



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mira Kitula ja Roosa Koski-Aho

Tietoutta SeAMKin opiskelijoille psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen

Opinnäytetyö

Kevät 2024

Sosionomin tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Mira Kitula ja Roosa Koski-Aho

Työn nimi alaotsikoineen: Tietoutta SeAMKin opiskelijoille psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyömme aihe valikoitui kanssaopiskelijoidemme tuottamien keskustelujen pohjalta. Opiskelijat tuottivat puheissaan yhä useammin jaksamisen, uupumisen sekä niistä seuranneiden erilaisten psyykkisen hyvinvoinnin haasteita. Aiheemme on myös ajankohtainen median näkökulmasta. Opinnäytetyömme tavoite on lisätä tietoutta SeAMKn opiskelijoille psyykkisestä hyvinvoinnista, ja sen merkitystä omaan jaksamiseen. Pyrimme tuomaan tietouden lisäämisellä opiskelijoille työkaluja ja menetelmiä, joilla tukea omaa psyykkistä hyvinvointia. Tarkastelemme hyvinvoinnin kokonaisuutta kolmen eri teorian näkökulmasta. Käyttämämme teoriat ovat Allardtin hyvinvointiteoria, Bronfenbrennerin systeemiteoria ja Ryffin psykologisen hyvinvoinnin malli.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö, joten tutkimusotteeksi valikoitui kehittämistutkimus. Loimme kehittämistutkimuksen pohjaksi Webropolkyselyn, jolla kartoitimme opiskelijoiden tietoutta aiheesta sekä tarpeita psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Kyselyä jaettiin yhteistyökumppanimme SAMOn sosiaalisessa mediassa, SeAMKin intrassa, Teamssin kahvihuoneessa ja muutamassa opiskelijoiden WhatsApp-ryhmässä. Kyselyyn vastasi 131 eri alojen opiskelijaa. Vastauksien perusteella tuotimme tuotoksen vastaamaan kyselyssä ilmenneisiin tarpeisiin. Lähestymistavaksi tuotokselleme valikoitui konstrukttiivinen tutkimus. Tuotimme videon, jossa haastattelimme SeAMKin korkeakoulupastori Aila Jaakkolaa sekä SeAMKin opintopsykologi Anne-Mari Maunumaata teemahaastattelu-menetelmää käyttäen. Videolla oli tavoite tuottaa tietoutta asiantuntijoiden haastattelun muodossa. Video julkaistiin SAMOn youtube kanavalla. Tuotos tuotettiin keväällä 2024.

Johtopäätöksenä toteamme, että SeAMKin opiskelijat kaipaavat lisää tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja opiskelijat kokivat opinnäytetyömme aiheen ajankohtaiseksi. Opiskelijoiden toimesta kävi ilmi, että tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta haluttiin nimenomaisesti median kautta, esimerkiksi videon muodossa. Opiskelijoiden vastausten perusteella voidaan todeta, että digitaalisessa muodossa tieto on helpoiten heidän saavutettavissaan.

¹ Asiasanat: Psyykkinen hyvinvointi, tietous, opiskelijat, uupumus, opiskelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Social Services

Author/s: Mira Kitula and Roosa Koski-Aho

Title of thesis: Information for SeAMK students to support psychological well-being.

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2024

Number of pages: 42

Number of appendices: 3

The topic of our thesis was based on the discussions generated within the student community. Students increasingly expressed challenges with coping, exhaustion, and psychological well-being. The goal of our thesis is to raise awareness within the student community in Seinäjoki UAS about psychological well-being and its importance. By increasing knowledge, we strive to develop tools and methods that assist the students to support their own psychological well-being.

We examine the concept of well-being through three different theories: Allardt's well-being theory, Bronnfenbrenner's ecological systems theory and Ryff's model of psychological well-being. This is a functional thesis and development research was chosen as the research approach. A Webropol survey was created to gain insight on how familiar the subject of well-being is among students and to identify if actions to support psychological well-being are needed. The survey was shared on our partner SAMO's social media, SeAMK Intra, Teams' coffee room, and also other informal communication channels.

A total of 131 students from different fields answered the survey. Based on the answers, we prepared the product to meet the needs expressed in the survey. Constructive research was chosen as the approach for the product. A video was made where we interviewed Aila Jaakkola, University pastor and Anne-Mari Maunumaa, Study psychologist, using the theme interview method. The goal of the video was to produce information in the form of an interview with experts. The video was published in SAMO Youtube channel, and it was produced in the spring of 2024.

As a conclusion, it can be stated that Seinäjoki UAS students want more information to support psychological well-being and they consider the topic to be current. The survey indicated that students specifically wanted information about supporting psychological well-being through the media, for example in the form of a video. From the students' answers, it can be concluded that information is most easily available to them in digital form.

¹ Keywords: Mental well-being, knowledge, students, exhaustion, studying

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo	5
1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Aiheen perustelut	7
2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	8
2.3 Yhteistyökumppanin esittely	9
3 HYVINVOINNIN KOKONAISUUS	10
3.1 Erik Allardtin hyvinvointiteoria.....	10
3.2 Bronfenbrennerin systeemiteoria.....	12
3.3 Ryffin psykologiset osa-alueet.....	14
4 OPISKELUHYVINVOINTI.....	16
4.1 Opiskelijoiden hyvinvointi	16
4.2 Psykkisestä kuormituksesta palautuminen	17
4.3 Opiskeluhyvinvoinnin palvelut	20
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI.....	21
5.1 Lähtötilanne.....	21
5.2 Tiedonkeruun prosessi	23
5.3 Webropolkyselyn tuloksia.....	24
6 TUOTOS	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
8 POHDINTA.....	35
LÄHTEET	39

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Allardtin hyvinvointiteoria.	11
Kuvio 2. Bronfenbrennerin systeemiteoria.	13
Kuvio 3. Ryffin psykologisen hyvinvoinnin osa-alueet.....	14
Kuvio 4. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) (2022).	19
Kuvio 6. Webropolkyselyn tuloksia.	25
Kuvio 7. Webropolkyselyn tuloksia.	26
Kuvio 8. Webropolkyselyn tuloksia.	27
<i>Kuvio 9. Tuotoksen prosessikuvaus.</i>	<i>28</i>

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulussa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet elämän eri velvoitteet ja osa-alueet. Päädyimme valitsemaan opinnäytetyömme aiheeksi SeAMKin opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Tuudon (2022) järjestämän työelämäkyselyn kautta on selvitetty opiskelijoiden ajatuksia tulevasta urasta ja työelämästä. Kyselyssä selvitettiin, mitkä asiat korkeakouluopiskelijoita huolettavat erityisesti. Yleisimmät vastaukset liittyivät joko työelämän paineisiin ja omaan jaksamiseen tai työllistymiseen sekä mielenkiintoisten työtehtävien löytämiseen.

Opinnäytetyömme pyrkii tuomaan opiskelijoille työkaluja ja menetelmiä psyykkisen hyvinvoinnin tueksi. Tuudon (2022) julkaisun mukaan tulevaisuuden työelämässä vaaditaan yhä enemmän itsensä johtamisen taitoja ja itseohjautuvuutta. Julkaisussa painotetaan oman jaksamisen, itsetuntemuksen ja elämäntilanteen merkitystä, jotta tasapaino vapaa-ajan ja työelämän välillä säilyy. Tavoitteenamme on myös lisätä tietoutta oman psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja sen merkityksestä omaan jaksamiseen. Näistä lähtökohdista loimme Webropolkyselyn kartoittamaan opiskelijoiden tietoutta ja tarpeita psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi valitsimme opinnäytetyömme toteuttamistavaksi kehittämistyön.

Saimme opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAMOn. SeAMK, SAMO ja YTHS tekevät tiivistä yhteistyötä SeAMKin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Salosen ym. (2017) mukaan kehittäminen alkaa osapuolten yhteisellä suunnittelulla, johon voidaan sisällyttää myös nykytilanteen kartoittaminen. Salonen ym. (2017) jatkavat alkukartoituksen tekemisen merkityksellisyydestä, jotta päästään perille kehittämisen lähtötilanteesta. Tavoitteenamme oli selvittää opiskelijoiden tämänhetkistä tietoutta opiskeluhuvinvointia tukevista palveluista, sekä kartoittaa SeAMKin opiskelijoilta itseltään, missä muodossa ja minkä väylän kautta tietoutta olisi helpointa ja vaivattominta saada. Tulosten perusteella tuotimme yhteistyössä koulun hyvinvointitiimin kanssa tuotoksen, jolla pyrittiin vastaamaan SeAMKin opiskelijoiden tarpeisiin.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Idea opinnäytetyöhömmme lähti siitä, että moni kanssaopiskelija kertoi arkipuheissaan olevansa psyykkisesti kuormittunut. Keskusteluissa nousi myös esiin hyvinvointia kuormittavia tekijöitä. Harvemmin puheissa tuli meidän kokemustemme mukaan ilmi menetelmiä, joilla kuormituksen tunnetta voisi käsitellä. Näistä keskusteluista lähti ajatus Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen näkökulma. Seinäjoen ammattikorkeakoulun sivuilla (SeAMK, i.a-a) kerrotaan Seinäjoen ammattikorkeakoulun kuuluvan Ylioppilaiden Terveystieteiden keskuslaitoksen (YTHS:n) piiriin. Tarkoituksenamme tässä opinnäytetyössä oli käsitellä ja avata psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä teemoja ja rinnakkaiskäsitteitä, sekä tuottaa tietoisuutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta opiskeluhuvinvoinnin näkökulmasta. Perustamme opinnäytetyössämme käsiteltävät hyvinvointiin liittyvät teemat Allardtin hyvinvointiteoriaan. Käsittelemme lisäksi Carol Ryffin teoriaa psykologisista hyvinvoinnin osa-alueista, sekä Bronfenbrennerin kehittämää ekologista systeemiteoriaa.

2.1 Aiheen perustelut

Koettu opiskeluhuvinvointi on ollut omien kokemustemme perusteella ammattikorkeakoulussa etenkin opiskelijoiden itsensä puheissa paljon esillä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) (2021) artikkelin mukaan Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) toi huolestuttavia tuloksia esiin opiskelijoiden mielenterveydestä. Tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireet ovat lisääntyneet ja niiden esiintyvyys on suhteellisesti yleisempää opiskelijoiden keskuudessa kuin 20–29-vuotiaiden kokonaisväestössä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2021) KOTT-tutkimustulosten mukaan tutkimukseen vastanneista ammattikorkeakoulun opiskelijoista jopa 55 % koki psyykkistä kuormittuneisuutta, ja kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta oli 34 %:lla ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Kunttu ja Huttunen (2016) nostivat KOTT 2016-tutkimustulosten yhteenvedossa esiin, että joka neljännes opiskelija murehti vapaa-ajallaan paljon opiskeluasioita, ja vastaajista 17 % koki opiskeluihin liittyvän työmäärän niin uuvuttavaksi, että kokivat hukkuvansa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2021) tutkimuksen mukaan psyykkisestä kuormittuvuudesta eli ahdistus – ja/tai masennusoireista kärsi joka kolmas korkeakouluopiskelija. Oma jaksaminen huoletti suurta osaa opiskelijoista: yli puolet vastanneista listasivat oman jaksamisen yhtenä huolen aiheena. Haasteita tuottaa kyselyn mukaan myös YTHS:n mielenterveyspalvelujen lisääntyvät jonot, jolloin opiskelija ei saa tarvitsemaansa

tukea omaan jaksamiseen. Tuudon eli suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden opiskelua tukevan mobiilisovelluksen (2022) mukaan Korkeakouluopiskelijoista monet kokevat uupumusta jo opiskeluaikana ja erityisesti korona-aika on haastanut opiskelijoiden jaksamista entisestään.

Tutkimukset siis osoittavat, että opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi on laskenut. Pyrimme opinnäytetyöllämme vastaamaan tähän valtakunnalliseen kasvavaan ongelmaan tuottamalla SeAMKin opiskelijoille lisää tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme on tutkimusotteeltaan kehittämistutkimus. Kananen (2012, s. 26) kertoo kehittämistutkimuksen menetelmänä hyödyntävän sekä laadullista, että määrällistä tutkimusta. Hän (s. 27) jatkaa kehittämistutkimuksessa olevan samoja elementtejä kuin kokeellisessa tutkimuksessa, jossa halutaan muutos, ja joka on analoginen vaikuttamisen kanssa. Jotta voisimme sanoa kehitystä tai muutosta tapahtuneen, Kanasen mukaan sitä on kyettävä mittaamaan jollakin tavalla. Kehittämistyömme tavoite on tuottaa lisää tietoutta opiskelijoille psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Halusimme saada vastauksen seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä opiskelijat jo tietävät psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta?
2. Millaista tietoutta he kaipaavat lisää aiheesta?
3. Missä muodossa tieto olisi heille vaivattominta ja mielenkiintoisinta saada?

Kartoitamme opinnäytetyössämme Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tämänhetkistä tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta Webropokyselyn avulla. Kartoituskyselyn otanta kattaa kaikki SeAMK:in opintoalat, joita ovat kulttuuriala, liiketalouden ala, luonnonvara-ala, ravitsemisala, sosiaali- ja terveysala sekä tekniikan ala (Seinäjoen ammattikorkeakoulu, i.a-b). Jokaisella Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijalla on mahdollisuus vastata kartoituskyselyyn. Kysely käännettiin myös englanniksi, jotta kaikilla opiskelijoilla oli mahdollisuus vastata.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tehdä konkreettinen tuotos vastaamaan kyselyssä nousseisiin tarpeisiin. Tarkoituksenamme oli tuottaa tuotos, joka tukee opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia lisäämällä siitä tietoutta. Tietouden lisääminen oli tarkoitus tuottaa kyselyssä kartoitetulla opiskelijoille mielekkäimmällä tavalla.

2.3 Yhteistyökumppanin esittely

Yhteistyökumppaniksemme saimme Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAMOn. SAMO (Seinäjoen Opiskelijapalvelut oy, i.a.) on vuonna 1996 perustettu Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoille suunnattu reilu 3000 jäseninen edunvalvonta- ja palveluorganisaatio. Seinäjoen Opiskelijapalveluiden mukaan toiminta perustuu opiskelijajäsenten osallistamiseen, ja mahdollisuuteen vaikuttaa SAMOn toimintaan. SAMOn (2014) jäseneksi voi liittyä kuka tahansa Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelija. SAMOn toiminnan yksi tärkeistä toimintaperiaatteista on edistää jäsentensä sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiä. Yhteistyö SAMOn kanssa mahdollistaa myös heille ajankohtaisen kartoituksen Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemasta hyvinvoinnista. SAMO oli meidän ensisijainen vaihtoehtomme yhteistyökumppaniksi, sillä sen arvot, toimintaperiaate ja eettiset seikat mukailevat vahvasti meidän pyrkimyksiämme tuottaa tietoutta tukemaan korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia.

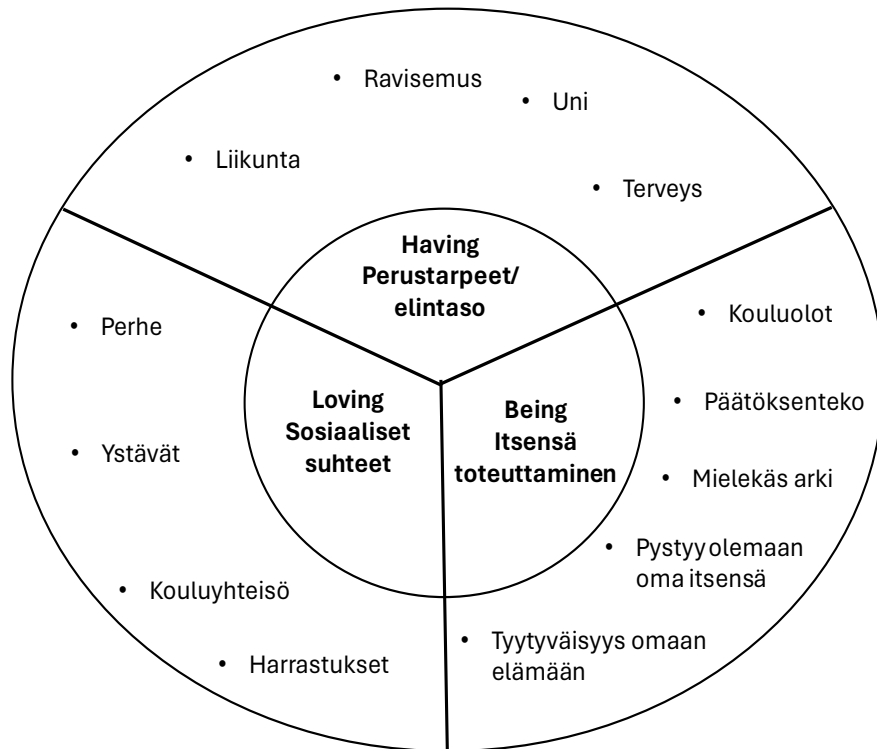
3 HYVINVOINNIN KOKONAISUUS

Tässä kappaleessa esittelemme hyvinvoinnin teoriapohjaa. Hyvinvoinnin teoriapohjana käytämme opinnäytetyössämme Allardtin hyvinvointiteoriaa (1980), jota peilaamme myös muiden tutkijoiden teorioihin aiheesta. Selvittäessämme opiskelijoiden tietoutta psyykkisestä hyvinvoinnista sivuamme opinnäytetyössämme myös opiskelijoille ja nuorille tärkeitä hyvinvoinnin teemoja sekä elämän osa-alueita. Tässä luvussa pyrimme kokoamaan kokonaiskuvaa siitä, mitä hyvinvointi on teoriatasolla ja miten se spesifioituu opiskelijoiden tutkittuun hyvinvoinnin kokonaisuuteen. Sivuamme Allardtin hyvinvointiteorian lisäksi Bronfenbrennerin ekologista systeemiteoriaa sekä Ryffin teoriaa psykologisista hyvinvoinnin osa-alueista. Pyrimme ennen kaikkea tällä teoriapohjalla käsittelemään hyvinvoinnin moninaisuutta ja ydinkohtia eri teoreetikoiden näkökulmista.

3.1 Erik Allardtin hyvinvointiteoria

Hyvinvointi on laaja-alainen ja monimuotoinen kokonaisuus, joten tarkastellessamme hyvinvoinnin kokonaisuutta sitä ei voi peilata vain yhteen teoriaan tai näkökulmaan. Keskitymme opinnäytetyössämme psyykkisen hyvinvointiin, mutta ennen kuin voimme käsitellä pelkästään psyykkisen hyvinvoinnin osa-aluetta tulee meidän ymmärtää hyvinvointi kokonaisuutena ja mistä se muodostuu. Hyvinvoinnin kokonaiskuvan ja teorian on luonut useampi eri teoreetikko.

Uusitalon ja Simpuran (2022, s.23) mukaan Erik Allardtista, joka kehitti 1970-luvulle painottuvan hyvinvointi teorian, joka painottuu pohjoismaiseen hyvinvointiin. He täsmentävät, että Allardtin teoria tunnetaan vielä tänäkin päivänä erittäin hyvin, ja sitä käytetään edelleen hyvinvoinnin tutkimisen pohjana monissa tutkimuksissa. Uusitalon ja Simpuran mukaan Allardt teki paljon yhteistyötä eri teoreetikoiden kanssa ja loi sen pohjalta oman hyvinvointiteorian. Allardt (1980, s.39–47) loi hyvinvoinnin teorian, joka pitää sisällään kolme hyvinvoinnin pääluokkaa, having (elintaso), loving (yhteisyyssuhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). Kuviossa 1 on havainnollistettu opiskelijan hyvinvointiympyrää käyttäen Allardtin hyvinvoinnin teoriaa. Allardtin teorian ydinajatus on siinä, että ihmisillä on jatkuvasti erilaisia tarpeita, joita on tyydytettävä olemassa olevilla resursseilla.



Kuvio 1. Allardtin hyvinvointiteoria.

Uusitalo ja Simpura (2022, s.28) kertovat, että elintaso kuvaava having pitää Allardtin mukaan sisällään käytettävissä olevien aineellisten ja aineettomien resurssien tarpeen. He jatkavat, että näillä resursseilla ihminen voi tyydyttää fysiologiset tarpeensa ja resursseihin vaikuttaa pitkälti yhteiskunnan vallitsevat olosuhteet. Uusitalon ja Simpuran mukaan elintason resurssit ovat itsessään perusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Elintason resursseihin he kertovat kuuluvan esimerkiksi asumisen, tulot, työllisyyden, ravinnon, veden ja lämmön. Uusitalo ja Simpura täsmentävät, että jokaisella ihmisellä täytyisi olla elintason resurssit kunnossa, jotta ihminen voi toteuttaa muita hyvinvoinnin pääluokkia.

Allardtin (1980, s.46) hyvinvoinnin teorian toinen pääluokka on being eli itsensä toteuttamisen tarve. Itsensä toteuttaminen voi parhaimmillaan olla sitä, että ihminen kokee itsensä korvaamattomaksi, omaksi persoonakseen ja saa arvontoa, omaa mahdollisuuden harrastuksiin sekä vapaa-aikaan ja osallisuuteen yhteiskunnallisissa asioissa. Kaikki edellä mainitut vaikuttavat kokonaisuudessaan yksilön kokemaan hyvinvointiin.

Allardtin (1980, s.43) viimeinen hyvinvoinnin pääluokka on loving. Loving on tarve, joka syntyy kontaktissa toiseen ihmiseen, ja näitä tarpeita ovat esimerkiksi toveruus ja rakkaus. Allardtin mukaan ihmisellä on tarve olla osa sosiaalisuuden verkostoa ja kuulua joukkoon. Hän jatkaa, että mikäli tämän kyseisen pääluokan tarpeet eivät täyty, vaikuttaa se

heikentävästi psyykkiseen terveyteen, ja voi johtaa sosiaalisiin ongelmiin. Simpura ja Uusitalo (2022, s.30) kertovat, että yhteisyysuhteet voivat toimia parhaimmillaan voimavarana ja resurssina yksilölle ja yhteisölle.

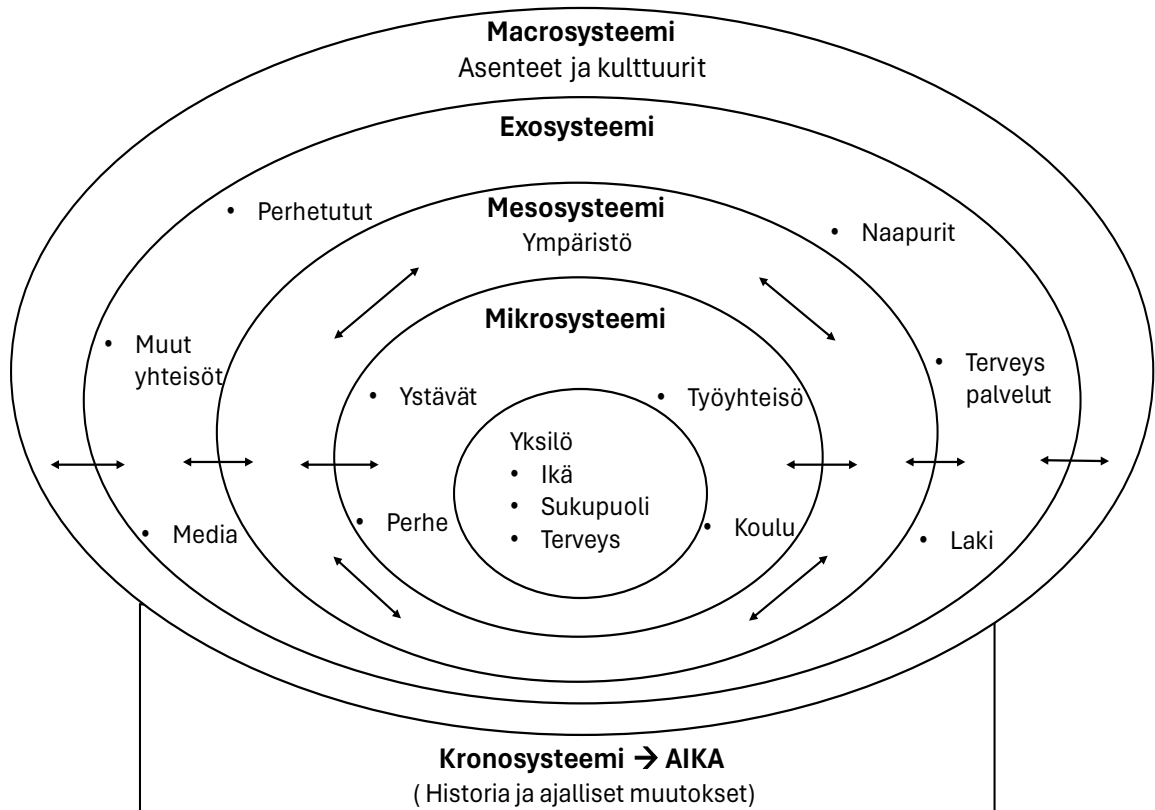
Allardt (s.32) täsmentää, että itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden tarpeet ovat inhimillisiä ja ne voidaan määritellä inhimillisten suhteiden perusteella. Tätä kokonaisuutta voidaan kutsua myös elämänlaaduksi. Allardt (s. 33) jatkaa, että koska itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset tarpeet ovat inhimillisiä, on jokaisen yksilön itsensä määritettävissä, mikä on hänelle itselleen riittävä taso oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Simpura ja Uusitalo (2017, s.30) kertovat, että Allardt näki teoriassaan kaikkia pääluokkia yhdistävänä käsitteenä onnellisuuden. Onnellisuus on Allardtin mukaan ihmisen ja yksilön oma subjektiivinen arvio elämästään. Subjektiiviseen arvioon vaikuttaa moniulotteisesti ja tasavertaisesti kaikki edellä mainitut hyvinvoinnin pääluokat.

Allardtin teorian mukaan ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista muodostuu resurssien ja ihmisen omien tarpeiden yhteensovittamisesta sekä niiden yhteistuotoksena koetusta subjektiivisesta onnellisuudesta. Teoriassa todetaan, että jokaisella ihmisellä on käsitys omasta hyvinvoinnistaan, onnellisuudestaan, ja siitä mitä tarvitsee näiden ylläpitämiseen. Jokainen hyvinvoinnin osa-alue, jonka Allardt mainitsee, on sidoksissa toisiinsa ja siten niitä ei voi täysin sulkea pois toisistaan. Olennaista mielestämme on muistaa, että resurssit ovat sidonnaisia yhteiskunnan tilanteeseen, jolloin yksilö ei aina pysty vaikuttamaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa omalla kohdallaan.

3.2 Bronfenbrennerin systeemiteoria

Bronfenbrennerin (1979) systeemiteoriassa keskitytään siihen, millä tavoin systeemisesti keskenään sidoksissa oleva yksilö ja ympäristö ovat vaikutuksessa keskenään. Bronfenbrenner (1979, s. 3) kertoo, että ekologinen ympäristöajattelu eli systeemiteoria sisältää ikään kuin joukon sisäkkäin rakennettuja nukkeja. Hän jatkaa, että jokainen nukke edustaa ihmisen ympäristöä, joka vaikuttaa ihmisen kehitykseen. Nuket ovat sisäkkäin, sillä jokainen ympäristö vaikuttaa toiseensa jollain tasolla, eikä niitä voi siten erotella toisistaan kokonaan. Bronfenbrenner täsmentää, että teoria käsittelee kasvavan ihmisen ja ympäristön kehittyvää vuorovaikutusta keskenään. Hän jatkaa, että teoriassa tarkastellaan ihmisen tapaa havaita ja käsitellä ympäristöään. Bronfenbrenner on nimennyt systeemiteoriansa eri tasot mikro-, meso-,

ekso-, makro- ja kronosysteemeiksi. Nämä tasot kuvastavat ihmisen eri ympäristön tasoja, ja mitä ne pitävät sisällään (kuvio 2).



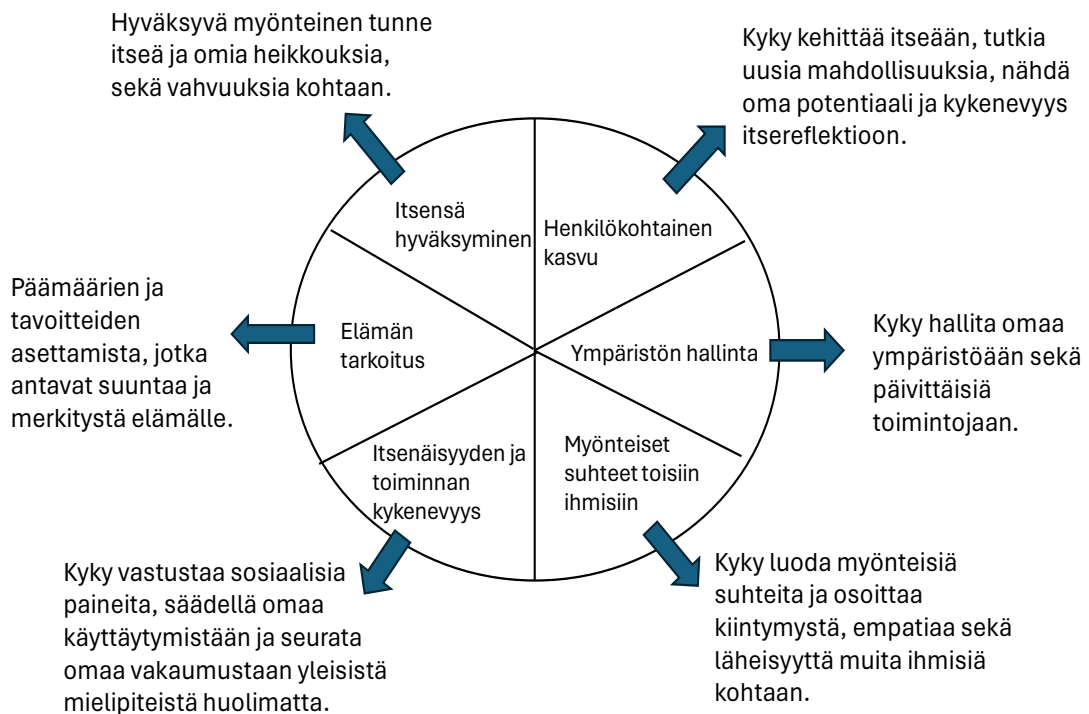
Kuvio 2. Bronfenbrennerin systeemiteoria.

Bronfenbrennerin (1979, s.7) mukaan mikrosysteemin pitävän sisällään ihmisen läheisimmät suhteet. Läheisiin suhteisiin voidaan määritellä ne, joiden kanssa ihminen on tekemisissä eniten ja mitä suhteita ihminen itse pitää läheisimpinä. Ihminen oppii näistä suhteista eniten ja mikäli näissä suhteissa tapahtuu muutoksia, on vaikutukset yksilöön suurimmat. Bronfenbrenner jatkaa, että näitä suhteita voi olla esimerkiksi vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat, koti, koulu ja parisuhde. Mesosysteemiksi Bronfenbrenner (s.8) katsoo kuuluvan ihmisen ympäristön. Ympäristössä ihminen vaikuttaa ympäristöönsä ja ympäristö vaikuttaa ihmiseen. Ekosysteemiin Bronfenbrenner (s.8) näkee kuuluvaksi perhetutut, naapurit, media, sosiaali- ja terveystalvelut. Makrosysteemiin hän luettelee esimerkiksi yhteiskunnan, lait, kulttuurin ja uskonnon. Jokainen systeemin kerros on vaikutuksissa toisiinsa. Yksilö vaikuttaa jokaiseen kerrokseen ja jokainen kerros vaikuttaa yksilöön. Yksilö voi itse vaikuttaa siihen, mitä kokee itselleen tärkeimmiksi ja mitä kokee kaukaisemmiksi asioiksi systeemin sisällä. Systeemin sisällä on sisältöjä, joihin yksilö ei voi juurikaan vaikuttaa, mutta yksilön on elettävä sen mukaan. Tästä voi olla esimerkkinä laki ja yhteiskunnan arvot tai kulttuuri. Yksilö ei voi syntyesään valita millaiseen kulttuuriin syntyy ja on väistämätöntä, että yksilö saa kasvaessaan

vaikutteita vallitsevasta kulttuurista. Yksilön kasvaessa hän voi itse valita haluaako edelleen kuulua samaan kulttuurilliseen ympäristöön, johon syntyi, vai haluaako vaihtaa toiseen kulttuurilliseen ympäristöön. Tätä ajallista kehitystä kutsutaan kronosysteemiksi. Jokaisen ihmisen elämässä tapahtuu jatkuvasti muutoksia, johon tulee uutta sisältöä. Näitä muutoksia ovat esimerkiksi koulun muutokset iän mukana, muutto pois kotoa, kaveripiirien muutokset, yhteiskunnalliset muutokset, eläkkeelle jääminen ja ajan mukana tulevat muutokset, esimerkiksi koronavirus tai inflaatio.

3.3 Ryffin psykologiset osa-alueet

Korhonen ja Toom (2017, s. 139) kertovat Ryffin hyvinvointia kuvaavasta mallista, joka käsittelee psykologista hyvinvointia. He jatkavat, että Ryffin mallissa on kuusi erillistä psykologista dimensiota, jotka ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, itsenäisyyden ja toiminnan kykenevyys, ympäristön hallinnan sekä elämän tarkoituksellisuuden ja henkilökohtaisen kasvun (kuvio 3).



Kuvio 3. Ryffin psykologisen hyvinvoinnin osa-alueet.

Pulkkisen ym. (2023) mukaan Ryffin teoria tarkastelee hyvinvointia henkilökohtaisen kasvun kokemuksien, ja elämän merkityksen löytämisen näkökulmasta. Ryffin teoriassa korostuu hyveiden ja taitojen kehittyminen, sekä itsensä toteuttaminen. Pulkkinen avaa Ryffin teorian kuuden eri dimension sisältöä (kuvio 3). Hän kertoo, että itsensä hyväksyminen on hyväksyvä ja myönteinen tunne itseä ja omia heikkouksia sekä vahvuuksia kohtaan. Pulkkisen mukaan myönteiset suhteet ovat oma dimensionsa, joka sisältää kykyä luoda myönteisiä suhteita ja osoittaa kiintymystä, empatiaa sekä läheisyyttä muita ihmisiä kohtaan. Itsenäisyyden ja toiminnan kykenevyyden dimensioon Pulkkinen kertoo kuuluvan kykyä vastustaa sosiaalista painetta, säädellä omaa käyttäytymistään ja seurata omaa vakaumustaan yleisistä mieliteistä huolimatta. Tärkeää on myös kyky hallita ympäristöään ja päivittäisiä toimintojaan, tämän Pulkkinen kertoo kuuluvan ympäristön hallinnan dimensioon. Viimeinen dimensio eli elämän tarkoituksellisuuden ja henkilökohtaisen kasvun sisältö on sellaisten päämäärien ja tavoitteiden asettamista, jotka antavat suuntaa ja merkitystä elämälle.

Korhonen ja Toom (2017, s.140) kertovat, että eri ikäryhmiin kuuluvilla aikuisilla naisilla ja miehillä on testattu Ryffin psykologista hyvinvoinnin mallia siihen perustuvilla mittareilla. Näiden testien perusteella on todettu, että Ryffin kuusi psykologisen hyvinvoinnin dimensiota toimii, ja teoria on saanut osaltaan eniten empiiristä tukea, joten tätä mallia on myös mahdollista hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden monimuotoiseen joukkoon.

4 OPISKELUHYVINVOINTI

Hyvinvointi on todella laaja ja monimuotoinen käsite ja siihen liittyy vahvasti yksilön oma käsitys riittävästä hyvinvoinnista. Kuten Allardtin (1980, s.39–47) hyvinvoinninteoriassa todetaan, jokaisella ihmisellä on käsitys omasta hyvinvoinnistaan, onnellisuudestaan, ja siitä mitä tarvitsee näiden ylläpitämiseen. Ihmisen kokonaishyvinvointi on kokonaisuutena erittäin laaja ja lähdemmekin opinnäytetyössämme rajaamaan sitä opiskelijoidenhyvinvoinnin näkökulmaan. Halusimme opinnäytetyöllämme tukea opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja tuottaa heille tietoutta sen tukemiseen. Tukeaksemme opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia on ensin ymmärrettävä mistä opiskelijoiden psyykinen hyvinvoinnin kokonaisuus muodostuu ja miten opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea.

4.1 Opiskelijoiden hyvinvointi

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Pippa Laukka (i.a) kertoo kattavasti Mehiläisen artikkelissa hyvinvointiin kuuluvan keskeisesti yhteys omaan itseensä, eli tunne oman elämän hallinnasta. Hän täsmentää, että jos elämän ulkoiset tekijät ja paineet kuten sähköpostit tai kotias-kareet, kiire ja aikataulut ottavat vallan, voi hallinnan tunne laskea. Laukka jatkaa hallinnan tunteen laskemisen saattavan aiheuttaa stressiä. Tiirikainen (2022, s.11–12) toteaa opiskelijoiden voivan keskimäärin melko huonosti ja tätä tukee valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi tutkimus, jonka mukaan vain kaksi kolmannesta opiskelijasta koki henkisen hyvinvointinsa hyväksi. Salmela-Aro ja Read (2017) täsmentävät myös, että uupuminen opiskelussa on vakava ongelma, sillä tutkimuksissa on osoitettu, että uupumus voi johtaa masennukseen myöhemmin elämässä. Rautamäen (2020, s.23) mukaan harvinaista on, että jaksamattomuus opintojen suhteen johtuu pelkästään itse opiskelusta vaan taustalla voi olla esimerkiksi opintojen ohella tehty työ, talouteen ja perhe-elämään liittyvät haasteet, mielenterveystaidot, opiskelutaidot, ajankäyttö, elämänhallinta tai muut henkilökohtaisen elämän haasteet. Kuten Bronfenbrenner systeemiteoriassaan (1979) toteaa, ovat kaikkien elämän eri osa-alueet vaikutuksessa keskenään, niin myös opiskelijan kokonaishyvinvointi on monen asian summa. Rautamäki (2020, s. 23) toteaa uupumisen taustalla olevan useampia eri syitä, ja ne korostuvat myös opiskelijan elämässä systeemisesti toisiinsa. Tiirikainen (2022, s. 40) täsmentää opintojen suunnittelun tärkeyttä, sillä näin opiskelija

hahmottaa raamit sille paljonko opiskelu voi viedä aikaa ja paljonko aikaa on hyvä jättää voimavaroja lisäävälle toiminnalle.

Ärtingin ja Hannukalan (2020, s.11) mukaan, opiskelijoiden koettu hyvinvointi on ydinasemassa opinnoissa menestymisen ja tavoiteajassa valmistumisen kannalta. Tiirikainen (2022, s.11) kertoo myös korkeakouluopiskelijoiden ahdingosta opiskelutaitojen puuttuessa. Hän täsmentää vuoden 2018 tilastojen mukaan, että vain joka viides Suomalainen korkeakouluopiskelija valmistui tavoite ajassa. Jänkälä (2020, s.16) korostavat opiskelukykyä vahvistavien tekijöiden tiedostamisen merkitystä, jotta opintojen keskeyttämisriskiä voidaan minimoida. Hänen mukaansa aiempien tilastojen perusteella on todettu, että koulutuksen keskeyttämisellä on selkeä yhteys työllistymisongelmiin myöhemmässä vaiheessa. Paakki (2020, s.27) kertoo tekstissään, että koulu-uupumuksella on vahva yhteys opiskelijan koulumotivaatioon. Hän jatkavat, että osa opiskelijoista kokee kuormittuneisuutta enemmän, kun toiset taas eivät koe lainkaan kuormittuneisuutta. Paakin mukaan 33 % korkeakouluopiskelijoista kokee runsaissa määrin stressaantuvuuden tunnetta, sekä uniongelmiin, keskittymisvaikeuksien, ahdistuksen tai jännittyneisyyden kaltaisia tunteita.

4.2 Psyykkisestä kuormituksesta palautuminen

Olemme tarkastelleet opinnäytetyössämme usean lähteen mukaan sitä seikkaa, että opiskelijat voivat huonosti. Opiskelijoilla on edellä mainittujen lähteiden mukaan uupumusta, kuormittuneisuutta, ahdistusta ja stressiä. Nämä voivat johtaa valmistumisen pitkittymiseen, työllistymisongelmiin, mielenterveyden haasteisiin ja koulun lopettamiseen sekä syrjäytymiseen. Omaa psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista voi kuitenkin harjoitella sekä tukea eri tavoin. Mattilan (2022) mukaan stressillä tarkoitetaan sitä, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ylittyvät tai ovat tiukoissa tilanteissa, ihmiseen kohdistuu liian paljon vaatimuksia tai haasteita. Psykologista stressiä esiintyy hänen mukaansa tilanteissa, joiden koemme haastavan tai ylittävän voimavaramme ja psyykkisen sietokykymme. Aalto ja Tuominen (2022, s. 24) kertovat uupumuksen olevan seuraamus pitkittyneestä stressistä. He täsmentävät, että stressin hallintaan käytettävien voimavarojen loppumisesta seurauksena on usein uupuminen. Opiskelijoiden elämässä on kokemuksemme mukaan usein moni rauta tulella ja jokainen niistä vaatii omat ponnistelunsa sekä voimavaransa. Opiskelijalla kokemamme mukaan saattaa olla esimerkiksi työ, koulu, perhe, harrastukset ja kaverisuhteet, joista jokainen vaatii huomiota. Tämän kokonaisuuden pyörittämisessä opiskelijalla saattavat voimavarat

loppua ja seuraamuksena on uupumus. Kuten Aalto ja Tuominen (2022, s. 25) kertovat, on uupumus monen tekijän summa. Heidän mukaansa uupumisen taustalla on usein pitkään jatkunut fyysinen ja henkinen kuormitus.

Psykologi Sini-Sofia Savola (2021) kirjoittaa blogitekstissään stressistä palautumisen tärkeydestä. Savola korostaa psykologisen opinnoista irrottautumisen merkitystä, jolloin stressiä aiheuttavasta tekijästä otetaan psyykkistä etäisyyttä. Jaakkola (2018, s. 25) kertoo kirjassaan, ettei ihmisen autonominen hermosto ole suoranaisesti ohjailtavissa, kuten vaikkapa sydämen syke, kehon lämpötila tai ruoansulatus. Hän jatkaa, että ihmisen on täysin mahdollista opetella vaikuttamaan välillisesti autonomiseen hermostoon, esimerkiksi hengitysrytmiä säätelemällä. Jaakkolan (s. 40) mukaan stressi ja palautumisen fysiologia ovat tiiviisti yhteydessä psykologiaan: tunteisiin, tulkintoihin ja ajatuksiin. Aalto ja Tuominen (2022, s. 25) tiivistävät, että stressinhallinnassa ei ole kyse stressin välttämisestä, vaan voimavarojen fiksusta säätelemisestä ja kokonaiskuormituksen hallinnasta. Tässä säätelemisessä ja hallinnassa auttavat Jaakkolan mainitsemat tunteet, tulkinnat, ajatukset ja esimerkiksi hengittäminen.

Miten uupumisen ja liiallisen pitkittyneen stressin voisi välttää tai hallita. Kuten Aalto ja Tuominen (2022, s. 37) kertovat stressinhallinta on taito, jossa voi jatkuvasti kehittyä ja sitä voi treenata. He jatkavat, että keskeistä on tunnistaa miten itse reagoi stressiin ja tiedostaa itselleen sopivimmat stressinpurkukeinot. Heidän mukaansa stressinpurkukeinoilla on tärkeää päästä taas tasapainoon ja palautua. Aalto ja Tuominen (s.137) kertovat mielen taidoista, joita on mahdollista treenata. Mielen taidoilla voidaan heidän mukaansa auttaa sietämään paremmin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä, ylittämään vaikealta tuntuvat esteet, parantamaan stressinhallintaa, onnistumaan itselle tärkeissä tavoitteissa ja säilyttämään paremmin huomio käsillä olevissa tehtävissä. Aalto ja Tuominen (s.138) luettelevat mielen taitoihin kuuluvaksi muun muassa itsesäätelyn, keskittymiskyvyn, positiivisen itsepuheen, itsetuntemuksen ja kyvyn rentoutua.

Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa



Kuvio 4. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) (2022).

Opiskelijalla yksi tärkeimpiä keinoja on stressinhallinnan lisäksi opiskelun taito. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) kuvaa opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä kuviossa 4. YTHSn (i.a-a) mukaan opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, johon vaikuttavat monet eri osatekijät. YTHS (i.a-a) kertoo sivullaan opiskelukyvyn osa-alueiden tukevan opiskelijaa valmistumisessa ja opintojen etenemisessä. Jos pystytään antamaan tukea ja käymään vuoropuhelua kaikkien kuviossa 4 esiintyviin osa-alueiden kesken, tukee se parhaiten opiskelijan hyvinvointia ja siten opinnoissa jaksamista. Kun opiskelukyky on kunnossa voi opiskelija keskittyä paremmin opiskelun tekniikkaan ja oman hyvinvoinnin muihin osa-alueisiin. Kuten Tiirikainen (2022, s.22) toteaa opiskelun olevan tekniikkalaji, jota voi harjoitella, mutta on yksilöllistä mikä tekniikka toimii parhaiten. Tiirikaisen (s. 40) mukaan opiskelun suunnittelu on myös tärkeässä asemassa hyvinvoinnin kannalta. Hän täsmentää, että hyvä suunnittelu auttaa hahmottamaan raamit sille, mitkä asiat ovat opiskelun lisäksi tärkeitä ja miten ajankäyttö lomittuu opiskelun sekä näiden tärkeiden asioiden kanssa yhteen. Hän jatkaa, että hyvinvoinnin kannalta opiskelu ei saa viedä kaikkea aikaamme vaan aivot tarvitsevat myös tasaisesti lepoa opiskelusta.

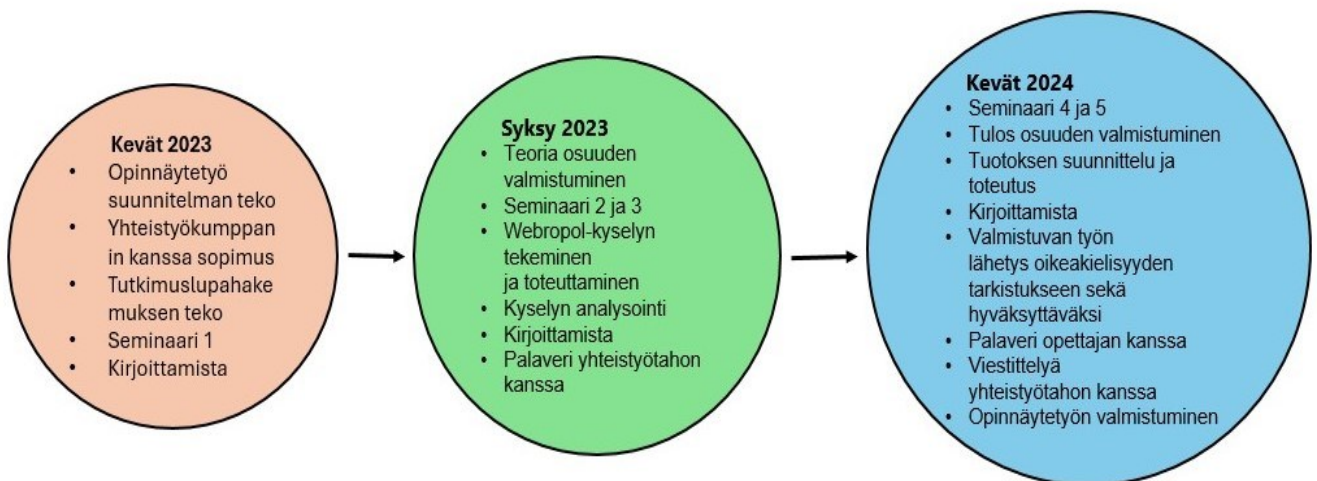
Jaakkola (2018, s. 67) kertoo unen olevan tärkein palautumisen edistäjä ja 95 prosenttia palautumisesta tapahtuu unen aikana. Hän (s.75) jatkaa, että uni täydentää energiavarastoja, auttaa oppimaan ja ennen kaikkea vahvistaa muistia. Hän täsmentää, että psykologian ja neurotieteen professorin sekä unitutkija Matthew Walkerin mukaan ihmisen elimistössä ei ole yhtäkään systeemiä, johon uni ei vaikuttaisi. Suomen Mielenterveys ry (Mieli ry) (2022) kertoo unen olevan biologinen välttämättömyys, sillä uni uudistaa aivojen toimintakykyä, joka on merkityksellistä mielenterveyden kannalta. Mieli ry jatkaa sivuillaan, etteivät aivot pysähdy unessa, vaan suorittavat erilaisia ylläpitotoimia, joiden myötä hermoyhteydet vahvistuvat ja muodostuvat uudelleen, sekä kuona-aineet puhdistuvat.

4.3 Opiskeluhyvinvoinnin palvelut

Seinäjoen ammattikorkeakoulun (SeAMK) opiskelijoille on useita tahoja, jotka tukevat heitä psyykkisen hyvinvoinnin kentällä. SeAMKin opiskelijat kuuluvat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) piiriin. YTHSn (i.a-a) nettisivuilla kerrotaan, että YTHSn tehtävänä on järjestää terveyden- ja sairaanhoidonpalvelut opiskelijoille, edistää opiskeluympäristön ja – yhteisön hyvinvointia sekä edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä. YTHS (i.a-b) tarjoaa psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen kolme erilaista ryhmää: depressiokoulu, jännittäjäryhmä ja Stress Less- valmennus. Näiden ryhmien lisäksi YTHS tarjoaa myös eri palvelupisteissä omia ryhmiä. YTHS kertoo pyrkivänsä ryhmätoiminnalla lisäämään tietoutta mielenterveyden ongelmista ja oppia itsehoitotaitoihin. YTHSn lisäksi opiskelijoita tukee SeAMKin omat hyvinvoinnin palvelut. SeAMK (2024) tukee opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia koreakoulupastorin ja opintopsykologin tarjoamilla palveluilla sekä opinnoissa auttavalla opinnot ojenukseen-klinikalla. YTHSn ja SeAMKin lisäksi opiskelijoiden tukena on yhteistyökumppanimme Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (SAMO). SAMO (i.a) tuottaa erilaisia hyvinvointia tukevia tapahtumia yhteistyössä SeAMKin kanssa.

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Tässä kappaleessa kerromme kehittämistyön prosessin etenemisestä. Aluksi perehdymme siihen, miten aiheemme muodostui ja tutustumme kehittämistyömme menetelmään ja lähestymistapaan. Seuraavaksi tarkastelemme aineistonkeruumenetelmäksi valikoitunutta Webropol-kyselyä ja sen analysointia. Lopuksi tutustumme tuotokseen ja sen tuottamisen prosessiin. Kuvaamme kehittämistyömme prosessia ja sen etenemistä aikajanallisesti kuviossa 5.



Kuvio 5. Kehittämistyön prosessi aikajanallisesti.

5.1 Lähtötilanne

Idea opinnäytetyölle lähti siitä, kun kanssaopiskelijat kertoivat keskustelujen yhteydessä usein uupumisesta ja erilaisista psyykkisen hyvinvoinnin ongelmista. Lähdimme rakentamaan opinnäytetyötä tämän idean ympärille. Alkuun pidimme palaveria opinnäytetyötä tekevien kesken ja päätimme, millaista opinnäytetyötä lähdemme tekemään. Halusimme tehdä toiminnallisen kehittämistyön, joka tukee opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö, joten tutkimusotteeksi valikoitui kehittämistutkimus. Kananen (2012, s.26) kertoo kehittämistoiminnan olevan usein sekoitus määrällistä ja laadullista tutkimusta.

Keskusteltuamme lisää mahdollisesta kehittämistyön toteutuksesta tulimme siihen päätökseen, että pyrimme tuotoksellamme tuottamaan lisää tietoutta psyykkisestä hyvinvoinnista SeAMKin opiskelijoille. Lähestymistavaksi tuotokselle valikoitui konstrukttiivinen

tutkimus. Ojasalo ym. (2014, s.65) kertovat konstruktivisen tutkimuksen ominaispiirteiksi uudenkaltaisen todellisuuden rakentamisen spesifioidusti tutkimustiedon pohjalta. Ojasalon ym. mukaan konstruktivinen tutkimus pyrkii käytännönläheiseen ongelmanratkaisuun luomalla uuden rakenteen. He jatkavat, että tarvitaan jo olemassa olevaa teoreettista tietoa ja uutta empiiristä tietoa uuden rakenteen luomiseksi. Voidaksemme tuottaa tietoutta oli meidän ensin kartoitettava opiskelijoiden jo olemassa olevaa tietouden määrää ja sitä, millaista tietoutta kaivattiin lisää. Kanasen (2012, s.121) mukaan kehittämistutkimuksessa tiedonkeruu- ja analyysimenetelmänä voidaan käyttää kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä. Salonen ym. (2017, s.34) täsmentävät, että kehittämistyössä nähdään paljon innovatiivisia ajatuksia ja siinä hyödynnetään usein tutkimuksellisia piirteitä sekä käytetään erilaisia tiedonkeruumenetelmiä kuten haastattelua, kyselyä tai havainnointia. Hän jatkaa, että näillä menetelmillä pyritään kehittämistyössä tuottamaan kehittämisen kannalta oleellista tietoutta.

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme Webropol-kyselylomaketta, jolla kartoitimme jo olemassa olevaa tietoutta opiskelijoilta. Halusimme myös tuottaa tietoutta tavalla, joka olisi saavutettavuudeltaan mahdollisimman hyvä ja tavaltaan opiskelijoille mieleinen. Salonen ym. (2017, s.34) täsmentävät, että kehittämistoiminnalla pyritään tyypillisesti muuttamaan jotain konkreettista toimintaa tai asiantilaa. Meidän opinnäytetyömme tavoite on tuottaa uutta tietoutta, ja lisätä tietoutta opiskelijoille psyykkisestä hyvinvoinnista. Kehittääksemme opiskelijoiden tietoutta on kartoitettava jo olemassa olevaa tietouden määrää ja sitä, miten tietoutta haluttaisiin saada lisää.

Teimme opinnäytetyön suunnitelman ja saimme ohjaavan opettajan. Esittelimme ideamme opinnäytetyön seminaarissa keväällä 2023. Saimme seminaarissa hyviä ideoita ja tarkempaa suuntaa opinnäytetyöllemme, mutta idea pysyi kuitenkin samana. Seminaarin jälkeen pohdimme yhteistyökumppania. Meidän tilanteessamme yhteistyökumppaniksi valikoitui SAMO. Lähdimme tavoittelemaan SAMOa yhteistyökumppaniksi, koska olimme tekemässä opinnäytetyötämme SeAMKin opiskelijoille. Lähetimme SAMOille sähköpostiviestiä ja sovimme tapaamisen. Pidimme palaverin mahdollisesta yhteistyöstä, jossa esittelimme suunnitelman. SAMO lähti mukaan ja teimme yhteistyösopimuksen. Kevään aikana kirjoitimme opinnäytetyötä eteenpäin ja etsimme lähdekirjallisuutta. Kesän 2023 aikana teimme tutkimuslupahakemuksen SeAMKille ja saimme puoltavan päätöksen.

5.2 Tiedonkeruun prosessi

Syksyllä 2023 aloimme työstämään tiedonkeruumenetelmäksi valikoitunutta kyselyä ja kirjoitimme samalla opinnäytetyön teoriaosuutta. Teimme kehittämistyömme tueksi Webropolkyselyn (liite 1). Kyselyn oli tarkoitus saavuttaa kaikki SeAMK:in opiskelijat, joten suuren kohderyhmän ja helppokäyttöisyyden vuoksi valitsimme kyselyn alustaksi Webropolkyselyn. Webropolkysely oli meille osittain tuttu ja näin helposti lähestyttävä vaihtoehto. Webropolkysely valikoitui kyselyn alustaksi osakseen sujuvan analysoinnin varmistamiseksi.

Aluksi muotoilimme ydin kysymykset, jotka auttoivat meitä luomaan pohjan kyselyn kysymysasettelulle. Ydinkysymykset olivat: 1. Mitä opiskelijat jo tietävät psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta? 2. Millaista tietoutta he kaipaaisivat lisää aiheesta? ja 3. Missä muodossa tieto olisi heille vaivattominta ja mielenkiintoisinta saada? Pyrimme muokkaamaan kyselyn kysymykset helposti ymmärrettäviksi kyselyyn vastaajille. Ammattisanasto pyrittiin jättämään pois kyselystä, jotta saataisiin minimoitua teoreettinen virheotanta väärinymmärryksiltä. Kysely käännettiin myös englanniksi, jotta kysely olisi tasapuolisesti kaikkien SeAMK:in opiskelijoiden saavutettavissa ja ymmärrettävissä. Kyselyn tueksi teimme saatekirjeen SeAMK:in tietosuojaselosteineen, jossa on kerrottu kyselyn tarkoituksesta, tutkimustavasta, salassapidosta ja yhteistyökumppanista. Saatekirje liitettiin kyselyyn mukaan (liite 2).

Kuulan (2011, s. 24–25) mukaan tutkimusetiikka pitää sisällään tutkittavien suojaan ja aineiston hankintaan liittyvät kysymykset. Hän (s. 61) jatkaa ihmisen itsemääräämisoikeutta pyrittävän kunnioittamaan siten, että ihmisille annetaan mahdollisuus päättää itse, osallistuvatko tutkimukseen vai eivät. Kuula jatkaa, että mikäli tämä onnistuu, tutkittavien tulee saada tietoa riittävässä määrin tutkimuksesta, sillä muutoin päätöstä vapaaehtoisuudesta osallistua tutkimukseen ei kyetä tekemään.

Kyselyn kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta, joka on aiheena eettisyyden kannalta haastava. Kuulan (2011, s. 135) mukaan tutkimuksen arkaluontoisuus voidaan määritellä esimerkiksi nojautumalla lakiin, jossa on määritelty, mitkä ovat tutkittavien kannalta arkaluonteisia asioita, kuten esimerkiksi terveydentilaan liittyvät kysymykset. Kuula (s. 136) jatkaa, että usein tutkimuksen aiheen itselleen liian arkaluonteiseksi kokeva ei osallistu alkuunkaan tutkimukseen, ja näin hänen yksityisyytensä koskeva rajanveto tapahtuu päätöksenä jättää osallistumatta tutkimukseen. Kuula (s. 192) painottaa, että lähtökohtana kaikelle tutkimukselle on tutkittavien

itseään määräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittaminen sekä vahingon välttäminen ja tutkittavien yksityisyyden suojaaminen.

Kyselyn kysymykset lähetettiin tutkimuspäällikkö Päällysaholle, jolloin saatiin varmuus kyselyssä olevien kysymysten olevan eettisesti muotoiltu. Teimme kyselystä beta-testin ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä jakeluun. Beta-testin oli kyselyn keskeneräinen versio, joka haluttiin jakaa muutamalle opiskelijalle ennen valmiin kyselyn lähettämistä eteenpäin. Beta-testin tarkoitus oli antaa meille palautetta siitä, täytyykö kyselyä vielä muokata ja onko kysymysasettelu vastausvaihtoehtoineen tällaisenaan riittävä. Testi auttoi myös hahmottamaan vastaako kysely siihen mitä halusimme selvittää. Beta-testi jaettiin kuudelle henkilölle eri opimisaloilta ja kartoimme sen avulla kyselymme ymmärrettävyyttä, kysymysasettelun toimivuutta sekä vastausvaihtoehtojen monipuolisuutta. Pyysimme palautetta beta-kyselyyn vastanneilta, jonka jälkeen viimeistelimme kyselyn. Lähetimme kyselyn SAMO:lle, joka jakoi kyselyä instagram-tarinassaan kahdesti. Laitoimme kyselyn myös Viestintä- ja markkinointipäällikkö Outi Kemppaiselle, joka laittoi kyselyn jakoon SeAMK:n Intra-palveluun. Jaoimme kyselyä myös Teamsin kautta Opiskelijoiden Kahvihuone-ryhmässä. Haastavaa oli, etteivät SeAMK:in säännöt sallineet kyselyn lähettämistä massasähköpostina, jolloin vastaajien saavutettavuus olisi saatu maksimoitua. Koska massasähköpostia ei voinut lähettää, lähes tyimme opiskelijoita eri kanavien kautta, jolloin vastausaikaa jouduttiin pidentämään. Kyselyyn vastaamisen kannustimena oli yhteistyökumppanimme tarjoamat palkinnot arvonnassa. Arvontaan sai vapaaehtoisesti osallistua kyselyn lopussa erillisellä sähköpostilla osoitteen jättämisellä. Sähköposti tiedot poistettiin tietoturvan ja salassapidon turvaamiseksi heti arvannon sekä voittaneille ilmoittamisen jälkeen.

Saavutettavuuteen liittyvistä haasteista huolimatta saimme hyvän otannon. Kyselyyn vastanneita oli lähes jokaiselta opintoalalta. Vastauksien kokonaismäärä oli 131, joista vastaajien määräksi muodostui 129. Kaksi vastausta poistettiin, sillä ne eivät olleet kyselyn kannalta relevantteja.

5.3 Webropolkyselyn tuloksia

Kyselymme vastanneista 78,6 % olivat sitä mieltä, että psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen on ajankohtainen aihe. Kyselyssä selvisi myös, että 76,3 % haluaa saada lisää tietoutta psyykkisen hyvinvointia tukevista harjoituksista ja tämä tulos tukee opinnäytetyömme

tuotoksen tarpeellisuutta. Tarkoituksenamme oli kartoittaa kyselyllä tuotokselle suuntaa ja toteutustapaa. Kyselyn vastaukset vastasivat hyvin asetettuihin kartoituskyselyn ydin kysymyksiin. Ensimmäinen ydin kysymys oli: 1. Mitä opiskelijat jo tietävät psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta? Kyselyssämme kävi ilmi, että opiskelijat tiesivät jo psyykkisen hyvinvoinnin eri tukemisen keinoista ja olivat myös kokeilleet niitä itse. Vastanneista 74,6 % oli kokeillut jotain psyykkistä hyvinvointia tukevaa harjoitusta, joista 59,6 % koki ne hyödyllisiksi ja 33 % ei osannut sanoa oliko harjoituksista hyötyä. Vastanneista 7,4 % koki, ettei harjoituksista ollut hyötyä.

Toinen ydin kysymys oli: 2. Millaista tietoutta he kaipaavat lisää aiheesta? Kyselyssä tuli ilmi, että 84 % halusi tietoa tukemaan omaa jaksamista koulussa (pelkotilat, ahdistus, väsymys tai ylivireys), 66 % halusi tietoutta kotona tehtävistä harjoitteista, 64 % halusi tietoa SeAMKin tarjoamista psyykkistä hyvinvointia tukevista palveluista ja 47 % halusi tietoa SAMO:n tarjoamista opiskelijahyvinvointipalvelusta (kuvio 6).

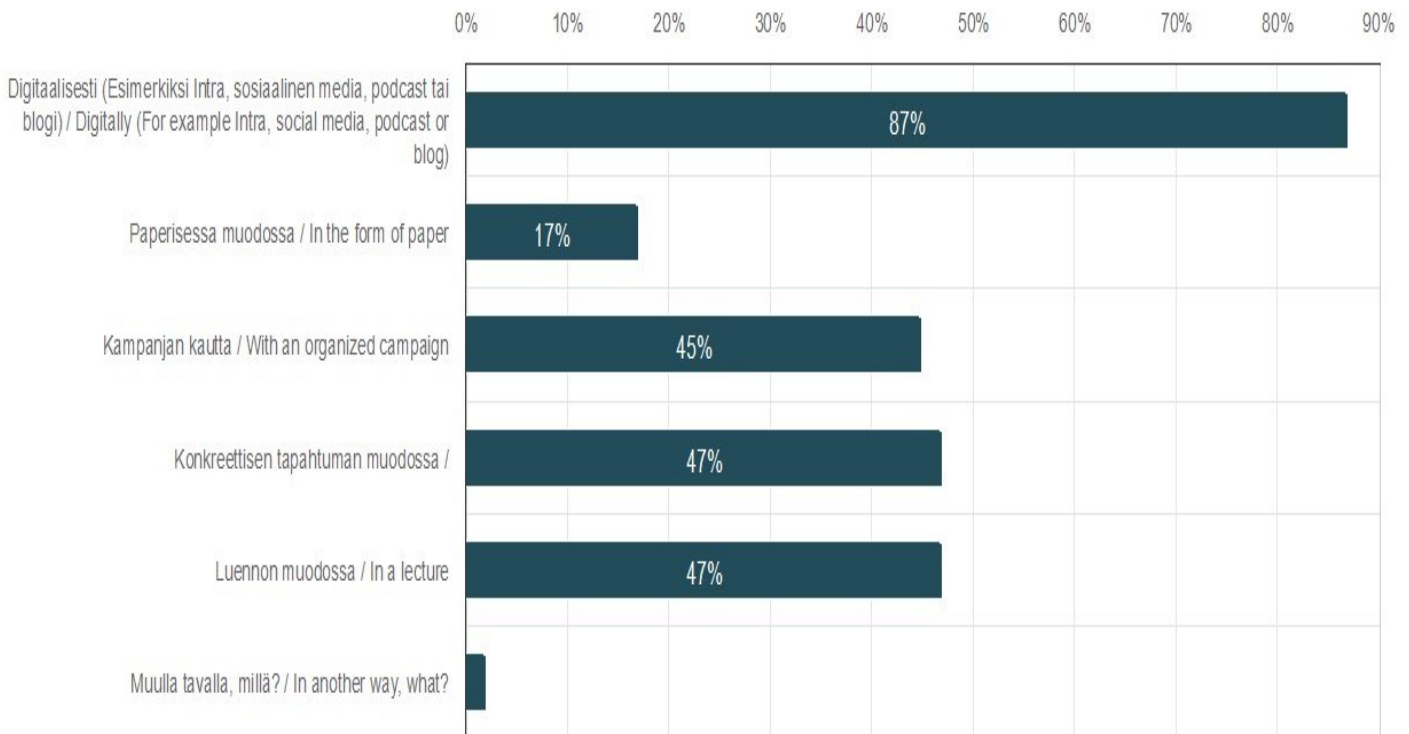


Kuvio 5. Webropolkyselyn tuloksia.

Kolmas ydin kysymys oli: 3. Missä muodossa tieto olisi heille vaivattominta ja mielenkiintoisinta saada? Tämän ydin kysymyksen ympärille rakentui kaksi kysymystä kyselyyn. Halusimme kartoittaa sitä, miten tietoa halutaan saada ja missä muodossa se olisi vaivattominta saada. Kysyttäessä miten tietoutta halutaan saada, 87 % halusi sitä digitaalisesti, 47

% konkreettisen tapahtuman muodossa, 47 % luennon muodossa ja 45 % kampanjan kautta (kuvio 7). Lisäksi lisätekstikenttään annettuja vastauksia tuli kaksi (2), jossa ensimmäisessä vastauksessa nostettiin esiin etäkoulutus, joka mahdollistaisi harjoitusten tekemisen kotona rauhassa. Toisessa vastauksessa lisätekstikenttään oli nostettu sovellus.

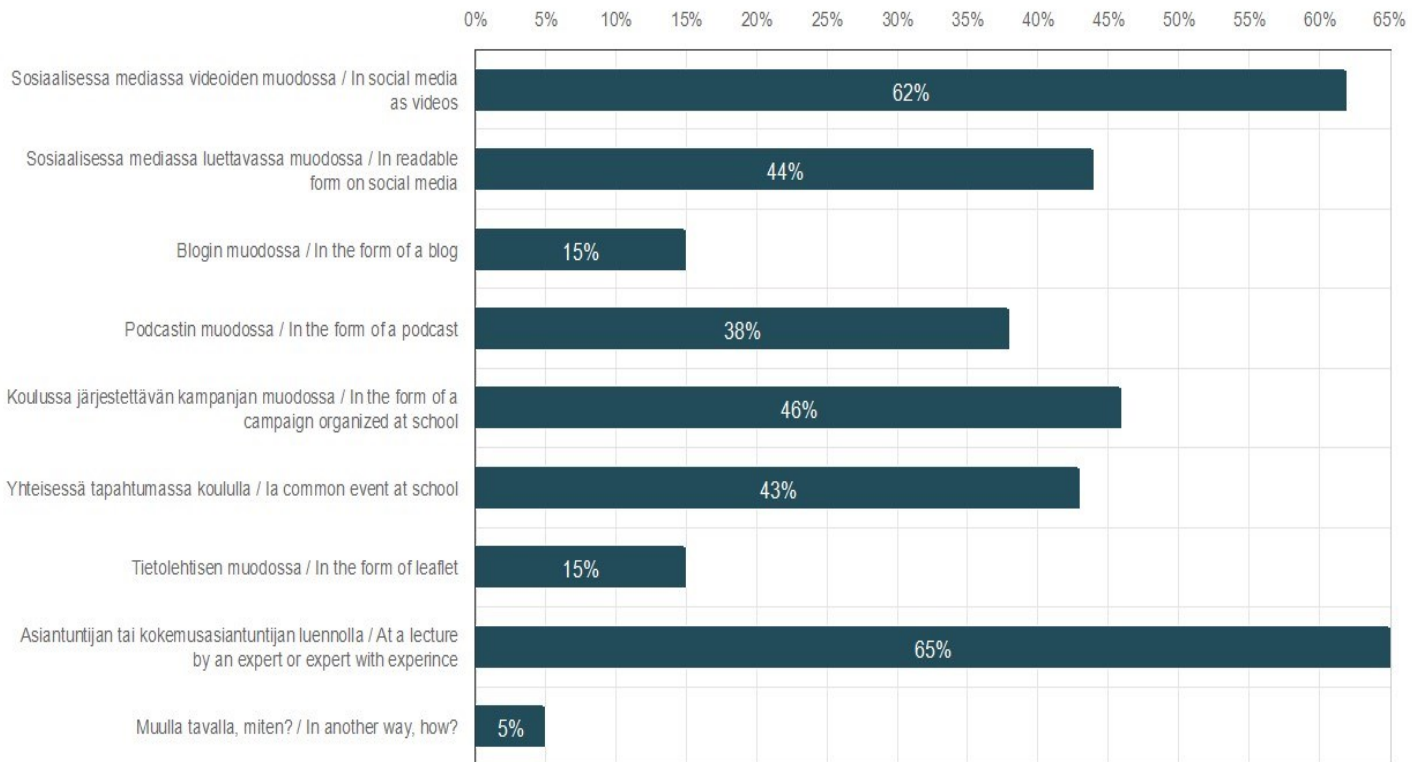
Miten tieto psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista olisi vaivattominta saada?



Kuvio 6. Webropolkyselyn tuloksia.

Kysyttäessä missä muodossa tieto olisi mielenkiintoisinta saada, vastasi 65 % asiantuntija tai kokemusasiantuntijan luentona, 62 % sosiaalisessa mediassa videoiden muodossa, 46 % koulussa järjestettävän kampanjan muodossa ja 44 % sosiaalisessa mediassa luettavassa muodossa (kuvio 8).

Missä muodossa tieto psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista olisi mielenkiintoisinta saada?

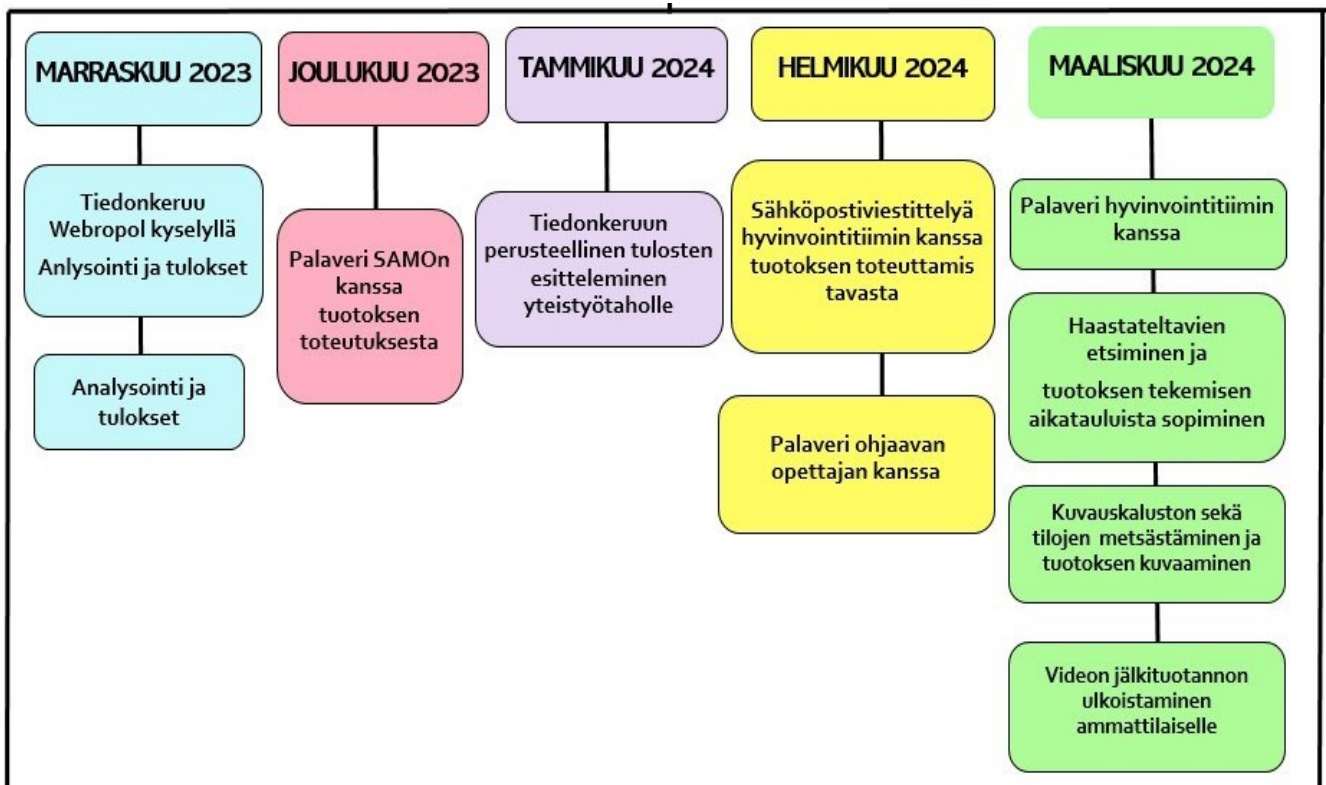


Kuvio 7. Webropolkyselyn tuloksia.

Kaikkiaan kyselyn vastaukset vastasivat asetettuihin ydinkysymyksiin hyvin. Vastausten pohjalta oli vaivatonta suunnitella tuotoksen muotoa ja toteutustapaa. Kyselyn vastauksissa nousi selkeä linja siitä, mitä tietoa ja missä muodossa opiskelijat sitä haluavat saada. Vastausten pohjalta aloimme suunnitella opinnäytetyömme tuotosta.

6 TUOTOS

Tuottamassamme Webropolkyselyssä saatiin selville, mitä opiskelijat haluavat tuotokseltamme ja mitä sen pitäisi pitää sisällään. Analysoituamme kyselyn vastaukset hahmotelimme tuotosta. Kyselyssä selvisi, että opiskelijat kaipaavat lisää tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja tapoja sen tukemiseen. Kyselyn perusteella opiskelijat haluavat saada tiedon kokemusasiantuntija - tai asiantuntijaluennon kautta. Tieto koettiin helpoiten olevan saavutettavissa digitaalisessa muodossa. Tulosten perusteella tuotoksemme on asiantuntija- tai kokemusasiantuntija haastattelu, joka kuvattiin digitaaliseen muotoon videoksi. Video on katsottavissa yhteistyökumppanimme SAMOn YouTube-kanavalla. Haastattelun tarkoitus on tuoda julki lisää tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja erilaisia esimerkkejä sen toteuttamiseen. Pyrimme tuotokselamme lisäämään tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta. Kehittämistyömme tutkimusote on konstruktivinen ja se näkyy myös tuotoksessa. Lukkan (2001) mukaan konstruktivisen tutkimusotteen keskeisiä piirteitä ovat esimerkiksi käytännön edustajien ja tutkijoiden läheinen yhteistyö, jossa odotetaan tapahtuvan kokemuksellista oppimista sekä tutkimuksen liittyminen tosielämän haasteisiin, jotka koetaan tarpeellisiksi ratkaista käytännössä. Virtasen (2006, s. 46) mukaan kehittämis- ja konstruktivinen tutkimus täyttävät kriteerit tieteellisestä tutkimuksesta tuottamalla samanaikaisesti käytännön ongelmiin ratkaisuja.



Kuvio 8. Tuotoksen prosessikuvaus.

Kuvaamme kuviossa 9 tuotoksemme prosessia aikajanallisesti. Marraskuussa 2023 teimme Webropolilla kartoituskyselyn, ja tuloksien analysoinnin. Kartoituskyselyn analysoinnin jälkeen otimme yhteyttä yhteistyökumppaniimme SAMO:on ja pidimme palaverin SAMOn toiminnanjohtaja Erkkosen kanssa kyselymme tuloksia läpi joulukuussa 2023. Kävimme Erkkosen kanssa myös keskustelua siitä, miten ja milloin lähdemme rakentamaan SAMOn kanssa tuotosta. Keskustelussa tulimme siihen tulokseen, että pidämme palaveria tuotoksemme tarkemmasta toteutuksesta SeAMKin hyvinvointitiimiin kuuluvien koulupastori Jaakkolan ja opintopsykologi Maunumaan kanssa. Pidimme toistamiseen palaverin SAMOn Erkkosen kanssa kyselymme tuloksista tammikuussa 2024. Tässä palaverissa kävimme läpi tarkemmin kyselyn analysoituja tuloksia. Helmikuussa olimme yhteydessä sähköpostitse hyvinvointitiimin kanssa tuotoksen mahdollisesta toteutustavasta. Pidimme myös palaverin helmikuussa 2024 opinnäytetyömme ohjaavan opettajan kanssa, jossa kävimme läpi tuotoksen mahdollista toteutustapaa. Päädyimme aikataulun ja resurssien puitteissa tuottamaan videon, joka julkaistiin yhteistyötahomme SAMOn YouTube-kanavalla.

Kehittämistyönämme päädyimme tuottamaan videon, jossa haastattelimme asiantuntijoita aiheestamme. Haastattelimme opintopsykologi Maunumaata ja korkeakoulupastori Jaakkolaa. Halusimme esitellä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta oleellisia asiantuntijoita, jotka ovat SeAMKin opiskelijoille helposti saatavilla. Pyrkimyksemme tuotoksen suhteen on, että parhaimmillaan tuottamamme video voi tietouden tuottamisen kautta madaltaa oppilaan kynnystä olla yhteydessä asiantuntijoihin, joita haastattelimme. Halusimme haastattelusta rennon ja siten videosta opiskelijoille helpon katsoa. Näistä lähtökohdista päädyimme tekemään teemahaastattelun. Näpärä (2017) kertoo artikkelissaan teemahaastattelun antavan tilaa monipuoliselle vuorovaikutukselle haastattelijan ja haastateltavan välillä. Näpärä jatkaa, että teemahaastatteluun on määritelty ennalta aihepiirit, mutta niillä ei ole haastattelun kannalta tiukkaa järjestystä. Näpärän mukaan teemahaastattelussa on olemassa kysymysrunko, mutta se toimii enemmänkin haastattelijan muistilistana joustuen tilanteen etenemällä tavalla. Loimme ennalta haastattelurungon, mutta keskustelu oli spontaania ja kysymysten alkuperäinen järjestys vaihteli joustavasti tilanteen mukaan. Lähetimme haastattelun runkokysymykset haastateltaville etukäteen luettavaksi (liite 3).

Haastattelumme runkokysymykset olivat:

- Kerro työnkuvastasi?

- Miten aiheemme näkyy työssäsi?
- Mitä palveluita tiedät SeAMK:in tarjoavan hyvinvoinnin tukemiseen ja minkälaisille palveluille opiskelu hyvinvoinnin kannalta näet tarvetta?

Kysyimme lisäksi haastateltavilta olisiko heillä näyttää opiskelijoille konkreettisia menetelmiä kotiin tehtäväksi, joilla tukea omaa psyykkistä hyvinvointia?

Runkokysymyksiä luodessamme pohdimme asioita, jotka olivat nousseet kartoitus kyselyssä esiin. Millaista tietoutta opiskelijat kyselyn perusteella haluaisivat saada ja miten haastateltavamme ammatillinen näkökulma parhaiten tukisi tätä tarvetta? Halusimme saada haastattelulla tietoa: saatavilla olevista palveluista, kotona tehtävistä menetelmistä tukemaan omaa jaksamista ja suoriutumista koulussa sekä yleisesti tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja ylläpitämisestä itsenäisesti. Näiden teemojen pohjalta loimme runkokysymykset.

Haastattelussa käytimme teemahaastattelun menetelmää, mutta osittain sillä oli myös asiantuntijahaastattelun menetelmän piirteitä. Hyvärinen ym. (i.a) kertovat asiantuntijahaastatteluiden selvittävän, miten asiantuntijat toimivat osana tutkittua asiaa. Hyvärinen ym. jatkavat asiantuntijoiden olevan osana päätösten tekemistä, tai henkilöitä, jotka ovat seuranneet päätöksentekoa lähettyviltä. Haastateltavamme kuuluvat SeAMKin henkilökuntaan, ja kysymyksemme liittyivät SeAMKin opiskelijoihin. Halusimme tuotoksessamme tuoda esille opiskelijoiden esiin tuomia asioita, johon he keräämämme tiedon mukaan kaipaavat vastinetta. Asiantuntijoiden haastattelulla pyrimme siihen, että haastateltavanamme olleet korkeakoulupastori Jaakkola ja opistopsykologi Maunumaa pystyvät antaa hyvin saavutettavissa olevan vastineen SeAMKin opiskelijoille. Keskustelu haastateltavien ja haastattelijoiden välillä oli koko haastattelun ajan dialogista. Mönkkönen (2018) kuvaa yhden dialogisuudelle tärkeimmän elementin olevan vastavuoroisuus, jossa tilanteen luomiseen ja vuorovaikutuksen kulkuun pääsee vaikuttamaan jokainen osapuoli. Mönkkönen (2018) jatkaa, että dialogisuus nähdään myös maailmankuvana ja ihmiskäsityksenä, jotka vaikuttavat tapaamme kohdata muita ihmisiä. Kirjassaan Mönkkönen avaa dialogisuuden taustoja, ja kuvaa dialogisessa kohtaamisessa osapuolten resonoivan toistensa tunteita ja ajatuksia, virittäytymällä samalle tasolle. Mönkkösen (2018) mukaan yhteys luodaan äänen, katseen, kosketuksen ja elekielen avulla. Videossa korostuu lisäksi organisaation viestinnän merkitys. Lohi (2020) kertoo artikkelissaan, että organisaatioviestintään voidaan luokitella kaikki organisaation sisällä tapahtuva viestintä, mukaan lukien epäviralliset tietojen ja ajatusten vaihdot ja keskustelut. Lohi (2020)

jatkaa, että mikäli välittömälle ja avoimelle viestinnälle luodaan mahdollisuuksia ja sitä tuetaan, yhteisö voi pääosin hyvin.

Sovimme korkeakoulupastori Jaakkolan ja opintopsykologi Maunumaan kanssa haastattelu-aikataulun maaliskuun 2024 puoleenväliin. Yritimme saada haastatteluun mukaan myös muita haastateltavia, mutta aikataulun ollessa tiukka, emme saaneet haastatteluun muita osallistujia. Kun aikataulu oli sovittu haastattelulle, aloimme etsimään kuvauskalustoa, ja paikkaa videon kuvaamiseen. Kuvauskaluston lainasimme Jelpparista. Jelppari on SeAMKin ja Sedulaisten IT- tuki. Saimme Jelpparista lainaan videokameran, jalustan ja langattoman mikkisetin. Kuvauspaikaksi saimme korkeakoulupastori Jaakkolan työhuoneen. Videon kuvaamisen onnistumisen takaamiseksi, teimme koekuvauksen kuvauskaluston toimivuuden varmistumiseksi. Haastattelu saatiin videoitua onnistuneesti.

Videolla käsittelimme runkokysymyksien avulla psyykkisen hyvinvoinnin aihetta asiantuntijoiden kertomana. Pyysimme haastateltavia kertomaan omasta työstään ja saimme kattavan vastauksen mitä korkeakoulupastori ja opintopsykologi tekevät SeAMKissa. Kysyimme myös, miten heidän työssään näkyy opinnäytetyömme aihe ja siitä saimme hyvää keskustelua. Aiheemme näkyy heidän työssään paljon ja he jatkoivat, että aiheemme on heidän työnsä näkökulmasta myös ajankohtainen. Kolmas runkokysymys keskittyi siihen mitä palveluita SeAMK tarjoaa hyvinvoinnin tukemiseen ja tähän haastateltavamme vastasivat todella kattavasti. SeAMK tarjoaa monipuolisesti ja kattavasti eri palveluita. Haastateltavamme kertoivat myös tekevänsä moniammatillisesta yhteistyöstä tuottaa erilaisia palveluita. Kysyessämme mitä palveluita mahdollisesti tarvittaisiin lisää, kertoivat haastateltavat palveluiden kehittämisen olevan osa heidän työskentelyään. Haastateltavat kertoivat kehittämistyön tarpeellisuudesta ja siitä, kuinka hyvinvointia tukevia palveluita ja niiden saavutettavuutta pyritään jatkuvasti parantamaan. Pyysimme myös haastattelussa näyttämään konkreettisesti tapoja, joilla voisi tukea omaa psyykkistä hyvinvointia kotona. Haastateltavat kertoivat erittäin hyviä ja luotettavia sivustoja, joilta löytyy hyvää materiaalia sekä apuja oman psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. He kertoivat myös unen tärkeydestä ja siitä, kuinka aivomme kaipaavat hektisessä yhteiskunnassamme välillä taukoa. Aivojen lepuuttamiseen he kertoivat ”katso kun heinä heiluu” taktiikan ja yliaktiivisuuteen tai erilaisiin kuormittaviin tilanteisiin itsensä taputtamisen metodin.

Haastattelusta kuvaamaamme videoon tehtiin viimeistely, eli jälkituotannollinen työ. Louhelaisen (2023) kuvaa artikkelissaan jälkituotannon sisältävän epäonnistuneiden ottojen erottelua

onnistuneista, kuvituskuvan ja valittujen ottojen leikkaamista yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, ja näiden lisäksi editoimisen ja äänityöt. Louhelainen jatkaa, että mikäli videosta tulisi mahdollisimman helposti ymmärrettävä ja johdonmukainen, on leikkaaminen yksi tärkeimmistä videon jälkituotannon vaiheista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tavoitteemme oli lisätä opiskelijoiden tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja siten auttaa heitä parantamaan omaa yksilöllistä hyvinvointiaan. Rautamäki (2020, s.23) kertoo hyvinvoinnin kappaleessa 4 olevan harvinaista, että jaksamattomuus opintojen suhteen johtuisi pelkästään itse opiskelusta vaan taustalla voi olla esimerkiksi opintojen ohella tehty työ, taloudelliset – ja perhe-elämään liittyvät haasteet, mielenterveystaidot, opiskelutaidot, ajankäyttö, elämänhallinta tai muut henkilökohtaisen elämän haasteet. Opiskelijalla on Rautamäen mukaan yksilöllisesti riippuen iso systeeminen kokonaisuus, joka voi kuormittaa opiskelijaa ja aiheuttaa siten psyykkisen hyvinvoinnin horjumista. Myös Allardtin (1980, s.23) hyvinvointiteoria tukee tätä ajatusta, sillä hänen mukaansa ihmisellä täytyy olla perustarpeet kunnossa, jotta mahdollisuudet hyvinvointiin olisivat mahdollisimman hyvät. Allardtin (s.23) mukaan ihminen voi toteuttaa itseään vasta sen jälkeen, kun kaikki perustarpeet on tyydytetty. Pulkkinen ym. (2023) kertoo että Ryffin psykologisessa hyvinvoinnin mallissa itsensä toteuttaminen ja henkilökohtainen kasvu ovat avain asemassa psykologisen hyvinvoinnin kannalta. Voidakseen pitää yllä perustarpeitaan, kuten esimerkiksi asumista on opiskelijan ansaittava rahaa ja siten käytävä töissä. Kuten Bronfenbrenner (1979, s.3) systeemissä teoriassaan kertoo, ihminen on monimuotoinen systeeminen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Halusimme opinnäytetyöllämme auttaa opiskelijoita käsittelemään ja tukemaan omaa psyykkistä hyvinvointia tuottamalla sen tukemiseen tietoutta. Tietouden tuottamisella halusimme tukea opiskelijan systeemistä kokonaisuutta ja auttaa opiskelijoita jaksamaan paremmin. Käyttämämme teoriat toimivat viitekehyksinä läpi koko opinnäytetyömme ja toimivat perustana myös tuotokselle.

Tuottaaksemme tietoutta tuotettiin konkreettinen tuotos. Teimme kartoituskyselyn, jolla kartoitimme opiskelijoiden tämänhetkistä tietoutta aiheesta. Pyrimme saamaan tietoa siitä, miten tietoa voisi opiskelijoille tuottaa heidän haluamallaan tavalla. Tekemämme kartoituskyselyn tuloksista selvisi, että opinnäytetyömme aihe oli ajankohtainen ja opiskelijat kaipasivat lisää tietoutta aiheesta. Kartoituskyselyä tehtäessä käytimme ydinkysymysten asettelua, joihin halusimme saada vastaukset. Ydinkysymykset olivat: 1. Mitä opiskelijat jo tietävät psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta? 2. Millaista tietoutta he kaipaisivat lisää aiheesta? ja 3. Missä muodossa tieto olisi heille vaivattominta ja mielenkiintoisinta saada? Saimme kyselyllä vastukset asetettuihin ydinkysymyksiin. Tuotimme tuotoksen vastaamaan kyselyssä eniten ääniä saaneisiin vastauksiin.

Tuotimme onnistuneesti videon vastaamaan opiskelijoiden vastauksista ilmi tulleisiin tarpeisiin. Videolla tuomme opiskelijoille tietoutta asiantuntijoiden avulla psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Kartoituskyselyssä kysyimme, millaista tietoutta opiskelijat halusivat saada. 64 % vastanneista koki haluavansa tietoa SeAMKin tarjoamista psyykkistä hyvinvointia tukevista palveluista ja 47 % vastanneista halusi tietoa SAMOn tarjoamista opiskeluhyvinvointia tukevista palveluista. Tuotoksellamme toimme esiin myös sitä, millaisia erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita SeAMKin opiskelijoilla on käytettävissään.

Webropolkyselyn perusteella opiskelijat halusivat tietoa psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta digitaalisesti asiantuntijaluennon muodossa. Tuotoksena kyselystä saamiemme vastausten perusteella tuotimme asiantuntijahaastattelun, joka videoitiin. Opiskelijat kokivat psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi ja tuotokselle nähtiin opiskelijanäkökulmasta tarvetta. Esiin nousivat etenkin tuotoksen saavutettavuuden tärkeys. Opiskelijat tuottivat haluavansa tuotoksen tiedon olevan saatavilla myös kotioloissa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe nousi esiin erilaisissa keskusteluissa opiskelijoiden itsensä sanoittamana. Halusimme tuottaa opinnäytetyön opiskelijoiden hyvinvoinnin teeman ympärille sen ajankohtaisuuden ja oman mielenkiintomme vuoksi. Hyvinvointi on erittäin laaja käsite ja siksi lähdimme rajaamaan sen opinnäytetyössämme psyykkisen hyvinvoinnin sekä opiskelijan näkökulmaan. Käytimme opinnäytetyössämme kolmea eri teoriaa, joilla käsitelimme yleisesti hyvinvoinnin kokonaisuutta ja täsmensimme sitä opiskelijoiden hyvinvointiin. Käytimme Al-lardtin hyvinvointiteoriaa, Bronfenbrennerin systeemiteoriaa ja Ryffin kuuden psykologisen osa-alueen mallia.

Kaiken toimintamme lähtökohtina olemme pitäneet Sosionomin kompetensseja. Sosiaalialan AMK-verkosto SOAMK (2023) kuvaa sosionomin osaamista kuvailevia kompetensseja olevan asiakastyön osaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen sekä kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen. Koko opintojemme ajan olemme tutustuneet kompetensseihin ja kasvaneet ammattilaisina hyödyntämään jokaista kompetenssia perustana kaikelle toiminnallemme. Tuotoksemme tiedonkeruuvaiheessa korostui eettisen osaamisen ja tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen tärkeys. Tiedonkeruuseen tarkoitettuja kartoituskysymyksiä asetellessa haimme hyväksynnän kysymysten eettisyydestä tutkimuspäällikkö Seliina Päällysaholta. Opinnäytetyömme pitää sisällään innovaation prosessin, jota tarkastelimme kriittisesti koko opinnäytetyön tekemisen ajan.

Opinnäytetyön prosessi on ollut opettavainen ja mutkia on matkan varrella riittänyt. Alkuun lähdimme miettimään opinnäytetyön kokonaistoteutusta ja aikataulua. Opinnäytetyön tekeminen parina oli alkuun yhteisen kirjoitustyylin etsimistä ja keskinäisen kommunikaation opettelamista. Avoin kommunikointi oli edellytyksenä toimivalle parityöskentelylle. Ajatusten vaihtaminen, ja työtehtävien jakaminen helpotti opinnäytetyön tekemisen sujuvuutta. Avoimen ja rehellisen keskustelun kautta pystyimme parina työskentelemään tavalla, jolla kummatkin osapuolet kantoivat oman vastuunsa opinnäytetyön tekemisestä samalla varmistaen kummankin jaksamisen koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2023 ja suunnittelimme sen valmistuvan keväällä 2024. Kokonaisaikataulullisesti pysyimme aikataulussa, mutta prosessin sisällä on

aikataulutus muuttunut monesti. Alkuun ajattelimme tekevämme opinnäytetyötä kesällä 2023 eteenpäin, mutta kesän aikana emme juurikaan edistyneet. Kesän heikon edistymisen takia teimme opinnäytetyötä enemmän syksyllä 2023.

Kysely oli alun perin tarkoitus lähettää kaikille SeAMKin opiskelijoille sähköpostilla. Haasteita ilmeni, kun saimme tietää, että massapostien lähettäminen on kiellettyä. Kyselyä oli tästä syystä vaikea jakaa niin, että se saavuttaisi alkuperäisen suunnitelmanmukaisen kattavan otannon SeAMKin opiskelijoista.

Aluksi suunnittelimme tuotoksen olevan osa Kismus-iltaa, jota Maunumaa ja Jaakkola pitävät. Yritimme hankkia Kismus-iltaan luennoitsijaa paikalle, mutta tiukan aikataulun ja mahdollisten kulujen takia se osoittautui mahdottomaksi. Aikataulu oli meillä tiukka, koska opinnäytetyömme oli tarkoitus olla valmis keväällä 2024 ja tuotoksen tuottaminen tuli opinnäytetyömme prosessissa ajankohtaiseksi vasta helmikuussa 2024.

Aikataulullisesti haastattelun järjestäminen oli haastavaa, koska saimme tietää yhteensopivasta päivästä viikkoa ennen haastattelun toteutumista. Aikatauluissa olisimme voineet olla ennakoivampia, sillä olisimme mielellämme halunneet sovittaa haastatteluun myös SAMOn näkökulmaa. Sovimme haastattelupäivän Maunumaan ja Jaakkolan kanssa ja lähdimme kartoittamaan tiloja sekä kalustoa kuvaukselle. Kyselimme kuvauskalustoa SAMOlta, mutta heillä ei ollut videoimiseen tarkoitettua kalustoa saatavilla. Seuravaksi kysyimme kulttuurituottaja-linjalta, olisiko sieltä mahdollista saada studiota ja kalustoa kuvaamiseen. Kulttuurituottaja-linjalta kerrottiin, että kalusto ja tilat on mahdollista saada lainalle, jos mukana videota on tuottamassa kulttuurin tuottamista opiskeleva henkilö. Tiukan aikataulumme takia emme saaneet yhteistyökumppaniksemme kulttuurituottajaopiskelijaa. Jatkoimme kaluston etsimistä ja soitimme Jelpparille. Heiltä löytyi kuvauskalusto, jota saimme lainata. Kuvaustilana toimi koulupastori Jaakkolan työhuone, joka esteettisyydellään loi haastattelulle rauhallisen ja tunnelmallisen ilmapiirin. Videokameran ja mikkien toimivuus tarkastettiin ennen itse haastattelun kuvaamisen aloittamista, jolla mahdollistimme sen, että haastattelu saatiin videokuvattua onnistuneesti. Valaistuksen suhteen olisimme voineet panostaa enemmän, sillä paikoittain videossa näkyy ylivalottuneisuutta, jota ei videon jälkituotannossakaan pystytty täysin saamaan pois. Haastattelun sujumisen tueksi käytimme teemahaastattelun menetelmää, jossa spontaanille keskustelulle oli tilaa, mutta raamit haastattelulle oli kuitenkin olemassa. Teimme haastattelurungon, jossa oli oleellimmat asiat, joista halusimme keskustella asiantuntijoiden kanssa haastattelun aikana. Haastattelu sujui mielestämme hyvin ja keskustelu eteni omalla

painollaan valittujen teemojen ympärillä. Keskustelu oli spontaania ja vaikka alkuun tilanne tuntui jännittävältä, oli ilmapiiri nopeasti lämminhenkinen ja haastattelutilanne luonteva. Kävimme hyvää, dialogista keskustelua haastateltaviemme kanssa ja toivomme myös videon saavuttavan mahdollisimman monen SeAMKin opiskelijan. Koemme, että videon myötä voi parhaillaan opiskelijoiden kynnyksellä ottaa yhteyttä SeAMKin asiantuntijoihin hyvinvointiin liittyen madaltua.

Kehitysideana tuottamamme Webropol-kyselyistä saatujen tietojen ja niihin perustamamme tuotoksen perusteella olisi mahdollisuus lähteä tutkimaan sitä, onko tiedon lisäämisellä vaikutusta SeAMKin opiskelijoiden hyvinvointiin. Emme itse eettisistä ja aikataulullisista syistä ehtineet kysymään tuottamastamme videosta palautetta opiskelijoilta itseltään, joten siihen olisi mahdollisuus jatkokehittämisen näkökulmasta panostaa. Kyselystä saatujen tietojen perusteella olisi mahdollisuus tuottaa myös monta muuta erilaista tuotosta eri muodoissa. Näistä esimerkkeinä, opiskelijoista 47 % halusi saada tietoutta konkreettisen tapahtuman muodossa ja 45 % nimenomaisesti kampanjan muodossa. Kysyttäessä missä muodossa tieto olisi mielenkiintoisinta saada, 65 % vastasi asiantuntija- tai kokemusasiantuntijan luentona, 46 % koulussa järjestettävän kampanjan muodossa ja 44 % sosiaalisessa mediassa luettavassa muodossa. Vastausten perusteella voitaisiin luoda vielä monta erilaista psyykkistä hyvinvointia tukevaa tuotosta tulevaisuudessa, joista SeAMKin opiskelijat hyötyisivät. Tekemämme video on vain yksi monista muodoista, jolla tietoa psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta voidaan jakaa opiskelijoille. Aihe on ajankohtainen, joten opiskelijoilta itseltään olisi mahdollista saada lisää tietoa kyselyjen tai haastatteluiden muodossa heidän näkökulmastaan, jolloin uusia erilaisia ideoita tuottamaan tietoutta tulisi varmasti esille. EU-saavutettavuusdirektiivin mukaista tekstitystä emme ehtineet tekemään, joten intraan emme tuotostamme saaneet jaettavaa. Jatkojalostamisen näkökulmasta omaan tuotokseemme voisi lisätä laissa säädetyn EU-saavutettavuusdirektiivien mukaisen tekstityksen, jotta opiskelijoilla olisi mahdollisuus löytää video myös intrasta.

Opinnäytetyömme on ollut innovatiivinen prosessi. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta SeAMKin opiskelijoille. Keräsimme tietoa kartoituskyselyllä siitä, millä tavalla ja missä muodossa opiskelijat haluavat tietoa saada sekä millä tavalla tieto on parhaiten opiskelijoiden saavutettavissa. Tiedonkeruuprosessi on opettanut meitä tarkastelemaan kriittisesti eettisiä seikkoja ja käsittelemään kyselystä saatuja tietoja asianmukaisella tavalla. Kehittämistyön periaatteista ja verkostoitumisen merkityksestä

opiskelijahyvintointiin olemme päässeet käsitykseen kehittämistyön innovatiivisen prosessin kautta. Paneutumalla SeAMKin tarjoamiin hyvintointipalveluihin kartoitimme omaa tietouttamme olemassa olevista opiskelijahyvintointipalveluista ja siitä, mitä eri palvelut tarjoavat.

LÄHTEET

- Aaltola, R & Tuominen, S. (2022). *Stressitasapaino: Parempaa elämää pidempään*. Docendo.
- Allardt, E. (1980). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY:n graaffiset laitokset Juva. (Alkuperäinen teos julkaistu 1976).
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press, Cambridge, Massachusetts and London.
- Jänkälä, J-P. (2020). *Hyvinvoinnista voimaa opintoihin*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki 2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kananen, J. (2008). *Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.
- Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.
- Korhonen, V & Toom, A. (2017). *Opintoihin kiinnittymisen ja hyvinvoinnin yhteyksien tunnistaminen sekä pedagogisen hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun opetusyhteisössä*. Tampereen korkeakouluyhteisö. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101967/opintoihin_kiinnittymisen_ja_hyvinvoinnin_yhteyksien_tunnistaminen_2017.pdf
- Kuntaliitto. (i.a). Saavutettavuuslainsäädännöstä lyhyesti. Haettu 22.4.2024. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/saavutettavuusopas/4-saavutettavuusdirektiivi-lyhyesti#4.1>
- Kunttu, K & Huttunen, T. (2016). *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016, yhteenveto*. https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf
- Kuula, A. (2011, s. 24–196). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Bookwell Oy.
- Lohi, H. (4.2.2020). *Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti: Vastuullinen yhteisöviestintä*. Lapin ammattikorkeakoulu. <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/lumenlehti/2020/02/04/vastuullisen-yhteisoviestinta/>
- Louhelainen, J. (23.2.2023). *Jälkituotanto viimeistelee videon*. Myy Agency. <https://myy.fi/jalkituotanto-viimeistelee-videon/>
- Lukka, K. (2001). *Konstruktiiivinen tutkimusote*. Metodix. <https://metodix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiiivinen-tutkimusote/>

- Mattila, A. (1.4.2022). *Stressi*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Mehiläinen. (i.a). *Kehon ja mielen hyvinvointi*. Haettu 25.3.2024. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Omahoito ohjelma: Miten mieli ja keho vaikuttavat toisiinsa?* Haettu 25.3.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/miten-mieli-ja-keho-vaikuttavat-toisiinsa>
- Mönkkönen, K. (2018). *Vuorovaikutus asiakastyössä: Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Gaudeamus.
- Näpärä, L. (12.4.2017). *Haastattelun lajityypit*. Tekstitys- ja litteröintipalvelu Spoken Oy. <https://spoken.fi/haastattelun-lajityypit/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro Oy.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., & Aunola, K. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10, uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Rautamäki, N-M. (2020). *Vahvakin voi tarvita tukea*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Salmela-Aro, K & Read, S. (2017). *Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students*. Burnout Research. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058617300402?via%3Dihub#sec0005>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T & Kinosh, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Savola, S. (2021). *Stressistä palautuminen*. Korkeakouluopiskelijat.fi. <https://korkeakouluopiskelijat.fi/2021/03/03/stressista-palautuminen/>
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (i.a-b). *AMK-Tutkinnot*. Haettu 25.2.2024 <https://www.seamk.fi/hakijalle/amk-tutkinnot/>
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (i.a-a). *Tietoa uusille opiskelijoille*. Haettu 22.4.2024 <https://www.seamk.fi/hakijalle/hakeminen/tietoa-uusille-opiskelijoille/>
- Seinäjoen ammattikorkeakoulun intra (SeAMK). (20.3.2024). *Opiskelijan hyvinvointi*. Haettu 27.3.2024. <https://epedufi.sharepoint.com/sites/SeAMK-Students/SitePages/Opiskelijan-hyvinvointi.aspx>

- Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (SAMO). (i.a). Etusivu. Haettu 15.1.2024 <https://www.samo.fi>
- Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (SAMO). (26.11.2014). *SAMOn säännöt*. <https://www.samo.fi/samon-saannot>
- Seinäjoen opiskelijapalvelut Oy. (i.a). *Mikä SAMO on?* Haettu 15.1.2024 <https://www.seina-joenopiskelijapalvelut.fi/samo>
- Sosiaalialan AMK-verkosto (Soamk). (20.4.2023). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Suomen Mielenterveys ry (Mieli ry). (12.7.2022). *Unen tehtäviä*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (13.12.2021). *Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021- tutkimuksen tuloksia*. Haettu 7.12.2023. <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi tutkimus KOTT- tutkimuksen tuloksia*. <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (13.12.2021). *KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia: Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia korkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä, elintavoista ja opiskeluryhmään kuulumisesta (thl.fi)*
- Tiirikainen, K. (2022). *Opiskelun taito: kymmenen askelta kohti tutkintoa*. Elpo.
- Tuudo (7.11.2022). *Miten jaksan töissä? Nämä asiat huolettavat opiskelijoita työelämässä*. <https://www.tuudo.fi/2022/11/07/miten-jaksan-toissa-nama-asiat-huolettavat-opiskelijoita-tyoelamassa/>
- Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J., & Laihiala, T. (2022). *Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys: Allardtin hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017*. Into kustannus Oy.
- Virtanen, A. (2006). *Konstruktivinen tutkimusote: Miten koulutus ja elinkeinoelämän odotukset kohtaavat ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä*. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (13.12.2021). *KOTT- tutkimustulokset kertovat poikkeusajan vaikutuksista: Korona kasvattanut YTHS:n mielenterveydenpalvelujen kysyntää*. Haettu 30.11.2023. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/kott-tutkimustulokset-kertovat-poikkeusajan-vaikutuksista-korona-kasvattanut-ythsn-mielenterveyspalvelujen-kysyntaa/>

- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (i.a-b). *Mielen hyvinvointia tukevat ryhmät*. Haettu 27.3.2024. <https://www.yths.fi/palvelut/ryhmatoiminta-ja-verkkokurssit/mielen-hyvinvointi/>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (i.a-a). *Opiskeluterveydenhuollon palvelut*. Haettu 27.3.2024. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluterveydenhuollon-palvelut/?cn-reloaded=1>
- Ärting, M & Hannukkala, M. (2020). *Voimaa opiskeluun – toimintamalleja opiskelijan tueksi*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki 2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ärting, M. (2020). *Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun – hankkeen loppujulkaisu*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (2022). *Opiskelukykymalli*. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>

Liite 1. Kartoituskysely

Kysely opinnäytetyöhön.

Liitteenä saatekirje.

Kyselyn kysymykset:

1. Mitä alaa opiskelet? / What is your field of study?

Vastaus: Oma opintoala

AMK-tutkinnot

Agrologi (AMK)

Fysioterapeutti (AMK)

Geronomi (AMK)

Insinööri (AMK), Automaatiotekniikka

Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka

Insinööri (AMK), Konetekniikka,
kone- ja tuotantotekniikka tai auto- ja työkonetekniikka

Insinööri (AMK), Rakennustekniikka

Insinööri (AMK), Tietotekniikka

Kulttuurituottaja (AMK)

Rakennusmestari (AMK), Rakennustekniikka

Restonomi (AMK)

Sairaanhoitaja (AMK)

Sosionomi (AMK)

Terveydenhoitaja (AMK)

Tradenomi (AMK), Kirjasto- ja tietopalveluala

Tradenomi (AMK), Liiketalous

Tradenomi (AMK), Pk-yrittäjyys

Ylemmät AMK-tutkinnot

Agrologi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Insinööri (ylempi AMK), Automaatiotekniikka

Insinööri (ylempi AMK), Rakentaminen

Insinööri (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Insinööri (ylempi AMK), Teknologiaosaamisen johtaminen

Kulttuurituottaja (ylempi AMK)

Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK, Ikääntymisen asiantuntija

Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK, Kehittäminen ja johtaminen

Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus

Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK, Sosiaaliala

Tradenomi (ylempi AMK), Liiketoimintaosaaminen

Englanninkieliset koulutukset/ Educations in english

Bachelor of Business Administration, International Business

Bachelor of Engineering, Agri-food Engineering

Bachelor of Engineering, Automation Engineering

Bachelor of Health Care, Nursing

Master of Business Administration, International Business Management

2. Koetko psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen ajankohtaiseksi aiheeksi?

Do you consider mental well-being to be a current topic?

– **Vastaus:** Kyllä/ yes, osittain/ partly ja ei lainkaan/ not at all

3. Ovatko psyykkistä hyvinvointia tukevat harjoitukset sinulle tuttuja? (Esimerkiksi: mindfulness, meditoiminen, rentoutumisharjoitus, hengitysharjoitukset, mielikuva-harjoitus, läsnäoloharjoitus)

Are you familiar with the means that support psychological well-being? (For example: mindfulness, meditation, relaxation exercises, breathing exercises, imagery exercises, attendance exercises)

– **Vastaus:** Kyllä/yes, osittain/partly ja ei/no

4. Oletko itse kokeillut psyykkistä hyvinvointia tukevia harjoituksia?

Have you tried methods that support psychological well-being yourself?

– **Vastaus:** Kyllä/ yes ja en/ no

5. Mitä psyykkistä hyvinvointia tukevia harjoituksia olet kokeillut?

What means of supporting psychological well-being have you tried?

Vastaus: Avoin kysymys

6. Onko sinulle ollut hyötyä psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista, joita olet kokeillut?

Have you found useful the psychological well-being supporting methods that you have tried?

Vastaus: Kyllä/ yes, ei no, en osaa sanoa/ i can not tell

7. Haluaisitko saada lisää tietoa psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista?

Would you like to receive more information about ways to support psychological well-being?

Vastaus: kyllä/yes ja en/ no

8. Millaista tietoutta haluaisit saada psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista?

What kind of information you would like to receive about methods that support mental well-being?

- **Vastaus:** Tietoa SeAmk:in tarjoamista mielenterveyttä tukevista palveluista, Tietoa kotona tehtävistä harjoituksista, Tietoa tukemaan omaa jaksamista koulussa (pelkotilat, ahdistus, väsymys tai ylivoimaisuus), Tietoa Samon tarjoamista opiskelija hyvinvointipalveluista, Vertaistuen muodossa tietoutta, muuta tietoutta mitä?
- **Answer:** Information about mental health support services offered by SeAmk, information about exercises to do at home, information that supports your ability to cope at school (fear state, anxiety, fatigue or hyperactivity), information about Samo's student care services, information in the form of peer support, some other information, of what kind?

9. Miten tieto psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoituksista olisi vaivattominta saada?

How would it be easiest to get information about means to support psychological well-being?

- **Vastaus:** Digitaalisesti esim. intra, sosiaalinen media, podcast tai blogi, paperilla, kampanjan kautta, konkreettisen tapahtuman muodossa, luennolla, muu mikä?
- **Answer:** Digitally (For example Intra, social media, podcast, or blog), In the form of paper, With an organized campaign, In a lecture, in another way, what?

10. Missä muodossa tieto psyykkistä hyvinvointia tukevista harjoitteista olisi mielenkiintoisinta saada?

In what form would it be most interesting to receive information about methods that support psychological well-being?

- **Vastaus:** Sosiaalisessa mediassa videoiden muodossa, Sosiaalisessa mediassa luettavassa muodossa, Blogin muodossa, podcastin muodossa, koululla järjestettävän kampanjan muodossa, yhteisessä tapahtumassa koululla, Kerho toiminnassa pienryhmissä, tietolehtisen muodossa paperilla, asiantuntijan/ kokemusasiantuntijan luennolla, muu miten?
 - **Answer:** In social media as videos, in readable form on social media, in the form of blog, in the form of podcast, in the form of a campaign organized at school, in common event at school, in the form of leaflet, at a lecture by an expert or expert with experience, in another way, how?
 - Vapaavalintainen kysymys:
11. Jos kyselyn pohjalta heräsi ideoita, millaista psyykkistä hyvinvointia tukevaa tukea SeAMK: in opiskelijoille tulisi tarjota, laita ideasi tähän!
- This question is optional.
 - If the survey raised thoughts or ideas about what kind of psychological well-being support SeAMK students should get, please put your ideas here!
 - **Vastaus:** Avoin

Liite 2. Saatekirje

Hyvä SeAMK:in opiskelija,

Pyydämme sinua osallistumaan kyselyyn, jossa kerätään tietoa SeAMK:in opiskelijoiden tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin ennaltaehkäisemisestä. Tässä saatekirjeessä kerromme kyselystä ja sen tarkoituksesta. Yhteistyökumppanimme toimii opiskelijakunta SAMO. Kyselystä saatujen tietojen perusteella luodaan tuotos, joka hyödyttää opiskelijakunta SAMOA, SeAMK:in opiskelijoita, ja muita opiskelutahoja.

Kyselyn vastausten lähettämisen jälkeen kiitossivulle tulee esiin linkki arvontaan, johon kaikki kyselyyn vastanneet voivat osallistua. Arvonnassa arvotaan vastanneiden kesken Yhteistyökumppanimme SAMO:n toimesta 5 kpl leffalippuja, sekä lisäksi 3 kpl kuuma-juomapasseja Café Tsumppiin. Arvonta suoritetaan kyselyajan loputtua. Voittajiin otetaan yhteys sähköpostitse. Sähköpostiosoitteen antaminen ei ole yhteydessä kyselyyn millään tavoin, ja sähköpostitiedot hävitetään heti arvonnän päätyttyä.

Kyselyssä kysytyt kysymykset turvaavat jokaisen opiskelijan anonymiteetin. Kaikkia tietoja, joita kyselyssä ilmenee, käsitellään nimettömästi ja luottamuksellisesti. Koko opin-
näytetyöprosessin ajan vastaukset ovat anonyymejä, ja siten kysymyksiin vastanneita ei voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Kyselystä saatujen tietojen perusteella luodaan konkreettinen kehittämistyö yhteistyössä SAMO:n kanssa. Kehittämistyön tarkoituksena on ennaltaehkäistä SeAMK:in opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Yhteistyökumppani SAMO on oikeutettu saamaan itselleen kyselystä saatua aineistoa. Kyselyn vastauksista kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti, kun kyselyn vastausten analysointivaihe on valmis.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 5 minuuttia. Lähes kaikki kysymykset ovat monivalintakysymyksiä, joihin annetaan vastausvaihtoehdot, joista valita. Kysely sisältää kaksi avointa kysymystä, joihin on mahdollisuus vastata omin sanoin.

Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan myöhemmin Theseus-tietokantaan.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Mirva Siltakorpi.

Mikäli kyselystä ilmenee kysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme.

Ystävällisin terveisin toiminnallisen opinnäytetyön tekijät,

Roosa Koski-Aho, sos21a, roosa.koski-aho@seamk.fi

Mira Kitula, sos21b, mira.kitula@seamk.fi

In English below

Dear student of SeAMK,

We kindly ask you to answer the survey, which collects information about supporting students psychological well-being.

In this cover letter we tell about the survey and its purpose. SAMO acts as our partner. We create an output based on the results from the survey, that benefits SAMO, SeAMK students and the other study directions.

After submitting survey responses a link will appear to the thank you page, and directs you to participate in the lottery. Everyone who answered the survey can participate in the lottery. Our partner SAMO donates 5 movie tickets and 3 hot drink passes to Café Tsumppi as a prize for the lottery. The lottery will be implemented at the end of the survey deadline. Winners will be contacted by email. Providing an email address is not connected to the survey in any way. E-mail informations will be destroyed as soon as the lottery ends.

The questions asked in the survey protect the anonymity of each student. All information that appears in the survey is treated anonymously and confidentially. During the

entire thesis process, the answers are anonymous, and the respondents cannot be identified from the finished thesis.

Based on the information we receive from the survey, we create concrete development work together with SAMO. The purpose of development work is to prevent SeAMK students' psychological well-being. SAMO is entitled to receive information from the survey. When the survey analysis phase is complete, the data obtained from the survey will be disposed of appropriately.

Answering the survey takes about five minutes. Almost all questions are multiple choice questions with answer options for you to choose from. The survey has two open questions that you can answer in your own words.

The finished thesis will be published later in the Theseus database.

The supervisor of the thesis is Mirva Siltakorpi.

If any questions arise from the survey, we will be happy to answer them.

With kind regards, the authors of the thesis and development work,

Roosa Koski-Aho, sos21a, roosa.koski-aho@seamk.fi

Mira Kitula, sos21b, mira.kitula@seamk.fi

Liite 3. Haastattelurunko

Haastattelurunko

Haastattelu keskiviikkona 13.3 klo 10–11

Halutaan tietää: Palveluista, kotona tehtävistä menetelmistä tukemaan omaa jaksamista sekä suoriutumista koulussa, yleisesti tietoutta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta sekä ylläpitämisestä itsenäisesti.

Haastattelun etenemisessä on tarkoitus toteuttaa rentoa dialogista keskustelu ideaa, jossa alla olevat kysymykset luovat rungon. Kysymysten väliin on tarkoitus esittää täsmentäviä kysymyksiä sekä jokainen saa osallistua keskusteluun omin kysymyksin, jos niitä herää. Ydinajatuksena on, että jokainen osallistuu keskusteluun kuitenkin oman ammatillisen roolin näkökulmasta. Meidän tehtävä haastattelijoina on pitää huolta keskustelun raameista sekä ajankulusta. Toivomme siis rentoa, monipuolista ja uusia näkökulmia herättävää keskustelua. Painotamme edelleen sitä, että haastattelu kuvataan ja editoidaan sekä julkaistaan SeAMKin intrassa ja mahdollisesti SAMOn mediassa. Videon tarkoituksena on myös tuoda teitä enemmän opiskelijoiden näkyville sekä tietoisuuteen ja parhaimmassa tapauksessa madaltaa kynnystä hakeutua teidän juttusille.

Haastattelun runko:

Alkuun 5 min esitellään itsemme ja opparin aihe sekä videon tarkoitus ja sisältö. Noin 5 min haastateltavien omiin esittäytymisiin.

Me alustetaan esipuheella aiheeseen → kerrotaan tämänhetkisestä opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta tutkimusten valossa sekä kerrotaan kyselyn tuloksista ja sen valossa mikä on haastattelun tarkoitusta.

Kysymys 1 (**Molemmille**): Kerro työnkuvastasi?

Kysymys 2 (**Molemmille**): Miten aiheemme (opiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi) näkyy työssäsi?

Kysymys 3 (**Molemmille**): Mitä palveluita tiedät SeAMK:in tarjoavan hyvinvoinnin tukemiseen?

Kysymys 4 (**Molemmille**): Minkälaisille palveluille opiskelu hyvinvoinnin kannalta näet tarvetta? (Pitäisikö jotain uudistaa, kehittää tai saada lisää?)

Kysymys 6 (**Molemmille**): Olisiko teillä näyttää opiskelijoille konkreettisia menetelmiä kotiin tehtäväksi, joilla tukea omaa psyykkistä hyvinvointia?

Loppuun yhteenveto, kiitokset ja loppusanat.