

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2015

[Click here to enter text.](#)

Emmi Lehtinen

# "ANNA MUN KAIKKI JAKSAA"

– Sekundaarianalyysi Turun ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvointia lisäävistä tekijöistä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapia

Helmikuu 2015 | 35 sivua

Ohjaaja: Helena Tigerstedt

Emmi Lehtinen

# ANNA MUN KAIKKI JAKSAA – SEKUNDAARIANALYYSI TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN ENSIMMÄISEN VUODEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA LISÄÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä on Suomessa tutkittu laajasti Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön toteuttamissa Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveys -tutkimuksissa. Terveystietä puhuttaessa mainitaan yleensä myös hyvinvointi, jonka merkitystä ja sisältöä tässä opinnäytetyössä käsitellään. Hyvinvointi ymmärretään usein ihmisen subjektiiviseksi tuntemukseksi omasta tilastaan. Turun ammattikorkeakoulu on halunnut lähteä selvittämään opiskelijoiden hyvinvointia vuonna 2013 toteutetulla tutkimuksella opiskelijahyvinvoinnista. Tässä opinnäytetyössä tarkastelukohteeksi on otettu ensimmäisen vuoden opiskelijat ja heidän avoimet vastauksensa, joissa he kuvaavat hyvinvointiaan lisääviä tekijöitä. Sekundaarianalyysin on toivottu tuottavan tietoa sekä kehitysehdotuksia siitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia ja kiinnittymistä korkeakouluun voidaan tukea ja samalla tehostaa opintojen läpäisyä.

Tutkielman aineistona on toiminut 411 opiskelijan avoimet vastaukset kysymykseen "mikä lisäisi hyvinvointiasi eniten". Aineistoa on käsitelty ja analysoitu aluksi aineistolähtöisesti ja myöhemmässä vaiheessa teoriaohjaavasti. Analyysiä ohjaavina viitekehysinä ovat olleet Kristiina Kuntun dynaaminen opiskelukyky malli ja Ann Wilcockin toimintakeskeinen terveystieteellinen tutkimus.

Sekundaarianalyysin tuloksissa opiskelijoiden ajanhallinnan ongelmat nousivat koko aineiston keskeiseksi teemaksi ja yhdeksi analyysin pääluokista. Tämän lisäksi opiskelijat toivoivat muun muassa opintojen kuormituksen tasaisempaa jakaantumista, onnistumisen kokemuksia, liikunnan lisäämistä, parempaa toimeentuloa ja hyviä sosiaalisia suhteita. Tutkielmassa esitellään keinoja opiskelijan hyvinvoinnin lisäämiseen niin opiskelijan kuin ammattikorkeakoulun näkökulmasta.

ASIASANAT:

opiskelijoiden hyvinvointi, opiskelukyky, ajanhallinta, kuormituksen tasainen jakautuminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

February 2015 | 35 pages

Instructor: Helena Tigerstedt

Emmi Lehtinen

# GIVE ME STRENGTH - A SECONDARY ANALYSIS OF THE FACTORS CONTRIBUTING TO THE WELL-BEING OF FIRST-YEAR STUDENTS IN TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

The health of students in higher education in Finland has been extensively studied by the Finnish Student Health Service. When discussing health, something that is usually mentioned as well is well-being, the significance and contents of which are examined in this thesis. Well-being is often understood to be a person's subjective impression of their own state. Turku University of Applied Sciences has aimed to look into the well-being of students with a study in 2013. This thesis focuses on first-year students and their descriptions of factors which increase their well-being. The secondary analysis has been hoped to produce information and suggestions for development on how students' well-being and attachment to a higher education institute can be supported while making them complete their studies more efficiently.

The data of the thesis consists of 411 students' answers to the question: "What would increase your well-being the most?". The data was first analyzed with a focus on the data itself and at a later stage with a focus on the theories of the field. The guidelines for the analysis were Kristiina Kunttu's dynamic learning model and Ann Wilcock's occupational perspective of health.

In the results of the secondary analysis the problems in time management rise above the rest as the central theme of the data and one of the main classes of the analysis. In addition to this, students wished for, among other things, a more balanced study schedule, feelings of accomplishment, more physical exercise, a better income and healthy social relationships. Different ways to increase the well-being of the student from both viewpoints, the student's and the institute's, are presented in this thesis.

## KEYWORDS:

student well-being, ability to study, time management, occupational balance

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 OPISKELUKYKY OSANA OPISKELIJAHYVINVOINTIA</b>	<b>8</b>
2.1 Hyvinvointi	8
2.2 Opiskelukyky	10
2.3 Opiskeluhyvinvointi opiskelukykymallin ja toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan	13
<b>3 TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>16</b>
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus	16
3.2 Tutkimusongelmat	16
<b>4 TOTEUTUS</b>	<b>17</b>
4.1 Aineisto	17
4.2 Aineiston käsittely ja analysointi	18
4.3 Aineiston analysointi ja ryhmittely	19
<b>5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>26</b>
5.1 Tulokset	26
5.2 Ammattikorkeakoulun mahdollisuudet tukea opiskeluhyvinvointia	29
5.3 Opiskelijan mahdollisuudet lisätä omaa hyvinvointiaan	31
<b>6 POHDINTA</b>	<b>33</b>
6.1 Luotettavuus ja eettisyys	33
6.2 Opinnäytetyön tarkoituksen tarkastelua	34
<b>LÄHTEET</b>	<b>36</b>

## KUVAT

Kuva I. "Toimintakeskeinen terveystäsitys" A, Wilcock 2006, 209	10
Kuva II. Dynaaminen opiskelukykyymalli, K, Kunttu. 2006. (Kunttu 2011, 34.)	11
Kuva III. Analyysiyksiköiden ryhmittelyä	19

## KUVIOT

Kuvio I. Luokkien osuudet kokonaisaineistosta	26
Kuvio II. Aineiston yläluokat. Vasemmalla opiskelu -yläluokka, keskellä läpileikkaava ajanhallinta -yläluokka ja oikealla omat voimavarat -yläluokka	28
Kuvio III. Wilcock:in Toimintakeskeinen terveystäsitys suomennettuna ja jatkokehitettynä (Wilcock 2006, 209)	30

## TAULUKOT

Taulukko I. Opetustoimintaa kuvaavat vastaukset	20
Taulukko II. Opiskelutaitoja kuvaavat vastaukset	21
Taulukko III. Opiskeluympäristöä kuvaavat vastaukset	21
Taulukko IV. Sosiaalista ympäristöä kuvaavat vastaukset	22
Taulukko V. Itsestä huolehtimista ja lepoa kuvaavat vastaukset	23
Taulukko VI. Työntekoa ja toimeentuloa kuvaavat vastaukset	23
Taulukko VII. Ajanhallintaa kuvaavat vastaukset	24
Taulukko VIII. Vapaa-aikaa kuvaavat vastaukset	24
Taulukko IX. Odotuksia ja tunteita kuvaavat vastaukset	25

# 1 JOHDANTO

Opiskelijoiden hyvinvointi on aihe joka aiheuttaa ajoittain keskustelua ja huolta sekä koulutus- että sosiaalipolitiikan näkökulmasta. Toimintaterapian näkökulmasta ihmisen hyvinvoinnilla on merkittävä rooli tämän toimintakyvyssä. Myös Turun ammattikorkeakoulussa on haluttu selvittää korkeakoulussa opiskelevien hyvinvointia ja ensimmäinen opiskelijoille suunnattu hyvinvointikysely toteutettiin keväällä 2013. Kyselyn tarkoituksena on ollut syventää vuosittaisesti toteutettavan opiskelijabarometrin antamaa tietoa opiskelijahyvinvoinnista. Nyt Turun ammattikorkeakoulu on halunnut hyödyntää kerättyä aineistoa laajemmin ja toivonut kyselyn laadullisesta aineistosta lisäanalysointia. Opiskelijoiden hyvinvoinnin nähdään liittyvän korkeakouluun kiinnittymiseen ja opintojen läpäisyyn.

Turun ammattikorkeakoulussa opiskelijoita on 9300 ja henkilökunnan jäseniä 700 (Turun ammattikorkeakoulu 2015a). Koulutustarjontaa löytyy kulttuurialalta, sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalta, tekniikan ja liikenteen alalta, sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalta (Turun ammattikorkeakoulu 2015b). Monialaisessa usean kampuksen suuressa korkeakoulussa opiskelijat eivät ole homogeeninen ryhmä, mutta vastausten tarkastelussa opiskelijoiden hyvinvoinnista on tehtävissä johtopäätöksiä. Hyväksytyjä vastauksia hyvinvointikyselyyn oli 2045, mikä edustaa 25% kaikista opiskelijoista.

Ensimmäinen opiskeluvuosi haastaa vasta aloittaneen opiskelijan sosiaaliset taidot ja opiskelutaidot. Tuolloin alkaa kasvu kohti omaa opiskelijaidentiteettiä. Odotukset opintojen alussa ovat korkealla ja monelle opiskelijalle saattaa tulla yllätyksenä tarve oppia uudenlaisia itsesäätelyn keinoja liittyen opiskelun suunnitteluun ja sitoutumiseen, sekä ajanhallintaan ja valintojen tekemiseen. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 157.) Turun ammattikorkeakoulun tutkintoon johtavassa koulutuksessa vuonna 2012 opintonsa aloittaneita opiskelijoita oli 2104 (Opetushallituksen tilastopalvelu Vipunen 2015). Tässä opinnäytetyössä keskityttiin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden laadullisten vastausten sekundaarianalyysiin ja tarkastellaan mitkä tekijät opiskelijat näkevät omaa hyvinvointiaan lisäävinä. Aineiston analysointia on ohjannut toimintaterapeutti ja

filosofian tohtori Ann Wilcockin toimintakeskeinen terveystieteistö sekä terveyden edistämisen dosentti ja yhteisöterveyden ylilääkäri Kristiina Kuntun dynaaminen opiskelukyky malli (myöhemmin opiskelukyky malli). Opinnäytetyössä kuvataan opiskelukykyä toiminnan tieteen avulla ja etsitään keinoja opiskeluvuoroituksen edistämiseen Turun ammattikorkeakoulussa.

## 2 OPISKELUKYKY OSANA OPISKELIJAHYVINVOINTIA

### 2.1 Hyvinvointi

Jukka Reivinen pohtii terveyden ja hyvinvoinnin suhdetta seuraavasti: "Terveys on monimutkainen käsite. Onko terveys pelkästään sairauden poissaoloa vai viittaako se hyvinvointiin laajemmin? Onko olemassa objektiivista terveyttä, ja miten se eroaa koetusta terveydestä? Onko tahoja joka voi mitata yksilön terveyttä objektiivisesti?" (Reivinen & Vähäkylä 2012, 9). Eri asiantuntijat pohtivat terveyden ja hyvinvoinnin suhdetta oman viitekehyksensä näkökulmasta. On aivan yhtä ymmärrettävää että yhdelle ammattiryhmälle "terveys" toimii "hyvinvoinnin" yläkäsitteenä ja toiselle ammattiryhmälle päinvastoin.

Hyvinvointi ymmärretään yleensä ihmisen subjektiiviseksi tuntemukseksi omasta tilastaan. Hyvinvointi on aina riippuvainen yksilön kokemuksesta ja on kiinteästi yhteydessä voimaantumisen tunteeseen, tilaan jossa ihminen kokee kontrolloivansa omaa elämäänsä. Ilmiön tutkimisen kannalta on kiinnitettävä huomiota hyvinvoinnin tunteen lähteisiin. Hyvinvointiin liitetään usein henkinen, sosiaalinen, aineellinen ja poliittinen ulottuvuus. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 11-12.) Toimintaterapian näkökulmasta hyvinvointi on laaja-alainen käsite jota lähestytään asiakaslähtöisellä otteella.

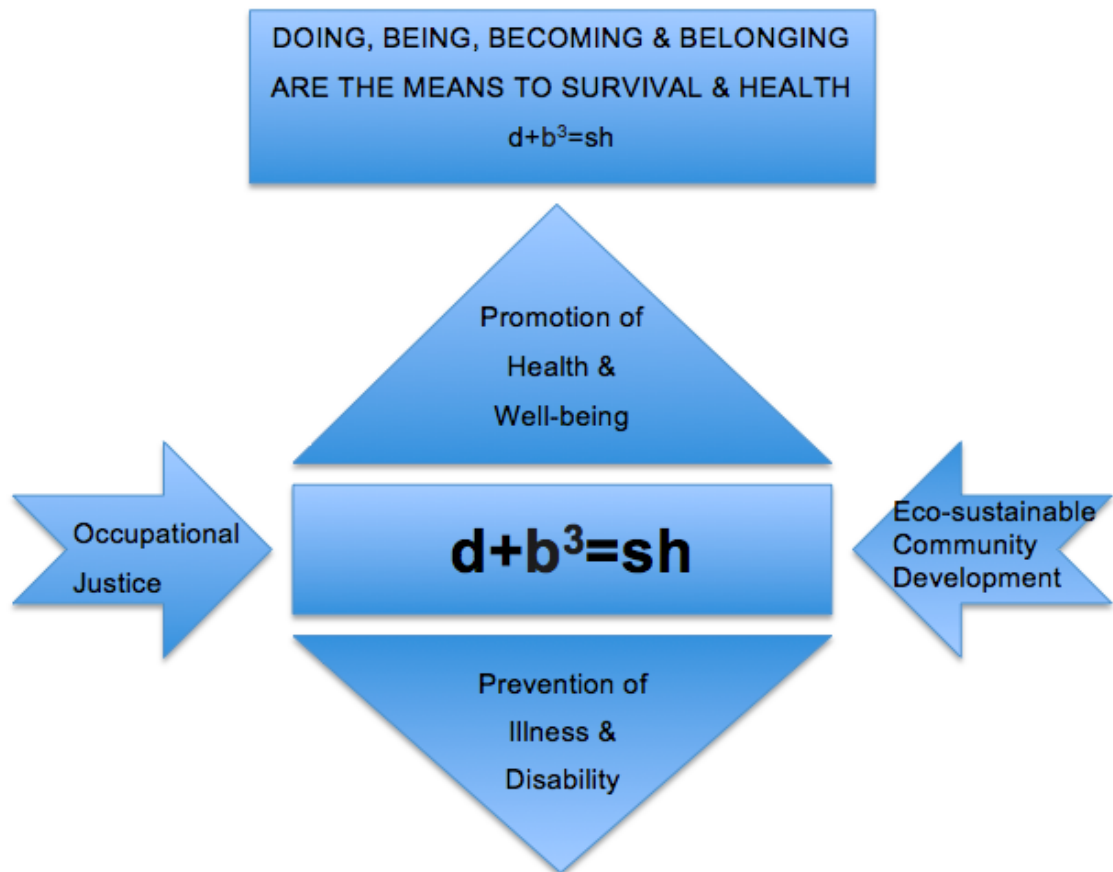
Toimintaterapia tähtää asiakkaan toiminnan mahdollistamiseen. Toimintaterapiassa nähdään että toiminnallisuus syntyy ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Alan ydinosaamista on toiminnan mahdollistaminen arvioimalla asiakkaan taitoja, valmiuksia, mielenkiinnon kohteita ja arvoja. Toimintaterapeutti porrastaa, muokkaa ja soveltaa havaintojen, mittausten ja haastatteluiden pohjalta asiakkaalle sopivia toimintoja tai toimintatapoja. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 10, 31.)

Toimintaterapeutti ja filosofian tohtori Ann Wilcock on tutkinut terveyden ja hyvinvoinnin käsitettä toiminnan tieteen näkökulmasta. Hyvinvointi määritellään hänen mukaansa lyhyesti seuraavasti: Hyvinvointi on aktiivinen prosessi josta



yksilöt tulevat tietoisiksi tekemällä valintoja, jotka ohjaavat heitä kohti menestyksekkäämpää olemassaoloa. (Wilcock 1998, 229-230.) Wilcock jatkaa, että toiminnan ja terveyden näkökulmasta hyvinvointia määriteltäessä tulee omak-sua onnellisuuden, henkilökohtaisen potentiaalin, yhteisöllisen toiminnan ja ihmislähtöisyyden käsitteet. (Christiansen, Baum & Bass-Haugen 2005, 153.) Huomionarvoista on että hyvinvointi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, sillä jokainen on yksilöllinen niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisesti ja jokainen arvottaa näitä ulottuvuuksia eri tavoin. (Christiansen ym. 2005, 145.)

Vuonna 2006 Ann Wilcock tiivisti (Kuva I) ihmisen selviytymisen (survival) ja terveyden (health) mahdollistajiksi toimimisen (doing), olemisen (being), joksikin tulemisen (becoming) ja johonkin kuulumisen (belonging). Yhtälöön vaikuttavina tekijöinä ovat myös oikeus toimintaan (occupational justice) ja ekologisesti kestävä yhteiskuntakehitys (eco-sustainable community development). Näiden tekijöiden yhteisvaikutus on pohjana terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sairauksien ja vammojen ehkäisylle. (Wilcock 2006, 209.) Tässä tutkielmassa ei käsitellä syvemmin oikeus toimintaan- (occupational justice) ja ekologisesti kestävä yhteiskuntakehitys (eco-sustainable community development) -osa-alueita.

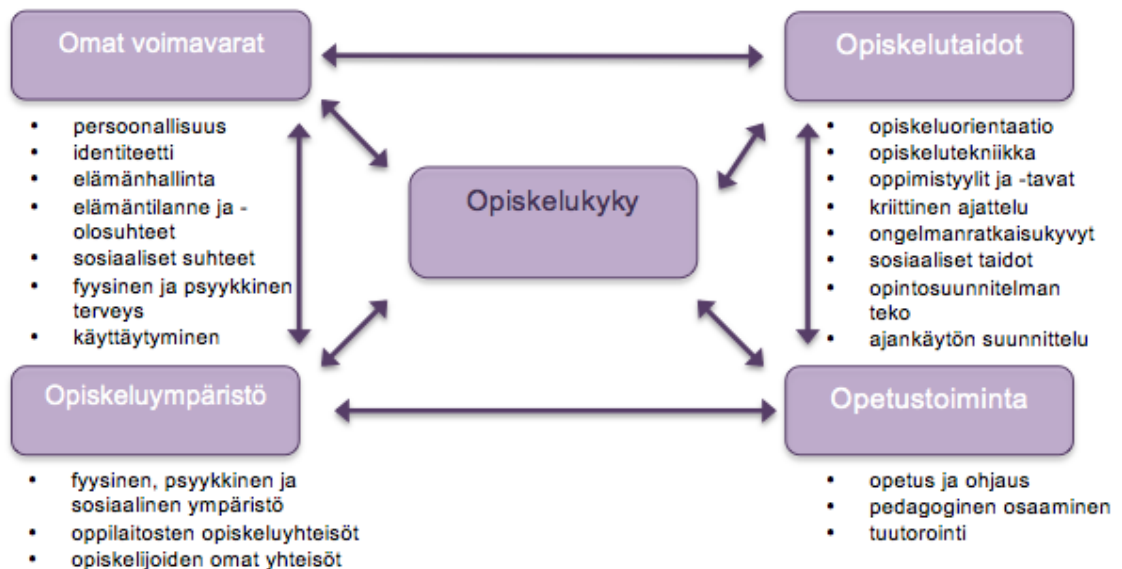


Kuva I. "Toimintakeskeinen terveystiete" A, Wilcock 2006, 209

## 2.2 Opiskelukyky

Opiskelukyky -termi on syntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana käytettäväksi käsitteeksi, joka lyhyesti muotoiltuna kuvaa opiskelijan työkykyä (Kuva II). Terveyden edistämisen dosentti ja yhteisöterveyden ylilääkäri Kristiina Kuntun vuonna 2006 jatkokehitetty opiskelukykymalli sisältää neljä yläkäsitettä joiden alle opiskelukykyyyn liittyvät osatekijät on jaettu. Käsitteisiin kuuluvat omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta sekä opiskeluympäristö. Omat voimavarat sisältää seuraavat alateemat: persoonallisuus, identiteetti, elämänhallinta, elämäntilanne ja olosuhteet, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys, sekä käyttäytyminen. Opiskelutaidot -käsite pitää sisällään: opiskeluorientaation, opiskelutekniikan, oppimistyyliä ja -tavoja, kriittisen ajattelun, ongelmanratkaisukyvyt, opintosuunnitelman teon, ajankäytön suunnittelun ja sosiaaliset taidot.

Opetustoiminta -käsitteen alle kuuluvat opetus ja ohjaus, pedagoginen osaaminen sekä tuutorointi. Opiskeluympäristö -käsitteeseen ymmärretään kuuluvan opiskeluyhteisöt, opiskelijoiden omat yhteisöt, sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. (Kunttu ym. 2011, 34.)



Kuva II. Dynaaminen opiskelukyky malli, K, Kunttu. 2006. (Kunttu 2011, 34.)

Kristiina Kuntun opiskelukyky malli kokoaa eri ammattiryhmien moninaiset käsitykset opiskelukykyvystä yhdeksi käsittekokonaisuudeksi. Opiskelukyky mallin muodostaminen alkoi vuonna 2005 yhdessä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön, Työterveyslaitoksen, Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö OTUS rs:n ja muiden asiantuntijatahojen kanssa. Opiskelukyky malli näkee opiskelun opiskelijan työnä ja korkeakoulun opiskelijan työpaikkana. (Kunttu 2008, 3018.) Mallin rakentamisen pohjana onkin ollut työkyvyn tetraedrimalli. (Sulander & Romppainen 2007, 12-13.) Opiskelukyky määrittyy opiskelijan, opiskelun (opiskelutyö), opiskelu ympäristön ja korkeakoulun toimintakulttuurin yhteissummuna. Opiskelukykyssä ei siis ole kyse vain yksilön persoonallisista ominaisuuksista. Työ- ja opiskelukyky malleilla on kolme yhtenevää osa-aluetta. Terveys ja voimavarat löytyvät molemmista malleista, työympäristöä vastaa opiskelu ympäristö ja ammattitaidosta puhuttaessa opiskelijoiden kohdalla kyseessä on opiskelutaito. (Kunttu 2008, 3018.)

Opiskelukykymallin erityispiirre suhteessa työkykymalliin on opetus- ja ohjaustoiminta, jossa voikin olla suuria korkeakoulukohtaisia eroja. Tämän lisäksi näitä kahta maailmaa erottaa se, että työelämässä hakeudutaan yleensä työtehtäviin, joiden sisältö on hakijalleen selvä, kun korkeakoulumaailmassa ei opiskelijalla ole useinkaan selkeää kuvaa tulevan koulutuksen luonteesta tai sisällöstä. Sairausten kohdatessa opiskelija ei ole työntekijän tavoin oikeutettu sairauslomaan, vaan ruuhkaantuneiden töiden ja uusintatenttien määrä kasvaa sairastelun seurauksena. (Kunttu 2008, 3019.)

Opiskelukykymalli kuvaa opiskelukykyyyn vaikuttavien tekijöiden sisältöä ja keskinäistä vuorovaikutusta. Mallissa omat voimavarat "rakentuvat, kuluvat ja uusiutuvat koko elämän jatkuvassa prosessissa yksilön kokemusten, sosiaalisen ympäristön, perimän ym. vaikutuksesta." "Kokemus elämänhallinnasta, omien voimien ja kykyjen riittävydestä sekä sosiaalinen tuki ovat tärkeitä hyvinvointiin ja opiskelun sujumiseen vaikuttavia tekijöitä." Opiskelumaailmassa mm. yllätyminen, masentuminen, jännittäminen ja univaikeudet ovat yleisiä ja aiheuttavat muiden mielenterveyden häiriöiden kanssa opiskelukyvyyttömyyttä. (Kunttu 2008, 3019.)

Mallissa opiskelutaidoilla kuvataan opiskelijan ammatillista osaamista. Opiskelijan on mahdollista tunnistaa minkälaiset ovat hänen henkilökohtaiset opiskelutaitonsa. Millainen on opiskelijan opiskeluorientaatio, eli minkälainen merkitys opiskelulla on opiskelijalle. Minkälaiset oppimistyyli- ja tavat sekä opiskelutekniikka tuntuvat sopivimmilta sekä miten opiskelija soveltaa kriittistä ajattelua ja ongelmanratkaisukykyään. Osaako opiskelija tehdä opintosuunnitelmansa ja suunnitella ajankäyttöään, sekä miten hän kokee sosiaaliset taitonsa esimerkiksi ryhmätyö- ja esiintymistilanteissa. Puutteelliset opiskelutaidot vaikuttavat suoraan opiskelutuloksiin ja ennen pitkää heikentävät opiskelumotivaatiota. (Kunttu 2008, 3019-3020.)

Opiskelu-ympäristö käsittää opiskelukykymallin mukaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Tämän lisäksi määritelmään kuuluu myös korkeakoulun opiskeluyhteisöt ja opiskelijoiden omat yhteisöt. "Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältää henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen ja keskinäisen vuorovai-

kutuksen, opiskeluilmapiirin ja opiskelijayhteisöjen tarjonnan. Taustalla vaikuttavat oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri, joka koostuu mm. traditioista, tavoista ja rakenteista." Erityisesti vertaistuen merkitys on huomattava opinnoissa etenemiselle. (Kunttu 2008, 3020.)

Opetustoiminta on opiskelukykymallin ominaispiirre työkykymalliin verrattaessa. "Pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. Siihen kuuluu riittävä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä sekä palautteen anto ja arviointi. Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä ovat osa tätä toimintaa." Opettajan pedagogisella roolilla on suuri merkitys tässä vuorovaikutussuhteessa. (Kunttu 2008, 3020.)

### 2.3 Opiskeluhyvinvointi opiskelukykymallin ja toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan

Yleisissä korkeakouluopiskelijoita koskevissa tutkimuksissa hyvinvointiin vaikuttavat vastausten mukaan kokemukset terveydestä, opiskelun kuormittavuuden tunteesta, rahan riittävydestä ja sosiaalisen tukiverkon kestävydestä. Myös opiskelun ja perheen yhdistäminen on niin sanottu koetinkivi opiskelijan hyvinvoinnille. Kristiina Kunttu ja Tommi Pesonen (2013, 92) tiivistävät vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa muun muassa seuraavaa: 28% tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista oli psyykkisiä vaikeuksia. Opiskelijat kertoivat vaikeuksien syiksi esimerkiksi yllätyksen kokemisen ja masennuksen. Mielenterveysseuran mukaan 30% opiskelijoista koki runsaasti stressiä. Voimavaroiksi opiskelijat listasivat esimerkiksi ihmissuhteet ja tulevaisuuden suunnittelemisen.

Kristiina Kuntun opiskelukykymalli avaa opiskelukyvyn ulottuvuuksia objektiivisesta näkökulmasta ja rajautuu selkeästi opiskelun ilmiöiden äärelle. Kolme neljästä yläkäsitteestä "opiskelutaidot", "opiskeluympäristö" ja "opetustoiminta" kiinnittyy opiskeluilmiöiden ytimeen niin sanotun muun elämän rajautuessa "omat voimavarat" -käsitteen alle. Malli ei käsittele opiskeluhyvinvointia vaan opiskelukykyyn vaikuttavia elementtejä. Ann Wilcock puolestaan käsittelee hy-

vinvointia ja terveyttä holistisesti toiminnan tieteen näkökulmasta. Wilcockin tarkastelun lähtökohtana on toiminut Maailman terveysjärjestö WHO:n tavoitteet terveydenhuollon kehittämiseksi kansanterveyden näkökulmasta.

Toimiminen (doing) määrittää ihmisyyttä. Usein esimerkiksi kysymme toisiltamme "mitä teet työkseksi", "mitä olet puuhaillut viimeaikoina" ja "mikä sinusta tulee isona". Ihmisillä on sisäsyntyinen halu toimia, koska toiminta on aina ollut ihmisen selviytymiselle ja terveydelle välttämätöntä. Esimerkiksi nälkä, tarve hakeutua suojaan, väsymys ja kipu ovat jo varhaisessa vaiheessa ihmisen kehitystä antaneet toiminnalle päämääriä (Wilcock 2006, 81). Erottamattomana osana tähän liittyy myös toimiminen toisen kanssa, yhdessä tekeminen. Olennaisena tekijänä toimimisessa (doing) on toiminnan ja levon tasapaino (doing-rest continuum). Näiden tekijöiden suhde vaikuttaa oleellisesti myös niiden määrään ja laatuun sekä samanaikaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Wilcock 2006, 78, 81). Opiskelijan kohdalla toimiminen (doing) määrittyy kuten kenen tahansa ihmisen kohdalla esimerkiksi syömiseen, lepäämiseen ja liikkumiseen. Opiskelukykykymallissa toimimisen (doing) perustana ovat omat voimavarat.

Oleminen (being) määritellään toiminnan kautta (being through doing) eli miten ihmiset kokevat oman toimintansa. On olemassa laajaa tutkimusnäyttöä ja käytännön kokemusta siitä, että jos ihmisellä on niukasti mahdollisuuksia toimintaan ja liikaa aikaa ajatteluun, tai toisaalta liikaa tekemistä ja liian vähän aikaa levolle, on tilanne vakava uhka hyvinvoinnille. Tasapaino (occupational balance) toiminnan (doing) ja "tietoisien" olemisen (being) välillä on tärkeää. Oleminen (being) yhdistetään toimintaterapiassa toiminnallisiin rooleihin kuten esimerkiksi "opiskelija", "ystävä" ja "vanhempi". Hyvinvoinnin mahdollistava oleminen (being) on toimintaan sitoutumista sekä merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kokemista. (Wilcock 2006, 113, 115-116.) Opiskelijan roolissa toimiminen määrittyy toiminnan kautta (being through doing). Opiskelukykykymallissa opiskelijuutta tukevat toimiva opetustoiminta ja opiskeluympäristö.

Joksikin tuleminen (becoming) koostuu kaikesta ihmisen kokemasta. Se on yksilön pyrkimystä henkilökohtaisen kapasiteetin ja voimien kokonaisvaltaiseen hyödyntämiseen. Joksikin tulemistä (becoming) on itsensä kehittäminen toiminn-

nan kautta, jolloin ihmisen on mahdollista osoittaa itselleen ja muille omaa minuuttaan joka ei rajaudu vain ulkonäköön ja käyttäytymiseen. Joksikin tulemiseksi (becoming) kuuluu minuuden määrittäminen yksilön tärkeäksi kokemien toimintojen kautta ja siihen liittyy vahva sosiaalinen ulottuvuus. (Wilcock 2006, 148-149.) Opiskelijan kohdalla termillä tarkoitetaan esimerkiksi opiskelijuuteen kasvamista ja ammatti-identiteetin vahvistumista opintojen aikana. Kuntun opiskelukykykymallissa joksikin tuleminen (becoming) liittyy vahvasti hyviin opiskelutaitoihin.

Jonnekin kuuluminen (belonging) on kokemus joka syntyy ihmisten yhteisessä toiminnassa ja sitä on mahdoton saavuttaa henkilön toimiessa yksin. Merkitykselliset ja tukea antavat ihmissuhteet mahdollistavat jonnekin kuulumisen (belonging). (Wilcock 2006, 335, 315.) Esimerkiksi opiskelijaryhmä, oma koulutusalayhdistys tai oma korkeakoulu mahdollistavat opiskelijalle jonnekin kuulumisen tunteen. Opiskelukykykymallissa jonnekin kuuluminen (belonging) liittyy erityisesti opiskeluympäristö- ja omat voimavarat -yläkäsitteisiin.

## 3 TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

### 3.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Turun ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvoinnista hyväksikäyttäen aineiston analyysissä toimintakeskeisen terveystieteiden ja opiskelukykykymallin viitekehystä. Tutkimuksen laadullisen aineiston analyysin avulla toivottiin myös löytyvän tietoa korkeakouluopintoihin kiinnostumisesta kyseisessä korkeakoulussa, sekä kehitysehdotuksia siitä miten opiskelijoiden hyvinvointia ja kiinnostumista korkeakouluun voidaan tukea ja samalla tehostaa opintojen läpäisyä.

### 3.2 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat seuraavat:

- Mitkä tekijät ensimmäisen vuoden opiskelijat kokevat hyvinvointia lisäävinä?
- Miten opiskelijoiden hyvinvointia kuvataan toimintakeskeisen terveystieteiden viitekehyksessä?
- Miten Turun ammattikorkeakoulu voi edistää opiskelijoiden hyvinvointia?



## 4 TOTEUTUS

### 4.1 Aineisto

Opinnäytetyössä käytetään jo toteutettua tutkimusta eli valmiiksi kerättyä aineistoa. Tällaisia muiden tutkijoiden keräämiä aineistoja kutsutaan sekundaariaineistoksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 186). Vuonna 2013 toteutetussa hyvinvointitutkimuksessa aineistona ovat olleet Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastaukset joista 2045 tutkinto-opiskelijaa eli 25% vastasi hyvinvointikyselyyn. Alkuperäisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä on toiminut internet-pohjainen Webropol -kyselyohjelma. Opiskelijoille kysely lähetettiin saatekirjeineen sähköpostitse. Kysely oli auki keväällä 2013 noin kuukauden ja opiskelijoille lähti sähköpostitse kaksi muistutusviestiä. (Rantanen, Niemi & Elenius 2013, 6, 9, 17.) Tässä opinnäytetyössä aineisto rajautuu edelleen sähköisen kyselyn "Mikä lisäisi hyvinvointiasi eniten" -kysymykseen johon vastanneita oli 1241 eli 61% kyselyyn vastanneista. Heistä tarkastelujoukko on edelleen rajattu ensimmäisen vuoden opiskelijoihin, joiden vastauksia oli 411.

Vastaajista oli naisia 296 ja miehiä 115. Iältään vastaajista 18-20-vuotiaita oli 103, 21-25-vuotiaita 165, 26-30-vuotiaita 24 ja yli 30-vuotiaita 101. Heistä 332 kertoi opiskelevansa nuorten tutkintoon johtavassa koulutuksessa, 48 aikuis-koulutuksessa ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintoja suoritti 31 vastaajaa. Kampuskohtaisesti vastaajia oli Ruiskadulta 154, Sepänkadulta 93, Lemminkäisenkadulta 86, Salosta 32, ICT-talosta 23 ja Linnankadulta 23. Asumisen suhteen yksin asuvia oli 138, puolison kanssa asuvia 124, puolison ja lasten kanssa asuvia 72, soluasunnossa tai kämppekaverin kanssa asuvia 39, vanhempien luona asuvia 29, yksin lasten kanssa asuvia 7 ja kommuunissa asuvia 2. Asumismuotoja uudelleen ryhmittelemällä nähdään että yksin asuvia ja yksin lasten kanssa asuvia oli yhteensä 145 ja muissa yhteisöllisissä asumismuodoissa asuvia 266. Puolison kanssa asui yhteensä 196 vastaajaa.

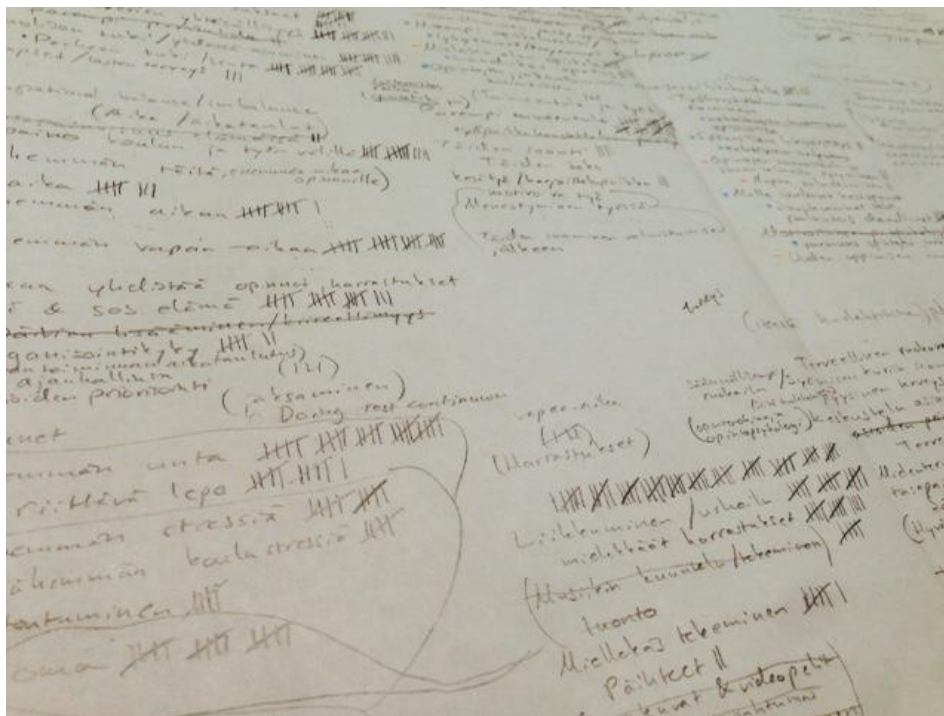
## 4.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden vastauksia tarkastellessa oli otettava huomioon että kysymyksen asettelussa konditionaalissa oleva "mikä lisääisi hyvinvointiasi eniten?" ei oleta että vastaaja voi lähtökohtaisesti hyvin tai huonosti. Vastauksista on nähtävissä että vastaajat ovat kertoneet asioista joiden toivovat olevan paremmin tulevaisuudessa tai että jotain hyvinvoinnille merkityksellistä asiaa olisi enemmän. Monet ovat myös tyytyväisiä vastaamiensa asioiden tämänhetkiseen tilaan. Esimerkiksi vastaus "sosiaaliset suhteet" voi tarkoittaa sekä toivomusta sosiaalisten suhteiden määrän lisääntymisestä, tyytyväisyyttä nykyisten sosiaalisten suhteiden tilasta tai vastaus saattaa olla kannanotto vastaajan sosiaalisten suhteiden laatuun. Vastauksesta ei voi esimerkiksi vetää johtopäätöstä että vastaaja olisi yksinäinen tai pelkäisi sosiaalisia tilanteita. Vastauksien tarkastelussa on myös nähtävissä että opiskelijat ovat käyttäneet vastauksissaan kyselyn muissa kysymyksissä tarjottuja vastausvaihtoehtoja kuten "onnistumisen tunne", "ilo", "kannustus" (Rantanen, Niemi & Elenius 2013, 17). Muun muassa edellä mainituista syistä tämän tutkielman tulosten perusteella ei ole mahdollista tehdä johtopäätöksiä opiskelijoiden vastaamishetken hyvinvoinnista vaan ainoastaan päätelmiä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä.

Aineiston muodostuessa avoimista vastauksista on ollut perusteltua lähteä aineiston analysointiin niin sanotusti aineisto edellä, jotta vastaajien omakohtainen näkökulma olisi nähtävillä myös tutkimustuloksissa. Aineiston analyysissä analyysiyksiköt on valittu aineistosta ja niitä on lähdetty kytkemään opiskelukykymallin ja toimintakeskeiseen terveystieteiden teoriaan. Tämän teoriaohjaavan analyysin tarkoituksena ei ole suoranaisesti ollut testata valittujen teorioiden toimivuutta opiskelijahyvinvoinnin mittaamisen välineenä vaan nähdä uudenlainen tapa kuvata opiskelijahyvinvointia. (Tuomi & Sarajärvi 96, 97,100.)

### 4.3 Aineiston analysointi ja ryhmittely

Aineiston käsittely alkoi aineistoon tutustumisella ja sopivien ryhmittelytapojen pohtimisella. Ryhmittelyssä tarkoituksena oli löytää aineistosta samankaltaisuutta ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä eli analyysiyksiköitä (Kuva III). Analyysiyksikköjä tässä tutkielmassa oli 577 kappaletta ja ne muodostuivat yksittäisistä ilmiöistä vastauksissa, kuten esimerkiksi "kaverit", "enemmän unta" ja "nopea valmistuminen". Yksi vastaus sisältää lähes pääsääntöisesti useita ilmiöitä eli analyysiyksikköjä. Analyysiyksikköiden koodamisen jälkeen luotiin pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä aineistoa ryhmittelemällä, jolloin samaa asiaa tarkoittavat analyysiyksiköt yhdistettiin luokaksi ja nimettiin sen sisällön mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 110.) Tarkastelussa pelkistetyistä ilmauksista syntyneitä luokkia ovat: Opetustoiminta, opiskelutaidot, opiskeluympäristö, sosiaalinen ympäristö, itsestä huolehtiminen ja lepo, työnteko ja toimeentulo, ajanhallinta, vapaa-aika sekä odotukset ja tunteet.



Kuva III. Analyysiyksikköiden ryhmittelyä

Opetustoiminta -luokka on nimetty opiskelukykymallin mukaisesti ja se koostuu opiskelijoiden toiveista opetuksen ja ohjauksen suhteen. Vastauksissa toivotaan esimerkiksi opintojen kuormituksen jakautumista tasaisemmin lukuvuodelle sekä enemmän ohjausta, apua ja kannustusta opettajilta ja opettajatuutoreilta. Analyysiyksiköistä 6% kuului opetustoiminta -luokkaan. (Taulukko I)

Taulukko I. Opetustoimintaa kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (34)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
8	Opintojen kuormituksen jakautuminen tasaisemmin lukukaudelle	Opetustoiminta (6% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
7	Hitaampi opiskelutahti / kevyemmät koulupäivät / lähtötasojen huomiointi / tehtävien helpotus	
5	Mahdollisuus saada enemmän ohjausta, kannustusta ja apua opettajilta (ja opettajatuutoreilta)	
5	Joustaminen tehtävien palautusaikojen osalta	
4	Laadukas opetus	
3	Säännöllinen lukujärjestys	
1	Alalle soveltuvat kesäopinnot	
1	Varmuus opintojen jatkumisesta	

Opiskelutaidot -luokka on myös nimetty opiskelukykymallin mukaisesti ja se sisältää opiskelijoiden itseensä kohdistamia toiveita, haasteita ja tavoitteita. Opiskelijat kokevat että mieleisen alan opiskelu ja menestyminen opinnoissa on oleellinen lähtökohta hyvinvoinnille. Tärkeäksi koetaan myös nopea valmistuminen, hyvä opiskelumotivaatio, opintosuunnitelmassa pysyminen ja uuden oppimisen tunne. (Taulukko II)

Taulukko II. Opiskelutaitoja kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (20)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
5	Mieleisen alan opiskelu	<b>Opiskelutaidot</b> (3% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
4	Menestyminen opinnoissa	
2	Motivaatio opiskella enemmän	
2	Opintojen suunnittelu ja suunnitelmassa pysyminen	
2	Nopea valmistuminen	
2	Uuden oppimisen tunne	
1	Onnistuminen jatko-opinnoissa	
1	Työharjoittelun onnistuminen	
1	Pääsisi koulutukseen jolla voi työllistyä	

Opiskeluympäristö -luokan muodostavat ammattikorkeakoulun fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö opiskelukykyllin mukaisesti. Taulukosta alleviivattuna löytyvät ilmiöt opiskeluyhteisön ja ryhmähengen merkityksestä, jotka olisivat sopineet myös yleisemmän "sosiaalinen ympäristö" -luokan alle, mutta ovat tässä yhteydessä opiskelijayhteisön merkityksen kuvaajina. Vastausten perusteella yhteisöllisyyden koetaan lisäävän hyvinvointia. Muutoin opiskelu ympäristöön liittyen opiskelijat arvostavat erilaisia tapahtumia, parempaa kouluruokaa ja rakennusten parempaa sisäilmaa. (Taulukko III)

Taulukko III. Opiskeluympäristöä kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (45)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
18	<u>Ryhmähenki / opiskelutoverien yhteisöllisyys</u>	<b>Opiskeluympäristö</b> (8% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
14	Kesä, kevät, aurinko	
5	Erilaiset tapahtumat	
3	Parempi kouluruoka	
2	<u>Motivoituneempi opiskeluyhteisö</u>	
2	Koulun sisäilman parantuminen	
1	Kampukselle paremmat oleskelutilat	

Sosiaalinen ympäristö -luokka sisältää nimensä mukaisesti opiskelijoiden sosiaalisiin kontakteihin liittyvät kommentit. Sosiaaliset suhteet nousevat yhdeksi suurimmista luokista 17% edustuksella vastauksista. Hyvinvoinnille tärkeänä koetaan yleisesti hyvät sosiaaliset suhteet ja erityisesti ystävien sekä perheen seura ja tuki. Myös parisuhde ja perhe nousevat vastauksista merkityksellisinä. Suoraan opiskeluyhteisöön viittaavat vastaukset on luokiteltu opiskeluympäristön alle. (Taulukko IV) Opiskelukykykymallissa sosiaaliset suhteet luokitellaan "omien voimavarojen" alle.

Taulukko IV. Sosiaalista ympäristöä kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (100)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
34	Kaverit / ystävät	<b>Sosiaalinen ympäristö</b> (17% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
20	Perheen tuki / perheen seura	
17	Läheiset / hyvät sosiaaliset suhteet	
14	Puolison tuki / yhdessä asuminen	
7	Enemmän läheisiä ystäviä / enemmän kontaktia ystäviin	
5	Kannustus	
3	Lapset / lasten terveys	

Itsestä huolehtiminen ja lepo -luokkaa vastaavat tekijät löytyvät opiskelukykykymallista "omat voimavarat" -alaluokan alta. Itsestä huolehtimiseen luokitellaan esimerkiksi terveys, syöminen ja rutiinit. Tässä luokittelussa myös uni ja lepo kuuluvat itsestä huolehtimisen toimintoihin. Opiskelijoiden vastauksista näkyy, että stressin väheneminen, riittävä lepo ja uni sekä terveyden kohentuminen lisäävät opiskelijoiden hyvinvointia. Alleviivattuna taulukosta löytyy myös läheisesti ammattikorkeakouluun liittyvät "vähemmän koulustressiä" ja "keskustelu asiantuntijan kanssa". Tässä tutkielmassa ilmiöt on kuitenkin luokiteltu kuulumaan itsestä huolehtimisen ja levon -luokkaan, johon vastauksista liittyi 17%. (Taulukko V)

Taulukko V. Itsestä huolehtimista ja lepoa kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (99)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
25	Riittävät yöunet	<b>Itsestä huolehtiminen ja lepo</b> (17% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
15	<u>Vähemmän stressiä / vähemmän opiskelustressiä</u>	
11	Terveellinen ja säännöllinen ruokavalio / syömisen kuriin saaminen	
11	Riittävä lepo	
9	Fyysinen terveys	
6	Terveellisemmät elämäntavat	
6	Mielenterveysongelman saaminen tasapainoon	
5	Rentoutuminen	
4	<u>Keskustelu asiantuntijan kanssa (esim. opinto-ohjaaja, opintopsykologi)</u>	
4	Parempi terveystilanne	
3	Arkirutiinit / arkirytm	

Työnteko ja toimeentulo -luokka muodostui tiiviiksi mutta tärkeäksi osaksi opiskelijahyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Parempi toimeentulo oli mainittu vastauksissa 33 kertaa ja yhtäläillä töiden saaminen sekä tekeminen nähtiin olennaisena opiskelijuuden mahdollistajana ja hyvinvointia lisäävänä. (Taulukko VI) Opiskelukykymallissa työnteko ja toimeentulo luokitellaan "omien voimavarojen" alle.

Taulukko VI. Työntekoa ja toimeentuloa kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (44)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
33	Parempi toimeentulo	<b>Työnteko ja toimeentulo</b> (8% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
5	Töiden saanti / töiden teko	
3	Kesätyö / harjoittelupaikka	
3	Motivoiva työ / menestyminen työssä / töiden saaminen valmistumisen jälkeen	

Ajanhallinta -luokka mainitaan opiskelujen osalta opiskelukykykymallissa "opiskelutaitojen" ja "omien voimavarojen" alaisena. Analyysissä tuli esille että ajanhallinnan ja priorisoinnin ongelmat olivat opiskelijoiden keskuudessa yleisiä. Vastauksissa kaivattiin muun muassa aikaa sekä vapaa-aikaa. Suuri osa opiskelijoista mainitsi ongelmaksi yhdistää opinnot, harrastukset, työn ja sosiaalisen elämän. Vastauksista 14% liittyi ajanhallintaan. (Taulukko VII)

Taulukko VII. Ajanhallintaa kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (78)	Pelkistetty ilmaus (merkittävältä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
20	Enemmän vapaa-aikaa	<b>Ajanhallinta</b> (14% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
18	Aikaa yhdistää opinnot, harrastukset, työ ja sosiaalinen elämä	
14	Tasapaino opiskelun ja työn välillä	
11	Enemmän aikaa	
8	Oma aika	
7	Organisointikyky / priorisointi	

Vapaa-aika -luokka edustaa 20% opiskelijahyvintointia lisäävistä tekijöistä. Kaikista vastatuista ilmiöistä liikunnan ja urheilun harrastamisen nähtiin olevan hyvinvoinnin kannalta merkityksellisintä 71 vastauksessa. Muita vapaa-aikaan yhdistettyjä tekijöitä olivat mielekkäät harrastukset ja tekeminen sekä lomailu. (Taulukko VIII) Vapaa-aika -luokkaa vastaavat tekijät löytyvät opiskelukykykymallista "omat voimavarat" -alaluokan alta.

Taulukko VIII. Vapaa-aikaa kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (113)	Pelkistetty ilmaus (merkittävältä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
71	Liikunta / urheilu	<b>Vapaa-aika</b> (20% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
19	Mielekkäät harrastukset	
15	Loma	
6	Mielekäs tekeminen	
2	Päihteet	



Viimeisen luokan analyysissä muodostivat odotukset ja tunteet. Opiskelijoiden vastauksista 8% sisältyi tähän luokkaan. Opiskelijat kokivat hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi onnistumisen, energisyyden, positiivisuuden ja ilon tunteet. Monet vastauksista käsitelivät myös itsevarmuutta ja itseluottamusta sekä uutta elämänvaihetta. (Taulukko IX) Odotukset ja tunteet -luokkaa vastaavat tekijät löytyvät opiskelukykykymallista "omat voimavarat" -alaluokan alta.

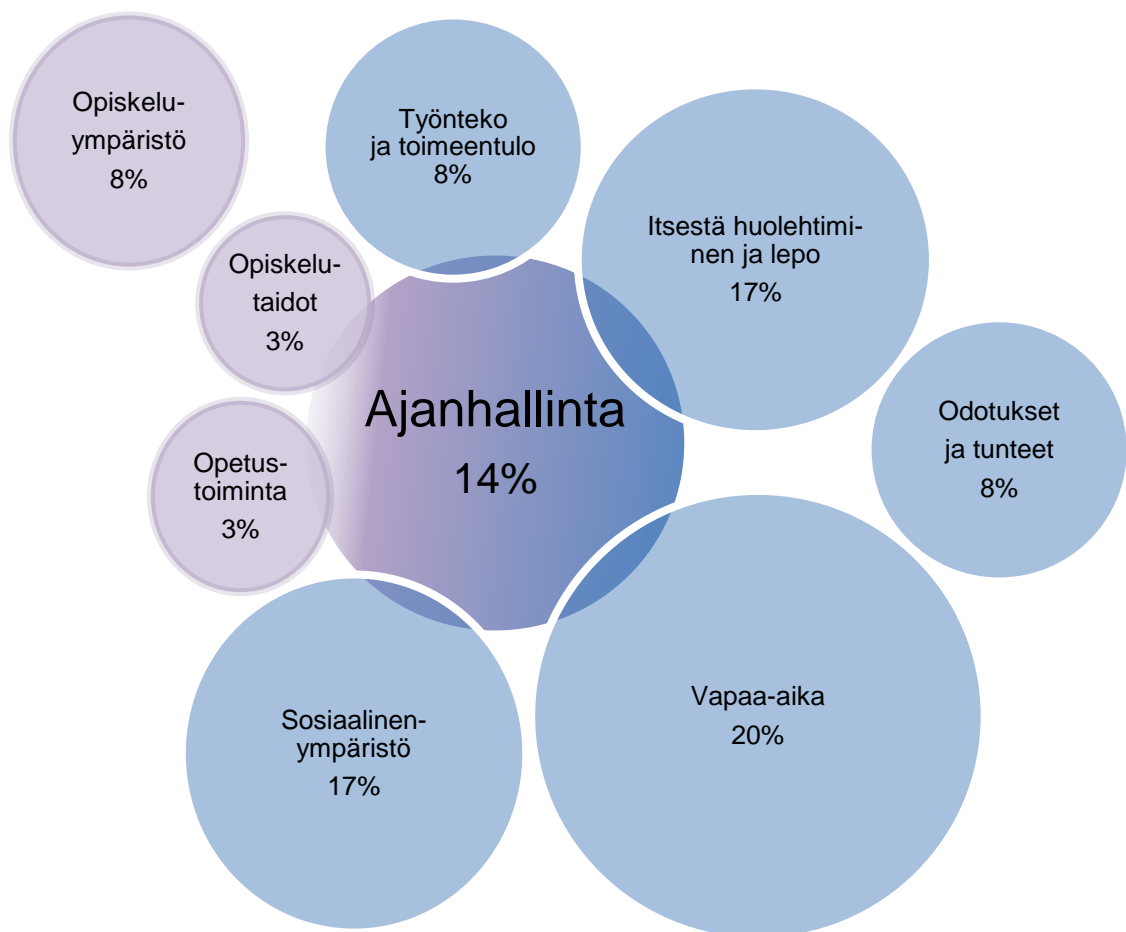
Taulukko IX. Odotuksia ja tunteita kuvaavat vastaukset

Analyysiyksiköiden määrä (44)	Pelkistetty ilmaus (merkittäviltä osin alkuperäisilmauksia)	Luokka
16	Onnistuminen / onnistumisen tunne	<b>Odotukset ja tunteet</b> (8% analyysiyksiköistä tässä luokassa)
10	Tarmokkuus, energisyys, positiivisuus, ilo	
10	Itsevarmuus / itseluottamus / itsetunnon parantuminen / itsearvostuksen koheneminen / usko omaan itseeseen	
3	Uusi elämänvaihe	
3	Elämän sujuminen suunnitellusti	
2	Tietoisuus tulevaisuudesta	

## 5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 5.1 Tulokset

Opiskelijoiden vastauksista ilmenee että suurimmat hyvinvointia lisäävät tekijät löytyvät vapaa-ajan 20% osa-alueelta sekä itsestä huolehtimisen ja levon 17% sekä sosiaalinen ympäristö 17% osa-alueilta. Seuraavaksi suurimman luokan muodostaa ajanhallinta 14% joka läpyleikkaa kuutta kahdeksasta muusta luokasta kokonaisaineistosta tarkastellessa. Opiskeluympäristö, työnteko ja toimeentulo, sekä odotukset ja tunteet -luokka muodostavat kukin 8% osuuden analyysiyksiköistä. Opiskelutaidot ja opetustoiminta ovat tarkastelun pienimmät luokat yhteensä 6% osuudella. (Kuvio I)



Kuvio I. Luokkien osuudet kokonaisaineistosta

Opiskelijoiden vastauksista vain 3% käsitteli opiskelutaitoihin liittyviä tekijöitä ja 3% opiskelutoimintaa. Opiskeluympäristön 8% osuus on hieman suurempi ryhmähenkeen liittyvien vastausten vuoksi. Ensimmäisen vuoden opiskelijat näkevät ammattikorkeakoulun ja omat opiskelutaitonsa sekä niiden kehittämisen hyvin pienessä roolissa hyvinvoinnin lisäämisessä. Ajanhallinta -luokan ilmiöt näkyvät 14% vastauksia ja liittyvät vahvasti eri roolien yhdistämiseen opiskelun aikana. Opiskelun, työnteon, parisuhteen ja perheen yhdistäminen aiheuttaa todellisen ajankäytön haasteen. Noin puolet vastaajajoukosta kertoi asuvansa puolison tai/sekä lasten kanssa.

Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden vastaukset voidaan ryhmitellä edelleen opiskeluun liittyväksi yläluokaksi. Toisen yläluokan muodostaa opiskelijan muu toiminta, jota kutsutaan opiskelukykyssä nimellä "omat voimavarat". Omaksi yläluokaksi tässä tarkastelussa on jätetty ajanhallinta, koska ajanhallinnan teemat toimivat lähes kaikkia muita luokkia läpileikkaavina. Ainoastaan opiskeluympäristö- sekä odotukset ja tunteet -luokka eivät sisällä ajankäyttöön liittyviä vastauksia. Opiskelijoiden vastauksista 17% liittyi opiskelu -yläluokkaan, 14% ajanhallintaan ja omat voimavarat -luokkaan 69% vastauksista. (Kuvio II) Suurimman yläluokan osuudella omat voimavarat muodostavat merkittävimmän kokonaisuuden vastaajien hyvinvointia lisäävistä tekijöistä. Suurimpana yksittäisinä vastausjoukkoina olivat liikunta ja urheilu 71 maininnalla. Seuraavaksi tulivat ryhmähenkeä ja kavereita kuvaavat vastaukset 52 analyysiyksiköllä ja 33 analyysiyksiköllä parempi toimeentulo. Opiskelijat näkevät omiin voimavaroihinsa liittyvät asiat hyvinvointia lisäävien tekijöiden keskiössä.



Kuvio II. Aineiston yläluokat. Vasemmalla opiskelu -yläluokka, keskellä läpileikkaava ajanhallinta -yläluokka ja oikealla omat voimavarat -yläluokka

Opiskelijoiden vastauksissa haasteita hyvinvoinnille tuo se, että opiskelijoilla on liikaa tekemistä ja he kärsivät ajoittain kuormituksesta sekä stressistä. Opiskelijoilla on myös liian vähän aikaa levolle, rentoutumiselle ja nukkumiselle. Toimintaterapiassa tilaa kutsutaan toimintojen/toiminnallisuuden epätasapainoksi (occupational imbalance). Opiskelijoiden toiminnan muuttamisessa heidän hyvinvointiaan tukevaan suuntaan määrittelee vahvasti ajanhallinnan, roolien, tehtävien, organisointikyvyn ja priorisoinnin teemat. Useiden roolien ja tehtävien ketjut aiheuttavat opiskelijoille tilanteen jossa toiminnan eri osa-alueita on hankala pitää tasapainossa. Opiskelija voi olla yhtä aikaa esimerkiksi vanhempi, puoliso, ystävä, sukulainen, työntekijä, harrastaja, kotitöiden tekijä, ryhmätyöntekijä opiskeluryhmässä ja niin edelleen.

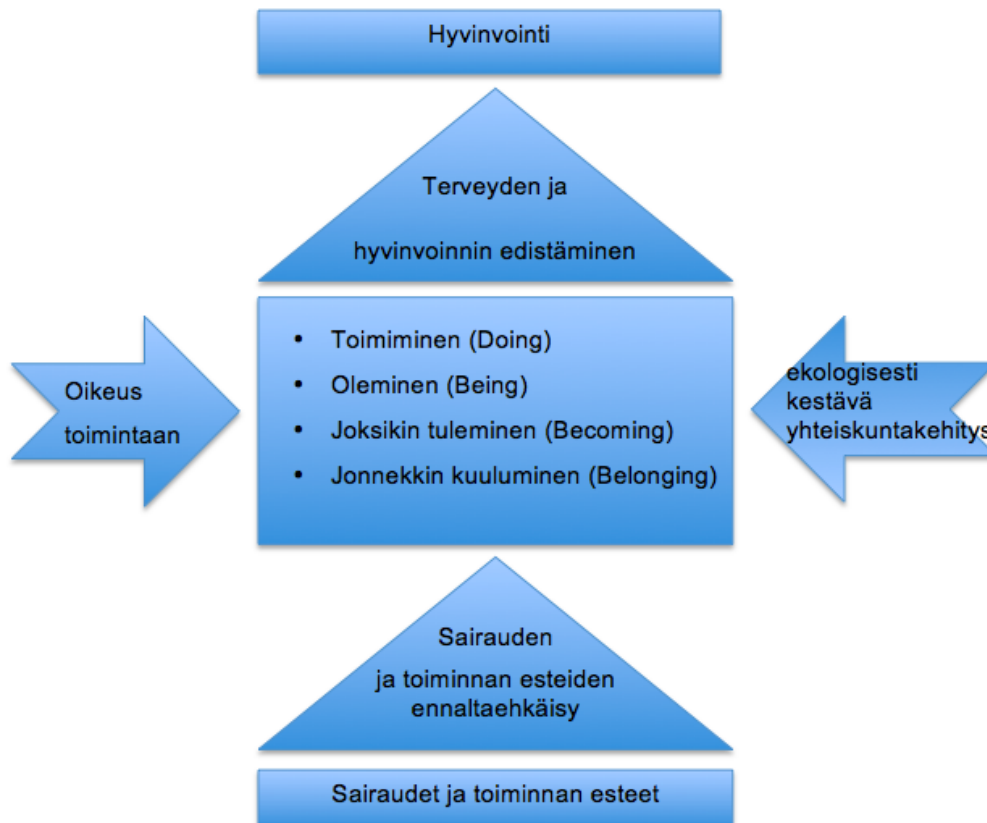
Wilcockin toimintälähtöisen terveystieteiden mukaan toimintaan, kuten opiskelu, osaaottamisen tulee edustaa tarkoituksenmukaisuutta ja merkityksellisyyttä, jotka ylläpitävät fyysistä ja henkistä tasapainoa. Ihmiset kokevat toiminnallista hyvinvointia kun he kykenevät aktiviteetteihin joita he tarvitsevat tai haluavat tehdä ja ne haastavat henkilön fyysistä, henkistä ja sosiaalista kapasiteettia sopivalla tavalla, ympäristön tuessa toimintaa. (Wilcock 2006, 315.) Turun ammattikorkeakoululla on mahdollisuus toimia opetustoimintaa ja opiskeluympäristöä kehittämällä ja samalla opiskelijahyvinvointia edistämällä huomioimalla toimintakeskeisen terveystieteiden ideologian ja kuuntelemalla opiskelijoilta saamaansa palautetta.

## 5.2 Ammattikorkeakoulun mahdollisuudet tukea opiskeluhyvinvointia

Toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan opiskelu- ja ajanhallinta - yläluokkien teemat näyttävät seuraavasti: Opetustoiminta -alaluokassa opiskelijat ovat kuvanneet tekijöitä joita muuttamalla opiskelu olisi vastaajien mukaan mielekkäämpää. Oleminen (being) sisältää tarkoituksenmukaisuuden ja merkityksellisyyden kokemisen, joten on ymmärrettävää että opiskelijat kokevat hyvinvointiaan lisäävänä erilaiset joustot ja mahdollisuudet muokata opinnot itselleen sopiviksi. Opiskelutaidot -alaluokkaan kuuluvat tekijät vaikuttavat vahvasti opiskelijuuteen ja oman ammatti-identiteetin löytämiseen ja kuuluvatkin terveystieteiden mukaisesti joksikin tulemiseksi (becoming). Opiskeluympäristö -alaluokassa yhdistyy kokemukset sekä sosiaalisesta että fyysisestä opiskelu- ympäristöstä, jolloin toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan se sisältää olemisen (being) sekä jonnekin kuulumisen (belonging). Ajanhallinta - yläluokassa keskeistä terveystieteiden mukaan on oleminen (being) eli miten opiskelijat kokevat toimintansa.

Tutkimuksen tulosten perusteella Turun ammattikorkeakoulun on mahdollista tukea ensimmäisen vuoden opiskelijoiden, ja yleisesti opiskelijoiden, hyvinvointia huomioimalla toimintakeskeisen terveystieteiden termistö (Kuvio III). Olemiseen (being) liittyy merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kokeminen,

omakohtainen kokemus omassa opiskelija- roolissa. Joksikin tuleminen (becoming) kuvaa ammattikorkeakoulussa oman opiskelijaroolin syntyminen ja ammatti-identiteetin löytymisen onnistumista. Jonnekin kuuluminen (belonging) määrittää ammattikorkeakoulun sosiaalsiin ryhmiin liittymistä ja toimintaan kiinnostymistä.



Kuvio III. Wilcock'in Toimintakeskeinen terveyskäsitys suomennettuna ja jatkokehitettynä (Wilcock 2006, 209)

Opiskelijapalautteen perusteella ammattikorkeakoulun on tärkeää panostaa opintojen joustavuuteen ja kuormituksen tasaisempaan jakautumiseen läpi lukuvuoden. Opiskelijat kokevat tärkeänä ohjauksen, avun saamisen ja kannustavan ilmapiirin. Ohjauksesta saatava tuki ohjaa ammatti-identiteetin kehittymistä sekä parhaillaan antaa opiskelijoille itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia, jotka opiskelijat kokivat myös hyvinvointiaan lisäävinä. Opiskelijan tuntiessa että hänen on mahdollista muokata opintojaan, saada laadukasta ohjausta ja opetusta sekä toimivan opiskeluympäristön, toimii se hyvinvointia lisäävästi ja

samalla edistää ammattikorkeakouluun kiinnittymisessä. Ajankäytön haasteet nousevat aineistosta keskiöön ja tähän liittyen ammattikorkeakoulun tulisi huomioida teema opiskelijoiden ohjauksessa ja vapaavalintaisten opintojen kurssitarjonnassa. Ajanhallintaan suunnattu opintokokonaisuus soveltuisi uudessa elämäntilanteessa oleville ensimmäisen vuoden opiskelijoille erinomaisesti. Suurimpana yksittäisenä ilmiönä noussut liikunnan ja urheilun merkitys antaa perusteita kattavan opiskelijaliikuntakokonaisuuden toteuttamiseen. Ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden tunne sekä toimiva fyysinen opiskeluympäristö ovat opiskelijoiden hyvinvoinnille myös merkityksellisiä.

### 5.3 Opiskelijan mahdollisuudet lisätä omaa hyvinvointiaan

Toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan omat voimavarat- ja ajanhallinta-yläluokkien teemat näyttäytyvät seuraavasti. Sosiaalinen ympäristö -alaluokkaan kuuluvat sosiaaliset suhteet ja toisen kanssa tekeminen sisältyvät kaikkiin toimintakeskeisen terveystieteiden neljään termiin, mutta suurin merkitys niillä on jonnekin kuulumisessa (belonging). Itsestä huolehtiminen ja lepo-, työnteko ja toimeentulo sekä vapaa-aika -alaluokkiin kuuluvat vastaukset liittyvät tarkoituksenmukaiseen olemiseen (being). Odotukset ja tunteet -alaluokassa vastaukset liittyvät vahvasti jonnekin kuulumiseen (belonging). Läpileikkaavana teemana ajanhallinta -yläluokan vastaukset kuuluvat toimintakeskeisen terveystieteiden mukaan olemisen (being) alle.

Toimintakeskeisen terveystieteiden teorian mukaan ihminen määrittää itseään ja olemistaan toiminnan kautta (being through doing). Ensimmäisen vuoden opiskelijan roolissa tämä korostuu, koska opiskelijuuteen opetteluun lisäksi on myös muita olennaisia rooleja. On huolehdittava kokonaisvaltaisesti omasta ja lähimmäistensä hyvinvoinnista, turvattava toimeentulo, levättävä ja osattava yhdistää tämä kaikki tasapainoisesti (occupational balance) opiskeluun liittyviin tehtäviin. Opintojen onnistumisen ja oman opiskeluhyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää valita merkityksellisiä toimintoja kuten mieleisen alan opiskelu. Tarkoituksenmukaisuuden kokeminen on oleellista joksikin tulemisessa (beco-

ming) eli ammatti-identiteetin kasvattamisessa sekä jonnekin kuulumisessa (belonging). Opiskelijan kohdalla opiskeluyhteisöön ja ammattikorkeakouluun kuulumisen (belonging) tunne edistää hyvinvointia.

Tutkielman analyysin perusteella opiskelijahyvinvoinnille on tärkeää erityisesti ajankäytön hallinta. Moninaisten roolien, toiveiden, vaatimusten ja haaveiden ristipaineessa arjen ja rutiinien tasapainoinen rytmittäminen korostuu. Hyvät ihmissuhteet, riittävästi lepoa ja unta, tarvittaessa mielekäs työpaikka toimeentulon turvaamiseksi, terveydestä huolehtiminen sekä mielekkäät ja tarvittaessa liikunnalliset harrastukset. Jokaisen opiskelijan arki on erilainen ja toiminta yksilöllistä. Opiskelijan on hyvä pohtia oman toimintansa osa-alueiden keskinäistä tasapainoa. Toiminnan ja toimintamallien uudelleenmuokkaaminen (occupational chance) tulee aiheelliseksi kun toiminnot ovat kuormittavia ja stressaavia tai toisaalta vailla haastetta ja merkitystä (occupational imbalance).

Opiskelijan toimiessa monessa eri roolissa ajankäytön ja arkirutiinien uudelleen suunnitteleminen on ensisijaista. Ammattikorkeakoulun opetushenkilöstön lisäksi apua rutiinien ja ajankäytön suunnitteluun on saatavissa opintopsykologilta sekä opiskeluterveydenhuollosta.



## 6 POHDINTA

### 6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä että tutkija toimii tutkimuksensa keskeisenä tutkimusvälineenä ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa että tutkija osaa välittää tutkittavien käsitykset niiden tarkoitusta muuntelematta. (Eskola & Suoranta 2005, 210, 211.) Tässä tutkielmassa käytetyt 577 analyysiyksikköä poimitiin suoraan aineistosta mitään pois jättämättä. Teoriaohjaavaa analyysiä käyttäen oli mahdollista säilyttää opiskelijoiden vastauksissa esille nostamien ilmiöiden ulkoasu lähes analyysiyksikkökohtaisesti samankaltaisena kuin alkuperäisissä vastauksissa. Aineiston käsittelyn uskottavuutta lisää myös aineiston ryhmittelyssä ja yhdistämisessä syntyneiden luokkien nimeämisen aineistolähtöisyys opiskelukyky mallin ja toimintaterapian termistön rinnalla. Tutkimustuloksissa on selvästi nähtävissä aineistosta useimmin nousevat ilmiöt.

Varmuus luotettavuuden mittarina tarkoittaa että tutkijan ennakko-oletukset on otettu huomioon (Eskola & Suoranta 2005, 212). Opinnäytetyön tekijä on ollut opiskelijapolitiikassa mukana vuodesta 2009 ja tekemisissä opiskelijahyvinvoinnin kanssa eri tehtävissä. On varmasti selvää että nämä vuodet ovat antaneet tiettyjä ennakkokäsityksiä tämän tutkimuksen tekoon. Opinnäytetyön tekijän kokemuksen mukaan ammattikorkeakoulun sisällä on hyvin erilaisia käytäntöjä opetuksessa, tukipalveluissa ja yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemisessa. Kampusrakenteen hajanaisuus vahvistaa vanhoja perinteitä "omalla tavalla tekemisestä". Vain harvoin opiskelijat kiinnittyvät Turun ammattikorkeakouluun, usein kokemukset ovatkin "Salon kampukselta", "tradenomien koulutusohjelmasta" tai "teatteri-ilmaisun ohjauksen opiskelijoiden ryhmästä". Opinnäytetyön tekijän ennakko-oletuksena on ollut että aineistosta olisi noussut koulutusohjelmakohtaisia hyvinvointitrendejä ja uhkia hyvinvoinnille. Tutkielman toteutuksessa tekijä on pyrkinyt asettamaan sivuun omat ennakko-oletuksensa ja niiden vaikutus ei ole tutkielman tuloksissa nähtävissä.

Vahvistavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa että vastaavaa ilmiötä tarkastelleet tutkimukset vahvistavat tässä tutkielmassa tehtyjä johtopäätöksiä (Eskola & Suoranta 2005, 212). Tutkielman tulosten vahvistavuutta voidaan tarkastella yleisellä tasolla esimerkiksi verrattaessa Kristiina Kuntun ja Tommi Pesosen (2013, 92) tutkimustuloksiin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa, joka on toteutettu kaikille Suomessa toimivien korkeakoulujen opiskelijoille. Tässä tutkielmassa tehdyt löydöksissä on samankaltaisuutta edellä mainitun tutkimuksen tuloksiin nähden, kuten opiskelijoiden kuormittumisen kokemukset ja ihmissuhteet voimavaratekijöinä. Todellista vahvistavuutta on vaikea todentaa koska hyvinvointitutkimus on toteutettu Turun ammattikorkeakoulussa vasta kerran ja vertailukohtaa vastaaviin aiempiin tuloksiin ei ole mahdollista tehdä.

Opinnäytetyön aineiston salassapito on ollut allekirjoitetun opinnäytetyösopimuksen ehtojen mukaista. Tutkimuksen aineisto ei ole ollut ulkopuolisten henkilöiden saatavilla ja raportissa esittelystä aineistosta ei ole mahdollista erottaa yksittäisiä henkilöitä.

## 6.2 Opinnäytetyön tarkoituksen tarkastelua

Ensimmäisenä tutkimusongelmana tutkielmassa pyrittiin selvittämään sekundaarianalyysillä tekijöitä, jotka lisäävät opiskelijoiden hyvinvointia. Tässä vastausta yhdistäväksi tekijäksi muodostui opiskelijoiden ajankäyttö ja toiminnan/toiminnallisuuden tasapaino niin opiskelussa kuin muun elämän suhteen. Opiskelijat kokivat hyvinvointiaan lisäävinä tekijöinä liikunnan ja urheilun harrastamisen, hyvän ryhmähengen ja kaverisuhteet sekä paremman toimeentulon. Ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät kokeneet ammattikorkeakouluun ja opintoihin liittyviä tekijöitä ensisijaisesti tärkeimpinä hyvinvointia lisäämässä.

Toisen tutkimusongelman avulla pyrittiin kuvaamaan opiskelijoiden hyvinvointia hyvinvointikeskeisen terveystieteiden mukaisesti. Käsitteistön käsittely ja kuvaaminen suomen kielellä aiheutti haasteita koska suomen ja englannin kielen terminologian vastaavuutta on vaikea täysin saavuttaa. Tästä huolimatta aineiston käsittelyssä ja hyvinvoinnin edistämisen elementtien kuvaamisessa toimin-

takeskeinen terveystieteiden käsitteistö oli hyödyllinen, tuoden tutkielman tulosten tarkasteluun toiminnan tieteen näkökulman. Hyvinvointikeskeisen terveystieteiden käsitteistön soveltaminen yksilötasolla voisi olla mielenkiintoinen vertailukohta tämän tutkielman tuloksiin peilattaessa.

Tutkielman kolmannen tutkimuskysymyksen avulla etsittiin vastauksia Turun ammattikorkeakoulun mahdollisuuksiin edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyössä löydettiin tekijöitä joita parantamalla opiskelijat kokevat hyvinvointinsa lisääntyvän, vaikka ne edustivat suhteellisen pientä osaa opiskelijoiden vastauksissa. Opiskelijat toivoivat panostusta opintojen joustavuuteen ja kuormituksen tasaiseen jakautumiseen läpi lukuvuoden. Tämän lisäksi tärkeäksi koettiin hyvin resursoitu ohjaus, riittävä avun saaminen tarpeen tullen ja kannustava opiskeluympäristö.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. Riika: Inprint
- Christiansen, C.; Baum, C. & Bass-Haugen, J. 2005. Occupational Therapy. Performance, Participation, and Well-Being. USA: SLACK Incorporated
- Eskola, J.; Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita Prima
- Hirsjärvi, S.; Remes, P.; Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy
- Kunttu, K.; Komulainen, A.; Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy
- Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. Suomen Lääkärilehti 37/2008 vsk 63
- Kunttu, K.; Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Multiprint Oy
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita prima Oy
- Opetushallituksen tilastopalvelu Vipunen. Viitattu 21.1.2015. [http://vipunen.fi/fi-fi/\\_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulujen%20aloittaneet%20vuodesta%202011%20-%20amk.xlsb](http://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulujen%20aloittaneet%20vuodesta%202011%20-%20amk.xlsb)
- Rantanen, S.; Niemi, J. & Elenius, E. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi Turun ammattikorkeakoulussa. Hyvinvointikyselyn 2013 tulokset. Tampere: Suomen Yliopistopaino - Juvenes Print Oy
- Reivinen, J & Vähäkylä L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus oy
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005.
- Sulander, S. & Romppainen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Yliopistopaino
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turun ammattikorkeakoulu 2015a. Viitattu 21.1.2015. <http://www.turkuamk.fi/fi/> > TURUN AMK > ESITTELY
- Turun ammattikorkeakoulu 2015b. Viitattu 21.1.2015. <http://www.turkuamk.fi/fi/> > TURUN AMK > TOIMINTA JA ORGANISAATIO > KOULUTUSTARJONTA
- Wilcock, A. 1998. An Occupational Perspective of Health. USA: SLACK Incorporated
- Wilcock, A. 2006. An Occupational Perspective of Health, Second edition. USA: SLACK Incorporated