

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Mia Harju
Marjaana Tähtinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

**ITSETUNTEMUKSESTA HYVINVOINTIA
KORKEAKOULUOPIISKELIJOILLE**

TIIVISTELMÄ

Mia Harju
Marjaana Tähtinen
Itsetuntemuksesta hyvinvointia korkeakouluopiskelijoille
40 sivua ja 2 liitettä
Syksy 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)

Tutkimuspainotteisessa opinnäytetyössä selvitettiin Maailman onnellisin opiskelija -kurssille osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia kurssista. Maailman onnellisin opiskelija -kurssi toteutettiin Oulun yliopistossa syksyllä 2022. Kurssin tavoitteena oli vaikuttaa itsetuntemuksen ja itsensä johtamisen teemojen kautta opiskelijoiden jaksamiseen, elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa kurssin toteuttajille välineitä arvioida jatkokäyttömahdollisuuksia ja kehittämistarpeita. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina olivat Oulun yliopisto sekä opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö Nyyti ry.

Tutkimus oli luonteeltaan sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen. Aineisto kerättiin kurssille osallistuneilta opiskelijoilta anonymisti Webropol-verkkokyselyllä joulukuussa 2022. Kyselyyn vastasi 15 opiskelijaa. Vastajamäärä jäi vähäiseksi kurssin osallistujia määrään nähden. Vastausten analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja Webropol-työkalusta saatavia tilastoraportteja.

Tutkimuksen tuloksista tuli ilmi yleinen tyytyväisyys kurssiin. Kurssi koettiin innostavana sekä antoisana ja kurssin teemat tärkeinä. Kurssin kehittämistarpeista nousi esille luentojen aiheiden pintapuolinen ja lyhyt käsittely suhteessa laajoihin teemoihin.

Asiasanat: itsetuntemus, korkeakouluopiskelu, mielenterveys, opiskelukyky

ABSTRACT

Mia Harju

Marjaana Tähtinen

Self-knowledge as a way to improve the well-being of university students

40 pages and 2 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social services

Bachelor of Social Services

This research-oriented thesis investigated the experiences of the students who participated in the World's Happiest Student course. The World's Happiest Student course was carried out at the University of Oulu in the autumn of 2022. The aim of the course was to influence students' life management and well-being through the themes of self-knowledge and self-management. This thesis aims to provide the course implementers with tools to assess the development needs and possibilities for further use. The partners of the thesis were the University of Oulu and the organization Nyyti ry which promotes students' mental health and ability to study.

The research was both quantitative and qualitative. The material was collected anonymously from the students participating in the course using the Webropol online survey in December 2022. The survey was answered by 15 students. The material was analysed using content analysis and statistical reports from the Webropol tool.

The results of the study showed general satisfaction with the course. The course was perceived to be inspiring, and the themes of the course were considered important. A development need that was brought up was going through the themes of the lectures briefly in relation to the broad themes.

Keywords: Self-knowledge, studies at institution of higher education, mental health, ability to study

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KORKEAKOULUOPISKELU SUOMESSA	5
2.1 Korkeakoulujärjestelmä ja opiskelu elämänvaiheena.....	5
2.2 Opiskelukyky ja opiskeluhuvinvointi	7
3 MIELENTERVEYS JA ITSETUNTEMUS HYVINVOINNIN OSA-ALUEINA10	
3.1 Mielenterveys käsitteenä.....	10
3.2 Itsetuntemus käsitteenä	12
3.3 Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys.....	14
4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TUKIPALVELUT	15
4.1 Korkeakoulujen ja opiskeluterveydenhuollon tuki.....	15
4.2 Järjestöt ja hankkeet	17
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
6.1 Työelämäkumppanit.....	19
6.2 Tutkimuksen kohderyhmä	20
6.3 Tutkimusmenetelmät.....	21
6.4 Aineiston keruu	22
6.5 Kyselyn laatiminen	23
6.6 Aineiston käsittely ja analyysi.....	24
7 TULOKSET	26
7.1 Opiskelijoiden kokemukset kurssista.....	26
7.2 Opiskelijoiden kokemukset itsetuntemuksen teemasta kurssilla	28
8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	31
9 POHDINTA	33
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Saatekirje	42

LIITE 2. Kyselylomake	43
-----------------------------	----

1 JOHDANTO

Mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat suuria kansanterveydellisiä ongelmia. Mielenterveyden häiriöistä kärsii jopa puolet suomalaisista jossain vaiheessa elämänsä, ja se on syy myös lähes puolille työkyvyttömyyseläkkeille. Mielenterveys vaikuttaa yhteiskunnallisiin kustannuksiin, vakauteen ja työelämän tuottavuuteen. (Vorma ym., 2020, s.11–13.) Korkeakouluopiskelijoilla mielialaongelmat ovat kolminkertaistuneet vuodesta 2000 alkaen, ja ne aiheuttavat arjen rutiinien ja opiskelujen vaikeutumista, keskittymisongelmia sekä koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymistä. Vuoden 2021 valtakunnallisen korkeakoulukouluopiskelijoille suunnatun terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi ahdistus- tai masennusoireista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa kyselytutkimuksen avulla Oulun yliopiston opiskelijoiden kokemuksia Maailman onnellisin opiskelija- kurssista. Maailman onnellisin opiskelija -kurssi oli Oulun yliopistossa syksyllä 2022 korkeakouluopiskelijoille lanseerattu kurssi ja sen ensimmäiseen toteutukseen ilmoitautui 80 opiskelijaa. Kurssin keskeisinä teemoina olivat itsetuntemus ja itsensä johtaminen ja niiden hyvinvointia, elämänhallintaa ja onnellisuutta edistävä vaikutus. Kurssin lähtökohtana oli opiskelijoiden oma tahtotila vaikuttaa hyvinvointinsa lisääntymiseen ja tätä kautta myös tulevaisuudessa työelämässä jaksamiseensa.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina olivat Maailman onnellisin opiskelija -kurssin järjestäjien lisäksi opiskelijoiden hyvinvointia tukeva yhdistys Nyyti ry, joka on yksi Maailman onnellisin opiskelija- kurssin yhteistyökumppaneista. Nyyti ry:n rooli kurssin suhteen oli lähinnä edistää sen tunnettavuutta Suomessa. Tavoitteenamme on tuottaa hyödyllistä tietoa kurssin kehittämisen ja laajentamisen näkökulmasta.

2 KORKEAKOULUOPISKELU SUOMESSA

2.1 Korkeakoulujärjestelmä ja opiskelu elämänvaiheena

Suomen korkeakoulujärjestelmään lukeutuvat yliopistot ja ammattikorkeakoulut (L 932/2014). Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla toimii 22 ammattikorkeakoulua ja 13 yliopistoa. Ammattikorkeakouluissa korostuu työelämälähtöisyys ja sen kehittäminen, yliopistoissa tieteellinen tutkimus ja siihen perustuva ylin opetus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.) Yliopistoissa suoritetaan alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja sekä jatkokoulutuksia. Yliopistot voivat järjestää erikoistumiskoulutusta, avointa yliopisto-opetusta sekä täydennyskoulutusta. (L 558/2009.) Yliopistossa voi suorittaa lisensiaatintutkintoa ja tohtorintutkintoa. Ammattikorkeakouluissa tutkintoon johtavassa koulutuksessa suoritetaan ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi ammattikorkeakoulututkinto. (Tilastokeskus, i.a.)

Yliopistojen tehtävänä on edistää vapaata tutkimusta, tieteellistä ja taiteellista sivistystä, antaa tutkimukseen perustuvaa ylintä opetusta, edistää elinikäistä oppimista ja toimia vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa edistäen tutkimustulosten ja taiteellisen toiminnan yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Tutkimuksessa, toiminnassa, koulutuksessa ja opetuksessa tulee varmistaa korkea kansainvälinen taso hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja eettisiä periaatteita noudattaen. (L558/2009.) Ammattikorkeakoululain mukaan ammattikorkeakoulujen tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimukseen sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Tehtävänä on myös harjoittaa tutkimustoimintaa, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa, joka palvelee ammattikorkeakouluopetusta ja työelämää sekä edistää aluekehitystä ja uudistaa alueen elinkeinorakennetta. (L 932/2014.) Opiskelun tavoitteena on kehittää ammatillista osaamista ja osaamisen kehittymisen tavoitteena on työelämään siirtyminen (Kasurinen, 2019, s. 6).

Suomessa korkeakouluopinnot aloitetaan yliopistossa keskimäärin 21-vuotiaana ja ammattikorkeakoulussa 24-vuotiaana (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020, s.

19). Yliopistoissa alemman korkeakoulututkinnon tavoitteellinen suoritus aika on 3–3,5 lukuvuotta ja ylemmän korkeakoulututkinnon tavoitteellinen suoritus aika on 2–6 lukuvuotta tutkinnosta riippuen (L 558/2009). Ammattikorkeakoulusta valmistumisen tavoiteaika on opintojen laajuudesta riippuen 3–4,5 vuotta. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisen tavoiteaika on 1–1,5 vuotta. (Kela, 2023.) Vuonna 2022 yliopistossa opiskeli tutkintoon johtavassa koulutuksessa 163 700 opiskelijaa. Eniten opiskelijoita oli tekniikan alalla. (Tilastokeskus, 2023-a.) Ammattikorkeakouluissa opiskelijamäärä oli tutkintoon johtavassa koulutuksessa 164 000 opiskelijaa. Opiskelijamäärä oli suurin terveyst- ja hyvinvointialalla. (Tilastokeskus, 2023-b.)

Opiskeluaikaan liittyy tavallisesti useita eri siirtymävaiheita. Tutkintoasteelta seuraavalle siirtyminen, työuran aloittaminen, asuinpaikan valinta sekä vakiintumiseen ja perheellistymiseen liittyvät muutokset ovat tyypillisiä etenkin 20–30-vuotiailla opiskelijoilla. Opiskelijalla voi olla useita eri rooleja opiskeluidensa aikana elämän eri osa-alueilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018, s. 13.) Monille opintojen aikainen siirtymävaihe merkitsee lapsuudenkodista pois muuttamista, paikkakunnan vaihtoa ja itsenäistymistä. Omaan pärjäämiseen, elämän eri osa-alueiden yhdistämiseen, toimeentuloon ja opiskeluyhteisöön integroitumiseen liittyvät asiat saattavat pohdituttaa erityisesti opintojen alkaessa. (Nyyti ry, i.a.-a.)

Toiset opiskelijat ovat jo perheellisiä tai opintojen ohessa päätoimisesti työssäkäyviä. Perheellisiä ja iältään vanhempia opiskelijoita on erityisesti ammattikorkeakoulujen terveyden ja hyvinvointialan koulutusohjelmissa. Perheelliset opiskelijat omaavat muita useammin jo aikaisempaa työuraa ja suorittavat toista tutkintoon. Perheellisiä on ammattikorkeakouluissa kaksi kertaa enemmän yliopistossa opiskeleviin nähden. (Saari ym., 2023, s. 17.) Suomessa korkeakouluopiskelijat ovat vanhempia kuin muissa Euroopan maissa. Useammat pitävät välivuoden tai useampiakin ennen korkeakouluopintoihin siirtymistä. (Virtala & Klemetti, 2021.)

Opintojen alkaessa ja ensimmäisen opiskeluvuoden aikana tapahtuu kiinnittyminen niin opiskelualaan kuin -paikkaan ja liittyminen korkeakoulu yhteisöön. Opiskelijatutoreiden tuki ja perehdytys opintojen alkaessa sekä opiskelija- ja

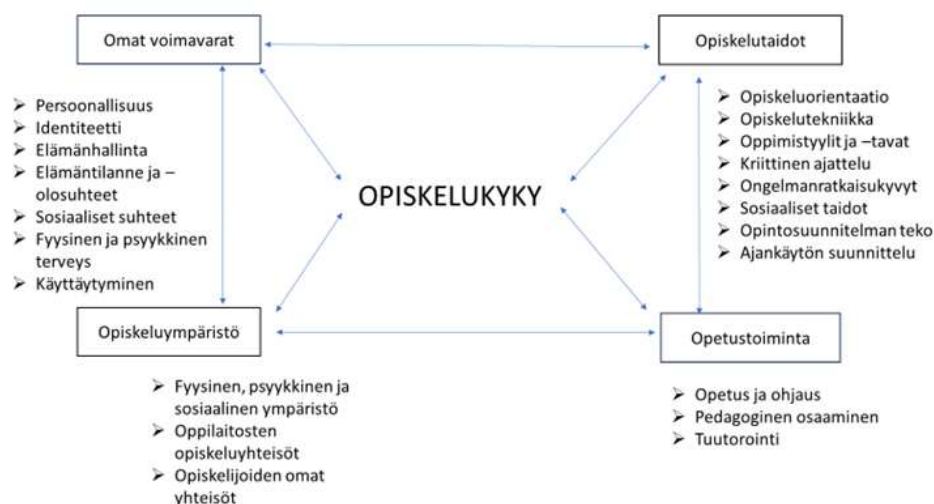
ainejärjestöjen rooli ovat tärkeitä opiskeluyhteisöön integroitumista edistäviä tekijöitä. (Mikkonen ym., 2021.) Opiskelijayhteisöt ja ystävyyssuhteiden luominen ovat monille opiskelijoille tärkeä osa opiskeluaikaa ja opiskelijajärjestöjen toiminta hyvä vastapaino opiskelulle. Opintojen aikana luoduista verkostoista voi olla hyötyä tulevaisuuden työelämässä. (Tuovila ym., 2021, s. 47–48.)

Korkeakouluopiskelussa tarvitaan aiempia koulutusasteita pitkäjänteisempiä ja itsenäisempiä opiskelutaitoja ja kykyä hallita suurta tietomäärää sekä osata soveltaa sitä käytännön ongelmien ja tehtävien ratkaisemisessa. Oma-aloitteisuutta ja ajanhallinnan taitoja tarvitaan korkeakouluopintojen sisältämään itsenäiseen työskentelyyn. Korkeakouluopiskelua ja ajanhallintataitoja haastaa myös monen korkeakouluopiskelijan opintojen aikainen työssäkäynti. Toisinaan työssäkäynnin on koettu tehostavan ajankäyttöä, kun taas joillekin se on taloudellinen välttämättömyys. Toisaalta työkokemuksen kertyminen opiskeluaikana saattaa edistää työmahdollisuuksia valmistuessa. (Tuovila ym., 2021, s. 47–48.) Alempaa korkeakoulututkintoa suorittavien opiskelijoiden työllisyysaste vuonna 2021 oli 42,2 % ja ylempää korkeakoulututkintoa opiskelijoilla 63,2 % (Tilastokeskus, 2023-c).

2.2 Opiskelukyky ja opiskeluhuvinointi

Korkea-asteella opiskelijoilta edellytetään erilaisten opiskelumenetelmien hallintaa ja hyviä opiskelutaitoja. Opiskelijoiden toimintakyky ja itsesäätelytaidot ovat edellytyksiä ammatillisen osaamisen kehittymiselle. Opiskeluympäristö on monipuolistunut ja erityisesti monimuoto- ja verkko-opinnot vaativat opiskelijoilta entistä enemmän itseohjautuvuutta. Opiskelijan tulee tunnistaa omat kehittämistarpeensa peilattuna työtehtävien kompetensseihin, jotta oman osaamisen kehittäminen on mahdollista. Opiskelijan on kyettävä arvioimaan omaa osaamistaan ja taitojaan. Itsearviointi on kuitenkin taito, jota korkea-asteen opiskelijatkaan eivät välttämättä osaa. Tutkimusten perusteella noin 65 % aikuisista ei tunnista omia vahvuuksiaan tai kehittymisen kohteitaan (Kasurinen, 2019, s. 4–6.) Opiskelutaitojen kehittymisen kannalta muilta saatu palaute omasta oppimisesta ja osaamisesta on oleellista. Näin opiskelija kykenee arvioimaan paremmin omaa osaamistaan ja vahvuuksiaan. (Mikkonen ym., 2021.)

Opiskelukyvyllä tarkoitetaan opiskelijan työkykyä. Opiskelukyvyyteen vaikuttavia osa-alueita ovat omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetustoiminta. Osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja niiden tasapaino on opiskelukyvyn kannalta tärkeää. Opiskeluterveydenhuollon, korkeakoulun ja opiskelijajärjestöjen yksi keskeisimpiä tehtäviä on opiskelukyvyn edistäminen. Edistämisen näkökulmasta on tärkeää ymmärtää opiskelukyvyyteen vaikuttavia tekijöitä. (YTHS, i.a.-a.) Opiskelukykymallissa kuvataan opiskelukyvyyteen liittyviä tekijöitä ja niiden keskinäistä vuorovaikutusta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Dynaaminen opiskelukykymalli. (Kunttu, 2021)

Opiskelukykymalli auttaa jäsentämään yhteistyömahdollisuuksia eri toimijoiden välillä opiskelijoiden hyvinvointityössä ja sitä voi hyödyntää myös esimerkiksi opiskelijoiden yksilötyössä. Opiskelukyvyn eri ulottuvuuksiin vaikuttamalla voidaan edistää opiskelijan opinnoissa etenemisen mahdollisuuksia. Opiskeluyhteisön tuki korostuu esimerkiksi silloin, kun omat voimavarat ovat vähissä. Puutteellisia opiskelutaitoja voidaan taas kohentaa tukemalla ja ohjaamalla opiskelijaa hänelle sopivimpiin työtapoihin tai vahvistamalla opiskelijan itseluottamusta oppijana. (Kunttu, 2021.)

Opiskelukykymallissa omat voimavarat kuvaavat persoonallisuutta, identiteettiä, sosiaalisia suhteita, elämäntilannetta, fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä

käyttäytymistottumuksia. Voimavarat muuttuvat ja rakentuvat läpi elämän ajan ja niihin vaikuttavat yksilön kokemukset, fyysinen ja psykososiaalinen ympäristö sekä perimä. (Kunttu, 2021.) Vaatimusten ja voimavarojen välinen tasapaino edistää opiskeluintoa ja motivaatiota. Sosioemotionaaliset taidot, kuten sinnikkyys, resilienssi, yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä henkilökohtaisia voimavaroja, joiden merkitys korostuu erityisesti haastavaksi koetuissa tilanteissa. (Salmela-Aro, 2021.) Opiskelukykyä tukee lisäksi opetustoiminta, joka sisältää asiantuntevan ja pätevän opetuksen ja ohjauksen. Opetuksen laadulla ja innostavuudella voi olla merkittävä vaikutus opiskelijan motivoitumisen näkökulmasta. Vuorovaikutus opiskelijan ja opettajan kesken, opiskeluyhteisöön integroituminen ja tutorointi ovat osa opetustoimintaa. (Kunttu, 2021.)

Korkeakouluopiskelijan hyvinvointitaidot liittyvät muun muassa ajanhallintaan ja aikaansaamiseen, tunnesäätelyyn ja stressinhallintaan, motivaation ylläpitämiseen sekä opiskelutekniikoihin. Hyvinvoinnin näkökulmasta on keskeistä, että opiskelija tunnistaa omat voimavaransa sekä opiskelutaitonsa ja opiskelukykyä ylläpitävät taitonsa. Hyvinvointitaitoja voidaan tukea muun muassa erilaisilla kursseilla, hyvinvointityöpajoilla ja verkkoalustoilla tapahtuvilla itseopiskelumateriaaleina. (Inkinen ym. 2021.) Autonomia, aikaansaaminen ja merkityksellisyyden kokemus ovat opiskelijoiden psykologisia perustarpeita ja niiden toteutumisella on positiivinen vaikutus opiskeluhyvinvointiin. Opiskelujen aikainen hyvinvointi taas edesauttaa tulevaisuuden työhyvinvointia ja takaa mahdollisuuksia pitkälle työuralle. (Salmela-Aro, 2021.)

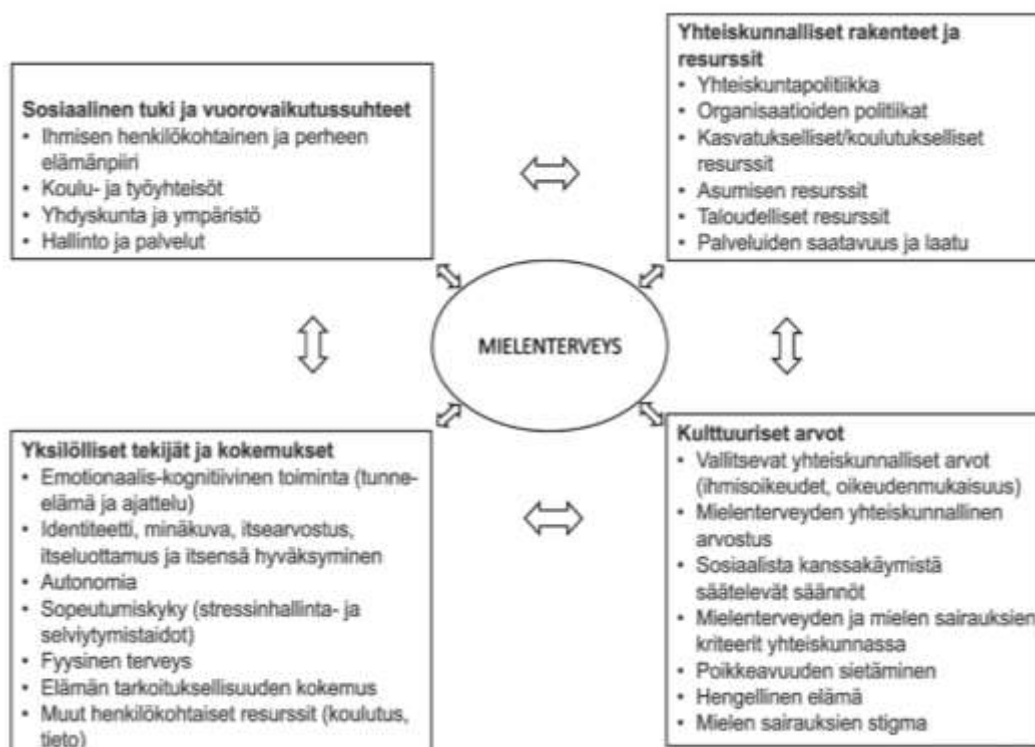
Korkeakoulujen oppimisympäristöt mukautuvat ja niihin liittyy erilaisia opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia kehitystrendejä. Opiskelijamäärät lisääntyvät kuten myös opiskeluajan lyhentämisen vaatimukset. Digitalisaatio vaikuttaa keskeisesti oppimisympäristöihin ja tapoihin opiskella ja tehdä työtä. Samalla psyykkiset haasteet korkeakouluopiskelijoilla ovat lisääntyneet, toisaalta myös avoimuus avun hakemiseen lisääntynyt, joka haastaa korkeakoulujen hyvinvointipalveluja. (Inkinen ym. 2021.) Mielenterveyden ongelmat ja pahoinvointi ovat lisänneet korkeakouluopiskelijoiden tukipalveluiden tarvetta (Kasurinen, 2019, s. 4).

3 MIELENTERVEYS JA ITSETUNTEMUS HYVINVOINNIN OSA-ALUEINA

3.1 Mielenterveys käsitteenä

Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden olevan hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, kykenee selviytymään elämäänsä kuuluvissa normaaleissa kuormittavissa tilanteissa ja pystyy työskentelemään tuottavasti sekä toimimaan osana omaa yhteisöään. Mielenterveys on perustavanlaatuinen tekijä ihmisten kyvyille ajatella, tuntea ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä nauttia elämästä ja ansaita oma elantonsa. (World Health Organization, i.a.-a.)

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 2.) näkyvät mielenterveyden käsitteelliset osatekijät. Lahtinen ym. (1999) esittävät mielenterveyden rakentuvan neljästä elementistä, jotka ovat 1. yksilölliset tekijät ja kokemukset, 2. sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet, 3. yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä 4. kulttuuriset arvot. (Lahtinen, ym. 1999, s. 29–30.) Yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin lukeutuvat muun muassa ihmisen identiteetti, minäkuva, itsearvostus, itseluottamus ja itsensä hyväksyminen (Noppari ym. 2007 s. 20), jotka ovat tämän opinnäytetyön näkökulmasta oleellisia käsitteitä.



Kuvio 2. Mielenterveyden käsitteelliset ulottuvuudet. (Lahtinen ym. 1999 s. 29–31; Noppari ym. 2007 s. 18–30; Sohlman, 2004, s.36)

Mielenterveys on kehitysprosessi, joka rakentuu koko elämän ajan jatkuvassa vuorovaikutuksessa menneisyyden, nykyisyyden, sosiaalisen kontekstin ja ympäristön sekä henkilön yksilöllisten ja persoonallisten tekijöiden kanssa. Se on ihmisen yksilöllinen, omakohtainen kokemus, joka vaihtelee elämäntilanteiden ja ajan myötä. (Koivisto, 2018.) Mielenterveys muovautuu yksilön kasvaessa ja mielenterveyden aste voi vaihdella elämän aikana hyvästä olostajoiittaiseen huonovointisuuteen. Mielenterveys vaikuttaa ihmisen terveeseen itsetuntoon sekä kykyyn toimia sosiaalisessa elämässä ja muodostaa kestäviä ihmisuhteita. Mielenterveydelle on keskeistä tulkita ja ymmärtää ympäristöä sekä sopeutua ympäristöön ja muuttaa sitä tarpeen vaatiessa. (Noppari ym. 2007, s.18.)

Mielenterveys on merkittävä asia yhteiskunnan toiminnan ja tuottavuuden kannalta, sillä se on osa yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys on yhteydessä työkykyyn ja luovuuteen. (Noppari ym. 2007, s.18.) Mielenterveyden merkitys on kasvanut yhteiskunnallisten muutosten seurauksena ja psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät odotukset ovat korostuneet (Wahlbeck, ym. 2017). Tärkeitä

ominaisuuksia nyky-yhteiskunnassa ovat psyykkinen joustavuus, mukautumiskyky, uuden oppiminen ja kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä. Työelämään liittyvät elinikäisen oppimisen ja jatkuvan kouluttautumisen odotukset aiheuttavat kognitiivista kuormitusta ja stressiä. (Vorma ym. 2020, s.11.)

Tärkeisiin mielenterveystaitoihin sisältyvät muun muassa itsessä ja muissa olevien psyykkisten voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen tasapainoisen arjen rakentamisessa. Mielenterveystaidoissa painottuvat lisäksi tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, kyky säädellä stressiä ja kuormitusta sekä kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin. (Vorma ym. 2020, s. 18.)

3.2 Itsetuntemus käsitteenä

Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman itsensä sekä oman psyykeen toiminnan ymmärtämistä. Itsetuntemus ilmenee ajatusten ja tunteiden havainnointina, sitä kautta niiden ymmärtämisenä ja tietoisena ohjaamisena. Itsetuntemus on perusluonteeltaan subjektiivista kokemuksellisuutta. (Dunderfelt, 2009, s. 18.) Tunteiden ja ajatusten ymmärtämisen lisäksi itsetuntemukseen liittyy kyky havaita ja tunnistaa omia toiveita, tarpeita, arvoja, rajoja ja asenteita sekä ymmärtää omaa temperamenttiaan ja luonteenpiirteitään. Itsetuntemuksen avulla ihminen kykenee tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehittämistarpeensa sekä ymmärtämään omia reagointi- ja käyttäytymistapojaan erilaisissa tilanteissa. (Mieli ry, 2022.)

Itsetuntemusta voidaan lähestyä lisäksi filosofisesta, henkisestä sekä uskonnollisesta näkökulmasta. Tällöin itsetuntemusta on mahdollista pohtia ja ymmärrystä syventää muutoin kuin psyykkistä toimintaansa havainnoimalla. Elämän merkityksellisyyttä ja tarkoituksellisuutta voi lisätä esimerkiksi vastaamalla kysymyksiin ”Kuka minä olen?”, ”Miksi olen olemassa?” ”Mikä on elämäntehtäväni?” (Dunderfelt, 2009, s. 18–19.) Elämänhallinnan kokemus on yhteydessä itsetuntemukseen. Itsensä tuntiessaan ihmisellä on tietämys siitä, mitä elämältään toivoo ja tavoittelee, mitkä ovat omat arvot ja miksi juuri näitä kyseisiä asioita arvostaa. Elämänhallinnan tunne on yhteydessä siihen, miten tietoisesti ja harkitusti ihminen kykenee päätöksiä tekemään ja seisomaan niiden takana. Elämänhallinnan

tunteen myötä elämässä on kaoottisuuden sijaan jokin järjestys, ja tapahtumat ovat ennakoitavissa, ymmärrettävissä ja hallittavissa. Tavoitteiden asettaminen ja päämäärään pyrkiminen vahvistaa ihmisen elämönhallinnan kokemusta ja aktiivista toimijuutta sen sijaan, että hänelle vain tapahtuu asioita hänen ajautuessaan tilanteesta toiseen. (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 15–17, s. 28.)

Ihminen kehittyy omaksi itsekseen ollessaan sidoksissa muihin ihmisiin tietyn yhteisön ja kulttuurin jäsenenä. Kulttuuri luo ihmisten välille yhdenmukaisuutta sekä tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta. Tuntemalla omat juurensa voi niin itseä kuin ympärillä olevia ihmisiä oppia ymmärtämään paremmin. Mikäli omista juurista ja kulttuuristaan ei ole tietoinen, saattaa itseään etsiä helpommin muiden kulttuurien filosofioiden, elämäntapojen tai ravintotottumusten kautta. (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 16.) Itsetuntemus edellyttää oman henkilökohtaisen elämänhistorian tuntemista sekä yhteyksien näkemistä omassa elämässä tapahtuneiden asioiden ja nykyisen minän välillä. (Mieli ry, 2022).

Minäkuva käsittää ihmisen omat käsitykset siitä minkälainen hän on, mitä vahvuuksia ja heikkouksia omaa, mitkä ovat omat arvot ja mitä elämässään tavoittelee. Tämän pohjalta ihminen tekee päätöksiä ja ratkaisuja elämänsä eri osa-alueilla, liittyen esimerkiksi ammatinvalintaan tai elämäntapoja koskeviin päätöksiin. Minuudestaan epävarma ihminen kokee minänsä olevan jatkuvasti uhattuna. Tällöin ihminen ei tunne itseään eikä juuriaan, ja hän saattaa kokea avuttomuutta ja olla ulkopuolelta johdateltavissa. (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 16–17.) Muut ihmiset toimivat peileinä ja itsetuntemus syntyy muilta saadun palautteen perusteella. Positiivinen palaute vahvistaa ja tukee entisestään myönteistä käsitystä itsestä. Minäkäsitys on aikuisena vakiintunut eikä palaute vaikuta yhtä voimakkaasti kuin lapsena, jolloin palautteen vaikutukset näkyvät välittöminä ja konkreettisina. (Ojanen, 2011, s. 94–95.) Toisaalta esimerkiksi vaikea lapsuus ja ikävät kokemukset saattavat johtaa vääristyneeseen tulkintaan muista ihmisistä ja heidän tarkoituspäristään, jolloin myönteinenkin palaute voi muuttua negatiiviseksi tai se sivuutetaan kokonaan. Tämä voi johtaa epäluuloisuuteen ja katkeruuteen sekä itsensä virheelliseen arviointiin. (Ojanen, 2011, s. 108.)

3.3 Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy 18–34-vuotiaiden keskuudessa aiheuttaen vakavia kansanterveydellisiä haasteita ja merkittävä kansantaloudellisia kustannuksia eri sektoreilla, vaikuttaen samalla yhteiskunnan vakauteen ja työn tuottavuuteen (Vorma ym. 2020, s. 13). Vuoden 2022 lopussa alle 35-vuotiaista työkyvyttömyyseläkettä saavista 82 % johtui mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöistä (Eläketurvakeskus, 2023). Vuoden 2021 terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoille suunnatun KOTT-tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi ahdistus- tai masennusoireista. Sekä yliopistossa että ammattikorkeakoulussa opiskelevilla naisilla psyykinen kuormittuneisuus oli yleisintä ja 40 % naisista kertoi ahdistus- tai masennusoireista. Naisilla todettu masennus tai ahdistuneisuushäiriö oli miehiä yleisempää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Korkeamäki ym. (2023) tutkimuksen mukaan mielenterveyshäiriöistä ja psyykkisistä oireista kärsivillä korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoilla esiintyi muita useammin keskittymisvaikeuksia ja voimavaroihin sekä tulevaisuuden suunnitteluun liittyviä ongelmia. Edellä mainittuja haasteita kokevat opiskelijat toivoivat muita opiskelijoita useammin palveluita ja neuvoja stressinhallintaan, mielialaongelmiin, itsetuntoasioihin ja muihin opiskelun haasteisiin. (Korkeamäki ym., 2023, s. 40, 46.) Vuoden 2022 Eurostudent VIII opiskelijatutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden kokemukset yleisimmistä opintoja hidastavista tekijöistä olivat opiskelumotivaatio-ongelmat, opiskelujen vaativuus ja opintojen aikainen työssäkäynti. Opiskelumotivaation ongelmia koettiin erityisesti opinnoissaan pidemmälle edenneiden opiskelijoiden keskuudessa ja ongelmat ovat yleistyneet verrattaessa 2019 opiskelijatutkimukseen. (Saari ym., 2023, s. 77–78.)

Mielenterveyden häiriöt altistavat toimintakyvyn laskulle, joka on yhteydessä myös opiskelukykyyneen. Alentunut opiskelukyky saattaa näkyä keskittymiskykyyn ja kognitiivisiin toimintoihin liittyvinä haasteina, väsymyksenä, ahdistuksena, poissaoloina tai jopa opintojen keskeyttämisenä. Lukuvuonna 2017–2018 ammattikorkeakoulukoulutuksensa keskeytti 7,1 % ja yliopistokoulutuksensa 5,9 %.

Merkittävimmät syyt olivat psyykinen sairastelu ja masentuneisuuteen liittyvät oireet kuten väsymys, motivaation puute, sosiaalinen ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, sosiaaliseen integraation epäonnistuminen, ulkopuolisuus, itseenäistymiseen ja elämähallintaan liittyvät haasteet sekä riittämätön yhteiskunnan tuki opintoihin liittyen. (Heinonen, 2021, s. 573–577.)

Opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana oli kokenut kaikista korkeakouluopiskelijoista 41,7 %. Eniten uupumusta, 47,5 %, kokivat yliopistossa opiskelevat naiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021-a.) Opiskeluihin liittyvä pitkäaikainen stressi voi johtaa opiskeluissa uupumiseen. (Salmela-Aro, 2021). Myös koronapandemialla oli vaikutuksia opiskelijoiden uupumukseen ja opintoihin sitoutumiseen. Helsingin yliopiston opiskelijoihin kohdistuneen opiskeluintoa ja uupumusta COVID-19 aikana mittaavan seurantatutkimuksen mukaan loppuun palaminen oli suurinta huhtikuussa 2021, johon saattoi vaikuttaa pitkään jatkunut yksinäisyys, eristyneisyys ja sosiaalisten kontaktien väheneminen. Opiskeluihin sitoutuminen oli matalinta joulukuussa 2020. Rajoitustoimenpiteiden keventyessä uupumus väheni ja opiskeluinto lisääntyi. (Salmela-aro ym., 2022.) On kuitenkin huomioitava, että opiskelijoiden psyykinen oireilu ja opiskelu-uupumus ovat olleet nousussa jo ennen koronapandemiaa (Parikka ym., s. 174, 2022).

4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TUKIPALVELUT

4.1 Korkeakoulujen ja opiskeluterveydenhuollon tuki

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa kansallisessa mielenterveysstrategiassa vuosille 2020–2030 painotetaan hyvän mielenterveyden parantavan mahdollisuuksia opinnoissa ja työelämässä onnistumiseen ja sitä kautta väestön työelämän tuottavuuteen. Mielenterveyden edistämistyötä tulee tehdä vähentämään psyykkistä kuormitusta sekä lisäämään voimavaroja toimivan arjen rakentamiseksi ja vastoinkäymisistä selviytymiseen. Tavoitteiden saavuttamiseksi

strategiassa ehdotetaan mielenterveystaitojen ja osaamisen lisäämistä oppilaitoksissa erilaisin hankkein ja opetussuunnitelmia kehittämällä. (Vorma ym. 2020, s. 19–20.)

Laki ei vaadi korkeakouluja järjestämään opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä palveluita, vaikkakin korkeakouluilla on vastuu terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön tarjoamisesta. Korkeakoulut tunnistavat tarpeen kehittää yhteisönsä jäsenten hyvinvointia ja hyvinvoivasta opiskelijasta on tullut monen korkeakoulun strateginen päämäärä. Hyvinvointityötä tehdään moniammatillisena yhteistyönä. Ensisijainen tavoite on, että ohjausta ja neuvontaa on helposti saatavilla opintojen eri vaiheissa, erilaisiin tarpeisiin ja oikea-aikaisesti, ennen kuin pulmat kehittyvät ongelmiksi. Opiskelija voi halutessaan kääntyä esimerkiksi koulukuraattorin, opintopsykologin tai oppilaitospapin puoleen. Korkeakoulut voivat järjestää myös uraohjausta sekä erilaisia kursseja ja ryhmiä liittyen opiskelijan hyvinvointiin. (Inkinen ym., 2021.)

Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitoja tarkastelevassa tutkimuksessa (Määttä, ym., 2021) selvitettiin hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmään perustuvan verkkokurssin vaikutuksia psykologiseen joustavuuteen, suunnitelmalliseen opiskeluun, stressiin ja hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan kurssi tuki opiskelijoiden hyvinvointia eri tavoin. Kurssi muun muassa vähensi opiskelijoiden kokemaa stressiä, lisäsi hyvinvointia ja auttoi pitämään paremmin huolta omasta hyvinvoinnista ja jaksamista. On tutkittu, että pelkkä tiedon jakaminen ei ole tehokas tapa vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin ja käyttäytymiseen, sen sijaan taas strukturoitujen interventioiden on todettu vähentävän stressiä, ahdistusta ja masennusta (Martin, 2021).

Kansaneläkelaitos järjestää ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (jatkossa YTHS) tuottaa terveydenhuollonpalvelut korkeakouluopiskelijoille (L695/2019). Opiskelijat maksavat Kelalle terveydenhoitomaksun, jonka suuruudesta päätetään vuosittain. Muutoin YTHS:n palvelut ovat opiskelijoille maksuttomia. YTHS tarjoaa terveyden- ja sairaanhoidon palveluita, joihin lukeutuvat myös esimerkiksi suunterveydenhuolto sekä mielenterveys- ja päihdepalvelut. Fyysisten toimipisteiden lisäksi tarjolla on etä- ja digipalveluita, kuten digilääkärin vastaanotto ja

palveluohjaus puhelimitse tai chatilla. (Metsäniemi & Komulainen, 2021.) YTHS:n palveluihin kuuluvat lisäksi lyhytterapeuttinen apu ja mielenterveystyön ryhmät, kuten depressiokoulu, jännittäjäryhmä ja Stressless-taitoalennusryhmä. Ryhmiin osallistumisesta sovitaan hoitosuunnitelman tekemisen yhteydessä. Ryhmissä opiskelijat saavat tietoa mielenterveysongelmiin liittyen, oppivat itsehoitoa, sekä saavat vertaistukea samantyyppisestä ongelmasta kärsiviltä osallistujilta. (YTHS, i.a.-b.) YTHS tekee yhteistyötä korkeakoulujen ja opiskelijajärjestöjen kanssa. YTHS pyrkii vaikuttamaan opiskeluympäristöihin niin, että terveyttä edistävät valinnat ovat opiskelijoille helposti valittavissa. YTHS on mukana erilaisissa opiskelijatapahtumissa ja järjestää myös omia hyvinvointitempauksia. Lisäksi YTHS asiantuntijat luennoivat eri tilaisuuksissa. (YTHS. i.a.-c.)

4.2 Järjestöt ja hankkeet

Erilaiset järjestöt edistävät toiminnallaan opiskelijoiden hyvinvointia. Oppilaitosten ylioppilas- ja opiskelijakunnat sekä muut opiskelijoiden hyvinvointia edistävät järjestöt tekevät yhteistyötä edistääkseen opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia. Valtakunnalliset opiskelijajärjestöt - kuten Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ja Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL - toimivat opiskelijoiden edunvalvojina sekä asiantuntijoina opiskelijoita koskevissa sosiaali- ja koulutuspoliittisissa asioissa. Opiskelijajärjestöt tarjoavat koulutusta, tiedotusta ja tukea opiskelijakunnille sekä järjestävät opiskelijoille vapaa-ajan toimintaa. (Duodecim, 2021.) Korkeakoulujen opiskelijajärjestöillä ja opiskelija-aktiiveilla on tärkeä rooli opiskeluhyvinvoinnin edistämisyössä (Inkinen ym. 2021).

Nyyti ry on yhdistys, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielenterveyttä. Yhdistys tarjoaa opiskelijoille ja opiskelijayhteisöille toimintaa, tukea ja tietoa opiskeluissa jaksamisesta ja mielen hyvinvoinnista. (Nyyti ry. i.a.-b.) Toiminnan pääasiallisena kohderyhmänä ovat korkeakouluopiskelijat, opiskeluyhteisöt ja yhteiskunta. Toimintaa suunnataan myös toisen asteen koulutukseen ja nivelvaiheisiin, kun opiskelijat siirtyvät koulutusasteelta toiselle tai opiskelusta työuralle. (Nyyti ry. i.a.-c) Yhdistyksen toimintaan kuuluvat ryhmächat palvelu, avoimet webinaarit, podcastit sekä verkossa toimivat ryhmät, joissa

käsitellään erilaisia hyvinvointia käsitteleviä teemoja. Lisäksi palveluihin kuuluu nytyicoaching, joka on kolmen tapaamiskerran yksilövalmennusprosessi, jossa ammatticoach auttaa opiskelijaa omien tavoitteiden ja tulevaisuus näkymien selkeyttämisessä. (Nyyti ry. i.a.-d.)

OHJY-hanke (2021–2023) on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke, jonka tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, elämähallintaa ja yhteisöllisyyttä. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa hankkeessa on mukana muun muassa Nyyti ry yhteensä 11 korkeakoulun ja opiskelijakunnan lisäksi. Hankkeen tavoitteena on ohjauksen käytänteiden päivittäminen etäopiskeluun sopivaksi, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy sekä yhteisöllisyyden ja korkeakoulu yhteisöihin kiinnittymisen vahvistaminen. Lisäksi hanke tarjoaa henkilöstölle työkaluja opiskelijoiden yhteisöllisyyden ja opiskelukyvyn tukemiseksi sekä hyvinvointiosaamisen ja varhaisen puuttumisen toimintamallien vahvistamiseksi korkeakouluissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Hankkeeseen liitetyt on kehitetty ”Miten sulla menee? Avaimia kestävään hyvinvointiisi” -verkkokurssi, jonka tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, toimintakykyä, terveyttä sekä korkeakouluopintoihin- ja yhteisöön kiinnittymistä. Tarkoituksena on tukea opiskelijan henkistä kapasiteettia ja kykyä selviytyä hyvinvoivana opiskeluun ja elämäntilanteeseen liittyvistä kuormittavista tilanteista. Kursista tulee myöhemmin myös englanninkielinen versio. (Ohjauksella hyvinvointia, 2023.)

Sekaisin chat on verkossa toimiva valtakunnallinen keskustelualusta, joka on tarkoitettu 12–29-vuotiaille. Alustalla pääsee keskustelemaan luottamuksellisesti ja nimettömänä omaa mieltä askarruttavista asioista eri alojen ammattilaisten sekä koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Chatin perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Toimintaa ylläpitää Sekaisin Kollektiivi, joka on Suomen Mielenterveys ry:n, Suomen Punaisen Ristin, SOS-Lapsikylän, sekä Settlementiliiton koordinoima yhteenliittymä. (Sekaisin. i.a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää verkkokyselyn avulla Maailman onnellisin opiskelija -kurssille osallistuneiden Oulun yliopiston opiskelijoiden kokemuksia kurssista. Tavoitteena on antaa kurssin toteuttajille tietoa ja välineitä arvioida kurssin jatkokäyttömahdollisuuksia ja kehittämistarpeita. Vastaavanlaista kurssikonseptia on tarkoitus käyttää tulevaisuudessa myös mahdollisesti muissa oppilaitoksissa.

Tutkimuksellamme etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä kurssilla oli osallistuneiden mielestä onnistunutta ja mitä he kehittäsivät?
2. Miten kurssille osallistuneet opiskelijat kokivat kurssin edistäneen itsetuntemusta?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Työelämäkumppanit

Opinnäytetyön tutkimuksen työelämäkumppaneina olivat Nyyti ry ja Oulun yliopisto. Nyyti ry on yhdistys, joka edistää toiminnallaan korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Yhdistys tarjoaa opiskelijoille ja opiskeluyhteisöille tietoa, tukea ja toimintaa mielen hyvinvointiin sekä opiskelussa jaksamiseen. (Nyyti ry. i.a.-b.) Oulun yliopisto on Suomen suurimpia ja monitieteisimpiä yliopistoja. Kansainvälisesti toimiva yliopisto on perustettu vuonna 1958. Yliopisto tuottaa uutta tieteellistä tietoa sekä siihen perustuvia ratkaisuja. Opiskelijoita on yhteensä 13800 ja työntekijöitä 3700. Yliopistossa toimii lisäksi useita erikoistuneita tutkimusyksiköitä. (Oulun yliopisto, i.a.-a.) Oulun yliopiston kahdeksan

tiedekuntaa ovat biokemian- ja molekyyli lääketieteen, kasvatustieteiden, lääketieteellinen, teknillinen, humanistinen, luonnontieteellinen ja tieto- ja sähkötekniikan tiedekunta sekä Oulun yliopiston kauppakorkeakoulu (Oulun yliopisto, i.a.-b).

Maailman onnellisin opiskelija –kurssi oli Oulun yliopiston opiskelijoille suunnattu kurssi, joka syksyllä 2022. Kurssin pääteemoina olivat itsetuntemus ja itsensä johtaminen ja sitä kautta hyvinvoinnin edistäminen. Syksyllä 2022 kurssi koostui kymmenestä live luentokerrasta, joilla kuultiin julkisuudestakin tuttuja Suomen eturivin puhujia sekä muita oman alansa asiantuntijoita. Kurssin lähtökohtana on ollut opiskelijoiden ja Oulun ylioppilaskunnan oma tahtotila vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja yksilöllisen vastuunoton lisääntymiseen. Sitä kautta pyritään vaikuttamaan myös tulevaisuuden työelämässä jaksamiseen, tuottavampaan työelämään, hyvinvoiviin yhteisöihin ja yhteiskuntaan.

Kurssi kehitettiin Oulun yliopiston ylioppilaskunnan OYY:n aloitteesta, yhteistyössä yliopiston johdon, Oulun kaupungin, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja yritysmaailman kanssa. Yhteistyötahoilta saatiin taloudellisesta tukea sekä tukea kurssin suunnitteluun ja toteutukseen. Kurssin järjestävänä yksikkönä toimi kasvatustieteiden tiedekunta. Opintojakso oli mahdollista kuitenkin suorittaa poikkitieteellisesti valinnaisena opintojaksona, josta kurssin suorittanut opiskelija sai opintopisteitä. Kurssilla käsiteltyjä aiheita olivat muun muassa itsetuntemus, ajatukset, uskomukset, tunteet ja tarpeet, vuorovaikutus, empatia, palaute ja omat rajat. (Maailman onnellisin opiskelija, 2022.)

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Maailman onnellisin opiskelija -kurssille ilmoittautuneet opiskelijat. Aineisto kerättiin niiltä opiskelijoilta, jotka olivat liittyneet kurssin Moodle-ympäristöön. Kurssille hyväksyttiin virallisesti 80 opiskelijaa, joiden oli mahdollista suorittaa kurssista opintopisteitä. Lopullinen virallisten suorittajien määrä jäi kuitenkin pienemmäksi. Kurssialustalle pystyi lisäksi ilmoittautumaan ja luennoille osallistumaan yli varsinaisen 80 opiskelijan kiintiön. Osa Moodle-alustalla olleista opiskelijoista suorittikin kurssia lähinnä omaksi iloksi,

joko aktiivisesti tai satunnaisesti. Kurssiympäristössä oli yhteensä 102 opiskelijaroolista osallistujaa.

6.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin määrällisiä eli kvantitatiivista ja laadullisia eli kvalitatiivista menetelmiä, jotta saataisiin mahdollisimman kattava kuvaus opiskelijoiden kokemuksista. Kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä käytetään, kun halutaan selvittää lukuja ja prosenttiosuuksia. Se kuvaa ilmiötä numeeriselta pohjalta ja edellytyksenä on, että otos on riittävän suuri ja kohderyhmää hyvin edustava. Määrällisiä tutkimusmenetelmiä käyttämällä voidaan yleensä selvittää olemassa oleva tilanne, mutta ei välttämättä syitä tilanteen taustalla. (Heikkilä, 2014, s. 15.)

Keräsimme tilastollista tietoa siitä, miten opiskelijat kokivat kurssin sisällön, toteutuksen ja hyödyllisyyden. Heikkilä (2014) mukaan suljetussa, toisin sanoen strukturoidussa kyselyssä vastaaja valitsee joko yhden tai useamman annetuista vastausvaihtoehdoista. Strukturoidun kyselyn hyötynä on muun muassa se, että vastaajan on helpompi antaa myös arvostelevaa tai moittivaa palautetta ja vastaaminen ei esty kielitaidon takia. Suljettuihin kysymyksiin on nopeaa vastata ja kyselyn tuloksia on yksinkertaisempaa käsitellä. Strukturoitujen kysymysten haittana on esimerkiksi sopivan vastausvaihtoehdon puuttuminen, jolloin vastauksia saatetaan antaa harkitsematta ja vastaajalla voi olla houkutus vastata "en tiedä". (Heikkilä, 2014, s.49.)

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan saada ymmärrystä tutkimuskohteesta ja kohteen käyttäytymisen syistä. Tutkittavat valitaan usein harkinnanvaraisesti ja otanta on usein pieni, ei ole pyrkimystä tilastollisiin yleistyksiin. Aineisto on usein tekstimuotoista, ja tulokset pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Aineisto voi olla myös muuta kuin tutkimuksella kerättyä. (Heikkilä, 2014, s. 15–16.) Laadullista tutkimusmenetelmää käytimme kyselyn avoimessa kysymyksessä. Avointa kysymystä käyttämällä mahdollistimme sen, että vastaajat pystyivät omin sanoin sanoittamaan mielipiteitään ja

ajatuksiaan. Avoin kysymys mahdollisti myös strukturoitujen kysymysten vastausten täydentämisen.

6.4 Aineiston keruu

Aineiston keräämistä varten haimme tutkimuslupaa Oulun yliopistolta kurssin vastuopettajalta. Tutkimuslupahakemukseen liitimme luvan myöntäneen pyynnöstä myös tieteellisen tutkimuksen tietosuojailmoituksen ja ilmoitimme, että tutkimuksen missään vaiheessa ei käsitellä vastaajien henkilötietoja. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti, jotta vastaajien yksityisyyden suoja säilyy. Lomakkeessa emme kyselleet opiskelijoiden henkilötietoja, eikä opiskelijoiden nimet tai yhteystiedot päätyneet meille, sillä kysely saatekirjeineen toimitettiin opiskelijoille Oulun yliopiston yhteyshenkilön kautta.

Tutkittaville tulee kertoa tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa (Heikkilä, 2014, s.29). Kyselyn saatekirjeessä esittelimme kyselyn tarkoituksen ja tavoitteet. Painotimme kirjeessä kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta, luottamuksellisuutta ja yksityisyyden suojan eli anonymiteetin säilymistä. Saatekirjeessä toimme lisäksi esille, että kyselyyn vastatessaan opiskelija antaa meille luvan käyttää antamiaan vastauksia tutkimusaineistona. Kirjeen lopussa oli sähköpostiosoitteemme, jonka kautta opiskelijat olisivat voineet halutessaan olla meihin yhteydessä. Saatekirje on liitteenä tämän opinnäytetyön raportin lopussa (LIITE 1.).

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin verkkokyselyä, jolla uskottiin tavoitettavan kaikista runsain vastaajamäärä. Kyselylomake luotiin Webropol-työkalulla. Valitsimme menetelmäksi verkkokyselyn sen helppokäyttöisyyden ja saavutettavuuden vuoksi. Webropol-alustan etuna oli, että opiskelijoiden vastaukset tallentuivat sinne automaattisena raporttina käytettäväksemme. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kysely oli tarkoitus avata opiskelijoille 1.12.2022, eli heti kurssin loputtua. Tutkimusluvan saamisessa kesti kuitenkin oletettua kauemmin. Lopulta luvan saatuaamme 12.12.2022 lähetimme kyselylinkin kurssin yhteishenkilöllemme, joka välitti kyselyn opiskelijoille. Kysely oli opiskelijoille auki ajalla 12.12.-19.12.2022. Opiskelijoita muistutettiin kyselyyn vastaamisesta kerran.

6.5 Kyselyn laatiminen

Kyselylomakkeen laatimisen ensimmäinen vaihe on tutkittavien asioiden nimeäminen. Lomakkeessa olevien kysymysten tulee selvittää yksiselitteisesti sitä asiaa, johon halutaan vastaus ja kysymysten tulee kattaa koko tutkimusongelma. (Heikkilä, 2014, s.46, s.27.) Laadimme kyselylomakkeen kysymykset tutkimusongelman ja taustateorian pohjalta. Jaoimme kysymykset tutkimuskysymysten alle, sillä se auttoi meitä hahmottamaan eri tutkimuskysymyksiin liittyvien kysymysten määrän sekä näkemään, kumpaan tutkimuskysymykseen etsimme vastusta. Jokainen kyselylomakkeen kysymys tulee olla tarkoin punnittu, jotta lomakkeeseen ei päädy turhia tai informaatioarvoltaan pieniä kysymyksiä (Heikkilä, 2014, s. 30). Pohdimme kysymysten lauserakennetta tarkasti, jotta ne eivät ole johdattelevia ja ovat vastaajan helposti ymmärrettävissä. Pyrimme siihen, että kysymykset ovat yksiselitteisiä, jotta ne eivät jättäisi tulkinnanvaraa vastaajille tai meille vastausten analysointivaiheessa. Teimme kysymykset väittämämuotoon, jotta niihin on helppoa ja nopeaa vastata. Näin pyrimme varmistamaan, että saamme kyselyyn vastauksia. Kyselylomakkeen alkuun on hyvä laittaa helppoja kysymyksiä, jotta vastaajan mielenkiinto tutkimusta kohtaan herää (Heikkilä, 2014, s. 46–47). Kyselyn alkuun asetimme kysymyksiä yleisestä palautteesta kurssia kohtaan, sillä ajattelimme, että niihin opiskelijoiden on helppo vastata.

Lomakkeesta teimme visuaalisesti miellyttävän valitsemalla siihen lempeän värimaailman ja tekemällä lomakkeesta helposti luettavan ja selkeän. Kyselylomake on tämän työn liitteenä (LIITE 2). Kysymykset on hyvä numeroida juoksevasti ja lomaketta tulee testata sekä tarvittaessa korjata sen rakennetta ja kysymyksiä (Heikkilä, 2014, s.46–47). Testasimme kyselyä kanssaopiskelijoilla ja opinnäytetyön ohjaajilla suunnitelmaa esittäessä. Kehitimme kyselyä saadun palautteen perusteella. Testasimme valmista lomaketta ja otimme aikaa, kuinka kauan vastaamiseen menee. Testivastausten perusteella vastausaika oli noin 5–10 minuuttia.

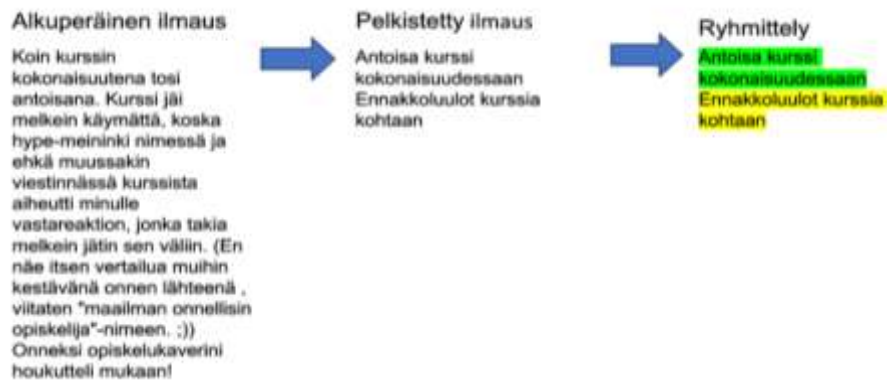
Kysymyksiä oli yhteensä 33 kappaletta (LIITE 2). Ensimmäiset kymmenen väittämää koskivat kurssin sisältöjä ja toteutusta. Seuraavat 20 väittämää koskivat itsetuntemusta. Lopuksi kysyimme vastaajien luennoille osallistumisen määrää sekä kokonaisarvosanaa kurssista. Viimeiseksi kysyimme avointa palautetta kurssiin liittyen. Väittämämuotoiset kysymykset asetimme pakolliseksi vastata. Kysymysten 1–30 vastausvaihtoehto valittiin asteikoilla 1–5. Kysymykset olivat väittämiä, joissa pyydettiin ilmaisemaan, kuinka paljon vastaaja oli samaa mieltä väitettävästä asiasta. Vastaus tuli valita vaihtoehtojen 1–5 väliltä; 1=täysin eri mieltä, 2=eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Valitsimme viisiportaisen mallin asteikon, sillä se soveltuu hyvin kyselyihin ja mielipidemittauksiin. Kyseiseen asteikkoon on helpompi vastata kuin esimerkiksi neliportaiseen malliin, sillä se sallii myös “neutraalit” vastaukset. Tällöin vastaajien ei vaadita olevan asiasta joko samaa tai eri mieltä, ja näin myös vähentää vastausten vääristymistä. (Trustmary, 2022.)

6.6 Aineiston käsittely ja analyysi

Kyselyn vastausajan päätyttyä tarkistimme vastausten määrän ja luimme vastaukset läpi. Tarkistimme, että vastaukset olivat asiallisia ja kelvollisia tutkimuksen aineistoksi. Kaikki vastaukset olivat käyttökelpoisia ja huomioimme ne aineiston analyysivaiheessa. Saimme vastauksia yhteensä 15. Odotimme suurempaa vastaajamäärää. Kaikki vastaajat olivat vastanneet pakollisiin väittämiin ja yhdeksän vastaajaa avoimeen kysymykseen. 13 vastaajaa kertoi luennoille osallistumisen määrän. Nämä vastaajat olivat osallistuneet kuudesta luennosta täyteen kymmeneen luentokertaan. Keskiarvo vastaajien luennolle osallistumiselle oli 8,46.

Kvantitatiivisen tutkimusaineiston käsittelyssä ja analysoinnin tukena hyödynsimme Webropol-työkalusta saatavia tilastoraportteja. Tarkastelimme aineistosta vastatusten hajontaa, prosenttijakaumia ja vastausten keskiarvoja. Avaamme tilastoraportit opinnäytetyömme tulosluvussa kirjalliseen muotoon. Kyselylomakkeessa olevassa avoimessa kysymyksessä kysyimme kurssille osallistuneiden avointa palautetta sekä mieluisia ja kehitettäviä asioita kurssilta. Avoimeen

kysymykseen vastasi yhdeksän henkilöä. Kvalitatiivisen aineiston analysointiin käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kertovat, että sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tutkimusaineisto tiiviiseen ja selkeään sanalliseen muotoon, menettämättä aineiston sisältämää informaatiota. Koko analyysin ajan tulee tarkkailla, että polku alkuperäiseen aineistoon säilyy. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)



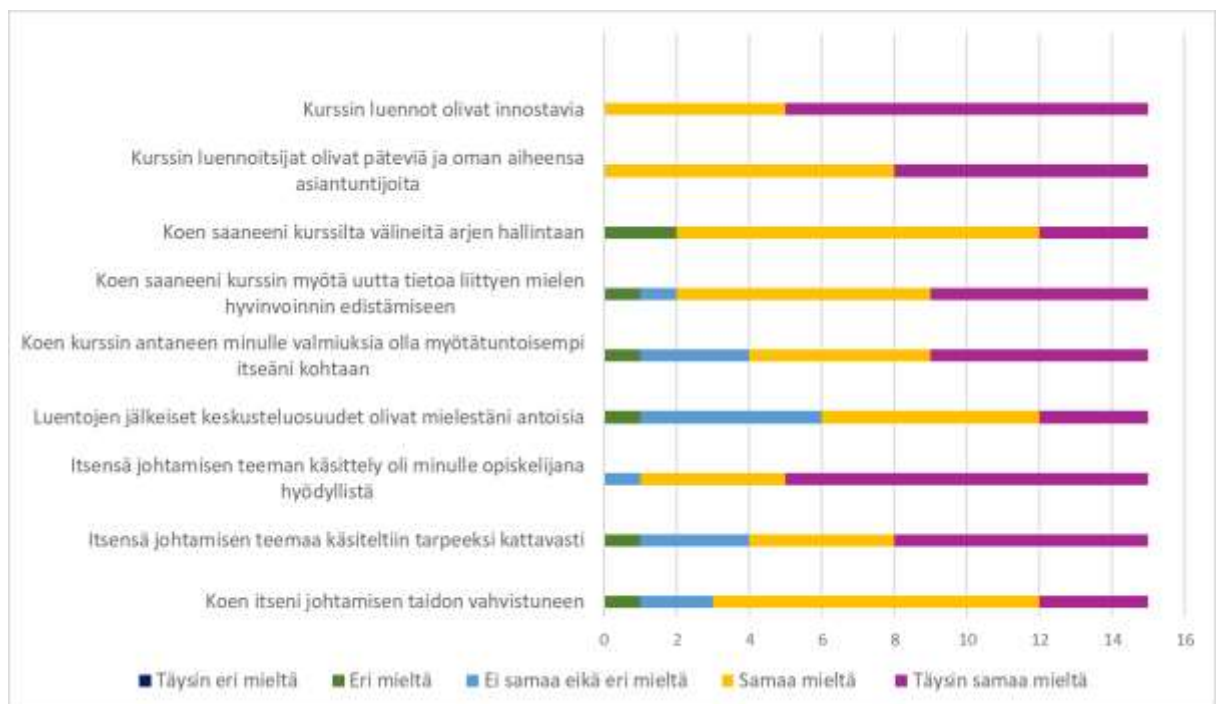
Kuvio 3. Laadullisen aineiston pelkistäminen ja ryhmittely

Ensin luimme vastaukset läpi ja listasimme ne allekkain Word-tiedostoon. Redusointi tarkoittaa, että aineistosta etsitään ilmaisuja, jotka kuvaavat tutkimustehtävää ja karsitaan tutkimukselle epäolennainen aineisto pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Karsimme aineistosta pois asiat, jotka eivät liittyneet tutkimusongelmaamme, ja pelkistimme ilmaisut. Yllä olevassa kuviossa (kuvio 3) näkyy esimerkki, kuinka aineisto pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Pelkistämisen jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme aineiston neljään ryhmään - negatiivinen palaute, kehitettävät asiat, positiivinen palaute ja muu tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Punainen väri merkitsi negatiivista palautetta, keltainen kehitettäviä asioita, vihreä positiivista palautetta ja harmaa väri muita tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Ryhmittelyn jälkeen jaoin ilmaisut tutkimuskysymysten alle, sillä ne antoivat vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin. Avaamme tulosluvussa sanallisesti analyysin tuloksena syntyneet ilmaisut ja päätelmät.

7 TULOKSET

7.1 Opiskelijoiden kokemukset kurssista

Kyselyssä selvitettiin väittämäkysymyksien avulla opiskelijoiden kokemuksia kurssin sisällöistä ja hyödyllisyydestä. Vastauksissa toistui tyytyväisyys kurssiin yleisesti. Kurssi oli hyvin rakennettu ja luennoitsijat saivat pääosin positiivista palautetta. Luennoitsijoita pidettiin pätevinä ja oman aiheensa asiantuntijoina, sillä kaikki vastaajat olivat joko samaa - tai täysin samaa mieltä kyseisestä väittämästä. Suurin osa (n=13) vastaajista sai kurssilta uutta tietoa mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja välineitä arjen hallintaan. Kurssin kokonaisarvosanaksi annettiin 4,4, kun asteikko oli 1–5. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Opiskelijoiden kokemuksia kurssilta sisällöstä

Kurssi oli kokonaisuudessaan todella hyvä. Kurssille ilmoittautuessa ajattelin, että kurssi on ns. "höpöhöpö" kurssi, mutta huomasin todella pian, että kurssi antaa itselleni todella paljon ja motivoi itsetuntemukseen enemmän. Kurssi oli hyvin rakennettu ja mielestäni keskusteluosuudet olivat myös tärkeitä.

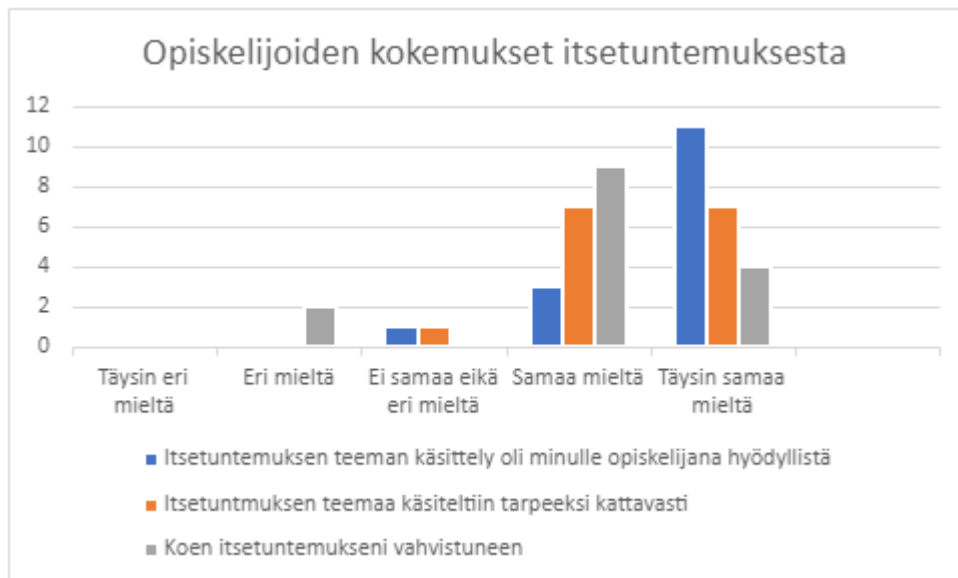
Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulokset täydensivät tilastollisia raportteja. Niiden avulla saatiin tarkempaa ja kuvailevaa tietoa vastaajien kokemuksista. Näin ollen tulokset ovat kattavampia ja luotettavampia. Kyselyn avoimessa kysymyksessä oli mahdollisuus antaa avointa palautetta sekä kertoa mitä mieluista ja kehitettävää kurssilla oli. Laadullisen ja määrällisen aineiston analyysin tulokset ovat samansuuntaisia ja kokemukset kurssista pääosin positiivisia. Kurssia kuvailtiin laadullisessa aineistossa usein antoisana ja arvokkaana ja aineistosta nousi esille tyytyväisyys kurssille osallistumisesta. Vastauksia tukee tilastolliset raportit, joiden mukaan kaikki vastaajat ovat kokeneet kurssin innostavana ja yhtä vastaajaa lukuun ottamatta itselleen opiskelijana hyödyllisenä. Kurssin mainittiin myös motivoineen itsetuntemukseen.

Kaikille kurssilta saatu tieto ei ollut uutta ja kurssin teemoihin liittyvien asioiden pohtiminen oli ollut paljon tehokkaampaa elämässä muutoin. Vastaajalle oli tullut lisäksi tunne, että lyhyen - muutaman kuukauden - pituisen kurssin oletettiin olevan erittäin tehokas itsensä kehittämisen kannalta. Kurssin koettiin kuitenkin antaneen arvokasta tietoa jäsenneyssä muodossa. Kehittämisehdotukset liittyivät kurssin viikkotehtäviin. Yksi vastaaja piti kotitehtäviä rajattuina, mikä ei mahdollistanut tehokasta pohdintaa itsetuntemukseen liittyen. Kotitehtävien ajoitusta ja sisältöä olisi toivottu avattavan enemmän ja kirjallisista tehtävistä kaivattiin palautetta. Yksi vastaaja toivoi kirjallista kurssin teemoihin liittyvistä kirjoista, jotta aiheisiin voisi perehtyä kurssin jälkeenkin.

Suurin osa piti keskusteluosuuksia tärkeinä, joskin vastauksissa tuotiin huonoa puolena niiden lyhytkestoisuus ja vähäinen määrä. Yhden opiskelijan mielestä kuuntelu olisi ollut aktiivisempaa, jos pitkin luentoja olisi päässyt jakamaan ajatuksia. Toisaalta yksi vastaajista kuvaili tuntevansa itsensä niin huonosti, että keskusteluosuudet olivat aina vaikeita ja vaivaannuttavia. Muutamissa vastauksissa kuvailtiin kurssiin kohdistuneista ennakkoluuloista liittyen "hypemeininkiin" kurssin nimessä ja muussa viestinnässä. Kurssia pidettiin tästä huolimatta antoisana. Aineistosta nousi esiin myös kurssin laajojen teemojen pintapuoliksi jääminen kurssin lyhyen pituuden vuoksi. Yksi luento per aihe koettiin vähäisenä. Kurssin sijoittuminen ilta-aikaan mainittiin haittaavan kurssille osallistumista.

7.2 Opiskelijoiden kokemukset itsetuntemuksen teemasta kurssilla

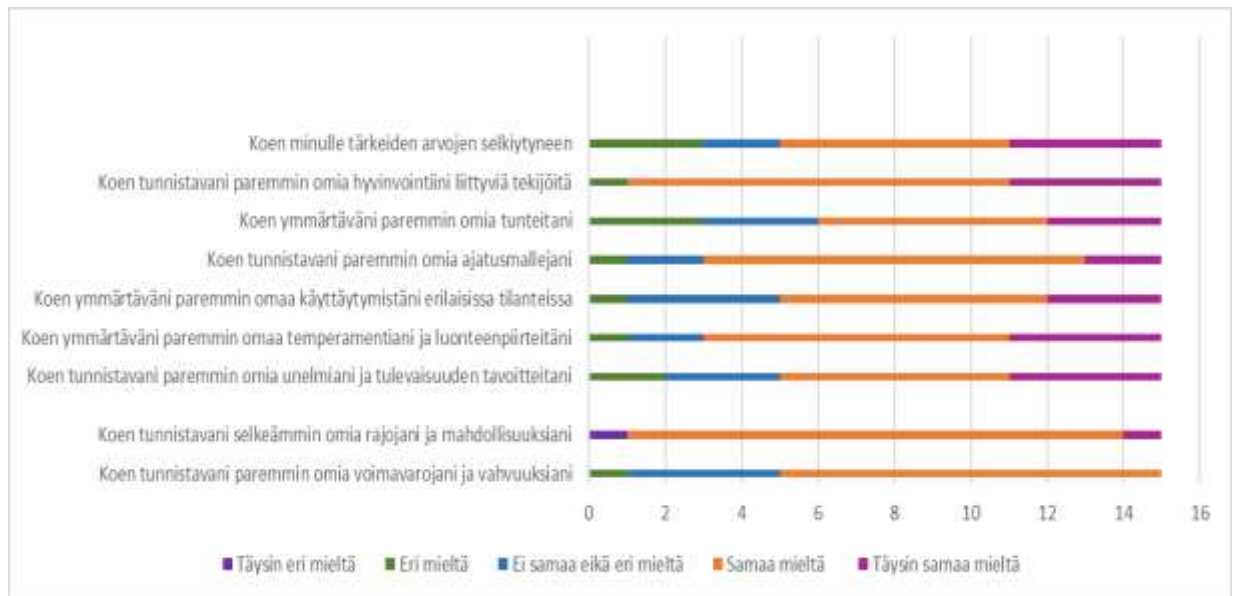
Lähes kaikki vastaajat (n=14) kokivat itsetuntemuksen teeman käsittelyn heille opiskelijoina hyödyllisenä. Itsetuntemuksen teeman käsittely koettiin tarpeeksi kattavaksi. 13 vastaajaa koki itsetuntemuksen vahvistuneen kurssin johdosta. Kaksi vastaajista ei kokenut heidän itsetuntemuksensa vahvistuneen. Alla olevassa kuviossa opiskelijoiden kokemuksia itsetuntemuksen teemaan liittyen (Kuvio 5).



Kuvio 5. Opiskelijoiden kokemuksia itsetuntemuksesta

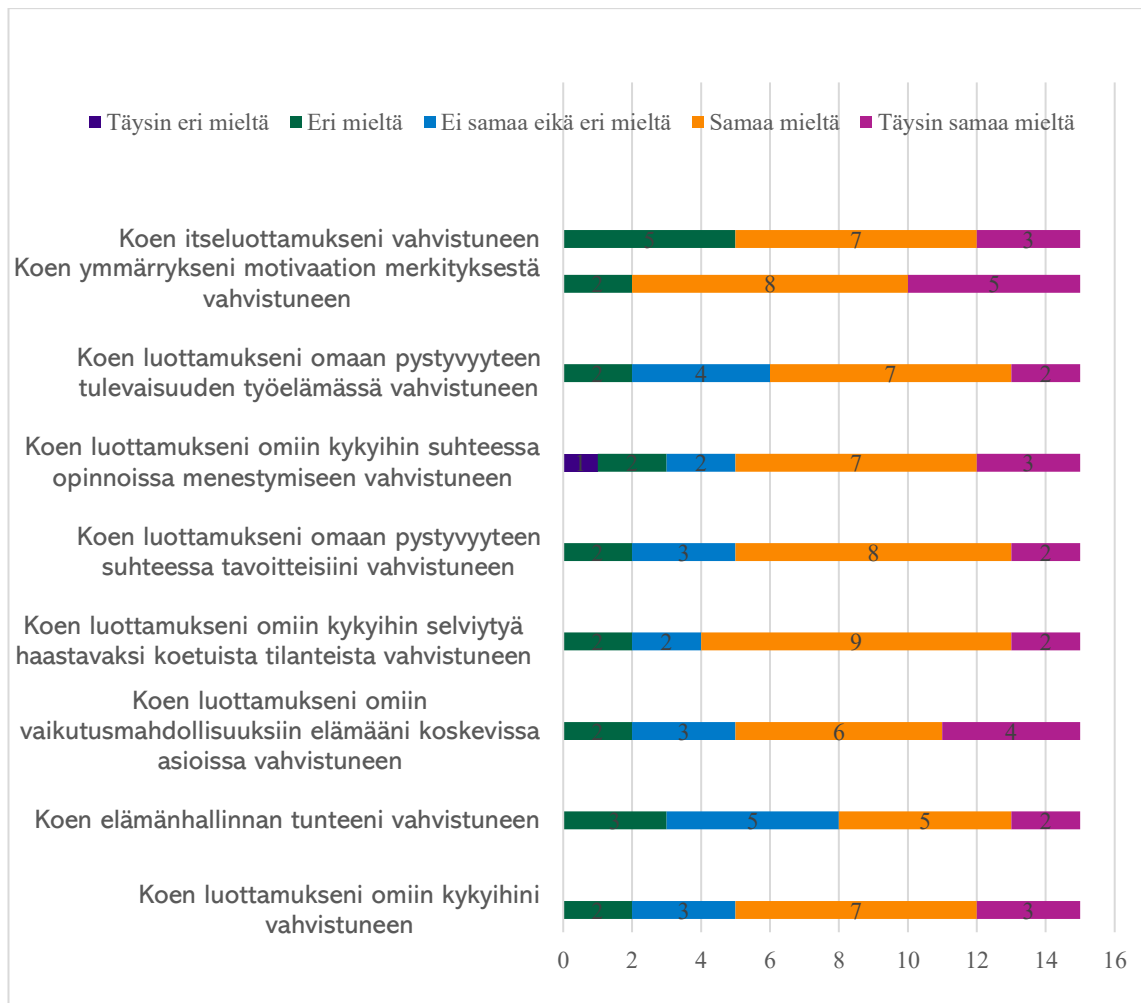
Alla olevassa kuviossa (kuvio 6) näkyvät vastausten jakautuminen liittyen itsetuntemuksen teemaan. Kaikki yhtä vastaajaa lukuun ottamatta (n=14) kokivat tunnistavansa paremmin omaan hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Enemmistö (n=9) vastaajista koki ymmärtävänsä paremmin omia tunteitaan, kun taas osa (n=3) oli asiasta eri mieltä. 12 vastaajaa koki tunnistavansa paremmin omia ajatusmalleja ja yksi vastaaja ei kokenut kurssin vaikuttaneen asiaan. 10 vastaajaa koki ymmärtävänsä paremmin omaa käyttäytymistään. Suurin osa (n=12) vastaajista koki tunnistavansa paremmin omia luonteenpiirteitä ja temperamenttia. Yli puolet (n=9) vastaajista vastaajaa koki kurssin johdosta tunnistavansa paremmin omia vahvuuksia ja voimavaroja. Neljä vastaajista ei ollut samaa eikä eri

mieltä ja yksi vastaajista ei kokenut kurssin edistäneen omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamista.



Kuvio 6. Väittämäkysymyksiä itsetuntemuksen osa-alueista 1

Kuviossa (kuvio 7) näkyy vastausten jakautuminen. Yhdessä väittämässä kysyttiin, koettiinko itseluottamuksen vahvistuneen kurssin myötä. Kymmenen vastaajaa koki itseluottamuksensa vahvistuneen. Kolmasosa (n=5) vastaajista ei kokenut itseluottamuksensa vahvistuneen kurssin myötä. Lähes kaikki (n=13) vastaajista koki kurssin vahvistaneen ymmärrystä motivaation merkityksestä. Kaksi vastaajaa ei kokenut ymmärryksen motivaation merkityksestä vahvistuneen. Noin puolet (n=7) vastaajista koki elämänhallinnan tunteen vahvistuneen kurssin johdosta. Kolme vastaajaa ei kokenut elämänhallinnan tunteensa vahvistuneen.



Kuvio 7. Väittämäkysymyksiä itsetuntemuksen osa-alueista 2

Suurin vaihteluväli vastuksissa oli kysymyksessä, jossa kysyttiin, kokivatko opiskelijat luottamuksensa omiin kykyihin suhteessa opinnoissa menestymiseen vahvistuneen kurssin johdosta (kuvio 7). Kaksi kolmasosaa ($n=10$) vastaajista oli joko täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että luottamus omiin kykyihin vahvistui. Kaksi vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja kolme vastaajaa oli väittämstä joko eri mieltä tai täysin eri mieltä.

8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustuloksen tarkkuutta. Tutkimuksen tekijän tulee olla jokaisessa tutkimuksen vaiheessa huolellinen, tarkka ja kriittinen. (Heikkilä, 2014, s.28.) Saimme kyselytutkimukseemme 15 vastausta ja se on pieni määrä Maailman onnellisin opiskelija -kurssin osallistujista. Vastaajakadon seurauksena meillä ei ole varmuutta siitä, kuinka yleistettävissä tutkimustulokset ovat kaikkiin kurssin suorittaneisiin opiskelijoihin. Kadon seurauksena yksittäisen vastaajan mielipiteet saattavat saada tutkimuksessa liian suuren painoarvon. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosta ei voida pitää luotettavana vähäisen vastaajamäärän vuoksi. Pidämme tutkimuksen tuloksia ja kurssiin tyytyväisyyttä suuntaa antavia. Erityisesti avoimen kysymyksen vastaukset antavat kurssin toteuttajille tietoa kurssin hyödyllisyydestä ja kehittämistarpeista.

On mahdollista, että vastaajakatoon vaikutti osittain se, ettemme saaneet kyselyä lähtemään opiskelijoille heti kurssin päätyttyä marraskuun 2022 lopulla. Tutkimusluvan saamisessa meni hieman odotettua kauemmin, joten kysely lähetettiin opiskelijoille 12.12.2022, jolloin osa opiskelijoista saattoi olla jo joululomilla. Pohdimme vastausajan pidentämistä, mutta mietimme, että opiskelijat tuskin joulun aikana - tai vuodenvaiheen jälkeen - vastaavat kyselyyn, sillä sitten on jo uusi vuosi ja seuraavat opintojaksot meneillään.

Osa väittämäkysymyksistä käsitteli melko henkilökohtaisia aiheita. Esitimme kysymykset melko yleisellä tasolla, jotta vastaaminen ei tuntuisi liian henkilökohtaiselta. Vastaajilla oli myös mahdollisuus valita vastausvaihtoehdoista ei samaa eikä eri mieltä, jos vastaaminen tuntui jostain syystä epämukavalta tai vaikealta. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus keskeyttää kysely halutessaan. Avoimessa kysymyksessä toteutui vastaajien sananvapaus.

Tutkimuksen analyysivaiheessa pohdimme, olivatko kyselyn väittämät yksiselitteisiä vai oliko joissain väittämissä tulkinnanvaraisuutta. Pohdimme olisiko

väittämien käsitteitä ollut tarpeellista kuvata kyselylomakkeessa tulkinnanvaraisuuden välttämiseksi. Kysymysten muotoilua olisi kannattanut miettiä vielä paremmaksi ja kaksi osaisia väittämiä olisi kannattanut välttää. Esimerkiksi kaksi-osainen väittämä "Koen tunnistavani paremmin omia rajojani ja mahdollisuuksiani" ei anna vastaajalle vaihtoehtoa vastata, että hän kokee tunnistavansa paremmin omia rajojaan, mutta ei mahdollisuuksiaan. Aineistolähtöinen sisällysanalyysi oli meille ennalta tuntematon analyysimenetelmä. Analyysin teimme lähdekirjan ohjeiden mukaan mutta pohdimme, onko joitain virheitä voinut tapahtua. Pohdimme, osasimmeko laatia pelkistetyt ilmaisut niin, että oleelliset asiat tulevat ilmauksissa esille, eikä informaatiota kadonnut.

Tutkijan tulee toimia puolueettomasti. Tutkimuksen tulokset eivät saa riippua tutkijasta, eikä hän saa oman moraalin tai poliittisen vakaumuksen vaikuttaa tutkimusprosessiin. Tutkijan tulee toimia myös avoimesti ja raportoida kaikki tutkimuksessa ilmi tulleet seikat, eikä esimerkiksi ainoastaan niitä asioita, jotka ovat tutkimuksen toimeksiantajan kannalta edullisia tuloksia. Avoimuus tutkimuksessa tarkoittaa lisäksi sitä, että tutkimuksen menetelmät sekä mahdolliset epätarkkuus-tekijät raportoidaan ja pyritään selvittämään niiden vaikutus tulosten yleistettävyyteen. (Heikkilä, 2014, s.28–29.) Huomaamme puoltavamme opiskelijoiden hyvinvoinnin eteen tehtävää työtä, koska olemme itsekin korkeakouluopiskelijoita. Tutkimusaineistoa analysoidessamme ja tulosten raportoinnissa olimme huolellisia siinä, että emme antaneet omien mielipiteidemme ja asenteidemme vaikuttaa tutkimustuloksiin, vaan toimimme puolueettomasti.

Yksittäistä vastaajaa ei saa tunnistaa tuloksista. Tulosten raportoinnissa tulee olla tarkka, ettei kenenkään yksityisyys vaarannu ja yksilöiden tietosuojaa säilyy. (Heikkilä, 2014, s.29.) Kyselylomakkeen alussa kerroimme vastaajille kyselyn olevan vapaaehtoinen ja anonyymi. Totesimme, että vastaustiedot säilytetään ainoastaan tutkijoiden saatavilla ja hävitetään asianmaisesti tutkimusraportin valmistuttua. Näin olemme myös toimineet. Laadimme raportin niin, että yksittäisiä vastaajia ei voi tunnistaa raportista. Opiskelijoiden vastaukset tallentuivat Webropol-alustalle, johon kirjautuminen vaati vahvaa salasanaa. Hävitimme vastaukset välittömästi, kun opinnäytetyömme raportti valmistui.

9 POHDINTA

Opinnäytetyössämme selvitimme yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia hyvinvointia edistävästä kurssista ja sen vaikutuksista itsetuntemukseen. Tavoitteena tuottaa tietoa vastaavanlaisten korkeakouluopiskelijoille suunnattujen kurssien toteuttajille. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät haasteet heijastuvat opiskeluun ja näkyvät esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, poissaoloina, opintojen keskeyttämisenä tai pahimmillaan työelämästä syrjäytymisenä. Vuoden 2021 korkeakoulukouluopiskelijoille suunnatun terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi ahdistus- tai masennusoireista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.) Opinnäytetyön tutkimuksen taustateoriaan ja muihin ajankohtaisiin tutkimuksiin perehtymisen johdosta pidämme opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukyvyn edistämiseen suuntaavan työn yhä merkittävämpänä resurssina myös tulevaisuuden työelämässä jaksamiseen ja tuottavuuteen.

Opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulokset osoittavat, että itsetuntemuksen teemoja käsittelevä kurssi koettiin pääosin hyödyllisenä ja antoisana. Lähes kaikki vastaajat kokivat itsetuntemuksen käsittelyn hyödyllisenä ja itsetuntemuksen vahvistuneen kurssin myötä - tai kurssin vähintäänkin motivoineen sen vahvistamiseen. Suurin osa opiskelijoista koki tunnistavansa kurssin jälkeen paremmin omaan hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Kyselytutkimuksen vastaajamäärän jäädessä vähäiseksi, ei tuloksia voida pitää täysin yleistettävänä tai luotettavana. Tulokset ovat kuitenkin samankaltaisia laajempaan (Määttä, ym., 2021) tutkimukseen nähden, jossa tarkasteltiin verkkokurssin vaikutuksia yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Opiskelijoiden kokemukset nähtiin monilta osin myönteisinä ja antaneen tietoa ja välineitä pitää paremmin huolta omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Itsetuntemus liittyy vahvasti opiskelutaitoihin, sillä opiskelijan on hyödyllistä tunnistaa oma tyyli oppimiselleen ja ymmärtää omat tietonsa ja taitonsa (Kunttu, 2021). Mielestämme itsetuntemus –teemaan tai muihin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin pohjautuvista kursseista tai interventioista voisi olla hyötyä varsinkin korkeakouluopintojen alkupuolella erilaisten vaatimusten lisääntyessä. Tällä tavoin voitaisiin tukea nivelvaiheessa olevien opiskelijoiden voimavaroja ja opiskelukykyä ja antaa keinoja hyvinvoinnin ylläpitoon opintojen aikana. Pohdimme, voisivatko vastaavanlaiset kurssit oikea-aikaisesti käytynä lisätä opiskeluhyvinvointia ja ennaltaehkäistä opiskelijoiden kokemaa stressiä ja opiskelu-uupumusta. Toisaalta on tutkittu, että erityisesti opinnoissaan myöhemmässä vaiheessa olevat opiskelijat kokevat opiskelumotivaation haasteita (Saari ym., 2023, s. 77–78). Voisivatko he mahdollisesti hyötyä vastaavanlaisista toteutuksista tai interventioista opiskelujen loppuun viemistä tukemaan?

Hyvinvointikurssit eivät välttämättä hyödytä kaikkia opiskelijoita yhtä hyvin kuin toisia. Tämä oli myös tutkimuksemme tuloksissa jossakin määrin nähtävissä. Osa korkeakouluopiskelijoista voi hyvin ja kokee omaavansa riittävät tiedot ja taidot omaan hyvinvointiinsa liittyen. Toisaalta itsetuntemukseen liittyvät taidot ovat asioita, jotka mukautuvat ja joita voi vahvistaa läpi elämän. Opiskelijat, joilla on pidentempikestoista psyykkistä oireilua tai mielenterveyden häiriö hyötyvät näkemyksemme mukaan ensisijaisesti korkeakoulun tai opiskeluterveydenhuollon tukipalveluista ja intensiivisemmästä ja yksilöllisemmästä psykososiaalisesta tuesta.

Itsetuntemus ja itsensä johtaminen koskettavat kaikenikäisiä ihmisiä ja kyseisten teemojen opiskelusta voisi olla hyötyä myös alemmilla koulutusasteilla sekä työelämässä. Pohdimme, voisivatko hyvinvointikurssit olla vaikuttavampia live- tai hybridi toteutuksena. Etäopiskelu on yleistynyt ja monet opiskelijat viettävät päivittäin paljon aikaa näyttöpöytätyön ääressä. On eri asia olla ihmisten parissa ja keskustella kasvotusten, kuin osallistua etänä. Toisaalta verkkototeutukset voivat saavuttaa suuremman määrän osallistujia. Mielestämme on tärkeää, että opiskelijat saavat hyvinvointikurssilta opintopisteitä, sillä nähdäksemme se lisää sitoutumista kurssille osallistumiseen.

Opinnäytetyön ideointi tapahtui sujuvasti Nyyti ry:n ja Maailman onnellisin opiskelija -kurssin yhteyshenkilön kanssa. Opinnäytetyön suunnitelman työstämisyhteistyön aikana kyselylomakkeen tekemiselle ei jäänyt kovin paljoa aikaa aikataulullisten syiden vuoksi. Kyselylomakkeen kysymyksistä olisi saattanut tulla kattavampia ja tarkempia, jos meillä olisi ollut aikaa perehtyä vahvemmin itsetuntemuksen käsitteeseen ja taustateoriaan. Jälkikäteen mietimme, että tutkimus olisi saattanut olla kattavampi, jos olisimme kyselylomakkeen sijaan voineet toteuttaa puolistrukturoidun haastattelun muutamille kurssin käyneille opiskelijoille. Emme toki etukäteen tiedäneet, että tulemme saamaan kyselyyn ainoastaan 15 vastausta.

Opinnäytetyön valmistuttua raportoimme opinnäytetyön tutkimuksen tuloksista Nyyti ry:lle ja Oulun yliopistolle. Oulun yliopistossa kurssia ei ole toistaiseksi jatkokehitetty. Mikäli kurssia tulevaisuudessa jatkokehitetään, on tämän opinnäytetyön tulokset hyödynnettävissä. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä myös muiden korkeakoulujen vastaavanlaisten kurssien toteuttajille tai sellaisia suunnitteleville ja muille korkeakouluopiskelijoiden kanssa työskenteleville tahoille.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin kuuluu tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Sosiaalialan ammattilainen osaa tehdä tutkimustyötä tutkimuseettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. (SOAMK, 2023.) Tutkimuksen tekeminen oli molemmille opinnäytetyön tekijöille täysin uusi asia. Opinnäytetyöprosessin johdosta meillä on täysin erilaiset valmiudet tehdä tutkimustyötä tulevaisuudessa. Palvelujärjestelmäosaaminen on yksi sosiaalialan kompetensseista (SOAMK, 2023). Opinnäytetyömme johdosta teoreettinen palvelujärjestelmäosaamisemme lisääntyi ja ymmärrämme paremmin hyvinvointiin ja kestäväan kehitykseen liittyviä haasteita ja niiden vaikutuksia sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouteihin. Kun pohdimme opinnäytetyöprosessia taaksepäin huomaamme, että joitain asioita olisi kannattanut tehdä eri lailla, jotta työskentely olisi ollut tehokkaampaa. Opinnäytetyö opetti paljon tutkimuksen teosta – prosessin alusta loppuun.

Itsetuntemukseen sisältyviä asioita on tullut peilattua myös omaan elämään niin henkilökohtaisesta kuin ammatillisestakin näkökulmasta. Opiskelukykymalli muokkaa työkykymallia ja tulevina sosionomeina työelämään siirryttäessä olemme

kokeneet hyödyllisenä yhdessä käydyn reflektion esimerkiksi omasta tämän hetken ammatillisesta osaamisesta, vahvuuksista ja voimavaroista sekä motivaatiosta. Yhteistyö toimi tutun parin kanssa odotetusti ja sujuvasti prosessin alusta loppuun. Aika ajoin ilmenneet haasteet ratkaistiin yhdessä ja prosessin alusta alkaen vuorovaikutus on ollut keskustelevaa ja avointa.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.) *Ohjauksella hyvinvointia*. <https://korkeakoulutukee.fi/tietoa-hankkeesta/>
- Dunderfelt, T. (2009). *Voimavarana itsetuntemus*. Kirjapaja.
- Duodecim. (2021). *Järjestöt opiskelijaelämän asiantuntijoina*. <https://www.oppiportti.fi>
- Eläketurvakeskus. (2023). *Suomen työeläkkeensaajat*. Eläketurvakeskuksen tilastoja 5/23. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146796/suomen-tyoelakkeensaajat-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Heikkiä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita
- Heinonen, T. (2021). *Nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia opintojen keskeyttämisestä ja siihen johtaneista tekijöistä*. Yhteiskuntapolitiikka 86 (2021): 5–6.
- Inkinen, M., Ahola, H., Penttinen, L., Kortelainen, M., & Anttonen, T. (2021). *Opiskeluterveys; Korkeakoulujen opiskeluhuvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakouluyhteisö*. <https://www.oppiportti.fi>
- Kasurinen, H. (toim.) (2019). *Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkot ammattikorkeakoulussa*. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262898/Laurea%20Julkaisut%20124.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Kela. (2023). *Enimmäistukiaika ammattikorkeakouluopinnoissa*. <https://www.kela.fi/opintotukiaika-amk-opinnot>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen*. WSOY.
- Koivisto, K. (2018). *Mielenterveys voimavarana ja miten mielenterveyttä edistetään*. Teoksessa Koivisto, K., Paaso, L., Alakulppi, J. & Serlo, K. (toim.) (2018). *Tasa-arvoa, itsemääräämisoikeutta ja mielenterveyttä edistämässä*. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154484/ePooki%2057_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Korkeamäki, J., Parkkila, M., & Puotiainen, E. (2023). *Toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteys koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tuen hakemiseen ja saamiseen*. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 26 | 2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/40321884-d44e-4322-af55-2a1b291978c9/content>
- Kunttu, K. (2021). *Opiskelukyky*. https://www.oppiportti.fi/op/ote00128/do?p_haku=opiskelukyky#q=opiskelukyky
- L558/2009. Yliopistolaki 24.7.2009/558. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2009/20090558?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=yliopistolaki#L2P7c>
- L932/2014. Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20140932?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=korkeakoulu>
- L695/2019. Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 17.5.2019/695. <https://www.finlex.fi/fi/laki/al-kup/2019/20190695#Pidm45053759456496>
- Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E. & Ahonen, J. (toim.). (1999). *Framework for Promoting Mental Health in Europe*. Stakes. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77555/Frameworkpromoting.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maailman onnellisin opiskelija. (2022). *Itsetuntemus ja itsensä johtaminen*. <https://www.maailmanonnellisinopiskelija.fi/>
- Martin, E. (2021). *College student self-care: a journey, not a destination*. College Student Journal (Vol. 55, Issue 2) <https://web.s.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=cbb8dac2-ab48-4878-8d5b-48f456839e43%40redist>
- Metsäniemi, P. & Komulainen, A. (2021.) *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS*. Duodecim Oppiportti <https://www.oppiportti.fi>
- Mieli ry. (2022). *Tutustu itseesi*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

- Mikkonen, J., Tuominen, T., Immonen, J., Itkonen, L., Sistonen, J., & Lehtinen, A. (2021). *Opiskelijan ja oppimisen tukeminen korkeakouluissa*. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00176/do>
- Määttä, S., & Asikainen, H. (2021). *Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitoja tukemassa*. Yliopistopedagogiikka. <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2021/05/05/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointia-ja-opiskelutaitoja-tukemassa/>
- Nyyti ry, (i.a.) *Opinnot alkamassa – uusi odotettu ja innostava elämänvaihe vai huolta ja stressiä jo etukäteen*. Saatavilla 8.11.2022 <https://www.nyyti.fi/blogi/opinnot-alkamassa-uusi-odotettu-ja-innosta-va-elamanvaihe-vai-huolta-ja-stressia-jo-etukateen/>
- Nyyti ry. (i.a.-b). *Nyyti ry*. Saatavilla 8.11.2022 <https://www.nyyti.fi/>
- Nyyti ry. (i.a.-c). *Nyyti ry*. Saatavilla 8.11.2022 <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>
- Nyyti ry. (i.a.-d) *Opiskelijoille*. Saatavilla 8.11.2022 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/>
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. (2007). *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ohjauksella hyvinvointia. (2023). *Miten opiskelijoiden hyvinvointia edistetään Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen tuloksia juurruttamalla Metropolia AMK:ssa?* <https://ohjauksellahyvinvointia.diak.fi/ohjy-hankkeen-terveisia-metropoliasta/>
- Ojanen, M. (2011). *Minä ja muut, itsetuntemuksen kirja*. Kirjapaja.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2018). *Opiskelijoiden elämäntilanteet ja niiden esiintyvyys eri koulutusaloilla: EUROSTUDENT VI –tutkimuksen artikkelisarja*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:17 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160792/okm17.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). *Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162449/OKM_2020_25.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i.a.) *Korkeakoulut ja tiedelaitokset*. Saatavilla 8.11.2022 <https://okm.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>

- Oulun yliopisto, i.a. *Tiedekunnat ja yksiköt*. <https://www oulu.fi/fi/yliopisto/tiedekunnat-ja-yksikot>
- Oulun yliopisto, i.a. *Yliopisto*. <https://www oulu.fi/fi/yliopisto>
- Parikka, S., Koskela, T., Hietajärvi, L., Ikonen, J., & Salmela-Aro, K. (2022). *Korkeakouluopiskelijat*. Teoksessa Covid-19 vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen - Asiantuntija-arvio keväät 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevat2022_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- Saari, J., Koivuranta S., Nevalainen, E. (2023). *Elämäntilanteet eri koulutusaloilla. Eurostudent VIII Opiskelijatutkimus 2022*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2023:34. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165195/OKM_2023_34.pdf
- Salmela-Aro, K. (2021). *Opiskeluinto ja -uupumus*. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00133/do>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi L. (2022). *Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs*. *Journal of Happiness Studies* (2022) 23:2685–2702. <file:///C:/Users/35840/Downloads/s10902-022-00518-1.pdf>
- Sekaisin. (i.a.) *Sekaisin*. <https://sekasin247.fi/>
- SOAMK, (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSsit-2023.pdf>
- Sohlman, B. (2004). *Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana*. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen KOTT 2021 tutkimuksen tuloksia* <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>

- Tilastokeskus. (i.a). *Käsitteet*. Saatavilla 8.11.2022 <https://tilastokeskus.fi/meta/kas/index.html?A>
- Tilastokeskus. (2023-a). *Yliopisto-opiskelijoita 163 700 vuonna 2022*. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8k4bzgmccuu40dut7esfla54>
- Tilastokeskus. (2023-b). *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden määrä kasvoi edelleen vuonna 2022*. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8a4q4lbvtt20avyz8jbzw6w>
- Tilastokeskus. (2023-c). *Opiskelijoiden työllisyysaste kasvoi vuonna 2021*. <https://stat.fi/julkaisu/cl8l7pv1zkajm0dutajzrsua>
- Trustmary. (2022). *Esittelyssä paras kysely: viisiportainen asteikko*. <https://trustmary.com/fi/kyselyt/esittelyssa-paras-kysely-viisiportainen-asteikko/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. *Opiskeluterveydenhuollon opas 2021*. (2021). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Virtala, A & Klemetti, R. (2021). *Perheelliset korkeakouluopiskelijat*. Duodecim. <https://www.oppipoortti.fi/op/ote00127/do>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Koslof, A. (2020.) *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. (2017). *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä*. Aikakausikirja Duodecim <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>
- World health organization (i.a-a). *Mental health*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health>
- YTHS (i.a.-a.) *Opiskelukyky*. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>
- YTHS (i.a.-b.). *Mielenterveys*. <https://www.yths.fi/palvelut/ryhmatoiminta-ja-verkkokurssit/mielen-hyvinvointi/>
- YTHS (i.a.-c). *Opiskeluyhteistyö*. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/>

LIITE 1. Saatekirje

Hyvä Maailman onnellisin opiskelija- kurssin opiskelija!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Helsingin Diakonia ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä opinnäytetyötä liittyen Oulun yliopiston Maailman onnellisin opiskelija- kurssiin. Haluamme selvittää kurssille osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia kurssista, sekä saada hyödyllistä tietoa kurssin jatkokehittämisen kannalta.

Kutsumme Sinut vastaamaan laatimaamme kyselytutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen vie vain 5–10 minuuttia! Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu anonymisti. Yksittäisiä henkilöitä ei voi tunnistaa vastausten perusteella.

Käytämme vastauksia opinnäytetyömme aineistona kartoittaessamme opiskelijoiden kokemuksia kurssista. Kyselyyn vastatessasi annat luvan, että saamme käyttää antamiasi vastauksia kyselytutkimuksemme aineistona. Kyselyn tulokset julkaistaan kevään 2023 aikana opinnäytetyömme raportissa.

Voit vastata kyselyyn 19.12.2022 asti.
Sinun vastauksesi on meille todella tärkeä!
Suuri kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin, Mia Harju ja Marjaana Tähtinen

Tarvittaessa voit olla meihin yhteydessä sähköpostilla osoitteisiin mia.harju@student.diak.fi tai marjaana.tahtinen@student.diak.fi

LIITE 2. Kyselylomake

Kysely Maailman onnellisin opiskelija- kursseille osallistuneille Oulun yliopiston opiskelijoille

Tällä kyselytutkimuksella selvitetään Maailman onnellisin opiskelija- kursseille osallistuneiden Oulun yliopiston opiskelijoiden kokemuksia ja palautetta kursseista. Tutkimus toteutetaan anonyymina verkkokyselynä, eikä tutkittavia voi tunnistaa missään vaiheessa. Vastaus tiedot säilytetään vain tutkijoiden saatavilla ja tuhoaan asianmukaisesti tutkimusraportin valmistuttua.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa.

Tutkimus on osa Diakonia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Marjaana Tähtisen ja Mia Harjun opinnäytetyötä. Tarkempia tietoja antavat Marjaana Tähtinen (marjaana.tahtinen@student.diak.fi) ja Mia Harju (mia.harju@student.diak.fi).

Kysely sisältää 33 kysymystä/väittämää ja vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia.

1. Kuinka paljon olet samaa mieltä seuraavista väittämistä?

	1 Täysin eri mieltä	2 Eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
1. Kurssin luennot olivat innostavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kurssin luennoitsijat olivat päteviä ja oman aiheensa asiantuntijoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Isetuntemuksen teeman käsittely oli minulle opiskelijana hyödyllistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Itsensä johtamisen teeman käsittely oli minulle opiskelijana hyödyllistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Koen saaneeni kurssilta välineitä arjen hallintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Isetuntemuksen teemaa käsiteltiin tarpeeksi kattavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Itsensä johtamisen teemaa käsiteltiin tarpeeksi kattavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Koen saaneeni kurssin myötä uutta tietoa liittyen mielen hyvinvoinnin edistämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Koen kurssin antaneen minulle valmiuksia olla myötätuntoisempi itseäni kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Luentojen jälkeiset keskusteluosuudet olivat mielestäni antoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraava



2. Kuinka paljon olet samaa mieltä seuraavista väittämistä?

Maailman onnellisin opiskelija- kurssin myötä...

	1 Täysin eni mieltä	2 Eri mieltä	3 Ei samaa eikä erimieltä	4 Samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
1. Koen tunnistavani paremmin omia voimavarojani ja vahvuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Koen tunnistavani selkeämmin omia rajojani ja mahdollisuuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Koen tunnistavani paremmin omia unelmiani ja tulevaisuuden tavoitteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Koen ymmärtäväni paremmin omaa temperamenttiani ja luonteengirteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Koen ymmärtäväni paremmin omaa käyttäytymistäni erilaisissa tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Koen tunnistavani paremmin omia ajatusaluejani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Koen ymmärtäväni paremmin omia tunteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Koen tunnistavani paremmin omaan hyvinvointiini liittyviä tekijöitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Koen minulle tärkeiden arvojen selkiytyneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Koen itsetuntemukseni vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Koen luottamukseni omiin kykyihin vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Koen elämänhallinnan tunteeni vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Koen itseni johtamisen taidon vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Koen luottamukseni omiin vaikutusmahdollisuuksiini elämäni kokevissa asioissa vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Koen luottamukseni omiin kykyihin selviytyä haastavaksi koetuista tilanteista vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Koen luottamukseni omaan pystyvyyteen suhteessa tavoitteisiini vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Koen luottamukseni omiin kykyihin suhteessa opinnoissa menestymiseen vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Koen luottamukseni omaan pystyvyyteen tulevaisuuden työelämässä vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Koen ymmärrykseni motivaation merkityksestä vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Koen itseluottamukseni vahvistuneen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Edellinen

Seuraava



3. Minkä kokonaisarvosanan annat kurssista asteikolla 1-5?

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Kuinka monelle luennoille osallistuit?

5. Mitä muuta haluaisit sanoa kurssiin liittyen? Esimerkiksi, mikä oli mieluisinta tai mitä kehitettävää tulee mieleesi?

Edellinen

Lähetä