

Markus Kukko

MIELENTERVEYS VOIMAVARANA
AMMATTIKORKEAKOULUOPINNOISSA OPISKELIJAN
NÄKÖKULMASTA

Hoitotyön koulutusohjelma

2012

MIELENTERVEYS VOIMAVARANA AMMATTIKORKEAKOULUOPINNOISSA OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Kukko, Markus

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Toukokuu 2012

Ohjaaja: Flinck, Marja

Sivumäärä: 46

Liitteitä: 3

Asiasanat: ammattikorkeakoulu, opiskelu, mielenterveys, voimavarat

Tämän opinnäytetyön aiheena oli mielenterveys voimavarana ammattikorkeakouluopinnoissa opiskelijan näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisia käsityksiä mielenterveydestä voimavarana ammattikorkeakouluopintojen aikana. Tavoitteena oli selvittää nimenomaan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten omia käsityksiä mielenterveyttä ylläpitävistä ja heikentävistä tekijöistä koulutuksen aikana. Lisäksi tässä opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita siitä, miten opiskelijat itse huolehtivat omasta mielenterveydestään ammatin opiskellessaan ja miten ammattikorkeakoulu voisi tukea opiskelijan mielenterveyttä opiskelun aikana.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään opiskelua, mielenterveyttä ja voimavaroja. Opinnäytetyö liittyi Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa (CDS)-projektiin, joka oli Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima 14 ammattikorkeakoulun yhteishanke. Projektin tavoitteena oli tukea kotimaisten ja ulkomaisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen loppuunsaattamista. Tutkimusosaston aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimuksen kohde-ryhmä oli Satakunnan ammattikorkeakoulun tekniikan ja hoitotyön opiskelijat. Tutkimuksen otannan koko oli 60 (N) ja vastattuja kyselylomakkeita palautettiin kaikkiaan 40 (n). Näin ollen vastausprosentiksi muodostui 67%. Kyselylomakkeiden avulla kerätty tutkimusaineisto järjesteltiin havaintomatriisiksi, joka analysoitiin tilastollisten menetelmien avulla käyttäen Tixel-ohjelmaa.

Tutkimustulosten perusteella kävi ilmi, että neljännes opiskelijoista koki, ettei heillä ollut tarpeeksi vapaa-aikaa ja kolmannes koki, että opiskelu vie kaiken vapaa-ajan. Alkoholin suhteen yli puolet vastaajista koki alkoholin kuuluvan opiskelijaelämään. Vajaa kolmannes vastaajista ilmoitti nukkuvansa liian vähän ja joka kymmenes kertoi, ettei kokenut itseään onnelliseksi. Opiskelun koki stressaavaksi reilusti yli puolet vastanneista ja lisäksi reilusti yli puolet teki työtä opintojensa ohessa. Osa opiskelijoista koki, ettei opettajilla ole riittävästi aikaa opiskelijoiden ohjaukseen ja, että opettajat voisivat olla kannustavampia. Toisaalta suurin osa opiskelijoista oli tyytyväisiä tutor-opettajan toimintaan. Noin puolet vastaajista oli havainnut kiusaamista oppilaitoksessaan ja yli puolet oli tyytymättömiä oppilaitoksen tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin. Noin neljä viidesosaa vastaajista kertoi, että heillä on riittävästi ystäviä ja kavereita sekä heillä oli joku kenelle puhua ongelmistaan ja että perhe tuki heidän opiskeluaan.

MENTAL HEALTH AS A RESOURCE IN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES STUDIES FROM THE VIEWPOINT OF A STUDENT

Kukko, Markus

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2012

Supervisor: Flinck, Marja

Number of pages: 46

Appendices: 3

Keywords: university of applied sciences, studies, mental health, resources

The topic of this graduate thesis was mental health as a resource in university of applied sciences studies from the viewpoint of a student. The purpose of the thesis was to map out university of applied sciences students personal views of mental health as a resource during their studies. The aim was to study expressly what young people studying at a university of applied sciences thought about factors that kept us mental health and factors that weakened it during the education they received. Moreover, the author of this thesis was interested in knowing how students themselves looked after their mental health while studying for a profession and how a university of applied sciences could support a student's mental health during studies.

The theoretical part of the thesis deals with studying, mental health and resources. The work was associated with a project preventing marginalisation in university of applied sciences studies. The CDS project (To Care, To Dare, To Share) was a joint project of 14 universities of applied sciences administered by Diakonia University of Applied Sciences. The objective of the project was to support the wellbeing and completion of studies of Finnish and foreign students of universities of applied sciences. The research material was collected by a structured questionnaire. The target group consisted of the technology and nursing students of Satakunta University of Applied Sciences. The size of the sampling was 60 (N), and the number of returned questionnaires was 40 (n), with the response rate being 67 %. The research material gathered by questionnaires was organised into a data matrix, which was analysed statistically by the Tixel-programme.

The findings showed that one fourth of the students felt that they did not have enough leisure, with one third thinking that studies consumed all spare time. More than half considered alcohol part of a student's life. Less than a third got too little sleep and every tenth respondent did not feel happy. Far more than one half of the students regarded studying as stressful and, moreover, a similar number worked besides studying. Part of the students thought that teachers did not have enough time for guiding them and that teachers could be more encouraging. On the other hand, most students were satisfied with the work of their tutor teacher. Roughly one half had seen bullying in their school, and over one half were dissatisfied with the extracurricular pursuits offered by their university. Approximately four fifths of the respondents said that they had enough friends and pals and someone to talk to about their problems and that their families supported their studies.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	KESKEISET KÄSITTEET	7
3.1	Ammattikorkeakoulu	7
3.2	Opiskelu.....	8
3.3	Mielenterveys.....	10
3.4	Voimavarat.....	11
4	TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDEJOUKKO.....	14
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	15
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
6.1	Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko.....	18
6.3	Aineiston keruu ja analysointi	18
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	19
7.1	Taustamuuttajat	19
7.2	Ihmissuhteet ja ajankäyttö	20
7.3	Terveystila	25
7.4	Opiskelu.....	29
7.5	Ohjaus.....	32
7.6	Opetus.....	36
7.7	Ilmapiiri.....	40
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	44
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	45
9.1	Jatkotutkimusaiheita	46

LIITTEET

LIITE 1: Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

LIITE 2: Tutkimuslupa- anomus

LIITE 3: Kyselylomake

1 JOHDANTO

Opiskelijan on kyettävä olemaan yksin, jotta hän voi keskittyä opiskelujen vaatimaan henkiseen työhön ja lisäksi hänellä on oltava vuorovaikutustaitoja, jotta hän voi osallistua monipuoliseen, aktiiviseen ja vastavuoroiseen ryhmätyöskentelyyn. Selviytyäkseen näistä tehtävistä hän tarvitsee keskeisinä psyykkisinä valmiuksina toimivaa itsesääätelykykyä ja kykyä antaa merkitystä eri ilmiöille (Engblom & Keinänen, 2007, 27.)

Opiskelijoita, jotka kokevat opintojen edenneen tavoitteitaan hitaammin, nimeävät keskeisimmiksi opintoja hidastaviksi tekijöiksi heikon opiskelumotivaation, työssäkäynnin ja vaikean elämäntilanteen (Lavikainen 2010, 50-51). Kaikista korkeakouluopiskelijoista joka viides on ollut kouluaikanaan vähintään viikoittaisen kiusaamisen kohteena. Korkeakouluissa kiusaamista kokeneista lähes puolet oli joutunut kiusatuksi kouluaikoinaan. (Pörhölä 2010, 7.) Valtaosalla opiskelijoista on jokin lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin toteama pysyvä, pitkäkestoinen tai usein toistuva sairaus, vika tai vamma, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Tällaisella mittarilla arvioiden täysin vailla terveysongelmia on 40 % opiskelijoista. (Huttunen & Kunttu, 2008, 43.)

Koherenssin tunne eli tunne elämän jatkuvuudesta ja johdonmukaisuudesta on yksilön yleinen, kaiken kattava suuntautuminen, joka ilmaisee missä määrin hänellä on pysyvä ja kestävä luottamus ja usko siihen, että hänen sisäinen ja ulkoinen maailmansa ovat ennustettavissa olevia ja selkeitä (ymmärrettävyys) ja että yksilö voi saada käyttöönsä sellaisia voimavaroja, joilla voi hallita paineisia tilanteita. Joten hyvin suurella todennäköisyydellä asiat tulevat sujumaan niin hyvin kuin kohtuudella voi odottaa (hallittavuus). Yksilön elämässä on mahdollisuuksia ja haasteita, joiden puolesta kannattaa ponnistella ja tehdä työtä (Salo & Tuunainen 1996, 234.)

Tämän opinnäytetyön tarkastelun kohteena on Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön ja tekniikan opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia siitä, millaiseksi he kokevat mielenterveyden voimavarana ammattikorkeakouluopintojen aikana.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisia käsityksiä mielenterveydestä voimavarana ammattikorkeakouluopintojen aikana. Tavoitteena on selvittää nimenomaan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten omia käsityksiä mielenterveyttä ylläpitävistä ja heikentävistä tekijöistä koulutuksen kuluessa. Lisäksi tässä opinnäytetyössä ollaan kiinnostuneita siitä, miten opiskelijat itse huolehtivat omasta mielenterveydestään ammattiin opiskellessaan, ja miten ammattikorkeakoulu voisi tukea opiskelijan mielenterveyttä opiskelun aikana. Opinnäytetyö liittyy Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa (CDS)-projektiin (Liite 1), joka on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima 14 ammattikorkeakoulun yhteishanke ajalla 1.9.2009 – 31.12.2011. Tavoitteena on tukea kotimaisten ja ulkomaisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen loppuunsaattamista. Kohderyhmänä ovat sekä ammattikorkeakouluopiskelijat että henkilöstö.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä tekijät edistävät ammattikorkeakouluopiskelijan mielenterveyttä?
2. Mitkä tekijät puolestaan heikentävät kyseisen opiskelijan mielenterveyttä?
3. Miten opiskelijat huolehtivat omasta mielenterveydestään opintojen aikana?
4. Miten ammattikorkeakoulu voisi tukea opiskelijan mielenterveyttä opintojen aikana?

Keskeisiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat: ammattikorkeakoulu, opiskelu, mielenterveys, voimavarat.

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Ammattikorkeakoulu

Opinnot ammattikorkeakoulussa tarjoavat käytäntöön suuntautuvan vaihtoehdon perinteisille yliopisto-opinnoille. Ammattikorkeakouluun käy pohjakoulutukseksi lukio tai ammatillinen koulutus. Koulutukseen haetaan valtakunnallisessa yhteishaussa keväisin ja syksyisin. Tutkintoon johtava koulutus on opiskelijalle maksutonta. Koulutus kestää kokopäiväopintoina 3,5–4,5 vuotta, ja siihen kuuluu puolen lukuvuoden työharjoittelu. Ammattikorkeakoulututkintoon johtavat opinnot järjestetään koulutusohjelmina, joissa voi olla suuntautumisvaihtoehtoja. Opetusministeriö vahvistaa koulutusohjelmat, mutta ammattikorkeakoulut laativat itse niiden opetussuunnitelmat ja toteuttavat koulutuksen. (Opetushallituksen www- sivut 2011.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu (SAMK) on 6500 opiskelijan ja 500 asiantuntijan monialainen, kansainvälisesti suuntautunut korkeakoulu, joka toimii Suomen länsirannikolla. Koulutusta on neljällä eri paikkakunnalla Porissa, Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä. Toimialat ovat liiketoiminta ja kulttuuri, sosiaali- ja terveysala sekä tekniikka ja merenkulku. Satakunnan ammattikorkeakoulu tarjoaa amk- tutkintoja ja ylempiä amk- tutkintoja koulutusohjelmissa, joita on kaikkiaan kolmattakymmentä. Tutkintoja voi suorittaa myös kokonaan englannin kielellä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2011.)

Hoitotyön koulutusohjelmasta valmistutaan sairaanhoitajaksi ja/tai terveydenhoitajaksi. Opintojen aikana perehdytään hoitotyön tieto-, taito- ja arvoperustaan. Hoitotyön koulutusohjelman osa- alueita ovat eri-ikäisten ihmisten terveyden edistäminen ja kokonaisvaltainen hoitotyö, viestintä- ja vuorovaikutus sekä hoitotyön tutkimus ja kehittäminen. Valmistuttuaan sairaanhoitajaksi ja/tai terveydenhoitajaksi opiskelija voi työskennellä sairaaloissa ja terveyskeskuksissa, sosiaalialan toimipaikoissa sekä julkisella että yksityisellä sektorilla. Koulutus antaa myös mahdollisuuden oman yrityksen perustamiseen. Sairaanhoitajakoulutus on laajuudeltaan 210 op ja terveydenhoitajakoulutus 240 op. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www- sivut 2011.)

Kone- ja tuotantotekniikan koulutusohjelma tarjoaa monipuolisen väylän opiskella insinööriksi. Kone- ja tuotantotekniikan koulutus on räätälöity erityisesti alueen elinkeinoelämää ja teollisuutta varten. Kaikki koulutusohjelman opiskelijat suorittavat konetekniikan ammatilliset perusopinnot. Niistä opiskelija saa sähkö- ja automaatiotekniikan, materiaalien käyttäytymisen, tuotteiden valmistustekniikoiden, rakenteiden ja komponenttien mitoituksen sekä suunnitteluohjelmistojen käytön perusosaamisen. Vaihtoehtoiset ammattiopinnot mahdollistavat opiskelijan ammatillisen suuntautumisen. Kone- ja tuotantotekniikan koulutusohjelmasta valmistunut voi sijoittua suunnittelu-, tuotanto-, projekti-, automaatio- sekä tuotekehitys- ja asiakaspalveluinsinöörin tehtäviin. Tekniikan ammattikorkeakoulututkinto on laajuudeltaan 240 op. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www- sivut 2011.)

20.9.2010 Satakunnan ammattikorkeakoulussa oli 6490 opiskeluoikeuden omaavaa opiskelijaa. Sosiaali- ja terveysalan porin yksikössä opiskeluoikeus oli 1143 opiskelijalla ja tekniikan ja merenkulun yksikössä porissa opiskeluoikeus oli 1372 opiskelijalla. Vuonna 2010 Samkissa suoritettiin 874 tutkintoa. Nuorten koulutuksessa suoritettiin 729 tutkintoa, aikuisten koulutuksessa 114 tutkintoa ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja suoritettiin 31. Tutkinnon suorittaneita kautta aikojen on yli 11 500. (Satakunnan ammattikorkeakoulun toimintakertomus 2010.)

3.2 Opiskelu

Opiskeluun liittyy neljä komponenttia. Luoda intentio, oppia tietty toiminta, valita teko oppimiseen ja suorittaa valittu teko sekä arvioida saatu tulos. Opiskelu voi olla lyhyt, pienen hetken pituinen toiminta tai se voi olla pitkäaikaista muiden toimintojen katkomaan toimintaa. Siinä voi olla sisäkkäin erilaajuisia toimintoja. Kuitenkin noiden neljän kompetentin mukanaolo on oleellista. Opiskelussa on kysymys uuden luomisesta. Toimiessaan opiskelija liittyy kokemuksiinsa merkityksiä ja reflektoi, mitä ne merkitsevät hänen aikaisemman osaamisensa kannalta. Näin hän panee liikkeelle sisäisen oppimisproessin. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 23.)

Opiskelu voi suuntautua monenlaisiin toimintoihin, kaikkeen mitä ihminen voi tehdä. Aistimuksen tunnistaminen monien aistimusten joukosta on yksinkertainen osaamisen tyyppi, joka voidaan oppia. Opiskelussa on jotain, johon yksilön ajatukset suuntautuvat ja valitsevat ja siinä on jotain, jota yksilö tekee tuon suuntautumisen ja vallinnan takia. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 23-24.)

Opiskelussa on kysymys uuden luomisesta. Toimiessaan opiskelija liittyy kokemuksiinsa merkityksiä ja reflektoi, mitä ne merkitsevät hänen aikaisemman osaamisensa kannalta. Näin hän panee liikkeelle sisäisen oppimisprosessin. Kokemusten tulkinta on jatkuvaa päätelmien, arviointien ja ajattelun vuorottelua. Se on samalla odotuksen, toiminnan ja uusien kokemusten erilaisten mahdollisuuksien ja merkitysten arviointia. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 23-24.) Opiskelussa saaduista kokemuksista riippuu, kuinka johdonmukaisesti yksilö ohjaa toimintaansa myöhempien tilanteiden valinnoissa (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 39).

Opiskelussa tulee olla jotakin mieltä tai järkeä, älyllistä aktiivisuutta, ja sen täytyy tuntua tärkeältä ja mieluisalta sekä johtaa oppimiseen, muuten siitä luovutaan. Koska opiskelua analysoitaessa on kysymys oppimisen tavoittelusta ja tapahtumisesta, on syytä pohtia erityisesti opiskelun ja oppimisen mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 45.)

Opiskelun mielekkyys ja merkityksellisyys määritellään näiden kahden suuntautumisen perusteella. Opiskelun mielekkyudeksi kutsutaan sitä, pitääkö opiskelija opittavaa sisältöä omien sisäisten malliensa mukaisesti hyväksyttävällä tavalla olemassa olevana ja siitä saatavaa tietoa totuudenmukaisena. Opiskelun merkityksellisyydeksi kutsutaan sitä, pitääkö opiskelija opittavaa sisältöä omien sisäisten malliensa mukaisesti tärkeänä ja sen oppimista itselleen hyvänä ja mieluisana. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 45.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun opetus on oppija- ja työelämälähtöistä. Sen perustana ovat humanistinen ihmiskäsitys, kehittyvä tiedonkäsitys ja konstruktivistinen oppimiskäsitys. Opetusprosessin keskeisin tavoite on luoda ja ylläpitää sellaisia olosuhteita, oppimisympäristöjä ja oppimistilanteita, jotka tukevat opiskelijan kasvua ammattinsa osaavaksi asiantuntijaksi. Opetuksessa läpikulkevia teemoja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, innovaatio-osaaminen, yhteisöllisyys, kansainväli-

syys, yrittäjäisyys ja kestävä kehitys (Satakunnan ammattikorkeakoulun laatukäsikirja 2011.)

3.3 Mielenterveys

Mielenterveys on inhimillinen resurssi, joka muistuttaa eräissä suhteissa uusiutuvia ja ilmeisesti lisääntyviä luonnonvaroja. Resurssina se on ihmisen psykofyysiseen olemukseen liittyvä suure, jolla on kolme perusulottuvuutta: biologinen, psyykinen ja sosiaalinen. Niiden välillä vallitsee vuorovaikutus, joka säätelee mielenterveydelisten voimien kehitystä lapsuudessa samoin kuin psyykkistä tasapainoa myöhemmälläkin iällä. Kysymyksessä on prosessin kaltainen kehitystapahtuma, joka jatkuu koko elämän (Salo & Tuunainen 1996, 270.)

Koherenssin tunteessa on erotettavissa kolme ulottuvuutta eli koherenssin osatekijää. **Ymmärrettävyys** on koherenssin tunteen informatiivinen komponentti. Ymmärrettävyys kuvaa sitä, missä määrin ihminen tuntee ympäristöstä (sisäisestä ja ulkoisesta) peräisin olevan ärsykkeen olevan kognitiivisessa mielessä ymmärrettävää, järkevää, järjestäytyntä ja johdonmukaista informaatiota. Vahva ymmärrettävyys tarkoittaa, että ihminen odottaa, että ärsykkeet (ihmiset ja asiat) joita hän tulee elämässään kohtaamaan, ovat ennustettavissa tai ainakin selitettävissä olevia. (Salo & Tuunainen 1996, 234.)

Hallittavuus on koherenssin instrumentaalinen komponentti. Se viittaa käytettävissä oleviin keinoihin ja pätevyyden kokemukseen. Tämä tekijä kertoo missä määrin henkilö tuntee, että hänellä on käytettävissään riittäviä keinoja kohdata erilaisia tilanteita ja selviytyä niistä. Henkilöllä on luottamus omaan pätevyteensä. Hänellä on kokemusta siitä, että omat teot ja ajatukset vaikuttavat oman elämän kulkuun. Hallittavuustekijöihin kuuluvat paitsi kaikki ne keinot, jotka ovat yksilön välittömässä käytössä myös kaikki ne muut ulkoiset keinot, joihin hän voi turvautua tarpeen vaatiessa (esim. ystävien, sukulaisten, ammattiauttajien tai Jumalan apu). Hän voi toisin sanoen luottaa siihen, että asiat tulevat suurella todennäköisyydellä sujumaan niin hyvin kuin kohtuudella voi odottaa. (Salo & Tuunainen 1996, 235.)

Mielekkyys on koherenssin tunteen emotionaalinen komponentti. Se on elämänuskon, arvostuksen, merkityksen ja mielekkyyden ulottuvuus. Mielekkyys edustaa ymmärrettävyyden emotionaalista vastinetta. Se on tapahtumien emotionaaliseen merkitykseen liittyvää motivaatioelementtiä. Kun ihmisen mielestä jokin tilanne on ymmärrettävä, se tarkoittaa emotionaaliossa mielessä, että asia on tärkeä ja merkityksellinen paitsi itselle myös muille. Stressorit saatetaan nähdä kivuliaina, mutta kuitenkin hallittavissa olevina ja merkityksellisinä niin etteivät ne aikaansaa lamaan-tumista ja luopumista. (Salo & Tuunainen 1996, 235.)

On olemassa ainakin joitakin asioita, jotka koetaan siinä määrin arvokkaiksi, että niiden puolesta kannattaa elää ja tehdä työtä. Näihin asioihin kannattaa sitoutua ja niiden puolesta kannattaa nähdä vaivaa ja kuluttaa voimiaan. Nämä ongelmat ja vaatimukset nähdään pikemminkin haasteina kuin rasitteina. Haasteet ovat mielekkäitä ja ne ovat paneutumisen arvoisia. Tämä ulottuvuus liittyy kykyymme olla uskollisia asioille, arvoille, päämäärille ja ennen kaikkea itsellemme. (Salo & Tuunainen 1996, 235.)

3.4 Voimavarat

Vahvuudet ja myönteiset voimavarat eivät kuulu vain valituille ihmisille. Ihmisen vahvuuksina pidettyjen ominaisuuksien on todettu helpottavan inhimillistä selviytymistä lukuisin eri tavoin. Myönteiset ilon, onnistumisen, kyvykkyyden ja arvostuksen tunteet ja kokemukset edistävät monia onnellisen elämän edellytyksiä. (Määttä & Uusitalo 2008, 7.) Elämiseen tarvitaan selviytymisvoimavaroja. Niitä voidaan löytää itsestä, yhteisöstä, luonnosta ja yhteiskunnasta. Voimavaroja voidaan jaotella ja ryhmitellä monella tavalla. Ne voidaan esim. jakaa aineellisiin, psyykkisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin tai toisaalta yksilön sisäisiin ja ulkopuolisiin voimavaroihin. Esimerkki ulkoisista voimavaroista on aineellisesti ja henkisesti turvattu asema. (Salo & Tuunainen 1996, 214.)

Sen sijaan voimakas itsetunto, selkeä positiivinen minäkuva, vahva koherenssin tunne ja luottamus omaan pätevyyteen ovat esimerkkejä sisäisistä voimavaroista. Selviytymisvoimavarojen käyttöön saamisen ytimenä on yksilön tapa suhtautua itseän, maailmaan ja toisiin ihmisiin. Tätä luonnehditaan koherenssin tunteeksi. Tämä yksi-

öllinen ydin muotoutuu jo varhaisessa lapsuudessa ja muovaa myöhempää elämänkokemusta. (Salo & Tuunainen 1996, 214.)

Selviytymiskeinot lisääntyvät ja monipuolistuvat ja niitä opitaan käyttämään yhä joustavammin. Kun yksilö saa jonkin resurssin hallintaansa tai hänellä tai hänellä on luottamusta siihen, että resurssit ovat tarvittaessa hänen käytettävissään, tukenaan ja turvanaan, niistä muodostuu sisäisiä voimavaroja, joiden varassa hyvä ja tyydyttävä elämä on mahdollista. Ihmisen voimavarat karttuvat elämisen prosesseissa. Elämänkulku todentuu ulkoisten olosuhteiden ja sisäisen rakenteen välisessä vuorovaikutuksessa. Ulkoinen ja sisäinen ovat koko ajan dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Salo & Tuunainen 1996, 214.)

Resurssien puuttuminen lisää aina stressin, häiriöiden ja epätasapainon kehittymisen todennäköisyyttä. Tilapäiset häiriöt eivät merkitse terveyden kannalta kovin suurta vaaraa. Sen sijaan pysyvämmät resurssien puutteet merkitsevät usein myös niiden prosessien häiriintymistä, joiden varassa voimavaroja otetaan omaan käyttöön ja ylläpidetään terveyttä. Vaikka ulottuvillamme on ulkoisia resursseja, saatamme olla kyvyttömiä toimimaan terveyttä edistävällä tavalla. Esimerkiksi vaikeissa ja pitkittyneissä stressitiloissa olemme saattaneet tuhota ihmissuhteitamme, alkaa käyttää alkoholia tai lääkkeitä haitallisella tavalla tai menettää itseluottamustamme. Vaikka alkuperäinen stressinlähde poistuisikin, tarvitaan usein myös muita elvyttäviä tekijöitä, jotta paraneminen voisi alkaa. Mikään yksilö tai yhteisö ei voi elää ilman resursseja. Elämiseen tarvitaan selviytymisvoimavaroja. (Salo & Tuunainen 1996, 214- 215.)

Psykologisten uskomusten, kuten optimismin, sisäistetty kontrolli ja merkityksen tunne, tiedetään suojelevan yksilön mielenterveyttä (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000, 55). Tutkimuksissa on selvinnyt, että jopa epärealistisen optimistiset uskomukset tulevaisuudesta saattavat ylläpitää terveyttä ja tukea sekä mielenettä fyysistä terveyttä traumaattisissa ja henkeä uhkaavissa tilanteissa. Optimismi ja sisäistetty kontrolli eivät vain auta ihmistä sopeutumaan stressaaviin tilanteisiin paremmin vaan myös suojelevat ja ylläpitävät terveyttä. Taylor ja Brown (1994) toteavat, että ihmiset uskovat voivansa kontrolloida elämäänsä enemmän kuin he oikeasti voivat. He päätyvät toteamaan, että itse asiassa ihmiset ovat epärealistisen optimistisiä ja se on tärkeää mielenterveyden kannalta. (Vahtera, 2007, 35.)

Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa motivaatioon eli siihen, minkälaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa ja miten hän niitä arvioi. Nämä taas osaltaan vaikuttavat myöhempään hyvinvointiin. Kun elämäntilanne muuttuu, hyvinvoivat ihmiset muuttavat tavoitteitaan. Ihmiset voivat hyvin, kun he kokevat, että he voivat saavuttaa arvostamansa tavoitteet ja tekevät töitä saavuttaakseen ne. Tavoitteiden joustavuus saattaa olla erityisen tärkeää epävarmassa elämäntilanteessa. (Vahtera, 2007, 35.)

Opiskelijat altistuvat uupumukseen usein liitetyille tekijöille, kuten erilaisille tehtävien tekemisen aikatauluille ja takarajoille sekä pitkille työtunneille. Opiskelijat voivat täten kokea uupumusta ja siitä seuraavia negatiivisia vaikutuksia siinä missä työssäkäyvätkin. (Ketonen 2011, 16.) Lawin (2007) tutkimuksen mukaan varsinkin ne opiskelijat, jotka kokivat opiskelun keskeisenä ja erittäin tärkeänä asiana elämässään ja vaativat itseltään paljon suhteessa opintoihinsa, kokivat myös korkeaa uupumusta. Uupumus kuormittaa niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia ja voi vaikuttaa opiskelijan alisuoriutumiseen, lisätä poissaoloja ja johtaa jopa opintojen keskeyttämiseen (Law, 2007). Schaufelin ja Van Dierendonckin (1993) mukaan uupumuksen on lisäksi todettu olevan yhteydessä sekä fyysisiin että psyykkisiin stressioireisiin. (Ketonen 2011, 16).

Opintojen pitkittyminen tai keskeyttäminen on kuitenkin usein traumaattinen kokemus. Aktiivinen ohjaus, opintojen etenemisen seuranta ja varhainen puuttuminen opiskelun ongelmiin voivat vähentää traumaattisia kokemuksia, mutta tehokas eteneminen ei pelkästään riipu yliopiston tarjoamasta ohjauksen tasosta tai sen määrästä. Nuoren ihmisen kiinnostuksenkohteet voivat muuttua, minkä johdosta alanvaihto on edessä. (Pekonen 2010, 19-20.)

Opiskelijan kokema kuormitus on yleensä työväestöön verrattuna epäsäännöllistä. Kurssitehtävät osoitetaan lyhyille aikaväleille ja esimerkiksi osa-aikatyössä työvuorot ilmoitetaan lyhyellä varoitusajalla. Työkuormitus on opiskelijoille siis usein vaikeasti ennakoitavissa. Opiskelu-uupumuksen esiintymiseen olivat yhteydessä sukupuoli sekä opintojenvaihe. (Talvitie 2010, 6.) Naisopiskelijoista yli puolet olikin sijoittunut sosiaali- ja terveysaloille, jotka ovat olleet perinteisesti työuupumustutkimuksen kiinnostuksen kohteena, ja joilla työhön liittyvää stressiä on havaittu runsaasti (Talvitie 2010, 25).

Opintojen menestyksellä suorittaminen vaatii runsaasti itsenäistä työskentelyä, ajan käytön suunnittelua sekä henkistä ponnistelua. Näin ollen kuormituksesta palautumisen mekanismien voidaan olettaa näyttelevän myös opiskelijoilla tärkeää roolia, onnistuneen palautumisen voidaan ajatella ehkäisevän uupumusriskiä ja edesauttavan opiskelun kokemista. Kuormituksesta palautumista ei ole kuitenkaan vielä tutkittu opiskelijakontekstissa. (Talvitie 2010, 6.)

Eniten opiskeluintoa kokivat kulttuurialojen opiskelijat, ensimmäistä vuotta opiskelevat opiskelijat sekä 30 vuotta täyttäneet opiskelijat. Erityisesti kulttuurialojen opiskelupaikat ovat vaikeasti saavutettavissa suurten hakijamäärien vuoksi, jolloin voidaan olettaa juuri motivoituneimpien ja näin herkemmin opinnoistaan innostuvien opiskelijoiden olevan kulttuurialoilla tyypillisesti edustettuina. Lisäksi havaittiin, että mielipide opintojen etenemisestä oli voimakkaasti yhteydessä opiskeluuupumukseen, opiskeluintoon sekä kontrollin tunteeseen vapaa-ajalla. Työssä käyminen opintojen ohella oli negatiivisessa yhteydessä rentoutumisen kokemiseen. (Talvitie 2010, 25.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA KOHDEJOUKKO

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Kvantitatiivisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista, aikaisemmat teorialat, käsitteiden määrittely, aineiston saataminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja muun muassa tulosten merkitsevyyden tilastollinen testaus. Tuloksia havainnollistetaan esimerkiksi prosenttitaulukoin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen havaintoaineiston keräämiseen käytetään strukturoitua kyselylomaketta (Liite 3), johon luvan myönsi kehittämisjohtaja Päivi Jaatinen (Liite 2).

Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleensä sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan myös kysyä monia asioita. Lomakekysely on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Mikäli lomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. Myös aikataulu ja kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Tavallisimmin aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Haittoina pidetään myös seuraavia: Ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida. Ei tiedetä, miten vastaajat ylipäänsä ovat selvillä siitä alueesta tai ovat perehtyneet siihen asiaan, josta esitettiin kysymyksiä. Hyvän lomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii myös tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa. Kato (vastaamattomuus) nousee joissakin tapauksissa suureksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Tutkimuksen kohdejoukkona tässä opinnäytetyössä toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun toisen vuosikurssin hoitotyön ja tekniikan opiskelijat. Tutkimuksen kohdejoukon otoskoko on noin 60 opiskelijaa.

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriön tekemä opiskelijatutkimus 2010 selvitti korkeakouluopiskelijoiden toimeentuloon ja opiskeluun vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista 62 % katsoi, että korkeakouluopinnot olivat edenneet omien tavoitteiden mukaisesti. Omia tavoitteita nopeammin oli opiskellut kolme % vastanneista. Rungas kolmannes opiskelijoista totesi, että opinnot olivat edenneet omia tavoitteita hitaammin. Vastauksissa on melko paljon eroja yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä: yliopisto-opiskelijoista 42 % ilmoitti opiskelleensa tavoitteitaan hitaammin, ammattikorkeakouluopiskelijoista 25 %. Eroja ilmeni myös

sukupuolten välillä: miehistä 41 prosenttia oli opiskellut tavoitteitaan hitaammin, naisista 29 %. Merkittävimpiä korkeakouluopiskelijoiden opintoja hidastavia syitä olivat työssäkäynti ja elämäntilanne tai erilaiset henkilökohtaiset syyt. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 50.)

Opiskelijatutkimukseen vastanneista perheellisistä opiskelijoista puolet oli sitä mieltä, että perhe hidastaa opintoja ja valmistumista. Tutkimukseen vastanneista korkeakouluopiskelijoista 53 % poti terveydellisiä ongelmia, joista oli haittaa opintojen edistymiselle. Krooniset sairaudet tai fyysiset vammat vaikeuttavat kuuden prosentin opintoja. Psykkisestä oireilusta kärsii 11 % opiskelijoista. Muista opintoja haittaavista terveydellisistä tekijöistä yleisintä oli stressi, mistä kärsi 34 % opiskelijoista ja keskittymisvaikeudet ja/tai jännittäminen, mistä kärsii 21 prosenttia opiskelijoista. Opiskelijoista kymmenen % kärsi muista sosiaalisista vaikeuksista ja oppimisvaikeuksista tai muista opiskelukykyä heikentävistä seikoista 4 %. Muita opintoja haittaavia terveydentilaan liittyviä tekijöitä oli 11 % vastanneista. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 52.)

Mielenterveysseulan mukaan yleisimmin stressiä aiheutti esiintymisen vaikeus ja kokemus siitä, että otteen saaminen opiskelusta oli ongelma, molemmissa kysymyksissä kolmannes opiskelijoista vastasi näin. Noin viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. Saman kysymyksen mukaan voimavaroja tuottavia asioita olivat yleisemmin ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Myös tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimavarat ja mieliala olivat enemmistölle positiivisia asioita. Otteen saamisen opiskelusta ja esiintyminen olivat sen sijaan myönteisiä asioita vain alla puolelle opiskelijoista. (Huttunen & Kunttu, 2008, 49.)

Lähes neljäsosa opiskelijoista harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa ja 36 % pari kolme kertaa viikossa. Joka kymmenes opiskelija ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan tai vain hyvin harvoin. (Huttunen & Kunttu, 2008, 55.) Sosiaaliset paineet alkoholinkäyttöön olivat edelleen olemassa varsin vahvoina. Kaikista opiskelijoista 14 % koki, että joutuivat kavereiden takia käyttämään alkoholia enemmän kuin oikeastaan itse haluaisi (miehet 17 %, naiset 12 %). Alle puolet (43 %) ilmoitti alkoholittoman vaihtoehdon olevan aina tarjolla juhlissa ja illanvietoissa

ja 47 % vastasi alkoholittoman juoman valinnan herättävän huomiota muissa. (Huttunen & Kunttu, 2008, 64.)

Vastaajista 15 % koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään (samaa mieltä tai täysin samaa mieltä). Yleisintä tämä oli naisilla ja heistä erityisesti ammattikorkeakouluissa opiskelevilla (20 %) ja harvinaisinta yliopistoissa opiskelevilla miehillä (9 %). Opiskelun merkityksellisyyden kokemus oli tärkeää opiskelumotivaatiolle. Neljännes opiskelijoista ei kuitenkaan kokenut opiskeluaan merkitykselliseksi. (Huttunen & Kunttu, 2008, 75.)

Lähes kolme neljäsosa vastaajista oli yhdessä ystävänsä tai ystäviensä kanssa vapaa-aikana vähintään viikoittain, miehet naisia yleisemmin. Silti naiset kokivat miehiä yleisemmin, että voivat halutessaan puhua läheistensä kanssa asioistaan tai ongelmistaan. Eri mittareiden mukaan yksinäisiä oli 5 % opiskelijoista (tapasi harvemmin kuin kuukausittain ystäviään, koki itsensä yksinäiseksi usein, ei ollut lainkaan mahdollisuutta keskustella asioistaan läheistensä kanssa). Vain hieman yli puolet opiskelijoista (55 %) koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. (Huttunen & Kunttu, 2008, 80.)

Kyynisyyttä kokevat ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat vähän opiskeluintoa. Heillä oli usein vaikeuksia saada otetta opiskelusta. Kyynisyyttä kokevilla opiskelijoilla oli erityisen korkeat stressipisteet, kun taas kompetenssipisteet olivat alhaiset. Kyynisyyspisteiden ollessa korkeat opiskelijat kokivat ohjauksen ja avun saamisen opintovaikeuksiin olevan riittämätöntä. He kokivat, etteivät kuulu mihinkään opiskelijaryhmään eivätkä voi keskustella mieltä painavista asioista muiden kanssa. He voivat kokea yksinäisyyttä ja vieraantumista. (Salmela-Aro, 2009, 34-35.)

Riittämättömyyttä kokeville ammattikorkeakouluopiskelijoille oli tyypillistä alhainen opiskeluinto. He kokivat usein myös masentuneisuutta ja heillä oli korkeat stressipisteet. Riittämättömyyttä kokevat opiskelijat kokivat, että opintomenestys on heikompaa kuin muilla ja opinnot eivät etene. (Salmela-Aro, 2009, 35.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko

Kvantitatiivinen tutkimus on melko tyypillinen tutkimusmenetelmä sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Sille on keskeistä aineiston keruu tavalla, jolla tutkimuksen tulokset voidaan esittää määrällisinä eli havaintoaineisto soveltuu numeeriseen mittaamiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 136.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisia käsityksiä mielen-terveydestä voimavarana ammattikorkeakouluopintojen aikana ihmissuhteisiin, ajan- käyttöön, terveydentilaan ja opiskelijan saaman ohjauksen, opetuksen sekä opiskeluilmaperiin liittyvillä kysymyksillä. Tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen ja sen kohderyhmänä ovat Satakunnan ammattikorkeakoulun toisen vuosikurssin tekniikan ja hoitotyön opiskelijat. Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineiston keräämiseen käytetään strukturoitua kyselylomaketta (Liite 3), johon luvan myönsi kehitysjohtaja Päivi Jaatinen (Liite 2).

6.3 Aineiston keruu ja analysointi

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen (Liite 3) avulla Satakunnan ammattikorkeakoulun tekniikan ja hoitotyön porin yksiköistä. Tutkimukseen saivat ottaa osaa toisen vuosikurssin opiskelijat. Kyselylomakkeet (Liite 3) toimitettiin tekniikan ja hoitotyön yksiköiden yhteyshenkilölle, jotka toimittivat kyselylomakkeet (Liite 3) vastaajille ja keräsivät sitten lomakkeet talteen. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, eikä vastauksista voinut päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Tämä kerrottiin myös vastaajille kyselylomakkeen (Liite 3) mukana olevassa saatekirjeessä. Kyselylomakkeita (Liite 3) palautui tekniikan yksiköstä 16 ja hoitotyön yksiköstä 24. Palautetut kyselylomakkeet (Liite 3) numeroitiin juoksevalla numeroinnilla ja 43 väittämstä vastauksineen koottiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla havaintomatriisi. Tixel-ohjelman avulla tutkimustuloksia analysoitiin ja laadittiin tutkimustulosten esittämistä helpottavia graafisia- kaavioita ja taulukoita.

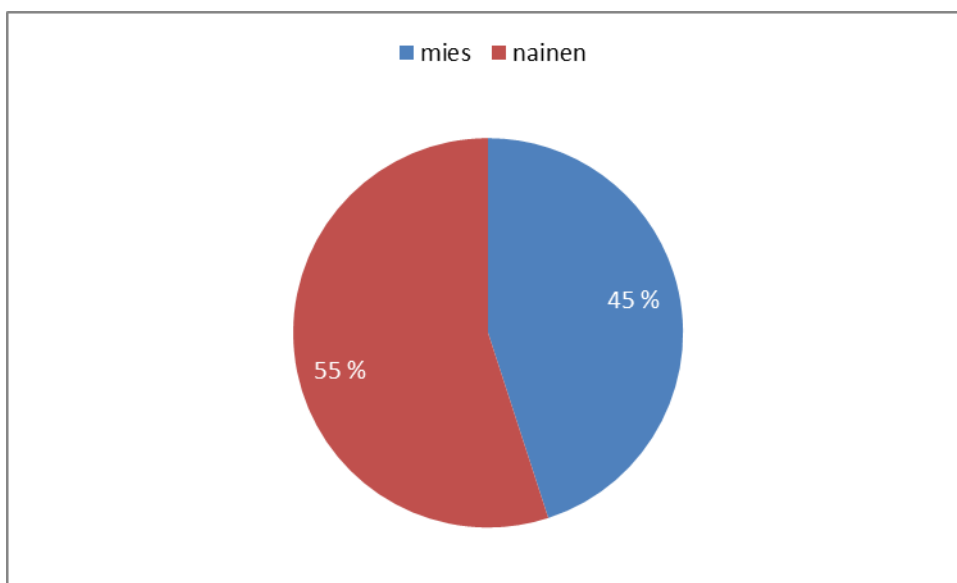
Tutkimuksen perusjoukko koostui Satakunnan ammattikorkeakoulun tekniikan ja hoitotyön toisen vuosikurssin opiskelijoista. Tekniikan ja hoitotyön yksiköihin toimitettiin kyselykaavakkeet seuraavasti: Tekniikan ja merenkulun porin yksikköön 30 kyselykaavaketta ja sosiaali- ja terveysalan porin yksikköön 30 kyselykaavaketta. Näin ollen otoksen koko oli yhteensä 60 (N). Tekniikan yksiköstä vastasi kyselyyn 16 eli vastausprosentti oli 53%. Sosiaali- ja terveysalan yksiköstä vastauksia saatiin 24 eli vastausprosentti oli 80%. Koko tutkimusjoukon vastausprosentiksi muodostui 67% kun palautettuja kyselyitä oli siis kaikkiaan 40 (n).

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Taustamuuttajat

Sukupuolijakauma

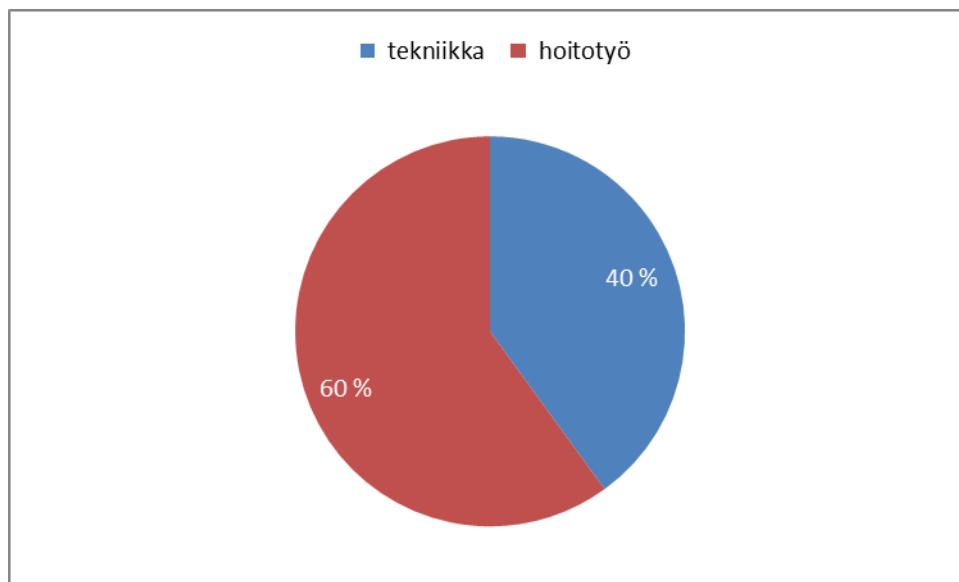
Taustamuuttujia tässä opinnäytetyössä olivat sukupuoli ja opiskeluala. Vastaajista (n=40) miehiä oli 18 eli 45% ja naisia 22 eli 55% (Kuvio 1).



Kuvio 1. Sukupuolijakauma (n=40).

Opiskeluala

Vastaajista 16 opiskeli tekniikan ja merenkulun yksikössä eli 40% ja 60% eli 24 henkilöä sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä (Kuvio 2).



Kuvio 2. Opiskeluala (n=40).

7.2 Ihmissuhteet ja ajankäyttö

Ystävyysuhteet

Vastaajien ihmissuhteita ja ajankäyttöä tiedusteltiin lomakkeen väittämässä 1- 7. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Vastaajista (n= 40) suurin osa eli 78% oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä oli riittävästi ystäviä ja kavereita. Jonkin verran samaa mieltä oli 20% vastaajista ja vain 3% vastaajista oli jonkin verran eri mieltä.

Ihmissuhteiden tuki

Suurin osa eli 85% (n=40) vastaajista koki, että heillä oli joku kenelle he voivat puhua avoimesti ongelmistaan. Jonkin verran samaa mieltä oli 8% ja samoin jonkin verran eri mieltä 8% vastaajista. Kukaan vastaajista ei ollut täysin eri mieltä.

Perheen tuki

Suurin osa eli 83% (n=40) vastaajista koki, että heidän perheensä tuki opiskelua. Jonkin verran samaa mieltä perheen tuesta oli 15% ja 3% oli jonkin verran eri mieltä perheen antamasta tuesta. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Vapaa- aika

Vapaa- ajan riittävydestä kysyttäessä vastaajista (n=40) lähes puolet eli 45% oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että heillä on riittävästi vapaa aikaa. Noin kolmannes eli 30% vastaajista oli täysin samaa mieltä. Jonkin verran eri mieltä tai täysin eri mieltä oli 25%.

Kuntoliikunta

Noin kolmannes vastaajista (n=40) eli 30% (n=40) ilmoitti harrastavansa kuntoliikuntaa säännöllisesti. Jonkin verran samaa mieltä asiasta oli vajaa puolet eli 43% Vastaajista 27% oli jonkin verran tai täysin eri mieltä.

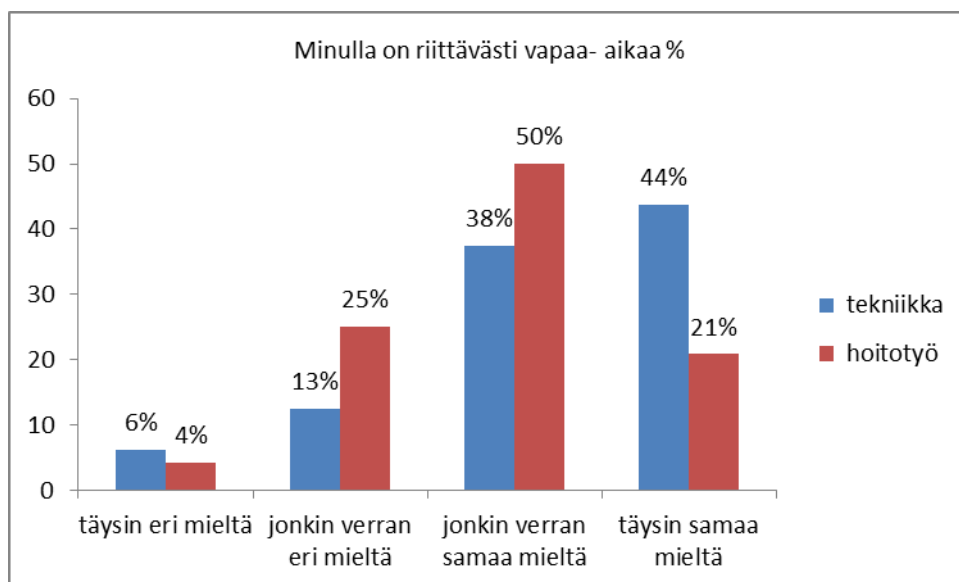
Opiskelu ja vapaa- aika

Seuraavassa väittämässä tiedusteltiin, kuinka paljon opiskelu vie vapaa- aikaa. Vastaukset (n=40) jakautuivat kolmeen osaan. Noin kolmannes eli 30% oli jonkin verran samaa mieltä, reilu kolmannes eli 40% vastaajista koki olevansa jonkin verran eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 30% vastaajista.

Harrastusten määrä

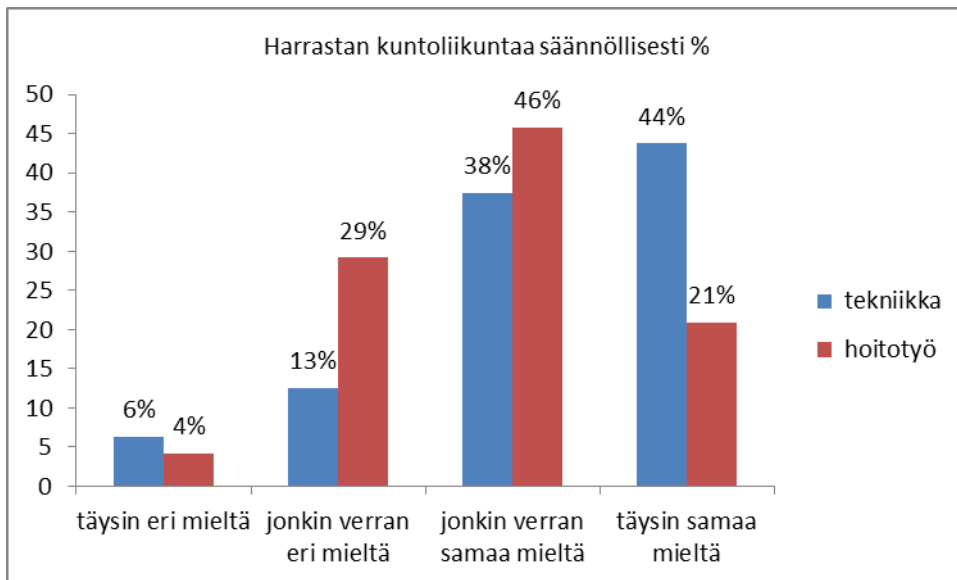
Suurin osa eli 75% (n=40) vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että heillä olisi ollut liikaa harrastuksia. Reilu viidennes eli 23% oli jonkin verran eri mieltä ja jonkin verran samaa mieltä oli 3% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin samaa mieltä.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään vapaa-ajan riittävydestä opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 82% ja hoitotyön opiskelijoista 71% koki, että heillä on riittävästi vapaa-aikaa. Vapaa-ajan koki riittämättömäksi 19% tekniikan ja 29% hoitotyön opiskelijoista. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Vapaa-aika (n=40).

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään kuntoliikunnan harrastamisesta opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 82% ja hoitotyön opiskelijoista 67% harrasti kuntoliikuntaa. (Kuvio 2).



Kuvio 2. Kuntoliikunta (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset. Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana sulussa oleva luku vastaajien lukumäärän. Tuloksena taulukosta on nähtävissä, että vastaajista 78% ilmoitti heillä olevan riittävästi ystäviä ja kavereita ja 85% ilmoitti, että heillä on joku, jolle voi puhua avoimesti ongelmistaan. Perheen tuen koki saavansa 83% opiskelijoista (Taulukko 1).

Taulukko 1. Ihmissuhteet ja ajankäyttö (n=40).

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Minulla on riittävästi ystäviä ja kavereita.	0% (0)	3% (1)	20% (8)	78% (31)
2. Minulla on joku kenelle voin puhua ongelmistani avoimesti.	0% (0)	8% (3)	8% (3)	85% (34)
3. Perheeni tukee opiskeluani.	0% (0)	3% (1)	15% (6)	83% (33)
4. Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	5% (2)	20% (8)	45% (18)	30% (12)
5. Harrastan kunto liikuntaa säännöllisesti.	5% (2)	23% (9)	43% (17)	30% (12)
6. Opiskelu vie kaiken vapaa-aikani.	30% (12)	40% (16)	30% (12)	0% (0)
7. Minulla on liikaa harrastuksia.	75% (30)	23% (9)	3% (1)	0% (0)

7.3 Terveydentila

Yleinen terveydentila

Vastaajien terveydentilaa tiedusteltiin lomakkeen väittämissä 8- 16. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Terveydentilansa hyväksi ilmoitti 48% vastaajista (n=40). Alle puolet eli 43% oli jonkin verran samaa mieltä ja 10% vastaajista jonkin verran eri mieltä. Täysin eri mieltä ei ilmoittanut olevansa kukaan vastaajista.

Fyysinen kunto

Kolmannes vastaajista eli 33% (n=40) oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä oli hyvä fyysinen kunto. Jonkin verran samaa mieltä oli 43% Noin neljännes eli 23% ilmoitti olevansa jonkin verran eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 3% vastaajista.

Alkoholinkäyttö

Suurin osa eli 82% (n=40) vastaajista oli täysin samaa mieltä alkoholin kohtuukäytöstään. Jonkin verran samaa mieltä oli 10% ja jonkin verran eri mieltä oli 8% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Alkoholin merkitys opiskeluun

Lähes kaikki vastaajista eli 93% (n=40) oli täysin eri mieltä siitä, että opiskelu olisi kärsinyt alkoholin käytön vuoksi. Jonkin verran eri mieltä oli 5% Jonkin verran samaa mieltä 3% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin samaa mieltä.

Asenne alkoholin käyttöön

Joka kymmenes vastaajista (n=40) eli 10% oli täysin samaa mieltä siitä, että alkoholi kuuluu opiskelijaelämään. Jonkin verran samaa mieltä oli vajaa puolet eli 45% Jonkin verran eri mieltä oli 30% ja täysin eri mieltä 15% vastaajista.

Terveellinen ravinto

Reilusti yli puolet eli 65% vastaajista (n=40) oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että he syövät terveellisesti. Täysin samaa mieltä oli 20% mutta jonkin verran eri mieltä oli 15% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Unen määrä

Neljännes vastaajista (n=40) eli 25% ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä, että he nukkuvat tarpeeksi. Vajaa puolet eli 45% oli jonkin verran samaa mieltä ja jonkin verran eri mieltä oli 30% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

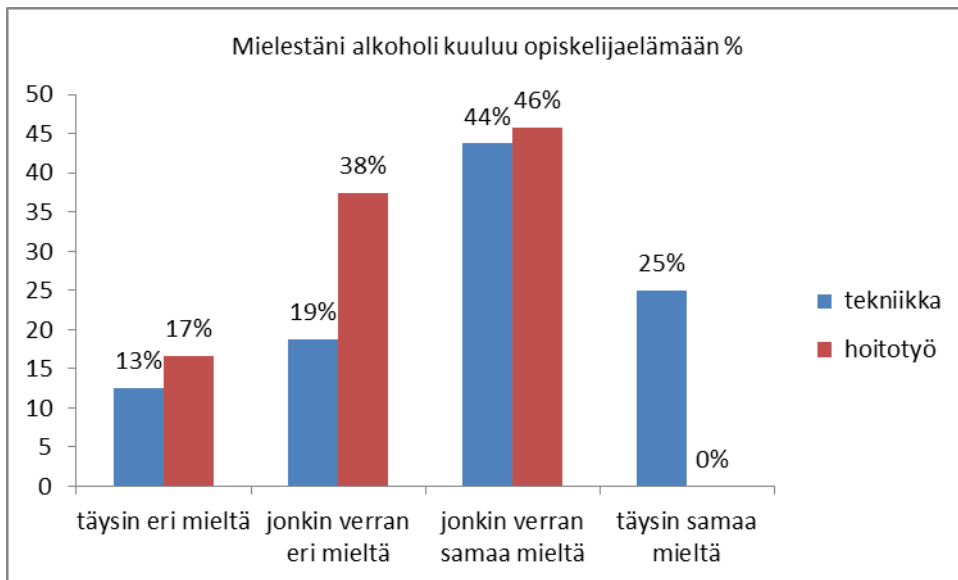
Onnellisuus

Yli puolet eli 58% vastaajista (n=40) oli täysin samaa mieltä siitä, että he olivat tunsivat itsensä kohtalaisen onnelliseksi. Noin kolmannes vastaajista eli 30% ilmoitti olevansa jonkin verran samaa mieltä ja jonkin verran eri mieltä oli 10% vastaajista. Täysin eri mieltä oli 3% vastaajista.

Opiskelijaterveydenhuolto

Tiedusteltaessa tyytyväisyyttä opiskelijaterveydenhuoltoon kolmannes vastaajista (n=40) eli 32% ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä ja 58% vastaajista oli jonkin verran samaa mieltä. Jonkin verran eri mieltä oli 5% ja täysin eri mieltä 5% vastaajista.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään alkoholista opiskelualoit-
tain. Tekniikan opiskelijoista 69% ja hoitotyön opiskelijoista 46% oli sitä mieltä, että
alkoholi kuuluu opiskelijaelämään. (Kuvio 3).



Kuvio 3. Asenne alkoholin käyttöön (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset. Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana suluissa oleva luku vastaajien lukumäärän. Vastaajista (n=40) 48% koki terveystilansa hyväksi ja 82% koki käyttävänsä alkoholia kohtuudella. Kukaan vastaajista ei kokenut opiskelun kärsivän alkoholin käytön vuoksi. Yli puolet eli 58% oli kokenut itsensä onnelliseksi viime aikoina. (Taulukko 2).

Taulukko 2. Terveystila (n=40).

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
8.Mielestäni terveystilani on tällä hetkellä hyvä.	0% (0)	10% (4)	43% (17)	48% (19)
9.Mielestäni minulla on hyvä fyysinen kunto.	3% (1)	23% (9)	43% (17)	33% (13)
10.Mielestäni käytän alkoholia kohtuudella.	0% (0)	8% (3)	10% (4)	82% (32)
11.Opiskeluni on kärsinyt alkoholin käyttöni vuoksi.	93% (37)	5% (2)	3% (1)	0% (0)
12.Mielestäni alkoholi kuuluu opiskelijaelämään.	15% (6)	30% (12)	45% (18)	10% (4)
13.Syön terveellisesti.	0% (0)	15% (6)	65% (26)	20% (8)
14.Mielestäni nukun tarpeeksi.	0% (0)	30% (12)	45% (18)	25% (10)
15.Viime aikoina olen tuntenut itseni kohtalaisen onnelliseksi.	3% (1)	10% (4)	30% (12)	58% (23)
16.Olen tyytyväinen opiskelijaterveydenhuoltoon.	5% (2)	5% (2)	58% (22)	32% (12)

7.4 Opiskelu

Opiskelumotivaatio

Vastaajien opiskelusta tiedusteltiin lomakkeen väittämissä 17- 22. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Vajaa viidennes eli 18% vastaajista (n=40) oli täysin samaa mieltä, että he ovat motivoituneita opintoihin. Jonkin verran samaa mieltä oli 65% ja jonkin verran eri mieltä 18% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Määräajassa valmistuminen

Noin puolet eli 48% vastaajista (n=40) oli täysin samaa mieltä, että he valmistuvat määräajassa. Jonkin verran samaa mieltä oli 33% vastaajista. jonkin verran eri mieltä ilmoitti olevansa 10% ja täysin eri mieltä 10% vastaajista.

Opiskelu stressaavuus

Vastaajista (n=40) 18% oli täysin samaa mieltä, että opiskelu on stressaavaa, jonkin verran samaa mieltä oli 48% ja jonkin verran eri mieltä oli 35% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Oppilaitoksen vaatimukset

Vastaajista (n=40) 3% oli täysin samaa mieltä, että oppilaitos vaatii heiltä liikaa. Jonkin verran samaa mieltä oli 30% ja jonkin verran eri mieltä 50% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 18% vastaajista.

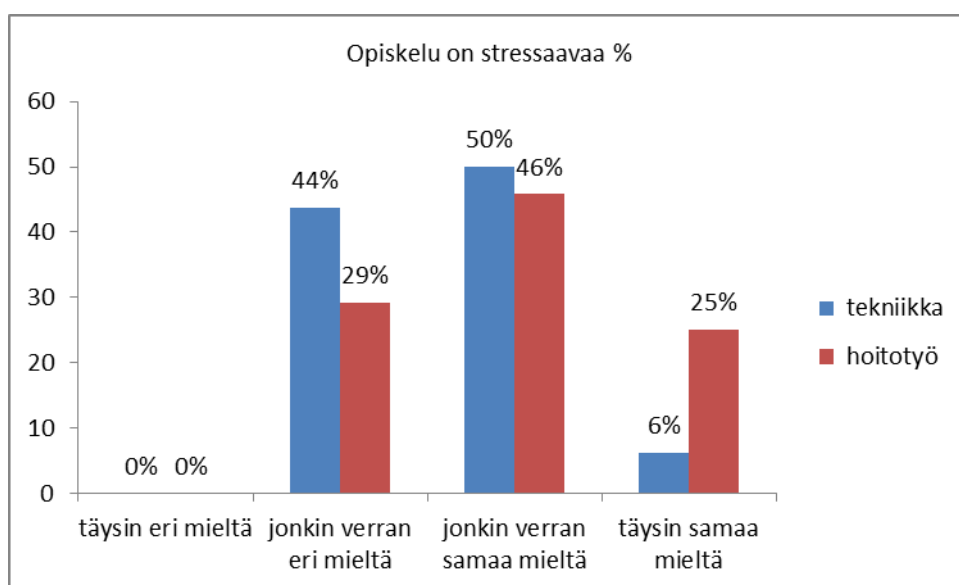
Opintojen työmäärä

Täysin samaa mieltä eli 3% vastaajista (n=40) oli kun väittäjä oli, että tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään. Jonkin verran samaa mieltä oli 25% ja jonkin verran eri mieltä 60% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 13% vastaajista.

Työnteko opintojen ohessa

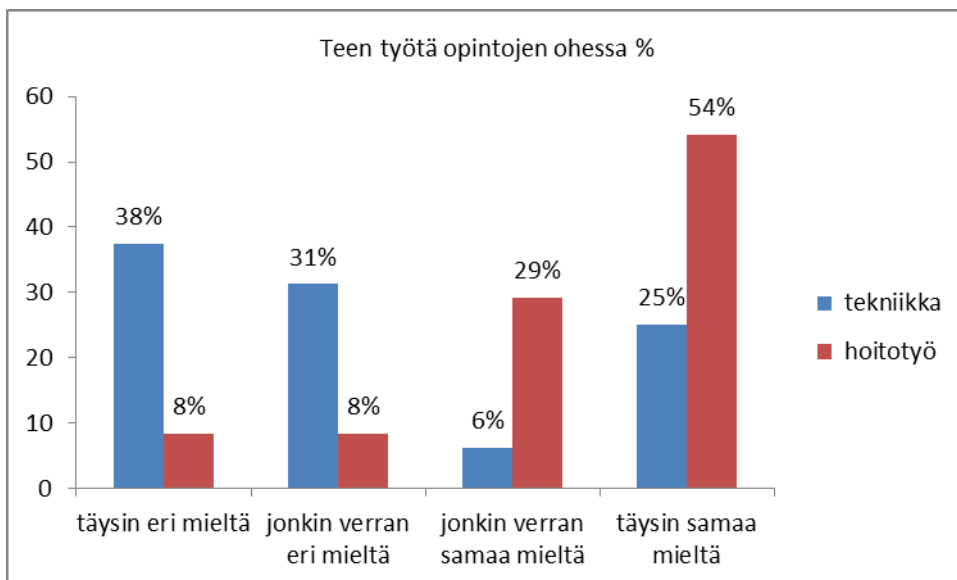
Täysin samaa mieltä eli 43% vastaajista (n=40) oli väittämästä teen työtä opintojen ohessa. Jonkin verran samaa mieltä oli 20% ja jonkin verran eri mieltä oli 18% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 20% vastaajista.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään opiskelustressistä opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 56% ja hoitotyön opiskelijoista 71% koki opiskelun stressaavaksi. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Opiskelu stressaavuus (n=40).

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään työnteosta opiskelualoit-
tain. Tekniikan opiskelijoista 69% ei tehnyt työtä opiskelun ohessa, kun taas 83%
hoitotyön opiskelijoista osallistui työelämään samanaikaisesti opintojen kanssa. (Ku-
vio 5).



Kuvio 5. Työnteko opintojen ohessa. (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset (Taulukko 3). Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana suluisissa oleva luku vastaajien lukumäärän.

Taulukko 3. Opiskelu (n=40)

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
17.Olen motivoitunut opintoihini.	0% (0)	18% (7)	65% (26)	18% (7)
18.Valmistun ammattiin määräajassa.	10% (4)	10% (4)	33% (13)	48% (19)
19.Opiskelu on stressaavaa.	0% (0)	35% (14)	48% (19)	18% (7)
20.Tuntuu että minulta vaaditaan liikaa oppilaitokseni taholta.	18% (7)	50% (20)	30% (12)	3% (1)
21.Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	13% (5)	60% (24)	25% (10)	3% (1)
22.Teen työtä opintojen ohessa.	20% (8)	18% (7)	20% (8)	43% (17)

7.5 Ohjaus

Ohjauksesta tiedusteltiin lomakkeen väittämissä 23- 27. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Täysin samaa mieltä oli yli puolet eli 60% vastaajista (n=40) väittämässä voin kysyä neuvoa opettajilta. Jonkin verran samaa mieltä oli 30% ja jonkin verran eri mieltä 10% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Opintojen ohjaus

Väittämässä tiedän kenen puheille voin mennä tarvittessani opintoihini liittyviä neuvoja täysin samaa mieltä oli 63% vastaajista (n=40). jonkin verran samaa mieltä oli 28% ja jonkin verran eri mieltä 10% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Ohjausaikojen saanti

Vastaajista (n=40) 25% oli täysin samaa mieltä, että opettajilla on aikaa opiskelijalle. Jonkin verran samaa mieltä oli vajaa puolet eli 48% vastaajista. Jonkin verran eri mieltä oli 25% ja täysin eri mieltä 3% vastaajista.

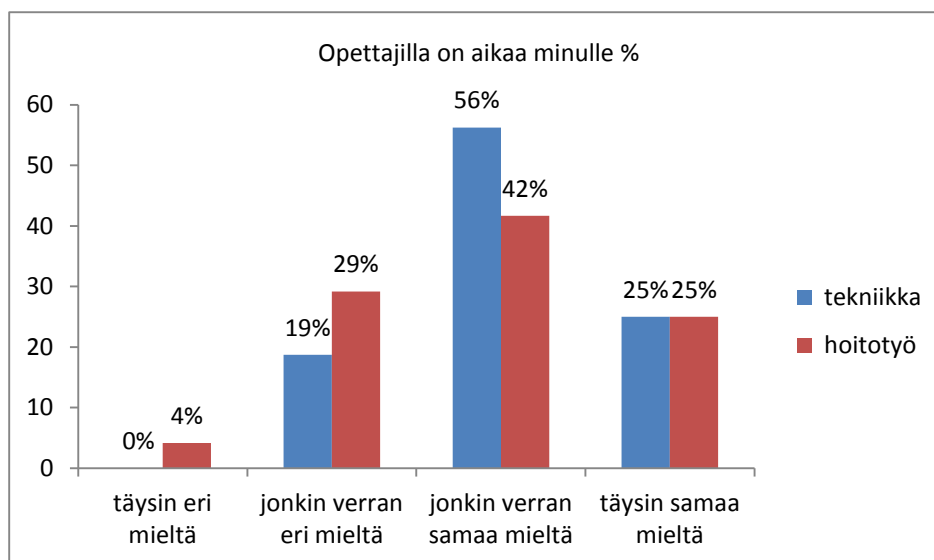
Ohjauksen riittävyys

Vastaajista (n=40) 28% oli täysin samaa mieltä väittämästä opintoihin liittyvä ohjaus on ollut riittävää oppilaitoksen taholta. Jonkin verran samaa mieltä oli 40% ja jonkin verran eri mieltä 33% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Tyytyväisyys tutor- opettajan toimintaan

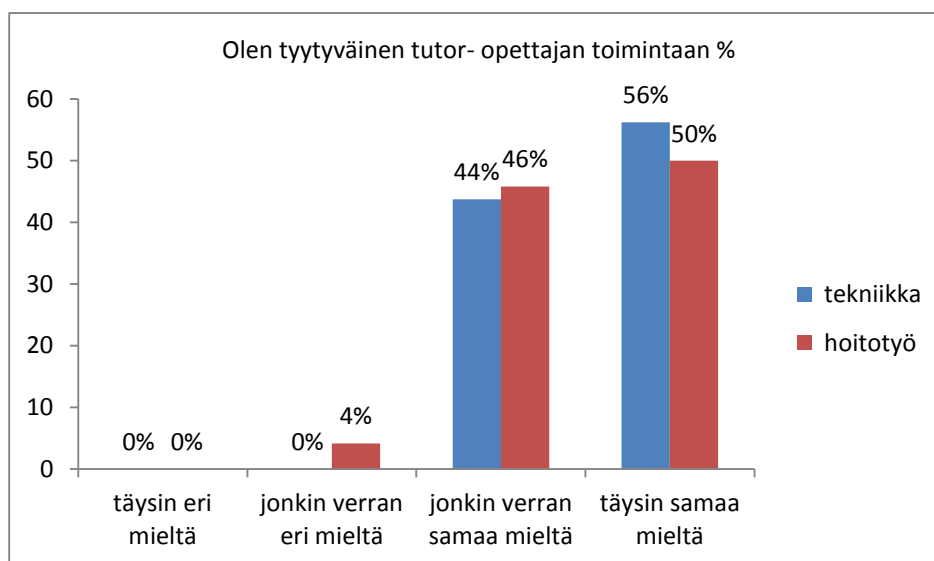
Yli puolet eli 53% täysin samaa mieltä väittämässä olen tyytyväinen tutor- opettajan toimintaan. Jonkin verran samaa mieltä oli 45% ja jonkin verran eri mieltä 3% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään opettajien ajan riittävydestä opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 81% ja hoitotyön opiskelijoista 67% ilmoitti, että opettajilla on aikaa heille. (Kuvio 6).



Kuvio 6. Opettajien ajankäyttö ohjaukseen (n=40).

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään opettajien ajan riittävydestä opiskelualoittain. Lähes kaikki vastaajista (n= 40) olivat tyytyväisiä tutor- opettajansa toimintaan. (Kuvio 7).



Kuvio 7. Tyytyväisyys tutor- opettajan toimintaan. (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset. Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana sulussa oleva luku vastaajien lukumäärän. Vastaajista (n=40) 90% ilmoitti, että tarvittaessa he voivat kysyä opettajilta neuvoa ja 98% ilmoitti olevansa tyytyväisiä tutor- opettajansa toimintaan. (Taulukko 4).

Taulukko 4. Ohjaus (n=40).

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
23.Tarvittaessa voin kysyä opettajilta neuvoa.	0% (0)	10% (4)	30% (12)	60% (24)
24.Tiedän kenen puheille oppilaitoksessani voin mennä tarvitessani opintoihini liittyviä neuvoja.	0% (0)	10% (4)	28% (11)	63% (25)
25.Opettajilla on aikaa minulle.	3% (1)	25% (10)	48% (19)	25% (10)
26.Opintoihini liittyvä ohjaus on ollut riittävää oppilaitokseni taholta.	0% (0)	33% (13)	40% (16)	28% (11)
27.Olen tyytyväinen tutor-opettajan toimintaan.	0% (0)	3% (1)	45% (18)	53% (21)

7.6 Opetus

Opetuksen tasapuolisuus

Opetuksesta tiedusteltiin lomakkeen väittämässä 28- 36. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Vastaajista (n=40) 33% oli täysin samaa mieltä väittämän opetus on tasapuolista kaikille kanssa. Jonkin verran samaa mieltä oli 45% ja jonkin verran eri mieltä 20% Vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 3% vastaajista. (Kuvio 38).

Opetuksen laadukkuus

Vastaajista (n=40) 10% oli täysin samaa mieltä väittämästä opetus on laadukasta. Jonkin verran samaa mieltä oli 60% ja jonkin verran eri mieltä 30% vastaajista. Kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Koulutusohjelman sisältö

Vastaajista (n=40) 13% oli täysin samaa mieltä väittämästä olen tyytyväinen koulutusohjelmani sisältöön. Jonkin verran samaa mieltä oli 55% ja jonkin verran eri mieltä 28% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 5% vastaajista.

Opettajien ammattitaito

Vastaajista (n=40) 20% oli täysin samaa mieltä väittämässä olen tyytyväinen opettajien ammattitaitoon. Jonkin verran samaa mieltä oli 53% ja jonkin verran eri mieltä 28% vastaajista. Täysin eri mieltä ei ilmoittanut olevansa kukaan.

Opettajan antama kannustus

Vastaajista (n=40) 8% oli täysin samaa mieltä väittämässä opettajat ovat kannustavia. Jonkin verran samaa mieltä oli 60% ja jonkin verran eri mieltä oli 33% vastaajista. Täysin eri mieltä ei ilmoittanut olevansa kukaan.

Ryhmätyöskentely

Täysin samaa mieltä oli 5% väittämässä ryhmätyöskentelyä tulisi järjestää enemmän. Jonkin verran samaa mieltä oli 43% ja jonkin verran eri mieltä 35% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 18%.

Opetustilat

Vastaajista (n=40) 15% oli täysin samaa mieltä väittämässä oppilaitoksessamme on ajanmukaiset opetustilat. Jonkin verran samaa mieltä oli 38% ja jonkin verran eri mieltä 35% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 13% vastaajista.

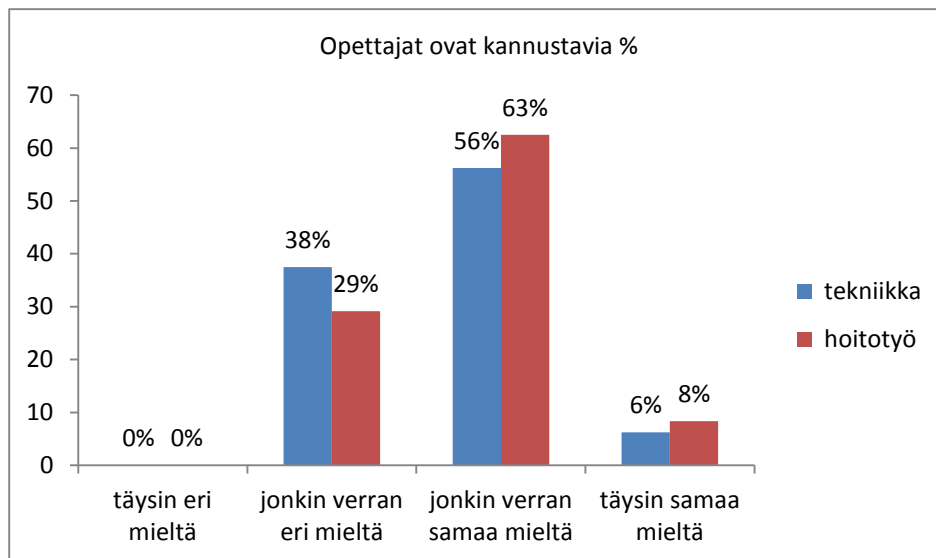
Opettajien taholta tuleva kiusaaminen

Kukaan vastaajista (n=40) ei ollut täysin samaa mieltä väittämässä opettajat syyllistyvät opiskelijoiden kiusaamiseen. Jonkin verran samaa mieltä oli 18% ja jonkin verran eri mieltä 25% vastaajista. Yli puolet eli 58% vastaajista oli täysin eri mieltä.

Työrauha

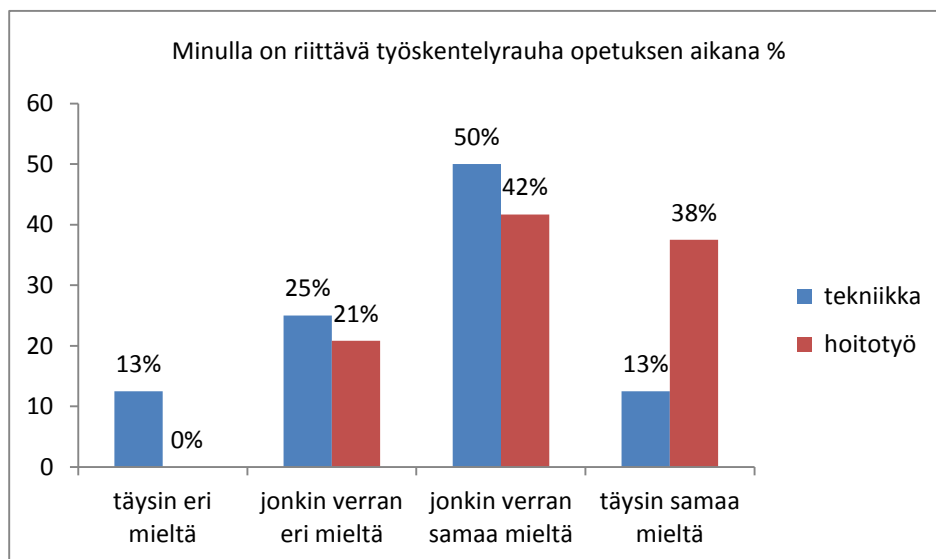
Vastaajista (n=40) 28% oli täysin samaa mieltä väittämässä minulla on riittävä työskentelyrauha opetuksen aikana. Jonkin verran samaa mieltä oli 45% ja jonkin verran eri mieltä 23% vastaajista. Vastaajista 5% ilmoitti olevansa täysin eri mieltä.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään opettajat ovat kannustavia opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 59% ja hoitotyön opiskelijoista 71% oli sitä mieltä, että opettajat ovat kannustavia. (Kuvio 8).



Kuvio 8. Opettajien antama kannustus. (n=40).

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään työskentelyrauhasta opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 63% ja hoitotyön opiskelijoista 60% oli sitä mieltä, että heillä on riittävä työskentelyrauha. (Kuvio 9).



Kuvio 9. Työrauha. (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset. Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana suluissa oleva luku vastaajien lukumäärän. Vastaajista (n=40) 48% ilmoitti, ettei oppilaitoksessa ole ajanmukaiset opetustilat ja 18% kertoi opettajien syyllistyvän opiskelijoitten kiusaamiseen. Vastaajista 28% kertoi, ettei heillä ole riittävää työskentelyrauhaa opetuksen aikana. (Taulukko 5).

Taulukko 5. Opetus (n=40).

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
28.Opetus on tasapuolista kaikille opiskelijoille.	3% (1)	20% (8)	45% (18)	33% (13)
29.Saamani opetus on laadukasta.	0% (0)	30% (12)	60% (24)	10% (4)
30.Olen tyytyväinen koulutusohjelmani sisältöön.	5% (2)	28% (11)	55% (22)	13% (5)
31.Olen tyytyväinen opettajien ammattitaitoon.	0% (0)	28% (11)	53% (21)	20% (8)
32.Opettajat ovat kannustavia.	0% (0)	33% (13)	60% (24)	8% (3)
33.Ryhmätyöskentelyä tulisi järjestää enemmän.	18% (7)	35% (14)	43% (17)	5% (2)
34.Oppilaitoksessamme on ajanmukaiset opetustilat.	13% (5)	35% (14)	38% (15)	15% (6)
35.Opettajat syyllistyvät opiskelijoiden kiusaamiseen	58% (23)	25% (10)	18% (7)	0% (0)
36.Minulla on riittävä työskentelyrauha opetuksen aikana.	5% (2)	23% (9)	45% (18)	28% (11)

7.7 Ilmapiiri

Erilaisuuden sieto

Ilmapiiristä tiedusteltiin lomakkeen väittämässä 37- 43. Vastausvaihtoehtoja oli ”täysin eri mieltä”, ”jonkin verran eri mieltä”, ”jonkin verran samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” Vastaajista (n=40) 43% oli täysin samaa mieltä väittämässä oppilaitoksessamme hyväksytään erilaisuus. Jonkin verran samaa mieltä oli 48% ja jonkin verran eri mieltä 10% vastaajista. Täysin eri mieltä ei ilmoittanut olevansa kukaan.

Syrjintä

Vastaajista kukaan ei ollut täysin samaa mieltä väittämässä oppilaitoksessamme esiintyy syrjintää. Jonkin verran samaa mieltä oli 15% ja jonkin verran eri mieltä 35% vastaajista. Täysin eri mieltä oli 50% vastaajista.

Kiusaaminen

Vastaajista kukaan ei ollut täysin samaa mieltä väittämässä kiusatuksi joutumisesta. Jonkin verran samaa mieltä oli 3% ja jonkin verran eri mieltä 3% vastaajista. Täysin eri mieltä oli 95% vastaajista.

Minä kiusaajana

Vastaajista kukaan ei ollut täysin samaa mieltä, eikä jonkin verran samaa mieltä väittämässä olen kiusannut opiskelutoveriani. Jonkin verran eri mieltä oli 5% ja täysin eri mieltä 95% vastaajista.

Kiusaaminen yleensä

Vastaajista (n=40) 45% oli täysin samaa mieltä väittämässä kiusaamisesta. Jonkin verran samaa mieltä oli 8% ja jonkin verran eri mieltä 20% vastaajista. Täysin eri mieltä oli 28% vastaajista.

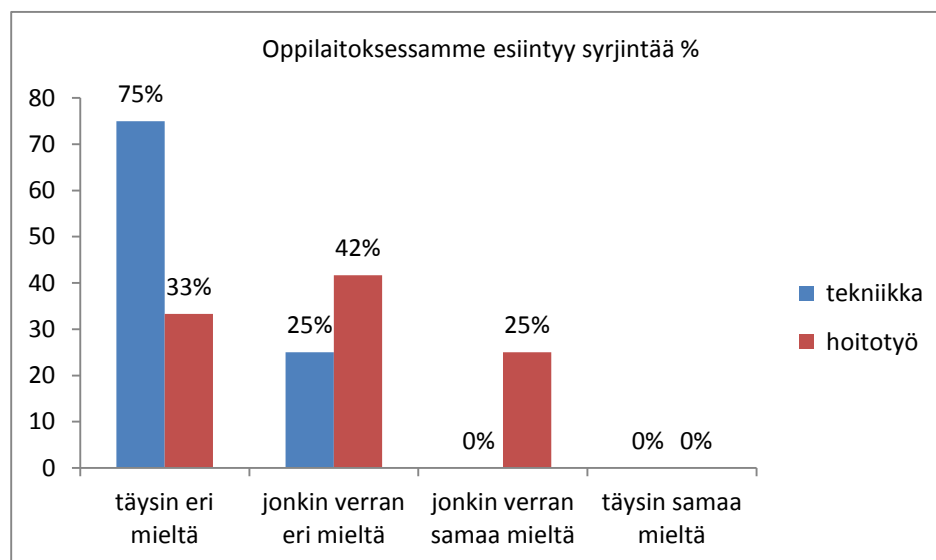
Harrastusmahdollisuudet

Vastaajista (n=40) 5% oli täysin samaa mieltä väittämässä harrastusmahdollisuuksista. Jonkin verran samaa mieltä oli 27% ja jonkin verran eri mieltä 58% vastaajista. Täysin eri mieltä ilmoitti olevansa 10% vastaajista.

Yleinen ilmapiiri

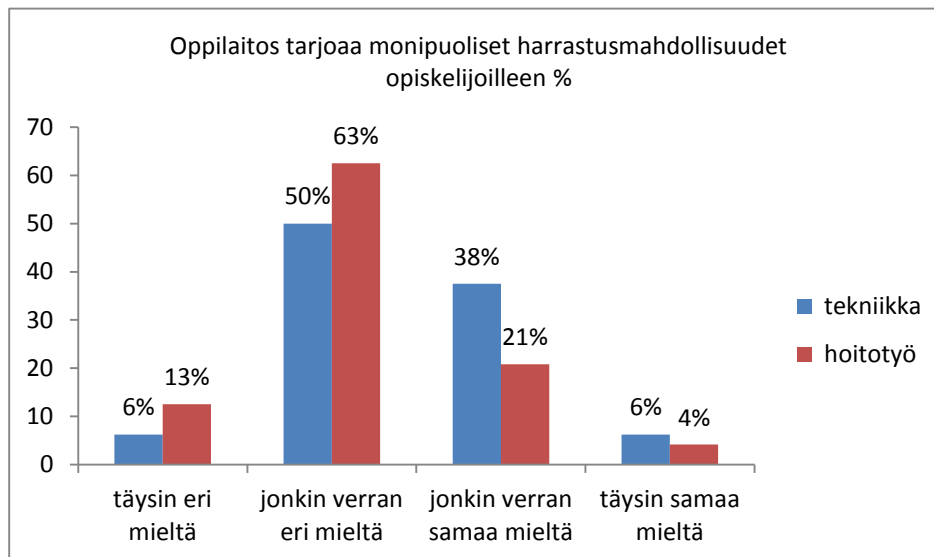
Vastaajista (n=40) 18% oli täysin samaa mieltä väittämässä oppilaitoksen ilmapiiristä. Jonkin verran samaa mieltä oli 72% ja jonkin verran eri mieltä 10% vastaajista. Vastaajista kukaan ei ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä.

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään työskentelyrauhasta opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista kukaan ei ilmoittanut havainneensa syrjintää sen sijaan hoitotyön opiskelijoista 25% ilmoitti syrjintää esiintyvän. (Kuvio 10).



Kuvio 10. Syrjintä. (n=40).

Alla olevassa kuviossa on vertailtu vastauksia väittämään harrastusmahdollisuuksista opiskelualoittain. Tekniikan opiskelijoista 56% ja hoitotyön opiskelijoista 79% oli sitä mieltä, että oppilaitoksen harrastusmahdollisuudet eivät olleet monipuolisia. (Kuvio 11).



Kuvio 11. Harrastusmahdollisuudet. (n=40).

Seuraavassa taulukossa on esitetty kyseisiin väittämiin annetut vastaukset. Ruudun ylimmäinen luku kertoo vastaajien prosenttiosuuden ja alempana suluissa oleva luku vastaajien lukumäärän. Vastaajista (n=40) 85% ei ollut havainnut syrjintää ja 91% oli tyytyväisiä oppilaitoksen ilmapiiriin. (Taulukko 5).

Taulukko 5. Ilmapiiri (n=40).

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
37.Oppilaitoksessamme hyväksytään erilaisuus.	0% (0)	10% (4)	48% (19)	43% (17)
38.Oppilaitoksessamme esiintyy syrjintää.	50% (20)	35% (14)	15% (6)	0% (0)
39.Olen joutunut ammattikorkeakouluopintojen aikana kiusatuksi.	95% (38)	3% (1)	3% (1)	0% (0)
40.Olen kiusannut opiskeluteriani ammattikorkeakouluopintojen aikana.	95% (38)	5% (2)	0% 0)	0% (0)
41.En ole havainnut kiusaamista koulussani.	28% (11)	20% (8)	8% (3)	45% (18)
42.Oppilaitos tarjoaa monipuoliset harrastusmahdollisuudet opiskelijoilleen.	10% (4)	58% (23)	27% (11)	5% (2)
43.Yleisesti ottaen olen tyytyväinen oppilaitokseni ilmapiiriin.	0% (0)	10% (4)	72% (29)	18% (7)

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa on kehitelty erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla voidaan arvioida mittareiden luotettavuutta. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius (pätevyys). Validius tarkoittaa mittarin ja tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Tässä opinnäytetyössä on käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake käytiin etukäteen läpi ohjaavan opettajan kanssa. Palautetut kyselylomakkeet numeroitiin juoksevilla numeroinnilla ja 43 väittämästä vastauksineen koottiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla havaintomatriisi. Tixel-ohjelman avulla tutkimustuloksia analysoitiin ja laadittiin tutkimustulosten esittämistä helpottavia kaavioita ja taulukoita. Opinnäytetyön kohdejoukko oli melko pieni 40 henkilöä vastausprosentin ollessa 67, mikä osaltansa vähentää tutkimuksen luotettavuutta. Näin ollen näitä tutkimustuloksia ei voida yleistää.

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Mittauksen tai tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabelius voidaan todeta usealla tavalla. Esimerkiksi, jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, voidaan tulosta pitää reliaabelina tai, jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan jälleen todeta tulokset reliaabeleiksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Tässä opinnäytetyössä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta, jonka kysymykset oli laadittu mukailleen aikaisempia Suomessa tehtyjä korkeakouluopiskeluun liittyviä tutkimuksia.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vastaajista 25% (10) koki, ettei heillä ollut tarpeeksi vapaa- aikaa ja 28% (11) vastaavasti eivät harrastaneet liikuntaa säännöllisesti. Samoin 30% (12) ilmoitti, että opiskelu vei kaiken vapaa- ajan. Voidaankin olettaa, että ammattikorkeakouluopiskelu on vaativaa kokopäiväistä työskentelyä, joka helposti täyttää myös illat itsenäisellä opiskelulla. Edelliseen liittyen voidaan tällä olettaa olevan yhteys siihen, että 26% (10) vastaajista totesi, ettei oma fyysinen kunto ole hyvä. Alkoholin suhteen 55% (22) vastaajista koki alkoholin kuuluvan opiskelijaelämään, jolla saattaa olla yhteys yleiseen alkoholikulttuuriimme. Vastaajista 15% (6) ilmoitti syövänsä epäterveellisesti. Samoin 30% (12) ilmoitti, ettei nuku tarpeeksi. Edelliseen liittyen voidaan tällä olettaa olevan yhteys siihen, että 10% (4) vastaajista ei kokenut itseään onnelliseksi ja edelleen voidaan olettaa, että nämä seikat ovat opiskelijan mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä.

Vastaajista 18% (7) ilmoittivat, ettei he ole motivoituneita opiskeluun ja 20% (8) vastaajista koki, etteivät he valmistu ammattiin määräajassa. Samoin 66% (26) ilmoitti, että opiskelu on stressaavaa. Vastaajista 63% (25) ilmoitti tekevänsä työtä opintojensa ohessa. Edelliseen liittyen näillä edellä mainituilla tekijöillä saattaa olla yhteys siihen, että 33% (13) vastaajista koki vaatimusten olevan liian kovat oppilaitoksen taholta ja, että 28% (11) ilmoitti opiskeluun liittyvän työmäärän olevan liian suuri. Voidaankin olettaa, että huono opiskelumotivaatio ja työn tekeminen opiskelun ohessa viivästyttävät opiskelijan valmistumista määräajassa sekä lisäävät opiskelijan kokemaa opiskeluun liittyvää stressiä.

Vastaajista 28% (11) ilmoitti, ettei opettajilla ole aikaa heille ja 33% (13) vastaajista koki, että opintoihin liittyvä ohjaus ei ollut riittävää. Vastaajista 33% (13) ilmoitti olevansa tyytymättömiä koulutusohjelman sisältöön ja 33% (13) koki, etteivät opettajat ole kannustavia. Jopa 18% (7) vastaajista koki, että opettajat syyllistyvät opiskelijoiden kiusaamiseen. Vastaajista 15% (6) ilmoitti, että oppilaitoksessa esiintyy syrjintää ja 48% (19) oli havainnut kiusaamista. Edelliseen liittyen voidaan olettaa, että kiusaaminen ilmiönä liittyy myös ammattikorkeakouluopiskeluun. Mikäli ammattikorkeakoulu pyrkisi tukemaan opiskelijan mielenterveyttä sen pitäisi lisätä opettajien ohjaamisresurssia, opettajien pitäisi olla kannustavia ja opiskelijoiden kokemusta opettajien taholta tulevasta kiusaamisesta pitäisi tarkemmin selvittää. Toisaalta 98%

(39) vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväisiä tutor- opettajan toimintaan. Vastaajista 28% (11) ilmoitti, ettei heillä ole riittävää työskentelyrauhaa opetuksen aikana. Tällä puolestaan on selvä yhteys opetustilanteeseen ja opiskelijoiden asiaankuulumattomaan keskusteluun opetuksen aikana.

Vastaajista 68% (27) oli tyytymättömiä oppilaitoksen tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin, mutta on mahdollista, että opiskelijat eivät välttämättä ole tietoisia kaikista oppilaitoksen tarjoamista harrastusmahdollisuuksista. Vastaajista 78% (31) kertoi, että heillä on riittävästi ystäviä ja 85% (34) vastaavasti koki, että heillä on joku kelle voivat puhua ongelmistaan. Edelleen 83% (33) kertoi perheen tukevan opiskelua. Onkin todettavissa, että perheen tuki, ystävät ja kaverit ylläpitävät ja edistävät osaltansa opiskelijan mielenterveyttä ollen tärkeä voimavara.

9.1 Jatkotutkimusaiheita

Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia esimerkiksi tarkemmin miten kiusaaminen ilmenee ammattikorkeakoulussa ja mitä opiskelijat itse olisivat valmiita tekemään, että kiusaamista saataisiin vähennettyä. Olisi mielenkiintoista selvittää tutkimuksen avulla miten eri toimialoilla suhtaudutaan esimerkiksi alkoholinkäyttöön ja työntekoon opiskelun ohessa sekä miten ammattikorkeakoulu pystyisi havaitsemaan paremmin ne opiskelijat, jotka tarvitsevat muita enemmän tukea ja ohjausta opinnoissaan.

LÄHTEET

Diakonia- ammattikorkeakoulun www- sivut. Viitattu 23. 4. 2012 <http://cds.diak.fi/>

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi

Keinänen, M & Engblom, P. 2007. Nuoren aikuisen psykodynaaminen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ketonen, E. 2011. Kiinnostusta vai ahdistusta? Opettajaksi opiskelevien akateemiset tunteet, motivaatio ja opiskelun ongelmat suhteessa hyvinvointiin ja menestykseen aktivoivalla luentokurssilla. Helsingin yliopisto.

Kunttu, K & Huttunen, T. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki 2009. Viitattu http://www.yths.fi/filebank/587-45_OTT_Kunttu-Huttunen.pdf

Lavikainen, E. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010. Tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvyistä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö. Turku 2010. Viitattu http://www.otus.fi/images/opiskelijan_amk2010.pdf

Law, D. 2007. Exhaustion in university students and their effect of coursework involvement. Journal of American College Health.

Määttä, K & Uusitalo, T (toim.) 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere. Juvenes Print.

Opetushallituksen www- sivut. Viitattu 22. 3. 2011. <http://www.oph.fi>

Pekonen, E. 2010. Esteitä opintopolulla? Opiskelijoiden kokemuksia esteistä ja esteettömyydestä Kuopion yliopistossa. Itä- Suomen yliopisto. Kuopio.

Pörhölä, M. Kiusaamista kokeneet korkeakouluopiskelijat ja tuen tarve. Erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat. 2010. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos.

Saarenmaa, M. Saari, K. & Virtanen, V. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu. Viitattu 26.9.2011. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>

Salmela-Aro, K. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki 2009. Viitattu: http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf

Salo, T & Tuunainen, K. 1996. Da Capo-alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Salutonova Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www- sivut. Viitattu 22.3. 2011. <http://www.samk.fi>

Satakunnan ammattikorkeakoulun laatukäsikirja 2011. Viitattu 20. 12. 2012 <http://www.samk.fi>

Satakunnan ammattikorkeakoulun toimintakertomus 2010. Viitattu 20. 12. 2011 <http://www.samk.fi>

Scaufeli, W & Dierendonck, D. 1993. The construct validity of two burnout measures. Journal of organizational behavior.

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.

Taylor, S & Brown, J. 1994. Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fictions. Psychological bulletin.

Taylor, S. Kemeny, M. Reed, G. Bower, J. & Gruenewald, T. 2000. Psychological resources, positive illusions and health. American Psychologist.

Yrjösuuri, R & Yrjösuuri, Y. 2003. Opiskelu oppiminen osaaminen. Hamina. Oy Kotkan kirjapaino Ab.

Vahtera, S. 2007. Optimistit opintiellä. Opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko- opintoihin. Jyväskylän yliopisto.



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Markus Kukko Opiskelijanumero: 1100791 Aloitusryhmä: HT09P1B

Koulutusohjelma: Hoitotyön ko

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Marja Finck marja.finck@samk.fi 044 7103430 Maamiehenkatu 10 28500 Pori

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

CDS- hanke/Tiina Mikkonen- Ojala tiina.mikkonen- ojala@samk.fi 044-710 3422 Maamiehenkatu 10 28500 Pori

Opinnäytetyön nimi: Mielen terveys voimavarana ammattikorkeakouluopinnoissa opiskelijan näkökulmasta

Työn etenemisaikataulu: 1.1.2011- 30.12.2011

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuasteesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) 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 ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan kärjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävistä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 20.9.2011

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ke ja nimen selvitys:

tiina mikkonen - ojala
CDS-hanke

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:

Markus Kukko

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Markus Kukko

Sisällövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED
SCIENCES

OP21
TUTKIMUSLUPA-
ANOMUS
APPLICATION FOR A
RESEARCH PERMISSION

SAMK / TUTKIMUSLUPA-ANOMUS,
APPLICATION FOR A RESEARCH PERMISSION

Opinnäytetöille ja muille tutkimuksille, jotka kohdistuvat Satakunnan ammattikorkeakouluun.
For theses and other studies which concern Satakunta University of Applied Sciences.

Liitä anomukseen ohjaajan hyväksymä tutkimussuunnitelma. Lähetä anomus SAMK:n kehitysjohtajalle hyvissä ajoin ennen tutkimuksen suunniteltua toteuttamisajankohtaa (ME71110). Älä aloita tutkimusta / opinnäytetyön tekemistä ennen kuin olet saanut tutkimusluvan.

Please enclose the research plan approved by your thesis supervisor. Send the application to SAMK's Development Director well before the planned period of implementation (procedural instructions ME71110). Do not start the empirical part of the research before you have obtained the permission.

Tutkimuksen/opinnäytetyön tekijä(t) | Researcher(s)/Student(s): Markus Kukko

Tekijän/tekijöiden osoite | Address: [REDACTED]

Sähköposti | E-mail: markus.kukko@student.samk.fi

(Työ)nimi/aihe | The working title of the thesis/study: Mielenterveys voimavarana
ammattikorkeakouluopinnoissa opiskelijan näkökulmasta

Toteutuksen suunniteltu ajankohta | Planned timetable of implementation: 1.1.2011- 30.12.2011

Tekijän koulutusohjelma | Degree programme in which the applicant is studying: Hoitotyön ko

Oppilaitos, jos muu kuin SAMK | Educational institution if other than SAMK: Avoin amk SAMK

Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri? kyllä ei

Shall personal data** be collected and registered during research? yes no

* Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöintitietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja www.tietosuoja.fi). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.

** Collecting and registering personal data refers to the collecting of individualised data (such as name, personal identity code, date of birth) and research data into a register. (Further information www.tietosuoja.fi). Upon completion of the research work, the register shall be either deleted or filed without identification data.

Ohjaaja(t) | Supervisor(s): Marja Flinck

Puolto ohjaajalta | Supervisor's approval:

Puoltolauseet | Supervisor's opinion:

Ohjaajan allekirjoitus | Supervisor's signature

Marja Flinck

Päiväys | Date and place 4.4.2011

Luvan hakijan allekirjoitus | Applicant's signature

Markus Kukko

Kehitysjohtajan / Rehtorin päätös Development Director's / President's decision	
Päätösnumero <u>979 016</u>	
<input checked="" type="checkbox"/> tutkimuslupa myönnetään permission is granted <input type="checkbox"/> tutkimuslupa myönnetään ehdollisesti permission is granted conditionally <input type="checkbox"/> tutkimuslupaa ei myönnetä permission is not granted	
Perustelut Grounds:	
Yhteys henkilö SAMKissa Contact person at SAMK	
Hoitaja: <u>Mari Klenck</u>	Tekninen: <u>Jussi Koskinen</u>
Päiväys Date and place <u>8.4.2011</u>	<u>Rehti Ouy. No 3260</u>
Kehitysjohtajan / Rehtorin allekirjoitus Development Director's / President's signature	
<u>Pasi Jantti</u>	
Päätös tiedotetaan opiskelijoille, ohjaajille ja SAMKin yhteys henkilölle.	
Note: The decision shall be notified to the student(s), the supervisor(s) and the contact person at SAMK.	

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 1.6.2010

ARVOISA VASTAAJA

Opiskelen sairaanhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa Porissa. Opintoihini kuuluu opinnäytetyö, jonka aiheena on mielenterveys voimavarana ammattikorkeakouluopinnoissa opiskelijan näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on keskittyä selvittämään nimenomaan ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten omia käsityksiä mielenterveyttä ylläpitävistä ja heikentävistä tekijöistä koulutuksen aikana. Lisäksi tässä opinnäytetyössä ollaan kiinnostuneita siitä, miten opiskelijat itse huolehtivat omasta mielenterveydestään ammattiin opiskellessaan. Kyselyn kohderyhmänä on Satakunnan ammattikorkeakoulun toisen vuosikurssin hoitotyön ja tekniikan opiskelijat.

Kyselyyn vastataan nimettömänä. Kysymykset on laadittu niin, että yksittäisistä vastauksista ei selviä vastaajan henkilöllisyys. Aineisto opinnäytetyöhön kerätään oheisella kyselylomakkeella. Pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan huolellisesti lomakkeen jokaiseen kysymykseen.

Kiitos vastauksestasi.

Markus Kukko

Sairaanhoitajaopiskelija

markus.kukko@student.samk.fi

KYSELYLOMAKE

Pyydän sinua vastaamaan jokaiseen kysymykseen **valitsemalla yhden vaihtoehdon ympäröimällä.**

TAUSTATIEDOT

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Opiskeluala | 1 Tekniikka |
| | 2 Hoitotyö |
| 2. Sukupuoli | 1 Mies |
| | 2 Nainen |

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

IHMISSUHTEET JA AJANKÄYTTÖ

		täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1.	Minulla on riittävästi ystäviä ja kavereita	1	2	3	4
2.	Minulla on joku kenelle voin puhua ongelmistani avoimesti	1	2	3	4
3.	Perheeni tukee opiskeluani	1	2	3	4
4.	Minulla on riittävästi vapaa- aikaa	1	2	3	4
5.	Harrastan kuntoliikuntaa säännöllisesti	1	2	3	4
6.	Opiskelu vie kaiken vapaa- aikani	1	2	3	4
7.	Minulla on liikaa harrastuksia	1	2	3	4

TERVEYDENTILA		täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
8.	Mielestäni terveydentilani on tällä hetkellä hyvä	1	2	3	4
9.	Mielestäni minulla on hyvä fyysinen kunto	1	2	3	4
10.	Mielestäni käytän alkoholia kohtuudella	1	2	3	4
11.	Opiskeluni on kärsinyt alkoholin käyttöni vuoksi	1	2	3	4
12.	Mielestäni alkoholi kuuluu opiskelijaelämään	1	2	3	4
13.	Syön terveellisesti	1	2	3	4
14.	Mielestäni nukun tarpeeksi	1	2	3	4
15.	Viime aikoina olen tuntenut itseni kohtalaisen onnelliseksi	1	2	3	4
16.	Olen tyytyväinen opiskelijaterveydenhuoltoon	1	2	3	4

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

OPISKELU		täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
17.	Olen motivoitunut opintoihini	1	2	3	4
18.	Valmistun ammattiin määräajassa	1	2	3	4
19.	Opiskelu on stressaavaa	1	2	3	4
20.	Tuntuu että minulta vaaditaan liikaa oppilaitokseni taholta	1	2	3	4
21.	Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	1	2	3	4
22.	Teen työtä opintojen ohessa	1	2	3	4

OHJAUS	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
23. Tarvittaessa voin kysyä opettajilta neuvoa	1	2	3	4
24. Tiedän kenen puheille oppilaitoksessani voin mennä tarvitessani opintoihini liittyviä neuvoja	1	2	3	4
25. Opettajilla on aikaa minulle	1	2	3	4
26. Opintoihini liittyvä ohjaus on ollut riittävää oppilaitokseni taholta	1	2	3	4
27. Olen tyytyväinen tutor- opettajan toimintaan	1	2	3	4

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

OPETUS	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
28. Opetus on tasapuolista kaikille opiskelijoille	1	2	3	4
29. Saamani opetus on laadukasta	1	2	3	4
30. Olen tyytyväinen koulutusohjelmani sisältöön	1	2	3	4
31. Olen tyytyväinen opettajien ammattitaitoon	1	2	3	4
32. Opettajat ovat kannustavia	1	2	3	4
33. Ryhmätyöskentelyä tulisi järjestää enemmän	1	2	3	4
34. Oppilaitoksessamme on ajanmukaiset opetustilat	1	2	3	4
35. Opettajat syyllistyvät opiskelijoiden kiusaamiseen	1	2	3	4
36. Minulla on riittävä työskentelyrauha opetuksen aikana	1	2	3	4

ILMAPIIRI	täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä
37. Oppilaitoksessamme hyväksytään erilaisuus	1	2	3	4
38. Oppilaitoksessamme esiintyy syrjintää	1	2	3	4
39. Olen joutunut ammattikorkeakouluopintojen aikana kiusatuksi	1	2	3	4
40. Olen kiusannut opiskelutoveriani ammattikorkeakouluopintojen aikana	1	2	3	4
41. En ole havainnut kiusaamista koulussani	1	2	3	4
42. Oppilaitos tarjoaa monipuoliset harrastusmahdollisuudet opiskelijoilleen	1	2	3	4
43. Yleisesti ottaen olen tyytyväinen oppilaitokseni ilmapiiriin	1	2	3	4

