



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Eveliina Prusti

SELF HELPIN VAIKUTUS KORKEAKOULU- OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIIN

Sosiaali- ja terveysala
2025

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Eveliina Prusti
Opinnäytetyön nimi	Self helpin vaikutus korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin
Vuosi	2025
Kieli	suomi
Sivumäärä	44 + 2 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden käyttämiä self help- menetelmiä sekä millaisissa tilanteissa niitä käytetään. Tutkimuksessa tarkastellaan self helpin myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää laadullisesti ymmärrystä self help- ilmiön monimuotoisista vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen. Työllä ei ollut erillistä toimeksiantajaa.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineisto kerättiin syksyllä 2024 puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastattelu koostui kolmesta aihealueesta, jotka olivat self helpin käyttö sekä self helpiin liittyvät myönteiset ja haitalliset kokemukset. Haastattelukutsu laitettiin kolmeen eri sosiaalisen median kanavaan, ja yksilöhaastatteluun osallistui yhteensä 10 ihmistä. Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksessa ovat self help, hyvinvointi, mielenterveys ja korkeakouluopiskelijat.

Tutkimustulokset osoittavat, että self help -menetelmillä on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tukeva vaikutus. Opiskelijat hyödyntävät erityisesti tunteiden hallinnan ja keho-mieli-yhteyden harjoituksia, kuten hengitys- ja mielikuvaharjoituksia, helpottaakseen ahdistusta ja kuormitusta. Tulosten mukaan self-help -materiaalit edistävät myös itsetuntemusta sekä henkilökohtaista kasvua. Mielenterveyspalveluiden pitkät jonot lisäsivät itseapumenetelmien käyttöä, sillä niiden helppo saatavuus ja matalat kustannukset tekevät niistä houkuttelevan vaihtoehdon. Vaikka opiskelijat kokevat self help -menetelmien edistävän hyvinvointiaan, moni on kohdannut myös ristiriitaisia tuntemuksia, kuten stressiä ja turhautumista, erityisesti silloin, kun toivotut tulokset eivät olleet toteutuneet. Tämä korostaa, että self-help ei ole universaali ratkaisu, koska sen käyttö vaatii yksilöllistä harkintaa ja itseymmärrystä. Kriittinen lähestymistapa ja tietoisuus omista rajoista voivat auttaa opiskelijoita hyödyntämään self help -materiaaleja rakentavalla tavalla.

ABSTRACT

Author	Eveliina Prusti
Title	The Impact of Self-Help on the Well-Being of University Students
Year	2025
Language	Finnish
Pages	44 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

The purpose of this bachelor's thesis was to survey the self-help methods used by university students and the situations in which they are used. The study looks at the positive and negative effects of self-help on an individual's well-being. The aim of the bachelor's thesis was to qualitatively deepen the understanding of the complex effects of the self-help phenomenon on the mental health of university students. There was no separate client organization for the bachelor's thesis.

The bachelor's thesis is a qualitative research. The data was collected in autumn 2024 through a semi-structured thematic interview. The interview consisted of three themes: the use related to self-help and the positive and negative experiences of self-help. The interview invitation was posted on three different social media channels, and a total of 10 people participated in the individual interview. The material was analysed using content analysis of the data sources to make more accurate observations. The key concepts of the study are self- help, well-being, mental health and university students.

The results show that self-help methods have a positive impact on the well-being of university students. In particular, students use emotional management and mind-body connection exercises, such as breathing and imaginary training, to manage anxiety and stress. According to the results, self-help materials also promote self-esteem and personal growth. Poor access to mental health services increased the use of self-help methods, as their easy availability and low cost make them an attractive option. Although students perceive self-help methods as contributing to their well-being, many had also experienced mixed feelings, such as stress and frustration, especially when the desired results were not achieved. This underlines that self-help is not a universal solution, because its use requires individual judgement and self-understanding. A critical approach and an awareness of one's own limitations can help students to use self-help materials in a constructive way.

Keywords self- help, well- being, mental health, university students

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT	9
	2.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet	9
	2.2 Tutkimuskysymykset.....	10
3	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY JA TEORIATAUSTA	11
	3.1 Korkeakouluopiskelijat.....	11
	3.2 Hyvinvointi	12
	3.3 Mielenterveys hyvinvoinnin osa- alueena	13
	3.4 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi.....	14
	3.5 Self help.....	15
	3.6 Aikaisemmat tutkimukset	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
	4.1 Tutkimusmenetelmä.....	19
	4.2 Aineiston kerääminen	19
	4.3 Aineiston analyysi	20
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	23
	5.1 Self help- menetelmät ja niiden käyttötilanteet.....	23
	5.2 Vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskeluun.....	26
	5.3 Vaikutukset opiskelijoiden itsetuntemukseen ja sosiaaliseen elämään. 28	
	5.4 Koetut ristiriidat ja haitat.....	30
	5.5 Kriittinen suhtautuminen.....	32
	5.6 Yhteenveto.....	33
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
	6.1 Self help -menetelmien käyttö korkeakouluopiskelijoiden arjessa.....	34

6.2 Self help -menetelmien myönteiset vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.....	35
6.3 Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset self help -menetelmien haitoista ja ristiriidoista	36
POHDINTA	39
6.4 Jatkotutkimusaiheet	41
6.5 Opinnäytetyön eettisyys	41
6.6 Opinnäytetyön luotettavuus.....	43
LÄHTEET	45
LIITTEET	50

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Aineistolähtöinen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–92).	22
Kuvio 2. Yhteenveto tutkimustuloksista.....	33

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Opiskelijoiden pahoinvointi on valtakunnallinen kriisi, sillä heidän avullaan rakennetaan Suomen tulevaisuutta. Heidän hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan on kannettu huolta jo pitkään niin julkisessa mediassa kuin korkeakouluissa. Erityisesti korona-ajan etäopetus ja muut rajoitukset vaikuttivat kielteisesti opiskelijoiden opiskelukykyyn ja jaksamiseen. Vaikka koronarajoitukset ovat poistuneet, opiskelijoiden hyvinvointi ei ole kääntynyt nousuun. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan yhä useampi opiskelija kamppailee kasvavan psyykkisen kuormituksen kanssa, sillä joka kolmas korkeakouluopiskelija ilmoittaa oireilevansa ahdistuksen ja/tai masennuksen muodossa.

Self help -tuotteiden kuluttaminen on nykymaailmassa trendikästä ja se voi tarjota monille mahdollisuuden omatoimiseen itsetutkiskeluun ja itsensä kehittämiseen. Tämä voi olla erityisen merkityksellistä aikuisuuden kynnyksellä oleville, sillä opiskelijoiden kohtaamat haasteet, kuten uupuminen, yksinäisyys ja tulevaisuuden epävarmuus, voivat heikentää kokonaisvaltaista hyvinvointiaan (YLE, 2021). Self help on suuren mittakaavan ilmiö, mikä näkyy sen liiketoiminnan markkina-arvossa, joka oli vuonna 2023 41,2 miljardia Yhdysvaltain dollaria ja arvon ennustetaan tuplaantuvan 81,6 miljardiin Yhdysvaltain dollariin vuoteen 2032 mennessä. (CMI Consulting, 2023.) Tutkimukseni taustalla on halu ja tarve ymmärtää, miten moniulotteisesti erilaiset itseapumenetelmät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

2.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden käyttämiä self help- menetelmiä ja niiden kontekstia eli millaisissa tilanteissa niitä käytetään. Lisäksi tarkoituksena on kerätä tietoa self helpin myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. Näitä tietoja analysoimalla voidaan tunnistaa ja ymmärtää mahdollisia hyödyt sekä haitat, joita itseapumenetelmät voivat tuottaa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on syventää laadullista ymmärrystä self help- ilmiön monimuotoisista vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen. Tutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia ja käsitteitä self helpin roolista heidän hyvinvoinnilleen sekä tunnistetaan yksilöllisiä eroja näissä kokemuksissa.

Jotta tutkimusongelmaa voidaan tarkastella perusteellisesti, on olennaista, että haastateltavilla on henkilökohtaisia kokemuksia tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Vilka, 2021, s. 135). Tästä syystä tutkimukseen osallistuvien tuli olla korkeakouluopiskelijoita sekä olla kokemusta self help -materiaaleista. Nuorten aikuisten keskuudessa pahoinvointi on valitettavaa yleistä, mutta heillä on myös vahvat tiedonhakutaidot, jotka lisäävät itseaputuotteiden käyttöä. Hyvinvoinnin käsitteen rajaan koskemaan mielenterveyden osa- aluetta. Self help- tuotteita on luotu lukuisiin eri ongelmiin, mutta tässä tutkimuksessa tutkitaan self help -tuotteita keskittyen psykologiaan, henkiseen kasvuun ja ihmissuhdetaitoihin. Tarkastelu kattaa fyysisen kirjallisuuden lisäksi ääni- ja e-kirjat, podcastit, videot sekä mobiilisovellukset. Rajausten tarkoituksena on pitää tutkimus sisällöltään selkeänä ja koherenttina.

Opinnäytetyöllä ei ole erillistä toimeksiantajaa. Opinnäytetyön haastattelukutsut on julkaistu kolmeen eri sosiaalisen median kanavaan: Facebookiin, Instagramiin

sekä Jodel- mobiiliviestintäsovellukseen. Osallistujien anonymiteettiä suojatakseni en tarkemmin määrittele ryhmiä tai keskustelukanavia, joihin postaus julkaistiin. Keräsin aineiston haastattelemalla videon välityksellä kymmentä korkeakouluopiskelijaa ympäri Suomen.

2.2 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on self help -menetelmien käytöstä, ja millaisissa tilanteissa opiskelijat soveltavat näitä menetelmiä arjessa?
2. Millaisia myönteisiä vaikutuksia eri self help -menetelmillä on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin?
3. Mitkä ovat mahdolliset haitat ja ristiriidat, joita self help -menetelmät voivat aiheuttaa korkeakouluopiskelijoiden elämässä?

3 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY JA TEORIATAUSTA

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä, jotka liittyvät korkeakouluopiskelijoihin, heidän hyvinvointiinsa sekä self help-käsitteen määritelmään. Lisäksi esittelen aiempia tutkimuksia, jotka käsittelevät self help-ilmiötä.

3.1 Korkeakouluopiskelijat

Korkeakouluopiskelijaksi määritellään henkilö, joka suorittaa tutkintoa yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. Enemmistö korkeakouluhakijoista valitaan ammatillisen perustutkinnon tai ylioppilastutkinnon kautta, mutta sen lisäksi osa valikoituu valintakokeiden perusteella (Opintopolku, n.d.a). Monilla aloilla valituksi tuleminen on myös mahdollista niin sanotun avoimen väylän kautta, mutta se edellyttää vaadittujen opintojen suorittamista avoimessa yliopistossa tai avoimessa ammattikorkeakoulussa (Opintopolku, n.d.b).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (n.d) mukaan Suomessa on 22 osakeyhtiömuotoista ammattikorkeakoulua, poliisiammattikorkeakoulu ja Ahvenanmaan ammattikorkeakoulu, mutta kaksi jälkimmäistä ei kuulu opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalaan. Ammattikorkeakouluopiskelijat valmistuvat ammatillisiin asiantuntijatehtäviin (Arene, n.d). Ammattikorkeakouluissa on mahdollista suorittaa ammattikorkeakoulututkintoja (AMK) sekä ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja (YAMK). YAMK-tutkinnon edellytyksenä on ammattikorkeakoulututkinto tai muu alaan soveltuva korkeakoulututkinto. Ammattikorkeakoulut nauttivat laajasta autonomiasta sekä opetuksen että tutkimuksen vapaudesta. Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalaisia yliopistoja Suomesta löytyy 13 kappaletta, mutta niiden lisäksi on myös puolustushallinnon alainen Maanpuolustuskorkeakoulu. Yliopistoilla on taloudellinen ja hallinnollinen autonomia. Perustuslaki turvaa sekä taiteen, tieteen että ylimmän opetuksen vapauden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.)

Keskeisimmät erot korkeakoulujen välillä löytyvät tutkinnon laajuudesta sekä perustehtävistä; yliopistojen tehtäviin kuuluvat tieteellisen tutkimuksen ja taiteellisen toiminnan harjoittaminen, kun taas ammattikorkeakoulut tarjoavat korkeakouluopetusta työelämän tarpeisiin ja harjoittavat soveltavaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa alueen elinkeinorakennetta edistäen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d.) Opintopisteiden laajuus ammattikorkeakoulututkinnossa on 180, 210, 240 tai 270, ja ylemmässä ammattikorkeakoulututkinnossa 60, 90 tai 210 opintopistettä. (L18.12.2014/1129.) Yliopistotutkinto koostuu 300 opintopisteestä; 180 opintopistettä kandidaatin tutkinnosta ja 120 opintopistettä maisterivaiheen tutkinnosta. Maisterivaiheen jälkeen henkilö voi jatkaa kouluttautumista aina lisensiaatin tai tohtorin tutkintoon asti. (Opintopolku, n.d.c.)

3.2 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin määrittelemisen ei ole yksinkertainen tehtävä, sillä siihen liittyy paljon erimielisyyttä, mutta yhdestä asiasta tiedeyhteisöllä on kuitenkin yhteisymmärrys: hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö. Tieteen kentällä on kuitenkin syntynyt mielipide-eroja siitä, mitä nämä ulottuvuudet tarkalleen ottaen ovat. (Saari, 2011, s. 9.) Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt hyvinvoinnin terveyden kautta. Sen mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmää on sittemmin kritisoitu, sillä nykypäivänä terveys nähdään alati muuttavana tilana, ja tärkein terveyden määrittäjä on yksilön oma kokemus omasta terveydentilastaan. (Huttunen, 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) vuorostaan jaottelee hyvinvoinnin osa-alueet terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Näiden lisäksi hyvinvointiin sisältyy yhteisön ja yksilön oma hyvinvointi. Yhteisön hyvinvoinnilla tarkoitetaan muun muassa toimeentuloa, työllisyyttä ja asuinoloja, kun taas yksilön hyvinvoinnilla itsensä toteuttamista, ihmissuhteita ja

sosiaalista pääomaa. Yksilön kokemaa hyvinvointia eli elämänlaatua voidaan tarkastella esimerkiksi terveyden, omanarvontunnon ja hyvän elämän odotusten avulla. (THL, n.d.)

Yksi hieman vanhempi määritelmä hyvinvoinnille on suomalaisen sosiologi Erik Alldardin käsialaa vuodelta 1975, jolloin hän tuli tunnetuksi julkaistuaan pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen. Siinä hyvinvointi jaetaan kolmeen eri ulottuvuuden osa-alueeseen, joita ovat Having, Loving ja Being. Having edustaa elintasoja ja siihen liittyvien tarpeiden tyydyttämistä muun muassa työllisyyden, koulutuksen, terveyden tai asumistason kautta. Loving puolestaan viittaa yhteysuhteisiin eli sosiaalisten suhteiden tarpeeseen, kuten perhe ja ystävyysuhteet. Viimeinen ulottuvuus Being tarkoittaa itsensä toteuttamista. Tähän liittyvä tarve voidaan tyydyttää esimerkiksi kuulumalla ympärillä olevaan yhteiskuntaan. (Uusitalo & Simpura, 2020.)

3.3 Mielenterveys hyvinvoinnin osa-alueena

Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia sekä terveyttä, ja se voidaan jakaa psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteen (Mieli ry, 2021). Mielenterveyden merkityksen yhteiskunnassa voidaan katsoa kasvaneen, kun työelämässä korostuvat kouluttautuminen ja jatkuva uuden oppiminen. Yhä enenevässä määrin ihmiset tekevät työtä, jossa on paljon kognitiivista kuormitusta ja stressiä. (Vorma ja muut, 2020, s. 11.) World Health Organization (WHO) on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö kykenee tunnistamaan omat kykynsä, osallistumaan aktiivisesti työhön ja yhteisötoimintaan sekä selviytymään vaikeuksista, joita elämässään kohtaa. Mielenterveys voidaan nähdä edellytyksenä yksilön kyvyille ajatella, tuntea ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se on myös merkittävä tekijä elämästä nauttimisen ja elannon ansaitsemisen kannalta. (WHO n.d.)

Tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot sekä resilienssi eli kyky selviytyä vaikeista elämäntilanteista ovat mielenterveystaitoja. Niihin luetaan myös kyvyt

luoda merkityksellisiä ihmissuhteita ja säädellä stressiä, kuormitusta sekä impulsseja. Impulssit voivat johtaa itseä vahingoittavaan toimintaan, kuten päihteiden käyttöön. Se on myös omien psyykkisten voimavarojen tunnistamista ja työn tai opiskelun erottamista vapaa- ajasta. Toisaalta se on myös mielenterveysongelmien puheeksi ottamista ja valmiutta arvioida milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua. (Vorma ja muut, 2020, 16.)

3.4 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Vuoden 2021 terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT) päähavaintojen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelijoista koki olevansa tutkimusajankohtana psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistuksesta ja/tai masennuksesta. Naisopiskelijoilla oirehdinta oli yleisempää kuin miehillä; 40 prosenttia naisista ja 28 prosenttia miehistä ilmoitti psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Tutkimuksessa verrattiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä oireilua muuhun väestöön, ja tulosten mukaan opiskelijat kokevat ahdistuneisuutta ja/tai masentuneisuutta 35 prosenttia, kun taas muun väestön vastaava luku FinSote 2020 -tutkimuksen mukaan on 18–23 prosenttia. (THL, 2021.)

Mielenterveysongelmat ovat suurin syy sairauspoissaoloille sekä työkyvyttömyyseläkkeistä (Vorma ja muut, 2020, s. 19). Tämä korostuu erityisesti nuorten keskuudessa, sillä vuonna 2022 peräti 82 prosenttia alle 35-vuotiaista työkyvyttömyyseläkkeen saajista oli päätenyt eläkkeelle mielenterveysyiden vuoksi (Eläketurvakeskus, 2023). Mielenterveyden tiedetään vaikuttavan yhteiskunnan vakauteen ja kustannuksiin. Kustannukset voidaan jakaa suoriin kustannuksiin, kuten julkisen sektorin kasvavat sosiaali- ja terveydenhuoltomenot ja epäsuoriin kustannuksiin, jotka aiheutuvat mielenterveysongelmien vaikutuksesta työn tuottavuuteen. (Vorma ja muut, 2020, s. 46.) Suomen mielenterveysseuran (2006) mukaan mielenterveyden häiriöt voivat lisätä myös inhimillistä kärsimystä, syrjäytymisriskiä sekä kuolleisuutta (Noppari ja muut, 2007, s. 48).

Mielenterveysongelmien on havaittu korreloivan opinnoissa suoriutumiseen sekä niiden keskeyttämiseen. Kelan julkaisemassa tutkimuksessa psyykkisestä oireilusta sekä mielenterveyshäiriöistä kärsivät korkeakouluopiskelijat toivoivat tiiviimpää tukea ja enemmän palveluita liittyen stressinhallintaan, itsetunto- ja mieliala-ongelmiin sekä opiskeluhaasteisiin. (Korkeamäki ja muut, 2023, s. 10, 46.) Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta ja sosiaali- ja terveysministeriön tekemä Opiskeluterveydenhuollon opas määrittelevät Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tehtävistä ja palveluiden sisällöistä. YTHS:n tulee järjestää samantasoisia terveyden- ja sairaanhoidon palveluita opiskelijoille ympäri Suomea sekä edistää terveyttä, opiskelukykyä ja koko opiskeluyhteisön- ja ympäristön hyvinvointia. (YTHS, n.d.) Vuoden 2021 alusta lähtien YTHS:n palveluiden piiriin ovat kuuluneet myös ammattikorkeakouluopiskelijat (YTHS, 2020).

3.5 Self help

Self help- kirjallisuutta pidetään tietokirjallisuuden lajina, jolla voidaan katsoa olevan terapeutin eetos. Se keskittyy itsensä kehittämiseen, mutta ilman ammatillista apua. (Koay, 2019, s. 16.) Cambridge Dictionary -sivusto (n.d) mukaan self help on toimintaa, jossa henkilö itse tarjoaa itselleen tarvittavat keinot muun muassa ongelman ratkaisemiseen, uuden taidon oppimiseen tai jonkin tavan lopettamiseen. Merriam- Webster Dictionaryn (n.d) määrittelee self helpin puolestaan itsensä parantamiseksi tai ongelmien voittamiseksi ilman muiden apua, erityisesti henkilökohtaisissa ja emotionaalisissa haasteissa. Self help -menetelmiä on useita erilaisia. Esimerkiksi meta-analyysissä, jossa tutkittiin 38 itsehoitomenetelmän tehokkuutta masennuksen hoidossa, hyödynnettiin muun muassa rentoutusharjoituksia, mielihyvää tuottavia aktiviteetteja sekä menetelmiä, joilla pyrittiin ohjaamaan huomio pois negatiivisista ajatuksista (Morgan & Jorm, 2008).

Toiset hakevat self helpistä apua eri elämänalueiden ongelmiinsa, kun taas toiset tavoittelevat omaa henkilökohtaista kasvuaan. Syitä self helpin kuluttamiselle on yhtä monta kuin käyttäjääkin. Itseapukirjallisuuden suosiota on kuitenkin esitetty rakentuneen neljän eri selittävän tekijän kautta. Niitä ovat matalat kustannukset

verrattuna psykologin konsultaatioon, materiaalin helppo saatavuus, omien ongelmien käsitteleminen yksityisesti sekä jännitys päästä osaksi jonkin menestyskirjan sisäistä ryhmää. (Bergsma, 2007, s. 342, 348.)

3.6 Aikaisemmat tutkimukset

Suomalainen tieteellinen vertaisarvioitu artikkeli tutki oma- apukirjallisuutta lukijoiden näkökulmasta. Tulosten mukaan niiden pariin hakeudutaan monista erityistä, kuten oman hyvinvoinnin kehittämiseksi, ajankuluksi, sivistystarkoitukseen, henkiseksi tueksi tai jonkin tietyn ongelman ratkaisemiseksi. Tutkimus osoittaa, että oma- apukirjallisuuteen turvaudutaan erityisesti elämän kriisitilanteissa, mutta osa ihmisistä nauttii kirjojen lukemisesta muulloinkin, jolloin he havittelevat kasvua ja syvempää ymmärrystä maailmasta. Tässä tutkimuksessa osallistujat näyttäytyivät aktiivisina ja kriittisinä toimijoina, mikä haastaa yleisen käsityksen, jonka mukaan lukijat omaksuisivat kirjojen sisällön kyseenalaistamatta niitä lainkaan. (Salonen & Pessi, 2019.) Kanadalaisen vertaisarvioidun tutkimuksen mukaan naiset lukevat self help -kirjoja useammin ja intensiivisemmin kuin miehet. Lisäksi huomattiin, että naiset suuntautuvat todennäköisemmin ihmissuhteita käsitteleviin kirjoihin, kun miehet taas suosivat uraan ja ammatillisuuteen liittyviä kirjallisuutta. (McLean & Kapell, 2015.)

Self help- materiaalin hyödyistä on osittain ristiriitaisia tutkimustuloksia, mutta tiedeyhteisöllä on kuitenkin konsensus siitä, että itseapu- menetelmät eivät ole yhtä tehokkaita ja toimivia jokaisen henkilön tai jokaisen oirehdinnan hoidossa. Erään tutkimuksen mukaan self helpin voidaan katsoa menestyksekkäästi hoitavan ahdistuneisuutta, masennusta tai lievää alkoholin väärinkäyttöä. Saman tutkimuksen mukaan kuitenkin siitä ei osoittautunut hyötyä esimerkiksi tupakanpolton lopettamisen tai keskivaikean masennuksen itsehoidossa. (Mains & Scog, 2003, viitattu lähteestä Bergsma, 2007, s. 358.) Meta- analyysissä, jossa tutkittiin verkossa annettavien, mutta ohjattujen itseapuinterventioiden tehokkuutta huomattiin niiden vähentävän masennusoireita korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Ma ja muut, 2021). Alankomaissa toteutettu satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

osoitti, että verkossa tarjottava self-help-ohjelma voi vähentää itsemurha-ajatuksia, erityisesti henkilöillä, joilla on ollut toistuvia itsemurhayrityksiä (Spijker ja muut, 2014).

Cuijpersin ja Schuurmansin (2007) tekemän meta-analyysin mukaan ohjastusta self helpistä voi olla merkittävä apu ahdistuneisuushäiriöistä kärsivien potilaiden hoidossa. Analyysissä painotettiin ammattilaisen ohjauksen tärkeyttä, sillä ilman asianmukaista arviota tai ohjausta henkilö saattaa valita itsehoitomenetelmiä, jotka eivät sovellu hänen ongelmiinsa tai mielenterveyshäiriöönsä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset saattavat hyödyntää itseapua lievittääkseen ahdistusta, joka on joskus normaali reaktio väliaikaiseen stressiin. On myös vaara, että itsehoito jää kesken, mikä ei itsessään ole vaarallista, mutta sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia. Se saattaa aiheuttaa pettymyksen kokemuksen, joka voi vahvistaa avuttomuuden ja hallinnan puutteen tunnetta. Nämä tunteet puolestaan saattavat pahentaa masennus- ja ahdistusoireita. (Cuijpers & Schuurmans, 2007.) Eräs käyttäytymistieteilijöiden suorittama meta-analyysi arvioikin käyttäytymisaikomuksen ennustavan vain noin 20 prosenttia toteutuneesta käyttäytymisestä (McEachan ja muut, 2011).

Kanadalaisessa pilottitutkimuksessa tutkittiin syljen kortisolitasoa, persoonallisuutta sekä masennusoireita itseapukirjallisuutta kuluttavilla ja ei-kuluttavilla. Tulokset osoittivat, että kasvusuuntautuneita self help-kirjoja kuluttavat olivat stressiherkempiä kohdatessaan sosiaalisen arviointiuhan ja ongelmakeskeisiä kirjoja lukevilla henkilöillä oli muita enemmän masennusoireita. Tutkimusartikkelin tulokset siis viittaavat, että tietyn tyyppisen self help-kirjallisuuden suosiminen voi liittyä kasvaneeseen stressiin ja/tai henkiseen kuormitukseen. (Raymond ja muut, 2016.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitä self help -menetelmiä korkeakouluopiskelijat käyttävät ja missä tilanteissa niitä hyödynnetään. Työn tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia self help -menetelmillä on yksilön hyvinvointiin. Tutkimuksella ei ole toimeksiantajaa, joten haastateltavat on kerätty omatoimisesti sosiaalisen median kautta.

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoitetaan usein tutkimusaiheen ilmiön hahmottamista kohteena olevien yksilöiden kautta. Ihmistutkimukselle on ominaista se, että ilmiöt ovat aikaan ja paikkaan sidonnaisia, jolloin ne saattavat muuttua ajan saatossa tai eri asiainousevat esiin eri aikoina. (Puusa & Juuti, 2020, 58.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus todentaa jo olemassa olevia totuuksia tai väittämiä, vaan löytää tai paljastaa tosiasioita (Hirsjärvi ja muut, 2009, s. 161). Laadullisen tutkimuksen otanta rajoittuu usein pieneen tutkimusjoukkoon, eikä tarkoituksena ole luoda tilastollisia yleistyksiä, mutta tekstimuotoon muutetut tulokset analysoidaan kuitenkin tarkasti. (Heikkilä, 2014, s. 15.)

4.2 Aineiston kerääminen

Aineisto self help -menetelmien vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin selvitettiin teemahaastatteluiden kautta ja ne toteutettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelu antaa asiasta henkilön omakohtaisen kokemuksen (Vilka, 2021, s. 99). Teemahaastatteluksi kutsutaan aineistonkeruutapaa, jossa keskitytään johonkin tiettyyn aihealueeseen (Heikkilä, 2014, s. 16). Teemahaastattelua pidetään lomake- ja avoimen haastattelun välimuotona, jossa teema-aiheet on päätetty ennalta, mutta kysymysten muoto tai järjestys saattavat muuttua. Haastattelun heikkoutena voidaan pitää sitä, että haastateltavilla on usein taipumus vastata kysymyksiin sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. (Hirsjärvi ja muut, 2009,

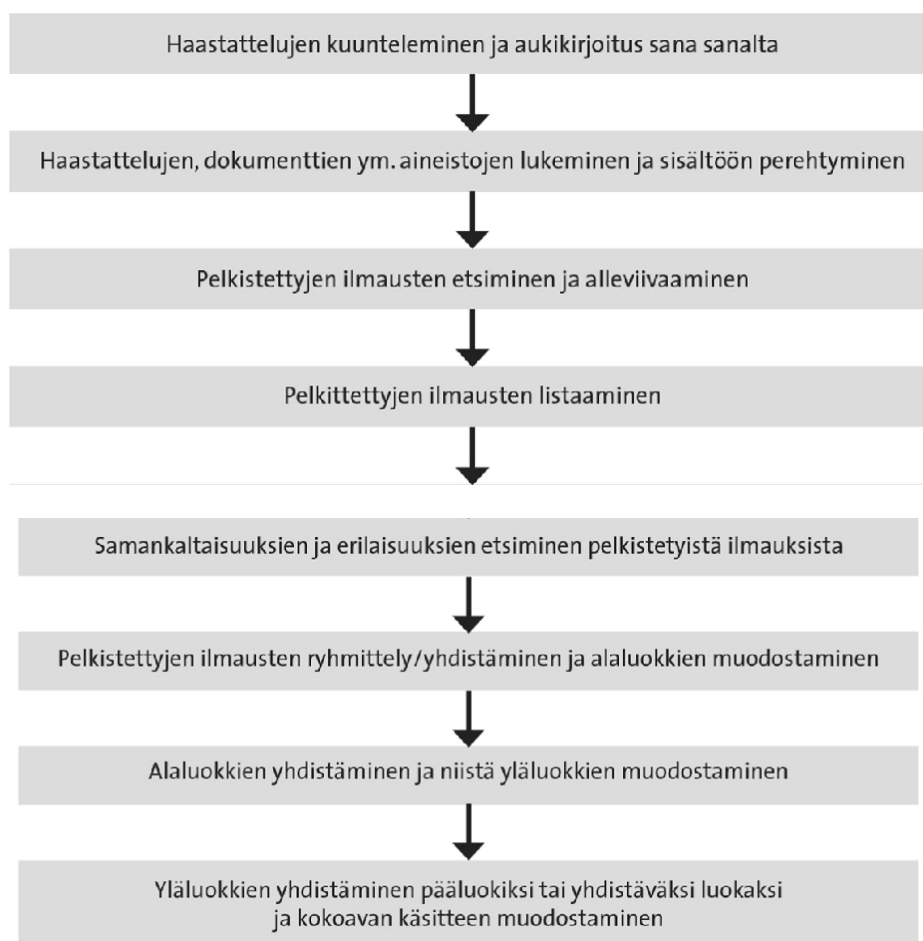
s. 206, 209.) Menetelmä kuitenkin mahdollistaa joustavuutta ja vapaamuotoisuutta sekä keskittymisen ihmisten tulkintoihin ja vuorovaikutuksessa syntyviin merkityksiin (Puusa & Juuti, 2020, s. 107). Tutkimusaineiston keruu pohjautuu tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan, mutta laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu ei keskity suoranaiseen faktatiedon hankkimiseen, vaan siihen liittyy olennaisesti vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksen tavoitteet ohjaavat sitä, millaista tietoa kerätään, miten sitä tulkitaan ja miten ymmärretään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden puheita. (Puusa & Juuti, 2020, s. 98.)

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruu tapahtui julkaisemalla kolmeen eri sosiaalisen median kanavaan haastattelukutsut, joihin oli liitetty saatekirje (liite 1). Haastatteluun oli mahdollista osallistua neljän viikon ajan, ajanjaksolla 18.9.–18.10.2024. Ennen teemahaastattelua oli määritelty teemat ja aiheet, jotka toimivat keskustelun ohjaajina, mutta haastattelijalla oli mahdollisuus esittää myös tarkentavia kysymyksiä. Mikäli henkilö ilmaisi halukkuutensa osallistua haastatteluun, lähetettiin hänelle haastattelukysymykset ennen varsinaista haastattelua (liite 2). Vapaaehtoisiksi haastateltaviksi ilmoittautui kymmenen henkilöä. Aineisto kerättiin videoyhteyksien avulla.

4.3 Aineiston analyysi

Tämän opinnäytetyön aineiston analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu aineiston tarkasteluun ja siitä tehtäviin päätelmiin. Tässä lähestymistavassa tutkija ei tue analyysia aiemmillä teorioilla tai tutkimuksilla, vaan aineisto itsessään ohjaa prosessia. Analyysissa aineistosta nostetaan esiin keskeisiä käsitteitä ja teemoja, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. Aineistosta valitaan analyysiyksiköt sen perusteella, mikä parhaiten palvelee tutkimuksen tavoitetta. Analyysi ei siis perustu ennalta määriteltyihin teorioihin, vaan aineistosta nousee uutta tietoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91–92.)

Haastatteluiden jälkeen aineisto litteroitiin tutkittavaan muotoon. Litterointi tarkoittaa vastausten puhtaaksikirjoitusta tekstimuotoon tulosten kirjaamista varten (Hirsjärvi ja muut, 2009, s. 222). Litteroinnissa on pitkälti kyse luottamuksellisudesta, joten haastateltavien puhetta ei saa muokata tai muuttaa (Hirsjärvi & Hurme, 2001, viitattu lähteestä Vilka, 2021, s. 112). Tämän opinnäytetyön analyysi on suoritettu Kuvion 1 mukaisesti. Kuviossa 1, joka pohjautuu Milesin ja Huberin (1994) teoriaan, havainnollistetaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi vaiheittain. Aineiston käsittely aloitetaan haastatteluaineistoon tutustumisella, jonka jälkeen siirrytään redusointi- eli pelkistämisvaiheeseen, jossa aineistosta pyritään karsimaan tutkimukselle epäolennainen sisältö pois ja etsimään ilmaisuja, jotka kuvaavat tutkimusongelmaa. Sen jälkeen aineistoa klusteroidaan eli ryhmitellään pelkistetyt ilmaukset ja etsitään vastauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia siten, että samaa tarkoittavat ilmaukset muodostavat alaluokkia. Viimeisenä muodostetaan yläkäsitteitä eli abstrahoidaan aiemmin muodostetut alakäsitteet aineistoa sisällön mukaan. Siinä keskeinen tieto erotellaan ja muunnetaan teoreettisiksi käsitteiksi. Tässä vaiheessa siirrytään alkuperäisestä aineistosta kohti yleistettyjä ja käsitteellisiä johtopäätöksiä. Luokituksia yhdistetään niin pitkään, kunnes ne ovat mielekkäitä aineiston kontekstissa. Analyysissa on tärkeää säilyttää yhteys alkuperäiseen aineistoon koko prosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91–92.)



Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91–92).

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tutkimukseen osallistuneiden haastatteluista kertyi litteroitavaa 3 tuntia ja 16 minuuttia. Litteroituja sivuja kertyi yhteensä 96 kappaletta. Haastateltavista kaikki olivat naisia, mutta koska sukupuoli ei ollut analyysin keskeinen tekijä, se ei vaikuttanut kysymysten tarkasteluun tai tuloksiin. Ikäjakauma jakautui seuraavanlaaisesti: 19–25-vuotiaita oli neljä kappaletta ja 26–31-vuotiaita oli kuusi kappaletta.

5.1 Self help- menetelmät ja niiden käyttötilanteet

Korkeakouluopiskelijat kertoivat hakeutuneensa self help -menetelmien pariin ensimmäistä kertaa lisätäkseen tietoisuutta mielen hyvinvoinnista, ennaltaehkäistäkseen mielenterveysongelmia ja kehittääkseen itseään. Lisäksi monet kertoivat oman olotilansa, kuten uniongelmiensa tai stressin, herättäneen tarpeen etsiä keinoja purkaa kuormitusta. Korkeakouluopiskelijat näkivät self help-materiaalit keino-ymmärtää itseään ja muita paremmin. Haastatteluissa korostuivat lapsuuden kokemusten ja traumojen käsittely sekä tarve ymmärtää, miten nämä näkyvät nykyisyydessä.

”Ensinnäkin mielen hyvinvoinnin tietämykseen ja edistämiseen, mutta sitten myös tämmöinen ennaltaehkäisevä näkökulma.” H1

”Oon aina ollut tosi kiinnostunut ihmisten mielestä ja sen toiminnasta ja mitkä syy-seuraussuhteet voi olla menneisyydellä nykyhetkeen.” H5

Mielenterveyspalveluiden vaikea saatavuus ja pitkät hoitojonot lisäsivät self help-sisältöjen kuluttamista, sillä opiskelijat kertoivat helpon saatavuuden ja edullisuuden olevan merkittävät syyt, jotka ajoivat heitä kokeilemaan itsenäisiä ratkaisuja. Osa opiskelijoista mainitsi, että he olivat tutustuneet self help-menetelmiin jo nuoresta iästä alkaen, esimerkiksi koulun tai perheen kautta. Kaksi haastateltavaa kertoi saaneensa myös terveydenhuollon hoitokontaktien kautta vinkkejä erilaisista self help -menetelmistä ja -lähteistä.

”Se on semmoinen matalan kynnyksen apukeino, että yrittää ensin selvittää itse ennen, kun lähtee hakemaan mitään ammattiapua. Ja toki sitten näitä menetelmiä on helposti saatavilla, ettei tarvitse olla missään jonossa että pääsee, voi aloittaa vaikka heti ja voi tehdä vaikka kotoa eikä tarvitse lähteä minnekään.” H3

”Aina välillä ollut jonkin näköisiä hoitokontakteja terveydenhuollossa keneltä sitten kanssa saanut neuvoja ja materiaaleja.” H2

Korkeakouluopiskelijoiden käyttämät self-help-menetelmät muodostivat laajan kirjon erilaisia harjoitteita, joilla vahvistettiin tunteiden hallintaa ja säätelyä sekä keho-mieli-yhteyttä. Lisäksi itsetutkiskelun ja henkilökohtaisen kasvun tavoittelulla oli iso merkitys self help- materiaalien kuluttamisessa. Opiskelijat suosivat self help- sisältöä kirjallisuuden, äänikirjojen, tehtäväkirjojen, mobiilisovellusten ja videoiden muodoissa. Sosiaalinen media toimi tärkeänä lähteenä ideoiden ja tiedon hankkimisessa. Haastatteluiden perusteella hengitysharjoitukset nousivat yleisimmäksi käytetyksi menetelmäksi, joita hyödynnettiin ahdistuksen, murehtimisen ja unen parantamiseen. Lisäksi opiskelijat pitivät päiväkirjaa tai huolipäiväkirjaa, jotka auttoivat heitä jäsentämään ajatuksiaan ja tunteitaan. Mielikuvaharjoitukset ja keho-mieli -menetelmät, kuten EFT-taputtelu (Emotional Freedom Techniques) ja perhostaputtelu, nousivat esiin tapoina kehittää tunnetaitoja ja syventää kehon ja mielen välistä yhteyttä.

Luonnossa liikkuminen ja lyhyet joogahetket kuuluivat rauhoittaviin ja rentouttaviin fyysisiin aktiviteetteihin, jotka auttoivat opiskelijoita selkeyttämään ajatuksiin ja rentoutumaan opiskeluarjen keskellä. Lisäksi opiskelijat mainitsivat arkisten rutiinien, kuten riittävän levon, palautumisen ja kiitollisuuden harjoittamisen, kuuluvan olennaisena osana heidän self help-menetelmiinsä. Monelle nämä yksinkertaiset arkiset keinot auttavat vähentämään stressiä ja ylläpitämään tasapainoista mielentilaa kiireisessä arjessa. Kalenterointi ja suunnittelu olivat tärkeitä keinoja opiskeluun liittyvän stressin hallinnassa. Osalla haastateltavista oli käytössä myös erilaisia terapeuttisia kortteja, kuten itsetuntemuskortit. Opiskelijat hyödynsivät

myös mobiilisovelluksia, jotka auttavat heitä hahmottamaan ja seuramaan omia tunteitaan, mielialojaan ja stressitasojaan.

”Oon paljon käyttänyt esimerkiksi tämmöistä EFT- taputtelua, perhostaputtelua tai mielikuvaharjoitteita esimerkiksi tunteiden säätelykykyyn vaikuttavia tai tunteiden tunnistamisen harjoitteita”. H1

”Mä käytän eniten erilaisia hengitys- ja kirjoitusharjoituksia, kuten huolipäiväkirjaa, jos on ollut tapana ahdistua tai murehtia, niin ottaa hetken päivässä, että keskittyneesti kirjoittaa huolia ylös ja sillä tavalla purkaa ne”. H2

”Käyn kävelyllä ja pysähdyn hetkeksi aikaa merenrantaan katsomaan merelle ja tietoisesti hengittelemään”. H9

Haastatteluista ilmeni, että tänä päivänä pääasialliset syyt self-help-menetelmien käyttöön liittyvät haluun edistää omaa mielenterveyttä ja hyvinvointia. Opiskelijat käyttävät self help-menetelmiä erityisesti stressaavissa tai haastavissa tilanteissa, kuten kouluun tai työelämään liittyvässä paineessa. Esimerkiksi opiskelijat mainitsivat käyttävänsä niitä iltarauhoittumiseen tai tilanteissa, jotka aiheuttavat jännitystä tai ahdistuneisuutta, kuten ohitustilanteet autolla ajaessa. Tällöin he pyrkivät helpottamaan oloaan tietoisella hengittämisellä. Vaikka self help-menetelmien käyttö korostui erityisesti vaikeina hetkinä, hyödynnettiin niitä myös ennakoivasti. Lisäksi opiskelijat ilmensivät halua kehittää itseään ja reflektoida omaa käytöstään, jotta voisi toimia mahdollisimman rakentavasti.

”Pääasiallinen syy on oikeastaan se, että pääsee sitten rauhoittumaan ja tavallaan vähän huokaisee siitä hektisestä arjesta”. H8

”Hirveän usein, jos mie lähen ohittamaan jotain isoa rekkaa tai pitkää kuljetusta, niin minua rupeaa ahdistamaan ihan valtavasti ja siihen mä oon ottanut semmoisen ääneen hengitettytekniikan”. H10

Toisaalta tarve self help -sisällön kuluttamiselle korostui myös pitkäkestoisemmissa elämänvaiheissa, jotka koettiin kuluttaviksi, kuten ihmissuhdeongelmissa. Haastateltavat korostivat halua ymmärtää, miten mieli toimii sekä löytää keinoja, joilla käsitellä vaikeita tunteita tai tilanteita. Vastauksissa nousi eroavaisuuksia sen

suhteen, missä kohtaa kriisiä tai ongelmaa turvaututaan self help- menetelmiin; osa haastateltavista otti ne käyttöön ongelman ollessa akuutisti läsnä, kun taas toiset kokivat pystyvänsä hyödyntämään niitä vasta kriisitilanteen jälkeen.

”No kyllä mä huomaan, että kulutan silloin self help -kirjallisuutta enemmän, kun on joku akuutti tilanne päällä. Haluaa saada sille jotain selitystä, niin sitten hakee sitä sieltä tai jos on ollut vaikka vaikea ihmissuhde.” H5

”Kun tuntuu siltä, että kaikki kaatuu päälle, niin siinä vaiheessa ei vältti tajua, mutta sitten kun on päässyt siitä vähän yli, niin tulee yleensä se, että okei hei nyt self helppiä käyttämään.” H6

5.2 Vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskeluun

Kaikki korkeakouluopiskelijat kokivat, että self help -menetelmillä on ollut merkittävä ja pääasiassa positiivinen vaikutus osallistujien mielenterveyteen. Useat haastateltavat mainitsivat, että menetelmät ovat auttaneet heitä edistämään päivittäistä hyvinvointia ja vahvistamaan mielenterveyttään. Esimerkiksi lisääntynyt tietoisuus omista tunteista ja niiden hallinnasta koettiin johtaneen myönteisiin muutoksiin: se on vähentänyt stressiä, edistänyt itsestä huolehtimista ja helpottanut rajojen asettamista. Osa opiskelijoista koki, että self help-kirjat ja -materiaalit tuovat lohtua, kun huomaa muidenkin ihmisten kamppailevan samanlaisten haasteiden kanssa. Tämä puolestaan helpotti armollisuuden osoittamista itseään kohtaan. Lisäksi menetelmät ovat edistäneet minäpystyvyyden ja riittävyyden tunteen kasvua sekä auttaneet itsemyötätunnon harjoittamisessa.

”Oon oppinut hyväksymään omia piirteitä ja ymmärtämään itseäni, että silleen minkä takia, vaikka toimii näin tai käyttäytyi näin. Self help -kirjallisuuden avulla on saanut semmoista myötätuntoa itseensä kohtaa”. H5

”(...) ja sitten toisaalta lisännyt tietoisuutta, koska self help -materiaalia on tosi paljon eli tosi paljon ihmisiäkin kipuilee samoin juttujen kanssa ja tarvitsee samanlaista apua, niin se on tuonut semmoista lohtua”. H2

”Tietyissä asioissa positiivisesti, että just se, että on voinut vetää rajoja näiden burn outtien takia, niin oon saanut keinoja siihen”. H10

Kaiken kaikkiaan osallistujat korostivat, että self help-menetelmät ovat antaneet heille keinoja, joilla he pystyvät käsittelemään stressiä ja parantamaan itsetunteustaan, mikä on johtanut parempaan mielenterveyteen ja kykyyn kohdata elämän haasteita. Tosin osa haastateltavista toi esiin, että vaikka self help-menetelmät ovat olleet hyödyllisiä, niiden vaikutus ei ole aina helposti erotettavissa muista elämäntekijöistä, kuten stressin vähenemisestä tai tilanteiden luonnollisesta kehittymisestä.

”(..) mutta sitten on hankala erottaa, että minkälainen on semmoista tilanteiden luonnollista kehitystä”. H7

Yhdeksän kymmenestä opiskelijasta koki, että self-help-menetelmien käytöllä oli myönteisiä vaikutuksia stressin hallintaan sekä rajanvetoon opiskelun ja vapaa-ajan välille. Useat osallistujat raportoivat oppineensa rajaamaan ajankäyttöään ja siten vähentämään turhaa stressiä. Selkeän aikarajaamisen koettiin myös edistävän hyvinvointia ja jaksamista. Haastatteluissa tuotiin esiin myös konkreettisten apukeinojen, kuten hengitysharjoitusten ja ajanhallintatekniikoiden, merkitys stressinhallinnassa. Osallistujat kertoivat käyttävänsä erilaisia menetelmiä, kuten kalenterin käyttöä tavoitteiden asettamiseen, mikä auttaa estämään asioiden jäämistä viime tinkaun. Hengitysharjoitusten tekeminen opiskelupäivän päätteeksi luo rauhoittavan siirtymävaiheen opiskelu- ja vapaa-ajan välille. Selkeällä rajanvedolla koettiin olevan hyötyä rentoutumisessa ja siirtymisessä muihin ajatuksiin loppupäiväksi. Yksi haastateltava huomautti, että itselleen antaminen luvan olla tekemättä mitään parantaa tasapainoa opiskelun ja vapaa-ajan välillä.

”Jos mä tulen töistä, niin en heti ota sitä opiskelukonetta siihen ja ala hakkaan kouluhommia, vaan annan itseni rauhoittuu ja teen sitä mikä tuntuu hyvältä, vaikka kävelylenkki tai musiikki tai luen hetken aikaa kirjaa. Itseleni kun annan luvan siihen, että nyt sä saat tehdä näin, niin se selkeyttää sitä päivärytmiä myös”. H8

Self help -menetelmät tarjosivat opiskelijoille tehokkaita työkaluja stressinhallintaan ja opiskelun sekä vapaa-ajan tasapainottamiseen. Menetelmien avulla opis-

kelijat ovat oppineet rajaamaan aikaa, tunnistamaan omia tarpeitaan ja käyttämään erilaisia tekniikoita stressin vähentämiseksi. Self-help-menetelmien kautta oli opittu tunnistamaan oman jaksamisen varoitusmerkit, erityisesti silloin, kun vapaa-aikaa jää liian vähän.

”Hyvin paljon se rajojen vetäminen on vaikuttanut ja on oppinut tunnistamaan itsessäni, että mitkä on ne varoitussignaalit, et nyt mennään liian kovaa tai nyt on ollut liian kauan liian paljon harteilla. Sitä itsetuntemusta on tullut hirveän paljon ja sitten sellainen niinku ’pakkorauhoittumisen’ taito”. H10

Haastatteluissa ilmeni, että self-help-menetelmät voivat joissakin tapauksissa vaikuttaa opiskeluihin negatiivisesti. Yksi haastateltava koki, että toisinaan self-help-materiaalin käyttö saattoi johtaa ylianalysointiin, mikä puolestaan vaikutti rajojen vetämiseen opiskelun ja vapaa-ajan välillä. Hän koki, että kun hän jäi jumittamaan ongelmien pohdintaan, mikä aiheutti stressiä, joka puolestaan vei voimia ja resursseja opiskeluista.

”Ne on ehkä jopa mennyt vähän päällekkäin, että sitten kun on mennyt tavaltaan semmoisen luuppiin, että alkaa ylianalysoimaan kaikkee, niin se vaikuttaa ns. negatiivisesti siihen rajanvetoon, että sitten kouluhommat jää vähän taka-alalle. Jotenkin ehkä se liittyy siihen stressiin, että kun ylianalysoi tosi paljon niin sitten ei ole energiaa enää opiskella”. H5

5.3 Vaikutukset opiskelijoiden itsetuntemukseen ja sosiaaliseen elämään

Self help -menetelmien käytön vaikutukset itsetuntemukseen ja itsensä ymmärtämiseen näkyvät opiskelijoiden vastauksissa monipuolisina ja usein myönteisinä kokemuksina. Menetelmien koettiin auttavan tunnistamaan omia tunteita, käyttäytymismalleja sekä rajoja. Oivallukset omien kokemusten ja reaktioiden yleisyydestä ja normaaliudesta toivat vertaistukea ja armollisuutta. Tämä puolestaan lisäsi itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa. Tietämys siitä, ettei ole yksin tunteidensa ja haasteidensa kanssa, edisti monien kohdalla myös hyväksynnän tunnetta itseä kohtaan ja vähensi yksinäisyyden kokemusta.

”Mulla ainakin vertaistuki on yks aika isokin syy, minkä takia mä luen tai kuuntelen self helpiä. Tulee semmoinen olo, että okei muutkin painii näiden samojen asioiden kanssa”. H5

”Se, kun on opetellut rajaamaan omaa tekemistä, niin siinä on käänteisesti oppinut myös olemaan armollisempi itselleen, että ei tarvitse kaikkea suorittaa ihan niin satasella ja mun ei tarvitse tehdä kaikkea”. H6

Puolet opiskelijoista mainitsi, että menetelmien avulla he ovat oppineet tunnistamaan varhaisia merkkejä liiallisesta stressistä, mikä on auttanut ennaltaehkäisemään uupumusta. Self help -menetelmät voivat tuoda myös selkeyttä arjen hallintaan, sillä ne tarjoavat kaivattua jäsentelyä, joka on helpottanut asioiden käsittelyä ja vähentänyt tilanteita, joissa mieli tuntuu sekavalta ja kaoottiselta. Esimerkiksi yksi vastaaja kertoi, että ilman self help -menetelmien tuomaa struktuuria hänen on vaikeampi tarttua asioihin tai tehtäviin.

”Tunnistan kehossani jo paljon piirteitä stressistä, mikä on ihan älyttömän hyvä, ei tarvitse mennä sinne burnoutin puolelle, et tajuu hidastaa”. H10

Se on myös ehkä se mitä mä tarvitsen, että jos mulla ei olisi minkään näköistä tuollaisia to do -listoja, niin sitten mä en tekisi sitäkään vähää”. H9

Haastateltavat kuvasivat self help-menetelmien vaikuttaneen positiivisesti ihmissuhteisiinsa ja sosiaaliseen elämäänsä. Self help-aineistoista saatu tieto koettiin vahvistavaksi tekijäksi ihmissuhteissa sekä yleisesti sosiaalisen elämän kannalta. Monet kertoivat menetelmien auttaneen heitä ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä suhtautumaan ymmärtäväisemmin itseensä ja muihin. Lisäksi kommunikoinnin parantuminen self help-aineistojen oppien myötä mahdollisti vahvempien ja terveellisempien ihmissuhteiden ylläpitämisen.

”Omien tunteiden rajojen ja reaktioiden ymmärtäminen on vaikuttanu positiivisesti sosiaaliseen elämään ja kommunikointi on täten helpompaa tai silleen, että kun tunnistaa niitä omia”. H3

”Mua ei ehkä jännitä sosiaaliset tilanteet, mut voi tulla vähän semmoinen olo, ettei jotenkin haluaisi mennä tai jaksaa olla ihmisten ilmoilla, mutta sitten jos ottaa aikaa itselleen ja miettii sitä tunnetta, kirjoittaa siitä tai hengittelee niin sitten, jotenkin se ahdistus neutralisoituu ja muistaakin, että on oikeastaan kyllä ihan kiva mennä”. H2

Usea opiskelija kuvasi, että self-help-menetelmät tukivat rajojen asettamista, mikä edisti heidän hyvinvointiaan ja omaa jaksamista. Rajojen avulla koettiin, että on helpompaa keskittyä itselle tärkeisiin ihmissuhteisiin ja olemaan niissä paremmin läsnä. Toisaalta muutamat haastateltavat toivat esiin, että rajojen asettaminen saattoi etäännyttää joitakin ystäviä. He kuitenkin kokivat ihmissuhteidensa vahvistuneen, kun olivat löytäneet tasapainon rajojen ja sosiaalisen osallistumisen välillä.

”Ennen tuli ahdistusta, että pitää aina mennä ja lähtee ja olla mukana. Vaikka jonkun mielestä ehkä silloin ystävyysuhteet oli vahvempia, niin minä näen taas nyt kyllä juuri näin päin, että ne on nyt vahvempia kuin pystyy vetämään rajat, mutta ainahan joku suuttuu kun ihminen rupeaa omia rajojaan vetämään, se on ihan fakta”. H10

5.4 Koetut ristiriidat ja haitat

Haastattelujen perusteella merkittävä osa vastaajista koki, että self help -menetelmät olivat joskus aiheuttaneet stressiä. Paineita kasaantui erityisesti silloin, kun menetelmät tai ohjeet eivät johtaneet toivottuun muutokseen tai tulokseen. Se herätti turhautumisen ja epäonnistumisen tunteita sekä lisäsi itsensä syyllistämistä. Toisinaan liialliset vaatimukset aiheuttivat vertailua muihin ihmisiin, jotka onnistuvat menetelmien toteuttamisessa.

”On tullut käsitys, että on olemassa jotain superihmisiä, jotka pystyy tekee ihan kaiken, siis kirjoittaa pitkiä pätkiä päiväkirjaan, meditoida ja juoda jostain yrttiteetä. Ehkä se on sitten luonut painetta tai stressiä”. H2

”Oon syyllistänyt itseä ja ollu silleen, että ei vitsi mä oon vaan tämmöinen hirveä ongelmamöykky, eikä näitä asioita voi parantaa. Stressaan, kun ymmärrän paremmin ne syy -seuraussuhteet, mutta ne asiat ei kuitenkaan välttämättä muutu.” H5

”No sellaista itseinhoa ja itsensä ruoskimista”. H9

Kolme korkeakouluopiskelijaa kokivat, etteivät self help -menetelmät ole aiheuttaneet heillä minkäänlaista stressiä tai painetta. He korostivat tietoista menetelmien valikointia ja kriittistä suhtautumista, jotka voivat vähentää niiden mahdollisia haittavaikutuksia. Heidän mukaansa tiettyjen itselle sopimattomien menetelmien sivuuttaminen ja itselleen armollisuuden harjoittelu ovat olleet olennaisia keinoja estää self help -menetelmien muuttuminen stressin lähteeksi.

”Ei ole aiheuttanut paineita tai todella pienesti, jos on.” H7

Suurin osa opiskelijoista ei ollut kokenut jonkin yksittäisen self-help-menetelmän tuottaneen heille kielteisiä tai haitallisia kokemuksia. He kuitenkin kertoivat, että olivat kohdanneet sellaista sisältöä tai menetelmiä, jotka eivät tuntuneet itselle ominaisilta. Monelle se ei kuitenkaan aiheuttanut negatiivisia kokemuksia, koska he osasivat tunnistaa, että menetelmä ei välttämättä ole itselle sopiva, vaikka se toimisi hyvin muille. Toisaalta osa vastaajista koki ristiriitaisuutta: vaikka self-help-menetelmien käytöstä oli koettu hyötyä, saattoivat ne samanaikaisesti herättää ikäviä tunteita. Joidenkin menetelmien koettiin muistuttavan tekemättömistä asioista tai niistä ongelmista, joiden vuoksi apua alun perin oli haettu.

”Jooga samaan aikaan helpotti oloa, kun sai kroppaa liikuteltua, mutta samalla se muistutti siitä, että mä en liiku tarpeeksi. Se oli vähän kaksipiippuinen, että se auttoi, mutta samalla muistutti kaikesta ikävästä”. H6

Yksi haastateltavista opiskelijoista koki, että self help -aineistojen kuluttaminen voi synnyttää turvattomuuden tunnetta, mikäli ei ole valmis käsittelemään menetelmän herättämiä voimakkaita tunteita itsenäisesti. Hän koki, että olisi tarvinnut ammattilaisen apua luomaan turvallisen ympäristön ja auttamaan etenemään asian käsittelyssä hänelle sopivamassa tahdissa. Ammattilaisen tuen puute tällaisissa tilanteissa voi johtaa kielteisiin tunteisiin, joita henkilö ei osaa käsitellä yksin. Tällöin menetelmät voivat tuntua jopa vievän taaksepäin kehityksessä sen sijaan, että ne edistäisivät asian työstämistä.

”Jos ei ole ollut valmis tai tarvitsisi oikeasti ammattilaisen apua, että osaisi käsitellä tietynlaisia tunteita, niin sitten on tullu semmoista turvattomuuden tunnetta. Asia on jäänyt junaamaan paikalleen, kun ei ole osannut itsekseen käsitellä tai ei välttämättä ole valmis sellaiseen asiaan mitä se self help sulle kertoo, niin se voi viedä taaksepäin”. H1

5.5 Kriittinen suhtautuminen

Valtaosa korkeakouluopiskelijoista raportoi kohdanneensa ristiriitaisia tietoja eri self-help-lähteistä. Vastauksissa tulee esiin neutraali suhtautuminen ristiriitaisuuksiin, koska monelle ristiriitaisuudet eivät näyttäytyneet merkittävänä ongelmana. Jokainen vastaaja korosti kriittisen ajattelun käyttöä keinona arvioida eri lähteistä saatuja ohjeita. He kertoivat valikoivansa neuvoja omien tarpeidensa ja olosuhteidensa mukaisesti, yhdistellen erilaisia näkemyksiä muodostaakseen henkilökohtaisesti sopivan toimintatavan. Lisäksi osa haastateltavista ajatteli, että tietyn self help -näkemyksen soveltaminen riippuu tilanteesta tai elämäntilanteesta, jolloin jokin neuvo saattaa sopia yhteen tilanteeseen, mutta ei toiseen.

”Uskon, että on eri näkemyksiä ja koulukuntia ja sitten se riippuu vähän mistä sitä tietoa katsoo. Itse ajattelen, että se mikä tuntuu itsestä parhaimmalta, on se parhain keino”. H4

”En ihan kaikkea usko mitä jossain tulee vastaan, vaan niin kun yrittää vähän eri lähteistä poimia ja sitten perustaa sen oman näkemyksen sen mukaan”. H1

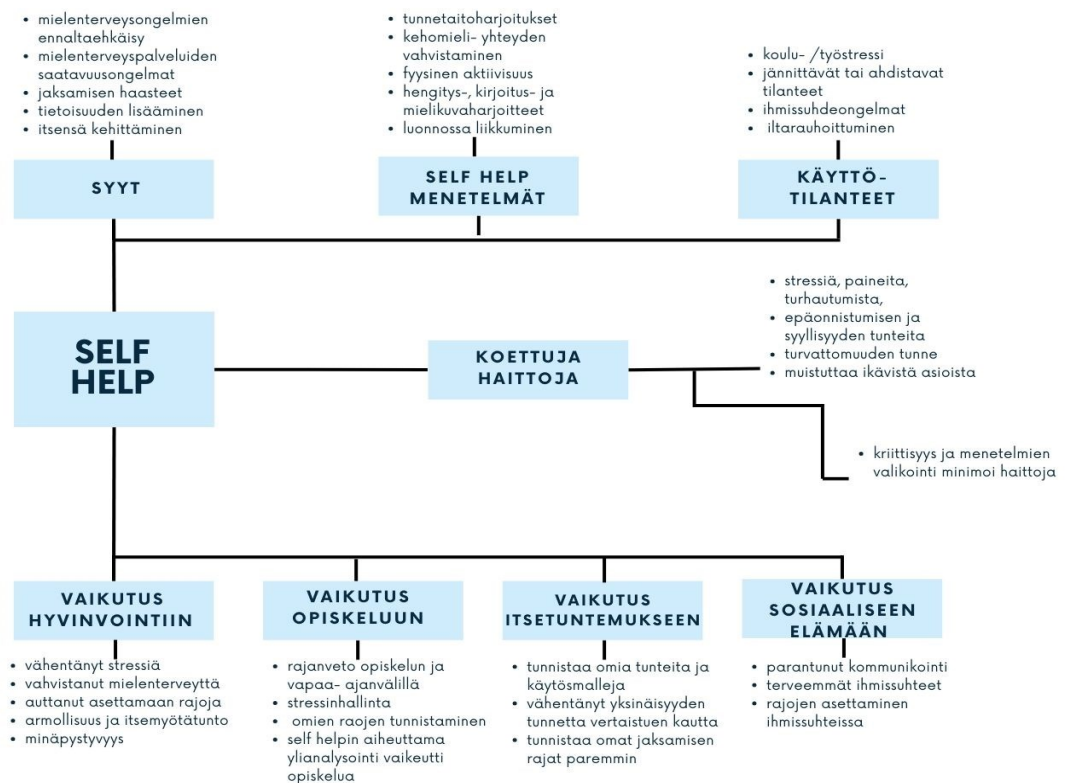
Vaikka haastateltavat käyttivät aktiivisesti omaa harkintaansa ja kriittisyyttään kuluttaessaan self help -sisältöä, niin puolella haastateltavista esiintyi epävarmuutta ristiriitojen herättämien tunteiden vuoksi. Ristiriitojen vuoksi saatettiin olla varovaisia kokeillessaan uusia menetelmiä ja jopa päätyä hylkäämään ne kokonaan.

”Joku lähde käskee keskittyä vaan positiiviseen, mutta sitten on vitutuspäiväkirjoja, mihin pitäisi nimenomaan laittaa ne ärsyttävät asiat, niin onhan siinä semmoinen ristiriita, että mihin sun pitää keskittyä”. H3

”Välillä on käynyt niitä, että aa tää auttaa ja sitten heti perään, että aa ei kun se ei autakaan, vaan tämä auttaa, niin sitten tulee se, että no vittu en kokeile kumpaakaan, että siinä vaiheessa kun molemmat hölynpölyä en lähde edes kokeilemaan”. H6

5.6 Yhteenveto

Haastatteluiden pohjalta saadut tutkimustulokset koskien self helpin vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin on esitetty tiivistetysti kuviossa 2, joka kiteyttää tärkeimmät havainnot.



Kuvio 2. Yhteenveto tutkimustuloksista.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa millaisia self help -menetelmiä korkeakouluopiskelijat käyttävät sekä mitkä ovat ne tilanteet, joissa niitä käytetään. Lisäksi tavoitteena oli kerätä tietoa self helpin myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli syventää laadullista ymmärrystä self help- ilmiöstä sekä selvittää korkeakouluopiskelijoiden omakoh- taisten kokemusten ja käsitysten kautta millaisia vaikutuksia niillä on ollut heidän mielenterveyteensä.

6.1 Self help -menetelmien käyttö korkeakouluopiskelijoiden arjessa

Tutkimustulosten perusteella self help -sisältöjen kulutus on korkeakouluopiskeli- joille monin tavoin merkityksellistä, sillä suuri osa opiskelijoista käyttää self help - menetelmiä mielenterveytensä edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Menetelmiä käyttö korostuu erityisesti stressaavissa tilanteissa. Myös Salosen ja Pessin (2019) tutkimuksen mukaan oma- apukirjallisuuden ääreen hakeudutaan elämän kriisitilanteissa. Erilaiset tunteiden hallinnan ja keho-mieli-yhteyden harjoitteet, kuten hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, nousivat keskeisiksi keinoiksi käsitellä ahdistusta ja kuormitusta. Tämä osoittaa, että opiskelijat pyrkivät aktiivisesti vaikutta- maan omaan mielen hyvinvointiinsa ja oppimaan itsesääätelytaitoja, jotka voivat auttaa heitä kohtaamaan arjen haasteet.

Opiskelijat kertoivat halustaan ymmärtää paremmin itseään ja menneisyyttään sekä kehittyä ihmisenä. Haastatteluista ilmeni, että self help -menetelmien avulla opiskelijat pyrkivät käsittelemään lapsuuden kokemuksia, traumoja sekä ymmär- tämään menneisyyden vaikutuksia nykyhetkeen. Tämä viittaa siihen, että self help -sisällöillä on paitsi mielenterveyttä tukeva, myös itsetuntemusta ja henkilökoh- taista kasvua edistävä merkitys. Erityisesti itsereflektion kautta opiskelijat pyrkivät selkeyttämään omaa identiteettiään ja kehittämään rakentavaa suhtautumista elämän erilaisiin tilanteisiin.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että self help -materiaalien laaja saatavuus, matalat kustannukset sekä niiden soveltuvuus itsenäiseen käyttöön tekevät niistä houkuttelevan työkalun opiskelijoille. Saman huomion Bergsmanin (2007, s. 342, 348) on tehnyt omassa tutkimuksessaan, jonka mukaan self help -menetelmien etuja ovat hyvä saatavuus ja edullisuus. Self help -sisältöjen kulutukseen vaikutti myös mielenterveyspalveluiden saatavuuden haasteet, mikä johti siihen, että opiskelijat haikoutuivat self help -menetelmien pariin varhaisessa vaiheessa ennen ammattiavun hakemista. Opiskelijoiden kokemukset vastaavat julkisuudessa paljon käsiteltyjä mielenterveyspalveluiden pitkien hoitonojen haasteita. Esimerkiksi Ylen (2023) uutisessa todettiin, että Itä-Suomessa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tarjoamaan lyhytterapiaan oli 2–3 kuukauden jonot. Tämän lisäksi vuonna 2024 Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto (AVI) antoi Pohjanmaan hyvinvointialueelle huomautuksen aikuispsykiatrian erikoissairaanhoidon palveluiden heikosta saatavuudesta ja riittämättömästä henkilöstöstä (MTV Uutiset, 2024). Aineiston pohjalta voidaan päätellä, että opiskelijat kokevat itsenäiset menetelmät matalan kynnyksen apukeinoiksi vaikeasti saavutettavalle ammattiavulle, sillä ne tarjoavat vaihtoehdoisen ja täydentävän lähestymistavan mielenterveyden tukemiseen.

6.2 Self help -menetelmien myönteiset vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin

Tämän tutkimuksen perusteella korkeakouluopiskelijat kokevat self help -menetelmillä olevan merkittävä ja pääasiassa positiivinen vaikutus heidän mielenterveyteensä. Oivallukset siitä, että omat kokemukset ovat yleisiä ja normaaleja, ovat tuoneet vertaistukea ja lohtua, mikä lisäsi itsemyötätuntoa ja armollisuutta itseä kohtaan. Osallistujat painottivat, että self help -menetelmät ovat tarjonneet heille keinoja stressin käsittelyyn ja itsetuntemuksen parantamiseen, mikä on johtanut parempaan mielenterveyteen ja kykyyn kohdata elämän haasteita. Esimerkiksi lisääntynyt tietoisuus omista tunteista ja niiden hallinnasta on johtanut myönteisiin muutoksiin, kuten stressin vähenemiseen ja parempaan itsestä huolehtimiseen.

Tutkimuksessa nousi kuitenkin esiin myös epävarmuutta siitä, mikä on self help -menetelmien ansiota ja mikä on elämäntilanteiden luonnollista kehittymistä.

Tutkimuksen mukaan yhdeksän kymmenestä opiskelijasta koki, että self help -menetelmien käyttö on parantanut heidän kykyään hallita stressiä liittyen opiskeluun. Haastatteluissa nousi esiin tarve tehdä selkeät rajat opiskelun ja vapaa-ajan välille. Tällainen selkeä psykologinen irrottautuminen opiskeleista ja muusta työstä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia vähentämällä kuormittuneisuutta ja auttamalla tulevien haasteiden kohtaamisessa (Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Tutkimuksissa tuli esiin, että menetelmät ovat auttaneet heitä tunnistamaan varhaisia merkkejä liiallisesta stressistä, mikä on ennaltaehkäissyt uupumusta. Monet opiskelijat esimerkiksi raportoivat oppineensa aikarajaamaan toimintaansa, mikä vähensi stressiä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että korkeakouluopiskelijat kokevat self help -menetelmien käytön vahvistaneen ja parantaneen heidän sosiaalista elämäänsä. Haastateltavat kertoivat, että menetelmät ovat auttaneet heitä tunnistamaan omia tunteitaan, käyttäytymismallejaan sekä rajojaan. Rajojen asettamisen harjoittaminen ihmissuhteissa osoittautui tärkeäksi opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta, vaikka sen koettiin tuovan mukanaan myös haasteita. Moni haastateltava kuitenkin korosti, että he ovat oppineet löytämään tasapainon rajojen ja sosiaalisen osallistumisen välillä, mikä on vahvistanut heidän suhteitaan entisestään. Kaiken kaikkiaan tutkimus osoittaa, että self help -menetelmät tarjoavat opiskelijoille tehokkaita työkaluja stressinhallintaan, itsetuntemukseen ja sosiaaliseen elämään, mikä edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

6.3 Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset self help -menetelmien haitoista ja ristiriidoista

Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista self help -menetelmien mahdollisista haitoista ja ristiriidoista nousi esiin kolme erilaista näkökulmaa. Ensinnäkin osa opiskelijoista raportoij, etteivät he olleet kohdanneet mitään haitallisia kokemuksia tai

ristiriitoja. Toiseksi jotkut opiskelijat olivat kohdanneet ristiriitoja, mutta eivät kokeneet niitä haitallisiksi tai merkittäviksi. Kolmanneksi oli myös niitä, jotka olivat kokeneet self help-menetelmistä aiheutuneita haittoja ja ristiriitaisia tuntemuksia, kuten stressiä ja turhautumista. Tämä monipuolinen kuvaus osoittaa, että self help-menetelmien vaikutukset voivat vaihdella merkittävästi yksilöiden kokemusten ja näkemysten mukaan.

On tärkeää huomioida, että vaikka haastattelujen perusteella monet kokivat self help-menetelmien tarjoavat mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen, niihin liittyi myös haasteita, kuten paineen tunnetta ja itsensä ruoskimista. Tämä ilmeni erityisesti, kun he eivät saavuttaneet haluamiaan tuloksia. Lisäksi menetelmien käytöstä saattoi lisätä itsensä vertaamista muihin, mikä johti kielteisiin tunteisiin, kuten epäonnistumisen tunteisiin. Myös Cuijpersin ja Schuurmansin (2007) tutkimuksessa todettiin, että itsehoitoon saattaa liittyä kielteisiä tunteita, erityisesti silloin, jos menetelmä jää kesken, mikä voi johtaa avuttomuuden ja hallinnan puutteen kokemuksiin. Kuitenkin osa haastatelluista korosti, että kriittinen suhtautuminen menetelmiin ja niiden valikoiva käyttö auttoivat heitä välttämään stressin syntymistä. Tämä viittaa siihen, että tietoisuus omista rajoista ja tarpeista on tärkeä tekijä self helpin hyödyllisyyden maksimoimiseksi. Myös Salonen ja Pessi (2019) kumosivat tutkimuksessaan yleisen käsityksen oma-apukirjallisuuden lukijoista passiivisina toimijoina: tutkimuksen mukaan lukijakunta on aktiivista ja suhtautuu lukemaansa kriittisesti. Haastatteluiden perusteella opiskelijat ymmärsivät, että kaikki menetelmät eivät ole sopivia kaikille ja että niiden soveltaminen voi riippua yksilön elämäntilanteesta. Tämä vahvistaa sen, että self help ei ole universaali ratkaisu, vaan se vaatii yksilöllistä harkintaa ja itseymmärrystä.

Ristiriitaisia tuntemuksia esiintyi myös, kun opiskelijat kokivat, että vaikka jotkut self help-menetelmät olivat hyödyllisiä, ne saattoivat myös herättää ikäviä miistoja ja tunteita. Tämä asettaa kysymyksen siitä, miten self help-menetelmiä tulisi käyttää ja minkälaista tukea niiden soveltamiseen tarvitaan. Erityisesti ammatillinen apu näyttäisi olevan tärkeää, jos menetelmien käyttö herättää voimakkaita

tunteita tai jos henkilö ei ole valmis käsittelemään niitä itsenäisesti. Papworthin ym. (2015) tutkimus osoittaa, että tietyt persoonallisuuden piirteet, kuten neuroottisuus ja itsekritiikki voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, kokevatko käyttäjät nämä materiaalit hyödyllisiksi. Yhteenvetona voidaan todeta, että self help-menetelmät voivat tarjota merkittäviä etuja, mutta niiden käyttöön liittyy myös riskejä, jotka on otettava huomioon. Kriittinen ja tietoinen lähestymistapa self help-menetelmiin voi auttaa opiskelijoita navigoimaan näissä haasteissa ja löytämään keinoja hyödyntää näitä menetelmiä rakentavalla tavalla.

POHDINTA

Tämän opinnäytetyön prosessi oli haastava mutta erittäin opettavainen kokemus. Prosessi ei ainoastaan syventänyt ymmärrystäni tutkimusaiheesta, vaan myös kehitti taitojani tiedonkeruussa, analysoinnissa sekä kriittisessä ajattelussa. Aiheen valinta pohjautui omiin kiinnostuksen kohteisiini, ja juuri siksi tutkimus tuntui antoisalta ja mielekkäältä alusta loppuun saakka. Koen, että self help -menetelmistä puhutaan yleensä positiivisävytteisesti, mutta niiden todellisia vaikutuksia omaan hyvinvointiin harvoin arvioidaan syvällisemmin. Tämä sai minut kiinnostumaan aiheesta ja tarkastelemaan, miten self help -menetelmät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön avulla vahvistin sosiaalialan kompetenssiosaamistani. Eettinen osaaminen näkyi tutkimuksen eettisyydestä huolehtimisessa koko prosessin ajan. Tutkimusta työstäessäni kehityin tutkimusmenetelmien soveltamisessa sekä tiedon analysoimisessa. Lisäksi näen tutkimusotteeni vahvistaneen kriittistä ja osallisuutta edistävää yhteiskuntaosaamista, sillä tarkastelin self help -ilmiön merkitystä yksilöiden hyvinvointiin monesta eri näkökulmasta. Koen myös sosiaalialan asiakastyön osaamisen näkyvän tässä opinnäytetyössä, sillä suunnittelin tutkimuksen huolellisesti siten, että pystyin takaamaan osallistujien turvallisuuden, kuten anonymiteetin.

Opinnäytetyön prosessin ensiaskeleet otettiin tammikuussa 2024, mutta varsinaisesti se käynnistyi vasta saman vuoden toukokuussa. Viimeistelin tutkimussuunnitelman syyskuussa 2024, ja suunnitelman hyväksymisen jälkeen pääsin käynnistämään haastattelut. Aikataulullisesti työ eteni alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, johtuen ulkoisista tekijöistä. En kuitenkaan näe, että opinnäytteeni aiheen ajankohtaisuus olisi kärsinyt tästä. Työllä ei ollut erillistä toimeksiantajaa, joten pystyin organisoimaan haastattelut omatoimisesti. Lisäsin kolmeen eri sosiaalisen median kanavaan haastattelukutsun, ja haastattelut toteutettiin videopuhelun

kautta syyskuun ja lokakuun aikana. Oli ilo huomata, miten paljon kiinnostusta tutkimusaiheeni herätti. Tämä kiinnostus vahvisti aiheen ajankohtaisuutta ja merkitystä.

Huomasin ensimmäisten haastatteluiden kohdalla kokemattomuuteni haastattelijana, mutta kokemuksen kertyessä opin kiinnittämään keskeisiin asioihin huomiota ja kysymään tutkimuskysymykseni kannalta oleellisia tarkentavia kysymyksiä. Koin haastatteluosion sekä sen analysointivaiheen kaikista mielekkäimmiksi vaiheeksi koko opinnäytetyöprosessia, sillä siinä pääsin syventymään valitsemani aiheeseen haastateltavien kokemusten avulla. Koen onnistuneeni tarkastelemaan opinnäytetyöni aihetta monipuolisesti ja kuvailemaan sen merkitystä kokonaisvaltaisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön prosessia tarkastellessa kriittisesti on tärkeää huomioida muutamia keskeisiä tekijöitä. Ensinnäkin osallistujien vähäinen määrä, 10 korkeakouluopiskelijaa, rajaa tulosten yleistettävyyttä, minkä vuoksi tämä laadullinen tutkimus tarjoaa vain suuntaa antavia havaintoja aiheesta. Valitun teemahaastattelumenetelmän merkittävin etu oli sen kyky tuottaa syvällistä ja monipuolista tietoa tutkitavasta aiheesta. Kuitenkin kokemusta karttuessa huomasin, että joidenkin kysymysten kohdalla olisi ollut tarpeellista tarkentaa ja hienosäätää niitä. Näin haastatteluista olisi saatu entistä tarkempaa ja relevantimpaa tietoa. Analyysivaiheessa voidaan pohtia, miten minun omat ennakkokäsitykseni vaikuttivat tulkintaan. Refleksiivinen arviointi omasta roolista tutkijana auttaa arvioimaan objektiivisuutta ja mahdollisia vinoumia. Tutkimuksen luotettavuutta voisi vahvistaa esimerkiksi lisäämällä osallistujien taustojen monimuotoisuutta. Opinnäytetyöni tarjoaa kuitenkin uusia näkökulmia ja hyödyllistä tietoa self help -menetelmien käytöstä ja vaikutuksista erityisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Koska osallistuneet korkeakouluopiskelijat olivat eri puolilta Suomea, tutkimuksen tulokset tarjoavat laajemman näkökulman siihen, kuinka self help -menetelmät vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin eri alueilla, eikä tuloksia voida rajoittaa vain yhteen maantieteelliseen alueeseen. Tämä tekee tuloksista soveltuvia kansallisesti, ja ne

voivat tarjota hyödyllistä tietoa myös muille korkeakouluuyhteisöille ympäri Suomen.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Tulosten perusteella self help -menetelmät tukevat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, mutta niiden vaikutuksia arvioitaessa on huomioitava myös ristiriitaiset tekijät. Vaikka self help -menetelmät tarjoavat keinoja arjen haasteisiin, voivat ne myös luoda epärealistisia odotuksia tai herättää liian vaikeita tunteita käsiteltäväksi yksin. Tällöin on riskinä, että käsittelemättömät tunteet ja epäonnistumisen kokemukset kuormittavat mielenterveyttä entisestään. Useat korkeakouluopiskelijat korostivatkin kriittistä suhtautumista ja menetelmien valikoivaa käyttöä, mikä kertoo heidän kyvystään tunnistaa ja käyttää mediataitoja hyvinvointinsa tueksi. Jatkotutkimusaiheena olisikin arvokasta selvittää, millaisia vaikutuksia self help -menetelmillä voisi olla lukiolaisten tai ammattikoululaisten hyvinvointiin, sillä heidän itsetuntemuksensa ja medianlukutaitonsa voivat olla kehityksellisesti eri vaiheissa kuin korkeakouluopiskelijoilla.

Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla sukupuolierojen tarkastelu self help -menetelmien käytössä ja vaikutuksissa. Tämä tutkimus sisälsi pelkästään naispuolisia osallistujia, mikä saattaa viitata siihen, että self help -menetelmät puhuttelevat enemmän naisia kuin miehiä. Olisi hyödyllistä selvittää, eroavatko eri sukupuolten kokemukset ja suhtautuminen näihin menetelmiin, ja miten menetelmien käyttö vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Sukupuolten välinen vertailu voisi tuoda esiin, onko sukupuoli merkittävä tekijä menetelmien valinnassa, hyödyissä tai mahdollisissa haasteissa.

6.5 Opinnäytetyön eettisyys

Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa yksi keskeisin elementti on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden luottamus tutkijoihin sekä tieteeseen. Tästä syystä on

tärkeää, että etiikka moraalisisina päätöksinä ja valintoina säilytetään koko prosessin ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 8.) Opinnäytetyössä tutkijan on seurattava hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Kuula, 2006, s.11). Ennen varsinaista opinnäytetyön tutkimusvaihetta tein tutkimussuunnitelman huolellisesti, sillä se kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön, samoin kuin oikeaoppinen viittaminen ja lähdeviitteiden merkitseminen (Vilkkä, 2021, s.39). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, s. 7) mukaan suomalaisten tutkijoiden tulee yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta. Tämä tarkoittaa muun muassa oikeutta koskemattomuuteen, sananvapauteen ja yksityisyyden suojaan. Myös Suomen perustuslaki takaa kansalaisilleen nämä edellä mainitut oikeudet (L11.6.1999/ 731, 2 luku). Itsemääräämisoikeuden suojaaminen tarkoittaa vapaaehtoisuutta tutkimukseen osallistumiseen, ja jotta tämä voitaisiin varmistaa, tulee heidän saada tarpeeksi tietoa tutkimuksen perustiedoista, sen toteuttajista sekä käyttötarkoituksesta (Kuula, 2006, s. 61–62).

Tällä opinnäytetyölle ei ole erillistä toimeksiantajaa, joten tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen aloitin tutkittavien henkilöiden etsiminen eri sosiaalisen median kanavien kautta. Lisäsin alustoille postauksen, jossa kerrottiin opinnäytetyön tavoitteista ja tarkoituksesta (liite 1). Ilmoituksessa tuotiin esille tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä miten haastattelututkimus toteutetaan. Oheen liitettiin tutkimuksen tekijän ja opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (2019, s. 7) mukaan tutkimuksesta ei saa aiheuttaa riskejä tai haittoja tutkittaville, joten infokirje sisälsi myös kuvauksen siitä, miten henkilön tietosuoja ja anonymiteetti tullaan varmistamaan. Opinnäytetyön materiaalia käsiteltiin anonymistisesti eli haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu eikä haastatteluissa ei kysytty asioita, jotka voisivat lisätä tunnistamisen mahdollisuutta. Haastattelutilanteissa nauhoitetut äänitallenteet litteroitiin kirjalliseen muotoon, mutta opinnäytetyön valmistuttua kaikki aineistomateriaali tuhotaan asianmukaisesti tutkittavien yksityisyyden suojaamiseksi.

Ennen haastattelua tutkittaville lähetettiin etukäteen haastattelukysymykset (liite 2). Tämä käytäntö tukee haastattelun onnistumista, sillä se antaa vastaajille mahdollisuuden valmistautua ja perehtyä aiheeseen ennalta. Samalla varmistetaan, että haastattelusta saataisiin mahdollisimman paljon laadukasta tietoa. Kysymysten ennakkoon lähettämällä on myös eettisiä perusteita, sillä se informoi tutkittavia etukäteen siitä, mitä asioista haastattelu koskee (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 64).

6.6 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistaminen on olennainen osa koko tutkimusprosessia ja sen tulee jatkua koko tutkimuksen ajan aina aineiston keruusta, analyysiin ja tulosten tulkintaan (Puusa & Juuti, 2020, s. 167). Luotettavuuden mittaamiseen laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä kaikenkattavaa ohjeistusta tai kriteeristöä, vaan luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena. Tällöin tutkimuksen sisäinen koherenssi eli johdonmukaisuus korostuu. Raportti tulee rakentaa siten, että lukija saa selkeän käsityksen käsillä olevasta aiheesta sekä tutkimusprosessista. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.122.) Tämän opinnäytetyön on pystyttävä tarjoamaan kattava määrä tietoa kaikista tutkimuksen vaiheista, jotta lukijat voisivat arvioida tutkimuksen onnistumista. On myös hyvän tieteellisen käytännön mukaista suunnitella, toteuttaa ja raportoida tutkimus yksityiskohtaisesti (Kuula, 2006, s. 35).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähteä tarkastelemaan kolmen käsitteen kautta; uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Käsitteet ovat osittain limityviä, ja selkeiden rajapintojen määrittely voi olla vaikeaa. Kuitenkin, jos mikä tahansa osa-alue osoittautuu heikoksi lenkiksi, se vaarantaa koko tutkimuksen perustan. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että sekä tutkittavat henkilöt että lukijat voivat luottaa siihen, että tutkimus on suoritettu ja analysoitu rehellisesti ja tarkasti. Luotettavuudella tarkoitetaan lukijan vakuuttamista siitä, että tutkimuksen tekijällä on kyvyt suorittaa tutkimus ja raportoida kaikki vaiheet avoimesti. Tutkimuksen

eettisyys puolestaan varmistaa, että tutkija noudattaa eettisiä periaatteita koko tutkimusprosessin ajan. (Puusa & Juuti, 2020, s. 167.)

Laadullisen tutkimuksen lopputulokseen vaikuttaa haastattelukysymysten asettamisen lisäksi myös se, miten esitetyt kysymykset ymmärretään (Vilka, 2021, s. 160). Näistä syistä varsinaisia haastattelukysymyksiä tehdessä panostin kysymysten selkeyteen, jotta niiden väärinymmärrykset minimoitaisiin. Tämä lisää vastausten luotettavuutta ja sitä, että haastateltavat vastaisivat tarkoituksenmukaisesti kysytyyn kysymykseen. Yksi tärkeä tekijä opinnäytetyön luotettavuuden parantamiseksi on lähdekriittisyys lähdemateriaalin valitsemisessa. Näin ollen tutkijan on olennaista kiinnittää huomio julkaistun materiaalin alkuperään ja ikään, kirjoittajan maineeseen ja arvostukseen, tietojen paikkansapitävyyteen sekä puolueettomuuteen, samoin kuin tutkimuksen julkaisijan luotettavuuteen. (Hirsjärvi ja muut, 2009, s. 113–114). Painettujen ja verkkomateriaalisten lähteiden valinnassa tässä opinnäytetyössä on kiinnitetty erityistä huomiota niiden ajankohtaisuuteen ja olennaisuuteen tutkittavan aiheen kannalta.

LÄHTEET

Arene. Nd. Ammattikorkeakoulut. Viitattu 14.1.2024. <https://arene.fi/am-mattikorkeakoulut/>

Bergsma, A. (2007). Do self- help books help? Springer Science + Business Media B.V. Journal of Happiness Studies.

Cambridge Dictionary. (Nd). Self- help. Viitattu 16.1.2024. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-help>

Cuijpers, P. & Schuurmans, J. (2007). Self- help Interventions for Anxiety Disorders: An Overview. Current Psychiatry Reports. <https://rdcu.be/dJL0u>

Custom Market Insights Consulting (CMI). (2023). Global Self- Improvement Market 2024- 2033. Viitattu 3.6.2024. <https://www.custommarketinsights.com/report/self-improvement-market/>

Eläketurvakeskus. (2023). Suomen työeläkkeensaajat 2022. Eläketurvakeskuksen tilastoja 5/23. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146796/suomen-tyoelakkeensaajat-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. (2020). Mitä on terveys? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Kuula, A. (2006). Tutkimusetiikka - Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino.

Koay, J. (2019). What are self-improvement books? In *Persuasion in Self-improvement Books*. Postdisciplinary Studies in Discourse. Palgrave Pivot; London.

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*.

L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki. Finlex. Viitattu 12.1.2024.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2>

L18.12.2014/1129. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Finlex.

Viitattu 14.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141129>

L 695/2019. Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta. Finlex. Viitattu 12.2.2024. Laki korkeakouluopiskelijoiden... 695/2019 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®

Ma, L., Huang, C., Tao, R., Cui, Z. & Schluter, P. (2021). Meta-analytic review of online guided self-help interventions for depressive symptoms among college students. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100427>

McEachan, R. R. C., Conner, M., Taylor, N.J. & Lawton, R. J. (2011). Prospective prediction of health-related behaviours with the Theory of Planned Behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 5(2), 97 -144.

McLean, S. & Kapell, B. (2015). She reads, he reads: gender differences and learning through self-help books. *European journal for Research on the Education and Learning of Adults* 6 (2015) 1, S. 55-72. <https://pdfs.semanticscholar.org/9f92/65d72bc790e5876d90409a33b42fbc8be736.pdf>

Merriam- Webster Dictionary. (Nd). Self- help. Viitattu 16.1.2024.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-help>

Morgan, AJ. & Jorm, AF. (2008). Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: a systematic review. *Ann Gen Psychiatry*.

MTV Uutiset. (2024). AVI huomautti Pohjanmaan hyvinvointialuetta psykiatristen palveluiden saatavuudesta – osa jonottanut hoitoa vuosia. Luettu 3.11.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/avi-huomautti-pohjanmaan-hyvinvointialuetta-psykiatristen-palveluiden-saatavuudesta-osa-jonottanut-hoitoa-vuosia/8992254#gs.hlpj1l>

Noppi, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. (2007). Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Nd). Korkeakoulut, muut julkiset tutkimusorganisaatiot ja tiedelaitokset. Viitattu 14.1.2024. <https://okm.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>

Opintopolku. (Nd, a). Korkeakoulujen yhteishaun opiskelijavalinnat. Viitattu 14.1.2024. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/korkeakoulujen-yhteishaun-opiskelijavalinnat>

Opintopolku. (Nd, b). Avoin yliopisto. Viitattu 14.1.2024. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/avoin-yliopisto>

Opintopolku. (Nd, c). Yliopistotutkinnot. Viitattu 14.1.2024. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/yliopistotutkinnot>

Papworth M, Ward A, Leeson K. (2015). Negative effects of self-help materials: three explorative studies. *The Cognitive Behaviour Therapist*.

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-cognitive-behaviour-therapist/article/abs/negative-effects-of-selfhelp-materials-three-explorative-studies/1828CF4483568B6F8354872B3E5B78FC>

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Raymond, C., Marin, M-F., Hand, A., Sindi, S., Juster, R-P. & Lupien, S. (2016). Salivary Cortisol Levels and Depressive Symptomatology in Consumers and Nonconsumers of Self-Help Books: A Pilot Study.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4709678/>

Saari, J. (2011). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press.

Salonen, A- S. & Pessi, A- B. (2019). Toimijana terapeuttisessa kulttuurissa. Tutkimus oma- apukirjallisuuden lukijoiden lukukokemuksista. Kulttuurintutkimus. Vuosikerta 36. Nro 3–4. Sivut 16–30. <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/91265/54387>.

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa: Leppänen, A. & Takala, E-P. (toim.) Työ ja ihminen. Työterveyslaitos. Aikakusikirja 21. vuosikerta. 1/2007. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132312/Tyojaihminen_1_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=32

van Spijker, BAJ., van Straten, A. & Kerkhof, AJFM. (2014). Effectiveness of Online Self-Help for Suicidal Thoughts: Results of a Randomised Controlled Trial. PLoS ONE 9(2): e90118. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090118>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Nd). Hyvinvointi. Luettu 15.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden mielen-terveys. Elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen KOTT 2021- tutkimuksen tuloksia. <https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf?t=1639369139813>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki. Viitattu 12.1.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Uusitalo, H & Simpura, J. (2020). Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskuntapolitiikka- lehti 5–6: 2020.

Vilkka, H. (2021). Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. PS-kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Vähäsarja, S. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat lisääntyivät harpaten viime vuonna – näillä 5 tavalla se näkyy. YLE. Luettu 13.1.2024. <https://yle.fi/a/3-11888188>

YLE. (2023). Opiskelijat joutuvat taas odottamaan mielenterveyspalveluihin pääsyä Itä-Suomessa. Luettu 3.11.2024. <https://yle.fi/a/74-20012791>

YTHS. (Nd). Opiskeluterveydenhuollon palvelut. Viitattu 12.2.2024. Opiskeluterveydenhuollon palvelut - YTHS.

YTHS. (2020). Korkeakouluopiskelijat yhdenvertaisten palveluiden piiriin 1.1.2021. Luettu 12.2.2024. Korkeakouluopiskelijat yhdenvertaisten palveluiden piiriin 1.1.2021 - YTHS

World Health Organization. (Nd). Mental health. Luettu 12.2.2024. Mental Health and Substance Use (who.int).

LIITTEET

LIITE 1



SAATEKIRJE OPINNÄYTETYÖHÖN

18.9.2024

Opiskelen sosionomiksi Vaasan ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyöni aihe on **Self help*- menetelmien vaikutus korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.**

Opinnäytetyöni tavoitteena on syventää ymmärrystä self help -menetelmien vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Haastattelun avulla pyrin kartoittamaan, miten opiskelijat käyttävät erilaisia self help -menetelmiä ja millaisissa tilanteissa näitä menetelmiä sovelletaan. Lisäksi pyrin selvittämään self helpin myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin.

Etsin tutkimusosioon haastateltavia, jotka opiskelevat yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. Osallistumisesi on vapaaehtoista, ja voit halutessasi keskeyttää haastattelun milloin tahansa. Haastattelut ovat anonyymejä ja kaikki tieto on luottamuksellista.

Haastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten, puhelimitse tai videon välityksellä. Ennen haastattelua lähetän haastattelukysymykset, jotta haastateltava pystyy valmistautumaan kysymyksiin. Haastattelut suoritetaan aikavälillä 18.9.-18.10.2024. Haastattelu kestää noin 30 minuuttia. Voit ilmoittautua minulle haastateltavaksi sähköpostitse tai tämän postauksen yhteyteen.

Opinnäytetyön ohjaaja: Heidi Blom
+358 207 663 348 heidi.blom@vamk.fi

Kiitos kaikille, jotka osallistuvat opinnäytetyöhöni!

Eveliina Prusti
eXXXXXX@edu.vamk.fi

***Self help**
itsensä kehittämistä tai
terapeuttisen sisällön
kuluttamista ilman
ammattiapua.
Se voi tapahtua kirjan,
äänikirjan, podcastin,
mobiilisovelluksen tai
videoiden avulla.

LIITE 2

Haastattelukysymykset

Osio 1: Kokemukset self help -menetelmien käytöstä ja käyttötilanteet

1. Millaisia self help -menetelmiä käytät tai olet käyttänyt?
2. Mikä sai sinut alun perin kiinnostumaan self help -menetelmistä?
3. Kuvaile, millaisissa tilanteissa käytät self help -menetelmiä arjessasi ja mitkä ovat pääasialliset syyt niiden käyttöön nykyään?

Osio 2: Myönteiset vaikutukset hyvinvointiin

1. Miten koet self help -menetelmien vaikuttaneen mielenterveyteesi?
2. Miten self help -menetelmät ovat vaikuttaneet stressin hallintaan tai tasapainotteluun opiskelun ja vapaa-ajan välillä?
3. Miten self help -menetelmät ovat vaikuttaneet ihmissuhteisiisi ja sosiaaliin elämääsi?
4. Miten self help -menetelmien käyttö on vaikuttanut itsetuntemukseesi ja itsesi ymmärtämiseen?

Osio 3: Haitat ja ristiriidat self help -menetelmien käytössä

1. Oletko koskaan kokenut, että self help -menetelmien käyttö on lisännyt stressiäsi tai aiheuttanut paineita?
2. Onko jokin self help -menetelmä koskaan tuottanut sinulle negatiivisia kokemuksia?
3. Oletko saanut ristiriitaisia neuvoja eri self help -lähteistä? Jos kyllä, miten olet käsitellyt näitä ristiriitoja?