänenpainot tai tauot sanojen välillä. Luotettavuuteen vaikuttaa myös, se että vastaaja saa valita vastaamisajan itse ja voi täten vastata rauhassa. (Valli 2001b, 101.) Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, jolla varmistettiin vastaajien anonymiteetti. Anonymiteetin vuoksi vastaajat pystyivät vastaamaan myös arkaluontoisempiin kysymyksiin rehellisesti.

Tutkimuksen validiteettiin eli pätevyyteen vaikuttaa se, että onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä on ollut tarkoitus selvittää. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata yksiselitteisesti oikeita asioita yksiselitteisesti ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Tämän tutkimuksen sisältövaliditeetti on varmistettu valitsemalla mittariin käsitteet tutkimuksen teoreettisesta viitekehyksestä, josta ne on muokattu mitattavaan muotoon. Tämän tutkimuksen validiteettiin vaikutti se, että kyselyllä mitattiin opiskelijoiden omia kokemuksia stressistä, uupumuksesta ja masennuksesta. Kyseisiä psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia ei ollut kyselylomakkeessa valmiiksi määritelty.

Validiteettiin vaikuttaa myös se, että työssä ristiintaulukoitiin koulutusohjelma kysymysten kanssa ja joidenkin koulutusohjelmien vastausprosentti oli alle 10. Näistä tuloksista tehdyt johtopäätökset ovat siten vain suuntaa antavia.

Perusjoukko tulee olla tarkasti määritelty, edustavan otoksen saaminen ja korkea vastausprosentti edesauttavat validin tutkimuksen toteutumista. (Heikkilä 2004, 29, Salminen-Tuomaala ym. 2008, 263.) Valitsimme tutkimusjoukoksi koko Hyvinkään

Laurean opiskelijat. Vastausprosentiksi jäi 20,5, joka jäi odotettua pienemmäksi. Tällaisesta vastausprosentista voidaan kuitenkin tehdä jo luotettavia johtopäätöksiä. Vastausprosentin alhaisuuteen saattoi vaikuttaa se, että kyselyyn oli mahdollisuus vastata vain viikon ajan. Tämänkaltaiseen kyselyyn saattaa myös jättää vastaamatta ne opiskelijat, jotka voivat hyvin, eivätkä koe tarpeelliseksi opiskeluhuollon kehittämistä tai päinvastaisesti ne, joilla on joitain työssä mainittuja psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia.

7.3 Kehitysehdotukset

Opiskeluhuollon haasteena on löytää uupumuksesta ja stressistä kärsivät opiskelijat ennen kuin heidän uupumuksestaan tulee opintoja lamauttavaa. Olisi tärkeää, että opiskeluhuollon palvelut ja tässä tapauksessa opintopsykologin ja erityisopettajan palvelut olisi selkeästi kaikkien tiedossa ja heihin yhteydenottokynnys olisi matala. Tietoisuutta tulisi lisätä tiedottamalla palveluista useammin ja tarkemmin kaikille opiskelijoille, ettei opiskeluhuollon palvelut jää tietämättömyyden vuoksi käyttämättä kun tarvetta kuitenkin on. Lähes kaikki opiskelijat käyttävät usein sähköpostia, joten sähköinen tiedottaminen olisi tehokasta. Lukukauden alussa tulisi pitää tiedotustilaisuus, jossa kaikki opiskeluhuollon tahot esittäytyisivät ja kertoisivat toiminnastaan. Myös Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 - tutkimuksessa painotettiin opiskeluhuollon tiedotuksen tärkeyttä.

Jotta opiskelijoiden ongelmat eivät pääsisi kasvamaan ylitsepääsemättömiksi tai aiheuttaisi opintojen viivästymistä tai keskeytymistä, tulisi terveydenhuollon palveluita lisätä. Terveydenhoitajien puoleen on matalin kynnyksellä kääntyä ja terveydenhoitajan puoleen käännytäänkin yleisimmin. Terveydenhoitajien aikoja tulisi lisätä huomattavasti. Hyvinkään Laurea ammattikorkeakouluun pitäisi palkata päätoiminen terveydenhoitaja, yksi tai useampi, joka palvelisi vain Hyvinkään Laurean opiskelijoiden tarpeita. Nykyiset terveydenhoitajat toimivat pääsääntöisesti Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollossa. Myös opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2006) mukaan opiskelijat toivoivat terveystarkastusten lisääntyvän. Terveydenhoitajan toteuttamat terveystarkastukset tulisi olla pakollisia kaikille opiskelijoille. Pakollisilla terveystarkastuksilla huomattaisi mahdollisesti ongelmat ja avun tarpeet, jotka muuten jäisivät huomaamatta. Laurean hyvinvointitutkimuksessa opiskelijat toivoivat myös pakollisia terveystarkastuksia (Kilpikivi & Lassila 2008.)

Opintojen ohjauksen järjestämiseen ja opintosuunnitelman järjestelmällisyyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota opintojen eri vaiheissa. Tutor-opettajan osuutta opintojen ohjauksessa tulisi kehittää siten, että tutor-opettaja olisi enemmän läsnä opinnoissa. Tutor-opettajan järjestämiä HOPS-keskusteluja tulisi järjestää useammin, ainakin kerran lukuvuodessa ja niiden tulisi olla jossain määrin pakollisiakin. Näin saataisiin selville opiskelijat, joilla opinnot ovat vaarassa viivästyä. Valmistumisen kynnyksellä pitäisi jokaiselle opiskelijalle pitää henkilökohtainen ”valmistumiskeskustelu”. Tutor-opettajan tulisi ohjata opinnoissa enemmän ja antaa enemmän palautetta opiskelijoilleen. Ammattikorkeakouluopiskelu vaatii tänä päivänä niin paljon itseohjautuvuutta opintojen suunnittelussa, joten opiskelijat tarvitsisivat enemmän ”perään katsomista” opintojen etenemisen suhteen.

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat yhteiskunnan tulevia veronmaksajia, joten opiskelijoiden hyvinvointiin tulisi jatkossa kiinnittää enemmän ja laajemmin huomiota. Opiskelijoiden hyvinvointia tulisi edistää mm. opintotukea ja tulorajoja nostamalla.

Jatkotutkimusehdotuksina tämän tutkimuksen perusteella voidaan esittää opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmien tutkimista pienempinä kokonaisuuksina esimerkiksi tarkastella systemaattisemmin mistä stressi aiheutuu opiskeluissa. Tulosten avulla pystyttäisiin vielä paremmin ennaltaehkäisemään opiskelijoiden stressaantumista.

Jatkossa olisi syytä tutkia myös sitä mihin opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat johtavat esimerkiksi päihteiden käyttö ja syrjäytyminen. Opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia olisi varmasti mielenkiintoista tutkia myös laadullisesti. Myös opiskelijoiden elämänhallintaa koskeva tutkimus olisi varmasti tarpeen. Opiskelijoiden tavat käyttää rahaa, kodinhoitotaidot sekä sosiaaliset suhteet olisivat varmasti mielenkiintoinen tutkimuskohde.

LÄHTEET

- Aro, A. 2001. On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Oy Edita Ab. Helsinki.
- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Fain, J. 2004. Reading, understanding and applying nursing research. 2. painos. F.A. Davis company. Philadelphia. USA.
- Haikonen, P. Järvinen, S. Larm, M. Oikarinen, U. Rautasuo, O. 2006. Ilmapiiri ja siihen vaikuttavia tekijöitä Hyvinkään Laureassa - yhteisöanalyysi opiskelijoille. Hyvinkää.
- Hakanen, J. 2005. Työuupumuksesta työn imuun: Työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Tampereen yliopistopaino. Helsinki.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Edita Prima oy. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Gummerus kirjapaino oy. Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S. Remes, P, Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hämäläinen, P. Kolimaa, M. Peltonen, E. 2003. Opiskeluterveydenhuollon tila vuonna 2002. [www-dokumentti]
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2003/03/pr1064571339352/pass_thru.pdf> (Luettu 29.1.2009)
- Johdon assistentti. 2009. Henkilöstörekisteri. Laurea. Hyvinkää.
- Kansanterveyslaki. 66/1972. [www-dokumentti]
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>> (Luettu 27.2.2009)
- Kaunio-Väisänen, S. 2009. Hyvinkään Laurean hyvinvointityöryhmän puheenjohtajan tiedonanto. 5.2.2009. Laurea. Hyvinkää.
- Kilpikivi, P. Lassila, E. 2008. Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämissuunnitelma 2008. Laurea.
- Kinnunen, U. Feldt, T. Mauno, S. 2005. Työ leipälajina - työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Otava. Keuruu.
- Koli, H. 2003. Oppimisprosessin ohjaus uusissa oppimisympäristöissä. Teoksessa Kotila, H.(toim.) 2003. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kunttu, K. Ollitervo-Peltonen, R. Seppänen, E. Ahola, V. 2002. Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisten suhteiden yhteys opiskeluajan stressiin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 39.
- Kunttu, K. 2004a. Korkeakouluopiskelijoiden terveysriskit. Suomen lääkärilehti 33/2004 vsk 59.
- Kunttu, K. Huttunen, T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki.

- Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. 28.1.2009. Suomen lääkärilehti. 37/2008. Vsk 63.
- Kunttu, K. Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia. Helsinki.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Kääriäinen, M. Työturvallisuuskeskus. 2003. Huomio työhyvinvointiin. 1.painos. Edita Prima Oy.
- Ladegard, G. 2008. Stress management through coaching: an empirical study of effects. [www- dokumentti]
<<http://groladegard.no/Stress%20management%20through%20coaching.pdf>> (Luettu 18.2.2009)
- Laurea ammattikorkeakoulu. Wilperi. WinhaPron apusovellus- ja raportointipalvelu. Laurea. 10.03.2009. Tilasto Hyvinkään Laurean opiskelijamäärästä.
- Laurea Fakta. 2008. Opintoasiainhallinto. Helsinki.
- Laurea Hyvinkää. [www- dokumentti]
<<http://hyvinkaa.laurea.fi/koulutusohjelmat.asp>> (Luettu 28.1.2009)
- Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen T. 2003. Psykiatria. Karisto oy. Hämeenlinna.
- Marttila, M. Häkkinen, J. 2008. POLULLA - projekti - Erytystä tukea ammattikorkeakouluopinnoissaan haasteita kohdanneille. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere.
- Metsämuuronen, J. 2000. SPSS aloittelevan tutkijan käytössä. Jaabes OÜ. Viro.
- Mäki, M. 2000. Laadun ilmapiiritekijät ammattikorkeakoulussa. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print. Tampere.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.
- Nieminen, P. 2009. Erytisopettajan tiedonanto. 3.2.2009. Laurea. Hyvinkää.
- Oikeus sosiaaliturvaan 11.6.1999/731 [www-dokumentti]
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>> (Luettu 27.2.2009)
- Opetusministeriö. 2006. Opiskelijatutkimus 2006. [www-dokumentti]
<<http://www.yths.fi/download.asp?id=Opiskelijatutkimus2006;1935;%7B71F6F79C-4EA5-4F16-8613-D7EBD680E54B%7D>> (Luettu 12.03.2009)
- Pekaristo, A. 2009. Terveystiedonanto. 2.2.2009. Laurea. Hyvinkää.
- Pirkola, S. Sohlman, B. 2005. Mielenterveys atlas. Toinen tarkistettu painos. Gummerus kirjapaino oy. Vaajakoski.
- Priebe, S. Oliver, J. Kaiser, W. 1999. Quality of life and mental health care. Wrightson biomedical publishing ltd. Petersfield, UK and Philadelphia, USA.
- Rauramo, P. 2008. 1.painos. Työhyvinvoinnin portaati. Edita. Helsinki.

- Rimpilä-Vanninen, P. 2009. Psykososiaaliset kuormitustekijät, stressi ja työuupumus. Luentomateriaali. Laurea. Hyvinkää.
- Salminen, H. 2003. Aikuiskoulutuksen haasteet ammattikorkeakouluissa. Teoksessa Kotila, H.(toim.) 2003. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Salminen-Tuomaala, M. Kurikka, S. Korkiamäki K. Paavilainen, E. 2008. Potilaan saattajien ohjauksen tarve päivystyspoliklinikalla. Hoitotiede. Vol. 20. 5/2008.
- Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. [www-dokumentti].
<http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf> Luettu 18.3.2009
- Simonsuuri-Sorsa, M. 2002. Tutkimusetiikka tutkijankoulutuksessa. Teoksessa Karjalainen, S. Launis, V. Pelkonen, R. Pietarinen, J. (toim.) 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tammer-Paino. Tampere
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Opiskeluterveydenhuollon opas. Yliopistopaino. Helsinki.
- Sulander, J. Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Yliopistopaino. Helsinki.
- Työterveyslaitos. 2001. QPS-Nordic - käsikirja. Toimittanut Purola, M. Helsinki.
- Valli, R. 2001a. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino oy. Jyväskylä.
- Valli, R. 2001b. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Aaltola, J. Valli, R.(toim.) Gummerus kirjapaino oy. Jyväskylä.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- Vesterinen, P. 2003. Projektiopiskelu ja - oppiminen ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Kotila, H.(toim.) 2003. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. 1.-3. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Viuhko, M. 2006. Opiskelijatutkimus 2006. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti. Opetusministeriön julkaisuja 2006:51. Yliopistopaino. Helsinki.
- Toim. Lindström, K. Leppänen, A. 2002. Työyhteisön terveys ja hyvinvointi. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino. Helsinki.

KUVIOT

KUVIO 1. Kunttu, K. 2004. Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Kela 2004. Edita Prima oy. Helsinki

KUVIO 2. Opiskelijoiden kokemukset vaikutusmahdollisuuksista opinnoissa, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 3. Opiskelijoiden opintojen ja palkkatöiden työmäärä, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 4. Kiireisyys ja opintojen vaatimusten suhde omiin voimavaroihin, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 5. Opiskelijoiden opiskelutaidot ja luottamus selviytyä tenteistä ja tehtävistä, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 6. Opiskelijoiden kokemukset opinnoissa etenemisestä tavoitteiden mukaan, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 7. Opiskelijoiden opintojen viivästymiseen vaikuttaneet tekijät, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 8. Opiskelijoiden oppimisen ilon ja tyytyväisyyden kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 9. Opiskelijoiden opiskelumotivaation kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 10. Taloudellinen tilanne ja työnteko, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 11. Opiskelijoiden opiskeluun käyttämä aika viikossa prosentteina, n=260

KUVIO 12. Opiskelijoiden opiskelun ulkopuoliseen palkkatyöhön käytetty aika prosentteina, n=260

KUVIO 13. Opiskelijoiden kokema tuen saanti opinnoissa prosentteina, n=260

KUVIO 14. Opiskelijoiden saama tuki eri tahoilta prosentteina, n=260

KUVIO 15. Ohjauksen, palautteen ja tuen saanti opettajilta, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 16. Opiskelijoiden kokemukset psyykkisestä hyvinvoinnistaan, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 17. Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 18. Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat, jotka haittaavat opintoja, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 19. Opiskelijoiden stressin kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 20. Opiskelijoiden stressioireiden kokeminen, vaihtoehdot ajoittain, melko usein, usein ja jatkuvasti ovat yhdistetty, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 21. Opiskelijoiden kokemukset uupumuksesta, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 22. Opiskelijoiden uupumuksen oireet, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 23. Opiskelijoiden masennuksen kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 24. Opiskelijoiden masennuksen oireiden kokeminen, vastausten prosenttiosuus, n=260

KUVIO 25. Opiskelijoiden opiskeluhollosta saatu tuki, vastausten prosenttiosuus, n=260

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Opiskelijoiden opiskeluhollosta tietäminen ja palveluiden käyttö, tulokset prosentteina ja frekvensseinä, n=260

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Tutkimuslupa hakemus

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 1 Kyselylomake

Taustatiedot

Vastaa seuraaviin kysymyksiin klikkaamalla oikea vastausvaihtoehto.

18-22 23-26 27-30 31-34 35-40 40-

1. Ikä

Mies Nainen

2. Sukupuoli

Naimaton Avoliitossa Avioliitossa

3. Siviilisääty

1 lapsi 2 lasta 3 lasta enemmän kuin 3 lasta Ei ole lapsia

4. Minulla on lapsia

5. Jos sinulla on lapsia, niin minkä ikäisiä?

Aikuisopiskelija

Nuoriso-opiskelija

6. Linja

Hoitotyö, hoitotyön
suuntautumisvaihtoehto

Hoitotyö,
terveydenhoitotyön
suuntautumisvaihtoehto

Sosiaaliala Liiketalous

Degree
programme

Kestävä
kehitys

Maaseutuelinkeino

7. Koulutusohjelma

09

08

07

06

05

04 tai
aiemmin

8. Aloitusvuosi

1/2
vuotta

1
vuoden

2
vuotta

en ole ollut poissaolevana
opintojeni aikana

9. Olen ilmoittautunut poissaolevaksi opintojeni aikana

PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Seuraavat kysymykset 10-50 käsittelevät psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä oppimisympäristössäsi. Klikkaa se vastausvaihtoehto, joka tällä hetkellä kuvaa parhaiten omaa tilannettasi.

Vaikutusmahdollisuudet, vaatimukset, työn määrä

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
10. Opiskelu on kykjäni vastaavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Opiskelu antaa minulle tarpeeksi haasteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Minulla on mahdollisuus vaikuttaa opintoihini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Koen työmäärän opinnoissani sopivaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Palkkatöiden ja opintojen työmäärä yhteensä on sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Koen itseni kiireiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Opiskelun vaatimukset ovat tasapainossa voimavarojeni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Työn hallinta

Täysin samaa mieltä

Samaa mieltä

Eri mieltä

Täysin eri mieltä

17. Luotan kykyihini suoriutua tehtävistä/tenteistä
18. Opiskeluun käyttämäni työ vastaa edellytyksiäni ja taipumuksiani
19. Voin opinnoissani toteuttaa itseäni
20. Minulla on hyvät opiskelutaidot
21. Olen edennyt opinnoissani tavoitteideni mukaisesti

Jos vastasit kysymykseen nro. 21 "Täysin samaa mieltä" tai "Samaa mieltä", siirry kysymykseen nro. 24.

22. Viivästymisen ovat aiheuttaneet jotkin seuraavista

- Omaan jaksamiseen liittyvät ongelmat
- Omaan hyvinvointiin liittyvät ongelmat
- Terveysteen liittyvät ongelmat
- Ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat
- Oppimisen ongelmat
- Motivaation puute
- Ilmapiirin tai yhteistyön ongelmat
- Opetuksen laatuun tai järjestämiseen liittyvät ongelmat

23. Jokin muu syy, mikä?

Tyytyväisyys

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 24. Koen onnistumisen tunteita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Tunnen tyytyväisyyttä saadessani opiskeluun liittyviä töitä valmiiksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Koen oppimisen iloa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Minulla on hyvä opiskelumotivaatio | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Koen itseni energiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Työ ja vapaa-aika, perhe, opiskelu

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 29. Taloudellinen tilanteeni on vakaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Teen töitä taloudellisen tilanteeni vuoksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Työt opintojen ohella kuormittavat opiskelukykyäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Minun on helppo sovittaa työt ja opinnot yhteen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. Töiden vuoksi joudun luopumaan ajasta, jonka muutoin käyttäisin opiskeluun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Minulla on aikaa käyttää vapaa-aikaani muuhunkin kuin töihin ja opiskeluun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Pystyn sovittamaan yhteen perhe-elämän ja opiskelun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. Opiskeluni on tällä hetkellä tehokasta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1-20 h 21-30 31-40 41-50 50 h -

- | | | h | h | h | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 37. Käytän opiskeluun aikaa viikossa keskimäärin (sis. lähiopetus, ryhmätööt, itsenäinen opiskelu, työharjoittelu) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 0 h | 1-10 h | 11-20 h | 21-30 h | 31-40 h |
| 38. Käytän opiskelun ulkopuoliseen palkkatyöhön aikaa viikossa keskimäärin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | Kyllä | En | | |
| 39. Teen palkkatyötä myös työssäoppimisjaksojen aikana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | | |

Opiskeluyhteisö

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 40. Koen opiskeluyhteisöni tasa-arvoiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. Koen opiskeluyhteisöni oikeudenmukaiseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. Koen opiskeluyhteisöni avoimeksi ja luottamukselliseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Opiskeluyhteisöni ilmapiiri on mielestäni hyvä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sosiaalinen tuki

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 44. Koen saavani tukea opinnoissani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Saan tukea opinnoissani opettajilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46. Saan tukea opinnoissani opiskelukavereiltani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47. Saan tukea opiskeluissani perheenjäseniltä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 48. Saan tukea opinnoissani kavereiltani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49. Saan tarpeeksi palautetta opettajilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 50. Saan tarpeeksi ohjausta opettajilta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

PSYKKINEN HYVINVOINTI

Vastaa kysymyksiin klikkaamalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tämän hetkistä tilannettasi.

Psyykinen hyvinvointi

- | | Täysin samaa mieltä | Samaa mieltä | Eri mieltä | Täysin eri mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 51. Nautin elämästäni ja olen onnellinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 52. Nukun hyvin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 53. Luotan itseeni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 54. Näen tulevaisuuteni valoisana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 55. Koen itseni terveeksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 56. Koen itseni virkeäksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 57. Koen itseni innostuneeksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

86. Koen väsymystä, josta palaudun vapaapäivinä
87. Minulla on päänsärkyjä
88. Minulla on univaikeuksia
89. Minulla on keskittymisvaikeuksia
90. Minulla on ruoansulatushäiriöitä
91. Minulla on sydämen rytmihäiriöitä
92. Minulla on aikaa harrastuksille
93. En syö kunnolla
94. Opiskeluun liittyvät työt kasaantuvat
95. Valvon usein huolieni takia
96. Tunnen itseni levottomaksi
97. Tunnen itseni jännittyneeksi

Seuraavat kysymykset käsittelevät työuupumusta opiskelussa. Vastaa klikkaamalla se vaihtoehto joka parhaiten kuvaa tämän hetkistä tilannettasi.

Uupumus

- | | Ei/En
koskaan | Ajoittain | Melko
usein | Usein | Jatkuvasti |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 98. Koen itseni uupuneeksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 99. Koen olevani yllirasittunut opintojeni takia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 100. Opiskelu ei tunnu mielekkäältä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 101. En arvosta itseäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 102. Koen ammatillisen itsetuntoni alentuneeksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 103. Olen ollut pidemmän aikaa jatkuvasti stressaantunut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 104. Koen itseni stressin takia kyyniseksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 105. En arvosta työtäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 106. Olen suunnitellut opintojeni keskeyttämistä väsymyksen takia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 107. Ajattelen usein opiskeluun liittyviä asioita vapaa-ajallani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 108. Opinnoista johtuvat paineet ovat aiheuttaneet ongelmia läheisissä ihmissuhteissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Seuraavat kysymykset käsittelevät masennusta. Vastaa klikkaamalla se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tämän hetkistä tilannettasi.

Masennus

- | | En koskaan | Ajoittain | Melko usein | Usein | Jatkuvasti |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 109. Koen olevani masentunut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 110. Koen olevani alakuloinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 111. Koen mielipahaa useammin kuin mielihyvää | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 112. Joudun ponnistelemaan saadakseni tehtyä asioita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 113. Olen tyytymätön itseeni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 114. Tunnen itseni mitättömäksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Liite 2

Lähtettäjä

9.3.2009

Susanna Järvinen

Vastaanottaja

Seija Paasovaara

Johtaja, Laurea Hyvinkää

Uudemaankatu 22,

05800 Hyvinkää

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa. Teemme opinnäytetyötä Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista. Työmme tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden kokemuksia omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan, psykososiaalisen ympäristön merkitystä opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin sekä opiskeluhuollon merkitystä opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Opinnäytetyömme on osa suurempaa hanketta Turvallisuutta, työ- ja toimintakykyä läpi elämän 2006 -2009, jonka tarkoituksena on kehittää elämäkulun eri vaiheissa ihmisten turvallisuutta, työ- ja toimintakykyä sekä niiden edistämisen menetelmiä. Turvallisuutta, työ- ja toimintakykyä läpi elämän - hanke on osa Maailman terveysjärjestön WHO:n Terveys 2015 - kansanterveysohjelmaa. Terveys 2015 on yhteistyöohjelma, jonka tavoitteena on terveyden edistäminen yhteiskunnan eri alueilla. Taustalla opinnäytetyössämme on myös Kestävän kehityksen hanke, jonka tarkoituksena on ollut Laurea ammattikorkeakoulun nykytilanteen ja tavoitteiden kartoittaminen sekä toimintalinjauksien suunnittelu. Tutkimus on jatkoa vuonna 2006 toteuttamamme yhteisöanalyysiin Hyvinkään Laurean opiskelijoiden ilmapiiristä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tarkoituksenamme on kerätä aineisto opinnäytetyötämme varten e-lomakkeella, joka lähetetään sähköpostitse Hyvinkään Laurean opiskelijoille. Pyydämme lupaa toteuttaa opinnäytetyöhömmö liittävää kysely Hyvinkään Laurean opiskelijoille.

Hyvinkäällä 9.3.2009



Susanna Järvinen

Yhteyshenkilö

Liite 3



TUTKIMUSLUPAPÄÄTÖS

1 (1)

9.3.2009

Susanna Järvinen
SHB055N

Tutkimuslupahakemus 9.3.2009

OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄ E-LOMAKEKYSELY

Myönnän Hyvinkään Laurean hoitotyön koulutusohjelman opiskelijaryhmälle luvan kerätä aineistoa opiskelijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista e-lomakekyselyllä, joka lähetetään sähköpostitse kaikille Hyvinkään Laurean opiskelijoille. Aineistoa käytetään opiskelijaryhmän opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden kokemuksia omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan, psykososiaalisen ympäristön merkitystä opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin sekä opiskeluhuollon merkitystä opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Hyvinkäällä 9.3.2009

A handwritten signature in blue ink that reads "Seija Paasovaara".

Seija Paasovaara
johtaja
Laurea Hyvinkää