



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden palautuminen ja sen tukeminen

Posterit palautumisen tukemiseksi Karelia
ammattikorkeakoulun opintokuraattorin
työtilaan

Juho Kortelainen

Opinnäytetyö, marraskuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Juho Kortelainen

Nimeke
Ammattikorkeakouluopiskelijoiden palautuminen ja sen tukeminen: Posterit palautumisen tukemiseksi Karelia ammattikorkeakoulun opintokuraattorin työtilaan

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu, opintokuraattori

Tiivistelmä

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuormittuminen on nyky maailmassa yleistynyt käsite, ja siihen voivat johtaa niin henkiset kuin fyysisetkin tekijät. Opintojen sujumisen kannalta on tärkeää, että opiskelija palautuu kuormituksesta mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti sekä löytää palautumiseen liittyvää konkreettista tietoa mahdollisimman helposti.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden palautumista ja tuoda erilaisia keinoja kuormituksen helpottamiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli tehdä informatiivinen posterit Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille opintokuraattorin työtilaan.

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin informatiivinen posterit, joka sai hyvän palautteen työn toimeksiantajalta. Tuotoksesta kerätyn palautteen perusteella työ oli selkeä ja hyödyllinen, sekä visuaalisuudeltaan mielenkiintoa herättävä. Työn jatkokehittämisen näkökulmaa ajatellen työn voisi viedä myös digitaaliseen muotoon tai kääntää englanniksi, jolloin se tavoittaisi suuremman kohdeyleisön.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
opiskelijat, stressi, palautuminen, posterit



THESIS
November 2023
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Juho Kortelainen

Title
Recovery and How to Support It Among Students of Universities of Applied Sciences: A Poster on Supporting Recovery Placed in the Workspace of the Student Welfare Office at Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences, Student Welfare Officer

Abstract

Stress among students in the universities of applied sciences is a concept that is becoming more common in today's world, and both mental and physical factors can lead to it. As to the smooth progress of the studies, it is important that students recover from stress as well and efficiently as possible, and that they find concrete information related to recovery as easily as possible.

The aim of this thesis was to support the recovery of the health care and social services students at Karelia University of Applied Sciences and to introduce different ways to ease the stress. The objective of the thesis was to create an informative poster for the health care and social services students at Karelia University of Applied Sciences placed in the workspace of the student welfare officer.

The output of the thesis was an informative poster, which received good feedback from the client. Based on the feedback collected on the poster, it was explicit and useful, and visually interesting. As to further development, the poster could also be digitalized or translated into English, in which case it would reach a larger target audience.

Language
Finnish

Pages 25
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords
students, stress, recovery, poster

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opiskelu ammattikorkeakoulussa	6
2.1	Ammattikorkeakouluopiskelu	6
2.2	Opiskelua tukevat palvelut Karelia ammattikorkeakoulussa	7
3	Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuormittuminen ja palautumista tukevat menetelmät	7
3.1	Opiskelijoita kuormittavat tekijät.....	7
3.2	Opiskelijoiden palautumista tukevat menetelmät	10
3.3	Unen merkitys palautumisessa	11
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	12
5	Opinnäytetyön toteutus	13
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
5.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	14
5.3	Posterin suunnittelu	14
5.4	Posterin toteutus	15
5.5	Posterin arviointi	16
6	Pohdinta.....	17
6.1	Tuotoksen tarkastelu	17
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	18
6.3	Ammatillinen kasvu.....	20
6.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	21
	Lähteet.....	22

Liitteet

Liite 1	Posteri
Liite 2	Posterin arviointilomake

1 Johdanto

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuormittuneisuus on nykymaailmassa yleistynyt käsite. Opiskelijan kuormittumiseen voivat johtaa niin henkiset, kuin fyysisetkin tekijät. Opintojen sujumisen kannalta on tärkeää, että opiskelija pystyy palautumaan mahdollisesta kuormituksesta mahdollisimman hyvin, sekä tarvittaessa hankkimaan tästä myös konkreettista tietoa mahdollisimman helposti. Opiskelijoiden palautuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden jaksamiseen koulumaailmassa ja sitä kautta se vaikuttaa omalta osaltaan myös opintosuorituksiin ja koulussa pärjäämiseen. Opiskeluun liittyvää uupumusta ei aina ole niin helppoa tunnistaa, ja se voi kehkeytyä lähes huomaamatta. (Opinvoimala 2023.)

Viimeisen parin vuoden aikana myös korona on tuonut oman osansa opiskelijoiden kuormittumisen lisääntymiseen niin henkisesti kuin fyysisesti. Etäopiskelu ja sosiaalisten suhteiden väheneminen vaikuttavat automaattisesti opiskelijan palautumiseen ja jaksamiseen. Sosiaalinen vuorovaikutus, sekä sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpito on yksi tärkeimpiä elementtejä opiskelijan palautumisessa ja terveyden edistämisessä. (Psykologilehti 2020.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden palautumista ja tuoda erilaisia keinoja kuormituksen helpottamiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tehdä informatiivinen posterit Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille opintokuraattorin työtilaan.

2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

2.1 Ammattikorkeakouluopiskelu

Suomessa voi suorittaa korkeakouluopintoja yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. Ammattikorkeakouluissa opinnot on suunniteltu työelämän tarpeiden mukaan ja tätä kautta se on myös käytännönläheisempi vaihtoehto opiskelulle ja samalla myös koulupainotteisempi opiskelumuoto. Ammattikorkeakouluopiskeluihin sisältyy myös työharjoittelujaksoja, joiden pituus vaihtelee alan mukaan. Ammattikorkeakoulun tutkintojen pituus vaihtelee 210–270 opintopisteen välillä tutkinnon mukaan. Ammattikorkeakouluissa on mahdollista suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon lisäksi myös ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Suomessa ammattikorkeakouluopiskelu on maksutonta poissulkien avoin ammattikorkeakoulu opiskelu. (Opintopolku 2023.)

Suomessa ammattikorkeakoulut tarjoavat myös mahdollisuuden opiskella avoimessa ammattikorkeakoulussa. Avoin ammattikorkeakoulu on tarkoitettu iästä tai pohjakoulutuksesta riippumatta kaikille. Opintoja voi suorittaa monimuoto-, lähi- tai verkko-opintoina. Avoimen ammattikorkeakoulun opetus on opetussuunnitelman mukaista ja siellä on mahdollista suorittaa eri kokoisia opintojaksoja. Koko tutkintoa avoimessa ammattikorkeakoulussa ei pysty suorittamaan. Avoimessa ammattikorkeakoulussa opiskeleminen on maksullista. (Opintopolku 2023.)

Ammattikorkeakouluissa on myös mahdollista päästä tutkinto-opiskelijaksi polkuopintojen kautta. Elokuussa ja tammikuussa aloittavista ryhmistä varataan muutamia paikkoja polkuopiskelijoita varten. Polkuopiskelijat aloittavat opiskelun yhdessä tutkinto-opiskelijoiden kanssa ja etenevät samassa tahdissa ensimmäisen vuoden ajan. Polkuopinnoissa on mahdollista kerryttää opintoja ja myöhemmin hakea tutkinto-opiskelijaksi avoimen väylän kautta. Polkuopiskelijan siirtyessä tutkinto-opiskelijaksi polkuopintojen aikaiset opinnot

hyväksiluetään ja opinnot jatkuvat siitä, mihin polkuopiskelijana jäi. Polkuopiskelu on maksullista. (Karelia 2023. a)

2.2 Opiskelua tukevat palvelut Karelia ammattikorkeakoulussa

Opiskelijoiden jaksamisen tukemiseksi, sekä kuormittumisen ehkäisemiseksi Karelia tarjoaa kattavasti erilaisia opiskelija tukevia palveluja, näihin palveluihin sisältyy YTHS, opintokuraattori, opiskelijapalvelut, sekä kirjasto. Palvelut ovat käytössä kaikilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Opiskeluterveydenhuollon palvelut eivät kuitenkaan ole käytettävissä avoimen ammattikorkeakoulun opiskelijoilla, poissulkien polkuopiskelijat, jotka aloittavat muiden tutkinto-opiskelijoiden mukana. (Karelia 2023. b)

Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö, eli YTHS tarjoaa terveydenhuoltolain mukaiset opiskeluterveydenhuollon palvelut perustutkintoa suorittaville korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoille. YTHS:n toiminta on rahoitettu suurimmaksi osaksi valtion rahoituksella, mutta pieni osa rahoituksesta muodostuu myös opiskelijoiden maksamilla terveydenhoitomaksuilla. (YTHS 2023.)

Opiskelijapalveluiden tehtävä on vastata kokonaisvaltaisesti Karelia-ammattikorkeakoulun palveluista. Opiskelijapalvelusta voi hakea lisätietoa ja neuvoa opinto-oikeuksiin tai ilmoittautumisiin liittyvissä asioissa.

Opiskelijapalveluiden kautta saa myös opintosuoritusotteet ja muut tarvittavat todistukset opintojen ja opinto-oikeuden todentamiseen. Opiskelijapalvelut lähettävät tarvittaessa opintotiedot myös esimerkiksi vakuutusyhtiöön ja TE-palveluihin. (Karelia 2023. c)

3 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuormittuminen ja palautumista tukevat menetelmät

3.1 Opiskelijoita kuormittavat tekijät

Opiskelijoita kuormittavia tekijöitä koulumaailmassa on monia. Opiskelijat voivat tuntea niin fyysistä, kuin henkistäkin kuormitusta. Monesti kuormituksen taustalla on myös uupumus. Opiskeluihin liittyvä uupumus on täysin verrattavissa esimerkiksi työuupumukseen ja usein se koostuu monesta tekijästä. Opiskelu-uupumukseen voi liittyä esimerkiksi väsymystä, joka ei helpotu levolla. Kyseenalaistavaa ja kyynistä suhtautumista omiin opiskeluihin ja opintoihin, sekä riittämättömyyden tunnetta opiskelijana. Useimmiten kuitenkin kaiken pohjana toimii uupumusasteiseksi kehittynyt väsymys, jonka seurauksena kognitiivinen, sekä emotionaalinen toimintakyky laskee. (Nyyti 2023.)

Jokainen opiskelija tuntee kuormitusta eri tavalla ja siihen vaikuttaa suurelta osin samat asiat kuin työelämässä. Opiskelijat tuntevat kuormittavuutta ja stressiä opintojen määrästä, niihin käytettävissä olevasta ajasta, sekä tavoitteista. Sopiva ja kohtuullinen kuormitus auttaa työnsujumista ja edistää myös hyvinvointia, mutta liiallinen työ- tai opiskelukuormitus voi helposti muodostua uhaksi työkyvylle ja omalle terveydelle. (Super 2023.)

Nuorten sosiaalisen median käyttö on kasvanut merkittävästi muutamien vuosien aikana ja monella sosiaalinen media muodostaa suurimman osan heidän päivästänsä. Tyypillinen nuori viettää 15–20 tuntia viikossa eri sosiaalisen median alustoilla, varsinkin iltaisin. Urheilevat nuoret taas käyttävät vähemmän aikaa sosiaalisessa mediassa verrattuna niihin, jotka eivät aktiivisesti harrasta liikuntaa. (Ankkuri 2021.)

Viimeisimpien kansainvälisten tutkimusten perusteella sosiaalisen median käyttöön on liittynyt ahdistusta ja henkisen hyvinvoinnin heikkenemistä. Sosiaalisen median jatkuvalla ja pitkäaikaisella käytöllä on vaikutus myös fyysiseen terveyteen. Monet sosiaalisen median suurkuluttajat kokevat muita enemmän päänsärkyjä, niskahartiaseudun kipuja, sekä selkäkipuja. Sosiaalinen media vaikuttaa häiritsee myös unta ja vaikuttaa jaksamiseen. (Ankkuri 2021.)

Sosiaaliset suhteet ovat yksi tärkeimmistä osista ajatellen ihmisen mielenterveyttä, hyvinvointia ja jaksamista. Ihminen tarvitsee ympärilleen muita

ihmisiä ja joukkoon kuulumisen tunne on yksi vahvistava tekijä. Jokainen ihminen kokee sosiaalisten suhteiden tarpeen eri tavalla. Toisille riittää muutama hyvä ja tärkeä ystävä, kun toiset taas haluavat ympärilleen laajan sosiaalisen verkoston. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara niin jaksamisessa, kuin palautumisessakin. (YTHS 2023.)

Opiskelijoiden nukkumiseen ja yöuniin voivat vaikuttaa myös huolet, kiire, stressi ja äkillisesti muuttuvat elämäntilanteet, jotka voivat vaikuttaa palautumiseen ja rauhoittumiseen päivän kiireestä. Stressaavat asiat saattavat jäädä pyörimään mieleen pidemmäksi aikaa, jolloin nukahtamisesta tulee hankalampaa tai pahimmassa tapauksessa ne herättävät kesken unien. Kuormittunut ja väsynyt opiskelija ei pysty keskittymään opintoihin, opittu tieto ei jää kunnolla muistiin ja pienemmätkin vastoinkäymiset ja tehtävät tuntuvat normaalia suuremmilta. (Studentum 2019.)

Monet opiskelijat tekevät myös töitä opiskelujen ohella. Työt sijoittuvat usein iltaan, yöhön ja viikonloppuun, sillä päivisin aika kuluu koulussa opintojen parissa. Opiskelujen ohessa töiden tekeminen verottaa opiskelija lepoajasta ja levolle ei välttämättä jää riittävästi aikaa. Myös koulutehtävien tekeminen voi välillä valvottaa myöhälle yöhön, jolloin tarvittava lepo ja uni jäävät liian vähäiseksi. (Studentum 2019.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia tutkittiin valtakunnallisesti vuosina 2020–2021 koronapandemian takia KOTT-tutkimuksella. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä terveyttä, sosiaalisia suhteita, sekä elintapoja. Tutkimuksella kartoitettiin myös tuen tarvetta, sekä opiskelukykyä. Viimeisin KOTT-tutkimus tehtiin vuonna 2021 ja sen toteutti Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Vuoden 2021 KOTT-tutkimukseen osallistui noin 12 000 18–34-vuotiasta perustutkinto-opiskelijaa ammattikorkeakoulusta, sekä yliopistosta. Kaikki osallistujat olivat ilmoittautuneet läsnäolevaksi vuoden 2021 keväälle. Tuloksista ilmenee, että 54.9 % kyselyyn osallistuneista ammattikorkeakouluopiskelijoista

kokevat psyykkistä kuormitusta. Kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormitusta ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastauksissa oli 34.1 %. Todettua masennusta kyselyyn osallistuneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa oli 12.3 %. Kyselyssä myös kysyttiin opiskelu-uupumuksesta viime kuukauden aikana, jonka tulos oli 41.1 % ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Opiskeluintoa vuonna 2021 tehdyssä tutkimuksessa oli kokenut 54.5 % ammattikorkeakoululaisista kyselyyn osallistujista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

3.2 Opiskelijoiden palautumista tukevat menetelmät

Ajan käyttö ja ajanhallinta auttaa opiskelijaa jaksamaan ja palautumaan opinnoissaan paremmin. Ajanhallinnalla tarkoitetaan oman ajankäytön suunnittelua siten, että oma aika pyritään priorisoimaan sellaisiin asioihin, jotka ovat ihmiselle mielekkäitä tai tärkeitä. Ajanhallinnalla ja järkevällä ajankäytöllä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että koko ajan pitäisi olla mahdollisimman tehokas ja pyrkiä saamaan asioita valmiiksi. Hyvällä ajanhallinnalla lähinnä pyritään selkeyttämään omaa elämää ja sitä kautta poistamaan myös mahdollista kiireen ja stressin tunnetta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että meillä jokaisella on käytössä sama määrä tunteja vuorokaudessa, jokainen henkilökohtaisesti päättää kuinka oman aikansa käyttää. (Nyyti 2023.)

Ajan hallinta, ajankäyttö ja ajankäytön järkevä suunnittelu on tärkeä osa omassa opinnoissa jaksamista ja selviämistä. Jokaisen ihmisen aikataulu ja tyyli käyttää omaa aikaa on erilaista, joten on hyvä pystyä suunnittelemaan oma aikataulu ja kalenteri omien opintojen ja intressien mukaisesti. Oikealla ajan hallinnalla ja ajankäytön priorisoinnilla voidaan rytmittää omaa elämää mahdollisimman selkeästi ja näin ollen parantaa omaa jaksamista ja palautumista opintojakin ajatellen. On tärkeää myös muistaa, että jokaisen ihmisen aikataulu on henkilökohtainen, joten jokaisen täytyy suunnitella oma aikataulu omien menojen ja opintojen mukaisesti. Toisella ihmisellä aikaa voi olla enemmän, kun taas toisen aika voi kulua enemmän esimerkiksi perheen, töiden tai harrastusten parissa. (Jamk 2023.)

On myös olemassa erilaisia älypuheliiniin ladattavia sovelluksia, joilla pystyy seuraamaan ja priorisoimaan omaa ajankäyttöä, sekä vähentämään stressiä tai ahdistusta. Yksi suosituista sovelluksista on nimeltään Chillaa-appi. Sovellus sisältää erilaisia rentoutusharjoituksia, sekä vinkkejä ja tsempejä muilta sovelluksen käyttäjiltä. Sovelluksen on tarkoitus auttaa käyttäjäänsä helpottamaan stressiä ja ahdistusta. Chillaa-appi on kehitetty yhteistyössä Mielenterveystalon, HUS psykiatrian, lääkäriseura Duodecimin, yläkouluikäisten ja tuotestudio Adventure Clubin kanssa. (Mielenterveystalo 2023.)

Liikunnalla on myös paljon positiivisia vaikutuksia ajatellen opiskelijan jaksamista, palautumista ja motivaatiota opinnoissa jaksamiseen. Liikunta kohentaa mielialaa, keventää stressiä, terävöittää tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, sekä parantaa fyysistä ja psyykkistä kuntoa. Liikunnalla on myös suuri merkitys uneen ja unen laatuun. Kokonaisvaltaisesti liikunta parantaa opiskelijan jaksamista ja energisyyttä, sekä auttaa rentoutumaan arjen askareista. (UKK-instituutti 2022.)

Terveellinen ruokavalio tuo elämään paljon erilaisia hyötyjä ja etuja. Terveellinen ja säännöllinen ruokavalio takaa, että ihmisellä on koko ajan käytössään tarvittava määrä energiaa jaksaa arjessa ja opinnoissa. Järkevästi syöminen parantaa jaksamista ja keskittymistä niin töissä, opiskeluissa, kuin harrastuksissakin. Terveellisellä ruokavaliolla on myös positiivisia vaikutuksia painoon ja koko kehon terveyteen, joka omalta osaltaan edesauttaa ja tukee palautumista ja jaksamista. (Mehiläinen 2023.)

Sosiaaliset suhteet auttavat palautumaan opinnoista ja jaksamaan arjessa. Sosiaalinen verkosto ja muiden ihmisten läsnäolo auttaa pitämään aivot mahdollisimman aktiivisina ja virkeinä. Läheisten, sekä ystävien tuki ja yhdessä tekeminen auttavat ihmistä rentoutumaan ja lisäävät myös mielihyvän tunnetta. (Aivoliitto 2018.)

3.3 Unen merkitys palautumisessa

Uni on yksi keskeisimmistä ja tärkeimmistä asioista ihmisen kuormittumista ja palautumista ajatellen. Uni ja lepääminen toimivat koko kehon ja ihmisen mielen voimavaroja lataavina tekijöinä ja se on oppimisen ja muistamisen keskeisimpiä edellytyksiä. Ihmisen nukkuessa aivot käyvät läpi asioita, joita on tapahtunut edellisten päivien aikana. Tämä johtaa siihen, että tuona aikana opittu tieto ja eri asiat, sekä tapahtumat jäsentyvät ja tallentuvat ihmisen muistiin mahdollisimman selkeinä kokonaisuuksina. Uni auttaa myös mieltä käsittelemään erilaisia tunteita. Palautumista ajatellen olisi tärkeää, että ihminen saisi nukkuttua 7–9 tuntia yön aikana, myös unen laadulla on merkitystä palautumiseen. (Mieli 2023.)

Kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnin takaamiseksi kuormituksen ja palautumisen rytmi on tärkeässä roolissa. Jatkuvässä kuormitustilassa olemisen kuluttaa liikaa ihmisen voimavaroja ja useimmiten se myös häiritsee ihmisen palautumista ja lepoa, sekä aiheuttaa univajetta ja stressiä. Univajeinen ihminen ei pysty keskittymään mihinkään täysin ja se vaikuttaa mielialaan, muistiin, oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen negatiivisesti. Ihmisen keho ja mieli tarvitsevat pelkän nukkumisen lisäksi myös henkistä lepoa palautuakseen mahdollisimman tehokkaasti ja hyvin. (Työterveyslaitos 2016.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan päivätoteutuksessa olevien opiskelijoiden palautumista ja tuoda erilaisia keinoja ja ideoita kuormituksen helpottamiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tehdä informatiivinen posterit Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille opintokuraattorin työtilaan.

Opinnäytetyönä tehdyn posterin on tarkoitus tuoda erilaisia kuormittumisesta palautumiseen liittyviä tekijöitä ja työkaluja Karelian ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuuteen ja näin ollen omalta osaltaan

tukea opiskelijoiden palautumista ja vaikuttaa positiivisesti opintojen etenemiseen ja opinnoissa jaksamiseen.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen ja opastaminen alan mukaan. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja voi olla monia, kuten esimerkiksi tapahtuman tai koulutuksen järjestäminen, opetusvideon tekeminen, sekä ohjeen, oppaan tai posterin laatiminen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on pääsääntöisesti laadittu ammatilliseen käyttöön. On tärkeää, että käytännön toteutus ja raportointi yhdistyvät opinnäytetyöprosessin aikana. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tehdä jokin tietty toiminnallinen tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla voidaan ratkaista ongelmia tai kehittää jotain tiettyä palvelua tai prosessia käytännössä esitetyn toiminnan kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön pohjana toimii kirjallinen raportti, jossa esitetään kehys opinnäytetyöprosessissa tehdylle tuotokselle. (Wiki Metropolia 2020.)

Päädyin valitsemaan toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusin toteuttaa informatiivisen posterin ja sen avulla pyrkiä tukemaan opiskelijoiden jaksamista koulussa ja arjessa. Päätin kysyä aiheideastani omalta opintokuraattoriltani ja hänen mielestään opinnäytetyön idea ja tuotos oli tarpeellinen. Tämän opinnäytetyön tuotos on tarkoitettu Karelia ammattikorkeakoulun opintokuraattorin työtilaan.

5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Karelia ammattikorkeakoulun opintokuraattori. Opintokuraattori on osana koulun moniammatillista työryhmää ja hänen tehtävänänsä on edistää ja tukea opiskelu-, sekä kouluuyhteisön hyvinvointia. Opintokuraattorin yksi tehtävistä on auttaa ja tukea opiskelijoita, joilla on vaikeuksia esimerkiksi koulunkäynnin tai koulussa edistymisen suhteen.

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Kohderyhmä valikoitua omien opintojen perusteella. Keskustelin myös opintokuraattorin kanssa hänen tarpeestaan kyseiselle opinnäytetyölle. Opinnäytetyön tarkoitus on helpottaa opiskelijoiden kuormitusta ja tuoda lisätietoa palautumisesta ja sitä helpottavista tekijöistä.

5.3 Posterin suunnittelu

Posterin tarkoitus on jakaa tietoa ja tutustuttaa ihmisiä uuteen asiaan mahdollisimman selkeästi ja nopeasti. Posterit tavoittavat usein enemmän ihmisiä, kuin pelkkä esitelmä ja se on yleensä helposti luettavissa muutamissa minuuteissa ja sen pystyy havaitsemaan jo kauempaa. Posterin koko on yleensä suurempi kuin A4. Posterit on ulkoasultaan havainnollistava, selkeä ja siinä käytetään yleensä erilaisia värejä, tekstejä ja kuvia. (Jyväskylän yliopisto 2023.)

Posterin tekstikokoihin ja värien käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota. Myös värien käyttö on hyvä rajata yhteen pääväriin ja kahteen värikorostukseen, jolloin posterista ei tule liian silmiin pistävä ja värikäs. Kokonaisuudessaan posterin sisältöä ja viestiä vahvistaa tekstien, kuvien ja värien sopuisa asettelu. On tärkeää, että posterissa ei myöskään ole liikaa tekstiä tai liian suuria kappalevälejä. (Wordpress 2023.)

Ennen posterin suunnittelun aloittamista hyväksyin tietoperustani sisällön toimeksiantajallani. Tietoperustan ja palautumista tukevien menetelmien ollessa

valmiit lähdin suunnittelemaan posterin sisältöä siten, että se olisi mahdollisimman selkeä, helposti luettavissa ja ytimekäs. Posterin ulkoasun oli tarkoitus olla sellainen, että se kiinnittäisi katsojan mielenkiinnon olematta kuitenkaan liian värikäs tai huomiota herättävä. Pysin suunnittelemaan posterin mahdollisimman helppolukuiseksi siten, että sijoitin työni otsikon keskelle ja rakensin posterin sen ympärille. Posteritoteutettiin graafiseen suunnitteluun tarkoitettulla Canva-sovelluksella.

5.4 Posterin toteutus

Aloin toteuttamaan posteria alusta alkaen sillä ajatuksella, että siinä on otettu huomioon helppolukuisuus ja selkeys. Posterissa käytettyjen tekstien värit on valittu siten, että ne kiinnittävät lukijan mielenkiinnon ja samalla elävöittävät posterin sisältöä olematta kuitenkaan liian räikeät tai silmiinpistävät. Posterin fontiksi päätin valita Arialin, sillä se on yksinkertainen ja helppolukuinen, sekä tekee tekstistä helpommin ymmärrettävän ja selkeän. Posteritoteutettiin graafiseen suunnitteluun tarkoitettulla Canva-sovelluksella. Otsikko on tarkoituksella sijoitettu keskelle ja sitä on korostettu kahdella pienellä reunuksella otsikon ylä- ja alapuolella, fonttikoko on muuta tekstiä suurempi tuomaan ilmi posterin sisältöä ja tarkoitusta. Alaotsikot ovat pienemmällä fontilla, mutta valittu siten, että ne eivät vie liikaa tilaa posterin sisällöstä tai tee siitä liian täyden näköistä. Lisäsin alaotsikoihin myös pienet nuolet oikealle, joka korostaa eri palautumismenetelmiä ja lisää visualisuutta työhön. Tekstiosioiden pohjaksi laitoin tumman ja läpikuultavan neliömäisen taustan helpottamaan tekstien luettavuutta, neliöiden, sekä tekstien ympärille on laitettu pienet valkoiset kehykset tuomaan yksityiskohtia tuotokseen.

Tuotoksen taustaksi on tarkoituksella valittu oma ottamani kuva järvi Pielisestä. Järven on tarkoitus symboloida stressittömyyden ja kiireettömyyden tuntua ja luoda lukijalleen rauhoittava ja miellyttävä kuva posterista. Posterin vasempaan yläkulmaan lisäsin Karelia ammattikorkeakoulun logon. Posterin alareunassa on teksti, missä kerrotaan, että se on osa opinnäytetyötäni. Lisäsin sinne myös omat nimeni niin posterin tekijäksi, kuin kuvan omistajaksi. Posterin tarkoitus

teettää A3 -kokoisena, jolloin sen värit ja tausta pääsevät parhaiten oikeuksiinsa.

5.5 Posterin arviointi

Tein posterin arviointia varten kuuden kysymyksen kyselylomakkeen Google Formsin avulla. Kyselyn kaikki kysymykset olivat monivalintakysymyksiä ja kyselyyn osallistui 17 henkilöä. Kyselyssä kysyttiin aluksi, oliko posterissa käytetyn tekstin koko ja fontti helposti luettava. Viisitoista vastaajaa oli sitä mieltä, että posterin on erittäin helppolukuinen ja kaksi koki posterin melko helppolukuiseksi. Toisena kysyttiin posterin värimaailmasta ja siitä, lisäkö käytetyt värit tuotoksen kiinnostavuutta. Yksitoista vastaajaa koki, että posterissa käytetty värimaailma teki posterista selkeästi kiinnostavamman, kaksi vastasi, että posterin värimaailma teki siitä vähemmän kiinnostavan ja neljän vastaajan mielestä värimaailmalla ei ollut merkitystä posterin luettavuuteen. Kolmannella kysymyksellä kartoitettiin posterin sisältämien palautumismenetelmien hyödyllisyyttä omissa opinnoissa. Kymmenen vastaajaa kertoi voivansa hyödyntää suurinta osaa posterissa mainituista menetelmistä ja loput seitsemän koki voivansa käyttää muutamia työssä mainittuja menetelmiä. Neljäs kysymys käsitteli posterissa esitettyjen keinojen ja vinkkien selkeyttä. Tässä kysymyksessä kaikki seitsemäntoista vastaajaa oli yhtä mieltä siitä, että kaikki vinkit ja keinot olivat selkeitä. Viides kysymys oli posterin yleisvaikutelmasta. Kymmenen vastaajista koki posterin erinomaiseksi ja kiinnostavaksi ja loput seitsemän vastasi, että posterin on hyvä, mutta sitä voisi vielä parantaa. Viimeisenä kysyttiin oliko posterista hyötyä opiskelijoiden palautumisen näkökulmasta. Viisitoista vastaajaa vastasi kyllä ja kaksi vastaajaa ei osannut sanoa. Tein kyselylomakkeen kysymykset siitä näkökulmasta, että sain tietää, saavutinko opinnäytetyöni tavoitteen ja pystyykö posteria hyödyntämään opiskelijoiden keskuudessa.

Näytin aluksi opinnäytetyönäni tekemää posteria työpaikallani siellä toimiville sairaanhoitajille, sekä harjoitteluaan suorittaville opiskelijoille, jonka jälkeen lähetin heille sähköpostitse laatimani kyselylomakkeen posterin arviointia varten. Lähetin kuvan posteristani myös muutamalle toisen alan opiskelijalle,

sekä ystäväilleni ja pyysin heidän mielipidettään ja arvioita kyselylomakkeen kautta. Kysely on anonyymi, joten en tiedä vastaajien nimiä tai valintoja, mutta kokonaisvaltaisesti katsottuna arviointi oli positiivinen. Kyselylomakkeen mukaan posterit on helposti luettava ja selkeä, myös värimaailma herättää lukijan kiinnostuksen, toisaalta muutama vastaaja oli myös sitä mieltä, että posterin värimaailmalla ei ollut merkitystä posterin luettavuuteen. Suurin osa kyselyyn vastaajista kokee pystyvänsä hyödyntämään posterissa esitettyjä palautusmenetelmiä omilla opinnoissaan. Kokonaisvaltaisesti arviota katsottaessa käy ilmi, että saavutin opinnäytetyöni tavoitteen hyvin. Osa kyselyyn vastaajien mukaan posteria voisi myös halutessaan hienosäätää ja parannella visuaalisuuden osalta, mutta olen itse tyytyväinen tuotokseen. Viimeisenä lähetin kuvan posteristani vielä opinnäytetyöni toimeksiantajalle ja hän oli todella tyytyväinen lopputulokseen, joka on itselleni tärkein asia tuotosta ajatellen.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan päivätoteutuksessa olevien opiskelijoiden palautumista ja tuoda tietoisuuteen erilaisia keinoja ja ideoita kuormittumisen ja palautumisen helpottamiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa informatiivinen posterit Karelia ammattikorkeakoulun opiskelijoille opintokuraattorin työtilaan.

Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä toteutui hyvin ja opinnäytetyön toimeksiantaja oli tyytyväinen tuotokseen, myös kyselylomakkeesta saadun palautteen perusteella vastaanotto posterille oli hyvä. Kyselylomakkeen vastauksiin peilaten työ tarjosi lukijalleen uutta tietoa ja apua, johon opinnäytetyössäni alusta alkaen pyrin. Myös värimaailman ja fontin valinta, sekä koko oli onnistunut lisäämään tuotoksen selkeyttä, kuten Wordpressin blogista löytyvässä Hyvä posterit (2023) kirjoituksessa mainitaan. Tekstissä kirjoitetaan toisaalta myös siitä, että värejä ei kannattaisi käyttää kolmea enempää, mutta

tässä tuotoksessa huomattiin useiden värien käytön olevan visuaalisesti parempi ratkaisu työn sisällön kannalta. Tuotos on tarkoitettu A3-kokoiseksi, jolloin värimaailma ja tekstit erottuvat vielä paremmin ja selkeämmin, kuin pelkästään tietokoneen ruudulta katsottuna. Värimaailman ja tekstin selkeys käy myös ilmi Jyväskylän yliopiston kirjottamassa teoksessa. (Jyväskylän yliopisto 2023.)

Myös suurin osa posterin arviointikyselyyn vastaajista oli sitä mieltä, että tuotos on hyödyllinen opiskelijoiden palautumisen näkökulmasta katsottuna. Vastauksista voi myös päätellä, että posterit on selkeä, helposti luettavissa ja visuaalisuudeltaan kiinnostava. Opinnäytetyön tuotoksesta kerättyjen palautteiden perusteella johtopäätöksenä voidaan todeta, että sain tuotettua hyödyllisen ja käyttökelpoisen posterin opinnäytetyön tavoitteen ja tehtävän mukaisesti työn toimeksiantajalle. Posteria kuitenkin voisi päivittää vieläkin selkeämmäksi ja sisällöltään kattavammaksi, toisaalta siinä on myös riskinä, että työstä tulee liian tiivis.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään laadullisen tutkimuksen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen arviointikriteerejä. Näihin arviointikriteereihin sisältyy uskottavuus, siirrettävyys, vahvistettavuus ja reflektiivisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.)

Uskottavuus vaatii selkeää tulosten esittämistä, jotta lukija pystyy helposti ymmärtämään, kuinka analyysi suoritettiin, sekä tunnistamaan tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet. Tällä tavoin pystytään myös tarkastelemaan analyysiprosessia ja tulosten luotettavuutta. Uskottavuus liittyy myös siihen, kuinka hyvin tutkijan laatimat luokitukset ja kategoriat vastaavat kerättyä aineistoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Tärkeä luotettavuuskysymys on myös tulosten ja aineiston suhteen kuvaus. Tämä vaatii sen, että tutkija tekee mahdollisimman selkeän kuvauksen omasta työstään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Siirrettävyys tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimustulokset voivat soveltua eri yhteyksiin tai eri tutkimusympäristöihin. Tämän varmistaminen tarkoittaa huolellista kuvausta tutkimuskontekstista, osallistujien taustojen ja valinnan selvittämistä ja aineiston analyysin ja keruun kuvausta. Tämä on tarpeen myös siltä varalta, jos toinen tutkija haluaa seurata prosessin kulkua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Tämän opinnäytetyön uskottavuutta ja luotettavuutta lisää monet eri lähteet, jotka ovat myös ajankohtaisia. Suurin osa työn tekemisessä käytetyistä lähteistä ovat maksimissaan muutaman vuoden vanhoja. Työn uskottavuutta toki heikentää hieman se, että työssä ei ole käytetty ulkomaisia lähteitä ollenkaan, vaan lähteet perustuvat kotimaiseen sisältöön. Tietoperustaa olisi voinut myös laajentaa entisestään käyttämällä enemmän kirjoja ja tutkimuksia työn lähteinä. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä varsinkin viimeiset vuodet ovat olleet kokonaisvaltaisesti opiskelijoille normaalia rankempia koronapandemian vuoksi.

Opinnäytetyöni siirrettävyys käy ilmi konkreettisesti posterin muodossa, joka mahdollistaa havaintojen ja tulosten esittelyn helposti ja visuaalisessa muodossa. Posterin lukija saa halutessaan luotettavaa tietoa palautumisesta posterin sisällön kautta.

Tieteellinen tutkimus voi tuloksiltaan ja eettisyydeltään olla hyväksyttävää vain, jos se on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tämän peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, vastuunkanto ja arvostus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2023.)

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene on tehnyt suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Nämä suositukset perustuvat lainsäädäntöön ja kansallisiin tutkimuseettisiin, sekä tiedeyhteisön kansainvälisiin linjauksiin, periaatteisiin ja suosituksiin. Ensimmäiset opinnäytetyön eettiset suositukset on julkaistu Arenen toimesta toukokuussa 2018. Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa” -

ohjetta. Kyseisessä ohjeessa määritetään mikä on hyvä tieteellinen käytäntö ja kuinka loukkausepäilyt käsitellään. Ohje myös velvoittaa ammattikorkeakouluja tarjoamaan tutkimuseettistä koulutusta niin opettajille, opiskelijoille, kuin muille asiantuntijoina käyttämilleen ihmisille. (Arene 2023, 3.)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen pitänyt mielessäni luotettavuuden ja eettisyyden, sillä työni on tarkoitettu opintokuraattorin työtilaan, sekä tarjota opiskelijoille hyödyllisiä ohjeita ja neuvoja palautumiseen ja jaksamiseen. Tämän vuoksi olen kiinnittänyt tarkasti huomiota lähteiden sisältöön ja luotettavuuteen. Tietoperustaa kirjoittaessani vältin tekstin plagiointia ja kiinnitin huomiota lähdeviitteiden käyttöön. Opinnäytetyönä toteutetun posterin sisällön käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä pyysin arvioita muutamilta opiskelijoilta.

6.3 Ammatillinen kasvu

Asioiden aikatauluttaminen, ajanhallinta ja asioiden priorisoiminen on osoittautunut opintojeni aikana yhdeksi suurimmista haasteistani. Opintoni ovat nyt venyneet lähes vuoden alkuperäisestä valmistumissuunnitelmasta ja se on tuonut minulle omalta osaltaan pettymyksiä ja stressiä, mutta samalla saanut itseni tajuamaan ajankäytön ja sen priorisoinnin tärkeyden.

Ammatillisen kasvun näkökulmaa ajatellen opinnäytetyöprosessi on ollut opiskeluaikani suurin, mutta samalla hyödyllisin kokemus, erityisesti aikatauluttamisen ja itsenäisen työskentelyn suhteen. Itse opinnäytetyön tekemistä en missään kohtaa kokenut vaikeana tai hankalana, vaan haastavuus ja vaikeudet olivat juuri tuossa aikataulutuksessa ja siinä, että sai itsensä pysähtymään työn äärelle pidemmäksi aikaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut arvostamaan ajanhallinnan tärkeyttä ja pyrkinyt kehittämään taitojani sen suhteen. Sain myös todella hyviä oppeja ja tietoa työtä tehdessäni, sillä työni sisältö ja tuotos liittyy tietyiltä osin juuri niihin asioihin, jotka itselleni ovat myös olleet haastavia.

Kokonaisvaltaisesti olen tyytyväinen siihen, että olen saanut toteutettua opinnäytetyöprosessin loppuun ja tuotoksestani on myös mahdollisesti hyötyä monille muille opiskelijoille, jotka tuskailevat opintojen ja palautumisen kanssa. Toivon myös, että opinnäytetyöni toimeksiantaja voi hyödyntää tuotostani mahdollisimman paljon omissa töissään.

6.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyöni tuotos on tarkoitettu Karelia ammattikorkeakoulun opintokuraattorin seinälle ja käyttöön. Tuotos sisällöltään on valmis ja sen käyttöoikeudet ovat toimeksiantajallani, joten hän voi käyttää posteriani parhaaksi näkemällään tavalla. Ajattelen itse, että tuotostani voisi hyödyntää tilanteen mukaan esimerkiksi erilaisissa opiskelijan ohjaustilanteissa, työpajoissa tai luennoilla. Tuotos toimii lähinnä visuaalisena materiaalina ja sitä voi käyttää myös keskustelujen tukena.

Jatkokehittämistä ajatellen tuotoksesta voisi tehdä digitaalisen version, jolloin sen jakaminen helpottuisi ja näkyvyys kasvaisi. Tuotos on toteutettu suomen kielellä, joten jatkokehittämistä miettien sen voisi kääntää esimerkiksi englanniksi, jolloin sitä voisi hyödyntää myös ulkomaalaisten kanssa toimiessa.

Lähteet

- Ankkuri. 2021. Sosiaalinen media voi tukea nuorten hyvinvointia. <https://ankkuri.turkuamk.fi/ajankohtaiset/sosiaalinen-media-voi-tukea-nuorten-hyvinvointia/> 1.11.2023
- Aivoliitto. 2018. Hyvät ihmissuhteet ovat aivoterveysten perusta. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/suhteet/hyvat-ihmissuhteet-ovat-aivoterveysten-perusta#cbe3672c> 24.9.2023
- Arene. 2023. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20PINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> 22.10.2023
- Jamk. 2023. Oppimista tukevat työkalut. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppijantyokalut/verkko-opiskelun-aidot-2/ajankaytto-ja-aikatauluttaminen/> 21.9.2023
- Jyväskylän yliopisto. 2023. Tieteellinen posterit. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>
- Karelia. 2023a. Polkuopinnot. <https://www.karelia.fi/polkuopinnot/> 15.9.2023
- Karelia. 2023b. Opiskelua tukevat palvelut. <https://www.karelia.fi/opiskelua-tukevat-palvelut/> 15.9.2023
- Karelia. 2023c. Opiskelua tukevat palvelut. Opiskelijapalvelut. <https://www.karelia.fi/opiskelua-tukevat-palvelut/> 15.9.2023
- Kankkunen, P., & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteestä. Sanoma Pro Oy.
- Mielenterveystalo. 2023. Chillaa-appi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/chillaa-appi> 29.10.2023
- Mieli.fi. 2023. Palauttava uni. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/> 26.9.2023
- Mehiläinen. 2023. Ruokavalio. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavalio> 22.9.2023
- Nyyti. 2023. Ajanhallinta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ajanhallinta/> 17.9.2023
- Nyyti. 2023. Uupumus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/uupumus-2/> 17.9.2023
- Opintopolku. 2023. Ammattikorkeakoulu. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot>
- Opintopolku. 2023. Avoin ammattikorkeakoulu. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/avoin-ammattikorkeakoulu> 13.9.2023
- Opinvoimala. 2023. Opiskelu-uupumus. <https://www.opinvoimala.fi/sivu/opiskelu-uupumus> 17.9.2023
- Psykologilehti. 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/> 17.9.2023

- Super. 2023. Työkuormitus.
<https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyohyvinvointi-tyosuojelu-ja-tyoelaman-kehittaminen/kuormitus/> 14.9.2023
- Studentum. 2019. Onko opiskelijaelämä ja riittävä uni mahdoton kombo?
<https://www.studentum.fi/tietoa-opiskelijalle/uni-ja-opiskelijaelama-17732> 14.9.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> 19.10.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. KOTT 2021- tutkimuksen tuloksia.
<https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html#terveys> 19.10.2023
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).
<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> 25.10.2023
- Työterveyslaitos. 2016. Uni ja palautuminen.
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen> 26.9.2023
- UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wiki Metropolia. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä.
<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852> 16.10.2023
- Wordpress. Hyvä posterit. 2023.
<https://luontokasvatuspainotteinensivuaineblog.wordpress.com/hyva-posteri/> 2.11.2023
- YTHS. 2023. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS.
<https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/> 12.9.2023

Ajankäyttö ja ajanhallinta:

- Priorisoi oma ajankäyttö sinulle mielekkäisiin ja tärkeisiin asioihin. Kalenteri helpottaa ajankäytön suunnittelua.
- Älypuhelimien ladattavasta Chillaa-apista saa myös erilaisia vinkkejä oman hyvinvoinnin tukemiseen.
- Järkevä ajankäytön suunnittelu on tärkeä osa opinnoissa jaksamista ja kuormittumisesta palautumista.
- Ajankäytön suunnittelu selkeyttää omaa oppimista ja tekemistä.

Uni ja lepo:

- Uni ja lepo ovat tärkeimmät tekijät hyvässä jaksamisessa ja palautumisessa.
- Oppimisen ja muistamisen keskeisin edellytys.
- Uni auttaa ehkäisemään stressiä.
- Aikuinen ihminen tarvitsee 7-9 tuntia unta yössä.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden palautumisen tukeminen

Sosiaaliset suhteet:

- Auttavat jaksamaan arjessa ja opinnoissa.
- Läheisten ja ystävien tuki helpottaa rentoutumaan ja lisäävät mielihyvän tunnetta.
- Sosiaaliset suhteet auttavat palautumaan opinnoista.

Liikunta ja terveellinen ruokavalio:

- Liikunta kohentaa mielialaa, keventää stressiä, sekä terävöittää tarkkaavaisuutta ja lisää keskittymiskykyä.
- Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia uneen ja unen laatuun.
- Terveellinen ruokavalio ja sen noudattaminen auttaa opiskelijaa jaksamaan ja keskittymään opinnoissa.

Posterin arviointikysely

Kirjautu Googleen, jotta voit tallentaa edistymisesi. [Lue lisää](#)

* Pakollinen kysymys

Oliko posterissa käytetyn tekstin koko ja fontti mielestä helposti luettava? *

- Erittäin helppolukuinen
- Melko helppolukuinen
- Melko vaikealukuinen
- Erittäin vaikealukuinen

Lisäsiikö posterissa käytetty värimaailma sen kiinnostavuutta? *

- Värimaailma lisäsi kiinnostavuutta huomattavasti
- Värimaailma teki posterista vähemmän kiinnostavan
- Ei vaikuttanut posterin luettavuuteen

Koetko, että voisit hyödyntää posterin sisältämiä palautumismenetelmiä omissa opinnoissasi? *

- Kyllä, suurinta osaa posterissa kerrotuista palautumismenetelmistä
- Muutamia posterissa mainittuja palautumismenetelmiä
- En juurikaan, posterissa mainitut menetelmät eivät sovi minulle

Ovatko posterissa esitetyt keinot ja vinkit selkeitä? *

- Kaikki keinot ja vinkit olivat selkeitä
- Useimmat keinoista olivat selkeitä, mutta osaa oli vaikea ymmärtää
- Useimmat keinoista oli epäselviä ja vaikeasti ymmärrettäviä
- En ymmärtänyt lainkaan posterissa esitettyjä vinkejä tai keinoja

Millainen on yleisvaikutelmasi posterista? *

- Posterit on erinomainen ja kiinnostava
- Posterit on hyvä, mutta sitä voisi vielä parantaa
- Posterit on keskinkertainen ja vähemmän kiinnostava
- Posterit on huono

Onko posterista hyötyä opiskelijoiden palautumisen tuen näkökulmaa ajatellen? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa