



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# ARJEN KIIREESTÄ IRTIOTTOON

Opiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä päihteiden käytöstä

TEKIJÄT: Johanna Björn  
Sini Eskelinen  
Heli Piirainen  
Jenna Romppainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Johanna Björn, Sini Eskelinen, Heli Piirainen ja Jenna Romppainen	
Työn nimi Arjen kiireestä irtiottoon – Opiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä päihteiden käytöstä	
Päiväys	11.5.2015
Sivumäärä/Liitteet	108 / 12
Ohjaaja(t) Auli Ratinen ja Mira Polón	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu Oy	
Tiivistelmä	
<p>Opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu voimavaroista, joita ovat muun muassa psyykinen terveys, sosiaaliset tukiverkostot ja elämönhallintataidot. Päihteiden käyttö nähdään osana nuorten sosiaalista kanssakäymistä sekä opiskeluyhteisöjä. Korkeakouluopiskelijoiden alkoholinkäyttö voi lisääntyä heidän aloitettua opinnot ja sosiaalistuessa tiettyihin opintoaloihin sekä sosiaalisiin ryhmiin.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yksilöllisiä kokemuksia heidän psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä päihteiden käytöstä. Tässä opinnäytetyössä työssä tutkittiin myös, millaisena opiskelijat kokevat opiskelijahyvinvointipalvelut. Opinnäytetyö tuottaa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista kyseisiltä osa-alueilta toimeksiantajan käyttöön. Tutkimuksemme kohteena olivat nuorisosaasteen toisen vuoden opiskelijat kaikilta Savonia-ammattikorkeakoulun kampuksilta sekä koulutusaloilta. Savonia-ammattikorkeakoulun koulutusaloja ovat kulttuuri-, sosiaali- ja terveys-, tekniikan-, liiketalous-, luonnonvara- sekä matkailu- ja ravitsemusala.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin ja tutkimukseen osallistui Savonia-ammattikorkeakoulun nuorisosaasteen toisen vuoden opiskelijat. Aineisto kerättiin syksyn 2014 aikana webropol-verkkokyselyllä. Kyselyssä oli sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 235 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 23 %. Monivalintakysymyksillä saadun aineiston analyysissä hyödynnettiin Professional Statistics- ohjelmaa. Monivalintakysymyksistä saatua aineistoa analysoitiin suorilla jakaumilla sekä ristiintaulukoinnilla. Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin induktiivisen sisällön analyysin menetelmin.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että opiskelijat kokivat pääsääntöisesti hyvinvointinsa hyväksi. Keskeisimmiksi opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi nousivat sosiaaliset suhteet sekä opiskeluyhteisöiltä saatu tuki. Keskeisimmiksi hyvinvointia kuormittaviksi tekijöiksi nousivat työ- ja koulupaineet sekä koettu stressi ja kiire. Opiskelijat käyttävät päihteitä, kuten alkoholia, enimmäkseen hauskanpitoon ja rentoutumiseen. Päihteiden käyttötottumuksissa ilmeni alakohtaisia eroja ainoastaan nuuskaamisen kohdalla. Opiskelija-hyvinvointipalveluista hyödyllisimpinä koettiin tuutoropettajat, terveydenhoitaja ja opinto-ohjaaja. Keskeisimmät tuloksista nousseet kehitysehdotukset koskivat tuutoritoimintaan sekä opiskelijahyvinvointipalveluiden näkyvyyteen ja saatavuuteen panostamista.</p>	
Avainsanat Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, opiskeluyhteisö, päihteiden käyttö, opiskelijahyvinvointipalvelut	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Johanna Björn, Sini Eskelinen, Heli Piirainen and Jenna Romppainen			
Title of Thesis From everyday life's rush to letting loose – Students' experiences in psychological and social wellbeing and substance use			
Date	11.5.2015	Pages/Appendices	108 / 12
Supervisor(s) Auli Ratinen and Mira Polón			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>Students' wellbeing is based on resources such as psychological health, social support network and life control skills. Substance use is often seen as part of young people's social interaction and studying communities. The students' consumption of alcohol may increase after they have started studies at universities and universities of applied sciences. Consumption may also increase while socializing with specific degree programmes and social groups.</p> <p>This Bachelor's thesis focused on the students' individual experiences of psychological and social wellbeing and substance use. In this research it was also researched how students experience the students' wellbeing services. The purpose of this Bachelor's thesis was to produce contemporary knowledge for Savonia University of applied sciences about the above-mentioned topics. The subjects of the study were second year youth degree students from all Savonia University of applied sciences campuses and degree programmes. Savonia University of applied sciences' degree programmes exist in the fields of culture, social and health care, engineering, business, natural resources and tourism and catering.</p> <p>This study was performed using quantitative research methods, and second year students from youth degree in Savonia University of applied sciences participated in the study. The material was collected during autumn 2014 via Webropol. The research included both multiple choice questions and open-ended questions. 235 students answered the questionnaire and the response rate was 23 %. Materials collected with multiply choice questions were analysed by using Professional Statistics program. The material was analysed with direct distribution and cross tabulation. The open-ended questions were analyzed by using inductive content analysis methods.</p> <p>The results show that students experienced their wellbeing mostly fine. The main factors that support student's psychological and social wellbeing were social relations and support from the study communities. The main factors that burden students' wellbeing were pressure from work and school, and also the feeling of stress and hurry. Students use substance such as alcohol mostly for having fun and relaxing. Only in snuff using there was a difference between different degree programmes. The tutor teachers, school nurses and study councillors were seen as the most useful features provided by the student wellbeing services. The main ideas for improvement concerned student tutors and also the visibility and availability of student wellbeing services.</p>			
Keywords psychological and social wellbeing, study community, substance use, student wellbeing services			

## SISÄLTÖ

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI AMMATTIKORKEAKOULUSSA.....	7
2.1	Opiskelijoiden psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi .....	8
2.2	Voimavarat ja elämänhallinta .....	10
2.3	Psykososiaaliset tekijät .....	13
2.4	Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointipalvelut .....	13
3	OPISKELUYHTEISÖ - OPISKELIJAN TYÖYHTEISÖ.....	15
3.1	Opiskeluyhteisö hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä.....	15
3.2	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma ammattikorkeakoulussa .....	16
4	OPISKELIJOIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ .....	17
4.1	Päihteiden psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus.....	18
4.2	Päihteet opiskeluyhteisöissä.....	19
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMAT JA KOHDERYHMÄ.....	20
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	21
6.1	Aineiston keruun menetelmät .....	21
6.2	Aineiston analyysimenetelmät.....	23
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	26
7	TUTKIMUSTULOKSET .....	28
7.1	Vastaajien perustiedot.....	28
7.2	Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät.....	29
7.3	Sosiaalista hyvinvointia opiskeluyhteisöistä .....	33
7.4	Opiskelijahyvinvointipalvelut opiskelijoiden silmin .....	35
7.5	Päihteiden käytön ilmeneminen opiskelijoiden keskuudessa .....	41
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	45
9	POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT.....	49
	LÄHTEET .....	52
	LIITTEET .....	57

LIITE 1 Dynaaminen opiskelukykymalli

LIITE 2 Saateviesti

LIITE 3 Kyselylomake

LIITE 4 Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

LIITE 5 Syitä opintojen keskeyttämisen harkitsemiseen

LIITE 6 Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumiseen

LIITE 7 Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen

LIITE 8 Päihteiden käyttöä lisänneitä tekijöitä

LIITE 9 Päihteiden käyttöä vähentäneitä tekijöitä

LIITE 10 Henkilöiden lähestyttävyyteen vaikuttavia tekijöitä

LIITE 11 Taulukko nykyisen toiminnan ja tukitoimien ansioista ja heikkouksista

LIITE 12 Kehitysehdotuksia liittyen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen

## 1 JOHDANTO

Korkeakouluissa korostetaan yhä enemmän opiskelijan aktiivisuutta ja kykyä itsenäiseen opiskeluun, joten opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä niiden tukemiseen tulisi kiinnittää vieläkin enemmän huomiota (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011, 32; Mikkonen & Nieminen 2011, 41). Opiskeluterveyystutkimuksen mukaan sosiaalinen hyvinvointi opiskeluyhteisöissä ja monipuoliset ihmissuhteet vaikuttavat positiivisesti opinnoissa ja arjessa jaksamiseen (Kunttu 2011a, 130–131). Opetuksen ja opiskelutaitojen ohella opiskelijan voimavarat, elämänhallinta, psyykinen terveys sekä opiskeluympäristö- ja yhteisö ovat opiskelijan opiskelukyvyn kannalta merkittäviä tekijöitä (ks. LIITE 1). Liian itsenäinen opiskelu voi lisätä sosiaalista turvattomuutta ja kuormittaa opiskelijaa, jonka oppimisen säätelyn taidot, kuten ajanhallinta, ovat puutteellisia. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011, 32; Mikkonen & Nieminen 2011, 41.) Opiskeluterveyystutkimus osoittaa myös, että korkeakouluopiskelijoiden alkoholinkäyttö voi lisääntyä heidän aloitettuaan opinnot (Kunttu 2011a, 130–131). Joka kuudes miesopiskelija ja joka kahdeksas naisopiskelija kokee, että joutuu opiskeluaikana juomaan sosiaalisen paineen takia enemmän kuin haluaisi (Kunttu 2012). Eri opintoaloihin ja sosiaalisiin ryhmiin liittyy tiettyjä elämäntyyplejä, joihin opiskelijat sosiaalistuvat tarkoituksella tai tahattomasti (Poikonen, Mikkonen, Ruokonen & Pakaslahti 2011, 189).

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin opiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä päihteiden käytöstä opiskeluyhteisöissä. Ympäristön merkitys on tutkitusti tärkeä yksilön hyvinvoinnin kannalta (Kunttu 2011a, 130–131), jonka takia hyvinvointia ja päihteiden käyttöä lähestyttiin opiskeluyhteisöjen näkökulmasta. Tutkimuksen avulla saatiin tietoa niistä tekijöistä, jotka edistävät tai heikentävät opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimuksen toimeksiantaja oli Savonia-ammattikorkeakoulu, jonka toimipisteet sijaitsevat Iisalmissa, Kuopiossa ja Varkaudessa. Savonia-ammattikorkeakoulu on liki kuudentuhannen opiskelijan yhteisö, jonka lähtökohtiin kuuluu teoriaopintojen mahdollisimman laaja soveltaminen käytäntöön. Savonia-ammattikorkeakoulussa korostetaan työelämälähtöisyyttä sekä kansainvälisyyttä. (Savonia s.a.a.) Henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnista pyritään huolehtimaan monipuolisen hyvinvointipalvelutarjonnan avulla (Savonia s.a.b). Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa ajankohtaista tietoa toimeksiantajan käyttöön opiskelijoiden hyvinvoinnista ja päihteiden käytöstä sekä siitä, miten Savonia-ammattikorkeakoulu voi tukea opiskelijoiden hyvinvointia entistä monipuolisemmin. Toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi toimeksiantajan tarve saada tietoa niistä osa-alueista, joita opinnäytetyössämme oli tarkoitus tutkia. Toimeksiantaja koki opinnäytetyömme aiheen tärkeänä ja tarpeellisena.

## 2 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI AMMATTIKORKEAKOULUSSA

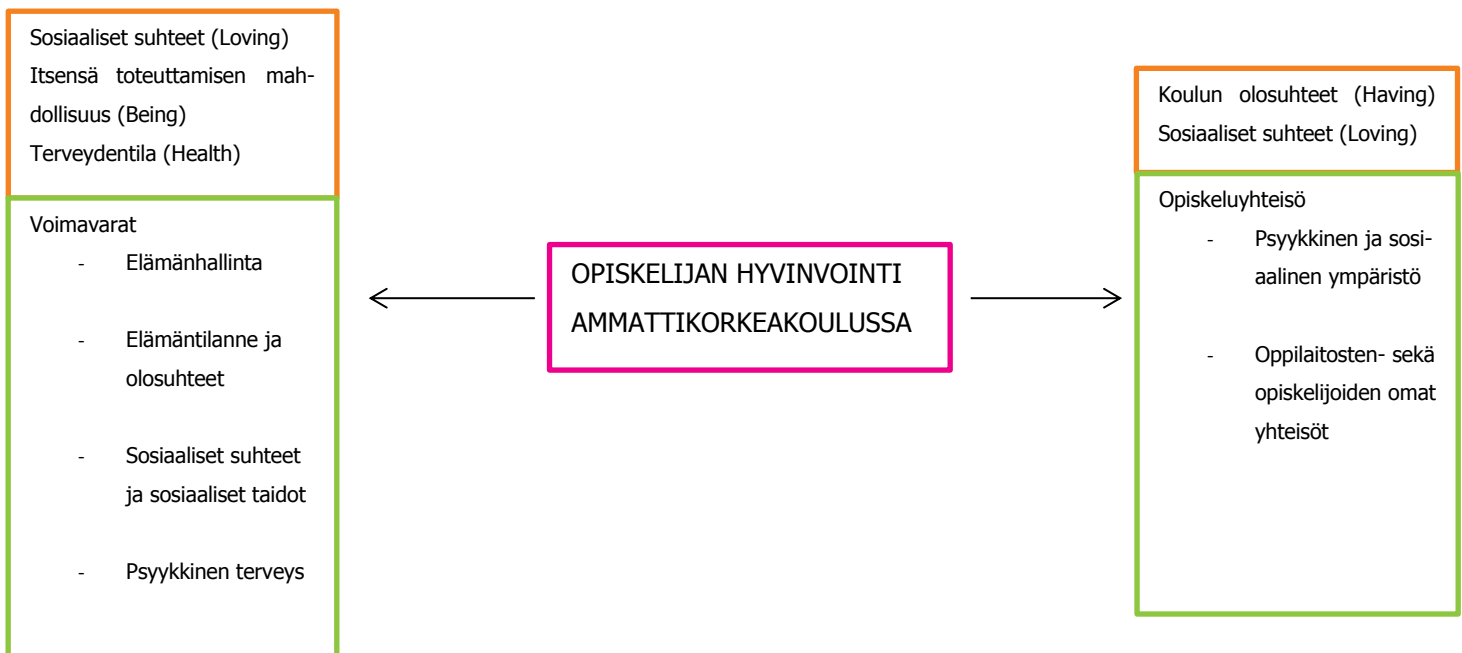
Hyvinvointi on monimuotoinen käsite, jolla viitataan esimerkiksi terveyteen, toimintakykyyn, yksilön sijoittumiseen yhteiskunnassa, haluun yhteisössä toimimiseen sekä elinoloihin. Hyvinvointiin liittyy olennaisesti myös mielenterveys ja elämänhallinta, onnellisuus sekä turvallisuuden tunne. Kaikkien näiden osa-alueiden kannalta tärkeintä on kokemus elämän mielekkyydestä. Jokainen yksilö määrittää itse kokemuksellisen hyvinvointinsa ja sen osatekijät. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2010, 291–292.)

Hyvinvointia rakennetaan sekä pidetään yllä läpi elämän. Hyvinvoinnin kokemukset muuttuvat ajan myötä yksilön ulkopuolisten ja sisäisten tekijöiden mukaan. Aikaisemmin hyvinvoinnin katsottiin yhteiskuntatieteissä rakentuvan perustarpeiden, kuten nälän ja perussuojan, tyydyttämisestä. Monitukiaistuneessa, erilaisia haasteita täynnä olevassa yhteiskunnassa pelkkä perustarpeiden tyydyttäminen ei riitä kattamaan ihmisten hyvinvointia. Tämän takia hyvinvoinnin yhteydessä on nostettu esiin muun muassa ihmisten sosiaaliset tarpeet sekä yksilön identiteetin merkitys. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2010, 291–292.) Kettusen, Ihalaisen ja Heikkisen (2001, 9) mukaan hyvinvointi on yksilöllinen kokemus, jonka takia hyvinvointia tutkittaessa on olennaista selvittää yksilöiden omia kokemuksia ulkoisten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden rinnalla. Yksilöllisyydestä huolimatta hyvinvointi sisältää kuitenkin aina sosiaalisen ulottuvuuden. Hyvinvointia koetaan suhteessa muihin ihmisiin ja yhteisöihin.

Ammattikorkeakoulut (AMK) ovat työelämälähtöisiä korkeakouluja. Ammattikorkeakouluopetuksessa korostetaan tutkimuksellisia ja taiteellisia lähtökohtia. Innovatiivisen, tutkimus- ja kehittämistyöpäinnotteisen opetuksen tarkoituksena on palvella työelämän lisäksi koko ammattikorkeakoulun vaikutusalueen elinkeinorakenteen kehitystä. Perustutkintoon johtavan opetuksen lisäksi ammattikorkeakoulut tarjoavat muun muassa ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa opetusta sekä ammatillisia erikoitusmisopintoja, joiden tarkoitus on syventää opiskelijan osaamista valitsemallaan alalla. Ammattikorkeakouluihin haetaan pääsääntöisesti keväisin ja syksyisin yhteishaun kautta. Lisäksi kaikilta aloilta järjestetään avointa ammattikorkeakouluopetusta, jonka piiriin voi hakeutua kuka tahansa iästä tai aiemmasta koulutuksesta riippumatta. (OKM s.a.)

Ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta tukemisesta vastaavat niin opettajat, opintotoimistot kuin opiskelijan hyvinvoinnista vastaava terveydenhuollon henkilökunta. Yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden välillä on tärkeää, jotta opiskelijoiden tarpeisiin voitaisiin vastata mahdollisimman kattavasti. Monesti opiskelija ei tiedä, minkä tahon puoleen kääntyä missäkin asiassa. Tämä kertoo siitä, että opiskelijan tukijärjestelmissä saattaa olla niin sanottuja harmaita alueita, jolloin henkilökuntakin on epävarma siitä, kenen vastuulle asia kuuluu. (STM 2006, 94.)

Ammattikorkeakouluopiskelijat kuuluvat Suomen Ammattikorkeakouluopiskelijayhdistysten Liittoon (SAMOK), joka on valtakunnallinen opiskelijaliitto. Tämänkaltaisten valtakunnallisten sekä ammattikorkeakoulukohtaisten opiskelijaliittojen tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin turvaaminen aina toimeentulosta mielenterveyden edistämiseen sekä opiskelijoiden sosiaalisten ja opiskeluun liittyvien tukiverkostojen vahvistamiseen. Tämän lisäksi kampuksilla toimii omia opiskelijayhdistyksiä, jotka järjestävät erilaisia opiskelijoita aktivoivia tapahtumia. (STM 2006, 35.) Savonia-ammattikorkeakoulussa opiskelijakunta SAVOTTA vastaa edellä mainittujen tavoitteiden toteutumisesta.



KUVIO 1. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Björn, Eskelinen, Piirainen & Romppainen 2015).

Tutkimuksemme viitekehyksen taustaan vaikuttivat Kuntun (2011, 34) dynaaminen opiskelukyky malli (ks. LIITE 1) sekä Anne Konun (2002, 44) Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksien mukaan tekemät koululaisten hyvinvointitutkimukset. Sovelsimme näitä teorioita ja teimme niiden pohjalta mukailun kuvion (KUVIO 1), joka kattaa ne opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat ulottuvuudet, joita tutkimme opinnäytetyössämme. Tutkimuksemme painottuu opiskelukyky mallin omien voimavarojen sekä opiskelu ympäristön osa-alueisiin, joista tutkimme opiskelijoiden psyykkistä terveyttä, sosiaalisia suhteita, elämänhallintaa sekä opiskeluyhteisöjen merkitystä opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta.

## 2.1 Opiskelijoiden psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Sallisen, Kandolinin ja Purolan (2007) määritelmän mukaan psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuden käsittely toisistaan erillään on vaikeaa ja keinotekoista. Tästä syystä käsittelemme opinnäytetyössämme psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia yhdessä. Sallisen, Kandolinin ja Purolan määritelmässä psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi rakentuu mielekkästä työstä, ihmissuhteista, harrastuksista, joutenolosta sekä kyvystä nauttia elämästä. Työn avulla yksilöllä on mahdollisuus olla



osa suurempaa kokonaisuutta eli työyhteisöä. Parhaimmillaan se antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään. Ihmissuhteet ja harrastukset taas tukevat yksilön perustarvetta olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa ja ne antavat myös mahdollisuuden irrottautua arjesta ja työstä. Joutenolo lisää stressinhallintaa sekä auttaa tunnetasapainon saavuttamisessa.

Konu (2002, 44–45) on kehittänyt Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukailleen tekemänsä väitöskirjatutkimuksen pohjalta koulun hyvinvointimallin. Allardtin teorian mukaan hyvinvoinnin ulottuvuudet jakautuvat elintasoon (having), yhteisyys-suhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamiseen (being) (Allardt 1980, 38). Konun kouluhyvinvointimallissa kouluhyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen: Koulun olosuhteet (having), sosiaaliset suhteet (loving), itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (being) ja terveydentila (health). Koulun olosuhteet pitävät sisällään muun muassa fyysisen työympäristön ja tarjottavat palvelut kuten kouluterveydenhuollon. Sovelsimme kouluhyvinvointimallia ammattikorkeakouluopiskeluun (KUVIO 1).

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua sosiaalisiin yhteisöihin. Sosiaalisuuden tarve vaihtelee yksilöittäin, mutta jokainen yksilö tarvitsee sosiaalisia vuorovaikutustilanteita hyvinvointinsa ylläpitämiseksi. Yhteisöjen ja niiden jäsenten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta katsotaan olevan tärkeää, että yksilöllä on ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Sosiaaliset taidot nähdään enemmänkin osaamisena ja taitoina kuin luonteen- tai persoonallisuuden piirteinä. Nyky-yhteiskunnassa korostetaan sosiaalisten taitojen oppimista, jonka taas katsotaan edistävän yhteiskunnallista hyvää sekä luovan yksilölle parempia mahdollisuuksia pärjätä esimerkiksi työmarkkinoilla. Yksilö voi olla hyvinkin lahjakas sosiaalisesti, mutta lahjakkuuden merkitys ratkeaa vasta vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja heidän tekemiin tulkintoihinsa. Sosiaalisten taitojen merkitys yksilön hyvinvoinnille on se, että ne kiinnittävät yksilön yhteisöön ja luovat sekä yksilölle että yhteisölle merkityksellisyyden kokemuksia vuorovaikutuksen onnistuessa. (Saaranen-Kauppinen 2014, 54–65.)

Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy olennaisesti käsite psykososiaalisesta ympäristöstä, mikä tarkoittaa psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutusta yksilön hyvinvointiin (Vilkkoriihelä 2008, 285). Käsitteessä yhdistyvät ympäristön psyykkiset ja sosiaaliset osatekijät, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Psykososiaalinen ympäristö on henkilökohtainen kokemus siitä, mihin ympäristöön yksilö kuuluu. (Bäckman 1987, 37.)

Ojanen on teoksessaan esitellyt eri tutkimusten tuloksia suomalaisten hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista. Tuloksissa ilmeni, että yksinäisyys koetaan yleisimpänä ongelmana elämässä. Myös ahdistuneisuus, väsymys ja masennus nousivat esille. Nuorilla aikuisilla (18–24-vuotiailla) oli muita ikäryhmiä enemmän myös tarkoituksettomuuden kokemista sekä alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia. Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä yhteiskunnassamme voivat olla myös kielteisten elämänmuutosten kasautuminen, pitkäaikainen stressi, syrjäytyminen, elämänhallinnan puute sekä kasautuneet arkiset hankaluudet. Yksilökeskeisen kulttuurin myötä myös ihmisten vertailu ja minuuteen kohdistuvat paineet ovat lisääntyneet ja yhteisöistä saatu tuki on vähentynyt. Nämä tekijät voivat tehdä ihmisen haavoittuvammaksi. (Ojanen 2009, 23–28.)

Hyvinvoinnin perustana on hyvä mielenterveys, joka auttaa selviytymään elämän haasteista (THL 2014a). Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan hyvään mielenterveyteen liittyy yksilön realistinen näkemys omista kyvyistään. Hyvä mielenterveys on myös stressinsietokykyä sekä kykyä tavoitteelliseen toimintaan. (WHO 2014.) Mielenterveys on moniulotteinen käsite, joka voidaan käsittää myös kasvuprosessiksi. Mielenterveys rakentuu hyvinvoinnin kokemuksista sekä yksilöllisistä voimavaroista, joita ovat muun muassa itsetunto, elämänhallinta, ihmissuhteet sekä myönteinen elämänasenne. Mielentasapainoa voidaan tukea, suojata sekä ylläpitää monin erilaisin keinoin kuten muun muassa pyrkimällä vahvistamaan yksilön sosiaalisia verkostoja sekä käyttämällä tarvittaessa hyväksi erilaisia hoitokeinoja kuten terapiaa. (Iija 2009, 15–16.)

Mielenterveysongelmat ovat prosesseja, jotka heikentävät psyykkistä tasapainoa sekä arjessa selviytymistä. Pitkittyessään ja hoitamattomana mielenterveysongelmat voivat johtaa vakavampiin mielenterveyden häiriöihin, jolloin yksilön toimintakyky alenee merkittävästi. (Iija 2009, 16.) Yleisin suomalaisia uhkaava mielenterveyden häiriö kansanterveyden kannalta on masennus. Myös ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä. Yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä julkisten paikkojen pelko. Syömishäiriöt, kuten anoreksia ja bulimia, ovat yleisiä etenkin nuorten naisten keskuudessa. Muita mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa psykoosisairaudet, joista yleisimpänä tunnetaan skitsofrenia. (THL 2014a.) Myös aikaisempien vuosien kouluterveytustutkimuksissa opiskelijoiden keskuudessa keskeisimmiksi mielenterveyshäiriöiksi ovat nousseet masennus ja sen mukanaan tuoma itsetuhoisuus sekä syömishäiriöt. Masennukselle ja syömishäiriöille altistavat muun muassa koettu stressi, ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat sekä epäterveet kauneusihanteet ja riittämättömyyden tunne. Masennukseen liittyy usein myös muita häiriöitä, kuten ahdistuneisuutta sekä runsasta päihteiden käyttöä. (STM 2006, 77–80.)

## 2.2 Voimavarat ja elämänhallinta

Voimavarat edistävät ihmisen kykyä tehdä ponnisteluja vaativia toimia. Voimavarat ovat sisäinen voimantunne ja henkilökohtainen kokemus niistä asioista, jotka edistävät yksilön arjessa jaksamista. Voimavaroja ovat esimerkiksi ihmissuhteet, kyky tuntea ja ilmaista tunteita sekä mahdollisuus päättää omista asioista. Voimavara ei ole sama asia kuin luonteenpiirre vaan se on jotain, mitä ihmisellä on käytössä. Voimavarat muuttuvat elämäntilanteen mukaan. Voimavarat voidaan käsittää niin sanottuna motivaation resurssina, joiden avulla tavoitetta kohti jaksetaan ponnistella. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194.)

Opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokemus siitä, että hänellä on riittävästi voimavaroja erilaisten tilanteiden hallintaan. Henkilökohtaisten voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttö tarpeen vaatiessa ehkäisee stressiä. Voimavarat mahdollistavat tunteen siitä, että tilanne on hallittavissa. (Hult & Leskinen 2010, 36.) Ihmisellä on luontainen halu kokea olevansa voimissaan. Tämä tunne nousee esiin viimeistään silloin, kun voimavarojen käyttö syystä tai toisesta estetään. (Kataja 2003, 179–180.) Opiskelijoiden voimavaroja ovat esimerkiksi itsetunto, elämänhallinta, sosi-

aaliset suhteet sekä psyykinen ja fyysinen terveys. Voimavaroja vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi positiivinen elämänasenne ja sosiaalinen tukiverkosto. Yksinäisyys on yksi merkittävä psyykkistä oireilua lisäävistä tekijöistä. (Romppanen & Sulander 2007, 19 & 37.)

Elämönhallinnalla tarkoitetaan, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa itseään koskeviin ratkaisuihin, omaan toimintaansa sekä ympäristöönsä (Vilkko-Riihelä 2008, 173–176). Hyvään elämönhallintaan kuuluu muun muassa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, elämän kokeminen merkitykselliseksi ja mielekkääksi, omien voimavarojensa tunnistaminen sekä henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen (Nyyti ry 2013). Elämönhallintatavat ovat yksilöllisiä ja ne kuvastavat yksilön ajattelutapaa ja tunteita. Tunne oman elämän hallittavuudesta joutuu koetukselle esimerkiksi erilaisen kehityskriisin, kuten murrosiän ja vaihdevuosien aikana. Hallinnan tunne voi järkkäytyä myös merkittävän elämänmuutoksen myötä tai stressiä aiheuttavissa tilanteissa. Elämässä on paljon asioita, kuten sairaudet tai onnettomuudet, joita ihminen ei voi hallita. Myös sosiaalisten turvaverkkojen pettäminen tai kuormittava elämäntilanne voivat heikentää hallinnan tunnetta. (Vilkko-Riihelä 2008, 173–176.)

Elämönhallinta on kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä, sekä kykyä käsitellä elämän haasteita ja ongelmia (Keltikangas-Järvinen 2008, 267). Elämönhallinnan kokemus ja omien voimien riittävyys vaikuttaa merkittävästi myös opiskelijan hyvinvointiin. Opiskelijan elämönhallintataitoihin kuuluu esimerkiksi terveysosaaminen, sosiaaliset taidot ja opiskelutaidot. Näitä eri osa-alueita voidaan kehittää lisäämällä opiskelijan itsetuntemusta esimerkiksi valistuksen ja yksilö- sekä ryhmäneuvonnan avulla. (Kunttu & Laakso 2011, 79.)

Elämönhallinta ehkäisee stressiä (Keltikangas-Järvinen 2008, 267). Stressin tunne syntyy kun yksilö ei pysty vastaamaan haasteisiin, joita hän on itselleen asettanut tai joita ympäristö hänelle asettaa. Pitkittynyt stressi voi johtaa opiskelu-uupumukseen ja opiskelumotivaation tukahtumiseen. Yleensä opiskelustressiä aiheuttaa muun muassa joko koulun tai yksilön itselleen asettamat liian kohtuuttomat tavoitteet, ajanhallinnan puutteesta johtuva aikaansaamattomuus sekä pettymysten kohtaaminen opinnoissa. Korkeakouluopinnoissa menestyminen edellyttää kykyä itsenäiseen työskentelyyn, joka yllättää monet opiskelijat. Opiskelijoiden toisilleen antama vertaistuki on tärkeää ja tutkimusten mukaan kaveripiiri, jossa opiskelijat tukevat toisiaan, suojaa uupumista vastaan. Hyvät sosiaaliset suhteet auttavat kestämaan painetta. On myös mahdollista, että kaveripiirissä jäädään junnaamaan uupumukseen, joka taas heikentää yksilöiden hyvinvointia. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40–44.)

Eräänlaisena elämönhallinnan mittarina voidaan pitää koherenssitunnetta (Vilkkumaa 2012). Aaron Antonovskyn (1987,15, 138–139) teorian mukaan koherenssitunne on merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Vahvalla koherenssitunteella on yhteys yksilön selviytymiskeinoihin stressitekijöitä vastaan.

Koherenssitunne rakentuu kolmesta osatekijästä:

1. Ymmärrettävyys (comprehensibility)
2. Hallittavuus (manageability)
3. Mielekkyyys (meaningfulness). (Antonovsky 1987,15, 138–139.)

Ymmärrettävyys tarkoittaa kokemusta sisäisistä voimavaroista ja vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Hallittavuus taas tarkoittaa sitä, että ihminen tiedostaa voimavaransa ja käyttää niitä selviytyäkseen haastavista tilanteista. Mielekkyyys viittaa emotionaalisten eli tunneperäisten tekijöiden vaikutukseen koherenssitunteessa. Tämä tarkoittaa kykyä ja halua suunnata voimavaroja sitoumuksiin ja velvoitteisiin. (Jaari 2004, Antonovskyn 1987, 78 mukaan; Antonovsky 1987, 16–18.) Koherenssitunteen syntymiseen vaikuttavat myös kuormitustekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa pettymysten kokeminen sosiaalisissa kanssakäymisissä sekä ympäristöstä aiheutuvat huolet. Kuormitustekijät vaikuttavat jokaisen yksilön elämään eri tavoin. (Bäckman 1987, Antonovskyn 1979, 155–156 mukaan.)

Eräs elämänhallinnan keino on psyykinen itsesäätely. Psyykkiseen itsesäätelyyn kuuluu sekä tietoisia, rakentavia hallintakeinoja että tiedostamattomia defenssimekanismeja. Molemmilla keinoilla tähdätään psyykkisen tasapainon palauttamiseen. Hallinta- eli coping-keinot ovat tiedollisen toiminnan ja järjelyn tulosta ja niitä ovat esimerkiksi omien tunteiden hyväksyminen ja niille tilan antaminen tai mielipahan purkaminen juoksulenkkiin. Defenssimekanismit ovat kypsymättömämpiä ja ihminen turvautuu niihin palauttaakseen psyykkisen tasapainonsa silloin kun hänellä ei ole voimavaroja selvitä uhkaavasta tilanteesta. Esimerkiksi tapahtuneen asian arvон kieltäminen tai muiden syyttely tapahtuneesta ovat defenssimekanismeja. Kehittyneempiä ja mieleltään tasapainoisen ihmisen defenssimekanismeja voivat olla muun muassa kohteensiirto eli tunteiden purkaminen niiden kohteen sijasta johonkin turvallisempaan koettuun asiaan. Ihminen voi kehittää elämänhallintakeinojaan esimerkiksi asettamalla itselleen realistisia tavoitteita sekä uskomalla muutokseen ja omiin kehittymismahdollisuuksiin. (Vilkko-Riihelä 2008, 173–176; Holmberg 2010, 119–120.)

Puutteelliset psyykkisen itsesäätelyn keinot ovat yleensä yhteydessä mielenterveysongelmiin. Mielenterveysongelmiin liittyy usein myös huono itsetunto sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka tekevät sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeaksi. Opiskelija tarvitsee psyykkistä itsesäätelyä pitääkseen yllä henkistä joustavuuttaan sopeutua uusiin elämäntilanteisiin ja ihmisiin niin, ettei mielenterveys järky. (Jauhiainen s.a.)

### 2.3 Psykososiaaliset tekijät

Psykososiaalisuuden käsitteellä tarkoitetaan psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutusta yksilöön (Vilkko-Riihelä 2008, 284). Psykososiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan yksilön sisäisiä voimavaroja, yksilön ulkoisia suhteita sekä rakenteellisia oloja. Yksilön sisäisiin voimavaroihin kuuluu esimerkiksi kyky hallita erilaisia elämäntilanteita. Ulkoisiin suhteisiin luetaan yksilön lähiympäristö, johon kuuluu esimerkiksi perhe, ystäväpiiri sekä työ- ja opiskeluyhteisö. Rakenteellisilla oloilla viitataan yhteiskuntaoloihin sekä sosiaalisiin järjestelmiin. (Bäckman 1987, 38.) Opiskelijoiden kohdalla sosiaalisilla järjestelmillä tarkoitetaan esimerkiksi opintoihin saatavia tukia ja palveluita. Kunttu (2011a, 129) jakaa psykososiaalisen ympäristön tekijät lähes samalla tavalla yksilön lähiympäristöön, yhteiskunnan sosiaalisiin järjestelmiin sekä yksilön sisäisiin voimavaroihin. Hänen mukaansa esimerkiksi yhteiskunnan tekemät ratkaisut liittyen opiskeluolosuhteisiin vaikuttavat opiskelijoiden terveyteen.

Psykososiaalisille tekijöille on eri tutkimuksissa annettu erilaisia määritelmiä ja sen pohjalta on kehitetty erilaisia teorioita (Bäckman 1987, 37). Erik H. Eriksonin psykososiaaliset kriisit -teoria kattaa koko elämänkaaren ja sen mukaan kehityksen avaintekijöitä ovat yksilön sosiaaliset suhteet eri elämänvaiheissa. Kehityskriisit ovat vahvasti yhteydessä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, jotka voivat joko tukea tai lamaannuttaa ihmisen kehitystä. Suuri osa korkeakouluopiskelijoista on Eriksonin kriisiteorian mukaan nuoruusikä- ja varhaisaikuvaiheissa. Teorian mukaan näissä vaiheissa keskeistä on oman identiteetin kehittyminen ja sen eri puolien tasapainottuminen sekä erilaisten läheisten ihmissuhteiden luominen aina ystävyyssuhteista parisuhteeseen. (Vilkko-Riihelä 2008, 62.) Kinnunen (2011, 23–27) kirjoittaa tutkimuksessaan Eriksoniin (1968, 1982) viitaten, että kehityskriisien läpikäymisessä ympäristö voi tukea yksilöä. Näiden vaiheiden niin sanottuun positiiviseen kriisiin ratkeamiseen kuuluu, että yksilölle kehittyy ehjä ja pysyvä minäkäsitys ja että hänen itsenäisyyden ja riippuvuuden tarpeensa ovat tasapainossa. Nuoruuteen ja varhaisaikuvuuteen liittyy olennaisesti myös henkilökohtaisen arvomaailman ja elämäntapojen kehittyminen. Sosiaalisissa suhteissa saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja sitä kautta nuoren kehittyvää identiteettiä. Etenkin varhaisaikuvuus on riippuvuussuhteiden kehittymisen ja muuttumisen aikaa – on aika kouluttautua, hankkia ammatti sekä oppia itsestään paljon uutta muun muassa parisuhteen kautta.

### 2.4 Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointipalvelut

Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi korostetaan avoimuutta, myönteisyyttä ja vuorovaikutuksellisuutta sekä opiskeluyhteisöissä että opiskelijapalveluissa (Savonia 2013a, 13). Savonia-ammattikorkeakoulussa painotetaan myös opiskelijälähtöisyyttä. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelu- ja urasuunnitelma eli HOPS. HOPSia voidaan muokata opintojen edetessä esimerkiksi muuttuneen elämäntilanteen myötä. (Savonia 2011, 5-6.) Savonia-ammattikorkeakoulussa hyvinvointia edistävät yksikkökohtaiset hyvinvointiryhmät. Ryhmiin kuuluu opinto-ohjaaja, koulutus- ja kehittämispäällikkö, opettajatuutoreiden edustaja, opiskelijaedustaja sekä opintopsykologi. Näiden ryhmien tavoitteena on edistää opiskelukykyä ja hyvinvointia

sekä tukea opiskelijoita opinnoissa. Hyvinvointiryhmissä painotetaan varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn mallia. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2013, 12–14.)

Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAVOTTA valvoo opiskelijoiden etuja, valitsee opiskelijaedustajat ammattikorkeakoulun hallintoelimiin sekä tarjoaa erilaisia jäsenpalveluita. Näitä jäsenpalveluita ovat esimerkiksi Savonia-ammattikorkeakoulun kaikkien opiskelijoiden yhteiset illanvietot, yritysten kanssa yhteistyössä järjestetyt suuret opiskelijatapahtumat sekä erilaisten liikuntamahdollisuuksien järjestäminen Savonian opiskelijoille. Lisäksi SAVOTTA vastaa Savonia-ammattikorkeakoulun tuutoropiskelijoiden kouluttamisesta. (Savonia 2013a, 15.)

Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on huolehtia kattavista terveystarkastuksista, riittävästä opintojen ohjaamisesta sekä tarvittavien tukipalvelujen saatavuudesta. Opiskeluterveydenhuollon velvollisuus on myös huolehtia turvallisen psykososiaalisen opiskeluympäristön järjestämisestä. Tähän kuuluu muun muassa varautuminen kriisi- ja väkivaltilanteisiin. (Kunttu & Laakso 2011, 79.) Savoniasa opiskeluterveydenhuollosta vastaa pääosin terveydenhoitaja yhteistyössä kaupungin terveydenhoitopalveluiden kanssa (Savonia 2013a, 13).

Opiskeluterveydenhuollon lisäksi opiskelijahyvinvoinnista huolehtii myös opintopsykologi, eri järjestöt sekä oppilaitospastori. Opintopsykologin luokse voi mennä varaamalla ajan ja hänen kanssaan voi keskustella esimerkiksi opiskeluihin ja jaksamiseen liittyvistä asioista. Opiskelijajärjestöt puolestaan pitävät huolen siitä, että opiskelijoiden oikeudet toteutuvat, ja että opiskelijan ääni saadaan kuuluviin. Lisäksi opiskelijajärjestöt järjestävät virkistystoimintaa opiskelijoille. Oppilaitospastorin kanssa opiskelijat tai henkilökunta voi käydä keskustelemassa mistä tahansa henkilökohtaisista asioista, kuten esimerkiksi ihmissuhteista, kriiseistä ja jaksamisesta. Oppilaitospastorin kanssa käydyt keskustelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. (Savonia 2013a, 13; Savonia s.a.c.)

Savonia-ammattikorkeakoulun hyvinvointiohjelmaan kuuluu myös päihdeohjelma, jonka tavoitteena on ehkäistä riippuvuutta aiheuttavien aineiden, kuten tupakan ja alkoholin, käyttöä opiskelijoiden keskuudessa. Päihdeohjelman keskeisimpänä tavoitteena on puuttua päihteiden ongelmakäyttöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä ylläpitää opiskelijan opiskelukykyä. Savonia-ammattikorkeakoulussa noudatetaan Savuton Savonia -kampanjaa, jonka mukaan tupakointi on sallittu on vain sille tarkoitettussa tiloissa. Kampanjan tavoitteena on myös yleisesti lisätä tukitoimia tupakoinnin lopettamiseksi. (Savonia 2012.)

### 3 OPISKELUYHTEISÖ - OPISKELIJAN TYÖYHTEISÖ

Opiskeluyhteisöt katsotaan osaksi opiskeluympäristöä, joka sisältää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ulottuvuuden (STM 2006, 23). Opiskeluympäristöllä on vaikutusta opiskelijan opiskelukykyyn. Opiskeluyhteisöt voidaan rinnastaa työyhteisöihin ja ne voidaan jakaa oppilaitosten opiskeluyhteisöihin sekä opiskelijoiden omiin yhteisöihin. (Kunttu 2007, 9; STM 2006, 23.) Käsitteenä opiskeluyhteisö kattaa niin opiskelijat kuin oppilaitoksen opetus- sekä muun henkilökunnan. Opiskeluyhteisöt ovat muodoltaan epämääräisempiä kuin normaali työyhteisö. Tästä johtuen moni opiskelija ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluyhteisöön. (Putus 2011, 132.) Opiskeluyhteisö vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen, hyvinvointiin ja opintojen edistymiseen. Opiskeluyhteisöllä on vaikutusta myös koulutusalan kiinnostavuuteen ja opiskelijan motivaatioon. Parhaimmillaan opiskeluyhteisö auttaa jaksamaan opinnoissa, jos omat voimavarat ovat jostain syystä heikentyneet. (THL 2014b.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme monikkomuotoa opiskeluyhteisöstä, koska teimme tutkimuksen koko Savonia-ammattikorkeakoululle. Savonia-ammattikorkeakoulu rakentuu neljästä eri kampuksesta, joissa jokaisessa on omia opiskelijayhteisöjä. Esimerkiksi tuutorit, eli vertaistukea ja ohjausta tarjoavat pidemmällä opinnoissa olevat opiskelijat, muodostavat oman yhteisönsä. Muita opiskeluyhteisöjä ovat muun muassa Savonia-ammattikorkeakoulun kaikki opiskelijat yhdessä, eri kampusten opiskelijoiden muodostamat ryhmät sekä opiskelu- ja opinnäytetyöryhmät.

#### 3.1 Opiskeluyhteisö hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä

Opiskelijatutkimusten mukaan hyvä sosiaalinen tuki suojaa terveyttä muun muassa vähentämällä stressiä. Sen on myös todettu vahvistavan yksilön minäkuva ja omanarvontunnetta. Lapsuusiän perheen ja kaveripiirin lisäksi varhaisaikuisuuden sosiaalisten suhteiden on todettu luovan merkittävää pohjaa aikuisuuden sosiaalisille verkostoille. Opiskelijayhteisöt sekä opiskeluympäristö muodostavat merkittävän osan opiskelijoiden sosiaalisesta lähiympäristöstä. (STM 2006, 64.) Psykkinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö tarkoittaa opiskeluilmapiiriä, opiskelijayhteisöjen tarjontaa, opintoihin saatua vertaistukea sekä opiskeluympäristön henkilökunnan ja opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta. (Kunttu 2011b, 35.)

Opiskeluyhteisön ilmapiiri muodostuu henkilökunnan keskinäisestä vuorovaikutuksesta, opiskelijoiden välisestä vuorovaikutuksesta sekä näiden molempien välisestä vuorovaikutuksesta. Opiskelijat ja henkilökunta luovat yhdessä oppilaitoksen ilmapiirin yhteisten periaatteiden ja toiminnan kautta. Tähän vaikuttavia tekijöitä on muun muassa saatu sosiaalinen tuki, ilmapiirin avoimuus sekä töiden organisointi esimiestyön puolella. (STM 2006, 94.)

### 3.2 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma ammattikorkeakoulussa

Yhteisöllisyys on ihmisen inhimillinen tarve. Yhteisöön kuulumisella on merkitystä itsetunnon ja itsensä hyväksymisen kannalta. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkein edellytys yhteisöllisyyden toteutumiselle. Yhteisöllisyys ei ole automaattinen ominaisuus vaan yhteisöllisyyteen opitaan. (Isokorpi 2003, 112.) Yhteisöllisyys tukee opiskelijoiden oppimista ja tuloksellisuutta, hyvinvointia sekä ihmisten välistä kanssakäymistä. (Jauhiainen 2012, 31). Savonia-ammattikorkeakoulu on strategiassaan määritellyt yhteisön ja yhteisöllisyyden yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi. Tavoitteena on, että Savoniassa on työnilo ja yhteisöllinen toimintakulttuuri. Henkilöstön ja opiskelijoiden yhteisöllisyyden perustana on luottamus ja aito vuoropuhelu. (Savonia 2013b, 3-4.)

Yhteisöllisyyden käsitteeseen liittyy läheisesti käsite sosiaalinen pääoma (Vuokila-Oikkonen & Kainulainen s.a., 1). Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten ja ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita ja niissä olevaa vastavuoroisuutta ja luottamusta. Sosiaalisen pääoman on nähty olevan yhteydessä ihmisten terveyteen. Ihmiset, jotka ovat aktiivisesti mukana erilaisissa sosiaalisissa toiminnoissa ja luottavat toisiin ihmisiin tuntevat itsensä terveemmiksi kuin sellaiset henkilöt joiden mukana olo ja luottamus ovat vähäisempää. (THL 2013.)

Ammattikorkeakouluissa sosiaalista pääomaa tutkiessa keskeisiä asioita ovat opiskeluyhteisöjen ja sosiaalisten verkostojen tiiviys, luottamus, osallistuminen ja sosiaalinen tuki (Vuokila-Oikkonen & Kainulainen s.a, 1). Sosiaalista pääomaa synnyttää opiskelijoiden kuuluminen erilaisiin yhteisöihin, kuten omaan opiskeluryhmään, aktiivinen vaikuttaminen opiskeluryhmässä ja oppilaitoksessa, oppilaitoksen ja opiskeluryhmän yhteishenki sekä sosiaalinen tuki (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2010, 21).

Senja Niskasaari (2014, 8-9) on tutkinut opinnäytetyössään ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä saamastaan sosiaalisesta tuesta. Sosiaaliselle tuelle on olemassa erilaisia määritelmiä. Peruseriaate on, että se on ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka perustuu tuen antamiseen ja saamiseen. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa viiteen alaluokkaan, joita ovat aineellinen, toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen sekä henkinen tuki. Aineellinen tuki voi olla jotakin konkreettista apua kuten rahaa, toiminnallinen tuki palvelua, tiedollinen ohjausta ja neuvontaa, emotionaalinen empatiaa ja kannustusta sekä henkinen tuki esimerkiksi uskonnosta lähtevää tukea.

Sosiaalinen tuki liittyy aina yhteisöön, eikä sitä voi olla, ellei yksilö kuulu johonkin sosiaaliseen verkostoon. Sosiaalinen tuki lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vähentää stressiä. Opiskelijan näkökulmasta sosiaalisella tuella voidaan tarkoittaa esimerkiksi opintoihin saatavaa ohjausta sekä ryhmäytymistä ja sen seurauksena syntyvää, kannustavaa oppimisympäristöä. Heikko sosiaalinen tuki voi heikentää opiskelijan psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen tuki kuuluu opiskelijan voimavaroihin, joka auttaa selviytymään stressaavista elämäntilanteista sekä itsenäistymiseen liittyvistä haasteista. (Niskasaari 2014, 8-13.)



#### 4 OPISKELIJOIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Päihteillä tarkoitetaan aineita, jotka vaikuttavat lamaannuttavasti keskushermostoon. Niitä ovat muun muassa alkoholi, tupakka ja huumausaineet. Päihteitä käytetään usein niiden psyykkisten vaikutusten vuoksi sekä päihtymistarkoitukseen. Päihteiden käyttö on Suomessa kasvava ongelma ja kulttuurissamme korostuu esimerkiksi alkoholin raju kertakäyttö. (Holmberg 2010, 11–12.) Lisäksi alkoholi on suuressa roolissa suomalaisten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Mäkelä & Härkönen 2010, 116).

Viime vuosina suomalaisten myönteisyys kannabiksen käyttöä kohtaan on lisääntynyt. Vuonna 2014 tehdyn Eurobarometrin mukaan suomalaisnuorista jopa 24 % kertoi käyttäneensä kannabista ja 35 % suhtautuu kannabiksen laillistamiseen myönteisesti. Kannabiksen käyttö on vuodesta 2011 lisääntynyt suomalaisnuorten keskuudessa 7 %. (Tietoa nuorista 2014.) Vuonna 2011 korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa 19,2–25,5 % opiskelijoista kertoi joskus käyttäneensä kannabista. Miespuolisten opiskelijoiden osuus kannabista käyttäneissä opiskelijoissa oli hieman naisia suurempi. (Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 58.)

Päihteisiin liittyy erilaiset käyttötottumukset, joita ovat raitis, satunnaiskäyttö, tapakäyttö, ongelmaikäyttö ja riippuvuuskäyttö. Raitis henkilö ei käytä päihteitä juuri lainkaan. Satunnaiskäyttäjän päih-teistä saama mielihyvä ei vaikuta hänen elämänhallintaansa, mutta tapakäyttäjälle päih-teet voivat olla riski esimerkiksi psyykkiselle hyvinvoinnille. Tapakäyttö liittyy yleensä tiettyihin tilanteisiin. On-gelma- ja riippuvuuskäytössä päihteiden käyttö ei ole enää hallinnassa. Käyttö on vaikea lopettaa, vaikka käyttö haittaisi sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia. (Holmberg 2010, 36.) Päihteiden runsaalle käytölle altistaa muun muassa yksilön lähiympäristön mallit, epäjohdonmukainen kasvatusta sekä samaistuminen elämyshakuisiin ja seurauksista piittaamattomiin alakulttuureihin. Yksilötasolla mahdollista runsasta päihteiden käyttöä ylläpitää esimerkiksi tunne-elämän ongelmat, pinttyneet tavat, vääristyneet uskomukset sekä lyhytnäköiset valinnat. (Koski-Jännes 2014, 94–96.)

Alkoholiin liittyvien asenteiden muuttuminen myönteisemmäksi on johtanut maassamme siihen, että alkoholinkäyttö on viisinkertaistunut 1950-luvulta tähän päivään. Ympäristötekijät vaikuttavat etenkin nuorten päihteiden käyttöön geneettisiä tekijöitä enemmän. Käyttäytymisongelmat ja runsas tupakointi varhaisnuoruudessa ovat mahdollisia riskitekijöitä kannabiksen käytön aloittamiselle. Toisaalta päihteiden käyttöön vaikuttavat hyvin monet tekijät aina kulttuurista lähiympäristöstä sekä yksilön oma herkkyys käyttää päihteitä esimerkiksi ahdistuneisuudesta selviytymiseen. (Kinnunen 2011, 38–39.)

Myllyniemen (2012, 65–66) mukaan vuoden 2012 nuorisobarometrissa 15–29-vuotiaiden nuorten miesten ja naisten alkoholin käyttöön liittyvät tottumukset ovat tasoittuneet, mutta niin säännöllisen kuin humalahakuisen juomisen määrä on pysynyt suurin piirtein samana verrattuna kymmenen vuo-

den takaisin tutkimuksiin. Samassa tutkimuksessa on havaittu koulumenestyksellä olevan yhteyttä alkoholin käyttötottumuksiin – paremmin menestyvät juovat itensensä harvemmin humalaan. Mieltoihin huumeisiin, kuten kannabikseen, liittyvät asenteet nuorten keskuudessa ovat muuttuneet hyväksyvämpään suuntaan.

#### 4.1 Päihteiden psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus

Nyky-yhteiskunnassa esiintyy paljon yksinäisyyden ja riittämättömyyden tunteita, jotka vaikuttavat negatiivisesti yksilön mielenterveyteen. Tällöin ratkaisua saatetaan etsiä päihteistä. Myös yhteisöllisyyden ja vastavuoroisuuden puute saattaa ajaa yksilön käyttämään päihteitä. (Holmberg 2010, 13.) Holmbergin (2010, 45–46) mukaan päihteitä käyttävät henkilöt näkevät päihteet osana rentoutumista ja hauskaa yhdessäoloa ystävien kanssa. Päihteiden käytöllä voidaan myös hakea tiettyä sosiaalista statusta, mielihyvää sekä hallinnan tunnetta esimerkiksi ujouteen.

Simosen (2007, 33) mukaan päihdekäyttäytymiseen liittyy vahvasti sosiaalinen ulottuvuus. Nuorten aikuisten keskuudessa alkoholin käytön pyrkimyksenä on usein ystävyysuhteiden lujittaminen. Alkoholin käytön sosiaaliseen ulottuvuuteen vaikuttavat kulttuurinen tausta, sosiaaliryhmä sekä ammattiasema. Alkoholin käytön sosiaalinen ulottuvuus voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

- 1) Pidäkkeetön
- 2) Tahdikas
- 3) Yksilökeskeinen sosiaalisuus. (Simonen 2007, 33–50.)

Alkoholin käytön pidäkkeettömässä sosiaalisuudessa on kyse "karnevaalimaisuudesta". Tämä tarkoittaa sitä, että alkoholin käytön pyrkimyksenä on totuttujen käyttäytymissääntöjen rikkominen sekä arjen selkeä erottaminen juhlasta. Vain rahan tai sopivan tilan puute voivat rajoittaa alkoholin käyttöä. Tavoitteena on hulvaton sosiaalinen tila, joten kontrolloitua juomista tai alkoholista kieltäytymistä ei katsota hyvällä. Tahdikkaassa sosiaalisuudessa alkoholin käytön päätavoitteena ei ole käyttäytymissääntöjen rikkominen vaan yhdessäolo. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdessäolo on tärkeämpää kuin alkoholi. Näin ollen kontrolloitu alkoholin nauttiminen tai juomisesta kieltäytyminen on "hyväksyttävämpää" kuin pidäkkeettömässä sosiaalisuudessa. Tahdikkaan ja pidäkkeettömän sosiaalisuuden suurin ero on siis kontrolli. Pidäkkeettömässä ja tahdikkaassa sosiaalisuudessa suurella osalla on ryhmän kokemus, mutta yksilökohtaisessa sosiaalisuudessa korostuu nimenmukaisesti yksilön kokemus. Humalan tavoitteena on "hyvä fiilis" sekä nautinnon tunne. Tässä sosiaalisuuden tilassa alkoholista kieltäytyminen on hyvin harvinaista. Oma mielentila ja sopivat puitteet ovat tärkeässä asemassa. (Simonen 2007, 33–50.)

Päihteiden, erityisesti alkoholin, merkitys muuttuu iän myötä. Tähän suurin syy on erilaiset elämänskaareen vaiheet. Esimerkiksi nuoruudessa alkoholi on melko suuressa osassa sosiaalisissa tilanteissa. (Mäkelä & Härkönen 2010, 115.) Tällaisia sosiaalisia tilanteita voivat olla muun muassa opiskelijatapahtumat. Sosiologi Antti Maunu on tutkinut nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureja. Tuloksista ilmeni, että karnevaalimainen, pidäkkeettömämpi juomistyyli on tyypillisempi ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuin yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten keskeisin alkoholin käytön syy on hauskanpito ja siihen liittyvä vauhdikkuus ja sosiaalistuminen. (Maunu 2012, 142–143, 147.)

#### 4.2 Päihteet opiskeluyhteisöissä

Aktiivinen vapaa-aika ja mielekkäät sosiaaliset suhteet lisäävät tutkitusti onnellisuutta ja elämäntaitoja, mutta sosiaalisilla yhteisöillä voi olla myös haitallisia vaikutuksia yksilöön. Murrosikäisten lisäksi nuorilla aikuisilla on todettu esiintyvän vertaisryhmän vaikutusta esimerkiksi päihteiden käyttöön. Myös sosiaalisten suhteiden katkeaminen esimerkiksi opiskelupaikan muuttumisen vuoksi voi altistaa opiskelijoita yksinäisyydelle ja sen haittavaikutuksille. (Kunttu 2011a, 130–131.)

Maunun (2012) mukaan sosiaalinen paine voi vaikuttaa päihteiden käyttöön. Päihteitä käyttämällä ihminen ajattelee kokevansa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja pääsevänsä porukkaan mukaan paremmin, kun taas päihteistä kieltäytymiseen liittyy ulkopuolelle jäämisen pelko. Maunun mukaan päihteiden käytön houkutus perustuu usein seuraan, jossa päihteitä käytetään. Päihteiden käyttötilat mahdollistavat kokemuksen yhteenkuuluvuuden tunteesta. Olo voi myös tuntua itsevarmemmalta, jolloin on helpompi tutustua ihmisiin.

Maunu on tutkinut myös nuorten ja nuorten aikuisten alkoholin käyttötottumuksia ja eri opiskeluryhmien välillä havaittavia eroavaisuuksia. Maunun mukaan juominen on suomalaisessa kulttuurissa yhdessäolon juhlimista, jolla vahvistetaan ”me-henkeä”. Ammattikoululaisten, ammattikorkeakouluisten ja yliopistoa käyvien välillä on havaittu olevan eroja alkoholinkäytön merkityksessä, joita on selitetty opiskelijoiden sosiokulttuurisella asemalla. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden päihteiden käyttökulttuuri sijoittuu ammattikoululaisten ja yliopisto-opiskelijoiden välimaastoon, ja siinä yhdistyvät sekä yhdessä olo että yksilöllisten eroavaisuuksien esiintuonti. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden alkoholin käytössä tyypillistä on juhlia sosiaalisia suhteita kun taas esimerkiksi yliopisto opiskelijat korostavat enemmän yksilöllisyyttä. (Maunu 2012, 89, 98–99.)

Yllämainittujen tutkimusten pohjalta lähestyimme tutkimuksessamme päihteiden käytön ilmentymistä opiskeluyhteisöissä. Tutkimuksissa korostuu päihteiden käytön sosiaalinen ulottuvuus, joka on tutkitusti olennainen osa opiskelijaelämää. Näin ollen huomioimme tutkimuksessamme myös päihteiden käytön sosiaalisen ulottuvuuden Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa. Nuorisokulttuurisen ajattelumallin mukaan päihteet nähdään osana opiskelijoiden vapaa-ajan viettämisestä, ilonpitoa sekä uusien kokemusten etsintää sosiaalisen estottomuuden avulla (Pirkanen & Pietilä 2011, 180–181).

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMAT JA KOHDERYHMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Savonia-ammattikorkeakoulun nuorisoasteen opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä päihteiden käytön ilmenemistä opiskeluyhteisöissä. Tutkimuksen taustalla vaikutti Savonia-ammattikorkeakoulun tarve saada tietoa kyseisistä osa-alueista. Lisäksi idean taustalla vaikuttivat aiheen kiinnostavuus, ajankohtaisuus sekä ryhmämme jäsenten suuntautuminen opinnoissa mielenterveys-, päihde- ja kriisityöhön.

Tutkimuksemme tavoitteena oli saada opiskelijoiden ääni kuuluviin sekä tuottaa ajankohtaista tietoa Savonia-ammattikorkeakoulun käyttöön. Tavoitteena oli tuoda esiin opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia hyvinvoinnista, opiskeluyhteisöistä, opiskelijahyvinvointipalveluista sekä päihteiden käytöstä. Tutkimuksemme avulla Savonia-ammattikorkeakoulun on mahdollista kehittää toimintaansa ja opiskelijahyvinvointipalveluita entistä opiskelijälähtöisemmiksi.

Tutkimusongelmiksi asetimme seuraavat kysymykset:

- 1) Mitkä tekijät vaikuttavat Savonia-ammattikorkeakoulun nuorisoasteen opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?
- 2) Millaisena Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat opiskelijahyvinvointipalvelut?
- 3) Miten päihteiden käyttö ilmenee nuorisoasteen opiskelijoiden keskuudessa?

Tutkimuksemme kohderyhmäksi valitsimme nuorisoasteen opiskelijat kaikilta Savonia-ammattikorkeakoulun kampuksilta ja aloilta. Kohderyhmän otannaksi valikoitui toisen vuoden opiskelijat (N=1022). Savonia-ammattikorkeakoulun koulutusaloja ovat kulttuuri-, sosiaali- ja terveys-, tekniikan-, liiketalous-, luonnonvara- sekä matkailu- ja ravitsemusala. Rajasimme kohderyhmän edustamaan mahdollisimman laajasti kaikkia Savonia-ammattikorkeakoulun koulutusaloja. Valitsimme kohderyhmäksi nuorisoasteen opiskelijat, koska opintojen rakenteen vuoksi he ovat tiiviimmin tekemisissä opiskeluyhteisöjen kanssa kuin aikuisopiskelijat. Nuorisoasteen opinnoissa kontaktitunteja on enemmän kuin aikuispuolen opinnoissa.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Valitsimme kvantitatiivisen tutkimuksen, koska pystyimme vastaamaan paremmin toimeksiantoon kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. Työmme tavoitteena oli tuottaa tilastollista tietoa toimeksiantajan käyttöön suuresta kohderyhmästä sekä tehdä yleistyksiä saaduista tuloksista, jotka ovat kvantitatiivisen tutkimusotteen tarkoituksia (ks. Kananen, 2011, 15). Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla pystyimme keräämään laajan aineiston, joka edustaa Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita kaikilta aloilta.

Määrällisellä menetelmällä tutkittavasta ilmiöstä tuotetaan numeerista tietoa, jota voidaan käsitellä tilastollisesti. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on selittää, kuvata, kartoittaa tai ennustaa erilaisia ilmiöitä. Lisäksi kvantitatiivisessä tutkimuksessa voidaan tarkastella eri muuttujien vaikutusta toisiinsa. (Kananen 2011, 12; Vilkkä 2007, 14–24.)

Toteutimme tutkimuksemme Webropol-verkkokyselynä. Webropol-ohjelmalla on mahdollista luoda tutkimuslomakkeita, joihin tulleet vastaukset tallentuvat automaattisesti sähköiseen tietokantaan. Saadun aineiston käsittely on mahdollista aloittaa tilasto-ohjelmalla heti tutkimuksen toteuttamisen jälkeen. (ks. Heikkilä 2014, 66–68.) Valitsimme verkkokyselyn aineiston keruu menetelmäksi, koska se on edullinen ja sillä tavoittaa mahdollisimman monta vastaajaa. Verkkokysely oli meille käytännöllisin menetelmä, koska tutkimuksen kohderyhmään kuului opiskelijoita kolmesta eri koulutusyksiköstä. Vastausten suora tallentuminen sähköiseen tietokantaan helpotti myös työtämme tulosten analysoinnissa. Verkkokyselylomake rakentui valitsemiemme avainkäsitteiden pohjalta ja käytimme työmme viitekehyksen teoriatietoa myös tulosten analysoinnissa. Kyselyn toteuttaminen edellytti ohjaus- ja hankeistamissopimusta opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Savonia-ammattikorkeakoulu ei edellyttänyt tutkimuslupaa tutkimuksemme toteuttamiseen, koska Savonia-ammattikorkeakoulu ei luovuttanut käyttöömmme mitään materiaalia tai opiskelijoiden henkilökohtaisia tietoja.

### 6.1 Aineiston keruun menetelmät

Tutkittavia asioita, eli tutkimuksen avulla mitattavia kohteita, kutsutaan havaintoyksiköiksi. Havaintoyksikön määrittämisen jälkeen tutkija valitsee, kuinka monesta havaintoyksiköstä tietoa kerätään. Havaintoyksiköiden muodostamaa joukkoa kutsutaan perusjoukoksi. (KvantiMOTV, 2003a.) Tutkimuksemme havaintoyksikkönä ovat Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ja kohderyhmänä nuorisasteen opiskelijat. Tutkimuksemme kohderyhmän otantamenetelmänä oli ryväsotanta. Tämä otantamenetelmä oli meille kaikkein käytännöllisin vaihtoehto, koska näin otos on mahdollisimman edustava ja välttyttiin ylimääräisiltä kustannuksilta. Ryväsotanassa perusjoukko muodostuu erilaisista otoksista. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 122; 128.) Meidän tutkimuksemme ryväs oli nuo-

risoasteen toisen vuoden opiskelijat, ja otoksena olivat jokaisen koulutusalan toisen vuoden opiskelijat.

Rajasimme kohderyhmän otannaksi toisen vuoden opiskelijat, jotta tutkimuksen otanta ei olisi liian suuri ja tutkimus vastaisi opinnäytetyön edellyttämää työmäärää. Lisäksi kohderyhmä rajautui opinnoissaan mahdollisimman samassa vaiheessa oleviin opiskelijoihin, jotta opintojen vaihe ei vaikuttaisi tutkimustulosten vertailuun esimerkiksi eri kampusten tai koulutusalojen välillä. Näin pystyimme vertailemaan muun muassa sitä, onko eri kampusten opiskelijoiden hyvinvoinnin ja päihteiden käytön välillä eroavaisuuksia ilman, että opintojen vaihe vaikuttaa tuloksiin. Toisen vuoden opiskelijat ovat todennäköisesti sopeutuneet opiskeluyhteisöihin ensimmäisen vuoden opiskelijoita paremmin. Omien kokemusiemme mukaan toisen vuoden opiskelijat ovat orientoituneet opiskeluihin ja opiskelijaelämään, eivätkä toisaalta ole vielä valmistumisen kynnyksellä ja siirtymässä työelämään.

Tutkimusprosessin alkuun saamiseksi tarvitaan tutkimusongelma, johon pyritään saamaan vastaus tutkimuksen avulla. Kun tutkimusongelma on selvillä, laaditaan tutkimusongelman pohjalta tutkimuskysymykset, joiden avulla tutkimusongelman ratkaisuun tarvittava tieto kerätään. Tämän jälkeen laaditaan tutkimuslomake (LIITE 3), jossa tulee kiinnittää huomiota kysymystyyppeihin, kysymysten muotoiluun ja lomakkeen ulkoasuun. Lomakkeen asettelu ja ulkoasu voivat vaikuttaa muun muassa vastausprosenttiin sekä virhetulkinnan mahdollisuuteen. (Kananen 2011, 21.) Kyselylomakkeen laadimme alusta alkaen itse. Käytimme apuna aikaisemmin tehtyjä, aiheeseen liittyviä lomakkeita ja opinnäytetöitä. Kyselylomake koostui viidestä eri osiosta. Ensin kysyimme vastaajien perustietoja ja toisessa osiossa hyvinvointiin, voimavaroihin ja opinnoissa jaksamiseen liittyviä tekijöitä. Kolmannessa osiossa käsitelimme opiskelua ja opiskeluyhteisöjä ja neljännessä osiossa päihteiden käyttöä opiskeluyhteisöissä. Viidennessä osiossa selvitimme opiskelijoiden kokemuksia Savonia-ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin edistämisestä.

Kyselylomakkeemme on strukturoitu. Se tarkoittaa, että tutkittava asia muotoillaan sellaisiksi kysymyksiksi, jotka olisivat mahdollisimman selkeitä ja helposti ymmärrettävissä. Vaikeasti ymmärrettävät kysymykset vaikuttavat vastaajan kiinnostukseen vastata kyselyyn. Väärinymmärryksiä tulee välttää, joten kysymykset tulee laatia täsmällisiksi ja asianmukaisiksi. Tutkittavalle asialle, eli muutujalle, annetaan arvo, joka ilmenee vastausvaihtoehdoissa. Esimerkiksi mielipiteestä tai omasta kokemuksesta kysyttäessä vastausvaihtoehtojen ääri-laidat ovat täysin samaa mieltä tai täysin eri mieltä. Näin saadaan numeerista tietoa kun vastausmäärät muutetaan prosentuaaliseen muotoon. (Vilka 2007, 14–15; Kananen 2011, 20–22; 30–34.) Monivalintakysymysten vastausvaihtoehdoista jätimme pois ”en osaa sanoa”- vaihtoehdon etteivät vastaajat valitsisi tätä vaihtoehtoa, ja saisimme tietoa tutkittavasta aiheesta.

Kanasen (2011, 20–22) mukaan lomakkeen laatija voi sokeutua omalle tekstilleen, joten on hyvä suorittaa testikysely. Näin saimme selville mahdolliset kirjoitusvirheet ja kokonaiskuvan siitä, onko kyselyn sisältö tarpeen mukainen. Alustavan kyselylomakkeen laatimisen jälkeen suoritimme testikyselyn. Testasimme kyselylomaketta luonnonvara-alan ryhmän opiskelijoilla. Luonnonvara-ala vali-

koitui kohderyhmäksi, koska ala eroaa sosiaalialasta. Tällä tavoin saimme tietoa siitä, jos kyselylomakkeessa on esimerkiksi liikaa ammattisanastoa. Toteutimme testikyselyn luonnonvara-alan opiskelijoiden oppitunnin yhteydessä siten, että olimme itse paikanpäällä ohjeistamassa testikyselyyn vastaamisessa. Testikyselyn vastauksia emme analysoineet, vaan tarkastelimme vain kyselylomakkeesta annettuja kommentteja. Kommenttien pohjalta viimeistelimme kyselylomakkeen varsinaista kyselyn toteuttamista varten.

Varsinaisen tutkimuksen toteutimme lähettämällä saateviestin ja kyselylomakkeen linkin kohderyhmille sähköpostitse (LIITE 2 & 3). Lisäksi lähetimme alojen koulutuspäälliköille viestin, jossa pyysimme muistuttamaan opiskelijoita kyselyyn vastaamisesta. Kehotimme viestissä myös antamaan opiskelijoille mahdollisuuden vastata kyselyyn jonkin oppitunnin yhteydessä. Kyselyn linkki oli avoina opiskelijoille kolmen viikon ajan. Lähetimme opiskelijoille muistutusviestin viikkoa ennen kyselyn sulkemista, jossa muistutimme kyselyyn osallistumisen tärkeydestä.

## 6.2 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimusongelmamme edellyttivät sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä saimme tarkentavaa tietoa monivalintakysymysten vastauksista. Kyselyn tulokset tallentuivat webropol-tietokantaan, jossa saamamme aineisto muuttui taulukoiden muotoon tilastolliseksi tiedoksi. Tarkastelimme monivalintakysymysten vastauksia prosenttimuodossa. Tuloksia havainnollitimme taulukoiden ja kuvioiden muodossa, jotka teimme tekstinkäsittely- ja taulukkolaskentaohjelmien avulla. Avointen kysymysten analysoinnissa käytimme sisällön analyysin menetelmiä.

Monivalintakysymyksistä saamiemme tulosten esittämisessä käytimme suoria jakaumia, jotka kuvaavat tietyn muuttujan ominaisuuden yleisyyttä aineistossa. Suorien jakaumien esittämisessä on mahdollista yhdistää toisiaan lähellä olevia arvoja. (Heikkilä 2014, 144.) Suorat jakaumat ilmenevät taulukoista ja yhdistimme tuloksia analysoidessamme arvoja kuten täysin- ja jokseenkin samaa mieltä. Monivalintakysymyksissä tarkastelimme eri muuttujien välisiä suhteita ristiintaulukoinnin avulla. Ristiintaulukointia käytetään selvittäessä, esiintyykö kyseisten muuttujien välillä riippuvuutta. Tarkastelimme ristiintaulukoinnin avulla esimerkiksi sitä, onko opiskelupaikkakunnalla vaikutusta opiskelijatapahtumiin osallistumiseen. Ristiintaulukoidessa muuttujat asetetaan kahdelle akselille siten, että toinen muuttujista on sarakemuuttuja ja toinen rivimuuttuja. (Heikkilä 2014, 198–200; KvantiMOTV 2003b.) Ristiintaulukoidessa opiskelupaikkakunnan vaikutusta opiskelijatapahtumiin osallistumiseen asetimme sarakemuuttujaksi opiskelupaikkakunnan ja rivimuuttujaksi osallistumisen opiskelijatapahtumiin. Ristiintaulukointi tehdään niiden kysymysten kohdalla, joiden riippuvuutta on oleellista tarkastella tutkimuksen kannalta.

Ristiintaulukointi suoritetaan Professional Statistics eli PS- ohjelman avulla, joka on webropol-tietokannan työkalu. Riippumattomuus- eli khiin neliö- testit edellyttävät oletuksen eli nollahypoteesin asettamista. Yleisesti nollahypoteesina on, ettei muuttujien välillä ole riippuvuutta. PS- ohjelma laskee nollahypoteesin mukaiset frekvenssit eli havaintoarvojen esiintymismäärät aineistosta. Samalla

PS-ohjelma laskee virheellisen päätelmän todennäköisyyden eli niin sanotun p-arvon, jonka avulla voidaan testata nollahypoteesin paikkaansapitävyys. Nollahypoteesi ei toteudu jos p-arvo jää alle 0,05. (Heikkilä 2014, 198–200; KvantiMOTV 2003b.) Esimerkiksi meidän tutkimuksessamme asetimme nollahypoteesiksi, ettei opiskelupaikkakunnalla ole vaikutusta opiskelijatapahtumiin osallistumiseen. PS-ohjelma antoi p-arvoksi 0,148, joka on suurempi kuin 0,05. Tämä tarkoittaa, että nollahypoteesi toteutuu, eli opiskelupaikkakunnalla ei ole vaikutusta opiskelijatapahtumiin osallistumiseen.

Avoimista kysymyksistä saatua aineistoa voidaan käsitellä systemaattisesti ja objektiivisesti sisällön analyysimenetelmällä. Sisällön analyysissä pyritään luomaan malleja, joiden avulla ilmiötä voidaan käsitteellistää ja esittää niitä tiivistetyssä muodossa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.) Tällä tarkoitetaan sitä, että avoimien kysymysten vastauksista eritellään samankaltaisuudet. Erittelyn pohjalta luodaan ala- ja yläkategorioita, jotka tiivistävät aineiston keskeisimmät sisällöt. (Vilka 2007, 111; KvaliMOTV s.a.) Sisällön analyysin tekemiseen ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä, mutta prosessissa tulee noudattaa tiettyjä ohjeita. Induktiivisessa sisällön analyysissä aineistoa luokitellaan aineistolähtöisesti. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Käytimme työssämme induktiivistä sisällön analyysia, koska meillä ei ollut valmista viitekehystä, jonka mukaan luokittelisimme vastauksia vaan analysoimme aineistosta kaikki esiin nousseet asiat. Päätimme myös olla huomioimatta mahdollisia sanattomia viestejä, ja analysoimme vain sen, mitä aineistoissa on selvästi ilmaistu. Tämä tarkoittaa analysoinnissa esimerkiksi sitä, että vaikka jossain vastauksissa oli havaittavissa vitsikkyyttä, emme silti tulkinneet vastauksia. Analysoimme ainoastaan sen, mitä vastauksessa oli ilmaistu. (ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Induktiiviseen sisällön analyysiprosessiin kuuluu aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Pelkistämässä aineistosta etsitään ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimusongelmaan. Ilmaisut voidaan muuttaa yksinkertaisempaan muotoon kuitenkin siten, että käytetään mahdollisimman samoja termejä kuin alkuperäisilmauksissa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Alla olevassa esimerkissä havainnollistamme, kuinka pelkistimme avoimia vastauksia. Kaikki alla olevat esimerkit teimme oman tutkimusaineistomme pohjalta.

#### **Suoralainaus**

*”Tämän hetkinen terveydellinen tila”*

*”Raporttien ja muiden koulutöiden esitys yleisön edessä”*

#### **Pelkistys**

Terveydentila

Koulutöiden esittäminen



Pelkistämisen jälkeen pelkistetyt ilmaiset ryhmitellään alakategorioihin siten, että yhdistetään asiat jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Tämän jälkeen kategoria nimetään sen sisältöä yhdistävällä käsitteellä. Aineiston käsitteellistämistä kutsutaan abstrahoinniksi. Ryhmittelyssä tutkija tulkitsee mitkä asiat voidaan yhdistää samaan kategoriaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.) Alla olevasta esimerkistä käy ilmi, kuinka muodostimme pelkistetyistä alakategorioita.

### Pelkistetty ilmaisu

Stressi  
Voimattomuus  
Alakuloisuus  
Jännitys  
Traumat

Koulupaineet  
Koulutöiden esittäminen  
koulupaineet  
Työ  
Työpaineet

### Alakategoria

**Psyykkiset tekijät**

**Työstä ja koulusta lähtöisin olevat tekijät**

Viimeisenä analyysivaiheena alakategoriat yhdistetään sisällön mukaan yläkategorioihin. Yläkategoria nimetään alakategorioita yhdistävällä käsitteellä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6-7). Esimerkki alapuolella havainnoillistaa, kuinka alakategorioiden pohjalta muodostimme yläkategorioita ja etsitty yläkategorioita yhdistävä tekijä.

### Alakategoria

Psyykkiset tekijät

Työstä ja koulusta lähtöisin  
olevat tekijät

### Yläkategoria

**Terveydelliset tekijät**

**Yksilöstä riippumattomat  
tekijät**

### Yhdistävä tekijä

**Hyvinvointiin  
vaikuttavia  
tekijöitä**

Tätä sisällön analyysiprosessia mukaillen olemme muodostaneet opinnäytetyön liitteenä (LIITE 4-12) olevat abstrahointitaulukot. Abstrahointitaulukoista ilmenee avointen kysymysten pelkistetyt ilmaukset, alakategoriat, yläkategoriat sekä yhdistävät tekijät.

### 6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikan noudattaminen on tutkijan velvollisuus, johon tulee kiinnittää huomiota koko prosessin ajan. Tutkijan tulee huomoida kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa, ettei tutkimuksessa loukata kohderyhmää tai muita tutkimuksen ympärillä toimivia tahoja, kuten toimeksiantajaa. Noudatimme tutkimukseen liittyviä eettisiä periaatteita muun muassa siten, että korostimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta jo saatekirjeessä. Kiinnitimme huomiota tutkittavien henkilöiden anonymiteettiin eli nimettömyyteen muun muassa niin, että kysyimme kyselylomakkeessa yleisesti vastaajien koulutusalaan. Näin yksittäiset vastaukset eivät nousseet tutkimusjoukosta niin helposti esille kuin kysyttäessä tiettyä koulutusohjelmaa. Emme myöskään luovuttaneet saamaamme aineistoa työn ulkopuolisille henkilöille, emmekä käyttäneet sitä muuhun kuin opinnäytetyön tekemiseen. Kiinnitimme työmme raportoinnissa huomiota lähdeaineistojen tekijänoikeudellisiin seikkoihin ja raporttimme kieliasun asianmukaisuuteen. Työmme tulokset ovat julkisia. (ks. Vilka 2007, 90–96.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat reliabiliteetti, validiteetti sekä objektiivisuus. Reliabiliteetti eli luotettavuus kertoo tutkimustulosten tarkkuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että reliabiliteetin onnistuessa tutkimustulokset olisivat samat toistettaessa tutkimus. Luotettavuuden arviointi edellyttää tutkijalta kriittistä työtettä koko tutkimusprosessin ajan. (Heikkilä 2014, 28.) Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti myös poistuma eli kato. Kadolla tarkoitetaan sitä, että kaikki kohderyhmään kuuluneet henkilöt eivät ole vastanneet kyselyyn, tai tutkimus ei ole tavoittanut jokaista tutkimuksen kohderyhmän henkilöä. Suuri kato nostaa tutkimustulosten virhemahdollisuutta. (Kananen 2011, 72.) Vastajille lähetetystä muistutusviestistä huolimatta tutkimuksemme kato oli suuri. Vain lähes neljännes otantaan kuuluvista opiskelijoista vastasi kyselyymme. Tähän saattoi vaikuttaa muun muassa tutkimuksen lähettäminen sähköpostitse. Opiskelijat saavat sähköpostia päivittäin paljon, joten sähköpostiviesti tutkimuksestamme on voinut jäädä huomaamatta. Katoon on voinut vaikuttaa myös, etteivät opiskelijat kokeneet tutkimukseen osallistumista itselleen tärkeänä.

Validiteettiin eli tutkimuksen pätevyyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota tutkimuksen toteuttamista suunniteltaessa, koska validiteettiin on hankala vaikuttaa toteuttamisvaiheen jälkeen. Validiteetin toteutumiseen pyritään huolellisella ja harkitulla tiedonkeruulla, joka alkaa kyselylomakkeen valmistelusta. Kyselylomakkeen tulee vastata mahdollisimman hyvin asetettuja tutkimusongelmia. Myös kohderyhmän tarkka määrittely sekä edustavan otoksen saaminen edesauttavat validiteetin toteutumista tutkimuksessa. (Heikkilä 2014, 27.) Huomioimme tutkimuksen validiteettiin liittyvät asiat aloittamalla työmme viitekehyksen rakentamisesta. Tutustuimme tarkemmin aiheitamme vastaavaan teoretietoon, jonka pohjalta muotoilimme kyselylomakkeen asettamiamme tutkimuskysymyksiä vastaavaksi.

Tutkimuksen luotettavuutta on mahdollista lisätä myös triangulaation keinoin, jolla tarkoitetaan useamman tutkimusmenetelmän yhdistämistä. Triangulaation tarkoitus on lisätä tutkimuksen pätevyyt-

tä. Käytännössä triangulaatio tarkoittaa esimerkiksi sitä, että monivalintakysymyksiin pyritään saamaan täsmennyksiä vastauksia kvalitatiivisen keinoin eli avoimin kysymyksiin. Se tarkoittaa myös useamman tutkijan näkökulmaa työhön sekä monipuolisten aineistojen ja teorioiden soveltamista. (Kananen 2011, 124–125.) Tutkimuksessamme on hyödynnetty kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä, kuten sisällön analyysia, monipuolisia opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä aineistoja sekä neljän tutkijan näkemyksiä tutkittavasta asiasta.

Tutkimuksen objektiivisuudella tarkoitetaan puolueettomuutta. Tutkijan henkilökohtaiset uskomukset ja mielipiteet eivät saa vaikuttaa tutkimustulosten analysointiin. Objektiivisuuden laiminlyöntiä on myös tulosten tahallinen vääristely. (Heikkilä 2014, 28–29.) Jouduimme tutkimuksessamme kiinnittämään erityistä huomiota puolueettomuuteen etenkin tutkimustuloksia analysoidessamme, koska olemme itsekkin Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Ilman puolueettomuuden huomioimista henkilökohtaiset mielipiteemme olisivat voineet vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitä tutkimuksessa esiin nousseita asioita korostamme tulosten raportoinnissa. Opiskelijastatuksen lisäksi yhdellä opinnäytetyön tekijöistä on myös tuutoritausta, jonka pyrimme huomioimaan tuutoritoimintaa koskevien tulosten analysoimisessa. Henkilökohtaiset tietomme ja kokemukset opiskelijaelämästä tai opiskeluyhteisöihin kuulumisesta eivät saa vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuksemme sisältöön.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tuli työmme kohdalla huomioida myös tutkijiemme asioiden henkilökohtaisuus. Psykkisen itsesäätelyn keinot, eli egon tietoiset ja tiedostamattomat puolustusmekanismit, ovat voineet vaikuttaa kyselyyn vastanneiden henkilöiden rehellisyyteen. Tällä tarkoitamme, että tutkimukseen vastannut opiskelija ei välttämättä tunnista tai halua tunnistaa itsessään esimerkiksi päihteiden käytön vaikutusta opiskeluun, joka voi johtaa kaunisteltuun vastaukseen. Esimerkkejä erilaisista egon eli minän puolustusmekanismeista ovat muun muassa kieltäminen sekä älyllistäminen. Kieltämisellä tarkoitetaan itselleen epäsuotuisana pidetyn asian olemassaolon kieltämistä ja älyllistämällä esimerkiksi sitä, kun yksilö selittää epäonnistumisestaan turvautuen ulkoisiin seikkoihin. (Ks. Kauppila 2005, 30–32.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä osiossa käsittelemme tutkimuksemme tulokset. Otantaan kuului 1022 opiskelijaa (N=1022), joista 235 vastasi kyselyyn (n= 235). Vastausprosentti oli 23 %. Tulokset ilmaistaan prosenttien tai vastausmäärien muodossa. Havainnollistimme tuloksia taulukoiden ja kuvioiden avulla. Avointen kysymysten abstrahointitaulukot ovat luettavuuden selkiyttämisen vuoksi opinnäytetyön liitteenä ja viittasimme niihin tulosten esittelyssä. Nostimme avoimista kysymyksistä suoria lainauksia tutkimustuloksiin. Lainauksista on korjattu selkeät kirjoitusvirheet, mutta muutoin sisältöä ei ole muokattu. Kysely koostui viidestä eri osiosta ja jokaisen osion tulokset käsitellään oman alaotsikkonsa alla.

Kyselyn osiot ovat:

- 1) perustiedot
- 2) hyvinvointi, voimavarat ja opinnoissa jaksaminen
- 3) opiskelu ja opiskeluyhteisöt
- 4) päihteiden käyttö opiskeluyhteisöissä
- 5) opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen Savonia-ammattikorkeakoulussa

### 7.1 Vastaajien perustiedot

Noin kaksi kolmasosaa vastaajista oli naisia (64,7 %) ja yksi kolmasosa miehiä (35,3 %) Vastaajien iän keskiarvo oli 24 vuotta. Suurimmalla osalla oli taustallaan ylioppilastutkinto (68 %). Ammatillisen perustutkinnon suorittaneita oli 34,2 %. Kaksoistutkinnon suorittaneita oli 5,6 % ja aikaisemman korkeakoulututkinnon suorittaneita 5,2 %. 3,4 % vastasi käyneensä jonkin muun koulutuksen kuten kolmoistutkinnon tai erikoisammattitutkinnon.

Enemmistö vastaajista opiskeli sosiaali- ja terveysalalla (37,5 %). Seuraavaksi eniten vastaajia oli tekniikan (23,8 %) ja kolmanneksi eniten liiketalouden aloilta (11,9 %). Matkailu- ja ravitsemusalalla opiskeli 11 %, kulttuurialalla 10,2 % ja luonnonvara-alalla 5,5 %. Suurin osa (76,6 %) vastasi opiskelevansa Kuopiossa. Iisalmessa opiskeli 16,6 % ja Varkaudessa 6,8 %.

Asumismuotoa kysyttäessä lähes puolet (46,4 %) vastasi asuvansa avo- tai aviopuolison kanssa. Noin kolmannes kertoi asuvansa yksin (33,6 %). Kimppekämpässä asui 10,6 %, soluasunnossa 4,3 % ja vanhempiensa luona 2,1 %. Muun asumismuodon valitsi 3 %, ja näistä vastauksista keskeisimmiksi nousivat asuminen oma perheen tai lastensa kanssa.

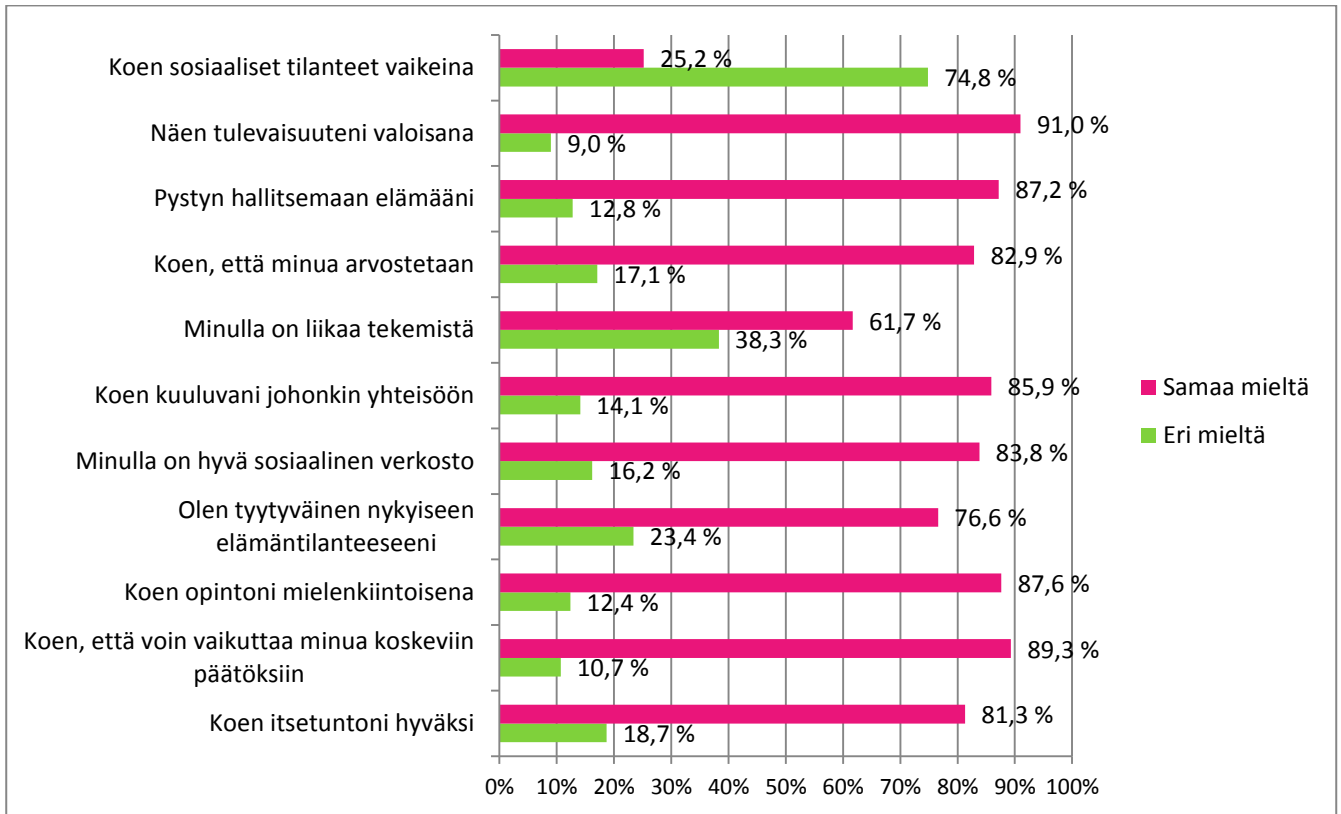
## 7.2 Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät

TAULUKKO 1. Arjessa ja opinnoissa jaksamiseen vaikuttavat tekijät (%)

	Jaksamista kuormittava tekijä	Ei vaikuta jaksamiseen	Jaksamista tukeva tekijä
Terveystila	23,5	18	58,5
Perhetilanne	19,7	18,5	61,8
Asumismuoto	15,4	19,7	65
Ystävät	4,7	6,8	<b>88,5</b>
Harrastukset	5,1	17,9	<b>77</b>
Parisuhde	10,7	29,2	60,1
Taloudellinen tilanne	<b>55,3</b>	17	27,7
Työ	<b>32,6</b>	54,9	12,4
Päihteiden käyttö	13,3	<b>73,4</b>	13,3
Opintojen itsenäisyys (Etäopinnot)	<b>32,3</b>	41	26,7
Luokkakaverit	9,4	14,5	76,2
Opiskeluilmapiiri	12,3	11,1	<b>76,6</b>
Opiskeluympäristö	18,4	18,4	63,3
Opiskeluyhteisöt (Tutor-toiminta tms.)	2,6	69,5	27,9
Koulumatka	23,6	51,5	24,9
Yhteensä	100	100	100

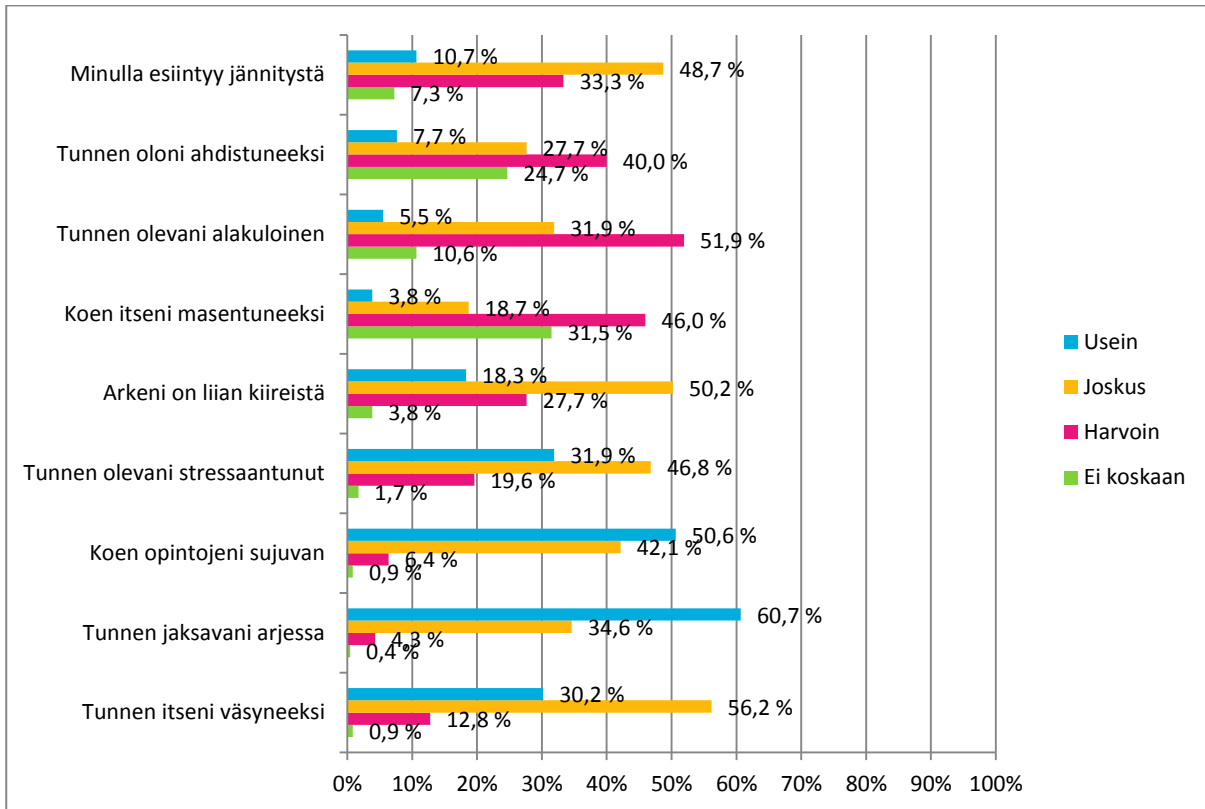
Taulukosta 1 ilmenee eri tekijöiden vaikutus arjessa ja opinnoissa jaksamiseen. Keskeisimmiksi jaksamista kuormittaviksi tekijöiksi nousivat taloudellinen tilanne, työ sekä opintojen itsenäisyys. Eniten jaksamista tukeviksi koettiin ystävät, harrastukset ja opiskeluilmapiiri. Jaksamista tukevana koettiin myös luokkakaverit, asumismuoto, opiskeluympäristö, perhetilanne, parisuhde, sekä terveydentila. Päihteiden käytön ei koettu vaikuttavan jaksamiseen.

Tarkasteltaessa ristiintaulukoinnin avulla alakohtaisia eroja eri tekijöiden vaikutuksesta jaksamiseen, perhetilanteen ( $p=0,040$ ) ja koulumatkan ( $p=0,039$ ) kohdalla ilmeni koulutusalojen välisiä eroja. Perhetilanne koettiin kuormittavimpana luonnovara-alalla (30,8 %) ja vähiten kuormittavana matkailu- ja ravitsemusalalla (8 %). Koulumatka kuormitti eniten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita (31,4 %) ja vähiten kulttuurialan opiskelijoita (4,2 %).



KUVIO 2. Kokemuksia oman hyvinvoinnin tilasta

Kuviosta 2 ilmenee, millaisena opiskelijat kokivat oma hyvinvointinsa tilan. Kokonaisuudessaan voi nähdä, että oma hyvinvointi koettiin hyvänä. Valtaosa näki tulevaisuutensa valoisana, tunsu pystyvänsä hallitsemaan elämänsä, koki itsensä arvostetuksi ja itsetuntonsa hyvänä. Enemmistö koki kuuluvansa johonkin yhteisöön sekä koki sosiaaliset verkostonsa hyvänä. Suurin osa piti opintojaan mielenkiintoisena ja koki voivansa vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Yli puolet vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että heillä on liikaa tekemistä ja neljännes vastaajista koki sosiaaliset tilanteet vaikeina. Lähes joka neljäs vastaajista koki myös, ettei ole tyytyväinen nykyiseen elämäntilanteeseensa ja lähes viidennes vastaajista ei kokenut itsetuntoaan hyväksi.



KUVIO 3. Arvio oman hyvinvoinnin tilasta

Kuviosta 3 käy ilmi, että yli puolet vastaajista koki, että heillä esiintyy jännitystä usein tai joskus. Kolmannes vastaajista tunsivat olonsa usein tai joskus ahdistuneeksi tai alakuloiseksi. Suurin osa vastaajista koki itsensä harvoin masentuneeksi. Arkensä liian kiireisenä koki usein joka viides vastaajista. Joka kolmas koki itsensä usein ja lähes puolet joskus stressaantuneeksi. Pääsääntöisesti opiskelijat kokivat jaksavansa arjessa ja opintojensa sujuvan. Kuitenkin suurin osa kertoi tuntevansa itsensä usein tai joskus väsyneeksi. Tarkastellessa alakohtaisia eroja ilmen stressin ( $p=0,006$ ), kiireen ( $p=0,005$ ) ja ahdistuneisuuden ( $p=0,003$ ) kokemuksissa. Muita useammin itsensä stressaantuneeksi kokivat luonnonvara-, sosiaali- ja terveys- sekä kulttuurialan opiskelijat. Luonnonvara- ja kulttuurialan opiskelijat kokivat myös muita useammin itsensä ahdistuneeksi sekä arkensä liian kiireiseksi.

Kysyttäessä masennuksen, ahdistuneisuushäiriön, paniikkihäiriön, syömishäiriön tai voimakkaiden pelkotilojen vaikutuksesta hyvinvointiin yleisimmäksi vastaukseksi nousi masennus (11,1 %). Ahdistuneisuushäiriö vaikutti hyvinvointiin 7,2 %:lla, paniikkihäiriö 5,5 %:lla ja voimakkaat pelkotilat 5,5 %:lla vastaajista. 3,4 % vastasi syömishäiriön vaikuttavan hyvinvointiinsa. 12,3 % valitsi vaihtoehdon ”jokin muu- mikä?”. Avoimissa vastauksissa (ks. LIITE 4) hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä mainittiin muun muassa fyysisiä tekijöitä (väsymys, raskaus), psyykkisiä tekijöitä (stressi, traumat), koulu ja työpaineet sekä kiire.

*”Kiire, ei aikaa pitää itsestä huolta”*

*”Työn teko kuormittaa melko paljon opintojen ohessa”*

Lähes joka neljäs vastaajista (23,4 %) kertoi harkinneensa opintojen keskeyttämistä. Opiskeltavalla alalla ei ollut vaikutusta opintojen keskeyttämisen harkitsemiseen ( $p > 0,05$ ). Opintojen keskeyttämisen syyt jakautuivat viiteen eri teemaan, jotka liittyvät terveyteen, opiskeluun, henkilökohtaisiin ja ulkoisiin syihin sekä tuen tarpeen vaikutukseen (ks. LIITE 5). Terveyteen liittyvissä syissä keskeisimmiksi tekijöiksi nousivat heikentynyt terveydentila sekä psyykkiset syyt, kuten masentuneisuus tai voimavarojen puute. Opiskeluun liittyvissä syissä esiin nousivat opintojen kuormittavuus, opintojen laatuun ja organisointiin liittyvät tekijät, opiskeltavan alan valinnan vaikutus sekä jälkeä jäämisen pelko opinnoissa. Kuormittuneisuutta opinnoissa aiheuttivat muun muassa nopea opiskelutahti sekä suuri työmäärä. Opintojen laatuun ja organisointiin liittyvinä tekijöinä mainittiin muun muassa opetuksen sisältö sekä lukujärjestysten toimimattomuus. Henkilökohtaisista syistä keskeisimmiksi tekijöiksi nousivat opiskelumotivaation puute sekä perhe-elämän ja opiskelun yhdistämisen hankaluus. Ulkoisista syistä esiin nousivat muun muassa taloudellisen tilanteen, työn ja koulumatkan vaikutus. Tuen tarpeeseen liittyvissä tekijöissä esiin nousivat puuttelliset tukiverkostot ja arvostuksen puute opinnoissa.

*”En tiedä onko tämä ala sittenkään itselle sopiva. Joskus tuntuu, että en saa opiskelusta mitään irti---.”*

*”Opinnoista ei tunnu olevan mitään hyötyä, eivätkä opettajatkaan anna selkeitä neuvoja---.”*



## 7.3 Sosiaalista hyvinvointia opiskeluyhteisöistä

TAULUKKO 2. Kokemuksia opiskeluyhteisöistä ja opiskeluympäristöstä (%)

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen opiskelevani minulle mieluista alaa	0,9	4,3	34	61
Pidän opiskelukampuksistani	3	12,8	50,6	33,6
Kampuksella on hyvä opiskeluilmapiiri	2,1	9,8	56,2	31,9
Opiskeluryhmässäni vallitsee hyvä ilmapiiri	3	7,2	47,7	43
Koen kuuluvani opiskeluryhmääni	4,7	13,2	41,3	40,9
Viihdyn opiskeluryhmässäni	3	9,8	44,4	42,7
Koen saavani tukea opiskeluryhmältäni	4,3	15	50	31,2
Mielestäni on helppoa tutustua muihin samaa alaa opiskelevien ryhmien opiskelijoihin	10,7	32,9	38	18,4
Mielestäni on helppoa tutustua muiden alojen opiskelijoihin	26,4	45,5	23	5,5
Yhteensä	100	100	100	100

Taulukosta 2 ilmenee, että suurin osa opiskelijoista kokee opiskelevansa itselleen mieluista alaa ja pitää opiskelukampuksestaan. Suurimman osan mielestä opiskelukampuksella- ja ryhmässä vallitsee hyvä ilmapiiri. Neljä viidestä opiskelijasta kokee kuuluvansa opiskeluryhmäänsä ja suurin osa kokee viihtyvänsä opiskeluryhmässään. Kuitenkin lähes joka viides vastasi, ettei koe kuuluvansa opiskeluryhmäänsä ja ettei saa tukea opiskeluryhmältään. Lähes puolet vastaajista oli sitä mieltä, että muihin samaa alaa opiskelevien ryhmien opiskelijoihin ei ole helppo tutustua. Suurimman osan mielestä muiden alojen opiskelijoihin ei ole helppo tutustua. Tarkastelimme ristiintaulukoinnin avulla, onko opiskelupaikkakunnalla vaikutusta siihen, millaisina opiskeluympäristö sekä opiskeluyhteisöt koetaan. Tulosten mukaan opiskelupaikkakunnalla ei ollut vaikutusta ( $p > 0,05$ ). Tarkastelimme myös, onko koulutuslalla vaikutusta edellä mainittuun kokemukseen. Koulutuslalla oli vaikutusta kokemukseen oman alan mielekkyydestä ( $p = 0,007$ ). Luonnonvara-alan opiskelijoista kaikki (100 %) ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista lähes kaikki (98,9 %) olivat jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että opiskelevat mieluista alaa. Eniten opintojen mielekkyyden kokemuksessa esiintyi hajontaa kulttuurialalla, jossa 12,5 % opiskelijoista ei kokenut opiskelevansa itselleen mieluista alaa.

Noin joka neljäs opiskelija (25,5 %) vastasi kuuluvansa johonkin Savonian opiskeluyhteisöistä. Opiskeluyhteisöihin kuuluvista (n = 60) 63,3 % kertoi kuuluvansa johonkin opiskeluyhdistykseen, 53,3 % opiskelijatuutoreihin, 1,7 % Savonian opiskelijakunnan edustajistoon ja 6,7 % johonkin muuhun opiskelijayhteisöön. Muita mainittuja opiskeluyhteisöjä olivat yTiimi (2 vastausta), varakouluvastaava ja oma luokka.

Suurin osa opiskelijoista (76,3 %) vastasi osallistuneensa opiskelijatapahtumiin. Avoimissa vastauksissa ilmeni, että suosituimpia opiskelijatapahtumia ovat opiskelijabileet ja – illat (74 vastausta). Eniten mainittuja yksittäisiä opiskelijatapahtumia olivat Kauppakadun Impro (25), Winterfest (12) ja Startti (5). Muita vastauksissa mainittuja opiskelijatapahtumia olivat illanvietot ja iltatapahtumat (14), liikunnalliset tapahtumat (11), haalarikastajaiset (10), grillailu- ja peli-illat (9), luokan sisäiset juhlat (6) ja alkoholilliset tapahtumat (6). Opiskelijapaikkakunnalla ei ole vaikutusta opiskelijatapahtumiin osallistuvuuteen (p = 0,148).

Avoimessa kysymyksessä kysyttiin syitä opiskelijatapahtumiin osallistumiseen tai osallistumattomuuteen. Keskeisimmät syyt osallistumiseen liittyivät tapahtumien sosiaaliseen ulottuvuuteen, arjesta irtautumiseen ja tapahtumien houkuttelevuuteen (ks. LIITE 6). Sosiaaliseen ulottuvuuteen kuului ihmisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen tapahtumissa, yhteisöllisyys, ajanvietto kavereiden kanssa sekä sosiaalinen paine. Arjesta irtautumisessa keskeisiksi näkökulmiksi nousi hauskanpito ja juhliminen, rentoutuminen sekä sisällön hakeminen elämään. Tapahtumien houkuttelevuuteen liittyi niiden kiinnostavuus ja tunnelma sekä niiden sisältö ja käytännöllisyys.

*”Olen osallistunut lähes kaikkiin tapahtumiin, koska niissä saa luotua suhteita myös muihin, kuin oman ryhmän opiskelijoihin.*

*Ne myös ryhmäyttävät samassa ryhmässä opiskelevia ja luovat me-henkeä.*

*Ne ovat myös olleet mukavia ja rentouttavia hetkiä, joissa voi hetkeksi unohtaa koulutehtävät ja pitää hauskaa.”*

Osallistumattomuus opiskelijatapahtumiin johtui tapahtumien bile- ja alkoholipainotteisuudesta, henkilökohtaisesta elämäntilanteesta, ulkopuolisuuden kokemuksesta ja tapahtumiin liittyvistä syistä (ks. LIITE 7). Elämäntilanteesta johtuvat syyt liittyivät muun muassa arjen kiireellisyyteen, opiskeluun, taloudelliseen tilanteeseen sekä välimatkaan. Ulkopuolisuuden kokemus johtui siitä, etteivät tapahtumat tuntuneet itselle sopivilta muun muassa ikäeron takia tai muista sosiaalisista syistä, kuten ryhmään sisälle pääsemisen vaikeudesta. Tapahtumiin liittyviä syitä olivat muun muassa tapahtumien sisältö sekä niiden ajankohta ja paikka, kuten tapahtumien samankaltaisuus ja niiden järjestäminen keskellä viikkoa.

*”Työskentely opiskelujen ohella vie kaiken vapaa-ajan eikä itseäni ole niinkään kiinnostanut yöelämään painottuvat opiskelijatapahtumat.”*

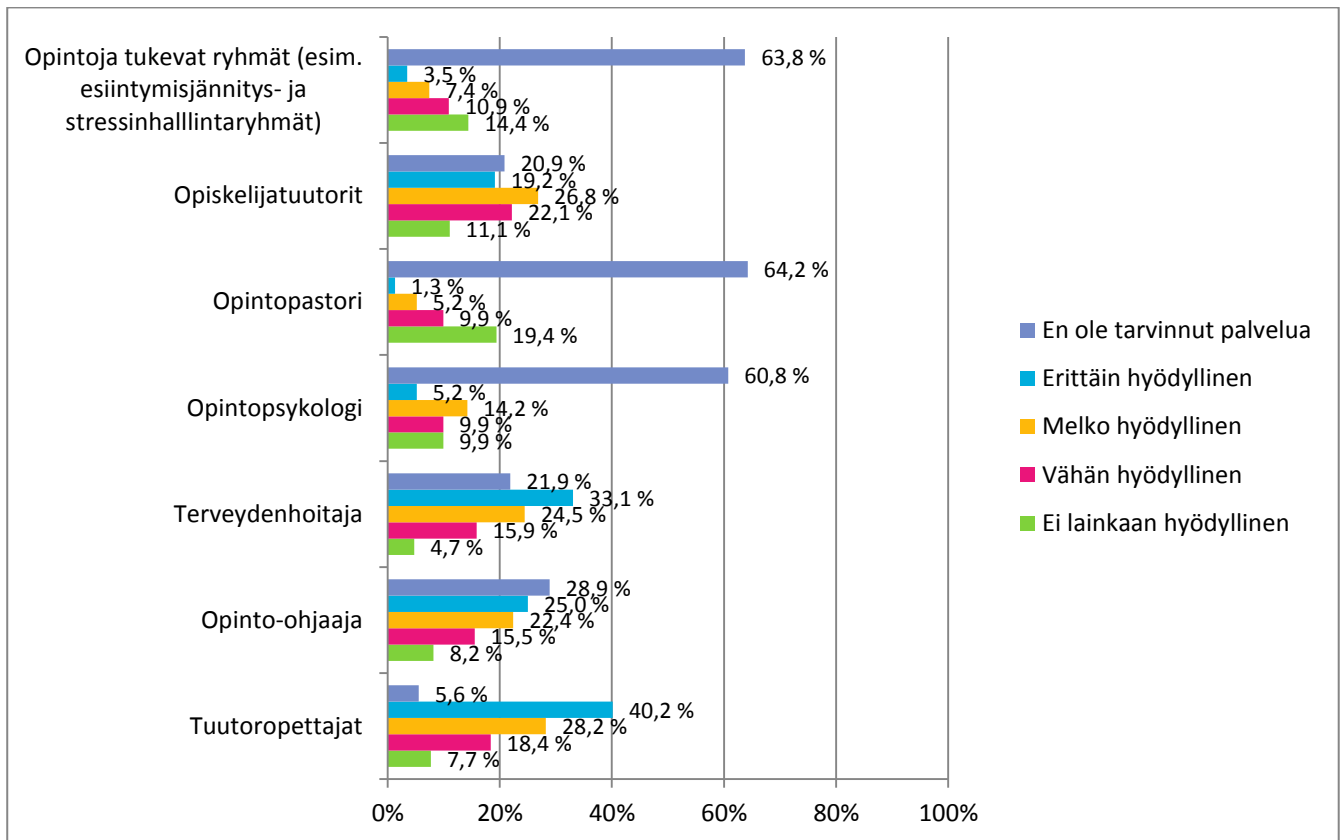
*”Bileet eivät ole mun juttu ja ärsyttää, kun muuta aktiviteettia on niin vähän... tuntee olonsa ulkopuoliseksi, kun monen muun opiskelu keskittyy bilettämiseen--”*

#### 7.4 Opiskelijahyvinvointipalvelut opiskelijoiden silmin

Opiskelijoista 66,4 % vastasi käyttäneensä opiskelijahyvinvointipalveluista terveydenhoitajan palveluita. Opintopsykologin palveluita on käyttänyt 3 % ja oppilaitospastoria 1 % opiskelijoista. Vastausvaihtoehtoa opintoja tukevat ryhmät (esim. esiintymisjännitys- ja stressinhallintaryhmät) ei valinnut kukaan kyselyyn vastanneista. 4,7 % opiskelijoista valitsi vaihtoehdon Joku muu, mikä – jossa keskeisimmäksi vastaukseksi nousi lääkärin palvelut (7). Myös verkkopuntarikurssi ja ravintoterapeutti mainittiin vastauksissa.

Suurin osa opiskelijoista (78,4 %) koki saavansa tukea opintoihinsa oman ryhmänsä opiskelijoilta. Tuutoropettajilta tukea koki saavansa puolet opiskelijoista (50,2 %) ja muilta kuin oman ryhmän opiskelijoilta noin neljännes (26 %). Opinto-ohjaajalta tukea opintoihinsa koki saaneensa 20,7 % opiskelijoista ja 18,9 % sai tukea opiskelijatuutoreilta. Terveydenhoitajalta tukea koki saaneensa 11,9 %. 14,5 % vastaajista valitsi vaihtoehdon Jokin muu, mikä – jossa keskeisimmiksi vastauksiksi nousivat perhe (8), avopuoliso tai puoliso (7), ystävät (7), vanhemmat (5) sekä seurustelukumppani (3). Muita tukea opintoihin antaviksi tahoiksi mainittuja olivat oman alan opettajat, muut kuin tuutoropettajat sekä Kela.

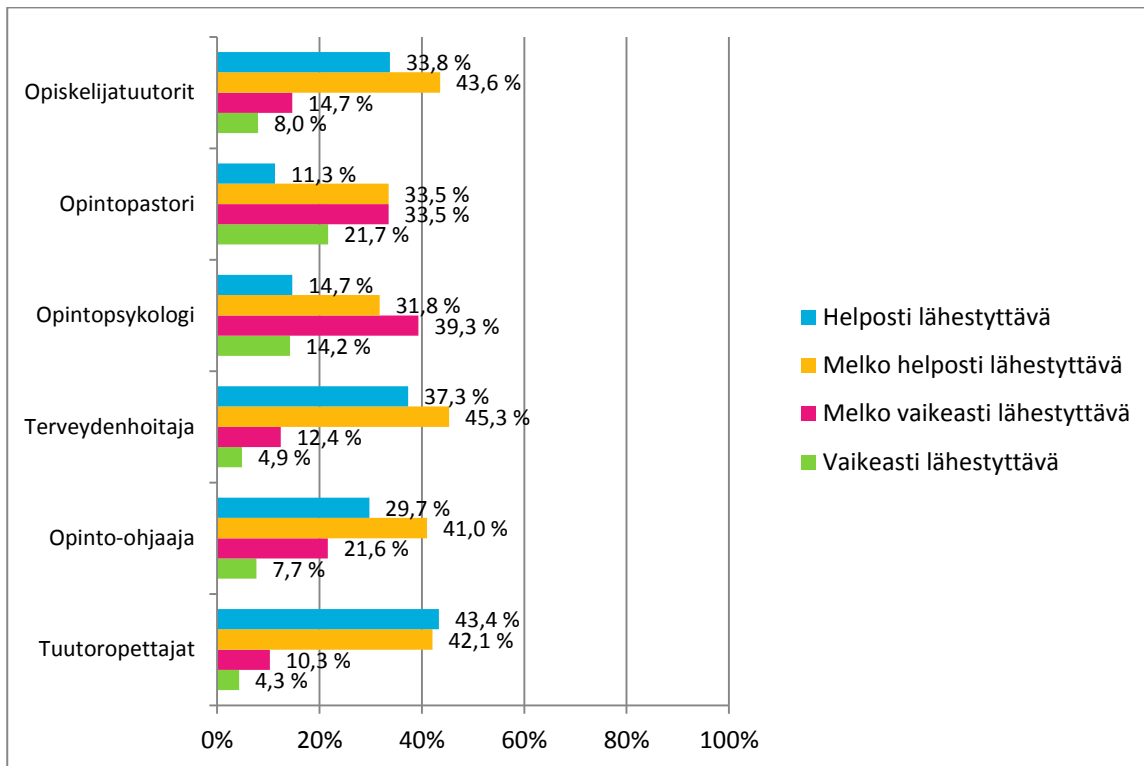
Tuloksissa oli havaittavissa alakohtaisia eroja siitä, keneltä opiskelija on kokenut saaneensa tukea opintoihinsa. Suurimpia alakohtaisia eroja oli havaittavissa tuutoropettajalta ( $p = 0,013$ ), opiskelijatuutoreilta ( $p = 0,034$ ) ja opinto-ohjaajalta ( $p = 0,007$ ) saadun tuen kokemuksessa. Liiketalouden alalla suurin osa koki saavansa tukea tuutoropettajalta (75 %) kun taas kulttuurialalla näin koki noin neljännes opiskelijoista (26,1 %). Opiskelijatuutoreilta koki saavansa tukea noin kolmannes luonnonvara-alan (33,3 %), liiketalouden (32,1 %) ja matkailu- ja ravitsemusalan (30,8 %) opiskelijoista. Vähiten tukea opiskelijatuutoreilta koki saaneensa kulttuurialan opiskelijat (8,7 %). Opinto-ohjaajalta eniten koki tukea saavansa liiketalouden opiskelijat (39,3 %) ja vähiten luonnonvara-alan opiskelijat (8,3 %).



KUVIO 4. Kokemuksia kyseisten henkilöiden ja palveluiden hyödyllisyydestä

Kuviosta 4 käy ilmi, että hyödyllisimpinä opintojen ja hyvinvoinnin kannalta koettiin tuutoropettajat, terveydenhoitaja ja opinto-ohjaaja. Opintopastorin, opintoja tukevien ryhmien ja opintopsykologin palveluja oli tarvittu vähiten. Palveluiden hyödyllisyyden kokemisessa oli havaittavissa opiskelupaikkakuntakohtaisia eroja tuutoropettajan ( $p = 0,009$ ) ja terveydenhoitajan ( $p = 0,020$ ) kohdalla.

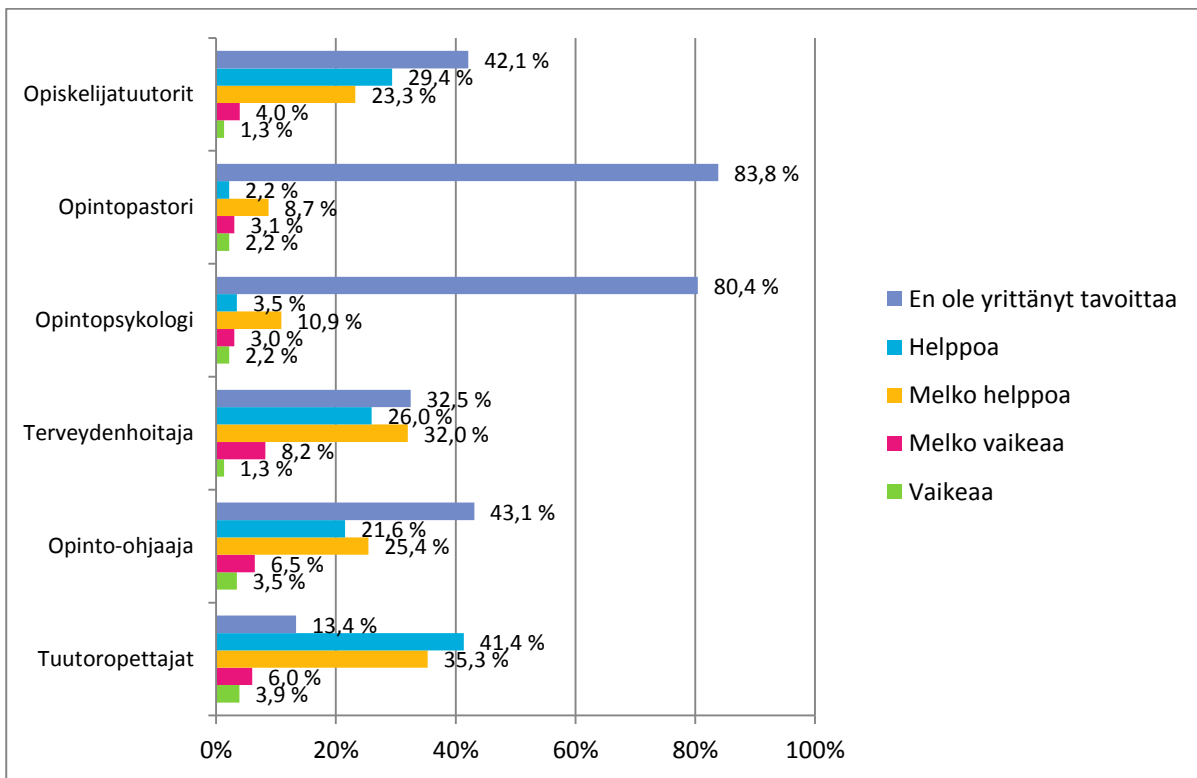
Tuutoropettajat erittäin hyödyllisinä koki Varkaudessa 68,8 %, Iisalmessa 59,0 % ja Kuopiossa 33,5 % opiskelijoista. Kuopiossa 9,5 % ja Varkaudessa 6,3 % ei kokenut tuutoropettajia lainkaan hyödyllisinä. Iisalmessa kukaan opiskelijoista ei ollut vastannut kokevansa näin. Terveydenhoitajan palvelut erittäin hyödyllisinä koki Varkaudessa 43,8 %, Kuopiossa noin kolmannes (34,8 %) ja Iisalmessa viidennes (20,5 %) opiskelijoista.



KUVIO 5. Henkilöiden lähestyttävyys

Kuviosta 5 ilmenee, että tuutoropettajat koettiin helpoimmin lähestyttäviksi. Suurin osa opiskelijoista koki myös opinto-ohjaajan, opiskelijatuutorit ja terveydenhoitajan helposti lähestyttäviksi. Noin puolet vastaajista koki opintopastorin ja opintopsykologin melko vaikeasti tai vaikeasti lähestyttäviksi henkilöiksi.

Avoimessa kysymyksen vastauksissa kävi ilmi, että henkilön lähestyttävyyteen vaikuttaa henkilön tavoitettavuus ja paikallaolo, yhteisöllisyys, henkilön näkyvyys kouluarjessa, informaatio sekä persoonallisuuteen liittyvät tekijät (ks. LIITE 10). Henkilön tavoitettavuuteen osalta vastauksissa mainittiin muun muassa henkilön tavoitettavissaoloaika sekä tavoiteltavien henkilöiden kiireellisyys. Yhteisöllisyyden tunteella viitattiin esimerkiksi yhteisen tekemisen ja saman ikähaarukan merkitykseen lähestyttävyyden. Näkyvyydellä tarkoitettiin muun muassa henkilön työtilojen sijainnin merkitystä lähestyttävyydessä sekä kokemusta henkilön tuttuudesta. Vähäinen ohjaus ja tiedottaminen henkilöiden tarjoamista palveluista nähtiin lähestyttävyyden kannalta ongelmakohtana. Persoonallisuuden vaikutukset lähestyttävyyteen liittyivät sekä lähestyttävän henkilön persoonaan että opiskelijan omiin mielikuviin. Henkilöiden persoonassa merkittävänä asioina nähtiin muun muassa henkilön rentous ja avoimuus. Opiskelijoiden mielikuvissa esimerkiksi leimautumisen pelko ja kokemus siitä, ettei tule kuulluksi vaikuttivat lähestyttävyyden kokemukseen. Lähestyttävyyteen vaikuttavana tekijänä nähtiin myös henkilön ammattitaito.



KUVIO 6. Henkilöiden tavoitettavuus

Kuviossa 6 ilmenee, että opiskelijat kokivat tuutoropettajat ja opiskelijatuutorit helpoimmin tavoitettavina. Tuutoropettajien tavoitettavuuden melko helppona tai helppona koki kolme neljästä opiskelijasta ja opinto-ohjaajan lähes puolet opiskelijoista. Terveystenhoitajan tavoitettavuuden melko helppoksi tai helpoksi koki yli puolet opiskelijoista. Suurin osa opiskelijoista ei ollut yrittänyt tavoittaa opintopsykologia tai opintopastoria. Opiskelijatuutoreiden tavoitettavuus oli vastaajista noin puolen mielestä melko helppoa tai helppoa.

Opiskelijoilla oli mahdollisuus antaa palautetta (ks. liite 11) ja kertoa kehitysehdotuksia liittyen Savonia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluihin (ks. liite 12). Savonia-ammattikorkeakoulun nykyisten tukitoimien hyviä ja huonoja puolia sekä tukitoimien kehitysehdotuksia tutkittiin avoimen kysymyksen avulla. Vastausten analysoinnissa käytettiin sovelletusti sisällön analyysia. Saadut vastaukset tiivistettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia, jotka sijoitettiin esiin nousseiden kategorioiden alle.

Palautetta palveluihin ja henkilöstöön liittyen annettiin muun muassa koskien opiskelijatuutoritoimintaa, tuutoropettajia ja opiskeluterveydenhuoltoa. Opiskelijatuutoritoiminta nähtiin tärkeänä ja se koettiin hyvänä, että opiskelijatuutori on samassa asemassa opiskelijan kanssa. Parannettavaa olisi kuitenkin siinä, että opiskelijatuutoreilla toivottiin olevan enemmän tietoa asioista.

*"Tutorointi on hyvä tukitoiminto, sillä siinä oman ikäiset osaavat yleensä selittää sinulle asiat paremmin kuin esim. opettajat --"*

*”Tuutoritoiminta on erittäin hyvä. Voisi vieläkin enemmän panostaa siihen”*

Tuutoropettajat nähtiin tärkeinä asioista tiedottajina. Heikkoutena nähtiin kuitenkin ongelmat tuutoropettajien tavoitettavuudessa erityisesti sähköpostitse sekä kokemus siitä, että ei viitsi vaivata tuutoropettajia heidän suuren työmäärän vuoksi.

*”Tuutoropettajat ovat hyvä asia, kun luokka on niin suuri. On helpompaa kun tietää kenen kanssa kouluun liittyvät asiat voi hoitaa--”*

*”--Tuutoropettajilla on suuri vastuu ja tuntuu että heillä on liikaa töitä ja ei kehtaa heitä kuormittaa liikaa—”*

Negatiivista palautetta annettiin koskien opiskelutilojen ruuhkaisuutta ja meluisuutta.

*”--Kaikkialla on koko ajan kauhea meteli, tuntuu että ihmisiä on tungettu liikaa samaan paikkaan--”*

Positiivisiksi asioiksi palautteessa mainittiin, että nykyiset tukitoimet ovat riittäviä, apu on asiantuntevaa ja opiskelijoihin suhdaututaan hyvin.

*”Minusta tukitoimia on paljon, kunhan osaa vain tarttua niihin.”*

*”Terveystuulopalvelut ovat olleet todella hyviä ja terveydenhoitajat suhtautuvat todella hyvin opiskelijoihin ja heidän tilanteisiinsa ja asioihin ja olen saanut asiantuntevaa apua eri tilanteissa ja nopeasti--”*

Taulukosta (ks. LIITE 12) ilmenee keskeisimmät kehitysehdotukset. Informaation lisäämiseen liittyvissä kehitysehdotuksissa opintopsykologin sekä opintopastorin palveluiden tehokkaampi esittely ja markkinointi nousivat esiin useamassa vastauksessa.

*”Opintopsykologin ja opintopastorin palveluja voisi enemmän mainostaa, ne eivät ole olleet kovin paljoa esillä mielestäni. Hienoa kuitenkin, että erilaisia tukitoimia on useita erilaisia saatavilla”*

*”--lähestyttävyyttä voisi helpottaa se, että myös opintopsykologi ja opintopastori esittäytyisivät jossain vaiheessa opintojen alussa, ja kertoisivat millaisessa tilanteessa heihin kannattaa ottaa yhteyttä ja miten”*

Palveluihin ja tapahtumiin liittyviä kehitysehdotuksia ilmeni eniten liittyen tuutoritoimintaan, terveydenhoitajaan sekä yleisesti terveydenhuollon palveluihin. Tuutoritoiminnan ja tuutoreiden järjestämiä tapahtumia kaivataan lisää. Vastaajien mielestä terveydenhoitajan tavoitettavuuteen pitäisi pa-

nostaa enemmän. Muutamissa vastauksissa ilmeni toive terveydenhuollon palveluiden tehostamisesta niin, että esimerkiksi hammashoito saataisiin opiskeluterveydenhuollon piiriin. Muutamissa vastauksissa ehdotettiin terveystarkastusten tehostamista, jotta mahdolliset ongelmat olisi helpompi havaita ja niihin voitaisiin puuttua ajoissa. Opiskelitapahtumien ja teemapäivien lisääminen nähtiin keino lisätä eri alojen välistä yhteisöllisyyttä.

*”Enemmän rentoja opiskelijatapahtumia, joissa olisi mahdollisuus tutustua eri alojen opiskelijoihin”*

*”--koululla jotain yhteisiä teemapäiviä ja tapahtumia missä voisi tutustua muidenkin alojen opiskelijoihin”*

*”Terveydenhoitaja voisi päivystää kampuksella, niin olisi helpompi ottaa yhteyttä tai kysyä mieltä painavaa asiaa”*

*”Terveydenhoitajille voisi olla paremmin aikoja tarjolla”*

*”Voisi olla ”pakollinen” henkilökohtainen juttelukerta eri ihmisten kanssa jotta saadaan kartoitettua myös ne joilla on vaikeaa mutteivät hae siihen apua”*

Savonia-ammattikorkeakoulun tiloja opiskelijat kehittäisivät oleskelu-, kahvila- sekä ruokailutilojen osalta. Erityisesti hyppytunti- ja taukotiloja kaivataan lisää sekä kahvila- ja ruokailutilojen toimivuuden kehittämistä ruuhkien välttämiseksi.

*”--kahviloita myös pitäisi saada enemmän jotta olisi hengailutilaa, ei tarvitsisi väsyneenä jonottaa koko taukoa...”*

*”--enemmän jotain sohvahuoneita, jossa voisi hyppytunneilla tehdä tehtäviä yms...”*

Yleisissä kehitysehdotuksissa keskeisimmiksi nousivat muun muassa tenttikäytäntöjen yhtenäistäminen esimerkiksi tenttikalenterin- tai tenttiviikko järjestelmän avulla. Lukujärjestysten nopeaan saatavuuteen tulisi panostaa, jotta opiskelijoiden olisi helpompi suunnitella henkilökohtaista elämäänsä.

*”Lukujärjestykset pitää saada tietää ajoissa, eikä viikkoa aikasemmin. Mahdoton järjestellä töitä, omaa elämää tai tentteihin lukua--”*



## 7.5 Päihteiden käytön ilmeneminen opiskelijoiden keskuudessa

TAULUKKO 3. Opiskelijoiden päihteiden käyttötottumuksia (%)

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa	Päivittäin
Tupakoin	59,4	11,1	4,7	2,1	6,8	15,8
Nuuskaan	88	4,3	0,9	0,9	1,7	4,3
Käytän alkoholia	7,7	30	31,8	27	3	0,4
Käytän kannabista	94,4	2,6	0,4	1,3	0,4	0,9
Käytän muita huumeita	97	2,6	0	0	0	0,4
Käytän lääkkeitä päihtymistarkoitukseen	98,3	1,3	0	0	0	0,4
Sekakäytän (esim. lääkkeitä ja alkoholia)	97,9	1,7	0	0	0	0,4

Taulukosta 3 ilmenee opiskelijoiden päihteiden käyttötottumuksia. Yleisimmin käytetty päihde on alkoholi. Alkoholin käyttökertojen määrä jakautui tasaisesti väleille kerran kuukaudessa tai harvemmin – kerran viikossa käyttöön. Opiskelijoista viidennes tupakoi päivittäin tai useita kertoja viikossa. Yli puolet opiskelijoista vastasi, ettei tupakoi koskaan. Pieni osa opiskelijoista (6 %) vastasi käyttävänsä nuuskaa päivittäin tai useita kertoja viikossa. Opiskelijoista enemmistö vastasi, ettei koskaan käytä kannabista, mutta kuitenkin käyttöä esiintyy kaiken kaikkiaan 5,6 %:lla vastaajista. Opiskelijoiden keskuudessa muiden huumeiden käytön, lääkkeiden käytön päihtymistarkoituksessa ja sekakäytön esiintyvyys oli vähäistä. Ainoastaan nuuskaamisen kohdalla ilmeni koulutusalojen välillä eroja ( $p=0,003$ ). Nuuskan päivittäiskäyttö oli yleisintä tekniikan alalla (12,5 %).

TAULUKKO 4. Syitä alkoholin tai muiden päihdyttävien aineiden käyttöön (%)

	Ei lainkaan vaikut- tava tekijä	Vähän vaikuttava tekijä	Jokseenkin vaikut- tava tekijä	Erittäin vaikuttava tekijä
Rentoutuakseni	16,7	23,7	39	<b>20,6</b>
Sosiaalisen paineen takia	<b>66,8</b>	22,1	8,9	2,2
Vähentääkseni stressiä	34,4	33	25,1	7,5
Päihtymistarkoituksessa	29,1	22	<b>36,6</b>	<b>12,3</b>
Lievittääkseni ahdistu- neisuutta	<b>71,7</b>	12,4	12,4	3,5
Jaksaakseni paremmin arjessa	<b>65,2</b>	18,9	11,5	4,4
Pitääkseni hauskaa	9,2	13,2	31,6	<b>46,1</b>
Yhteensä	100	100	100	100

Taulukosta 4 näkyy syitä alkoholin ja muiden päihdyttävien aineiden käyttöön. Eniten päihteitä käytetään hauskanpitoon ja rentoutumiseen. Lähes puolella vastaajista (48,9 %) päihtymistarkoitus vaikuttaa päihteiden käytön taustalla. Kolmannes opiskelijoista (32,6 %) vastasi käyttävänsä päihteitä lievittääkseen stressiä. Vähiten vaikuttavia tekijöitä olivat sosiaalinen paine, ahdistuneisuuden lievittäminen sekä arjessa jaksaminen.

TAULUKKO 5. Tilanteita, joissa opiskelijat käyttävät alkoholia tai päihdyttäviä aineita (%)

Yksin	21,1
Opiskelukavereiden kanssa	<b>69</b>
Opiskelijatapahtumissa	<b>58,6</b>
Opiskeluyhteisöjen tapahtumissa (esim. opiskelijayhdistykset, tuutorit...)	9,9
Opiskeluyhteisöjen ulkopuolisissa ystäväpiireissä	<b>76,2</b>
Opiskeluyhteisöjen ulkopuolisissa tapahtumissa	50,9
En käytä päihteitä	7,3

Taulukosta 5 ilmenee, että eniten alkoholia tai päihdyttäviä aineita käytetään opiskeluyhteisöjen ulkopuolisissa ystäväpiireissä, opiskelukavereiden kanssa sekä opiskelijatapahtumissa. Vähiten päihteitä käytettiin opiskelijayhteisöjen tapahtumissa. Tulee kuitenkin huomioida, että vastaajista vähemmistö kuuluu johonkin erilliseen opiskeluyhteisöön (tuutorit, opiskelijayhdistys). Huomioitavaa tässä on se, että vastaajat ovat voineet valita useamman vaihtoehdon. Tämä kohdan tulokset kertovat sen, missä kaikissa paikoissa ja kenen kanssa opiskelijat käyttävät päihteitä.

Kysyimme, onko päihteiden käyttö muuttunut opintojen aloittamisen jälkeen. Tulosten mukaan 9,9 %:lla päihteiden käyttö on vähentynyt jonkin verran opintojen aloittamisen jälkeen ja 6 %:lla käyttö on vähentynyt huomattavasti. Neljännes (25,8 %) vastasi päihteiden käyttönsä lisääntyneen jonkin verran opintojen aloittamisen jälkeen. 3,4 % opiskelijoista vastasi päihteiden käyttönsä lisääntyneen huomattavasti. Yli puolella vastaajista (54,9 %) päihteiden käyttö ei ole muuttunut lainkaan. Opiskelupaikkakunnalla on vaikutusta päihteiden käytön muuttumiseen ( $p = 0,012$ ). Iisalmessa opiskelevista kolmannes (31,6 %) vastasi päihteidenkäyttönsä vähentyneen aloitettuaan opinnot. Valtaosalla Varkaudessa opiskelevista (93,8 %) päihteiden käyttö ei ollut muuttunut lainkaan. Kuopiossa opiskelevista kolmanneksella (33 %) päihteiden käyttö oli lisääntynyt opintojen aloittamisen jälkeen. Iisalmessa päihteiden käyttö oli lisääntynyt 21,1 %:lla ja Varkaudessa 6,3 %:lla.

Avoimessa kysymyksessä selvitimme mikä on vaikuttanut päihteiden käytön muuttumiseen. Vastauksista ilmeni (ks. LIITE 8), että päihteiden käytön lisääntymiseen vaikuttivat opiskeluyhteisöt, psyykkiset tekijät, käytännön tekijät ja elämäntilanne. Opiskeluyhteisön näkökulmasta päihteiden käyttöä on lisännyt muun muassa opiskelijatapahtumiin ja -bileisiin osallistuminen sekä ajatus siitä, että päihteiden käyttö kuuluu opiskelijaelämään. Myös halu tutustua muihin ja opiskelukavereiden vaikutus lisäsi päihteiden käyttöä. Psyykkisinä syinä nähtiin stressi sekä rentoutumistarkoitus. Käytännön syinä käytön lisääntymiseen mainittiin madaltunut kynnyksikäyttöä päihteitä esimerkiksi siksi, koska poissaolot koulusta nähtiin mahdollisina. Myös elämäntilanteen muutos esimerkiksi parisuhdetilanteessa oli päihteiden käyttöä lisäävä tekijä.

*”Päihteiden käyttö on lisääntynyt, koska ennen join lähinnä viikonloppuisin. Opiskelubileitä on pitkin viikkoa, joten nykyään voin juoda arkenakin. Lisäksi otan usein kotona illalla yhden lasin viiniä tai siiderin samalla kun rentoudun esim. telkkarin ääressä.”*

*”Opiskelijaporukalla alkoholin käyttö vapaa-ajalla tuntuu vain jotenkin ”kuuluvan asiaan”. Luokkakaverit vaan kysyy josko istuttaisiin yhdessä ensin iltaa ja sitten tanssimaan rankan kouluviikon tai päivän päätteeksi.”*

Päihteiden käytön vähentymiseen vaikuttivat elämäntilanne, mahdollisuuksien puute sekä yksilön sisäinen muutos (ks. LIITE 9). Elämäntilanteissa arjen kiireisyys, taloudelliset tekijät sekä erilaiset muutokset olivat käyttöä vähentäviä syitä. Mahdollisuuksien puuttuna nähtiin tapahtumien vähyyden ja juhlimisseuran puute. Yksilön sisäinen muutos tarkoittaa ajattelun muutosta, psyykkisiä muutoksia tai elämäntapojen muutosta. Esimerkiksi ajattelun muutokseen sisältyi kiinnostuksen väheneminen päihteiden käyttöä kohtaan ja psyykkisiin muutoksiin itsevarmuuden lisääntyminen.

*”On tullut se aika kun bailaaminen ei juurikaan enää kiinnosta niinkuin ennen, sekä elämäntilanteen muuttuminen.”*

Selvitimme avoimella kysymyksellä sitä, onko päihteiden käyttö vaikuttanut opintoihin ja koulunkäyntiin. Kysymykseen vastasi 168 opiskelijaa. Yli puolessa vastauksista (113 vastausta) oli nähtävissä, ettei päihteiden käytön koettu vaikuttavan opiskeluun. Joistakin vastauksista kävi ilmi, että päihteiden käyttö on vaikuttanut opintoihin (9). Vaikutus näkyi muun muassa poissaoloina ja palautettujen tehtävien tason laskuna. Muutamilla päihteiden käyttö on vaikuttanut opintoihin aiemmin opintojen aikana tai ensimmäisenä opiskeluvuonna (8). Vastanneista 33 kertoi, että heillä on satunnaisia poissaoloja krapulan tai väsymyksen takia ja 9 kertoi menneensä kouluun juhlimisen jälkeisestä krapulasta tai väsymyksestä huolimatta.

*”Ensimmäisenä vuonna kävin enemmän opiskelijatapahtumissa ja seuraavana aamuna olo oli sen mukainen. Vaikuttaa paljon, en pysty yleensä nousemaan sängystä seuraavana päivänä.”*

Joissakin vastauksissa nousi myös esille, että päihteet ovat vaikuttaneet positiivisesti opintoihin.

*”--Tuntuu, että alkoholi on helpottanut koulutehtävien tekemistä. Terveystieteistä syistä olen vähentänyt alkoholin käyttöä, mutta tuntuu että tämän vuoksi palauttamieni töiden taso on laskenut.”*

*”Kyllä. Sekä negatiivisesti että positiivisesti. Luovan alan opiskelijana päihteiden käyttö on luonnollinen tapa löytää inspiraatiota, mutta samalla se myöskin passivoi, liiallisuuksiin mennessään.”*

Vastauksista nousi esille myös juomattomuuden vaikutus opintoihin.

*”Koen että koska en käytä päihteitä jään monista asioista ulkopuolelle. Esim. Kun on ollut bileet, ihmiset keskustelevat seuraavina päivinä niistä, joten en pysty osallistumaan keskusteluun tai ainakin se on hyvin haastavaa.”*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Pääsääntöisesti opiskelijat kokivat voivansa hyvin. Opiskelijat kokivat elämäntilanteensa hyvänä, tulevaisuutensa valoisana sekä opintonsa mielenkiintoisina. Lisäksi suurin osa koki itsetuntonsa ja sosiaaliset verkostonsa hyvänä ja hyvinvointiaan tukevana asiana. Valtaosa opiskelijoista koki pystyvänsä hallitsemaan elämänsä. Arvostetuksi tulemisen tunne, itseään koskeviin päätöksiin vaikuttaminen sekä elämän kokeminen kaikin puolin merkitykselliseksi ovat elämänhallinnan kannalta oleellisia tekijöitä (ks. Vilkkö-Riihelä 2008, 173–176; Nyyti ry 2013).

Sekä monivalinta- että avoimissa kysymyksissä keskeisimmiksi opiskelijoiden hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavaksi tekijöiksi nousivat koettu stressi ja kiire. Yleisin mielenterveydenhäiriö opiskelijoiden keskuudessa oli masennus, joka on noussut aikaisemmissa kouluterveystutkimuksissa keskeisimmäksi nuorten aikuisten psyykkistä hyvinvointia kuormittavaksi tekijäksi (STM 2006, 77; Karlsson 2011, 286). Masentuneisuus oli vaikuttanut myös opintojen keskeyttämisen harkitsemiseen muiden psyykkisten syiden, taloudellisen tilanteen sekä nopean ja kuormittavan opiskelutahdin rinnalla. Tuloksista ilmeni samankaltaisuuksia verrattuna aikaisempiin opiskelijahyvinvointitutkimuksiin. 2011 vuoden Opiskeluterveys - teoksesta (ks. Penttilä 2011, 56) käy ilmi, että työhön ja yleisesti toimeentuloon liittyvät tekijät kuormittavat opiskelijoiden jaksamista, koska useimmat työskentelevät opintojen ohella toimeentulonsa turvaamiseksi. Sama ilmiö nousi esiin myös tutkimuksemme tuloksista, jossa taloudellinen tilanne, työ sekä opintojen itsenäisyys koettiin kuormittavimmiksi tekijöiksi. Koulumatka koettiin kuormittavimpana sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoiden keskuudessa.

Kokemus opiskeluyhteisöön kuulumisesta oli merkittävästi yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin. Omalta ryhmältä saatiin tukea arjessa ja opinnoissa jaksamiseen. Suurimmaksi osaksi ilmapiiri opiskelukampuksilla ja ryhmissä koettiin hyvänä. Opiskelutapahtumat koettiin merkittävinä yhteisöllisyyden kehittymisen kannalta sekä opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä. Opiskelijatapahtumat nähtiin merkittävänä keinona tutustua muihin opiskelijoihin. Kokonaisuudessaan tutustuminen muiden ryhmien ja alojen opiskelijoihin koettiin kuitenkin hankalana.

Suurin osa opiskelijoista oli osallistunut opiskelijatapahtumiin. Suosituimmat tapahtumat opiskelijoiden keskuudessa olivat opiskelijabileet- ja illat. Päihteiden käyttö liitettiin vahvasti opiskelijatapahtumiin ja opiskelijatapahtumat olivat yleisimmin opiskelijabileitä. Koska opiskelijatapahtumat ovat alkoholipainotteisia ryhmäytymisen paikkoja, voidaan olettaa, että päihteiden käytöllä on rooli myös muihin opiskelijoihin tutustuessa sekä yhteisöllisyyden rakentumisessa. Opiskelijatapahtumat sekä päihteiden käyttö tapahtumissa nähtiin psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevana asiana. Tämä vastaa aikaisempia tutkimuksia, joissa todetaan alkoholilla olevan suuri rooli opiskelijatapahtumissa (Nyyti ry 2012, 6). Toisaalta useista avoimista vastauksista kävi ilmi, että opiskelijatapahtumiin jätetään osallistumatta juuri alkoholipainotteisuuden takia. Opiskelijatapahtumiin osallistumatta jättämi-

nen voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Osallistumattomuuteen vaikuttivat myös tapahtumien ajankohta sekä elämäntilanne ja siihen liittyvät asiat, kuten rahatilanne ja koulumatka.

Päivittäinen tupakointi Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa on yhtä yleistä kuin valtakunnallinen tupakkatilasto on osoittanut tupakoinnin olevan työikäisen väestön keskuudessa. Vuonna 2013 tehdyn tilastoinnin mukaan 15–64 vuotiaista suomalaisista noin 16 % tupakoi päivittäin joka pätee tulostemme (15,8 %) mukaan myös Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoihin. (ks. THL 2014c.) Hanna Erola (2004, 50) on tutkinut ammattikorkeakouluopiskelijoiden päihteiden käyttöä. Erolan mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat käyttävät tavallisimmin alkoholia kuukausittain. Erolan tutkimuksessa noin 7 % vastaajista kertoi käyttävänsä alkoholia useita kertoja viikossa ja saman verran vastaajista ei käytä alkoholia lainkaan. Saamiemme tulosten mukaan alkoholin viikottainen käyttö oli opiskelijoiden keskuudessa melko yleistä. Reilu neljännes opiskelijoista käytti alkoholia viikoittain. Opiskelijoista 7,7 % ei käytä alkoholia lainkaan, joka vastaa Erolan tutkimuksen tulosta. Alkoholin käyttö useita kertoja viikossa on kuitenkin tulostemme mukaan Erolan tutkimukseen verrattuna vähäisempää.

Alkoholin kohtuukäyttöä on määritelty riskirajoilla, jotka perustuvat käytettyjen alkoholiannosten määrään. Tuloksissamme ei käy ilmi millaisia määriä alkoholia nautitaan käyttökerroilla. Tämä vaikuttaa olennaisesti sen arvioimiseen, onko alkoholinkäyttö kohtuullista. Kohtuukäyttöä määritellään siten, että se ei aiheuta terveydellisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vaikeuksia ja on yleensä harvoin toistuvaa, määrältään vähäistä ja humalahakuinen juominen on poikkeuksellista. (ks. EHYT s.a.) Noin puolet opiskelijoista vastasi käyttävänsä alkoholia tai muita päihdyttäviä aineita päihtymistarkoituksessa. Näin ollen kohtuukäytön rajat voivat ylittyä. Opiskelijat eivät kuitenkaan koe, että päihteiden käyttö vaikuttaisi heidän opintoihinsa.

Saamiemme tulosten mukaan kannabiksen käyttö on Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa harvinaista. Valtakunnallisen korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan kannabista viimeisen vuoden sisällä käyttäneiden osuus oli noin 7 % opiskelijoista (Varjonen, Tanhunen, Forssel & Perälä 2012, 47). Tuloksissamme joskus kannabista käyttävien osuus oli 5,6 %. Alkoholin ja muiden päihdyttävien aineiden käyttöön liittyy opiskelijoilla monesti hauskanpito, rentoutuminen sekä päihtymistarkoitus. Erityisesti alkoholin käyttöön liittyy vahvasti sosiaalinen ulottuvuus. Myös Pirskanen ja Pietilä (2011, 180–181) ovat todenneet päihteiden käytön sosiaalisen ulottuvuuden sekä yhteisöllisyyden kokemuksen merkittäviksi osatekijöiksi opiskelijoiden päihteiden käytössä. Tulostemme mukaan alkoholia käytetään kaveriporukoissa, jotka ovat joko opiskelukavereita tai opiskelujen ulkopuolisia ystäväpiirejä. Opiskelujen aloittaminen voi vaikuttaa päihteiden käyttöön joko lisäävästi tai vähentävästi. Sosiaaliset syyt, kuten tutustuminen muihin opiskelijoihin, näyttävät lisäävän alkoholinkäyttöä. Toisaalta päihteiden käyttö voi myös vähentyä elämäntilanteen muuttuessa tai arjen kiireiden takia.

Kokonaisuudessaan opiskelijahyvinvointipalveluihin oltiin melko tyytyväisiä. Vastauksista käy ilmi kuitenkin se, että saatavilla olevista opiskelijahyvinvointipalveluista ei ole tarpeeksi tietoa. Opiskeluhyvinvointipalveluissa työskentelevät henkilöt koettiin osittain vaikeasti lähestyttävinä muun muassa

siksi, koska henkilöt eivät olleet käyneet esittäytymässä opiskelijoille esimerkiksi opintojen alussa. Lähestyttävyyteen vaikuttavana tekijänä nousi esille myös tietämättömyys siitä, kenen puoleen tulisi kääntyä missäkin asioissa. Opiskelijoiden hyvinvointia ylläpitävät tahot kuuluvat myös osaksi opiskeluyhteisöä. Parhaimmillaan opiskeluyhteisö auttaa jaksamaan opinnoissa, mutta tällainen hyvinvointipalveluiden toimimattomuus voi vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi opiskelijan opiskelumotivaatioon (ks. THL 2014a).

Eniten tukea opintoihin saatiin omalta opiskeluryhmältä. Myös tuutoropettajat koettiin tärkeinä tuen tarjoajina sekä hyödyllisinä henkilöinä opintojen kannalta. Lisäksi tuutoropettajat koettiin helpoimmin tavoitettavina. Tuutoropettajan ohella opiskelijatuutorit ja terveydenhoitaja koettiin helpoimmin lähestyttävänä. Opiskelijatuutoreiden lähestyttävyydessä eduksi nähtiin saman ikäisyys, kokemusasiantuntijuus sekä yhdessä tekeminen. Opiskelijoiden mukaan terveydenhoitajaa oli helppo lähestyä tavoitettavuutensa ansiosta. Toisaalta palautetta ja kehitysideoita kysyttäessä osassa vastauksista ilmeni tyytymättömyyttä sekä tuutoropettajien että terveydenhoitajan tavoitettavuuteen esimerkiksi sähköpostitse.

Tulosten mukaan kukaan vastaajista ei ollut hyödyntänyt opintoja tukevia ryhmiä kuten stressin- tai jännityksenhallintaryhmää, vaikka lähes puolet opiskelijoista koki stressiä ja jännitysoireita. Syynä voi olla myös tuloksista yleisesti ilmennyt informaation vähyyys tarjottavista palveluista. Opiskelijoilla ei välttämättä ole tietoa kyseisistä ryhmistä, joten niiden hyödyntäminen voi olla hankalaa. Myös oppilaitospastorin palveluita oli käytetty hyvin vähän. Tähän voi vaikuttaa muun muassa opiskelupaikkakunta. Oppilaitospastorin palveluita on saatavilla ainoastaan Kuopion kampuksella. Näin ollen Iisalmen ja Varkauden opiskelijat eivät pääse hyödyntämään palvelua.

Yhteenvedona voidaan todeta, että Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia keskeisiä tukevia tekijöitä ovat opiskeluyhteisöiltä ja muilta sosiaalisilta verkostoilta saatu tuki sekä yksilön sisäiset voimavarat ja elämönhallintataidot. Opiskeluyhteisössä omalla opiskeluryhmällä sekä opiskelijatapahtumilla oli suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksissa. Elämönhallintataidot taas ilmenivät muun muassa hyvän itsetunnon ja arvostetuksi tulemisen kokemisenä sekä hallinnan tunteena omaa elämää koskevissa asioissa. Opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia haittaavina tekijöinä keskeisimpinä koettiin stressi ja kiire sekä sosiaaliset haasteet opiskeluyhteisöissä. Stressi ja kiire horjuttavat elämönhallinnan tunnetta. Sosiaalisia haasteita opiskeluyhteisöissä ovat muun muassa tutustumisen vaikeus muihin opiskelijoihin ja ulkopuolelle jääminen opiskelijayhteisöjen tapahtumista. Mielenterveyshäiriöistä masennus ja ahdistuneisuushäiriö koettiin yleisimpinä hyvinvoinnin kuormittajina. Varsinaista johtopäätöstä mielenterveyshäiriön vaikutuksesta hyvinvointiin on mahdotonta tehdä tulostemme pohjalta, koska vaikutuksen ei automaattisesti voi nähdä olevan yksilön hyvinvointia haittaava.

Vastaajien keskeisimmät kehitysehdotukset koskivat informaation lisäämistä opiskelijahyvinvointipalveluista. Myös aikaisemmissa opiskelijahyvinvointitutkimuksissa on ilmennyt, että informaation puutteista johtuen opiskelijat eivät välttämättä tiedä, minkä tahon puoleen kääntyä missäkin tilanteessa (ks. STM 2006, 94.) Lisäksi monissa vastauksissa toivottiin erilaisiin opiskelijatapahtumiin ja niiden sisältöön panostamista. Tuloksista ilmeni, että ruuhkat ja tilojen meluisuus aiheuttavat stressiä, jonka takia opiskelijat kehittäisivät oleskelu-, kahvila- ja ruokailutiloja. Opiskelijoiden mielestä kyseisten tilojen tilavuuden suunnitteluun ja etenkin oleskelutilojen lisäämiseen olisi syytä panostaa enemmän.



## 9 POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi opiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä päihteiden käytön, koska aihe on ajankohtainen ja halusimme tuoda esiin opiskelijaelämässä pinnalla olevia asioita. Halusimme opinnäytetyöllämme tuottaa tutkittua tietoa siitä, pitävätkö suullinen tieto ja ennakkoluulot esimerkiksi opiskelijaelämän stressaavuudesta ja alkoholipainotteisuudesta paikaansa. Verkkokyselymme lopussa oli mahdollista jättää palautetta tutkimukseemme liittyen. Tutkimuksesta saadun palautteen myötä oli ilo huomata, että aiheemme on koettu myös tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Myös opettajat ja muu Savonia-ammattikorkeakoulun henkilökunta antoivat palautetta aiheen ajankohtaisuudesta ja tärkeydestä. Positiivinen palaute tutkimuksemme aiheesta motivoi ja kannusti meitä opinnäytetyöprosessin aikana.

Saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että onnistuimme opinnäytetyössämme saamaan tietoa asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksemme avulla opiskelijoiden ääni saatiin kuuluviin ja Savonia-ammattikorkeakoulun henkilökunta sekä opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavat tahot saivat tietoa tutkimistamme osa-alueista. Pystyimme tuomaan esiin opiskelijoiden kokemuksia heidän hyvinvoinnistaan sekä opiskeluyhteisöistä ja niissä esiintyvistä päihteiden käytöstä. Saimme tutkimuksestamme tärkeää tietoa siitä, millaisena opiskelijahyvinvointipalvelut koetaan ja miten niitä tulisi kehittää. Nämä tiedot huomioiden Savonia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluja voidaan kehittää entistä opiskelijälähtöisemmäksi.

Tutkimuksen tekeminen oli meille välillä haastavaa, sillä meillä kenelläkään ei ollut aiempaa kokemusta kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamisesta. Prosessin aikana huomasimme monia asioita, jotka jälkepäin tarkasteltuna olisi kannattanut tehdä toisin. Teimme esimerkiksi kyselylomakkeen kokonaan itse. Tulosten analyysivaiheessa huomasimme esimerkiksi, että osassa kysymyksistämme arvoasteikot olivat epätarkkoja, joka vaikeutti analysointia sekä johtopäätösten tekoa. Opinnäytetyön työmäärää olisi helpottanut, jos olisimme käyttäneet valmista kysymyspatteristoa. Kokonaisuudessaan onnistuimme kuitenkin laatimaan juuri meidän tutkimuskysymyksiä vastaavan kyselylomakkeen.

Kyselylomakkeen laatiminen ja virheiden havaitseminen kehittivät meitä paljon tutkimuksen tekijöinä. Esimerkiksi huomasimme vasta tulosten analysointivaiheessa joidenkin kysymysten kohdalla, että "en osaa sanoa"-vaihtoehdon pois jättäminen vastausvaihtoehdoista eväsi meiltä mahdollisuuden käyttää arvoasteikkoja tuloksia tarkastellessa. Arvoasteikot olisivat voineet selkiyttää joidenkin tulosten havainnollistamista. Vasta tulosten analyysivaiheessa huomasimme myös tarpeen kolmannen tutkimuskysymyksen asettamiselle, koska opiskelijahyvinvointipalveluiden merkitys nousi saamiemme tulosten pohjalta keskeiseksi aiheeksi työmme kannalta. Analyysivaiheessa kolmanneksi tutki-

muskysymykseksi nousi, millaisena Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat opiskelijahyvinvointipalvelut.

Johtopäätöksistä yleistyksiä tehdessä tulee huomioida, että tutkimuksemme vastausprosentti on alle 30 prosenttia. Näin ollen Kanasen (2011, 73) mukaan tuloksemme eivät ole täysin yleistettävissä kaikkiin Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoihin. Kyselyssä oli pakollisia kysymyksiä ainoastaan perustiedoissa, sillä monet kysymyksistä koskivat asioita, jotka ovat arkaluontoisia tai joista kaikilla ei ole henkilökohtaista kokemusta. Näin ollen halusimme jättää mahdollisuuden olla vastaamatta tällaisiin kysymyksiin. Näin ollen joidenkin kysymysten kohdalla vastaajamäärät vaihtelivat. Vastaajamäärät olivat kuitenkin pääsääntöisesti tasaisia ja huomioimme tulosten analysoinnissa tiettyjen kysymyksien kohdalla vähäisiksi jääneet vastausmäärät. Tutkimustuloksemme edustaa jossain määrin parhaiten sosiaali- ja terveys- ja tekniikan alaa, koska vastaajista selvästi suurin osa opiskeli näitä aloja. Tällä voi olla vaikutusta tuloksiin, sillä vastaajajoukko oli muilta aloilta verrattaen pienempi.

Ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietojamme aiheista, joihin halusimme syventyä opinnoissamme. Tutkimuksessa käsitelimme hyvinvoinnin osa-alueita ja päihteiden käyttöön liittyviä ilmiöitä. Nämä ilmiöt ovat sellaisia, joita kohtaamme työelämässä riippumatta siitä, minkä asiakasryhmän kanssa työskentelemme. Opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkiminen kehitti näkemystämme siitä, kuinka voimme huolehtia omasta työhyvinvoinnistamme, joka on sosiaalialan työssä erityisen tärkeää. Opinnäytetyön tekeminen harjaannutti myös vuorovaikutustaitojamme. Lisäksi opinnäytetyöprosessi opetti ottamaan huomioon ajankäytön kannalta oleellisia asioita sekä jokaisen yksilöllisen opiskelutavan. Prosessi vaati aikataulujen yhteensovittamista ja muita kompromisseja, joihin pääsimme hyvin avoimen keskustelun avulla. Avoimuus mahdollisti kriittisen tarkastelun ja kyseenalaistamisen ilman pelkoa siitä, että työskentelyilmapiiri olisi kärsinyt. Onnistuimme hyödyntämään jokaisen opinnäytetyöryhmän jäsenen vahvuuksia ja osaamista eri vaiheissa. Pienistä vastoinkäymisistä huolimatta opinnäytetyöprosessi eteni tasaisesti.

Savonia-ammattikorkeakoulussa tulisi kiinnittää huomiota opiskelijahyvinvointipalveluiden näkyvyyteen ja saatavuuteen. Opintojen alussa opiskelijoille voisi olla esimerkiksi erillinen infotilaisuus koskien opiskelijahyvinvointipalveluita, jossa hyvinvointipalveluista vastaavat tahot kävisivät esittäytymässä. Tämä madaltaisi kynnystä käyttää palveluita niitä tarvittaessa. Pohdimme tuutoropettajien merkitystä opiskeluhuvinvointipalveluihin ohjaamisessa ja informaation välittäjänä, sillä tuutoropettaja koettiin tärkeimpänä ja läheisimpänä henkilönä, jonka puoleen kääntyä. Tämän takia tulisi kiinnittää huomiota siihen, että tuutoropettajilla olisi tarpeeksi aikaa keskustella opiskelijan kanssa sekä tietoa hyvinvointipalveluista, johon ohjata opiskelija tarvittaessa.

Opiskelijatapahtumien merkitys opiskelijoiden psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille tulisi ottaa huomioon entistä paremmin. Opiskelijatapahtumilla on positiivinen vaikutus opiskelijoiden jaksamiseen ja ne edesauttavat sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Etenkin opiskelujen alussa opiskelijatapahtumat auttavat ryhmäytymisessä ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näin ollen olisi kannattavaa panostaa opiskelijatapahtumien järjestämiseen tai muihin vastaaviin yhdessä

oloa tarjoaviin tilanteisiin. Tapahtumia järjestäessä tulisi kiinnittää huomiota tapahtumien sisältöön, ajankohtaan sekä päihdeettömien tapahtumien lisäämiseen. Opiskelijatapahtumien järjestämisen voisi sisällyttää paremmin opintoihin, esimerkiksi osaksi jotakin opintojaksoa.

Saamamme tulokset vastasivat mielestämme hyvin omia kokemuksiamme opiskelijoina sekä aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Tutkimuksemme tulokset olivat suurelta osin sellaisia kuin ajattelimme niiden aiempaan tietoon perustuen olevan. Yllättävää ja huolestuttavaa oli kuitenkin se, että lähes joka neljäs opiskelija oli harkinnut opintojen keskeyttämistä. Moniin keskeyttämisen harkintaan johtaneista syistä pystyttäisiin mielestämme vaikuttamaan tehostamalla opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen tukemista. Esimerkiksi opintojen kuormittavuuteen, laatuun ja organisointiin tulisi kiinnittää enemmän huomioita, sekä huomioida paremmin opiskelijoiden yksilölliset tarpeet opinnoissa. Myös opiskelijoiden henkilökohtaisen elämän haasteisiin tulisi tarjota tukea entistä tehokkaammin esimerkiksi keskusteluapua tarjoamalla tai sopiviin palveluihin ohjaamalla.

Huomioitavaa tuloksissamme on myös se, että joka viides opiskelija ei koe kuuluvansa opiskeluryhmäänsä. Ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden tunteella on merkittävä vaikutus opiskelijan hyvinvoinnille. Pohdimme, että omalta opiskeluryhmältä saatu tuki on parhaimmassa tapauksessa ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen tukea opinnoissa jaksamiseen, joka voi vähentää myös opiskelijahyvinvointipalveluiden tarvetta. Tämän takia opiskeluryhmien yhteisöllisyyden kehittymiseen tulisi panostaa koko opintojen ajan.

Pohdimme, olisiko Savonia-ammattikorkeakoulussa tarvetta jollekin uudelle opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavalle taholle. Esimerkiksi peruskouluissa yleistynyt koulusosionomi voisi olla tarpeellinen myös ammattikorkeakoulussa. Koulusosionomi voisi muun muassa toimia opiskelijoiden palveluohjaajana, tarjota matalankynnyksen palvelua elämänhallinnan haasteissa sekä toimia yhteisöllisyyden edistäjänä. Koulusosionomi voisi yhdessä opiskelijoiden kanssa järjestää opiskelijatapahtumia tai muita opiskeluyhteisöjen ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuutta edistäviä toimintoja.

Fyysisen opiskeluympäristön merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille nousi myös esiin tuloksissamme. Opiskelukampusten tilojen toimivuutta voitaisiin kehittää esimerkiksi monialaisena opiskelijatyönä. Opiskelijoita voitaisiin osallistaa tilojen suunnitteluun ja uudistamiseen siten, että tilat vastaisivat mahdollisimman hyvin opiskelijoiden tarpeisiin. Osallistamisen keinona voisi käyttää esimerkiksi opiskelijoista muodostuvaa työryhmää, johon osallistuisi edustajia jokaiselta koulutusosalta. Työryhmä osallistuisi tilojen suunnitteluun ja toteuttamiseen, ja se yhdistettäisiin opintoihin.

Opinnäytetyömme jatkotutkimuksen aiheena voisi olla esimerkiksi kolmannen tai ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkiminen ja vertailu, ilmeneekö hyvinvoinnin kokemuksissa sekä päihteen käytössä eroja opintojen eri vaiheissa. Jatkotutkimuksena voisi myös tarkastella lähemmin jotain tutkimuksessamme esiin nousutta kehittämisideaa. Esimerkiksi opiskelijoiden näkemyksiä koulusosionomin tarpeellisuutta ammattikorkeakoulussa voisi tutkia tarkemmin. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla myös opiskelijatapahtumat ja se kuinka opiskelijat kehittäisivät niitä.

## LÄHTEET

Allardt, E. 1980. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Helsinki: WSOY.

Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the mystery of health – how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. *Opiskelija internetissä– kuin kala vedessä vai kiinni verkossa?* [verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: [http://www.academia.edu/2125830/Opiskelija\\_Internetiss%C3%A4\\_kuin\\_kala\\_vedess%C3%A4\\_vai\\_kiinni\\_verkossa.\\_Korkeakouluopiskelijoiden\\_rahapelaaminen\\_ja\\_internetin\\_k%C3%A4ytt%C3%B6](http://www.academia.edu/2125830/Opiskelija_Internetiss%C3%A4_kuin_kala_vedess%C3%A4_vai_kiinni_verkossa._Korkeakouluopiskelijoiden_rahapelaaminen_ja_internetin_k%C3%A4ytt%C3%B6)

Bäckman, G. 1987. *Yksilö, lähiympäristö ja terveys*. WSOY.

EHYT ry. s.a. *Kuinka paljon on liian paljon?* [verkkajulkaisu]. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: <http://www.taitolaji.fi/vinkkejä-elämäntapamuutoksiin/mita-tiedat-alkoholinkaytostasi/kuinka-paljon-on-liian-paljon>

Erola, H. 2004. *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi* [verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 5.12.2015]. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3818.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3818.pdf)

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 31–33.

Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita.

Holmberg, J. 2010. *Päihderiippuvuudesta elämäntapaan*. Helsinki: Edita.

Hult, H-M. & Leskinen, T. 2010. *Kokonaisvaltainen hyvinvointi*. Helsinki: Tammi.

Iija, A. 2009. Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.). *Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. Helsinki: Tammi, 11–21.

Isokorpi, T. 2003. Ohjaus vuorovaikutuksena ammattikorkeakoulu-yhteisössä. Teoksessa Kotila, H. (toim.). *Ammattikorkeakoulupedagogiikka*. Helsinki: Edita, 111–128.

Jaari, A. 2004. *Itsetunto, elämäntapa ja arvot - Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itse-tuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työkäisillä*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Jauhiainen, A. 2012. Ongelmaperustainen pedagogiikka yhteisöllisyyden kehittäjänä- tutoropettajien näkemyksiä. Teoksessa Jauhiainen, A. (toim.) *Yhteisöllisesti oppien parempiin tuloksiin*. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, 31–42.

Jauhiainen, R. s.a. *Mielenterveysongelmat ja oppiminen* [verkkajulkaisu]. Jokeriportaali [viitattu 22.4.2014]. Saatavissa: <http://www.amiedu.net/jokeri/oppiminen/mielenterveys.htm>

Kananen, J. 2011. *Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Karlsson, L. 2011. Masennus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 286–289.

Kauppila, R-A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY.

Kettunen, T., Ihalainen, J. & Heikkinen, H. 2001. *Monimuotoinen sosiaaliturva*. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, P. 2011. *Nuoruudesta kohti aikuisuutta – Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*. Tampere: Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Konu, A. 2002. *Oppilaiden hyvinvointi koulussa* [verkkójulkaisu]. Tampereen yliopisto. Terveystieteidenlaitos. Väitöskirja [viitattu 18.2.2015]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1>

Koski-Jännes, A. 2014. Addiktioiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset kehitysehdot. Teoksessa Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.). *Hyvän elämän sosiaalipsykologia - Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. UNIpress: EU, 84–98.

Kunttu, K. 2007. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Teoksessa Kunttu, K. (toim.). *Opiskeluyhteisön terveydeksi* [verkkójulkaisu]. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [viitattu 22.4.2014]. Saatavissa: [http://www.yths.fi/filebank/506-Opiskeluyhteisön\\_terveydeksi.pdf](http://www.yths.fi/filebank/506-Opiskeluyhteisön_terveydeksi.pdf)

Kunttu, K. 2011. *Opiskeluterveys- opiskelukyky – Opiskeluterveys-kirjan julkistamisseminaari Opiskelukyvyn palapeli 24.5.2011* [verkkójulkaisu]. Ylioppilaiden terveyssäätiö [viitattu 10.3.2015]. Saatavissa: [http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu\\_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf)

Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja toteutus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. 78–89.

Kunttu, K. 2011a. Psykososiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ja terveystietoisuuteen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 129–131.

Kunttu, K. 2011b. Dynaaminen opiskelukykymalli. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 34–35.

Kunttu, K. 2012. *Opiskelijaelämän alkoholipitoisuus 47%* [verkkójulkaisu]. Nyyti ry [viitattu 20.5.2014]. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/blogi/opiskelijaelaman-alkoholipitoisuus-47/>

KvaliMOTV. s.a. *Sisällönanalyysi* [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

KvantiMOTV. 2003a. *Otos ja otantamenetelmät* [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 13.3.2015]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>

KvantiMOTV. 2003b. *Hypoteesien testaus* [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 18.2.2015]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/testaus.html>

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1/99, 3-12.

Maunu, A. 2012. *Juomisen sosiaalinen paine* [verkkójulkaisu]. Nuortenlinkki.fi [viitattu 21.1.2015]. Saatavissa: <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/juomisen-sosiaalinen-paine>

Maunu, A. 2012. *Ryyppämällä ryhmäksi*. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 40–43.

- Myllyniemi, S. 2012. Päihteet. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.). *Monipolvinen hyvinvointi – Nuorisobarometri 2012*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 65–70.
- Mäkelä, P. & Härkönen, J. 2010. Miten juominen muuttuu iän myötä? Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H., Tigerstedt, C. (toim.). *Suomi juo*. Helsinki: Yliopistopaino, 114–153.
- Niskasaari, S. 2014. *Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemys saamastaan sosiaalisesta tuesta - Sosiaalisen tuen vaikutus opiskelukykyyn* [verkkojulkaisu]. Lapin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 25.1.2015]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77776/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>
- Nyyti ry. 2013. *Elämänhallinta – henkinen voimavara* [verkkoartikkeli]. Nyyti ry [viitattu 14.2.2014]. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>
- Nyyti ry. 2012. *Julkaisut: Miten menee uusi opiskelija?* [verkkojulkaisu]. Nyyti ry- Opiskelijoiden tukikeskus [viitattu: 5.3.2015] Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/julkaisut/>
- Ojanen, M. 2009. *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- OKM. s.a. *Ammattikorkeakoulutus ja sen kehittäminen* [verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö [viitattu 23.2.2015]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/?lang=fi>
- Penttilä, J. 2011. Opiskelijoiden taloudellinen tilanne ja työssäkäynti. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 56–58.
- Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2011. Päihteet ja opiskelijat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 179–190.
- Poikonen, K., Mikkonen, J., Ruokonen, R. & Pakaslahti, R. 2011. Alkoholinkäyttötottumuksiin vaikuttaminen opiskelijayhteisöissä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 188-190.
- Putus, T. 2011. Oppilaitos opiskelijan työympäristönä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 132–134.
- Romppanen, V. & Sulander, J. 2007. *Hyvinvointia koulutyössä ja opiskelussa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: WSOYpro.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007. *Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi* [verkkojulkaisu]. Terveyskirjasto [viitattu 19.5.2014]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004)
- Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Sosiaaliset taidot: näkökulmia toimijuuteen ja hyvinvointiin työelämässä. Teoksessa Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.). *Hyvän elämän sosiaalipsykologia - Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. UNIpress: EU, 54–67.
- Savonia s.a.a *Hakijalle* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/hakijalle>
- Savonia s.a.b *Hyvinvointipalvelut* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 17.2.2015]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle>
- Savonia s.a.c *Tutustu Savoniaan* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 13.2.2014]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/tutustu-savoniaan>

Savonia. 2011. *Opiskelijan ohjauksen kokonaissuunnitelma 2011-2012*.

Savonia 2012. *Päihdeohjaus* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 22.4.2014]. Saatavissa: [https://reppu.savonia.fi/opiskelijoiden\\_hyvinvointi/paihdeohjaus/Sivut/default.aspx](https://reppu.savonia.fi/opiskelijoiden_hyvinvointi/paihdeohjaus/Sivut/default.aspx)

Savonia 2013a. *Uuden opiskelijan opas* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 22.4.2014]. Saatavissa: [http://portal.savonia.fi/pdf/SAVONIA\\_UOO\\_FI\\_2012.pdf](http://portal.savonia.fi/pdf/SAVONIA_UOO_FI_2012.pdf)

Savonia 2013b. *Savonian strategia 2013-2016* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: [http://portal.savonia.fi/amk/sites/default/files/pdf/tutustu\\_savoniaan/SAVONIA\\_strategiaesite\\_A4\\_6sivua\\_2013.pdf](http://portal.savonia.fi/amk/sites/default/files/pdf/tutustu_savoniaan/SAVONIA_strategiaesite_A4_6sivua_2013.pdf)

Savonia-ammattikorkeakoulu. 2013. *Opettajatuutorin opas*.

Simonen, J. 2007. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.). *Nuoret ja alkoholi*. Helsinki: Hakapaino Oy.

STM. 2006. *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suoninen, E., Lahikainen, A-R. & Pirttilä-Backman A-M. 2010. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, E., Lahikainen, A-R., Pirttilä-Backman A-M. & Ahokas, M. (toim.). *Arjen sosiaalipsykologia*. Helsinki: WSOYpro, 291–319.

THL. 2013. *Sosiaalinen pääoma* [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

THL. 2014a. *Mielenterveyshäiriöt* [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 5.1.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

THL. 2014b. *Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky* [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 22.4.2014]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mista\\_hv\\_syntyy](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mista_hv_syntyy)

THL. 2014c. *Tupakka 2013* [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka>

Tietoa nuorista. 2014. *Elokuussa julkaistu eurobarometri tarkastelee eurooppalaisnuorten asenteita huumeita kohtaan* [verkkodokumentti]. Tietoa nuorista. [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: <https://tietoaanuurista.fi/elokuussa-julkaistu-eurobarometri-tarkastelee-eurooppalaisnuorten-asenteita-huumeita-kohtaan/>

Varjonen, V., Tanhua, H., Forssel, M. & Perälä, R. 2012. *Huumetilanne Suomessa 2012* [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnilaitos. [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/THL\\_RAPO75\\_2012\\_7.6.13.pdf?sequence=1p](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/THL_RAPO75_2012_7.6.13.pdf?sequence=1p) aljon

Vilkka, H. 2007. *Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2008. *Psykologia*. Helsinki: WSOY.

Vilkkumaa, I. 2012. *Koherenssin tunne ja kuntoutuminen* [verkkojulkaisu]. Kuntoutusportti [viitattu 11.4.2014]. Saatavissa: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin\\_voisi\\_tutkia?bid=822](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=822)

Vuokila-Oikkonen, P. & Kainulainen, S. s.a. *Sosiaalisen pääoman mittaria kehittämässä ammattikorkeakouluihin* [verkkootikkeli]. [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: [http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Kever\\_artikkeli.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Kever_artikkeli.pdf)

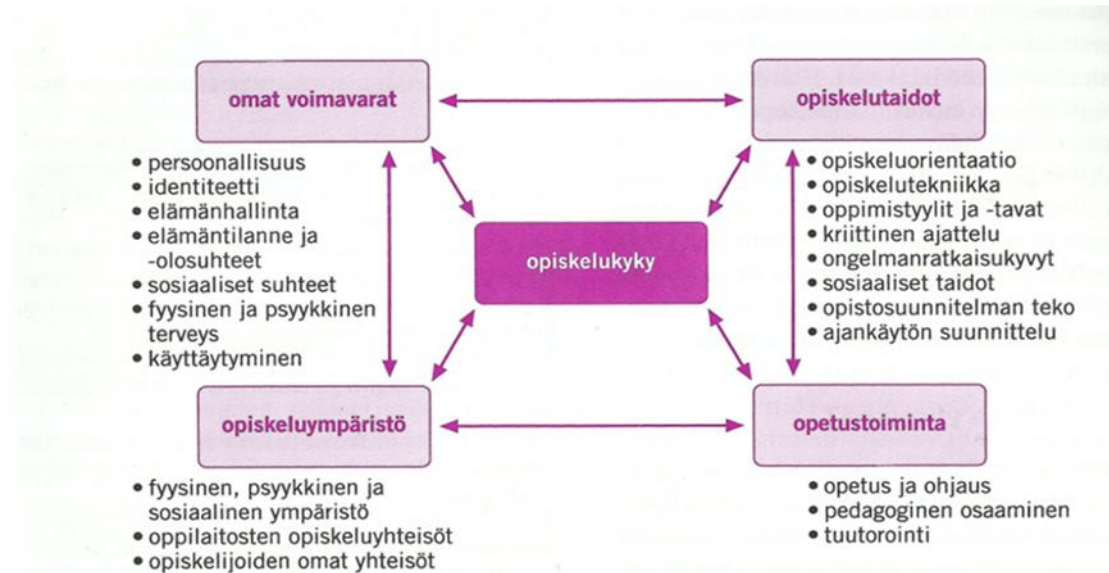
Vuokila-Oikkonen, P. & Mantela, J. 2010. *Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma* [verkkojulkaisu]. Diakonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 19.3.2015]. Saatavissa: [http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Syrj\\_ytyminen\\_ja\\_sosiaalinen\\_p\\_oma.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Syrj_ytyminen_ja_sosiaalinen_p_oma.pdf)

WHO. 2014. *Mental health: a state of well-being?* [verkkojulkaisu]. World health organization [viitattu 9.1.2015]. Saatavissa: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)



## LIITTEET

## LIITE 1. Dynaaminen opiskelukyky malli



Kuva 1. Dynaaminen opiskelukyky malli, K. Kunttu 2006 (muokattu opiskelukyky tetraedrimallista).

## LIITE 2. SAATEVIESTI

Hei!

Tutkimme opinnäytetyönämme **Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista**. Lisäksi tutkimme opiskelijoiden kokemuksia päihteiden käytöstä erityisesti opiskeluyhteisöjen näkökulmasta.

Tutkimuksen kohderyhmänä on **nuoriasteen toisen vuoden opiskelijat kaikilta Savonian kampuksilta**. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10–15 minuuttia. Kyselyyn vastataan nimettömänä, ja sen tulokset käsitellään luottamuksellisesti. **Yksittäiset vastaukset eivät käy ilmi tutkimuksen tuloksista**. Kyselyn linkki on auki 28.10- 18.11.2014 välisen ajan.

Vastauksenne ovat erittäin tärkeitä työmme onnistumisen kannalta. Vastausten perusteella Savonia-ammattikorkeakoulu saa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta kyseisiltä osa-alueilta. Näiden tietojen avulla Savonia pystyy kehittämään toimintaansa entistä opiskelijalähtoisemmäksi.

**Tästä linkistä pääsette kyselyyn:**

<https://www.webpolsurveys.com/S/B5C53759323B10E5.par>

Jos teillä herää kysyttävää tutkimukseemme liittyen, niin ottakaa meihin yhteyttä.

Kiitos ajastanne ja hyvää syksyn jatkoa!

Ystävällisin terveisin sosionomiopiskelijat

Heli Piirainen, Johanna Björn, Jenna Romppainen ja Sini Eskelinen

SS2K1

## LIITE 3. Kyselylomake



## Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

**Perustiedot****1. Sukupuoli? \***

- Nainen  
 Mies

**2. Ikä? \***

Vuosissa \_\_\_\_\_

**3. Aikaisemmat tutkinnot?**

- Ylioppilastutkinto  
 Ammatillinen perustutkinto  
 Kaksoistutkinto (esim. ylioppilas ja ammatillinen perustutkinto)  
 Korkeakoulututkinto (ammattikorkeakoulu, yliopisto)  
 Muu, mikä?  
\_\_\_\_\_

**4. Mitä alaa opiskelet? \***

- Kulttuuriala  
 Liiketalousala  
 Luonnonvara-ala  
 Matkailu- ja ravitsemusala

- Sosiaali- ja terveysala
- Tekniikan ala

**5. Millä paikkakunnalla opiskelet? \***

- Iisalmi
- Kuopio
- Varkaus

**6. Asun...**

- Yksin
  - Kimppakämpässä
  - Soluasunnossa
  - Vanhempien luona
  - Avo- tai aviopuolison kanssa
  - Joku muu asumismuoto, mikä?
- 

**Hyvinvointi, voimavarat ja opinnoissa jaksaminen**

**7. Arvioi seuraavien tekijöiden vaikutusta arjessa ja opinnoissa jaksamiseen**

	Kuormittaa paljon jaksamistani	Kuormittaa jonkin verran jaksamistani	Ei vaikuta jaksamiseen	Tukee jonkin verran jaksamistani	Tukee paljon jaksamistani
Terveydentila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhetilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asumismuoto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Taloudellinen tilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päihteiden käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen itsenäisyys (Etäopinnot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkakaverit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluyhteisöt (Tuutor-toiminta tms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulumatka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Valitse seuraavista väittämistä sinua kuvaavin vaihtoehto**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen itsetuntoni hyväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että voin vaikuttaa minua koskeviin päätöksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen opintoni mielenkiintoisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen nykyiseen elämäntilanteeseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hyvä sosiaalinen verkosto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani johonkin yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on liikaa tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minua arvostetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn hallitsemaan elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen tulevaisuuteni valoisana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen sosiaaliset tilanteet vaikeina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Valitse seuraavista väittämistä sinua kuvaavin vaihtoehto**

Ei koskaan Harvoin Joskus Usein

Tunnen itseni väsyneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen jaksavani arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen opintojeni sujuvan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani stressaantunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkeni on liian kiireistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen itseni masentuneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani alakuloinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen oloni ahdistuneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla esiintyy jännitystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10.** Vaikuttaako hyvinvointiisi jokin seuraavista? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- Masennus
- Ahdistuneisuushäiriö
- Paniikkihäiriö
- Syömishäiriö
- Voimakkaat pelkotilat (esim. sosiaalisten tilanteiden pelko)
- Jokin muu, mikä?
- \_\_\_\_\_

**11.** Oletko harkinnut opintojesi keskeyttämistä?

- En
- Kyllä

**12.** Miksi olet harkinnut opintojesi keskeyttämistä? (Max 100 merkkiä)

---

---

---

### Opiskelu ja opiskeluyhteisöt

Opiskeluyhteisöt ovat opiskelijan työyhteisöjä. Niillä tarkoitetaan esimerkiksi kampuksen muodostamaa opiskelijaryhmää, omaa luokkaa, tuutoriryhmiä sekä opinnäytetyöryhmiä jne.

#### 13. Valitse seuraavista väittämistä sinua kuvaavin vaihtoehto

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen opiskelevani minulle mieluista alaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän opiskelukampuksestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampuksella on hyvä opiskeluilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluryhmässäni vallitsee hyvä ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani opiskeluryhmääni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn opiskeluryhmässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen saavani tukea opiskeluryhmältäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni on helppoa tutustua <u>muihin samaa alaa opiskelevien ryhmien</u> opiskelijoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni on helppoa tutustua <u>muiden alojen</u> opiskelijoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 14. Kuulutko johonkin seuraavista opiskeluyhteisöistä? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- Tuutorit
- Savotta-opiskelijakunnan edustajisto
- Jokin opiskelijajyhdistys (esim. Saito ry., Mutka ry., Saimo, Varkauden tradenomiopiskelijat ry)
- Joku muu, mikä?
- \_\_\_\_\_

#### 15. Oletko osallistunut opiskelijatapahtumiin?

- Kyllä, millaisiin?
- \_\_\_\_\_

- En

**16.** Kerro lyhyesti, miksi olet osallistunut tai jättänyt osallistumatta opiskelijatapahtumiin (Max 150 merkkiä)

---



---



---

### Päihteet opiskeluyhteisössä

**17.** Valitse seuraavista päihteiden käyttöäsi kuvaavin vaihtoehto

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa	Päivittäin
Tupakoin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuskaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän alkoholia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän kannabista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän muita huumeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän lääkkeitä päihtymistarkoitukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sekäkäytän (esim. lääkkeitä ja alkoholia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18.** Miksi yleensä käytät alkoholia tai muita päihdyttäviä aineita?

	Ei lainkaan vaikuttava tekijä	Vähän vaikuttava tekijä	Jokseenkin vaikuttava tekijä	Erittäin vaikuttava tekijä
Rentoutuakseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalisen paineen takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentääkseni stressiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päihtymistarkoituksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lievittääkseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ahdistuneisuutta

Jaksaakseni paremmin arjessa

Pitääkseni hauskaa

**19.** Missä tilanteissa yleensä käytät alkoholia tai muita päihdyttäviä aineita? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- Yksin
- Opiskelukavereiden kanssa
- Opiskelijatapahtumissa
- Opiskeluyhteisöjen tapahtumissa (esim. opiskelijayhdistykset, tuutorit...)
- Opiskeluyhteisöjen ulkopuolisissa ystäväpiireissä
- Opiskeluyhteisöjen ulkopuolisissa tapahtumissa
- En käytä päihteitä

**20.** Onko päihteiden käyttösi muuttunut aloitettuasi opinnot?

- Vähentynyt jonkin verran
- Vähentynyt huomattavasti
- Ei ole muuttunut lainkaan
- Lisääntynyt jonkin verran
- Lisääntynyt huomattavasti

**21.** Jos vastasit päihteiden käyttösi muuttuneen, kerro lyhyesti, mikä siihen on vaikuttanut? (Max 100 merkkiä)

---



---



---

**22.** Koetko päihteidenkäytön vaikuttaneen koulunkäyntiisi? (Poissaolot, päihtyneenä/krapulassa kouluun tulo yms. Max 100 merkkiä)

---

---

---

**Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen Savoniassa**

**23.** Oletko käyttänyt jotakin seuraavista opiskelijahyvinvointipalveluista? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- Terveystenhoitaja  
 Opintopsykologi  
 Oppilaitospastori  
 Opintoja tukevat ryhmät (esim. esiintymisjännitys- ja stressinhallintaryhmät)

Joku muu, mikä?

---

**24.** Keneltä koet saaneesi tukea opinnoissasi? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon

- Tuutoropettajat  
 Oman ryhmän opiskelijat  
 Muut opiskelijat  
 Opiskelijatuutorit  
 Opinto-ohjaaja  
 Terveystenhoitaja

Jokin muu, mikä?

---

**25.** Kuinka hyödyllisinä koet seuraavat henkilöt ja palvelut opintojesi ja hyvinvointisi kannalta?

Ei lainkaan hyödyllinen	Vähän hyödyllinen	Melko hyödyllinen	Erittäin hyödyllinen	En ole tarvinnut palvelua
----------------------------	----------------------	----------------------	-------------------------	---------------------------------

Tuutoropettajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opinto-ohjaaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopsykologi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopastori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatuutorit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintoja tukevat ryhmät (esim. esiintymisjännitys- ja stressinhallintaryhmät)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**26.** Millaisena koet seuraavien henkilöiden lähestyttävyyden? (lähestyttävyyks = kynnys ottaa yhteyttä kyseiseen henkilöön)

	Vaikeasti lähestyttävä	Melko vaikeasti lähestyttävä	Melko helposti lähestyttävä	Helposti lähestyttävä
Tuutoropettajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opinto-ohjaaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopsykologi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopastori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatuutorit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**27.** Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat yllä mainittujen henkilöiden lähestyttävyyteen? (Max 100 merkkiä)

---



---



---

**28.** Millaisena koet seuraavien henkilöiden tavoitettavuuden? (Kuinka helposti saat yhteyden esimerkiksi sähköpostilla tai puhelimitse)

	Vaikeaa	Melko vaikeaa	Melko helppoa	Helppoa	En ole yrittänyt tavoittaa
Tuutoropettajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opinto-ohjaaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopsykologi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintopastori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatuutorit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**29.** Kirjoita tähän kehitysehdotuksia Savoniale liittyen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Mikä nykyisissä tukitoimissa on hyvää ja mikä huonoa, mitä uutta toivoisit? (Max 100 merkkiä)

---

---

---

**30.** Jätä halutessasi palautetta kyselystä (hyödyllisyys, tarkoituksenmukaisuus, selkeys tms.) (Max 100 merkkiä)

---

---

---

**LIITE 4. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä**

<b>Pelkistetty ilmaisu</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>	<b>Yhdistävä tekijä</b>
Impotenssi Raskaus Unihäiriö ja hermostosairaus Välilevyn pullistuma Terveystila Väsymys	Fyysiset tekijät	Terveydelliset tekijät	Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
Hormonaalinen sairaus Kilpirauhasen vajaatoiminta	Hormonaaliset tekijät		
Keskittymisvaikeuksia ADHD	Neurologiset tekijät		
Stressi Voimattomuus Alakuloisuus Jännitys Traumat	Psyykkiset tekijät		

<b>Pelkistetty ilmaisu</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>	<b>Yhdistävä tekijä</b>
Koulupaineet (2) Koulutöiden esittäminen  Työ (2) Työpaineet	Työstä ja koulusta lähtöisin olevat tekijät	Kokijasta riippumattomat tekijät	Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
Luokkakaveri Luonnehäiriöiset henkilöt Perhehuolet	Henkilötekijät		
Tulevaisuus	Tulevaisuus tekijänä	Aika vaikuttavana tekijänä	
Vuodenaika	Vuodenaika tekijänä		
Kiire (3) Ajan puute (itsestä huolehtimiseen)	Kiire tekijänä		

**LIITE 5. Syitä opintojen keskeyttämisen harkitsemiseen**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Terveydentila</p> <p>Heikentynyt terveydentila</p> <p>Jaksaminen tiukoilla</p> <p>Väsymys</p>	<p>Terveydentilan vaikutus</p>		
<p>Voimavarojen kerryttäminen</p> <p>Masennus</p> <p>Stressin lievitys ei onnistu</p> <p>Masennuksen tunne</p> <p>Ahdistuneisuuden tunne sosiaalisissa tilanteissa</p> <p>Elämäntilanne vie voimat opiskelulta</p>	<p>Psyykkisen jaksamisen vaikutus</p>	<p>Terveys vaikuttavana tekijänä</p>	<p>Sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä keskeyttämisen harkinnassa</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Suuri työtaakka</p> <p>Suuri työmäärä</p> <p>Raportointia paljon</p> <p>Epäonnistumisia opiskelun aikana</p> <p>Opintojen kuormittavuus</p> <p>Nopea opiskelutahti</p> <p>Väsymys töistä ja koulusta, etäopiskelu uuvuttaa</p> <p>Opiskelu raskasta, onko vaivan arvoista</p>	<p>Opintojen kuormittavuus</p>		
<p>Opintojen pitkäkesto ja niiden laatu</p> <p>Opetustapa ja virikkeettömyys opetuksessa</p> <p>Opintojen hyödyttömyys</p> <p>Kurssien suoritustavat</p> <p>Lukujärjestykset ei toimivia (3)</p> <p>Opiskelun taso</p> <p>Turhat kurssit</p> <p>Oppituntien sisältö ei miellytä</p> <p>Harjoittelupaikkojen vähäisyys</p>	<p>Opintojen laatuun ja organisointiin liittyvät tekijät</p>	<p>Opiskelusta riippuvat tekijät</p>	<p>Sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä keskeyttämisen harkinnassa</p>



Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Alan valinta mietityttää</p> <p>Alan sopivuus mietityttää</p> <p>Ala ei kiinnosta</p> <p>Ala ei tunnu omalta (4)</p> <p>Aluksi väärä ala</p> <p>Ala ei tunnu oikealta</p> <p>Ala ei vastannut odotuksia</p> <p>Koulussa ei ole kivaa</p>	<p>Opiskeltavan alan valinnan vaikutus</p>	<p>Opiskelusta riippuvat tekijät</p>	<p>Sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä keskeyttämisen harkinnassa</p>
<p>Opintojen hitaampi eteneminen</p> <p>Opinnoissa jälkeen jääminen sairastelun vuoksi</p> <p>Pelko opintojen edistymättömyydestä</p>	<p>Jälkeen jäämisen pelko opinnoissa</p>		
<p>Alalle työllistymättömyys pelottaa</p> <p>Taukoa opiskelusta</p> <p>Opiskelu turhauttaa</p> <p>Epävarmuus opiskelusta ja opinnoista</p>	<p>Henkilöstä riippuvat tekijät</p>	<p>Henkilökohtaiset syyt vaikuttajana</p>	

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Motivaatio on huono Motivaation puute Motivoimattomuus Aloittekyvyttömyys Aloittekyvyttömyyden tunne	Motivaation vaikutus	Henkilökohtaiset syyt vaikuttajana	
Perhe-elämän yhdistäminen opiskeluun Raskas perhetilanne Perhekiireet Henkilökohtaiset syyt	Perhe-/ henkilökohtaiset asiat		
Taloudellinen tilanne Rahallinen tilanne Huonontunut rahatilanne Huono taloudellinen tilanne	Taloudellisen tilanteen vaikutus	Ulkoisten tekijöiden vaikutus	Sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä keskeyttämisen harkinnassa

<b>Pelkistetty ilmaisu</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>	<b>Yhdistävä tekijä</b>
<p>Töiden saaminen</p> <p>Työelämään palaaminen kiinnostaa</p> <p>Työelämä kiinnostaa</p> <p>Ei mahdollisuutta sopia töitä</p> <p>Työpaikan löytyminen</p> <p>Työelämä houkuttelee</p> <p>Järkevämmän työn löytäminen</p>	Työn vaikutus	Ulkoisten tekijöiden vaikutus	Sisäisiä sekä ulkoisia tekijöitä keskeyttämisen harkinnassa
<p>Matkustaminen koulun ja kotipaikkakunnan välillä</p> <p>Koulumatka</p>	Välimatkan vaikutus		
<p>Sosiaalisten tukiverkoston puuttuminen</p> <p>Koulukavereiden tuki puuttuu</p> <p>Opiskelu paikkakunta ja opiskelupaikka aluksi tuntematon</p> <p>Häiritsevä luokkalainen</p>	Tukiverkoston vaikutus	Tuen tarpeen vaikutus	
<p>Koulun antaman tuen puute</p> <p>Opiskelijan tilanteen vähättelyä opettajilta</p> <p>Koulussa ei arvostusta</p>	Tuen ja arvostuksen tunteen puute vaikuttavana tekijänä		

**LIITE 6. Syitä opiskelijatapahtumisiin osallistumiseen**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Tutustuminen uusiin ihmisiin (11)</p> <p>Tapaa uusia ihmisiä</p> <p>Mahdollisuus tutustua ihmisiin</p> <p>Helppo tutustua uusiin ihmisiin(2)</p> <p>Mahdollisuus saada uusia ystäviä</p> <p>Verkostoituminen (5)</p> <p>Tutustuu muihin opiskelijoihin (2)</p> <p>Tutustuminen muiden alojen opiskelijoihin</p> <p>Halu tutustua koulukaveriin</p>	Ihmisiin tutustuminen tapahtumissa	Tapahtumien sosiaalinen ulottuvuus	Sytä opiskelija tapahtumiin osallistumiseen
<p>Tutustuminen luokkakavereihin(3)</p> <p>Tutustuminen omaan ryhmään (2)</p> <p>Halu tutustua luokkalaisiin</p> <p>Tutustuminen ja ajanvietto luokkakavereiden kanssa (2)</p> <p>Luokkakavereihin tutustuminen alussa</p> <p>Halu kuulua ryhmään</p> <p>Porukkaan sisään pääseminen</p>	Ryhmäytyminen tapahtumissa		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Luo yhteisöllisyyttä luokkakavereiden kanssa</p> <p>Yhteisissä toiminnoissa mukana olo</p> <p>Mukavaa yhdessä oloa (2)</p> <p>Yhdessä tekeminen</p> <p>Luokkakavereiden kanssa yhdessä tekeminen</p> <p>Yhteenkuuluvuuden tunne</p> <p>Yhteishengen ja yhteisöllisyyden takia</p> <p>Yhteisöllisyys</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>	<p>Tapahtumien sosiaalinen ulottuvuus</p>	<p>Syitä opiskelija tapahtumiin osallistumiseen</p>
<p>Ajan vietto luokkakavereiden kanssa (3)</p> <p>Tapaa ystäviä(3)</p> <p>Halu olla luokkakavereiden kanssa vapaa-ajalla</p> <p>Helppo nähdä uusia kavereita</p> <p>Näkee kavereita (2)</p> <p>Luokkakavereiden kanssa oleminen</p> <p>Opiskelukavereiden kanssa oleminen (2)</p> <p>Ajanvietto tuttavien kanssa</p> <p>Mukavaa kavereiden kanssa</p>	<p>Ajanvietto kavereiden kanssa tapahtumissa</p>		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Kaveripiirin mukana</p> <p>Luokkakaverit houkutelleet mukaan</p> <p>Kavereiden pyytämänä</p> <p>Sosiaalisen paineen takia</p> <p>Kutsumisen takia</p> <p>Mukava mennä luokkakavereiden kanssa</p> <p>Luokkakavereiden innostamana</p>	<p>Muiden mukana tai kehotuksesta osallistuminen</p>	<p>Tapahtumien sosiaalinen ulottuvuus</p>	<p>Syitä opiskelija tapahtumiin osallistumiseen</p>
<p>Sosiaaliset taidot kehittyvät</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen</p> <p>Sosiaalinen yhteys tärkeää opiskelujen kannalta</p> <p>Sosiaalisuus</p>	<p>Sosiaalisuus</p>		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Hauskanpito luokkaka- vereiden kanssa</p> <p>Hauskaa</p> <p>Hauskanpito kavereiden kanssa</p> <p>Hauskanpidon takia (7)</p> <p>Hauskanpito hyvällä porukalla</p> <p>Hauskanpito ja juhlimi- nen</p> <p>Hauskanpito koulukave- reiden kanssa</p> <p>Voi juhlia</p> <p>Irroittelu</p> <p>Mukava bailata</p> <p>Bileet kivoja</p> <p>Bilettäminen kavereiden kanssa</p> <p>Kiljuminen</p>	<p>Hauskanpito ja juhlminen</p>	<p>Arjesta irtautuminen</p>	<p>Syitä opiskelija tapah- tumiin osallistumiseen</p>
<p>Rentoutuminen (6)</p> <p>Arjesta irrottautuminen (2)</p> <p>Nollaaminen (3)</p> <p>Auttaa jaksamisessa</p> <p>Auttaa alakuloisuuteen ja eristäytyneisyyden tunteeseen</p> <p>Pään tuulettaminen</p> <p>Tuulettuminen</p>	<p>Rentoutuminen</p>		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Mukava ajatella muuta- kin kuin koulua</p> <p>Ajanvietto samanhenkis- ten kanssa</p> <p>Piristävät varsinkin vii- kolla</p> <p>Piristystä arkeen</p> <p>Ei tarvitse olla kämpällä</p> <p>Tekemistä vapaa-ajalle</p> <p>Vastapainoa koululle (2)</p> <p>Vaihtelua arkeen ja opiskeluun (3)</p> <p>Ajanvietto</p> <p>Yleiskunnosta huolehti- minen</p>	<p>Sisällön hakeminen elämään</p>	<p>Arjesta irtautuminen</p>	<p>Syitä opiskelija tapah- tumiin osallistumiseen</p>
<p>Tapahtumat vaikutta- neet mielenkiintoisilta</p> <p>Mielenkiintoinen tapah- tuma (2)</p> <p>Hyvä meininki (3)</p> <p>Vaikuttaneet kivoilta</p> <p>Hauskoja tapahtumia (2)</p> <p>Hyvä meininki bileissä</p> <p>Mukava osallistua</p>	<p>Tapahtumien kiinnosta- vuus ja tunnelma</p>	<p>Tapahtumien houkutte- levuus</p>	



Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Osallistuminen yleensä bileisiin</p> <p>Hengailuilta mukava</p> <p>Esiintyjän takia (2)</p> <p>Edullisuus</p> <p>Näkee uusia paikkoja</p> <p>Päihteen tapahtuma</p> <p>Ryypääminen</p> <p>Tapahtumissa tehtäviä</p> <p>Paljon osallistujia</p>	<p>Tapahtumien sisältö ja käytännöllisyys</p>	<p>Tapahtumien houkuttelevuus</p>	<p>Syitä opiskelija tapahtumiin osallistumiseen</p>

**LIITE 7. Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Tapahtumat monesti vain bilettämistä Ei jaksaa bilettää Bileet ei kiinnosta Railattelu ei kiinnosta Tapahtumat lähinnä bileitä Yöelämään painottuminen Ei pidä viihde-elämästä Bileillat eivät kiinnosta	Bilepainotteiset tapahtumat	Bileet ja alkoholinkäyttö	Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen
Liian alkoholipainotteista Krapulan välttäminen Alkoholit ei kiinnosta Ei käytä alkoholia, joten jää ulkopuoliseksi Ei jaksaa juopotella Opiskelutoverit rasittavia humalassa Ei halua käyttää alkoholia Humalaiset Onnelassa ei kiinnosta Liiallinen alkoholin käyttö Pelkkä juominen ei kiinnosta Ryyppääminen ei kiinnosta	Alkoholipainotteisuus		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Ei ole aikaa, mieluummin perheen kanssa</p> <p>Ei ole aikaa töiden takia</p> <p>Lapset, työt, arki ja harrastukset vievät ajan ja energian</p> <p>Ei ole aikaa osallistua</p> <p>Koulu, työ ja parisuhde vie aikaa</p> <p>Ei ole aikaa perheen takia (2)</p> <p>Ajan puute (4)</p> <p>Ei kerkeä osallistua</p> <p>Ajankäytön valinta</p> <p>Kiire (2)</p> <p>Ajan vähyys, työn vuoksi</p> <p>Harrastukset esteenä</p> <p>Omat harrastukset</p> <p>Lapsen takia</p> <p>Perhe-elämän takia</p> <p>Harrastukset ja muut menot</p> <p>Muita menoja</p> <p>Esteitä</p>	<p>Arjen kiireellisyys</p>	<p>Elämäntilanne</p>	<p>Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen</p>

<b>Pelkistetty ilmaisu</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>	<b>Yhdistävä tekijä</b>
<p>Ei ole saanut aikaiseksi lähdettyä</p> <p>Vaikea lähteä</p> <p>Ei kiinnostosta (2)</p> <p>Terveydentila estää</p> <p>Väsymys (2)</p>	Muut henkilökohtaiset syyt	Elämäntilanne	Sytä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen
<p>Opiskelujen vuoksi</p> <p>Kouluaamun takia</p> <p>Koulussa jaksaminen</p> <p>Vaikeuttaisi opiskelua</p> <p>Työn ja koulun takia</p> <p>Keskittyy mieluummin opintoihin ja matkusteluun</p>	Opiskeluun liittyvät tekijät		
<p>Ei ole rahaa</p> <p>Rahatilanne</p> <p>Ei ole varaa ryypätä</p> <p>Taloudellinen tilanne</p>	Taloudelliset tekijät		
<p>Asuu kaukana (2)</p> <p>Pitkä välimatka (6)</p> <p>Huonot kulkuyhteydet</p> <p>Hankala kulkea (2)</p> <p>Asuu eri paikkakunnalla (2)</p>	Välimatka		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Ei ole oma juttu</p> <p>Ei tunnu itselle sopivilta (3)</p> <p>Tapahtumat suunnattu nuoremmille</p> <p>Liian vanha nuorempien rientoihin</p> <p>Vanhempana kokee turhaksi</p> <p>Koska on vanhempi kuin muut</p>	<p>Ei itselle sopivia tapahtumia</p>		
<p>Ei tunne kuuluvansa porukkaan (2)</p> <p>Tuntee itsensä ulkopuoliseksi</p> <p>Ei ole tutustunut keneenkään</p> <p>Vaikea päästä jo ryhmäytyneeseen porukkaan</p> <p>Pelottaa sosiaaliset tilanteet</p> <p>Ei kiinnosta tutustua ihmisiin</p> <p>Ei ole jaksanut tutustua ihmisiin</p> <p>Ei tarvetta olla osallisena</p> <p>Kaverit eivät lähde mukaan</p>	<p>Sosiaaliset tekijät</p>	<p>Kokemus ulkopuolisuu- desta</p>	<p>Syitä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Isot massatapahtumat ei kiinnosta</p> <p>Tapahtumat ei kiinnosta (2)</p> <p>Tapahtumat samankaltaisia (2)</p> <p>Huono tapahtuma tarjonta</p> <p>Makkaranpaisto ja peli-illat eivät kiinnosta</p> <p>Peli-illat ei kiinnosta</p>	Tapahtumien sisältö		
<p>Baarit huono tasoisia</p> <p>Ajankohta kouluun nähden</p> <p>Tapahtumat keskellä viikkoa ei sovi(4)</p> <p>Onnela ei sovi</p> <p>Ilta-aika ei ole sopiva</p> <p>Tapahtumat yleensä pubeissa</p> <p>Huono ajankohta</p> <p>Yöaika keskiviikkona ei sovi</p>	Tapahtumien ajankohta ja paikka	Tapahtumiin liittyvät tekijät	Sytä opiskelijatapahtumiin osallistumattomuuteen

**LIITE 8. Päähteiden käyttöä lisänneitä tekijöitä**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Opiskelijatapahtumat (13)</p> <p>Opiskelijabileet (16)</p> <p>Opiskelijatapahtumiin kuuluu alkoholi</p> <p>Opiskelutapahtumat ovat baarissa</p> <p>Opiskelupaikkakunnalla enemmän tapahtumia</p> <p>Luokan illanistujaiset</p> <p>Enemmän saunailtaoja</p>	Opiskelijatapahtumat	Opiskeluyhteisön vaikutus	Opiskeluyhteisöjen ja henkilökohtaisten tekijöiden vaikutus
<p>Ensimmäinen opiskeluvuosi</p> <p>Opiskelijaelämä</p> <p>Alkoholi kuuluu asiaan</p>	Opiskelu-elämään kuuluva asia		
<p>Halu tutustua opiskelukavereihin</p> <p>Tutustumisen vuoksi</p> <p>Pelko ryhmän ulkopuolelle jäämisestä</p>	Tutustumisen vuoksi		

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Uuden kaveriporukan myötä (4) Ystäväpiirin vaihtuminen Kavereiden vaikutus Opiskeluyhteisö	Opiskelukavereiden vaikutus	Opiskeluyhteisön vaikutus	Opiskeluyhteisöjen ja henkilökohtaisten tekijöiden vaikutus
Koulustressin vähentämiseksi Kovemmat paineet Lisääntynyt stressi Lievittääkseen ahdistusta Koulutehtävät Arki kiireisempää ja painostavampaa	Stressi	Psyykkiset tekijät	
Rentoutuminen "Nollaaminen" kavereiden kanssa	Rentoutuminen		



Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Helppo lähteä ulos</p> <p>Lyhyt välimatka</p> <p>Poissaolot mahdollisia viikolla</p> <p>Viron halvat juomat</p>	Madaltunut kynnys	Käytännön tekijät	Opiskeluyhteisöjen ja henkilökohtaisten tekijöiden vaikutus
<p>Parisuhdetilanteen muutos</p> <p>Muutos elämäntilanteessa</p>	Elämäntilanteen muutos	Elämäntilanne	

**LIITE 9. Päihteiden käyttöä vähentäneitä tekijöitä**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
Elämäntilanteen muutos Avopuolison löytyminen Parisuhde Kaveripiiriin vaihtuminen Yksinhuoltajuus Lapsen syntyminen Lähipiiriin vuoksi Ikä Lääkitys	Elämäntilanteen muutos		
Koulu vie aikaa juhlimiselta Halu keskittyä opiskeluihin Ei ole aikaa Tiukka aikataulu Työ koulun ohella Arki kiireistä Vapaa-ajan vähyyys Ajan puute Muuta tekemistä	Kiireinen arki	Elämäntilanne	Elämäntilanteen ja yksilön sisäisten tekijöiden muutos

<b>Pelkistetty ilmaisu</b>	<b>Alakategoria</b>	<b>Yläkategoria</b>	<b>Yhdistävä tekijä</b>
Pienemmät tulot Rahan puute (2)	Taloudellinen tilanne	Elämäntilanne	Elämäntilanteen ja yksilön sisäisten tekijöiden muutos
Vähän tapahtumia Ei juhlimisseuraa Bileitä ei järjestetä	Ei sopivia mahdollisuuksia	Mahdollisuuksien puute	
Kyllästyminen Ei kiinnosta Kiinnostuksen väheneminen Mukavampi olla selvin päin Käyttötapa muuttunut (2) Pyrkimys vähentää	Ajattelun muutos	Sisäinen muutos	
Itsevarmuuden lisääntyminen Stressin vähentyminen	Psyykkiset tekijät		
Kuntosaliharrastus Elämäntapamuutos Urheilu	Terveelliset elämäntavat		

**LIITE 10. Henkilöiden lähestyttävyyteen vaikuttavia tekijöitä**

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Puheille pääsyn vaikeus</p> <p>Tavoitettavuus (3)</p> <p>Lähestymisväylän merkitys</p> <p>Henkilöiden yhteystietojen saatavuus (2)</p> <p>Järjestetyt tunnit, jolloin henkilöt tavoittaa</p> <p>Kannustus yhteydenottoon tarvittaessa</p> <p>Ei syytä lähestymisen hankaluuteen</p> <p>Yhteydenoton väylä</p> <p>Väylien löytäminen, joista saa kiinni</p> <p>Henkilöiden heikko tavoitettavuus (4)</p> <p>Henkilöiden tavoitettavuus kampuksilla</p> <p>Tuutoropettajien vastaamattomuus sähköposteihin</p> <p>Henkilöiden hyvä kiinnisaatavuus</p> <p>Vaikea lähestyä terveydenhoitajaa, koska harvoin paikalla</p> <p>Puheille pääsyn vaikeus ajanvarausten ym. takia (3)</p> <p>Rajoitettu tavoitettavuus</p>	<p>Henkilöiden tavoitettavuus ja läsnäolo</p>	<p>Tavoitettavuus</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Rajatut tapaamisajat hankaloittavat yhteydenottoa</p> <p>Hankaluus löytää yhteistä aikaa</p> <p>Puutteet paikallaolossa ja tiedosta</p> <p>Pitkät jonot</p> <p>Puutteita opintopsykologin- ja pastorin tavoitettavuudessa</p> <p>Vaikeus löytää yhteystiedot</p> <p>Hyvä saavutettavuus lisää luottamusta</p> <p>Tuutoropettajien hankala tavoitettavuus sähköpostitse</p> <p>Terveystenhoitajan helppo tavoitettavuus ilman ajanvarausta</p> <p>Terveystenhoitajan hölmöt puhelintunnit</p> <p>Yhteydensaannin nopeus</p> <p>Tavoittamisen vaikeus</p> <p>Opiskelijatuutoreiden helppo lähestyttävyyys</p> <p>Koululla läsnä olevan henkilökunnan helppo lähestyttävyyys</p>	<p>Henkilöiden tavoitettavuus ja läsnäolo</p>	<p>Tavoitettavuus</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Tuutoropettajien läsnäolo</p> <p>Vähäinen läsnäolo</p> <p>Opiskelijatuutoreiden läsnäolo alusta saakka</p> <p>Yhteyden saamisen helppous tai hankaluus</p>	<p>Henkilöiden tavoitettavuus ja läsnäolo</p>		
<p>Opon kiireisyys ja kuormittuneisuus</p> <p>Henkilöiden kiireellisyys (4)</p> <p>Opettajien laajat tehtäväalueet ja kiire</p> <p>Tuutorien omat opiskelukiireet</p> <p>Henkilöiden kiireellisyys ja paikallaolo</p> <p>Henkilöiden työkiireet</p> <p>Henkilöiden ajanpuute</p>	<p>Henkilöiden kiireellisyys</p>	<p>Tavoitettavuus</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>
<p>Yhteinen tekeminen opiskelijatuutoreiden kanssa</p> <p>Yhdessä tekemisen tuntu</p> <p>Saman ikähaarukan merkitys</p>	<p>Kokemus yhteisöllisyydestä</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>	<p>Yhteisön merkitys</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Henkilöiden tuntemattomuus</p> <p>Samassa asemassa olevia henkilöitä helpompi lähestyä</p> <p>Tuttujen henkilöiden helppo lähestyttävyyys</p> <p>Kynnys lähestyä tuntemattomia henkilöitä</p> <p>Henkilöiden tuntemattomuus</p> <p>Henkilöiden tuttuus muista yhteyksistä</p> <p>Usein tavattuja henkilöjä helpompi lähestyä</p> <p>Henkilön näkyvyys ja tuttuus</p> <p>Henkilöiden tuttuus, kun näkee viikoittain</p> <p>Aikaisempien kontaktien paljous</p> <p>Lähestyttävän henkilön tuttuus (3)</p>	<p>Henkilöiden tuttuus</p>	<p>Näkyvyys kouluarjessa</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Henkilöiden näkyvyys (3)</p> <p>Henkilöiden huono saatavuus ja näkyvyys</p> <p>Terveydenhoitajan sijainti eri paikassa kuin koulu</p> <p>Tuutoropettajien ja opinto-ohjaajan näkyvyys ja helppo tavoitettavuus</p> <p>Henkilöiden näkyvyys ja läsnäolo</p> <p>Henkilöiden näkyvyys kouluarjessa (2)</p> <p>Huono näkyvyys tekee vaikeaksi lähestyä (2)</p> <p>Tietämättömyys henkilön sijainnista</p> <p>Helposti lähestyttävät tuutoropettajat</p> <p>Henkilön näkyvyys ja työtilojen sijainti</p> <p>Opiskelijatuutoreiden läsnäolo</p> <p>Matala kynnyks lähestyä</p> <p>Henkilöiden huono näkyvyys</p>	<p>Henkilöiden näkyvyys</p>	<p>Näkyvyys kouluarjessa</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>



Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Tietämättömyys henkilöistä (3)</p> <p>Tietämättömyys henkilöistä ja palveluista</p> <p>Tietämättömyys opintopastorin olemassaolosta</p> <p>Tietämättömyys henkilöiden olemassaolosta</p> <p>Informaation vähyyks, kuinka tavoittaa henkilöitä</p> <p>Tietämättömyys siitä, missä henkilö vaikuttaa</p> <p>Tiedon vähyyks tietyistä henkilöistä ja palveluista</p> <p>Vähäinen tiedotus</p> <p>Informointi palveluista</p> <p>Epätietoisuus, kuinka päästä palveluiden piiriin</p> <p>Epätietoisuus henkilöistä ja opiskelijapalveluista</p> <p>Tietämättömyys henkilön/palvelun sijainnista</p> <p>Epätietoisuus henkilöiden sijainnista ja yhteystiedoista</p> <p>Epätietoisuus tapaamismahdollisuuksista ja paikoista</p> <p>Epätietoisuus lähestymistavoista</p> <p>Tieto toimenkuvasta ja tavoitettavuudesta</p>	<p>Vähäinen tiedottaminen</p>	<p>Informaatio</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijä</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Informaation puute</p> <p>Epätietoisuus palvelusta</p> <p>Epätietoisuus, kuinka saada yhteys opiskelijatuutoreihin</p> <p>Tietämättömyys henkilöistä</p> <p>Informaation vähyys</p> <p>Epätietoisuus henkilön ulkonäöstä</p> <p>Informaation ja ohjauksen puute liittyen palveluihin</p> <p>Tieto henkilöistä ja tavoittamispaikasta</p> <p>Tietämättömyys palveluista</p> <p>Tietämättömyys psykologin ja pastorin palveluista</p>	<p>Vähäinen tiedottaminen</p>	<p>Informaatio</p>	<p>Palveluiden järjestämiseen liittyvät tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Rentous (3)</p> <p>Terveydenhoitajan mukavuus</p> <p>Lämminhenkisyys</p> <p>Avuliaisuus</p> <p>Ensivaikutelman merkitys ja tapa kohdata opiskelija</p> <p>Ulosannin vaikutus</p> <p>Henkilön harhaisuus</p> <p>län vaikutus lähestyttävyyteen (2)</p> <p>Tuttavalliset opettajat</p> <p>Luotettavuus</p> <p>Persoonan merkitys (4)</p> <p>Persoonallisuus ja aito kiinnostus kerrottavaan asiaan</p> <p>Aitous</p> <p>Kohtaamistavan merkitys ja yhteydenoton helppous</p> <p>Tuutoriopiskelijoiden kokemusasiantuntijuus</p> <p>Persoonallisuuden ja sen piirteiden vaikutus lähestyttävyyteen</p> <p>Välittömyys</p> <p>Pelottavuus</p> <p>Lähestyttävän henkilön avoimuus ja luotettavuus</p>	<p>Henkilöiden persoonan vaikutus</p>	<p>Persoonallisuuteen liittyvät tekijät</p>	<p>Yksilölliset tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Henkilöiden mukavuus</p> <p>Tuomitsevuus</p> <p>Henkilön tapa auttaa ja neuvoa</p> <p>Läsnäolo</p> <p>Avoimuus (2)</p> <p>Tavoiteltavan henkilön mielialan vaikutus (2)</p> <p>Vahvat persoonat vaikeasti lähestyttäviä</p> <p>Tuutoreiden koppavuus</p> <p>Tavoiteltavan henkilön oma aktiivisuus</p> <p>Lähestyttävän henkilön persoona</p> <p>Henkilökemian merkitys</p> <p>Henkilöiden suhtautuminen opiskelijoihin</p> <p>Henkilöiden kiinnostuminen opiskelijoiden asioista</p> <p>Henkilöiden ottautuminen asioihin</p> <p>Henkilön tuttuus ja rentous</p> <p>Henkilöiden mukavuus madaltaa kynnystä puhua asioista</p> <p>Tuutoropettajien muistamattomuus ketä opiskelijaryhmiin kuuluu</p>	<p>Henkilöiden persoonan vaikutus</p>	<p>Persoonallisuuteen liittyvät tekijät</p>	<p>Yksilölliset tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Asian arkaluontoisuus</p> <p>Kokemus henkilön suhtautumisesta</p> <p>Aiemmat kokemukset henkilöstä</p> <p>Ikäero lähestyttävään henkilöön</p> <p>Leimautumisen pelko tietyn palvelun käytöstä (2)</p> <p>Kokemus, ettei tule ymmärretyksi</p> <p>Henkilöiden tarve itselle</p> <p>Ennakkoluulot</p> <p>Oman asenteen merkitys</p> <p>Asian henkilökohtaisuus</p> <p>Oman iän ja asenteen merkitys</p> <p>Mielikuvat henkilön tavoitettavuudesta</p> <p>Henkilökohtainen vähäinen tarve palveluille (3)</p> <p>Tarpeellisuus</p> <p>Kynnys käyttää tiettyjä palveluja</p> <p>Kirkollisten asioiden (opintopastori) sotkeminen opiskeluun huono asia</p> <p>Pastori vaikeasti lähestyttävä, koska uskonto vieraampi alue</p>	<p>Opiskelijan henkilökohtaiset tekijät</p>	<p>Persoonallisuuteen liittyvät tekijät</p>	<p>Yksilölliset tekijät</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä tekijä
<p>Henkilöiden tarpeettomuus itselle (2)</p> <p>Pastorin avun kokeminen tarpeettomaksi (2)</p> <p>Henkilökohtaisten aatteiden vaikutus lähestytävyyteen</p> <p>Käsitys henkilöstä</p> <p>Henkilön tai palvelun kokeminen merkityksettömäksi</p> <p>Kavereiden kokemukset palveluista</p> <p>Kokemus, ettei tule kuulluksi</p> <p>Avun hakemisen vaikeus</p> <p>Kokemus, ettei asia kiinnosta aidosti</p> <p>Henkilöt opiskelijoita varten</p> <p>Henkilökohtainen helpous tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa</p> <p>Sosiaaliset syyt</p>	Opiskelijan henkilökohtaiset tekijät	Persoonallisuuteen liittyvät tekijät	Yksilölliset tekijät
<p>Henkilön ammattitaito ja kokemus</p> <p>Henkilön ammattitaito ja kiireettömyys</p> <p>Henkilön asema</p> <p>Asiakaspalvelutaidot</p>	Henkilön ammattitaito		

**LIITE 11. Taulukko nykyisen toiminnan ja tukitoimien ansioista ja heikkouksista (n=89)**

	<b>Nykyisen toiminnan ansiot</b>	<b>Nykyisen toiminnan heikkoudet</b>
<b>Palvelut ja henkilöstö</b>	<p>Tuutoritoiminta tärkeää ja hyvää, sama asema opiskelijoiden kanssa (3)</p> <p>Hyvä ja avulias opinto-ohjaaja</p> <p>Opiskelijaterveydenhuolto ja terveystarkastukset hyvää</p> <p>Tukitoimet monipuolisia</p> <p>Tuutoropettajat informoineet tärkeistä asioista</p> <p>Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen hyvää</p> <p>Terveystarkastajalle pääsee helposti</p>	<p>Kokemus tutoropettajien tietämättömyydestä</p> <p>Isot ryhmäkoot vaikeuttavat oppimista</p> <p>Opinto-ohjaajan hankala tavoitettavuus</p> <p>Opon kokeminen kiireiseksi</p> <p>Tutoropettajien vaikea kiinnisaatavuus sähköpostitse (2)</p> <p>Opiskelijatuutorien roolin hyödyttömyys</p> <p>Epäselvä organisaatio</p> <p>Vaikeasti tavoitettavat opettajat</p> <p>Savonian ahdistava ilmapiiri</p> <p>Vaikea tavata tuutoropettajia</p>
<b>Opiskelu ym. tilat</b>		<p>Puutteita opiskelutiloissa</p> <p>Tilojen meluisuus ja ahtaus</p> <p>Ruuhkaisu ja meluisa ruokala</p> <p>Liian täydet kampukset heikentävät viihtyvyyttä ja lisäävät stressiä</p>
<b>Yleistä</b>	<p>Nykyiset tukitoimet riittäviä (5)</p> <p>Ilmaiset palvelut monella saralla hyvä asia</p> <p>Apu asiantuntevaa</p> <p>Suhtautuminen opiskelijoihin hyvää</p>	<p>Iltakoulu huonoa (työt)</p> <p>Epäselkeät vastualueet</p> <p>Opiskelijoiden vastuuttaminen tiedon hankinnasta huonoa</p> <p>Hoitoalojen harjoittelupaikkojen niukkuus</p>

	<b>Nykyisen toiminnan ansiot</b>	<b>Nykyisen toiminnan heikkoudet</b>
<b>Palvelut ja henkilöstö</b>	<p>Tuutoropettajat käytännöllisiä ja heidän puoleen voi kääntyä, jos tulee kysyttävää</p> <p>Terveystenhoitaja ja lääkäripalvelut hyviä ja tärkeitä</p> <p>Opinto-ohjaajan kanssa toimiminen helpompaa</p> <p>Hyvä yhteydenpito tuutoropettajien kanssa</p> <p>Opintopastorista informoitu hyvin ilmoitustauluilla</p> <p>Hyvät liikuntapalvelut (SYKETTÄ)</p> <p>Opettajat usein kiireisiä, mutta helposti lähestyttäviä</p>	<p>Opettajien ajan- sekä mielenkiinnon puute opettamiseen</p> <p>Naurettavat ensimmäisen vuoden tuutor-tapaamiset</p> <p>Ruuhka ja kiire heikentävät ruokalatyöntekijöiden työhyvinvointia</p> <p>Tuutoropettajien heikko kiinnostavuus saman päivän aikana, tavoittamattomuus sähköpostitse</p> <p>Tuutoreilla ei tarpeeksi tietoa asioista (2)</p> <p>Opiskelijatuutoreiden ailahtelevaisuus nostaa kynnystä lähestyä</p> <p>Tuutoropettejien suuri vastuu ja liikaa töitä, ei halua kuormittaa lisää (2)</p>
<b>Opiskelu ym. tilat</b>		<p>Tekun huono sisäilma hankaloittaa opiskelua</p> <p>Ennen rauhallisempia tiloja, kun vähemmän opiskelijoita ja kaksi kahvilaa, kahvitauot menee jonottamiseen</p> <p>Vähän tietokonehuokkia itsenäistä opiskelua varten</p> <p>Käytävien varressa olevilla tietokoneilla työskentely keskittymisen kannalta vaikeaa</p>



	<b>Nykyisen toiminnan ansiot</b>	<b>Nykyisen toiminnan heikkoudet</b>
<b>Yleistä</b>	<p>Terveydenhoitajan sähköpostiyhteydenotto sujuvaa</p> <p>Orientoitumisessa kerrotaan kattavasti tarpeelliset asiat</p>	<p>Harjoittelumatkojen omakustanteisuus vieraalle paikkakunnalle vie säästöjä</p> <p>Keskeneräisten opintosuunnitelmien käyttö hankaloittaa oppimista</p>

**LIITE 12. Kehitysehdotuksia liittyen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen (n=89)**

Informaation lisääminen	Palveluiden ja tapahtumien kehittäminen	Savonian tilojen kehittäminen	Yleisiä kehitysehdotuksia
<p>Uusien sekä ulkomaalaisten opiskelijoiden tehokkaampi informointi opiskelijapalveluista</p> <p>(Hyvinvointi)henkilöstön esittely esimerkiksi Re-pun etusivulla</p> <p>Informaation sujuvuuden kehittäminen</p> <p>Opiskelijapalveluiden markkinoinnin tehostaminen</p> <p>Opintopsykologin- ja pastorin palveluiden parempi esittely ja markkinointi (3)</p> <p>Asiantuntijoiden luento- ja hyvinvoinnista kaikille aloille</p> <p>Opintoihin liittyvien infotilaisuuksien lisääminen</p> <p>Liikuntakampanjan (SYKETTÄ) entistä parempi markkinointi</p> <p>Tuutoreiden yhteystietojen saatavuus</p> <p>Selkeämmät ohjeet, kenen puoleen kääntyä missäkin tilanteessa</p>	<p>Tuutoritoimintaan panostaminen – tuutoreiden läsnäolon lisääminen ensimmäisenä vuotena sekä heidän järjestämien tapahtumien lisääminen (4)</p> <p>Enemmän terveys ym. tarkastuksia mahdollisten ongelmien havaitsemiseksi (3)</p> <p>Enemmän aikoja terveydenhoitajalle – päivystysajat ja tapaamismahdollisuus (Microkadulla) tiettyinä päivinä (4)</p> <p>Liikuntamahdollisuuksien lisääminen (Technopolis)</p> <p>Opiskelijatapahtumien ja teemapäivien lisääminen, mahdollistaa tutustumisen eri alojen opiskelijoihin (2)</p> <p>Terveystieteiden palveluiden lisääminen - ehkäisyasiat ja hammashoito opiskeluterveydenhuollon piiriin (3)</p> <p>Säännölliset opoajat, opintojen etenemisen seuranta</p> <p>Ei tyrkytetä tiettyjä palveluita</p>	<p>Lisää yhteisiä hengailutiloja</p> <p>Paremmat oleskelu-, kahvila- sekä ruokailutilat (3)</p> <p>Kahviloiden lisääminen, jotta olisi hengailutilaa ja lyhyemmät jonotusajat</p> <p>Enemmän tiloja opiskelijoille hyppytunteja ja taukoja varten (3)</p> <p>Ryhmätyötilojen lisääminen</p> <p>Opiskelutilojen rauhoittaminen</p>	<p>Lisää tietokoneita yleiseen käyttöön</p> <p>Opiskelijaterveydenhuollosta sählääjien poistaminen</p> <p>Henkilökunnan vastaanottoajat paremmin näkyville</p> <p>Opiskelijakulttuurin herättelyyn panostaminen (erityisesti pienet kaupungit)</p> <p>Paremmin aikataulutetut kurssit, turhien hyppytuntien ja päällekkäisyyksien välttäminen lukujärjestyksissä</p> <p>Opiskelijan avuntarpeen parempi kuuleminen ja kannustaminen puhumaan haasteellisista asioista</p> <p>Henkilöiden tavoitettavuuden kehittäminen helpommaksi (4)</p> <p>Lisähuomiota vapaastivalittavien opintojen järjestämiseen</p> <p>Yhtenäisemmät tenttikäytännöt – tenttikalenterit/tenttiviikkojärjestelmä (2)</p>

Palveluiden ja tapahtumien kehittäminen	Yleisiä kehitysehdotuksia
<p>Opintopsykologin palveluiden lisääminen</p> <p>Esiintymistaidon kurssi jännittäjille</p> <p>Enemmän tukea työharjoitteluasioihin opinto-ohjaajalta ja tuutoropettajilta</p> <p>Työharjoittelujen parempi organisointi ja toteuttaminen</p> <p>”Teemattomien” tapahtumien järjestäminen, joissa keskeistä vapaa oleskelu</p> <p>Oppilaitosten mahdollistamat psykoterapiapalvelut</p> <p>Opintojen ohjaukseen panostaminen</p>	<p>Lukujärjestykset saatava ajoissa opiskelijoille, jotta voi paremmin järjestellä henkilökohtaista elämää (2)</p> <p>Kauempaa tulevien opiskelijoiden parempi huomiointi lukujärjestyksien teossa</p> <p>Ruokatuntien porrastaminen vähentäisi ruuhkia ja tekisi ruokalasta rauhallisemman</p> <p>Biljardipöytä</p> <p>Haalarien hankinta Kuopion kautta asian etenemisen nopeuttamiseksi</p> <p>Etukuponkeja Savonian puolesta (elokuvat, uimahalli ym.)</p> <p>Opettajatuutoreiksi henkilöitä, joita toiminta oikeasti kiinnostaa sekä heidän parempi perehdyttäminen koulun käytäntöihin</p> <p>Lukuvuosisuunnitelmat ajantasalle</p> <p>Enemmän mahdollisuuksia anonyymiin palautteen antoon</p> <p>Yksittäisten kurssien suoritukset näkyviin opintokokonaisuuksien sijaan (Kelan tukien saatavuus)</p> <p>Tuutoreille tukihenkilöitä taakse, jotta pystyisivät paremmin vastaamaan opiskelijoiden tiedon tarpeisiin</p> <p>Viestinnän selkiyttäminen</p> <p>Ohjauksen yksilöllistäminen</p> <p>Keskusteluavun saamiseen panostaminen</p>

**Yleisiä kehitysehdotuksia**

Opiskelijoiden mahdollisten  
sosiaalisten rajoitteiden parempi huomioi-  
minen

Opettajat voisivat  
keskustella enemmän opinnoista

Opiskelijoiden yhteisöllisyyden kehittäminen

Opiskelijoiden psyykkisen  
jaksamisen kehittäminen

Opiskelijoiden ryhmätyö ym.  
kiireiden parempi ymmärtäminen  
opettajien puolelta

Savonialle mallia muiden  
ammattikorkeakoulujen toiminnasta