

Riikka Peni
Anni Rissanen

**”RAKASTAN KYLLÄ TÄTÄ TOIMINTAA,
MUTTA VÄLILLÄ KETUTTAA.”**
Opiskelijaedustajien kokemuksia henkisestä
jaksamisesta

Opinnäytetyö
Terveystieteiden
Terveystieteiden

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Riikka Peni ja Anni Rissanen	Terveystenhoitaja (AMK)	Lokakuu 2019
Opinnäytetyön nimi "Rakastan kyllä tätä toimintaa, mutta välillä ketuttaa." Opiskelijaedustajien kokemuksia henkisestä jaksamisesta		46 sivua 23 liitesivua
Toimeksiantaja Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry		
Ohjaaja Elina Jouppila-Kupiainen		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia opiskelijakuntien hallituksien opiskelijaedustajien omia kokemuksia edustajuuden vaikutuksesta henkiseen jaksamiseen ja mitata opiskelu-uupumisriskiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa hallituksessa toimivien opiskelijaedustajien henkisestä jaksamisesta, opiskelu-uupumuksesta ja -innosta sekä löytää toimintaehdotuksia opiskelijaedustajien henkisen jaksamisen tukemiseksi. Tutkimuskysymyksiä käytettiin, miten opintojen aikainen opiskelijaedustajuus vaikuttaa henkiseen jaksamiseen, sekä esiintyykö kohderyhmällä kohonnutta uupumusriskiä. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena käyttäen kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää sekä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimuksessa hyödynnettiin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta 2016 sekä Opiskelu-uupumusmittaria SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Strukturoitujen kysymysten lisäksi kysely sisälsi avoimia kysymyksiä, jotka analysoitiin laadullisesti sisällönanalyysillä. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat kaikki Suomen ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksissa toimivat opiskelijat. Kysely lähetettiin 200 opiskelijaedustajalle toimeksiantajan kautta. Vastauksia saimme 65 kappaletta ja vastausprosentti oli 32,5 %. Tuloksien mukaan opintojen aikaisella opiskelijaedustajuudella on vaikutuksia henkiseen jaksamiseen, ja vaikutukset koetaan tasaisesti sekä parantavina, että huonontavina. Tuloksissa ilmenee, että opiskelijaedustajilla on kohonnut opiskelu-uupumusriski. Yksittäisillä vastaajilla ilmeni myös selvästi kohonnutta opiskelu-uupumusriskiä. Opiskelijaedustajat kokivat myös alhaisempaa opiskeluintoa kuin korkeakouluopiskelijat keskimäärin. Sosiaalisen hyvinvoinnin opiskelijaedustajat kokevat paremmaksi kuin muut korkeakouluopiskelijat, mutta koettu fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat opiskelijaedustajilla huonompaa kuin valtakunnallisella tasolla opiskelijoilla. Opinnäytetyön tuloksia ja toimintaehdotuksia voivat hyödyntää Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry:n lisäksi opiskelijakunnat, korkeakoulut ja opiskeluterveydenhuolto henkisen jaksamisen edistämiseen sekä opiskeluissa uupumisen ehkäisemiseen.		
Asiasanat ammattikorkeakouluopiskelijat, opiskelu, opiskelu-uupumus, opiskeluinto, henkinen jaksaminen, opiskelijakunta, opiskelijaedustaja		

Authors	Degree	Time
Riikka Peni and Anni Rissanen	Bachelor of Health Care, Public Health Nurse	October 2019
Thesis title "I love this action, but sometimes it annoys me." Student representatives' experiences of mental coping		46 pages 23 pages of appendices
Commissioned by University of Applied Sciences Students in Finland SAMOK		
Supervisor Elina Jouppila-Kupiainen		
<p data-bbox="164 801 300 835">Abstract</p> <p data-bbox="164 880 1465 1160">The purpose of this bachelor's thesis was to conduct a research on student union board members' personal experiences of how working as a student representative influences mental well-being and to measure the risk of study burnout. This bachelor's thesis aimed to increase the knowledge of mental well-being, study burnout and study suction. The aim was also to find proposals for action to support the mental well-being of student representatives. The research questions used were what impact working as a student representative during studies had on mental well-being and whether the target group had an elevated risk of study burnout.</p> <p data-bbox="164 1205 1465 1485">The thesis was conducted as a questionnaire-based research which utilized both quantitative and qualitative research methods. The research data was gathered by a digital questionnaire form. The University Student Health Survey 2016 and SBI-9 were both used in the research. Besides structured questions, the questionnaire included open questions which were analysed with content analysis. The target group for the research was each student representative in Student Union boards of Finnish universities of Applied Sciences. The questionnaire was sent to 200 student representatives via the commissioner of this thesis, 65 answers were received with answering percent being 32,5%.</p> <p data-bbox="164 1529 1465 1787">The results stated that being a student representative had an impact on mental well-being and the effects were felt as both: negative and positive. Results implied that student representatives had study burnout risk. Clearly raised risk could be found with individual respondents. Student representatives felt lower enthusiasm towards studying than regular university or university of applied sciences students normally do. Student representatives felt their social well-being better than other students, but physical, mental and general well-being were worse when compared to national levels of students.</p> <p data-bbox="164 1832 1465 1955">University of Applied Sciences Students in Finland SAMOK, Student Unions, Universities of Applied Sciences and student health care and others can use results and suggestions of this bachelor thesis to improve mental well-being of students and to prevent exhaustion caused by studies.</p>		
<p data-bbox="164 1977 316 2011">Keywords</p> <p data-bbox="164 2045 1409 2110">University of Applied Sciences Students, studying, study burnout, study suction, mental well-being, student union, student representative</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA JA KESKEISET KÄSITTEET	7
3.1	Henkinen jaksaminen	9
3.2	Opiskelu-uupumus.....	10
3.3	Opiskeluinto	11
3.4	Opiskelijakunta	11
3.5	Opiskelijaedustaja.....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	15
5.1	Tutkimusmenetelmät	16
5.2	Aineistonkeruumenetelmä	17
5.3	Kyselylomake.....	18
5.4	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät.....	20
6	TULOKSET.....	22
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
8	TOIMINTAEHDOTUKSET	33
9	POHDINTA	34
9.1	Opinnäytetyö oppimisprosessina	37
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	38
	LÄHTEET.....	41

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus taulukkomuotoisena

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Opinnäytetyön sopimus

Liite 5. Kysymys 11. Vastausten yhteenveto

Liite 6. Kysymys 12. Vastausten yhteenveto

Liite 7. SBI-9 Pisteytyslomake

Liite 8. Pistemääriä vastaavien persentiilien normitaulukot

Liite 9. Työnimun pisteytystaulukko

1 JOHDANTO

Työuupumus on jo pitkään ollut puheenaiheena, ja sen tunnistaminen sekä mittaaminen ovat aikojen saatossa helpottuneet. Opiskelu-uupumus käsitteenä on kuitenkin noussut pinnalle vasta viime aikoina. Yliopisto-lehdessä julkaistu artikkeli kertoo, että suomalaisista korkeakouluopiskelijoista jopa yli puolet uupuu jossain vaiheessa opintojensa aikana (Salmela-Aro 2018a). Kansainvälisessä korkeakoulututkimuksessa 2016 opiskelijoiden uupumusta on mitattu SBI-9 mittarilla. Sen avulla on selvitetty, että tutkimukseen vastanneilla korkeakouluopiskelijoilla 11,5 % on ollut selvästi kohonnut uupumusriski, joka on kasvanut vuodesta 2012. (Kunttu ym. 2017, 31–70.)

Opinnäytetyön aiheena on tutkia ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksissa toimivien opiskelijaedustajien henkistä jaksamista ja opiskelu-uupumusta. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena selvittäen opiskelijaedustajien omaa kokemusta. Tavoitteena opinnäytetyössä on tuottaa tietoa opiskelijaedustajien henkisestä jaksamisesta, opinnoissa jaksamisesta sekä tehdä toimintaehdotuksia kerätyn tiedon perusteella. Tarkoituksena on verrata saatuja tuloksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2016 tuloksiin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry. Tutkimuksemme tarjoaa tietoa, jota toimeksiantajamme sekä heidän opiskelijakuntajäsenistönsä pystyvät käyttämään toiminnassaan ja hyödyntämään uupumisen ehkäisyssä. Aihe on meille tulevana terveydenhoitajina tärkeä, sillä terveydenhoitajat keskittyvät työssään ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu myös opiskelukyvyin ja henkisen jaksamisen tukeminen.

Valitsimme opinnäytetyöksemme tämän aiheen, sillä se tuntui kiinnostavalta ajankohtaisuuden ja merkityksellisyyden kannalta. Ammattikorkeakoulujen lakisääteisissä opiskelijakunnissa opiskelijat toimivat hallituksen jäseninä pääosin opintojen ohella. Opiskelijaedustajana toimiminen on vastuullista ja voi olla aikaa vievää, ja sen voi rinnastaa opintojen ohessa työssäkäyntiin. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus kartoittaa yleisesti opiskelijoiden hyvinvointia, mutta juuri tämän kohderyhmän henkistä jaksamista ja opiskelukykyä ei ole tutkittu aikaisemmin.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry (myöhemmin SAMOK), joka on perustettu vuonna 1996. Se on ammattikorkeakouluopiskelijoiden itsenäisesti hallitsema riippumaton ja sitoutumaton valtakunnallinen edunvalvonta- ja palvelujärjestö. SAMOK toimii kaikkien 25:n ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan kattojärjestönä, sillä ei ole henkilöjäseniä. Se vaikuttaa ammattikorkeakouluopiskelijoihin tukemalla ja palvelemalla opiskelijakuntia, jotta ne pystyisivät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan oman korkeakoulunsa opiskelijoiden etua. Opiskelijakunnat valitsevat SAMOKin hallituksen ja määrittelevät liiton suunnan vuosittain liittokokouksessa. Tällä hetkellä opiskelijakuntien jäsenmäärä on 72 000, ja SAMOKin edustamien opiskelijoiden määrä on 140 000. (Mitä SAMOK tekee s.a.)

SAMOKin edunvalvonta- ja vaikuttamistoiminta noudattaa SAMOKin poliittisen ohjelman linjauksia ja keskittyy siten ammattikorkeakoulutuksen rakenteiden ja sisällön kehittämiseen sekä opiskelijan hyvinvointia, toimeentuloa, yhdenvertaisuutta ja kansainvälisyyttä koskeviin kysymyksiin. Palveluiden ansiosta opiskelijakuntatoimijoilla on mahdollisuus edustaa ammattikorkeakouluopiskelijoita sekä toimia yhdyssiteenä jäsentensä välillä. Opiskelijakuntatoimijoilla on näin myös edellytykset vahvistaa ammattikorkeakouluopiskelijaidentiteettiä. Palveluiden avulla pystytään tukemaan myös opiskelijakuntien hallinnon järjestämistä laadukkaasti ja lainmukaisesti. Esimerkkejä SAMOKin palveluista ovat kummiopiskelijatoiminta, jäsenopiskelijakuntien konsultointi ja neuvonta sekä tapahtumissa ja verkossa annettava koulutus. SAMOK tukee opiskelijakuntien keskinäistä verkostoitumista muun muassa ylläpitämällä sisäisiä keskustelukanavia. (Toimintasuunnitelma 2018.)

3 AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta 2016 (myöhemmin KOTT 2016) saadut tulokset kertovat, että henkisen hyvinvointinsa opiskelijoista on kokenut hyväksi vain 66 %. Hyväksi koettu hyvinvointi oli kuitenkin lisääntynyt vuodesta 2012 fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin alueilla. Opiskelu-uupumuksen riski oli kuitenkin selvästi kohonnut 11,5

#:lla vastanneista. Naisopiskelijoilla uupumusriski oli hieman todennäköisempää kuin miehillä. Vuonna 2012 uupumusriskiä on esiintynyt 9,5 #:lla opiskelijoista. (Kunttu ym. 2017, 31 - 70.) Koettu hyvinvointi oli siis parantunut vuodesta 2012 vuoteen 2016, mutta opiskelu-uupumus taas on lisääntynyt.

Vuonna 2010 Jyväskylän yliopistossa tehdyssä Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen -Pro gradussa on saatu selville, että Suomen suurimmassa ammattikorkeakoulussa 1. ja 3. vuoden opiskelijoista 44,7 #:lla miehistä ja 41 #:lla naisista oli kohonnut uupumusriski. Myös tämän tutkimuksen mukaan naisopiskelijoilla esiintyy enemmän kohonnutta uupumusriskiä. Yleisen käsityksen mukaan uupumus ja imu ovat käänteisesti toisiinsa yhteydessä. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että molempia ilmiöitä voi esiintyä myös yhtäaikaisesti. (Talvitie 2010, 15.) Työn imun arviointimenetelmässä (Hakanen 2009, 9) kerrotaan, että vaikka työntekijällä ei olisikaan oireita uupumuksesta, ei hän välttämättä koe myöskään työn imua. Koska työn imu ja opiskeluun liittyvä imu ovat verrattavissa toisiinsa, voi tätä tietoa soveltaa koskemaan myös opiskelua.

Vuoden 2014 opiskelijabarometristä on selvinnyt, että suurin osa opiskelijoista tuntee intoa opintojansa kohtaan, ja lähes 90 % kokee opintonsa tulevaisuuden kannalta hyödylliseksi. Opiskeluissa haasteelliseksi on koettu ajankäyttö ja elämänhallinta. (Villa 2016, 32.) Opiskelijabarometristä selvisi myös, että korkeakouluopiskelijoista terveydentilansa kokee hyväksi tai melko hyväksi noin 80 %. Tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoilla on vähemmän masentuneisuutta ja ahdistusta kuin yliopisto-opiskelijoilla. (Villa 2016, 50.)

Opiskelijaedustajana toimiminen lisää työtehtäviä normaalien opintojen ohelle, mutta toisaalta tiedossamme on, että vapaaehtoisjärjestöissä toimimisen on osoitettu edistävän terveyttä muun muassa vähentämällä psyykkistä stressiä. Järjestöissä toimimisen on havaittu olevan erityisen merkityksellistä miehille. Opiskelijakunnassa toimimisen voi nähdä opiskelijan hyvinvointia edistävänä sosiaalisena pääomana. Se perustuu vuorovaikutusverkostoihin, joita keskinäinen luottamus ja me-henki pitävät koossa ja jossa etenkin yhteisöllisyys korostuu. Yksilölle tämä merkitsee johonkin kuulumista, luottamusta, hyväksyn-

tää ja arvostetuksi tulemista. Yhteisöissä liikkuu myös paljon yksilöä hyödyttävää tietoa, olipa kyse sitten terveystiedosta, työpaikan saannista tai asunnon hankkimisesta. (Kunttu ym. 2011, 130.) Opiskelija-aktiivitoiminta tukee opiskelijoita oppimaan työelämässä tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutus- yhteistyö- ja kokoustaitoja. Opiskelijoiden mahdollisuus vaikuttamiseen ja kuulluksi tulemiseen sekä arvostaminen ja kannustaminen edistävät opiskelukykyä. Opiskelukyvyn lisäksi toiminta lisää yhteisön hyvinvointia, esimerkiksi parantamalla ilmapiiriä. Opiskelijoiden aktiivisuus ja vaikuttaminen korkeakoulu yhteisössä lisäävät motivaatiota, jäsenten keskinäistä tukea, ryhmään kuulumisen tunnetta, sitoutumista ja yhteisöllisyyttä. (Kujala 2009, 28.)

Yhteisöllisyys onkin oleellinen osa ihmisen henkistä hyvinvointia. Esimerkiksi työpaikan tuoma yhteisö voi edistää henkistä jaksamista tarjoamalla mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, onnistumisen kokemiseen, uuden oppimiseen ja osallisuuden kokemiseen. Voisi siis ajatella, että yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma suojaisivat opiskelijakunnissa toimivia opiskelijoita uupumukselta ja henkiseltä kuormittumiselta. Toisaalta, työyhteisö voi vaikuttaa henkiseen jaksamiseen myös heikentävästi, esimerkiksi jos työmäärä on kuormittava tai työyhteisön jäsenten välillä ongelmia. (Wahlbeck ym. 2017.) Lisäksi esimerkiksi uupumisen on huomattu tarttuvan yhteisöissä (Salmela-Aro 2018b). Työyhteisöissä henkistä jaksamista voi edistää hyvällä johtajuudella, toimivalla viestinnällä, toisten jaksamisen tukemisella ja stressin sekä uupumuksen tunnistamisella ja hoidolla. (Wahlbeck ym. 2017.)

3.1 Henkinen jaksaminen

Tässä yhteydessä henkisellä jaksamisella tarkoitetaan positiivista mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Henkinen hyvinvointi ja jaksaminen ovat mielenterveyden tila, jolloin henkilö pystyy selviytymään elämässä vastaan tulevista stressaavista tekijöistä, pystyy työskentelemään aikaansaavasti, ymmärtää oman potentiaalinsa työntekijänä sekä pystyy olemaan tuottoisa yhteisöilleen (WHO 2014). Henkisellä jaksamisella on vaikutusta kykyyn oppia, kehittyä, ajatella ja viestiä (Tamminen & Solin 2014, 9 - 12.) Henkistä jaksamista suojaavat muun muassa sosiaalinen tuki, itsetunto ja tunne hyväksytyksi tulemisesta. Näitä tekijöitä kutsutaan sisäisiksi suojaaviksi tekijöiksi. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi esimiehen ja työyhteisön tuki, yhteiskunnan

auttamisjärjestelmät ja vaikutusmahdollisuudet. (Suomen mielenterveysseura s.a.)

On normaalia kokea ahdistusta ja voida henkisesti huonosti kuormittavissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa, sillä henkinen jaksaminen on rajallista. Ravitsemuksesta, levosta ja muista perusasioista huolehtiminen ovat edellytyksiä henkiselle jaksamiselle. Näiden tekijöiden lisäksi myös omat harrastukset sekä sosiaalinen verkosto tukevat jaksamista. (Terveyskylä s.a.)

3.2 Opiskelu-uupumus

Korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Se koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta opintoja kohtaan sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteesta. Uupumusasteinen väsymys eli ekshaustio on väsymystä, joka ei mene ohi nukkumalla. Se syntyy, kun opiskelija ponnistelee tavoitteitaan kohti pitkään ilman riittäviä edellytyksiä. Kyyninen suhtautuminen opiskeluun tarkoittaa sitä, kun opiskelun mielekkyyks katoaa ja opiskelun merkitys aliarvioidaan. Näin käy varsinkin silloin, kun opiskelija kokee, ettei pysty vastaamaan opiskeluun liittyviin vaatimuksiin. Riittämättömyyden tunteet opiskelussa tarkoittavat sitä, että opiskelija kokee itsensä tehottomaksi ja riittämättömäksi. Opiskelija kokee myös opiskeluun liittyvän itsetuntonsa alentuneen. (Salmela-Aro 2009, 12.)

Opiskelu-uupumuksen vaikutukset näkyvät alhaisina koulutustavoitteina, opintojen viivästymisenä ja välivuosien pitämisenä. Opintoihin liittyvän uupumuksen on huomattu lisääntyvän opintojen edetessä. Vaikeudet opintoihin liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa yhdistyvät uupumuksen lisääntymiseen ja opiskeluinnon laskuun. Uupumusta opintojen aikana olisi syytä ennaltaehkäistä. Tärkeää on tunnistaa uupuminen. Sosiaalinen tuki suojelee uupumukselta, kun taas yksinäisyys lisää riskiä uupua. Opiskelu-uupumuksella on yhteyttä kolme vuotta myöhemmin masennukseen ja alhaiseen elämäntyytyväisyyteen. (Salmela-Aro 2018b.)

3.3 Opiskeluinto

Opiskeluinto on myönteistä opiskeluhyvinvointia kuvaava tila, jota kuvaavat energisyys, opinnoille omistautuminen ja työhön uppoutuminen. Opiskeluinnolla on yhteys oppimiseen, opiskelun sujuvuuteen sekä opiskelijan hyvinvointiin. Opiskeluinnolla saadaan vahvistettua opiskelun, opiskelijoiden sekä opiskeluyhteisön vahvuuksia ja voimavaroja, mikä auttaa yhteisöjä menestymään ja voimaan paremmin. Opiskeluinnon aikaansaamat tunteet, kuten positiivinen suhtautuminen opiskeluun ja aikaansaavuus, toimivat opiskelu-uupumusta ehkäisevinä voimavaroina. (Salmela-Aro 2018b.)

Opiskeluinnon voi rinnastaa työssäkäyvien työnimuun. Työnimulla tarkoitetaan tunne- ja motivaatiotäyttymyksen tilaa, jossa näkyvät tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuudella tarkoitetaan työhön panostamista, sinnikkyyttä ja kokemusta energisyydestä. Omistautuminen puolestaan kuvaa työn merkitykselliseksi kokemista, intoa, inspiraatiota ja ylpeyttä omasta työstään. Uppoutuminen kuvaa keskittyneisyyttä ja työhön paneutumista. Työn imussa oleva työntekijä kokee työnsä mielekkääksi, lähtee töihin mielellään, on tuottava sekä aikaansaava ja aika töiden parissa kuluu kuin siivillä. (Hakaniemi 2009, 9.)

Opintojen aikainen hyvinvointi ennustaa tulevaa työhyvinvointia. Opiskelukyky ja -into valmistavat nuorta työelämään ja lisäävät todennäköisyyttä saavuttaa pitkä työura. Kuitenkin alle puolet korkeakouluopiskelijoista kokee opiskeluintoa, joten asenteen pitäminen on suuri kysymys. (Salmela-Aro 2018b.)

3.4 Opiskelijakunta

Opiskelijakunta on julkisoikeudellinen yhteisö, jolla on lakisääteinen perusta. Ammattikorkeakoululain mukaan opiskelijakuntaan voivat kuulua pääsääntöisesti tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevat opiskelijat. Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä pyrkimyksiään, sekä omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen. Opiskelijakunnan erityisenä tehtävänä on nimetä opiskelijoiden edustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin ja osallistua tarvittaessa terveydenhuoltolain mu-

kaisten opiskelijan perusterveydenhuoltoa koskevien tehtävien toteuttamiseen. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014 6. § 41.) Opiskelijakunnat eivät tavoittele toiminnallaan voittoa (Yhdistyslaki § 2).

Ammattikorkeakouluista 23 toimii osakeyhtiömuotoisina Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla. Näiden lisäksi sisäministeriön alaisuudessa toimii Poliisiammattikorkeakoulu ja Ahvenanmaalla toimii Högskolan på Åland. (Opetus ja kulttuuriministeriö s.a.) Kaikilla 25 ammattikorkeakoululla toimii lain mukainen opiskelijakunta. Suomessa toimivista opiskelijakunnista kolme on ruotsinkielisiä.

Ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalla on itsehallinto. Opiskelijakunnan hallintoa varten on edustajisto ja hallitus. Opiskelijakunnan hallinnosta määrätään tarkemmin opiskelijakunnan säännöissä, jotka vahvistaa rehtori. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014 6. § 41.) Opiskelijakuntien hallitukseen kuuluu puheenjohtaja, opiskelijakunnasta riippuen 1–3 varapuheenjohtajaa sekä 3–8 hallituksen jäsentä. Opiskelijakunnissa työskentelee lisäksi palkattuja työntekijöitä, jotka toimivat hallituksen tukena päivittäisessä työssä. Suurimmassa osassa opiskelijakuntia hallituksen puheenjohtaja toimii työntekijöiden esimiehenä.

Opiskelijakuntien **edustajisto** valitaan vuosittain toteutettavalla vaalilla. Jokainen opiskelijakuntaan kuuluva opiskelija voi asettua ehdolle ja äänestää. Edustajiston tehtävänä on päättää mm. jäsenmaksun suuruudesta ja talousarviosta sekä hyväksyä toimintasuunnitelma, tilinpäätös ja toimintakertomus. Edustajisto vastaa myös hallituksen valinnasta. Edustajiston jäsenillä on äänioikeus kokouksissa, mutta niihin voi osallistua kaikki opiskelijakunnan jäsenet. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta s.a.a)

Opiskelijakunnassa **hallitus** toteuttaa toimintaa edustajiston päätösten ja linjausten mukaan. Opiskelijakunnassa vaikuttamis- ja kehittämistyötä tehdään monella eri osa-alueella, kuten koulutuspolitiikan, sosiaalipolitiikan, tutoroinnin ja kansainvälisyyden parissa. (Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta – TUO s.a.) Hallituksen tehtävänä on edustaa opiskelijoita ammattikorkeakoulun hallinnossa sekä erilaisissa tiimeissä ja työryhmissä. Hallitus osallistuu ammattikorkeakoulun opetuksen ja opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseen sekä

huolehtii opiskelijatutoroinnin koordinoimisesta ja kehittämisestä. Hallitus järjestää myös erilaisia tapahtumia liittyen esimerkiksi liikuntaan ja vapaa-aikaan. Esimerkiksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan hallitus kokoontuu muutaman viikon välein, ja tämän lisäksi kokousten välissä aikaa vie oman hallitusvastuualueen asioiden järjestely ja edustaminen erilaisissa tapaamisissa. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta s.a.b)

3.5 Opiskelijaedustaja

Opiskelijaedustajan käsite on laaja ja voi tarkoittaa esimerkiksi korkeakoulun hallinnon opiskelijaedustajia ja erikseen opiskelijakunnan hallinnossa eli edustajistossa tai hallituksessa toimivia opiskelijoita. Opiskelijakunnan hallituksessa toimivat opiskelijat toimivat usein myös hallinnon opiskelijaedustajina, ja se on keskeinen osa heidän toimintaansa. Tässä opinnäytetyössä päädyimme käyttämään opiskelijakuntien hallitusten jäsenistä yleispätevää opiskelijaedustaja-käsitettä. Arkikielessä hallituksen jäsenistä puhutaan kuitenkin luottamustoimijoina tai opiskelija-aktiiveina. Koimme kuitenkin, että nämäkään käsitteet eivät olisi yksiselitteisiä ja kuvaisi pelkästään ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksen jäseniä, vaan ne voisi sekoittaa muihin opiskelijatoimijoihin.

Opiskelijaedustajien toimiminen esimerkiksi korkeakoulun hallinnossa ei ole aina ollut itsestään selvää. Nykyisin opiskelijaedustajat ovat hallintoelimissä täysivaltaisia jäseniä (Juntunen 2003, 1). Opiskelijaedustajat tuovat keskusteluun opiskelijoiden näkökulman ja korjaavat epäkohtia sekä kehittävät toimintaa opiskelijoiden näkökulmasta. Opiskelijaedustajaksi ryhtyminen vaatii innokkaan mielen ja halun oppia uutta. Opiskelijajärjestöt usein kouluttavat opiskelijaedustajat itse. Opiskelijaedustajuus kestää yleensä kalenterivuoden ja opiskelijalta ei vaadita opiskelijakunnan jäsenyyttä (Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA 2018). Kuitenkin, opiskelijaedustajan toimikausi määrittyy jokaisen toimielimen omien tarpeiden ja säännösten mukaisesti, ja vaihtelee vuoden ja kahden vuoden välillä (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta s.a.c).

Ammattikorkeakoulujen lakisääteisissä opiskelijakunnissa opiskelijaedustajat toimivat hallituksen jäseninä, edustajiston jäseninä ja/tai hallinnon opiskelijaedustajina opintojen ohella. Opiskelijaedustajana toimiminen on vastuullista ja voi olla aikaa vievää. Sen voi rinnastaa jopa työssäkäyntiin opintojen ohessa. Opiskelijaedustajan valinnan tekee toimielimestä riippuen opiskelijakunnan edustajisto tai hallitus kokouksessaan. Jos opiskelijakunta hoitaa opiskelijaedustajien valinnan hyvin varmistetaan opiskelijoiden tasa-arvoiset mahdollisuudet valituksi tulemisesta sekä osaavat opiskelijaedustajat. Tällöin opiskelijaedustajat ovat hyödyksi korkeakoululle ja opiskelijakunnalle sekä vahvistavat opiskelijakunnan asemaa korkeakoulussa. (Opiskelijaedustajatoiminnan toteuttaminen opiskelijakunnissa 2018, 3.)

Opiskelijaedustajia toimii myös monissa ammattiliitoissa ja puoluetoiminnassa. Opiskelijaedustajat lähtevät edustamaan useimmiten halusta vaikuttaa asioihin ja päästäkseen ajamaan opiskelijoiden asioita hallinnossa. Tutkimuksen mukaan noin viidennes opiskelijaedustajista on lähtenyt mukaan, koska pyydettiin ja osa silkasta mielenkiinnosta tehtävää kohtaan. (Juntunen 2003, 5.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön **tarkoituksena** on tutkia opiskelijakuntien hallitusten opiskelijaedustajien omaa kokemusta edustajuuden vaikutuksesta henkiseen jaksamiseen ja mitata opiskelu-uupumisriskiä. Saatuja tuloksia verrataan valtakunnallisiin korkeakouluopiskelijoiden tuloksiin.

Tutkimuksen **tavoitteena** on lisätä tietoa hallituksessa toimivien opiskelijaedustajien henkisestä jaksamisesta, opiskelu-uupumuksesta ja -innosta. Tavoitteena on tehdä toimintaehdotuksia kerätyn tiedon perusteella opiskelijaedustajien henkisen jaksamisen tukemiseksi.

Tutkimuskysymykset: Miten opintojen aikainen opiskelijaedustajuus vaikuttaa henkiseen jaksamiseen? Esiintyykö kohderyhmällä kohonnutta uupumisriskiä?

Opinnäytetyömme tuloksia voi hyödyntää toimeksiantajamme SAMOKin lisäksi opiskelijakunnat, ammattikorkeakoulut ja opiskeluterveydenhuolto henkisen jaksamisen edistämiseen sekä opiskeluissa uupumisen ehkäisemiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön aloitimme 6.9.2018 ideoimalla aihetta, joka tutkisi ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien opiskelijaedustajien jaksamista. Teimme jo heti ideointivaiheessa yhteisen aikataulusuunnitelman, jonka mukaan toivoimme opinnäytetyön etenevän.

Keräsimme syyskuussa runsaasti taustatietoa aiheesta, ja sen myötä selvisi opinnäytetyön tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusmenetelmät. Selvitimme toimeksiantajamme kiinnostusta aiheesta lähettämällä SAMOKin työntekijöille sähköpostia. Saatuamme toimeksiantajalta vahvistuksen kirjoitimme puhtaaksi ideapaperin, jonka kävimme yhdessä läpi toimeksiantajan kanssa ennen palautusta. Halusimme varmistaa yhteiset tavoitteet ja tarkoituksen toimeksiantajan kanssa, sekä saada opinnäytetyöstä toimeksiantajan tarpeita vastaavan. Ideapaperin hyväksytyä esittelimme aiheen ohjaajallemme ja tarkensimme aihetta.

Opinnäytetyönsuunnitelmaa kirjoittaessa olimme yhteydessä YTHS:n lääkäreihin, joiden neuvojen ja oman pohdinnan tuloksena päätimme rajata opinnäytetyötä. Toiveenamme oli käyttää Opiskelu-uupumusmittarin SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille lisäksi myös psyykkistä oireilua mittaavaa GHQ-12 -mittaria, mutta sen käyttöön saattamiseksi olisimme tarvinneet opinnäytetyöllemme rahoittajan. GHQ-12 -mittarin maksullisuuden vuoksi päädyimme käyttämään vain SBI-9 -mittaristoa. Opinnäytetyön ohjauksen ohjauksella rajasimme kyselyssä käytettävien mittareiden lisäksi kyselylomakkeeseen tulevia kysymyksiä. Tällöin kyselyn lopullinen muoto alkoi hahmottua ja kokonaisuus selkeytyä. Opinnäytetyön sopimus (liite 4) allekirjoitettiin marraskuun alussa. Haasteenamme oli kyselylomakkeen ja saatekirjeen laatiminen ruotsiksi. Tähän saimme apua Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (myöhemmin Xamk) ruotsin kielen opettajilta sekä tuttavilta. Saatekirjeeseen (liite 2) sekä Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston Arenen kautta lähetettävään tiedotteeseen olemme saaneet apua toimeksiantajaltamme ja ohjaajaltamme.

Marraskuun aikana keräsimme tietoa käsitteistä, ja kirjoitimme teoriapohjaa sekä toteutussuunnitelmaa. Teoriapohjan tueksi etsimme aiheeseen liittyviä tutkimuksia taulukkomuotoiseen kirjallisuuskatsaukseen (liite 1). Tutkimusluvan saimme toimeksiantajaltamme SAMOKilta 30.11.2018.

3.12.2018 lähetimme kyselylomakkeen vastaajille, jotta aineistonkeruu olisi valmis vielä vuoden 2018 puolella. Kyselylomakkeen vastausaika oli kaksi viikkoa, ja lähetimme vastausajan aikana myös kaksi muistutusviestiä saadaksemme mahdollisimman suuren vastausprosentin. Vuoden 2019 alussa opiskelijakuntien toimijat vaihtuivat uuteen, joten koimme, että tutkimuksemme kannalta oli tärkeää saada vastaukset opiskelijaedustajana jo pidempään toimineelta kuin vasta aloittaneelta opiskelijalta. Kysely toteutettiin kaksikielisenä. Ruotsin kielen huomioiminen tutkimuksessa oli meidän mielestämme tärkeää, sillä se on SAMOKin toinen virallinen kieli. Tämä tukee kyselyn yhdenvertaisuutta ja tutkimuksen kattavuutta koskemmalla kaikkia Suomen ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntia. SBI-9 -mittaristosta on olemassa myös ruotsinkielinen versio, jota käytimme tukena.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat kaikki 200 Suomen ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksissa toimivaa opiskelijaa. Opiskelijakunnan hallituksessa toimii viidestä kymmeneen opiskelijaa. Rajasimme kohderyhmän hallitusten jäseniin, jotka toimivat opiskelijakunnissa jokapäiväisenä operatiivisena osana ja joiden opintoihin edustajuudella olisi suurimmat vaikutukset. Tavoitteenamme oli, että vastauksia saataisiin ainakin puolelta tästä joukosta. Usein kyselylomakkeeseen vastaa vain osa kyselyyn valituista (Taanila 2013), ja mahdollinen kato huomioitiin otoksen valinnassa.

Toteutimme opinnäytetyömme pääosin määrällisenä tutkimuksena, koska tavoitteena oli saada mitattuja arvoja tutkimuskysymyksiin. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus antaa vastaukset kysymyksiin mitä, missä, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällinen tutkimus vaatii suuren otannan ollakseen laadukas ja luotettava, kun taas kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pienempikin otanta riittää. Tyypillisimmin kvantitatiivisessa tutkimuksessa käy-

tään kyselylomakkeita, jolloin saadaan lukumääriä ja prosenttilukuja tutkittavasta aiheesta. (Heikkilä 2014.) Kyselytutkimuslomake sisältää tyypillisesti vaikoituidut kysymykset ja vastausvaihtoehdot (KvantiMOTV 2010).

Vaikka tutkimuksemme toteutettiin kvantitatiivisesti, otimme mukaan myös kaksi laadullisin menetelmin analysoitavaa kysymystä. Kysymyksillä halusimme saada lisätietoa henkisen hyvinvoinnin kokemisesta ja sen tukemisesta, tätä hyödynsimme toimintaehdotuksien laatimisessa.

5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Aineisto opinnäytetyön tutkimukseen kerättiin sähköisen kyselyn avulla. Sähköinen kyselytutkimus oli tähän tutkimukseen paras valinta, sillä tutkittavana joukkona olivat opiskelevat nuoret aikuiset, joilla on helppo pääsy mobiililaitteille ja tietokoneille. Sähköisen lomakkeen käyttäminen on maksutonta, helppoa ja ekologista, jos sitä vertaa paperiseen versioon. Uskoimme saavamme vastauksen kohderyhmältämme helpoiten sähköisesti, sillä vastaus on nopeampaa ja vaivattomampaa kuin paperisen version täyttäminen ja lähettäminen. Vastaajan motiivi on oleellinen osa kyselyn onnistumista, sillä huono motivaatio vastata kyselyyn johtaa alhaiseen vastausprosenttiin (Salmela-Aro 2009, 40). Alhainen vastausprosentti taas vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Heikkilä 2014).

Sähköisen kyselyn valmistimme Webropol-kyselytutkimustyökalulla. Sen käyttö oli helppoa ja tuttua, sillä olimme harjoitelleet sen käyttöä Tutkimus- ja kehittämistyön opintojaksolla. Kyselyä laatiessa ei tarvitse huolehtia siitä, millaisella laitteella vastaaja avaa kyselyn, sillä lomake sopeutuu automaattisesti erilaisiin laitteisiin. Webropol on työkaluna luotettava, ja kaikista muokkauksista ja raporttien tarkkailemisista jää merkintä tietoturvalokiin. Tämä varmistaa tietosuojan, ettei kukaan ulkopuolinen pääse katselemaan tuloksia ilman lupaa. (Webropol s.a.)

Ilmiö, jota opinnäytetyössä mitattiin, on opiskelijaedustajien opiskelu-uupumus ja -into. Tämän mittaamiseen on olemassa valmis, luotettava SBI-9 -mittari, jota tutkimuksessa hyödynnetään. Mittarin luotettavuutta lisää sen onnistunut käyttö aiemmin tieteellisessä tutkimuksessa (KOTT 2016). Valmiin mittarin

käyttäminen antaa luotettavamman tuloksen tilanteesta kuin se, että olisimme keksineet kaikki kysymykset itse. Tällöin riskinä olisi, että oleellisia asioita jäisi kysymättä tai kysymykset eivät antaisi vastausta tutkimuskysymyksiimme. Mitä virheitä syntyy, kun vastaaja ei ymmärrä kysymystä (KvantiMOTV 2007). Valmiin mittarin käyttäminen helpottaa myös tulosten analysointia, ja tulokset ovat helposti saatavilla ja muutettavissa sähköiseen muotoon.

5.3 Kyselylomake

Kyselylomakkeen (liite 3) **taustakysymyksiä** käytimme suljettuja kysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajan sukupuoli, opiskeluvuosi, opintojen eteneminen normiaikataulussa, opiskelijakunnassa toimiminen, koulutusala ja korkeakoulun koko. Taustakysymykset olivat osittain samat kuin KOTT 2016 -tutkimuksessa.

Sukupuoli oli tärkeä selvittää, sillä sitä vaaditaan SBI-9 -mittariston tulkinna. Kyselylomakkeessa oli mahdollisuus valita mies/nainen/muu (kysymys 1). Tulokset käsitellään kuitenkin vain luokittelulla mies/nainen, sillä SBI-9-mittarissa ei muun-sukupuolisia ole huomioitu. Korkeakoulusektoria ei meidän tarvinnut erikseen kysyä, sillä kohderyhmän opiskelijat ovat kaikki ammattikorkeakouluopiskelijoita.

Opiskelujen kesto on määritelty opintojen vuoden mukaan (1.–4. vuosi sekä 5 vuotta tai enemmän) (kysymys 2). Kolmas kysymys selvittää ovatko opinnot edenneet normiaikataulun mukaan, kyllä/ei-kysymyksellä. Opiskelijakunnassa toimimisesta selvitimme, tekeekö vastaaja täysipäiväistä työtä opiskelijakunnassa, suorittaako hän opintoja samanaikaisesti tai onko vastaaja työelämässä opiskelijakuntatoiminnan ja opintojen lisäksi (kysymys 4). Viides kysymys koski opiskelijan koulutusala, jotka on jaoteltu KOTT 2016 -tutkimuksen taustakysymyksiä kanssa yhteneväisesti vertailun mahdollistamiseksi. Ammattikorkeakoulujen kahdeksan koulutusala tiivistettiin kuuteen yhdistämällä humanistinen ja kasvatustieteiden ala luonnontieteiden ala luonnonvara- ja ympäristöalan kanssa.

Korkeakoulun kokoa kysytään jaotellulla kolmeen kokoluokkaan, alle 4000 opiskelijaa, 4 000–8 000 opiskelijaa ja yli 8 000 opiskelijaa (kysymys 6). Ammattikorkeakoulut on tällöin jaettu kolmeen lähes samankokoiseen joukkoon. Näin vastaajan anonymiteetti pysyy varmimmin turvassa, sillä vastauksia ei pysty yhdistämään tiettyyn ammattikorkeakouluun. Kysymys on kuitenkin tärkeä, sillä se auttaa meitä selvittämään, onko korkeakoulun opiskelijamäärällä vaikutusta. Korkeakoulujen opiskelijamäärissä on käytetty taustana Vipusen tutkimusraporttia ammattikorkeakouluopiskelijoista ammattikorkeakouluittain. Opiskelijamääriin on raportissa laskettu ammattikorkeakouluihin joko läsnä- tai poissaolevaksi ilmoittautuneet ammattikorkeakoulujen ja ylempien ammattikorkeakoulujen opiskelijat, erikoistumisopintoja suorittavat sekä ammatillisen opettajankoulutuksen opiskelijat tilastovuoden 2017 mukaan. (Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2018.) Ahvenanmaan ammattikorkeakoulun (Högskolan på Åland s.a.) ja Poliisiammattikorkeakoulun (Poliisiammattikorkeakoulu s.a.) opiskelijamääränä on käytetty ammattikorkeakoulujen omien nettisivujen tietoja.

Opiskelu-uupumus ja -into osiossa (kysymys 7) hyödynsimme Opiskelu-uupumusmittaria SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Mittariston on kehittänyt Katariina Salmela-Aro, ja se on julkaistu vuonna 2009. Mittari on kehitetty yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille, ja sitä on testattu ensimmäisen kerran vuoden 2008 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa, josta asti se on ollut käytössä. Opiskelu-uupumuksen lisänä on hyvä käyttää myös positiivista näkökulmaa opiskeluinnosta (Salmela-Aro 2009, 17). Tutkimuksen tuloksien pohjalta on luotu mittariston normiaineisto, eli kuinka pisteytykset tulkitaan. (Salmela-Aro 2009, 10.) Mittari sisältää yhdeksän Likert-asteikon avulla esitettyä kysymystä. Asteikko on 1–6, 1 vastaa ”täysin eri mieltä” ja 6 ”täysin samaa mieltä”. Uupumuksesta selvitettävät asiat ovat ekshaustio, kyynisyys ja riittämättömyys. (Salmela-Aro 2009, 12.) Opiskeluinnon mittari kertoo opiskeluun liittyvästä energisyydestä, omistautumisesta ja uppoutumisesta. (Salmela-Aro 2009, 17.)

Mittarilla saadaan helposti ja luotettavasti tietoa opiskelijan uupumuksesta sekä opiskeluinnosta. Mittari soveltuu käytettäväksi sekä yksilö- että ryhmätasolla, mutta ryhmätasolla sen toimivuudesta ei ole vielä paljoa näyttöä. Yksilötasolla mittaria voi käyttää esimerkiksi diagnosoinnin apuvälineenä. Mittaria

voi käyttää kuka tahansa, sillä se ei vaadi erityisosaamista. Käyttöä kuitenkin helpottaa, jos sen käyttäjällä on perustietoa kyselytutkimuksista ja yleisistä hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Käyttöön tarvitaan kyselylomake ja pisteytysohje (liite 7), ja tulosten analysoinnin voi tehdä joko käsin tai tietokoneohjelmaa hyödyntäen. (Salmela-Aro 2009, 37 - 39.) Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille on tulosten tulkintaa varten omat tulkintaohjeet. Tulkintaan vaikuttaa myös tutkittavan sukupuoli. (Salmela-Aro 2009, 41–42.)

Henkinen jaksaminen -osioon sisältyy tarkentavia kysymyksiä, joihin vastataan Likert-asteikolla. Näillä kysymyksillä pyrimme saamaan vastauksen tutkimuskysymykseen ”Miten opintojen aikainen opiskelijaedustajuus vaikuttaa henkiseen jaksamiseen?”. Ensimmäinen kysymys kartoittaa tämänhetkistä koettua hyvinvointia (erittäin huono – huono – kohtalainen – hyvä – erittäin hyvä) neljällä eri osa-alueella (kysymys 8). Osa-alueet ovat fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tämä kysymys on sama kuin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016. Toinen kysymyksistä pyytää vastaajaa arvioimaan Likert-asteikolla kokemustaan opiskelijaedustajuuden vaikutuksesta henkiseen jaksamiseen (parantanut merkittävästi - parantanut jonkin verran - ei merkitystä - huonontanut jonkin verran - huonontanut merkittävästi) (kysymys 9). **Vaikuttamista** koskeva kolmas kysymys selvittää opiskelijaedustajan kokemusta vaikuttamismahdollisuuksista opiskelijaedustajana ammattikorkeakoulun päätöksentekoon (kysymys 10).

Kyselylomakkeen kaksi viimeistä kysymystä ovat avoimia kysymyksiä, joilla selvitetään jaksamisen tukemista. Ensin kysytään **tuen saamista** opiskelijakunnalta (kysymys 11). Toinen kysymys kartoittaa, millaista tukea opiskelijat toivovat saavansa mm. opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta (kysymys 12). Koska kysymykset ovat avoimia, on niistä saatava tieto käsiteltävä laadullisesti. Vastauksia hyödynnetään pohdittaessa jatkotoimenpiteitä.

5.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät

Kvantitatiivisessa aineiston analyysissä määritetään muuttujat ja syötetään kerätyt aineistot analysointiohjelmaan (Heikkilä 2014). Muuttujalla tarkoitetaan

henkilöä koskevaa asiaa, josta halutaan tietoa tutkimuksessa, esimerkiksi ikä (Vilkka 2007, 14).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidaan aina sellaisella menetelmällä, joka antaa parhaiten tietoa tutkittavasta asiasta. Paras menetelmä analyysille löytyy usein kokeilemalla muuttujalle parhaiten soveltuvia erilaisia menetelmiä. Valintaan vaikuttaa se, tutkitaanko yhtä vai useampaa muuttujaa, muuttujien riippuvuuksia tai muuttujien keskinäistä vaikutusta. (Vilkka 2007, 119.)

Analysoinnin aloitimme SBI-9 -mittariston pisteenlaskusta, jonka voi suorittaa joko käsin tai tietokoneohjelmalla (Salmela-Aro 2009, 39). Eri ala-asteikoiden (ekshaustio, kyynisyys, riittämättömyys) pistemäärät lasketaan, ja ne summataan yhteen (Liite 7). Mittariston pisteytyksessä on normitaulukko, jossa normituksina ovat sukupuoli ja opiskelupaikka. Koska tutkittava joukko oli kaikki samalla opiskelusektorilla, helpotti tämä pisteenlaskua. Miehet ja naiset katsotaan eri taulukoista (liite 8). Lasketut pistemäärät laitetaan normitaulukkoon paikalleen, ja sen mukaan katsotaan pistemäärää vastaava normatiivinen persentiili jokaiselle ala-asteikolle. Kokonaisuutta arvioidaan tarkastelemalla, ylittyykö uupumuksen riskirajat eri osa-alueilla, sekä kokonaisuupumuksena. (Salmela-Aro 2009, 41.)

Opiskeluinnon mittari on kehitetty Utrecht Work Engagement Scale -teoksen pohjalta (Salmela-Aro 2009, 17). Käytimme pisteenlaskussa (liite 9) ja analysoinnissa apuna tästä teoksesta tehtyä suomenkielistä opasta Työn imun arviointimenetelmä (Hakanen 2009, 42–45).

Analysoitavana oli myös kysymyksistä 8–10 kerätty tieto. Näistä kysymyksistä halusimme prosenttiosuuksia, ja muuttujia vaihtelemalla pystyimme tarkastelemaan osuuksia eri näkökulmista. Webropol -kyselytutkimustyökalulla pystyimme tarkastelemaan saatuja tuloksia helposti. Webropolin raportointiosio perustuu OLAP-ratkaisuun (Online Analytical Processing), joka mahdollistaa monipuolisten tulosten tarkastelun jo peruseräraportissa (Webropol s.a.). Tämän ohjelmiston avulla saimme tietoomme prosenttiosuuksia ja frekvenssijakaumia, joita vertasimme Kansainväliseen korkeakouluopiskelijoiden terveys tutkimukseen 2016. Frekvensseillä tarkoitetaan esiintymistiheyttä (Vilkka

2007, 121). Kysymysten kaksikielisyydellä ei ollut vaikutusta analysointiin, sillä tulokset saatiin numeroarvoina.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi pyrkii tiivistämään kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä lyhyeen muotoon. Sisällönanalyysi voidaan tehdä teoriaohjaavasti, teorialähtöisesti tai aineistolähtöisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Laadullinen sisällönanalyysi on mahdollista muuttaa myös kvantitatiiviseen muotoon, jolloin saaduista tuloksista voi tehdä myös tilastollisia analyyseja (Seitamaa-Hakkarainen s.a.).

Kyselyn avoimista kysymyksistä saatava tieto analysoitiin laadullisesti aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysillä, ja ruotsinkieliset vastaukset suomennettiin. Aineistolähtöisellä eli induktiivisella sisällönanalyysillä tarkoitetaan sitä, että analysoitavat yksiköt eivät ole tutkijalla vielä tiedossa, vaan ne määräytyvät kerätyn aineiston pohjalta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Kerätty aineisto puretaan käsitteellisiksi osiksi ja jaetaan kategorioihin (Seitamaa-Hakkarainen s.a.).

Tämä analysointikeino oli mielestämme paras valinta avoimien kysymysten analysointiin, sillä kvantitatiivisesti tätä on vaikea analysoida luotettavasti. Saadut tulokset pystyimme esittämään määrällisen tutkimuksen mukaisesti tilastollisesti, vaikka analyysi onkin tehty laadullisesti.

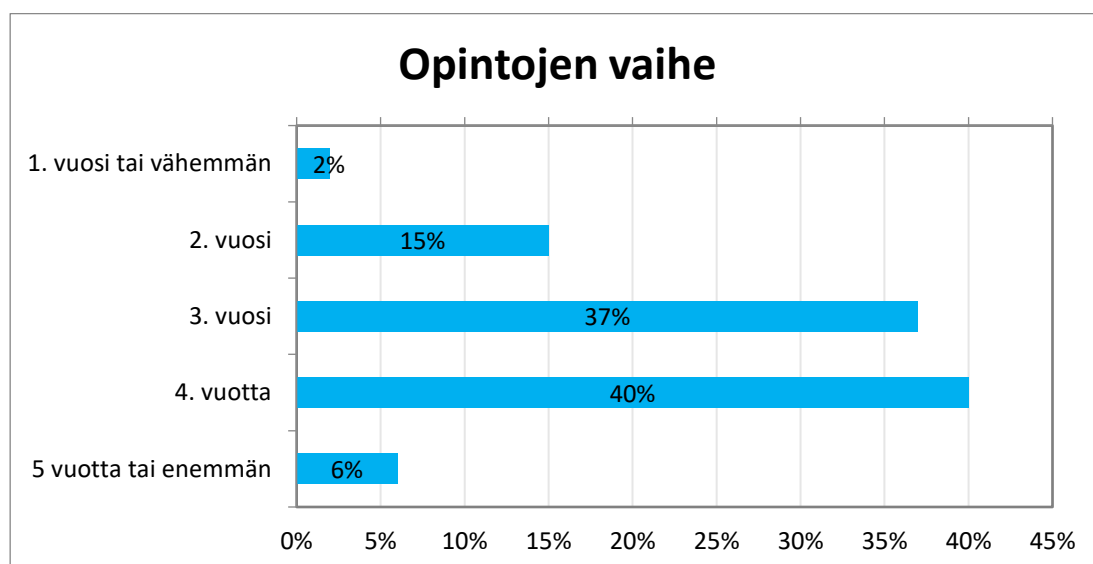
6 TULOKSET

Tutkimuksessa käytimme kokonaisotosta, jolloin otoksen koko oli 200 opiskelijaa. Vastauksia kyselyymme saimme 65 kappaletta, ja vastausprosentiksi muodostui näin 32,5 %. Kysely avattiin yhteensä 103 kertaa, ja 80 kyselyn avanneista aloitti vastaamisen. Kaikki vastaajat antoivat hyväksynnän vastausten käyttöön kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä. Kysymys myös vaati hyväksynnän, eli ilman sitä ei päässyt edes etenemään itse kyselyyn. Tuloksista esitetään sekä prosenttiosuus että vastaajamäärä (n). Halusimme näin varmistaa, että tulokset eivät anna vääristynyttä kuvaa vastausten jakautumisesta.

Tuloksia ei ole painotettu, ja ne tarkasteltiin sukupuolittain, koulutussektoreittain, korkeakoulujen koon ja opiskelun keston mukaan. Opiskelu-uupumus- ja -into -mittarin tuloksia tarkastellaan sukupuolittain (nainen ja mies) pisteytysohjeen mukaisesti. Muunsukupuoliset on laskettu kokonaiskeskiarvoon. Tässä pisteytystaulukossa ei ole huomioitu kuin kaksi sukupuolta.

Sukupuolten osalta edustus oli hyvin tasainen, sillä vastaajista miehiä oli 49,23 % (n=32), ja naisia 47,69 % (n=31). Muunsukupuolisia vastaajista oli 3,08 % (n=2). Vastaajista suurin osa oli 3. tai 4. vuoden opiskelijoita (76,92 %, n=48) (taulukko 1).

Taulukko 1. Vastaajien opintojen vaihe joulukuussa 2018



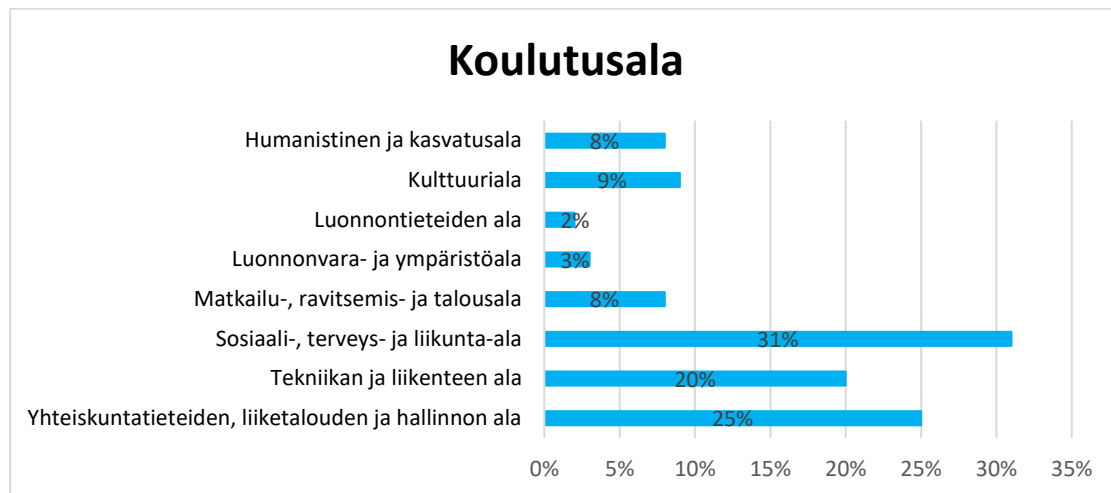
Vastaajista 53,85 % (n=35) ilmoitti, että opinnot eivät ole edenneet normiaika-taulun mukaisesti, kun taas 46,15 %:lla (n=30) opinnot olivat edenneet aika-taulultaan normaalisti.

Opiskelijakunnassa toimimisen kanssa yhtäaikaaisesti opintojaan suorittaa suurin osa vastaajista eli 86,15 %. Täysipäiväisesti opiskelijakunnassa työskentelee 16,92 % vastaajista, ja muussa ansiotyössä opintojen ohella käy 35,38 %. Vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vaihtoehto, ja siitä johtuen vastaajien lukumäärä kysymykseen oli 90.

Vastaajista kolme opiskelee useampaa kuin yhtä alaa, ja suurin osa on sosi-aali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoita (30,77 %, n=20). Yhteiskuntatietei-

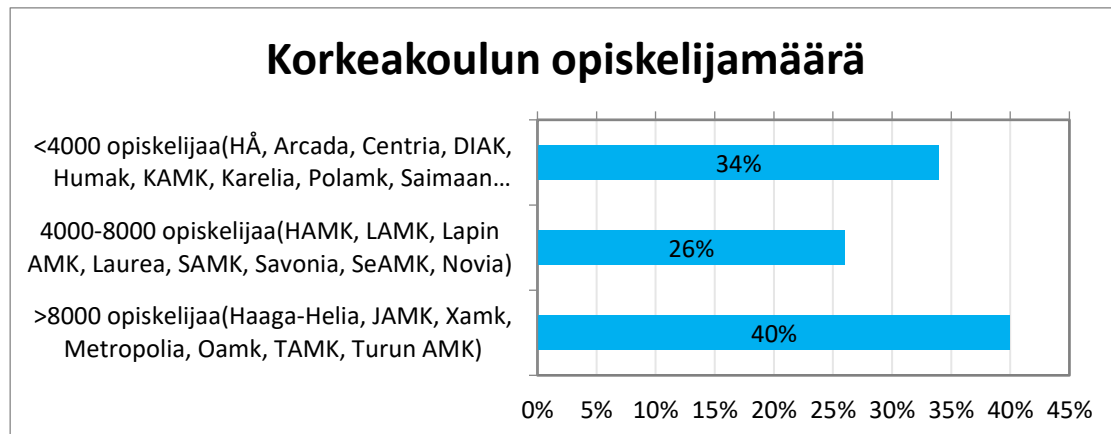
den, liiketalouden ja hallinnon alaa opiskelee 24,62 % (n=16), tekniikan ja liikenteen alaa 20 % (n=13), kulttuurialaa 9,23 % (n=6), matkailu-, ravitsemis- ja talousalaa 7,69 % (n=5) vastaajista. Myös humanistista ja kasvatusalaa vastasi opiskelevansa 7,69 % (n=5). Koulutusaloista yhdistimme luonnontieteiden alan ja luonnonvara- ja ympäristöalan, joiden yhteiseksi vastausprosentiksi muodostui 4,62 % (n=3) (taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastaajat koulutusaloittain jaoteltuna



Kuten taulukosta 3 ilmenee, suurin vastaajamäärä oli yli 8000 opiskelijan ammattikorkeakouluissa (40 %, n=26), toiseksi eniten vastauksia tuli alle 4000 opiskelijan ammattikorkeakouluista (33,85 %, n=22). Vähiten vastauksia tuli keskikokoisista ammattikorkeakouluista, joissa opiskelijoita on 4000–8000 (26,15 %, n=17).

Taulukko 3. Vastaajat jaettuna opiskelupaikan kokonaisopiskelijamäärän mukaan



Kysymys 7 mittasi opiskelu-uupumusta ja -intoa. Opiskelu-uupumukseen liittyvästä osiosta ilmenee, että keskiarvoltaan vastaajilla on jokaisella opiskelu-uupumuksen osa-alueella kohonnut opiskelu-uupumusriski. Sukupuolittain tulokset ovat hyvinkin yhtenevät, sillä itse taulukon pisteytyksessä on jo huomioitu sukupuolittainen eroavaisuus, naisten korkeammissa pistemäärissä. Normipersenttiilien vertailun mukaan vastanneilla miehillä esiintyy enemmän ekshaustiota ja kyynisyyttä kuin naisilla, mutta vastaava sanallinen tulos eli kohonnut opiskelu-uupumusriski on silti sama (taulukot 4 ja 5). Riski on siis kohonnut sekä naisilla että miehillä.

Taulukko 4. Naisten opiskelu-uupumusriskipisteet

	Ekshaustio osiot 1, 4, 7, 9	Kyynisyys osiot 2, 5, 6	Riittämättö- myys osiot 3, 8	Kokonaisopis- kelu- uupumus kaikki osiot
Keskiarvojen summat	13,81	8,84	7,48	30,13
Vastaava nor- mipersenttiili	70	70	70	80
Tulos	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski	Kohonnut opiskelu-uupu- musriski	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski

Taulukko 5. Miesten opiskelu-uupumusriskipisteet

	Ekshaustio osiot 1, 4, 7, 9	Kyynisyys osiot 2, 5, 6	Riittämättö- myys osiot 3, 8	Kokonaisopis- kelu- uupumus kaikki osiot
Keskiarvojen summat	12,13	9,16	7,31	28,59
Vastaava normipersenttiili	80	80	70	80
Tulos	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski	Kohonnut opiskelu-uupu- musriski	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski	Kohonnut opis- kelu-uupumus- riski

Opiskeluintoa mittaavasta osiosta selvisi, että naisilla opiskeluinnostasta saadut pisteet ovat hieman korkeammat (29,68) kuin miehillä (29,31). Mittarin keskiarvo on 29,15 pistettä. Pisteiden osiokohtainen jakautuminen on nähtävissä

taulukoista 6 ja 7. Verrattuna KOTT 2016 tuloksiin opiskelijaedustajat kokevat hieman alhaisempaa opiskeluintoa kuin keskimäärin (30,2 pistettä). KOTT 2016 -tuloksissa selvisi, että ammattikorkeakoulujen miehillä on valtakunnallisesti alhaisimmat pisteet opiskeluinnoissa (28,1), joten miesvastaajien osalta meidän tuloksemme oli positiivisempi.

Taulukko 6. Naisten opiskeluintopisteet

	Energisyys osiot	Omistautumisen osiot	Uppoutuminen osiot	Kokonaisopiskelu-uupumus kaikki osiot
Keskiarvojen summat	9,29	11,71	8,68	29,68

Taulukko 7. Miesten opiskeluintopisteet

	Energisyys osiot	Omistautumisen osiot	Uppoutuminen osiot	Kokonaisopiskelu-uupumus kaikki osiot
Keskiarvojen summat	9,25	11,21	8,84	29,31

Kysymyksessä 8 vastaajat arvioivat omaa tämän hetkistä hyvinvointiaan eri osa-alueilla. Suurin osa vastaajista (47,69 %, n=31) kokee fyysisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi. Hyväksi tai erittäin hyväksi henkisen hyvinvointinsa koki 46,16 % (n=30) ja huonoksi tai erittäin huonoksi 6,15 % (n=4). KOTT 2016 -tuloksista selviää, että valtakunnallisella tasolla fyysisen hyvinvoinnin kokee hyväksi tai erittäin hyväksi 76 % ja huonoksi tai erittäin huonoksi 3 % vastaajista.

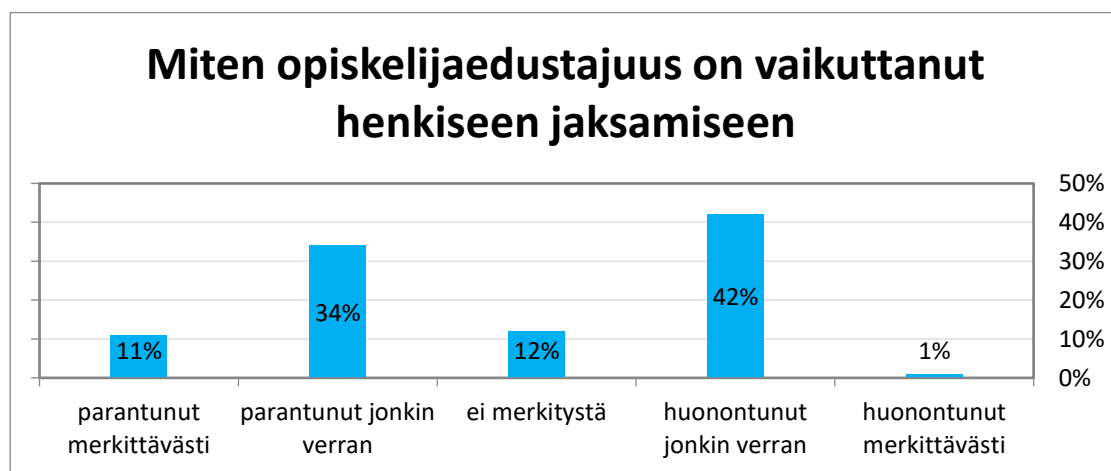
Puolet vastaajista koki henkisen hyvinvointinsa olevan kohtalainen (50,77 %, n=33), ja hyväksi tai erittäin hyväksi henkisen hyvinvointinsa koki 30,77 % (n=20). Kuitenkin vastaajista 18,46 % (n=12) koki hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi. Vastaavasti KOTT 2016 -tuloksista selviää, että henkisen hyvinvointinsa on kokenut hyväksi tai erittäin hyväksi 66 % vastaajista ja huonoksi tai erittäin huonoksi 9 % vastaajista.

Sosiaalisen hyvinvointinsa koki hyväksi tai erittäin hyväksi suurin osa vastaajista (76,93 %, n=50). Kohtalaiseksi sen koki 16,92 % (n=11) vastaajista. Sosiaalisen hyvinvoinnin koki huonoksi tai erittäin huonoksi 6,15 % (n=4). KOTT 2016 -tulosten mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin on kokenut hyväksi tai erittäin hyväksi 72 % ja huonoksi tai erittäin huonoksi 7 % vastaajista.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia arvioidessa suurin osa vastaajista koki hyvinvointinsa kohtalaiseksi (49,23 %, n=32). Kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa koki hyväksi tai erittäin hyväksi 41,54 % (n=27) ja huonoksi tai erittäin huonoksi 9,23 % (n=6). Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin on kokenut KOTT 2016 -tutkimuksessa hyväksi tai erittäin hyväksi 74 % vastaajista ja huonoksi tai erittäin huonoksi 4 % vastaajista.

Kysymyksessä 9 kysyimme opiskelijaedustajuuden merkityksestä henkiseen jaksamiseen. Vastaajista 44,61 % (n=29) kokee edustajuuden parantaneen henkistä jaksamista merkittävästi tai jonkin verran, kun taas 43,08 % (n=28) kokee henkisen jaksamisen huonontuneen. Vastaajista 12,31 % (n=8) koki, ettei opiskelijaedustajuus ole vaikuttanut henkiseen jaksamiseen. Taulukossa 8 kuvataan tarkemmin vastausten jakautuminen.

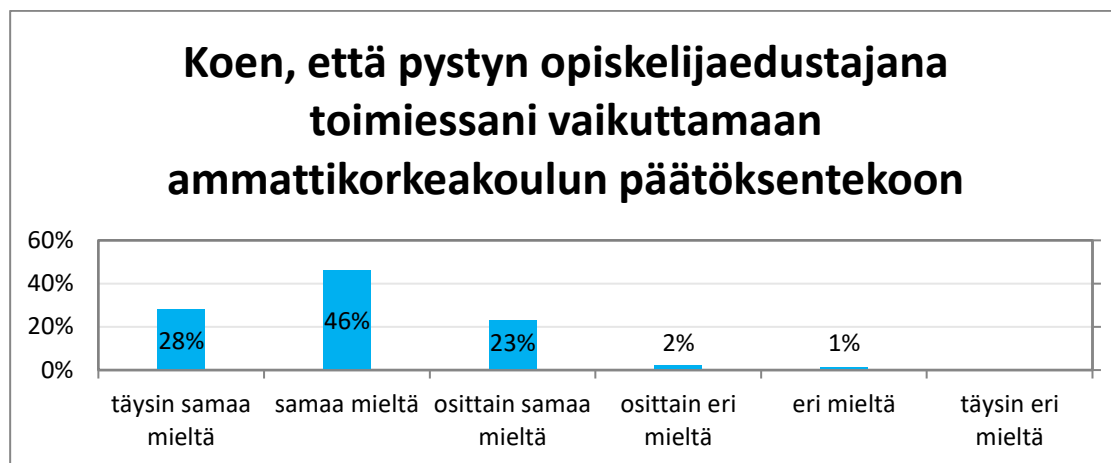
Taulukko 8. Opiskelijaedustajuuden vaikutukset henkiseen jaksamiseen



Kysymyksessä 10 pyydettiin vastaajan mielipidettä väitteeseen: ”Koen, että pystyn opiskelijaedustajana toimiessani vaikuttamaan ammattikorkeakoulun päätöksentekoon.” Suurin osa vastaajista (46,15 %, n=30) oli samaa mieltä, ja täysin samaa mieltä väitteen kanssa oli 27,69 % (n=18). Osittain samaa mieltä

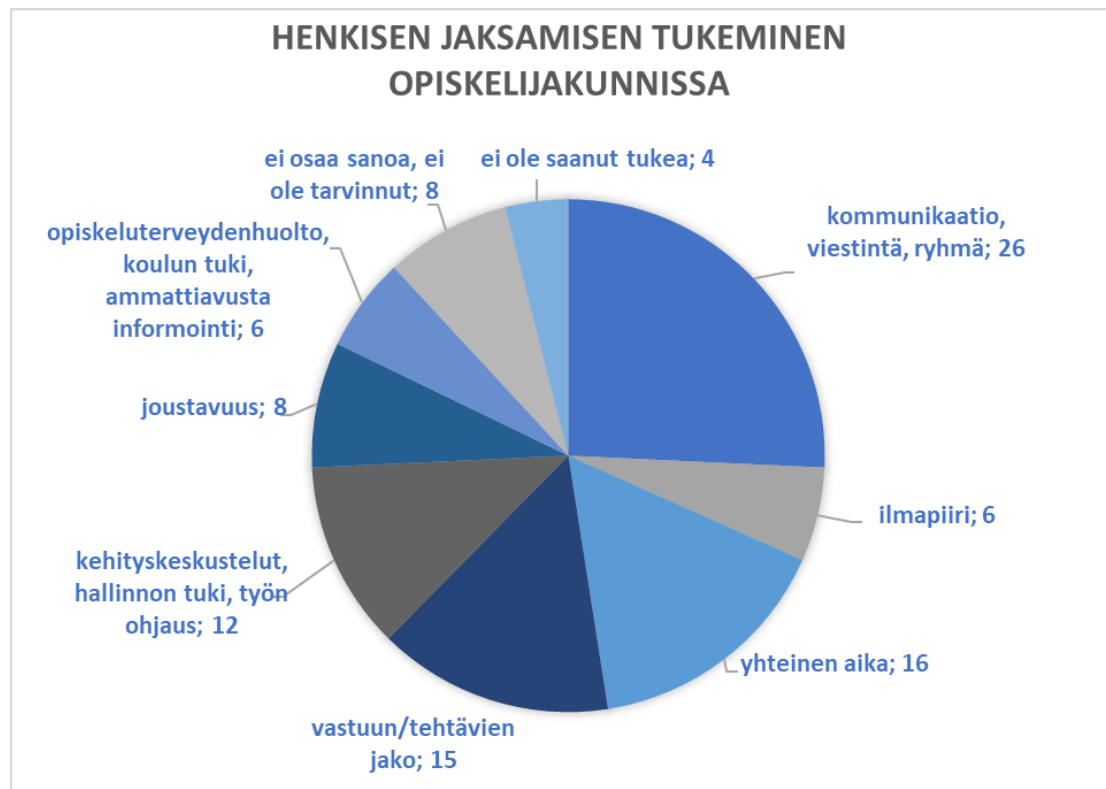
oli 23,08 % (n=15) vastaajista, ja osittain eri mieltä oli yksi vastaaja (1,54 %). Myöskin vaihtoehdon eri mieltä vastasi yksi vastaajista (taulukko 9.)

Taulukko 9. Kokemukset vaikuttamisesta korkeakoulun päätöksentekoon



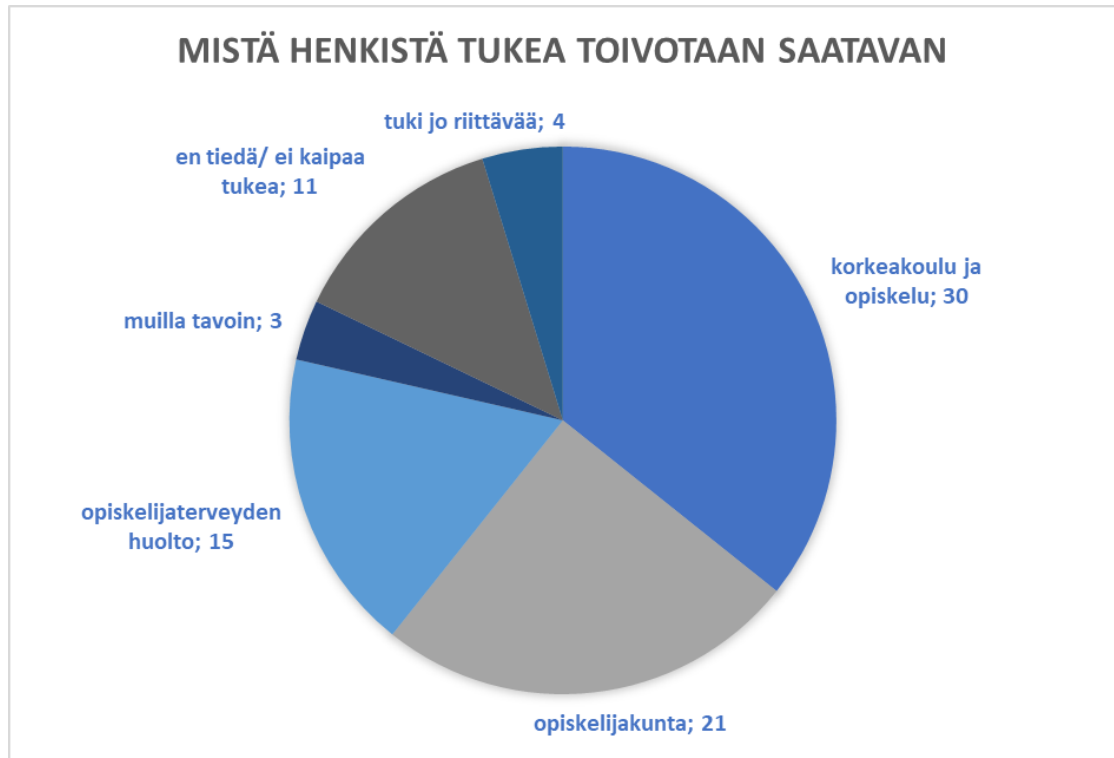
Kysymys 11 selvitti avoimella kysymyksellä, miten vastaajan opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista (liite 5). Suurin osa vastauksista (25,74 %) käsitteli vertaistukea, hyvää keskinäistä kommunikaatiota ja ryhmän toimivuutta. Muun muassa motivointi, kannustaminen ja avoin keskustelukulttuuri nousivat vastauksista esille. Toiseksi suurin vastausmäärä (15,84 %) koski opiskelijakunnan yhteistä aikaa ja tekemistä, kuten virkistysiltoja ja työhyvinvointipäiviä. Vastauksista 14,85 % kertoi opiskelijakunnassa olevan tasainen vastuun- ja tehtävänjako, joka tukee henkistä jaksamista. Vastauksissa 11,88 %:ssa mainittiin kehityskeskustelut ja työnohjaus sekä muu hallinnollinen tuki. Joustavuus mainittiin 7,92 % vastauksista, ja 5,94 % vastauksista kuvasi ammattiavusta informointia. Vastauksista 7,92 % käsitteli sitä, ettei osaa sanoa, kuinka opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista tai että tukea ei ole tarvittu. Vastauksista 3,96 % kertoi, että tukea on saatavilla huonosti tai ei ollenkaan. Vastausten jakautuminen on nähtävissä taulukosta 10.

Taulukko 10. Kuinka henkistä jaksamista tuetaan – vastausmäärien jakautuminen



Kysymyksessä 12 vastaajat saivat kertoa avoimeen kenttään, miten he toivoisivat jaksamista tuettavan mm. opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta (liite 6). Suurin osa vastauksista (35,71 %) koski korkeakoulua ja opiskelua. Korkeakoulun puolelta kaivattiin tukea ja ymmärrystä opiskelijakuntatoiminnasta ja tarpeenmukaista joustoa. Vastauksista 25 % koski tuen kaipaamista omalta opiskelijakunnalta. Toiveet koskivat parempaa työnjakoa, avoimempaa keskustelua, parempaa johtamista ja toisten tukemista ja ymmärtämistä. Opiskeluterveydenhuollolta toivottiin enemmän tukea 17,86 %:ssa vastauksista. Palveluita toivottiin olevan paremmin tarjolla ja matalammalla kynnyksellä. Vastauksista 13,10 % kuvasi, ettei osaa sanoa, millaista tukea jaksamiseen kaipaisi, tai oli kokenut, että tukea ei tarvita. Vastauksista 4,76 % kuvaa tuen olevan jo riittävää, ja 3,57 % kertoo kaipaavansa tukea muilla tavoin. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Kuinka henkistä jaksamista toivoisi tuettavan – vastausmäärien jakautuminen



7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tavoitteenamme oli, että kyselyyn vastaa yli puolet kohdejoukosta. Vastausprosentiksi muodostui kuitenkin 32,5 %. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016 vastausprosentti oli 30,8 %, josta ammattikorkeakouluopiskelijoiden osuus oli 24,6 %. Näin ollen saamamme vastausprosentti vastaa valtakunnallista tasoa, ja on riittävä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta kerrotaan, että alhaisesta vastausprosentista voisi jo nähdä vastausväsymykseksi kutsutun ilmiön. Opiskelijoihin kohdistetaan valtavasti erilaisia kyselyitä netin välityksellä, ja esimerkiksi opintoihin kuuluviin opintojakso-palautteisiinkin vastataan kyselylomakkeiden avulla. (Kunttu ym. 2017, 12–21.) Kuten meidän tutkimuksessamme, myös KOTT 2016 -vastaajista suurin osa oli sosiaali-, terveys- ja liikunta-alanopiskelijoita (37,3 %) ja 2–3 vuoden vaiheessa olevia opiskelijoita. KOTT 2016 -vastaajien sukupuolittainen jakauma oli epätasaisempi, naisvastaajia oli 67,6 % ja miehiä 32,4 %. (Kunttu ym. 2017, 15–16.)

Tutkimuksemme perusteella vastausta tutkimuskysymykseemme siitä, kuinka opiskelijaedustajuus vaikuttaa henkiseen jaksamiseen, ei pystytä antamaan

vain yhtä vastausta. Vastaajista puolet koki henkisen jaksamisen parantuneen, kun taas puolet koki henkisen jaksamisen huonontuneen opiskelijaedustajuuden myötä. Vastaajista, jotka kokivat henkisen jaksamisen parantuneen, oli useampi vastannut vaikutuksen olleen merkittävä kuin huonontumisen kohdalla. Mutta johtopäätöstä siitä, vaikuttaako edustajuus yleisellä tasolla negatiivisesti vai positiivisesti, ei voida tehdä. Selvää on kuitenkin se, että opiskelijaedustajuudella on vaikutusta henkiseen jaksamiseen.

Tutkimuksestamme ilmeni, että opiskelijaedustajat kokivat alhaisempaa opiskeluintoa kuin keskimäärin. Opiskelu-uupumuksesta saatua tulosta emme pystyneet vertaamaan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 -tuloksiin, sillä tulos ei ollut prosentuaalinen. Tuloksistamme saa vastauksen tutkimuskysymykseemme, esiintyykö opiskelijaedustajilla opiskelu-uupumusriskiä. Opiskelijaedustajilla on kohonnut opiskelu-uupumusriski. Yksittäisillä vastaajilla ilmeni myös selvästi kohonnutta opiskelu-uupumusriskiä. Humanistisella ja kasvatusalalla sekä kulttuurialalla oli korkeimmat uupumusriskipisteet. Luonnonvara- ja ympäristöalan sekä luonnontieteiden alan opiskelijoilla oli korkeimmat opiskeluintopisteet.

Koettu fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi olivat opiskelijaedustajilla huonompaa kuin muilla korkeakouluopiskelijoilla, kun vertaa KOTT 2016 -tuloksiin. Opiskelijaedustajat kokivat hyvinvointinsa näillä osa-alueilla suurimmaksi osaksi kohtalaiseksi, kun KOTT 2016 -vastaajista suurin osa koki hyväksi tai erittäin hyväksi. Kuitenkin sosiaalisen hyvinvoinnin opiskelijaedustajat kokivat paremmaksi kuin muut korkeakouluopiskelijat.

Vastaajista suurin osa koki pystyvänsä vaikuttamaan ammattikorkeakoulun päätöksentekoon opiskelijaedustajana toimiessaan. Tämä on hyvä asia, sillä kuten aiemmassa tutkimustiedossa ilmeni, vaikuttamismahdollisuudet työssä lisäävät hyvinvointia ja motivaatiota. Vastaajat, jotka eivät kokeneet pystyvänsä vaikuttamaan päätöksentekoon, opiskelivat tutkimuksen mukaan suurissa ammattikorkeakouluissa.

Avoimista kysymyksistä selvisi, että vastaajien opiskelijakunnissa tuetaan henkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Vastauksista nousi esille, että opiskelijakunnissa kuunnellaan toisten huolia ja tarpeita, autetaan ja tuetaan toinen toista. Ilmapiiri pidetään avoimena ja kannustavana, ja yhdessä vietetty aika ja virkistysillat ovat tärkeitä. Opiskelijakunnissa käydään kehityskeskusteluita, joissa on mahdollista keskustella omasta osaamisesta ja jaksamisesta. Vapaa-aikaa saa pitää ja vapaa-ajan tärkeydestä muistutetaan. Opiskeluterveydenhuollon palveluista informoidaan, ja jaksamista tukevat myös tutoropettajat. Selvä enemmistö koki saavansa tukea henkiseen jaksamiseensa, mutta muutama vastaaja koki kuitenkin, ettei tukea ole lainkaan tai sitä on huonosti tarjolla, joka on huolestuttavaa.

Vastaajat kaipasivat henkistä jaksamista tuettavan varsinkin korkeakoulun puolelta. Osa vastaajista koki, että opettajat eivät tiedä, mitä opiskelijakunta tekee, eivätkä osaa tukea sen mukaisesti. Vastaajat kokivat myös, että koulu ei arvosta opiskelijaedustajana toimimista. Vastauksista ilmeni, että koululta toivottiin enemmän joustoa, jotta opiskelija-aktiivitoiminnan ja opintojen yhdistäminen toimisi mutkattomammin. Vastaajista varsinkin humanistisella ja kasvatusalalla, matkailu- ravitsemis- ja talousalalla sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla nousi esiin haasteet opintojen ja opiskelijaedustajuuden yhdistämisestä sekä opintojen joustamattomuudesta. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan palkaton harjoittelu nousi vastauksissa esille, että on haasteellista yhdistää opinnot aktiivitoiminnan kanssa sekä taloudellista että aikataulullisesti.

Opiskelijahyvinvointipalveluiden saatavuus koettiin huonompana pienemmissä ammattikorkeakouluissa, ja suurissa oppilaitoksissa pitkät jonot esimerkiksi opintopsykologille ilmenivät vastauksista. Valitettavaa on, että opiskeluhuollon resurssit eivät täyty kaikkialla Opiskeluterveydenhuollon oppaan mukaisesti (STM 2006). Asia vaatisi yleisen parannuksen. Opiskelijapsykologipalveluille ei myöskään ole lain velvoittamaa mitoitusta. Opiskeluterveydenhuoltoon tai kuraattorille hakeutumisessa nähtiin myös ristiriita, koska kyseiset palvelut ovat myös opiskelijakuntien yhteistyökumppaneita. Koska opiskelijaterveydenhuolto vastaa opiskelijoiden terveydenhuoltopalveluiden toteuttamisesta, tilanne on valitettava, sillä ristiriitaa ei ole huomioitu palveluiden järjestämisessä. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus halutessaan hakeutua julkisen terveydenhuollonpiiriin, mutta tällöin se on maksullista. Positiivisena vastauksista

ilmeni, että osa koki tuen olevan riittävää tai ettei kaipaa tukea, mutta näiden vastaajien osuus oli valitettavan pieni.

8 TOIMINTAEHDOTUKSET

Toimintaehdotukset pohjautuvat opinnäytetyön tuloksiin, sekä yleiseen tutkimustietoon. Toimintaehdotukset luovat hyvää toimintakulttuuria, tukevat jaksamista ja lisäävät hyvinvointia. Toimintaehdotuksissa on kehitysideoita suunnattuna opiskelijakunnille, SAMOKille, korkeakouluille ja opiskelijaterveydenhuoltoon, mutta ne ovat hyödynnettävissä myös muussa toiminnassa. Kehitysideoiden pelkkä tiedollinen informointi ei riitä, vaan ne tulisi saada sisällytettyä osaksi toimintaa. Opiskelijakuntien ja korkeakoulujen erilaisuuden takia toimintaehdotukset ovat mahdollisimman hyvin sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin ja toimintaympäristöihin.

Opiskelijakunta

- Toiminnasta annetaan positiivista palautetta hyvästä työstä ja keskustellaan rakentavasti kehitettävistä asioista. Opiskelijaedustajia kannustetaan antamaan myös vertaispalautetta toisilleen. Muistutetaan vapaaajan tärkeydestä.
- Johtajat (puheenjohtajat, toiminnanjohtajat/pääsihteerit) saavat tarpeellisen perehdytyksen sekä mahdollisuuden lisäkoulutukseen toiminnan tueksi. Johtajat huolehtivat työskentelyn perusedellytyksistä luoden selkeän kuvan toiminnan tarkoituksesta, jolloin tavoitteellinen toiminta ja tavoitteisiin pääseminen luo motivaatiota ja tyytyväisyyttä.
- Kehityskeskustelut työyhteisössä toteutetaan suunnitellusti, ja niissä keskustellaan myös jaksamisesta. Hyvinvointia tuetaan myös työnohjauksella ja hallinnollisella tuella parantaen keskusteluyhteyttä.
- Opiskelijakuntatyöhön perehtyessä panostetaan ryhmäytymiseen sekä työn kuormituksen jakautumiseen. Avoimeen ilmapiiriin ja keskustelukulttuuriin panostamalla edistetään opiskelijaedustajien erilaisten tarpeiden ja tilanteiden huomiointia.
- Kannustetaan ja palkitaan opiskelijaedustajia sekä yhteisö- että yksilötasolla esimerkiksi opintopistejärjestelmä, stipendit ja työtodistukset luottamustoiminnasta.
- Opiskelijakunnassa hyvinvoinnin edistäminen on suunnitelmallista. Opiskelijakunnalla on hyvinvointisuunnitelma, jossa on sovittuna yhteiset toimintatavat opiskeluterveydenhuollon kanssa opiskelijaedustajien jaksamisen ylläpitämiseksi. Toimikauden alussa olisi hyvä pitää opiskelijaterveydenhuollon kanssa tapaaminen, jossa käytäisiin läpi toimintamallia kohdennetun tuen saamiseksi ja opiskelu-uupumuksen ehkäisemiseen. Lisäksi opiskelijaedustajille tarjotaan esimerkiksi kuraattorin henkilökohtaiset tapaamiset toimikauden aikana.
- Huolehditaan avoimella keskustelulla ja kuulumisien kysymisellä opiskelijaedustajien henkisestä jaksamisesta sekä tarjotaan ohjausta ja kouluttautumista oman jaksamisen ylläpitoon. Lisätään tietoisuutta

opiskelu-uupumusoireiden tunnistamisesta, rohkaistaan puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa ja ohjataan tuen hakemiseen. Uupumusoireiden tunnistaminen, puheeksi ottamisen malleja sekä avun piiriin ohjauksen polku tulisi sisällyttää hyvinvointisuunnitelmaan.

- Opiskelijakuntien tukirakenteita vahvistetaan esimerkiksi järjestämällä vertaistoimintaa myös yli järjestörajojen, jolloin opiskelijaedustajilla on mahdollisuus jakaa hyväksi todettuja toimintatapoja ja opinnoissa jaksamiseen liittyviä haasteita.
- Opiskelijakunnan toimijoiden kesken järjestetään suunnitellusti yhteisiä virkistysiltoja ja työhyvinvointipäiviä, jotka tukevat yhteisöllisyyttä.

Korkeakoulu

- Korkeakoulut tunnustavat opiskelijatoiminnan tärkeyden ja hyödyn myös opintojen kannalta sekä tunnustavat kertyneen osaamisen. Opintojen ohjauksessa huomioidaan aktiivitoiminnan ja opiskelun yhdistäminen, parannetaan mahdollista integroimista sekä lisätään joustavuutta.
- Korkeakoulut tunnustavat opiskelijakunnan strategisena kumppanina, jolloin opiskelijakunnan paikka korkeakoulu yhteisössä ymmärretään. Vahvistetaan yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä korkeakoulun ja opiskelijakunnan välillä esimerkiksi yhteisillä työhyvinvointi- ja kehittämispäivillä.

Opiskeluterveydenhuolto

- Opiskeluterveydenhuollon henkilöstöresursseissa noudatetaan yleisesti STM:n suosituksia sekä psykologiliiton suositusta opintopsykologien mitoituksesta. Psykologiliitto suosittelee 800 opiskelijaa/psykologi. Samoja lukuja tulisi käyttää myös kuraattorien kohdalla. (Suomen psykologiliitto 2016.) Resurssoinnissa tulee lisäksi muun muassa huomioida toimipaikkojen määrä ja muut saatavilla olevat terveydenhuollon palvelut. Henkilöstöresurssointi tulee ottaa huomioon myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön palveluissa, joiden piiriin ammattikorkeakouluopiskelijat siirtyvät.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia opiskelijakuntien hallitusten opiskelijaedustajien omaa kokemusta edustajuuden vaikutuksesta henkiseen jaksamiseen ja mitata opiskelu-uupumusriskiä. Tuloksia oli tarkoitettu verrata valtakunnallisiin korkeakouluopiskelijoiden tuloksiin. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui tutkimuksessa, sillä saatuja tuloksia voitiin vertailla niiltä osin kuin se oli mahdollista. Tutkimuskysymyksiämme oli: Miten opintojen aikainen opiskelijaedustajuus vaikuttaa henkiseen jaksamiseen? Esiintyykö kohderyhmällä kohonnutta uupumusriskiä? Saimme tutkimuksestamme vastauksen molempiin tutkimuskysymyksiimme. Opintojen aikaisella opiskelijaedustajuudella on vai-

kutuksia henkiseen jaksamiseen, ja vaikutukset koetaan tasaisesti sekä parantavina että huonontavina. Vain muutama vastaaja ei koe edustajuuden vaikuttaneen jaksamiseen. Kohderyhmällä todettiin myös esiintyvän kohonnutta opiskelu-uupumusriskiä.

Tavoitteenamme oli lisätä tietoa hallituksessa toimivien opiskelijaedustajien henkisestä jaksamisesta, opiskelu-uupumuksesta ja -innosta. Tavoitteena oli tehdä toimintaehdotuksia kerätyn tiedon perusteella opiskelijaedustajien henkisen jaksamisen tukemiseksi. Tavoitteemme opinnäytetyölle täyttyivät, sillä saimme koottua työhömmme kattavasti tietoa opiskelijaedustajien kokemuksista henkisestä jaksamisesta. Tämän pohjalta pystyimme myös tekemään toimintaehdotuksia.

Vastausprosentin ollessa 32,5 % emme voi olla täysin varmoja, kuvaavatko tulokset todellisuutta kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyökyselyn suurin vastaajajoukko oli sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoita, mutta emme voi olla varmoja siitä, kuvaako vastaajien opiskelualan jakauma todellisuutta opiskelijakunnissa. Vai olivatko kyseisten alojen opiskelijat kiinnostuneimpia vastaamaan hyvinvointiin liittyvään kyselyyn? Emme myöskään pysty tietämään vastasivatko kyselyyn opiskelijaedustajat, jotka kokevat hyvinvoinnin itselleen tärkeänä aiheena tai kokevat enemmän opiskelu-uupumusta. Kyselyn ajankohta sijoittui toimikauden loppuun joulukuulle. Tämä saattoi myös vaikuttaa vastausintoon ja vastaajien kokemuksiin henkisestä jaksamisesta. Opiskelijaedustajat vaihtuvat vuosittain, mikä saattaa tuoda myös vuosittaista vaihtelua hyvinvoinnin ja opiskelu-uupumisen kokemiseen.

Opiskelijoiden jaksaminen ja mielenterveys yleensäkin ovat olleet viime aikoina paljon pinnalla. Syyt opiskelijoiden uupumiseen ovat moninaisia, kuten taloudellinen pärjääminen, perhe-elämän yhdistäminen, suuri työmäärä, opintojen ohella työskentely sekä kasvaneet menestymispaineet. Koemme, että opinnäytetyömme on myös siltä kannalta ajankohtainen ja merkittävä.

Opinnäytetyön kohderyhmään, opiskelijaedustajiin, kohdistuvaa tutkimustietoa on ennalta vähän, mikä toi haastetta tiedon hakuun. Sinällään hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvää aineistoa ja tutkimustietoa löytyy paljon, mutta opiskelijaedustajien näkökulmasta sitä on vähäisesti. Myös järjestötyöstä ja kolmannen

sektorin toiminnasta ja vapaaehtoistoiminnasta on paljon tietoa, mikä on peilattavissa opiskelijakuntien työskentelyyn. Tiedon rajaaminen tutkimuksista meidän opinnäytetyömme kannalta keskeisten asioiden löytämiseksi oli haastavaa. Uskomme kuitenkin esimerkiksi SAMOKilla ja opiskelijakuntien työntekijöillä olevan paljon tietoa opiskelijaedustajien jaksamisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä, vaikka tutkittu tieto puuttuukin. Tiedot ovat saattaneet kulkea hiljaisena tietona, jolloin sitä ei olla välttämättä osattu täysin hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi opiskelijakuntien tarpeet voivat muuttua vuosittain.

Opinnäytetyössä olisimme pystyneet tarkastelemaan aihetta laajemminkin työhyvinvoinnin kannalta, sillä opiskelijakunta on järjestö, joka koostuu, luottamustoimijoista ja palkatusta henkilöstöstä. Monet työyhteisöön liittyvät käsitteet ja normit ovat verrattavissa opiskelijakuntaan. Työn laajuutta miettiessä rajasimme aiheen koskemaan kuitenkin enemmän opiskeluhyvinvointia. Opiskeluterveydenhuolto keskittyy opiskelijan yksilön terveyteen ja opiskelukykyyneen. Luottamustoimessa työskentelevän toimijan terveyteen vaikuttaa kuitenkin paljon työyhteisön ja työympäristön terveys. Näihin asioihin ei sinällään oteta kantaa terveydenhuollon palveluissa opiskelijaedustajien näkökulmasta, vaan ainoastaan opiskelijakunnan palkattujen työntekijöiden työterveyden kannalta työterveyshuollossa. Opiskelijakuntatoimijoiden hyvinvointi on sekoitus työhyvinvointia ja opiskeluhyvinvointia, jolloin opiskelijaedustajien hyvinvoinnista huolehtiminen ei voi olla vain opiskelijaterveyshuollon vastuulla vaan koko työyhteisön ja esimiesten eli puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan/pääsihteerin.

Opinnäytetyötutkimuksessa tarkastelimme kaikkia vastaajia eli hallitusten opiskelijaedustajia samana joukkona emmekä erotelleet joukosta puheenjohtajina toimivia eli esimiestyötä tekeviä opiskelijoita. Järjestöissä toimivat esimiehet kokevat kuitenkin tutkimusten mukaan työn autonomian ja vaikutusmahdollisuuksien johdosta enemmän työhön liittyvää innostusta. Toisaalta heillä työn käänköpuolena ovat työmäärä ja sosiaalisen tuen puute. Järjestön esimiestehtävissä toimimisen kuvataankin olevan enemmän elämäntapa kuin pelkkä ammatti. (Ristolainen 2015, 57.) Opiskelijakunnissa, kuten monissa muissakin järjestöissä, työnantajana toimivat useimmiten vapaaehtoisista luottamushenkilöstä kootut hallitukset, joiden osaaminen palkkatyön johtamisesta

ei välttämättä ole riittävää. Esimiestyön haasteet ja paineet saattavat olla ylimääräinen kuormitustekijä hallituksen puheenjohtajilla. (Selander 2018, 27.) Tällöin puheenjohtajien ja hallitusten jäsenien erottelu tulosten tarkastelussa olisi voinut antaa moninaisempia tuloksia ja kuvata paremmin hallituksissa toimivien opiskelijoiden jaksamista ja jaksamisen eroja. Erillisellä tutkimuksella voisi jatkossa selvittää, miten puheenjohtajia voisi tukea johtajuudessa ja milaista tuen tarvetta he kokevat.

Opiskelijakuntien opiskelijaedustajien suuren vaihtuvuuden takia on hyvä laatia hyvinvoinnin edistämiseksi selkeät tavoitteet ja ohjeet, joita voisi hyödyntää perehdytyksessä sekä vastuun jakamisessa. Opinnäytetyötämme hyödyntäen olisi mahdollista tehdä opas hyvinvointisuunnitelmasta opiskelijakunnille, jonka mainitsemmekin toimintaehdotuksissa. Opas voisi sisältää hyvinvoinnin kehittämisen työyhteisössä, tietoa uupumisen ehkäisystä ja oireiden tunnistamisesta, puheeksi ottamisen malleja sekä avun piiriin ohjauksen polun. Lisäksi opas voisi sisältää opiskelu- ja työhyvinvoinnin mittareita, joilla seurata hyvinvoinnin tasoa ja helpottaa varhaista puuttumista. Oppaassa voisi olla myös vinkkejä ristiriitatilanteiden selvittämiseksi.

9.1 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt tutkimusmenetelmien hallintaa, tiedonhakutaitoja ja kyselytutkimuksen toteuttamista. Yhteistyömme parina on sujunut hyvin, ja se on kehittänyt yhteistyötaitojamme sekä kykyämme toimia pitkänteisessä prosessissa. Tietomme opiskelijahyvinvoinnista ja henkisestä jaksamisesta ovat lisääntyneet sekä syventyneet ja olemme päässeet hyödyntämään opinnäytetyöprosessissa keräämäämme tietoa myös työharjoittelussa. Suunnittelemamme aikataulu piti opinnäytetyön etenemisessä suurilta osin paikkansa. Loppuvaiheessa asuminen eri kaupungeissa sekä aikataulujen yhteensovittaminen työharjoittelujen kanssa oli haastavaa, ja päätimme viivästyttää opinnäytetyön valmistumista.

Kyselylomake oli mielestämme onnistunut, sillä tulokset olivat helposti analysoitavissa vastauksista. Olemme myös tyytyväisiä kyselylomakkeen kaksikielisyteen, sillä saimme myös ruotsinkielisiä vastauksia. Tällöin olimme huomioineet opiskelijakunnat yhdenvertaisesti. Pohtiessamme kuitenkin kysymyksien

muotoilua huomasimme tuloksia tarkasteltaessa muutaman sellaisen näkökulman kysymyksien ymmärtämiseen, joita emme olleet huomanneet kyselylomaketta laatiessa. Esimerkiksi ”Ovatko opintosi edenneet normiaikataulussa?” -kysymyksessä, opiskelijaedustaja on voinut vastata, ettei etene normiaikataulussa, vaan esimerkiksi opintojaan nopeuttaen eivätkä opinnot ole viivästyneet. Tuloksista ei siis voi vetää johtopäätöstä opintojen viivästyneisyydestä tai että uupuneen opinnot viivästyvät, sillä voihan hän olla uupunut, koska tekee opintoja nopeutetusti.

Tulosten hyödynnettävyyteen vaikuttaa tapamme esitellä tulokset mahdollisimman käytettävissä muodossa, jolloin ne ovat laajalti hyödynnettävissä erilaisiin tarpeisiin. Toimintaehdotuksien käytettävyyteen liittyy myös niiden löytäminen. Tämän takia terveydenhoitajaopintoihin sisältyvä kehittämistehtävämme liittyy tuloksien ja toimintaehdotuksien esittelyyn toimeksiantajallemme SAMOKille sekä opiskelijakuntien puheenjohtajille sekä toiminnanjohtajille/pääsihteereille. Opiskelijaedustajien henkisen jaksamisen edistäminen ja opiskelu-uupumisen ehkäiseminen vaativat kuitenkin jaksamista tukevien toimintatapojen juurruttamisen opiskelijayhteisöön sekä kaikkien sitoutumista suunnitelmalliseen toimintaan.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä on varmistuttava sen luotettavuudesta. Luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa tutkimusongelmien rajaus, selkeä perusjoukon ja otannan määritelmä, laadukas tutkimussuunnitelma ja kyselylomake.

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan validiteetilla eli pätevyydellä ja reliabilitteetilla eli luotettavuudella. (Heikkilä 2014.)

Tutkimuksen ollessa validi se mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Validius varmistetaan suunnittelemalla tiedonkeruu tarkasti. Otoksen on oltava edustava, vastausprosentin korkea ja kysymysten oltava yksiselitteisiä ja koko tutkimusongelman kattavia. Reliaabeli tutkimus tarkoittaa sitä, että se antaa tulokset tarkasti ja ei-sattumanvaraisesti. Jos tutkimuksen toistaisi, sen tulokset olisivat samat. Tarkkojen tulosten saamiseksi otoksen on oltava tarpeeksi iso, ja kaikki tutkimuksen prosessin vaiheet on tehtävä virheettömästi. (Heikkilä 2014.)

Objektiivisuudella tarkoitetaan puolueettomuutta tutkimuksen teossa. Objektiivisuuden riskitekijänä voisi nähdä sen, että toinen meistä on toiminut aiemmin opiskelijakunnan hallituksessa. Hallituksessa toimiminen synnytti idean opinnäytetyöhön, mutta varsinaiseen tutkimukseen ja tulosten analysointiin aiemmat näkemykset eivät vaikuttaneet. Tutkimusta tehdessämme toimimme puolueettomasti ja ennakkoluulottomasti luotettavuuden takaamiseksi.

Opinnäytetyössämme luotettavuus oli huomioitu useista eri näkökulmista. Otoksemme oli iso, jolloin vastaajamäärä oli tarpeeksi suuri. Käytimme luotettavaksi todettua SBI-9 -mittaria, ja muut kysymykset oli mietitty harkiten. Tutkimus on mahdollista toistaa niin halutessaan. Kyselylomakkeen toimivuutta testattiin viidellä opiskelijalla, jotka arvioivat kysymysten ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.

Tutkimuksessa noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvää tieteellistä käytäntöä on huolellisuus ja rehellisyys, eettisesti kestävä tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmät, tutkimusluvut sekä se, että tietosuojaan liittyvät asiat on huomioitu (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012). Tietosuojan säilyminen on yksi tärkeimmistä eettisistä näkökulmista. Kyselyssämme ei kerätty terveystietoja, mutta kysymysten aihepiiri on kuitenkin sensitiivinen. Tiedonkeruu tapahtui sähköisesti Webropol-kyselytutkimusvälineellä, joka on luotettava ja yleinen ohjelmisto. Sähköinen lomake takasi sen, että emme joutuneet käsittelemään paperisia lomakkeita, mikä vaikuttaa suoraan turvallisuuteen.

Taustakysymyksissä huomioitiin anonymiteetti siten, että niistä ei voi päätellä, mistä oppilaitoksesta vastaaja on. Vastaajan tunnistettavuutta heikentää myös se, että kyselyä ei tehty erikseen suomen- ja ruotsinkielisenä, vaan molemmat kielivaihtoehdot olivat samassa lomakkeessa. Tämä helpotti myös aineiston käsittelyä ja analyysia, sillä tarkoituksenamme ei ollut etsiä eroja suomenkielisten ja ruotsinkielisten opiskelijakuntien väliltä.

Toimeksiantajamme SAMOK välitti kyselyn kaikille opiskelijakunnille vastamista varten, joten emme itse käsitelleet opiskelijakuntien rekisteritietoja. Ky-

selylomakkeen alussa vastaaja hyväksyi tietojen luovutuksen opinnäytetyötutkimukseen. Saatekirjeessä kerrottiin vastaamisen olevan vapaaehtoista ja että tutkimusaineisto tuhotaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Xamkin turvallisuus- ja työsuojelupäällikkö ja toimeksiantajamme tarkistivat saatekirjeen ja kyselylomakkeen, jotta niistä ilmenee kaikki tarpeellinen informaatio tietosuojaan kannalta.

Taustakysymyksien tarkoituksenmukaisuudesta kävimme keskustelua myös Xamkin turvallisuus- ja työsuojelupäällikkö kanssa, joka toimii myös tietosuoja-vastaavana. Näin saimme tietoomme, ovatko kysymykset relevantteja ja tarvittavia tuloksien analysoinnin kannalta. Selvitimme, tarvitsemmeko tutkimusluvan jokaiselta opiskelijakunnalta sekä ammattikorkeakouluilta, joiden opiskelijat ovat kohderyhmämme. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Eettisen toimikunnan edustajan näkemyksen mukaan pelkkä SAMOKin tutkimuslupa oli riittävä, mutta jokaiselle ammattikorkeakoululle olisi hyvä ilmoittaa tutkimuksesta. Välitimme ammattikorkeakouluille tiedon opinnäytetyötutkimuksesta Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arenen kautta.

Saimme apua suunnitteluun, tutkimuseettisiin tekijöihin ja tietosuojaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön yhteisöterveyden ylilääkäriltä ja mielenterveys-työn johtavalta ylilääkäriltä, omalta ohjaajavalta opettajaltamme, toimeksiantajamme yhteyshenkilöiltä sekä Xamkin turvallisuus- ja työsuojelupäälliköltä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 -kyselyn kysymyksien käyttöön saimme luvan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön yhteisöterveyden ylilääkäriltä (Seilo 2018). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille -mittarin käytöstä saimme luvan mittariston kehittäjältä sähköpostitse (Salmela-Aro 2018c).

LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.

Hakanen, J. 2009. Työn imun arviointimenetelmä. Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_Finnish.pdf [viitattu 11.3.2019].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Dia-esitys. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 8.10.2018].

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan ohje 2012. PDF-dokumentti. Saatavissa: www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto [viitattu 31.10.2018].

Högskolan på Åland. s.a. Studera på Åland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ha.ax/> [viitattu 31.10.2018].

Juntunen, M. 2003. Opiskelijoiden äänitorvena. Selvitys Helsingin yliopiston opiskelijaedustajien kokemuksista hallinnossa työskentelystä kaudella 2001–2003. Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan julkaisu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/hyy/kopo/Hallosed.pdf> [viitattu 22.11.2018].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. s.a.a. Edustajisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.opiskelijakuntakaakko.fi/fi/opiskelijakunta-kaakko/edustajisto/> [viitattu 29.10.2018].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. s.a.b. Hallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.opiskelijakuntakaakko.fi/fi/opiskelijakunta-kaakko/hallitus/> [viitattu 29.10.2018].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. s.a.c. Opiskelijaedustajat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.opiskelijakunta-kaakko.fi/fi/opiskelijakunta-kaakko/edunvalvonta/opiskelijaedustajat/> [viitattu 29.10.2018].

Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Helsinki: Art-print.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.yths.fi/file-bank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf [viitattu 15.11.2018].

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2010. Aineistotyytit. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.12.2010. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/aineistotyytit.html> [viitattu 16.10.2018].

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2007. Mittaaminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.2.2007. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/mittaaminen.html#yleista> [viitattu 16.10.2018].

Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA. 2018. Opiskelijaedustus. WWW-dokumentti. Päivitetty: 11.4.2018. Saatavissa: <http://metkaweb.fi/vaikuttaminen/opiskelijaedustus/> [viitattu 5.11.2018].

Mitä SAMOK tekee. s.a. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry. WWW-sivu. Saatavissa: <https://samok.fi/> [viitattu 9.11.2018].

Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen. 2018. Opiskelijat ja tutkinnot. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.11.2018. Saatavissa: <https://vipunen.fi/fi-fi/amk/Sivut/Opiskelijat-ja-tutkinnot.aspx> [viitattu 31.10.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. s.a. Ammattikorkeakoulut Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/ammattikorkeakoulut> [viitattu 5.11.2018].

Opiskelijaedustajatoiminnan toteuttaminen opiskelijakunnissa. 2018. Suomen opiskelijakuntien liitto –SAMOK ry. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://samok.fi/wp-content/uploads/2018/03/opiskelijaedustajatoiminnan-toteuttaminen-opiskelijakunnassa.pdf> [viitattu 22.11.2018].

Opiskeluterveydenopas. 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Poliisiammattikorkeakoulu. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.polamk.fi/> [viitattu 31.10.2018].

Ristolainen, H. 2015. Osaajat järjestötyössä. Järjestöyöntekijöiden näkemyksiä ammattitaidosta, työn hallinnasta ja tulevaisuudesta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/selvitykset-ja-tutkimukset/osaajat-jarjestotyossa.pdf> [viitattu 14.9.2019].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html [viitattu 29.10.2018].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html [viitattu 29.10.2018].

Salmela-Aro, K. 2018a. Kun alkuinnostus hiipuu, puolet opiskelijoista uupuu. *Yliopisto* 31.1.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu/kun-alkuinnostus-hiipuu-puolet-opiskelijoista-uupuu> [viitattu 9.11.2018].

Salmela-Aro, K. 2018b. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Kumpulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. Päivitetty: 26.3.2018 Saatavilla: www.oppiportti.fi [viitattu 22.11.2018].

Salmela-Aro, K. 2018c. Kasvatustieteiden professori. Sähköpostiviesti. 5.11.2018. Helsingin yliopisto.

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46, 2009.

Seilo, N. 2018. Yhteisöterveyden ylilääkäri. Sähköpostiviesti. 21.10.2018. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Seitamaa-Hakkarainen, P. s.a. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/> [viitattu 29.10.2018].

Selander, K. 2018. Työhyvinvoinnin paradoksit kolmannen sektorin palkkatyössä. Jyväskylän yliopisto. Department of Social Sciences and Philosophy. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59451/978-951-39-7532-6_vaitos29092018.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 14.9.2019].

Suomen mielenterveysseura. s.a. Mitä mielenterveys on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys> [viitattu 20.2.2019].

Suomen psykologiliitto. 2016. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain täsmennykset sisivistysvaliokunnalle: pykälätason ehdotukset. PDF-dokumentti. Päivitetty 17.11.2016. Saatavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMeta tieto/Documents/EDK-2016-AK-92757.pdf> [viitattu 14.9.2019].

Taanila, A. 2013. Otokoko. Blogi. Päivitetty 21.10.2013. Saatavissa: <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/01/otoskoko/> [viitattu 15.10.2018].

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu - tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/25691> [viitattu 9.11.2018].

Tamminen, N. & Solin, P.(toim.) 2014. Mielen terveyden edistäminen työpäivällä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/115996/THL_OPA2014_032_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.2.2019].

Terveyskylä.fi. s.a. Henkinen jaksaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/palliativinen-hoito/palliativisessa-hoidossa/henkinen-jaksaminen> [viitattu 9.11.2018].

Toimintasuunnitelma 2018. 2017. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.10.2017. Saatavissa: <https://samok.fi/wp-content/uploads/2018/01/liite-8-toimintasuunnitelma-2018-liittokokouksen-hyvksym.pdf> [viitattu 9.11.2018].

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta TUO s.a. TUOn hallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opiskelijakunta.net/tuo/> [viitattu 5.11.2018].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. PDF-dokumentti. Helsinki: Tammi. Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf> [viitattu 29.10.2018].

Villa, T. (toim.). 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 55/2016.

Webropol. s.a. Tulevaisuuden kyselytyökalu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://webropol.fi/tulevaisuuden-kyselytyokalu/> [viitattu 28.10.2018].

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vsk 133 (10), 985–92. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731> [viitattu 30.3.2019].

Webropol s.a. Tulevaisuuden kyselytyökalu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://webropol.fi/tulevaisuuden-kyselytyokalu/> [viitattu 28.10.2018].

World Health Organization (WHO). 2014. Mental health. WWW-sivu. Päivitetty 11.9.2018. Saatavissa: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [viitattu 9.11.2018].

Yhdistyslaki 26.5.1989/503.

KIRJALLISUUSKATSAUS TAULUKKOMUOTOISENA

Tutkimus	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressisi opinäyte työsi kanalta
<p>Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf</p>	<p>Alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat</p>	<p>Otoksena 10 000 opiskelijaa, sähköinen ja paperinen kyselylomake</p>	<p>Hyväksi tai erittäin hyväksi fyysisen hyvinvointinsa koki 76 %, henkisen hyvinvointinsa vain 66 %. SBI-9 mukaan 11,5 % vastanneista oli selvästi kohonneessa uupumusriskissä, miehistä 10,2 % ja naisista 12,2 %. Osuudet olivat suuremmat kuin vuonna 2012, jolloin suurentunut uupumusriski oli 9,5 prosentilla opiskelijoista</p>	<p>Kyselytämme saatavia tuloksia verrataan näihin tuloksiin</p>
<p>Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/25691</p>	<p>Suomen suurimman ammattikorkeakoulun opiskelijat, heistä 1. ja 3. vuoden opiskelijat, vain päätoimisesti opiskelevat</p>	<p>Otoksena 3215 opiskelijaa. Sähköinen kyselylomake, SBI-9 mittaristoa hyödynnetty.</p>	<p>Miesopiskelijoista 44,7 % ja naisopiskelijoista 41 % kuuluivat kohonneen tai selvästi kohonneen uupumusriskin luokkaan. Selvästi kohonneessa uupumusriskissä oli 10,6 % miehistä ja 16,4 % naisista. Naisilla esiintyi merkitsevästi enemmän uupumusasteista väsymystä, riittämättömyyden tunteita ja kokonaisopiskelu-uupumusta.</p>	<p>Samanlainen tutkimus kuin oma tutkimuksemme, meillä kohde-ryhmä kohdenetumpi. Vertailtavaus.</p>

<p>Piumatti, G. 2018. Motivation, health-related lifestyles and depression among university students: A longitudinal analysis. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117314580</p>	<p>Italialaiset ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelijat, iältään 18-30 vuotta.</p>	<p>Otoskokona 228 opiskelijaa. Sähköinen kyselylomake.</p>	<p>Motivaatio suojeli masentuneisuudelta vielä vuoden myöhemmin, kun taas masennuksen tunteet eivät selitä positiivisia motivaatioasenteita.</p> <p>Positiivisesti motivoituneet yksilöt kokivat epätodennäköisemmin psyykkistä ahdistusta.</p>	<p>Paljon teoriaa motivaatiosta ja itseohjautumisesta, vertailtavuutta. Tuore tutkimus, kansainvälistä vertailtavuutta.</p>
<p>Villa, T. (toim.). 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 55/2016.</p>	<p>Opiskelijabarometri tarjoaa tietoa opiskelijoiden elämästä. Kohde-ryhmä: läsnäolevaksi ilmoittautuneet korkeakoulujen perustutkintoa suorittavat opiskelijat. Perusjoukon koko 271138 opiskelijaa.</p>	<p>Otoskoko: 19380, ositettu otanta. Yli-edustus mm. ruotsinkielisiä. Otokseen poimittu tietoisesti aikaisempaa enemmän hankalasti tavoiteltavia vastaajaryhmiä. Sähköinen kyselytutkimus.</p>	<p>Tulokset jaettu osaluaisiin: opintojen eteneminen ja opiskelukyky, asuminen ja toimeentulo, sosiaalinen hyvinvointi ja terveys, työssäkäynti. Enemmistö vastaajista kokee innostusta opiskelua kohtaan. Puolelle opiskelijoista opiskelun ja muun elämän sovittaminen yhteen tuottaa ongelmia. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 35 % ei koe kuuluvansa alansa opiskelijayhteisöön. Noin kolmasosa korkeakouluopiskelijoista on kokenut itsensä vähintään jossain määrin masentuneeksi tai alakuloiseksi. Hyvin paljon stressiä kokee noin kymmenyys vastaajista.</p>	<p>Osa-alueista opintojen eteneminen ja opiskelukyky, sekä sosiaalinen hyvinvointi ja terveys saamme vertailtavuutta omalle tutkimuksellemme. Tutkimuskohdeena korkeakouluopiskelijat, hyvä vertailtavuus.</p>

<p>Pulkkinen, S. Hallinnosta vaikuttamiseen. Selvitys Helsingin yliopiston hallinnon opiskelijaedustajien kokemuksista hallinnossa työskentelystä kaudella 2012–2013. Helsingin yliopiston ylioppilaskunta HYY & Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.</p>	<p>Kohdejoukkona 2012-2013 Helsingin yliopiston hallituksessa, kollegiossa, tiedekunta-neuvostoissa ja laitosten neuvostoissa toimineet hallinnon opiskelijaedustajat. Myös kautensa kesken lopettaneet sekä kauden aikana aloittaneet.</p>	<p>Kohdejoukkona 314. Kokonaisotanta. Sähköinen kyselylomake. Kaksikielinen.</p>	<p>Yli puolet opiskelijoista halunneet opiskelijaedustajaksi omasta halukkuudesta. Yleisimmät syyt halukkuudelle olivat halu ajaa opiskelijan asiaa hallinnossa, ja kiinnostus tehtävään. Sisäiseen motivaatioon pohjautuvat syyt yleisiä. Ilmapiiiriä hallinnossa useimmiten kuvattu hyväksi tai opiskelijamyönteiseksi. Perehdytyksen määrä on koettu huonoksi. Tukea on saatu muilta opiskelijaedustajilta, tiedekuntajärjestöltä sekä ylioppilaskunnalta.</p>	<p>Tietoa ja teoriaa opiskelijaedustajuuden kokemuksesta.</p>
---	---	--	---	---

SAATEKIRJE

Saatekirje

På svenska se nedan

Hyvä opiskelijakunnan hallituksen edustaja

Tervetuloa vastaamaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyön tutkimuskyselyyn. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry. Tutkimuksella saamme tietoa opiskelijakuntien hallitusten jäsenten kokemuksia henkisestä jaksamisesta, edustajuuden vaikutuksesta jaksamiseen ja mitataan opiskelu-uupumisriskiä.

Tarkoituksena on verrata saatuja tuloksia valtakunnallisiin tuloksiin, lisätä tietoa opiskelijaedustajien opiskelu-uupumuksesta ja –innosta, sekä tehdä toimintaehdotuksia kerätyn tiedon perusteella. Tuloksia voivat hyödyntää Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK, opiskelijakunnat, opiskeluterveydenhuolto kuin korkeakoulut. Kyselyssä on hyödynnetty Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta (KOTT 2016), sekä Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille –mittaristoa, joihin on saatu käyttö lupa.

Tutkimus koskee kaikkia Suomen opiskelijakuntien hallitusten jäseniä toimikaudella 2018.

Toivomme, että ehdit auttamaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi kyselyyn vastaamisen verran. Vastaaminen vie aikaa vain noin xx minuuttia. Vastauksesi on meille erittäin tärkeä!

Kyselyyn voit vastata sähköisellä webropol lomakkeella 16.12.2018 mennessä, osoitteessa:

www.xxxx...

Tutkimukseen on saatu tutkimuslupa Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry:ltä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa. Tutkimustulokset hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asianmukaisesti.

Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2019 aikana. Valmis opinnäytetyö on julkinen ja julkaistaan Theseuksessa sekä SAMOKin viestintäkanavissa. Opinnäytetyön tulokset esitellään opiskelijakuntien edustajille SAMOKin tapahtumassa syksyllä 2019.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaavat opinnäytetyön tekijät Riikka Peni oripe004@edu.xamk.fi ja Anni Rissanen aanvi021@edu.xamk.fi.

*

Bästa representant för studerandekåren!

Välkommen att svara på enkäten som är en del av examensarbetet vid Syd-östra Finlands yrkeshögskola. Arbetet görs besvara av tredje årets sjukskötar-studerande på uppdrag av Finlands studerandekårens förbund – SAMOK rf. Med undersökningen får vi information om studerandekårens styrelsemedlemmar erfarenheter av mentalt orkande, om inverkan på representantskap samt om risken till utmattning under studierna.

Meningen är att jämföra resultaten med de landsomfattande resultaten, att samla mer information om utmattning under studierna samt entusiasm, att göra förslag av saker man kan göra på basis av de insamlade resultaten. Resultaten kan utnyttjas av såväl Finlands studerandekårens förbund – SAMOK rf, hälso- och sjukvården som högskolor och studerandeorganisationer. I enkäten har utnyttjats Hälsoundersökning för högskolestuderande (KOTT2016) samt mätaruppsättningen för Studerande-utmattningsmätare SBI-9 för universitets- samt yrkeshögskolestuderande, som vi har fått tillstånd till.

Undersökningen gäller alla Finlands studerandekårens styrelsemedlemmar under verksamhetsperioden 2018.

Vi hoppas att du hinner hjälpa studerandes välmående med att svara på enkäten. Det tar bara xx minuter att svara. Ditt svar är väldigt viktigt för oss.

Du kan svara på enkäten genom Webropol-formulären senast 16.12.2018 på adressen www.xxxx...

Finlands studerandekårens förbund – SAMOK rf har beviljats tillstånd för undersökningen. Det är frivilligt att svara på enkäten. Alla uppgifter som du lämnar behandlas konfidentiellt och kommer endast att utnyttjas i examensarbete. Forskningsresultaten behandlas som statistiska helheter; enskilda personer kan inte identifieras. Forskningsdatat förstörs när slutarbetet blir färdigt.

Slutarbetet blir färdigt år 2019. Det färdiga slutarbetet är offentligt och publiceras i Theseus samt via SAMOKs informationskanaler. Slutarbetets resultat presenteras i SAMOKs händelse hösten 2019.

Frågor som gäller undersökningen svaras av Riikka Peni oripe004@edu.xamk.fi och Anni Rissanen aanvi021@edu.xamk.fi.

Ystävällisin terveisin / Med vänlig hälsning
Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry
Finlands studerandekårens förbund – SAMOK rf



KYSELYLOMAKE

Kyselylomake / Undersökning

Hei ja tervetuloa vastaamaan opinnäytetyönkyselyyn! Hienoa, että osallistut!

Tämän kyselyn tarkoitus on kysyä sinun kokemusta henkiseen jaksamiseen ja opiskelu-uupumukseen liittyvissä kysymyksissä. Kysely on suunnattu Suomen ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksien jäsenille. Valitse vastauksesi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lue ennen vastaamistasi koko kysymys. /

Hej, och välkommen att svara på enkäten som är en del av vårt examensarbete! Det är fantastiskt att du är med! Syftet med denna undersökning är att ställa frågor om mentalt välbefinnande och utmattning. Enkäten riktar sig till styrelsemedlemmar i studentkår vid Finlands yrkeshögskolor. Välj den siffran för det alternativ som bäst motsvarar ditt svar eller skriv svaret i det utrymme som reserverats. Läs hela frågan innan du besvarar den.

Nyt voit aloittaa kyselyn! / Nu kan du starta enkäten!

Täyttäminen on luottamuksellista, vastaat nimettömänä. Vastaukset käsitellään niin, että kenenkään henkilöllisyys ei paljastu. Hyväksyn vastaukseni käytön opinnäytetyötutkimuksessa. /

Datat är konfidentiellt, du svarar anonymt. Svaren kommer att behandlas så att ingen kommer att bli utsatt. Jag accepterar användningen av mitt svar i avhandlingsstudien

kyllä / ja

TAUSTATIEDOT / BAKGRUNDSINFORMATION

1. Sukupuoli / Kön

- 1 Mies / man
- 2 Nainen / kvinna
- 3 Muu / annann

2. Kuinka kauan olet opiskellut? / Hur länge har du studerat?

- 1 1. vuosi / ett året år eller mindre
- 2 2. vuosi / 2 år
- 3 3. Vuosi / 3 år
- 4 4. vuosi / 4 år
- 5 5 vuotta tai enemmän / 5 år eller mer

3. Onko opintosi edenneet normiaikataulun mukaisesti? / Har dina studier framskridit enligt schemat?

- 1 kyllä / ja
- 2 ei / nej

4. Opiskelijakunnassa toimiminen / Arbete i studentkåren

- 1 Työskentelen opiskelijakunnassa täysipäiväisessä (ei samanaikaisesti opintoja) / Jag jobbar i studentkåren på heltid (inte samtidigt studier)
- 2 Teen opintoja samanaikaisesti / Jag gör studerar samtidigt
- 3 Käyn samanaikaisesti lisäksi ansiotyössä / Jag förvärvsarbetar samtidigt

5. Koulutusala / Utbildningsområde

- 1 Humanistinen ja kasvatustieteiden ala / Humanistiska ämnen och pedagogik
- 2 Kulttuuriala / Kultur
- 3 Luonnontieteiden ala / Naturvetenskap
- 4 Luonnonvara- ja ympäristöala / Naturresurser och miljö
- 5 Matkailu-, ravitsemis- ja talousala / Turism, restaurang- och hushållsbranschen
- 6 Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala / Socialvård, hälsovård och idrott
- 7 Tekniikan ja liikenteen ala / Teknik och kommunikation
- 8 Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala / Samhällsvetenskap, företagsekonomi och förvaltning

useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun, jos on) / Fler än ett utbildningsområde (Kryssa för, om du har)

6. Korkeakoulusi opiskelijamäärä (OKM, Vipunen 2017) / Antalet studerande på din yrkeshögskola

1 <4 000 opiskelijaa / studerande

(HÅ, Arcada, Centria, DIAK, Humak, KAMK, Karelia, Polamk, Saimaan AMK, VAMK)

2 4 000-8 000 opiskelijaa / studerande

(HAMK, LAMK, Lapin AMK, Laurea, SAMK, Savonia, SeAMK, Novia)

3 >8 000 opiskelijaa / studerande

(Haaga-Helia, JAMK, Xamk, Metropolia, Oamk, TAMK, Turun AMK)

OPISKELU-UUPUMUS JA -INTO (Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille) / **UTBRÄNDHET OCH IVER PÅ GRUND AV STUDIER** (*Utbrändhet på grund av studier Studentmasketerapeut för SBI-9 studerande vid universitet och yrkeshögskolor)

7. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten suhdettasi opiskeluun viimeksi kuluneen kuukauden aikana. / Välj det alternativ som bäst beskriver din relation till dina studier under den senaste månaden

		Täysin eri mieltä / Helt av annan åsikt	Eri mieltä / Av annan åsikt	Osittain eri mieltä / Delvis av annan åsikt	Osittain samaa mieltä / Delvis av samma åsikt	Samaa mieltä / Av samma åsikt	Täysin samaa mieltä / Helt av samma åsikt
7.1	Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään / Jag tycker att jag drunknar i arbetsmängden kring mina studier	1	2	3	4	5	6
7.2	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun / Jag har ingen lust att studera och jag tänker ofta på att avbryta mina studier	1	2	3	4	5	6

7.3	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani / Jag känner mig ofta otillräcklig i mina studier	1	2	3	4	5	6
7.4	Nukun usein huonosti erilais-ten opiskeluasioiden takia / Jag sover ofta dåligt på grund av olika studieangelägenheter	1	2	3	4	5	6
7.5	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan / Det känns som om jag håller på att tappa intresset för mina studier	1	2	3	4	5	6
7.6	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä / Jag funderar hela tiden på om mina studier har någon betydelse	1	2	3	4	5	6
7.7	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana / Jag bekymrar mig mycket över studieangelägenheter också på fritiden	1	2	3	4	5	6
7.8	Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt / Tidigare förväntade jag mig åstadkomma mycket mer i mina studier än i dag	1	2	3	4	5	6
7.9	Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuh-teissani / Studiepressen orsakar problem i mina nära mänskliga relationer	1	2	3	4	5	6
7.10	Opiskellessani olen täynnä energiaa / När jag studerar är jag full av energi	1	2	3	4	5	6

7.11	Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä / Studierna är mycket viktiga för mig	1	2	3	4	5	6
7.12	Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen / Tiden verkar flyga iväg när jag studerar	1	2	3	4	5	6
7.13	Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi / När jag studerar känner jag mig energisk och driftig	1	2	3	4	5	6
7.14	Olen innoissani opiskelusta / Jag är entusiastisk över att studera	1	2	3	4	5	6
7.15	Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni / När jag arbetar med mina studier glömmer jag allt omkring mig	1	2	3	4	5	6
7.16	Opiskelu inspiroi minua / Studierna inspirerar mig	1	2	3	4	5	6
7.17	Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan / När jag vaknar på morgonen känns det bra att få ta itu med studierna	1	2	3	4	5	6
7.18	Olen uppoutunut opiskeluuni / Jag går upp i mina studier	1	2	3	4	5	6

HENKINEN JAKSAMINEN / MENTALT VÄLBEFINNANDE**8. Miten kuvaillet tämän hetkistä hyvinvointiasi? / Hur beskriver du ditt välbefinnande för närvarande? (KOTT 2016)**

		erittäin huono /mycket dåligt	huono / dåligt	Kohtalainen / tämligen gott	hyvä / gott	erittäin hyvä / mycket gott
8.1	Fyysinen hyvinvointi (mm. fyysinen terveys) / Fysiskt välbefinnande (bl.a. fysisk hälsa)	1	2	3	4	5
8.2	Henkinen hyvinvointi (mm. henkinen tasa-paino) / Psykiskt välbefinnande (bl.a. psykisk balans)	1	2	3	4	5
8.3	Sosiaalinen hyvinvointi (mm. sosiaaliset verkostot) / Socialt välbefinnande (bl.a. sociala nätverk)	1	2	3	4	5
8.4	Kokonaisvaltainen hyvinvointi / Övergripande välbefinnande	1	2	3	4	5

9. Miten opiskelijaedustajuus on vaikuttanut henkiseen jaksamiseesi? (li-kertin asteikolla) / Hur studerandepresentation har påverkat ditt mentala välbefinnande?

Henkinen jaksaminen on määritelty hyvinvoinnin tilaksi, jossa jokainen yksilö ymmärtää omat mahdollisuutensa, kykenee selviytymään elämän normaaleista stressaavista tekijöistä, voi työskennellä tuottavasti ja hedelmällisesti ja pystyy olemaan tuottoisa yhteisölleen. / Mentalt välbefinnande definieras som ett tillstånd av välbefinnande där varje individ inser sin egen potential, kan klara av normala påfrestningar i livet, kan arbeta produktivt och fruktbart och kunna bidra till sin gemenskap. (WHO)

1= parantanut merkittävästi / har förbättrat avsevärt

2= parantanut jonkin verran / har förbättrat sätt

3= ei merkitystä / är inte relevant

4= huonontanut jonkin verran / har försämrat något

5= huonontanut merkittävästi / har försämrat avsevärt

VAIKUTTAMINEN / PÅVERKANDE

10. Koen, että pystyn opiskelijaedustajana toimiessani vaikuttamaan ammattikorkeakoulun päätöksentekoon / Jag tycker att jag som studerandepresentant kan påverka yrkeshögskolans beslutfatjunde

1= Täysin eri mieltä / Helt av annan åsikt

2= Eri mieltä / Av annan åsikt

3= Osittain eri mieltä / Delvis av annan åsikt

4= Osittain samaa mieltä / Delvis av samma åsikt

5= Samaa mieltä / Av samma åsikt

6= Täysin samaa mieltä / Helt av samma åsikt

TUEN SAANTI / TILLGÅNG TILL STÖD

11. Miten opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamistasi? / Hur stärker din studentkår ditt mentala välbefinnande?

Avoin... / öppen...

12. Miten toivoisit jaksamistasi tuettavan mm. opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta? / Hur skulle du önska att ditt välbefinnande skulle stödjas av till exempel lärare, annan personal, studenthälsovård, studentkår eller någon annan organisation?

Avoin... / öppen...

**SUURET KIITOKSET KYSELYYN VASTAAMISESTA! /
TACK FÖR ATT DU SVARADE PÅ ENKÄTEN!**

Kyselyn lähteet:

Kysymykset 1, 5 ja 8

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48, 2016.

http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf

<http://www.yths.fi/sv/halsundersokning2016>

http://www.yths.fi/filebank/4150-SVE_KOTT_2016_kyselylomake.pdf

Kysymys 7

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46, 2009.

World Health Organization (WHO). Mental health. Saatavissa: <http://www.who.int/en>
[viitattu 9.11.2018]

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUS



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1 / 2

1. OPISKELIJA		2. OPISKELIJA	
Opiskelijanumero	Viralliset etunimet	Opiskelijanumero	Viralliset etunimet
Sukunimi Peni		Sukunimi Rissanen	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka	Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti oripe004@edu.xamk.fi	Puhelin	Sähköposti oanvi021@edu.xamk.fi	Puhelin
Toimipiste ja koulutusohjelma Mikkelin kampus, Hoitotyön koulutus		Toimipiste ja koulutusohjelma Mikkelin kampus, Hoitotyön koulutus	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Terveystoiminta (AMK)		Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Terveystoiminta (AMK)	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK ry	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Eero Löytömäki
Lähiosoite Lapinrinne 2	Postinumero ja -toimipaikka 00180 HELSINKI
Sähköposti eero.loytomaki@samok.fi	Puhelin 050 389 1015

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Elina Jouppila-Kupiainen
Sähköposti elina.jouppila-kupiainen@xamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Eero Löytömäki
Sähköposti eero.loytomaki@samok.fi



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2/2

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Aiheena on tutkia kyselyn avulla opiskelijakunnan hallituksen opiskelijaedustajien omaa kokemusta psyykkisestä hyvinvoinnista ja opinnoissa jaksamisesta.	
Kehittämis- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Tavoitteena on lisätä tietoa kohdennetun rytmän henkisestä jaksamisesta, tuen tarpeesta sekä hyvinvointipalveluiden käytöstä ja kehitystarpeista. Tavoitteena on myös tehdä toimintaehdotuksia kerätyn tiedon perusteella.	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Opinnäytetyö toteutetaan määrällisenä kyselytutkimuksena. Aineistonkeruu toteutetaan sähköisenä webropol - kyselynä. Kysely lähetetään sähköpostitse SAMOKin jakamana opiskelijakuntatoimijoille.	
Opinnäytetyön aloitus 6.9.2018	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle 6.9.2019
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/til/ikke/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Ongelmatapauksissa sopimuksen ehtoista voidaan neuvotella uudelleen ja tarvittaessa purkaa sopimus.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuudessa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	--

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Helsingissä</i> 5, 11 20 18 <i>[Signature]</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS <i>Mikkelissä</i> 5, 11 20 18 <i>[Signature]</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Mikkelissä</i> 8, 11 20 18 <i>[Signature]</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

KYSYMYS 11. VASTAUSTEN YHTEENVETO**Miten opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamistasi?**

<ul style="list-style-type: none"> • vertaistuki • sosiaaliset verkostot • muut toimijat kyselevät jaksamista/kuulumisia • avoin keskustelukulttuuri, kuunnellaan huolia ja tarpeita • tsemppataan, kannustetaan • auttaminen, tukeminen • hyvä ryhmähenki, opiskelijakunta on ikään kuin perhe • motivointi 	keskinäinen kommunikaatio/sisäinen viestintä/ryhmän toimivuus	26
<ul style="list-style-type: none"> • avoin ilmapiiri ja keskustelukulttuuri • positiivinen kannustava fiilis 	ilmapiiri	6
<ul style="list-style-type: none"> • yhteinen ajanvietto • virkistysillat • työhyvinvointipäivät • yhdessä rentoutuminen • ryhmäyttävä toiminta • toimijoiden "evakot" 	yhteinen aika/tekeminen	16
<ul style="list-style-type: none"> • hyvä vastuunjako työtehtävissä • tasainen työnjako • apuna tiiminvetäjät • muut auttavat ja ottaa koppia, jos itse ei pysty tai tarvitsee apua • delegointi 	vastuunjako/tehtävienjako	15
<ul style="list-style-type: none"> • kehityskeskustelut (osassa keskustellaan myös jaksamisesta) • oman osaamisen keskustelut • työnohjaus • mentorointi • kokouksessa käydään läpi kuulumiset • hyvinvoinnista keskustellaan ja pidetään esillä • tauot kokouksissa ja työskentelypäivissä 	kehityskeskustelut ja työnohjaus, hallinnollinen tuki	12
<ul style="list-style-type: none"> • opiskelullekin annetaan aikaa ja se hyväksytään • jaksamisessa ymmärtäminen • annetaan tilaa • vapaapäiviä • muistutetaan vapaa-ajasta 	joustavuus	8

<ul style="list-style-type: none"> • tieto mistä saisi apua jaksamiseen, jos tarve • opiskeluterveydenhuolto (opinto-psykologi, terveydenhoitajat) • oppilaitospastori • tuutoropettajat 	ammattiavusta informointi, koulu/opiskeluterveydenhuolto	6
<ul style="list-style-type: none"> • ei osaa vastata tai sanoa • ei ole tarvinnut 	ei osaa sanoa/ei tarvinnut	8
<ul style="list-style-type: none"> • ei tukea • tukea huonosti 	ei tukea/huonosti	4

KYSYMYS 12. VASTAUSTEN YHTEENVETO

Miten toivoisit jaksamistasi tuettavan mm. opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta?

<ul style="list-style-type: none"> • enemmän tukea • aktiivitoiminnan ja opiskelun yhdistämisestä helpompaa • joustavuus opinnoissa • arvostusta korkeakoululta • ymmärrystä korkeakoululta, ymmärtäisi vastuutehtävien roolin opiskelussa • koulun paine vähentää mahdollisuuksia osallistua opiskelija-aktiivitoimintaan, vaikutusten pelko arvosanoihin • koulun tarjoamat tukipalvelut olisi riittäviä ja tavoitettavia (opintopsykologi) • korkeakoulun tiedottaminen palveluista selkeää • vapaamuotoisia tapaamisia koulun henkilökunnan kanssa • yhteiset työkyky –päivät korkeakoulun kanssa • opettajien tietoisuuden lisääminen henkisestä jaksamisesta • opiskelijoiden sairauslomat otettaisiin tosissaan • tukea erilaiseen oppimiseen ja oppimistyyliin joustavasti • panostusta opintojen ohjaukseen • korkeakoulu tunnustaisi opiskelijakunnassa kertyneen osaamisen • sote-alan palkallinen harjoittelu 	korkeakoulu	30
<ul style="list-style-type: none"> • terveydenhuollossa panostettaisiin enemmän henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen • tunnistetaan burnoutin oireita ja todellinen puuttuminen • matalan kynnyksen paikka jonne voisi mennä puhumaan • etuoikeus opiskeluterveydenhuoltoon • palveluiden helppo ja riittävä saanti, sijainti • enemmän tietoisuutta palveluista • saavutettavammat opintopsykologin palvelut • ristiriita hakea tukea opiskelijaterveydenhuollosta tai kuraattorilta, koska he ovat myös opiskelijakunnan yhteistyökumppaneita 	opiskeluterveydenhuolto	15

<ul style="list-style-type: none"> • parempaa johtamista • aitoa joustavuutta ja ymmärrystä kun tekee myös opintoja • ei kaksinaamaisuutta • parempaa työnjakoa • enemmän keskustelua toimimisesta ja jaksamisesta • enemmän kuulumisten kysymistä • kehityskeskusteluja • mahdollisuus työnohjaukseen • mahdollisuus kouluttautuminen • ohjausta ja kouluttamista oman jaksamisen ylläpitoon • avun tarjoaminen toisille • enemmän ryhmäytymistä • enemmän tukea työ- ja opiskelu-uupumukseen • rohkaisua tuen hakemiseen • myös hallituksen rentoa yhdessäoloa • enemmän matalan kynnyksen mahdollisuuksia kahdenkeskiselle keskustelulle henkilökunnan kanssa • palkitseminen esim. stipendillä 	opiskelijakunta	21
<ul style="list-style-type: none"> • YTHS • toimintaa ei pidettäisi huuhaana • ettei leimautuisi; ei saa olla väsynyt, stressaantunut tai voida pahoin 	muut	3
<ul style="list-style-type: none"> • en osaa sanoa • en mitenkään 	ei tiedä/ei kaipaa tukea	11
<ul style="list-style-type: none"> • on tuettu hyvin koulunhenkilökunnan ja opiskeluterveydenhuollon puolesta • hyvinvointipalvelut jo nyt kattavat • tuki on riittävä • opintojen seuranta, keskustelut ja ohjaukset tukevat jaksamistani 	tuki on jo riittävää	4

SBI-9 PISTEYTYSLOMAKE

MALLI

LIITE 1

SBI-9-PISTEYTYSLOMAKE

Nimi: _____ Ikä: _____

Sukupuoli: N / M

Opiskelupaikka: Yliopisto/Ammattikorkeakoulu

OHJE	Ala-asteikot:			Kokonais- opiskelu- uupumus kaikki osiot
	Ekshaustio osiot 1,4,7,9	Kyynisyys osiot 2, 5, 6	Riittämättömyys osiot 3, 8	
1. Laske summat:				
2. Ympyröi vastaavat normi- persenttiilit				
Selvästi kohonnut opiskelu- uupumusriski	95	95	95	95
	90	90	90	90
Kohonnut opiskelu- uupumusriski	80	80	80	80
	70	70	70	70
Keskitaso	60	60	60	60
	50	50	50	50
Ei uupumusriskiä	25	25	25	25
3. Määrittele ja tul- kitse opiskelu- uupumuksen ko- naistaso ja profiili				
Huomioita:				

PISTEMÄÄRIÄ VASTAAVIEN PERSENTIILIEN NORMITAUUKOT

Taulukko 8. Normitaulukko miehille

Uupumusmittarin pistemääriä vastaavat persentiilit

YLIOPISTO	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	6	3	3	15
Keski- taso	50	9	6	4	21
	60	10	7	5	23
Kohonnut uupumus- riski	70	11	9	6	26
	80	13	10	7	30
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	15	12	8	34
	95	17	14	9	38
AMK	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	7	3	3	16
Keski- taso	50	9	6	5	21
	60	10	7	6	24
Kohonnut uupumus- riski	70	11	8	7	26
	80	13	10	8	30
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	15	12	9	34
	95	17	13	10	37

Taulukko 9. Normitaulukko naisille
Uupumusmittarin pistemääriä vastaavat persenttiitit

YLIOPISTO	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	8	4	3	17
Keski- taso	50	11	6	5	23
	60	12	7	6	26
Kohonnut uupumus- riski	70	13	9	7	29
	80	15	10	8	32
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	17	12	9	37
	95	19	14	10	40
AMK	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	8	3	3	18
Keski- taso	50	11	6	5	24
	60	12	7	6	26
Kohonnut uupumus- riski	70	13	8	7	29
	80	15	10	8	31
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	17	12	9	36
	95	18	14	10	39

TYÖN IMUN PISTEYTYSTAUUKKO

Työn imun 9 (UWES) pisteyttäminen:

Tarmokkuus	pisteet	Omistautuminen	pisteet	Uppoutuminen	pisteet
Ta1		Om2		Up3	
Ta2		Om3		Up4	
Ta3		Om4		Up5	
Yhteensä		Yhteensä		Yhteensä	
Keskiarvo	___ : 3 =	Keskiarvo	___ : 3 =	Keskiarvo	___ : 3 =

Työn imu - yhdistelmämuuttujan keskiarvo =
 tarmokkuuden yhteenlasketut pisteet + omistautumisen yhteenlasketut pisteet
 + uppoutumisen yhteenlasketut pisteet: 9 = _____

Työn imun 17 (UWES) pisteyttäminen:

Tarmokkuus	pisteet	Omistautuminen	pisteet	Uppoutuminen	pisteet
Ta1		Om1		Up1	
Ta2		Om2		Up2	
Ta3		Om3		Up3	
Ta4		Om4		Up4	
Ta5		Om5		Up5	
Ta6				Up6	
Yhteensä		Yhteensä		Yhteensä	
Keskiarvo	___ : 6 =	Keskiarvo	___ : 5 =	Keskiarvo	___ : 6 =

Työn imu - yhdistelmämuuttujan keskiarvo =
 tarmokkuuden yhteenlasketut pisteet + omistautumisen yhteenlasketut pisteet
 + uppoutumisen yhteenlasketut pisteet : 17 = _____