

Katju Savelius, Julia Töysä

**”OPPAASTA APUA” - XAMKIN
SOSIONOMIOPIISKELIJOIDEN
PSYYKKINEN HYVINVOINTI JA
OPINNOISSA JAKSAMINEN**

Opinnäytetyö
Sosionomi

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Katju Savelius, Julia Töysä	Sosionomi (AMK)	Joulukuu 2018
Opinnäytetyön nimi		69 sivua 16 liitesivua
"Oppaasta apua" – Xamkin sosionomiopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi ja opinnoissa jaksaminen		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
Ohjaaja		
Eija Karjalainen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön aiheena oli selvittää Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden vaikutusta sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Opinnäytetyön yksi tärkeimmistä tavoitteista oli luoda opas opiskelijoiden vastausten perusteella. Siitä keskusteltiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksen kuraattorin, eli toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Keskustelun kautta ilmeni itsehoidollisen menetelmäoppaan tarpeellisuus sosiaalialalla, koska sosionomiopiskelijat eivät saa tarpeeksi tietoa psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista opinnoissaan.</p> <p>Opasta varten opinnäytetyössä selvitettiin opiskelijoilla olevia keinoja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja keinoja, joista haluttiin tietää lisää. Lisäksi opiskelijoiden kokemuksia eri mielenterveyspalveluiden käytöstä haluttiin selvittää. Opas rakentui keinoista, joista vastaajat toivoivat saavansa tietää lisää sekä keinoista, jotka saattoivat auttaa kyselytutkimuksessa yleisimmin esiintyneissä psyykkisen hyvinvoinnin haasteissa. Lopullinen opas luotiin erilliseksi pdf-dokumentiksi, jotta Xamk pystyi tarjoamaan sen opiskelijoiden käyttöön opiskelijoiden nettisivuille Studentiin.</p> <p>Opinnäytetyötä varten luotiin kyselylomake ja se toteutettiin Webropol-ohjelmalla ja opinnäytetyön tutkimusotteet olivat sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia. Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse 358 opiskelijalle, joista 146 ihmistä vastasivat. Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa opiskelijoista kärsi uniongelmistä ja stressistä, mutta psyykkisen hyvinvoinnin haasteet eivät suurimmalla osalla vaikuttaneet merkittävästi opinnoissa jaksamiseen. Myös positiivisesti vaikuttavia asioita oli todella paljon ja opiskelijoilla oli käytössään monia erilaisia keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointiaan. Suurin osa vastaajista kuitenkin halusi tietää erilaisista keinoista lisää ja koki oppaan tarpeelliseksi ja näiden tietojen perusteella luotiin menetelmäopas.</p> <p>Opinnäytetyön aihe ajateltiin olevan aina ajankohtainen sosiaalialalla, sillä sosiaalialalla työskennellään omalla persoonalla ja opintojen aikana sosiaalialan opiskelija voi törmätä moniin erilaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin, jotka voivat vaikuttaa yksilöön negatiivisesti.</p>		
Asiasanat		
korkeakouluopiskelu, psyykinen hyvinvointi, opinnoissa jaksaminen, psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito, sosiaaliala, kyselytutkimus		

Author (authors) Katju Savelius, Julia Töysä	Degree Bachelor of Social Services	Time December 2018
Thesis title “Help from the guide book” – Psychical welfare and coping with studies of Bachelor of Social Services of South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
Commissioned by South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
Supervisor Eija Karjalainen		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to find out factors that affect Bachelor of Social Service students’ mental well-being and how the challenges of the mental well-being affect coping with studies. The target group studied in South-Eastern University of Applied Sciences.</p> <p>One of the most important goals of thesis was to create the guide book and it is based on the research. We discussed about the guide book with the administration of St. Michel’s campus. The administration was the employer of thesis. Based on the discussion with administration the guide book was seen necessary because students didn’t get enough information about mental well-being’s self-treatment methods during their studies.</p> <p>Furthermore, the aim was to figure out what kind of self-treatment methods student had to maintain their own mental well-being, what kind of methods they wanted to know more about and what kind of experiences student had from using different mental health services. Those self-treatment methods for the guide book were created according to the wishes of people who answered the survey and by methods which could help dealing with challenges of mental well-being. The final guide book was created as PDF-document so that South-Eastern University of Applied sciences was able to put it to the students’ web page for the students.</p> <p>A questionnaire was created by Webropol for the research. The research methods in this thesis were both qualitative and quantitative. The questionnaire was sent to 358 students and 146 of them responded. The questionnaire brought up that most of the students were suffering from sleeping issues and stress, but for the most of students those psychical well-being challenges didn’t significantly affect coping with studies. There were also very many things that had a positive effect on their mental well-being and students had lots of different kind of methods to maintain their mental well-being. However, most students responded that they were willing to know more about different self-treatment methods and the guide book was found to be necessary.</p> <p>The subject of thesis was considered always current and relevant because people have to work with their own personality at social service and people might experience many social problems and difficulties during social service studies. Those difficulties and social problems may have a very negative effect very on the individual.</p>		
Keywords university study, mental well-being, coping with studies, maintenance of mental well-being, students of social services, survey		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	KORKEAKOULUOPINNOISSA PÄRJÄÄMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	8
2.1	Sosiaalialan opiskelun vaatimukset	9
2.1.1	Reflektoinnin merkitys sosiaalialaa opiskellessa.....	10
2.1.2	Tunnetaitojen ja tunnetietoisuuden merkitys sosiaalialaa opiskellessa.....	11
2.2	Motivaation merkitys opinnoissa	11
2.3	Itsetunnon merkitys opinnoissa.....	12
3	OPISKELIJOIDEN PSYKKINEN HYVINVOINTI JA OPINNOISSA JAKSAMINEN ..	13
3.1	Psyykinen hyvinvointi.....	13
3.2	Opinnoissa jaksaminen.....	14
3.3	Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi ja opinnoissa jaksaminen aikaisemmissa tutkimuksissa	14
4	OPISKELIJOIDEN TERVEYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	17
4.1	Ravitsemus.....	18
4.2	Liikunta	19
4.3	Sosiaaliset suhteet.....	19
4.3.1	Alkoholin käyttö.....	20
4.3.2	Huumeaineiden käyttö	21
5	STRESSIN VAIKUTUS OPISKELIJAN HYVINVOINTIIN	22
5.1	Elämän- ja arjenhallinta	23
5.2	Ajanhallinta	23
5.3	Opiskelu-uupumus.....	24
5.4	Ahdistuneisuus	25
5.5	Uni ja unihäiriöt.....	25
6	KEINOT PSYKKISEN HYVINVOINNIN YLLÄPITOON	27
6.1	Itsemyötätunto ja myötätuntouupumus	27
6.2	Harrastukset ja vapaa-aika	28

6.3	Luovat toiminnot	28
6.4	Rentoutus, meditaatio ja mindfulness	30
6.5	Luonnon ja eläinten merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	31
6.6	Itsesuggestio.....	32
7	MIELENTERVEYSPALVELUIDEN SAATAVUUS JA LEIMAUVUUS	32
8	KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULUN TARJOAMAT HYVINVOINTIPALVELUT.....	33
9	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	34
9.1	Tutkimusotteet	37
9.2	Webropol-kysely	38
9.3	Analyysimenetelmät.....	39
10	TULOKSET.....	41
10.1	Kyselyyn vastanneiden perustiedot	41
10.2	Koetut masennukseen ja stressiin viittaavat oireet jossain vaiheessa sen hetkisiä opintoja.....	42
10.3	Mielenterveyspalveluiden käyttö	43
10.4	Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	47
10.5	Havainnot opiskelijakollegoissa	52
10.6	Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito ja stressinhallinta.....	53
10.7	Tiedonsaanti psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä ja stressinhallintakeinoista.	55
10.8	Vastaajien mielipide oppaan tarpeellisuudesta ja sen sisällöstä.....	57
11	JOHTOPÄÄTÖKSET	58
11.1	Selvitykseen vastanneiden perustiedot.....	59
11.2	Positiivisesti vaikuttavia tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiin	60
11.3	Negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiin ja niiden vaikutus opinnoissa jaksamiseen	61
11.4	Mistä opiskelijat saivat tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja stressinhallinnan keinoista?	63
11.5	Opiskelijoiden kokemukset mielenterveyspalveluiden käyttämisestä	65

11.6 Havainnot opiskelijakollegoissa	68
11.7 Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinot	69
11.8 Reliabiliteetti ja validiteetti.....	70
11.9 Tutkimusetiikka.....	70
12 ITSEHOIDOLLINEN MENETELMÄOPAS	71
13 POHDINTA.....	72
LÄHTEET.....	76

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Itsehoidollinen menetelmäopas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kyselyn (Liite 1) pohjalta tekijöitä, jotka vaikuttivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja kuinka paljon mahdolliset psyykkisen hyvinvoinnin haasteet vaikuttivat opiskelijoiden sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Kyselyyn viitattaessa opinnäytetyössä, tarkoitetaan aina liitettä 1. Kyselyn vastauksin pohjautuen kehitettiin opiskelijoiden tarpeita vastaava menetelmäopas (Liite 2). Oppaasta mainittaessa, puhutaan aina liitteestä 2. Sen tilaajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja työyhteyshenkilönä Mikkelin kampuksen koulukuraattori. Kuraattori toivoi, että opiskelijat saisivat käyttöönsä menetelmäoppaan, jossa lukisi konkreettisia asioita ja keinoja, joilla psyykkistä hyvinvointia ja opinnoissa jaksamista voisi parantaa. Syynä oppaan tarpeellisuudelle oli, että Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululla ei ollut ennen opinnäytetyötä käytössään opiskelijoille suunnattua opasta psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Aiheen käsittelytapa pyrittiin pitämään mahdollisimman positiivisena ja voimavaralähtöisenä. Opinnäytetyössä käytettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta puhuttaessa lyhennettä Xamk.

Sosiaalialalle hakeutumiselle on monia eri syitä. Osalla motivaatio alalle hakeutumiseen voi tulla puhtaasti omasta halusta auttaa muita ihmisiä, tai jollain voi olla myönteisiä kokemuksia sosiaalialasta oman lähipiirinsä kautta. Kuitenkin sosiaalialalle voi hakeutua myös ihmisiä, joilla itsellään on ongelmia tai sellaisia ihmisiä, jotka työskentelevät omien ongelmiansa kanssa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että etenkin mielenterveystyöhön hakeutuu usein ihmisiä, joilla on omia kokemuksia korkeasta emotionaalisesta stressistä, jota on voinut ilmentyä esimerkiksi omassa perheessä. Omien ongelmien ratkaisemisessa opitaan kuitenkin taitoja ja kykyjä, jotka voivat auttaa sosiaalialalla työskennellessä. Sosiaalihuollon ammattilaiset eivät välttämättä kuitenkaan tule tietoiseksi koulutuksensa aikana työn asettamista vaatimuksista, jolloin työn raskaus saattaa kuormittaa ihmistä kohtuuttomasti, jos hänellä ei ole käytössään riittävän hyviä taitoja ja mahdollisuuksia reflektoida omaa työtään ja itseään. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 9, 20–23.

Idea opinnäytetyöhön oli lähtöisin tekijöiden omasta mielenkiinnosta aihetta kohtaan ja aihe miellettiin aina ajankohtaiseksi. Tämä johtuu siitä, että sosiaalialaa opiskellessa ihmiset kokevat ja näkevät paljon yhteiskunnallisia epäkoh-tia, jotka voivat vaikuttaa omaan persoonaan negatiivisella tavalla.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin anonyymilla kyselylomakkeella, ja se oli kohdennettu sosionomiopiskelijoille. Kyselyssä pyrittiin selvittämään, minkälaiset asiat opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat ja kuinka paljon mahdolliset psyykkisen hyvinvoinnin haasteet vaikuttivat sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Kyselylomakkeen pohjalta luotiin itsehoidollinen menetelmä-opas, joten opiskelijoilta kysyttiin myös mitä keinoja opiskelijoilla oli psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja minkälaisista keinoista he halusivat tietää lisää. Lisäksi kyselyssä haluttiin selvittää, minkälaiseksi vastaajat kokivat psyykkisten hyvinvointipalveluiden käytön ja niiden mahdollisen leimaavuuden. Hyvinvointipalveluiden käytön kartoittaminen toimi tiedonlähteenä Xamkin tarjoamien hyvinvointipalveluiden mahdollista jatkokehittämistä varten.

Sosionomiopiskelijoille tehty kyselylomake toteutettiin Webropol-ohjelmalla, jonka avulla kyselyyn vastanneiden anonyymius pystyttiin mahdollistamaan. Kysely oli pääsääntöisesti strukturoitu, eli suurin osa kysymyksistä sisälsi vastausvaihtoehtoja, joista sai halutessaan valita useamman vastausvaihtoehdon. Kyselyssä oli mahdollisuus myös vastata avoimiin kenttiin, jotta vastauksia pystyi halutessaan tarkentamaan ja antamaan lisätietoa vastaajien eri tilanteista. Opas luotiin pdf-tiedostoksi, jotta Xamk sai halutessaan laitettua sen opiskelijoiden nettisivuille Studentiin siten, että opiskelijat pystyivät käyttämään opasta.

2 KORKEAKOULUOPINNOISSA PÄRJÄÄMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Koulunkäynti edellyttää pitkäjänteisyyttä, joustavuutta ja kykyä käsitellä turhautumista, sekä kykyä hallita stressiä. Kouluyhteisö on toiminnallisena ja sosiaalisena kokonaisuutena vaativa ja vaikeasti hahmotettava yhteisö, jossa opiskelija voi helposti tuntea jäävänsä yksin. Jokaisessa koulussa on myös kiusaamista ja syrjintää sekä nuoria, jotka kokevat hyvin kuormittavia kriisejä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.)

Korkeakoulussa edellytetään syvällistä ymmärtämistä, selittämistä ja tiedon arviointia. Tämän ajattelutavan kehittäminen voi olla todella hidasta ja se saattaa tulla yllätyksenä uudelle opiskelijalle. Korkeakouluissa opettaja harvoin neuvoo, kuinka opiskella vaan vastuu on kokonaan opiskelijalla, joka voi olla hyvin kuormittavaa. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Erola 2011, 32.) Aikuisopiskelijan haasteena on kyseenalaistaa aikaisempia tietojaan ja taitojaan ja aikuisopiskelijan mahdolliset syvälle juurtuneet ajattelutavat voivat olla haaste opinnoissa. Toisaalta taas aikuisopiskelijoiden vahvuuksia voivat olla heidän monipuoliset elämäkokemukset. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 28.) Myös opiskelijan oma käsitys itsestään ja omista kyvyistään vaikuttavat menestymiseen (Heikkilä ym. 2011, 32).

Opiskelijan ammatillista taitoa ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyt, kriittinen ajattelu, sekä sosiaaliset taidot. Ammatillinen kasvu mahdollistuu, kun sosionomi hallitsee henkilökohtaiset metakognitiiviset tiedot ja taidot. Tällä tarkoitetaan sitä, että opiskelija tunnistaa hänen omaan oppimiseen vaikuttavia tekijöitä. Joskus omat opiskelutaidot voivat löytyä siten, että tutkitaan ja poistetaan olemassa olevat oppimisen esteet ja siten löydetään omia vahvuuksia, joita on muulloin vaikeaa tiedostaa tai löytää. Omien oppimisvalmiuksien ymmärtämistä voidaan pitää tärkeänä osana sosionomiksi kasvua ja sosionomikoulutuksen ymmärtämistä. (Kunttu 2011, 34; Mäkinen ym. 2009, 27.)

2.1 Sosiaalialan opiskelun vaatimukset

Sosiaalialan ammattilaiset tarjoavat ohjaus-, neuvonta-, hoiva-, huolenpito- ja kasvatuspalveluita. Sosiaalialalla tehtävän työn tarkoituksena on turvata jokaiselle perustuslain mukainen oikeus ihmisarvoisen elämän edellyttämään välttämättömään toimentuloon huolenpitoon. Työnkuvaan kuuluu olennaisesti kriisityö ja elämönhallinnan tukeminen sekä jokaisen yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin parantaminen. Keskeisiä asiakasryhmiä sosiaalialalla ovat lapset, nuoret, perheet, mielenterveys- ja päihdeasiakkaat, ikääntyneet sekä vammaiset. (Ammattinetti s.a.)

Sosionomiksi hakiessa hakijalla tulisi olla hyvä henkinen tasapaino. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, krooniset ihosairaudet sekä allergiat voivat olla haasteena

alalla ja veriteitse tarttuvat sairaudet voivat rajoittaa opintojen suuntautumista ja työhön pääsemistä. Ala ei myöskään sovellu huumeiden tai alkoholin väärinkäyttäjille. (Opintopolku s.a.) Edellä mainittuja terveydellisiä asioita määrittelee Sora-lainsäädäntö, eli Soveltamattomuuden Ratkaisuja (Sasky koulutus-kuntayhtymä s.a).

Sosionomikoulutus tarjoaa opiskelijalle monipuolista teoreettista osaamista kuten sosiologinen, kasvatustieteellinen, psykologinen ja sosiaalipoliittinen osaaminen. Koulutuksen tavoitteena on luoda kehykset sosionomin ammatillisen kasvun tueksi, ohjata ja luoda näkökulmia opiskelijan oman oppimisen ylläpitämiseen koulutuksen jälkeen, sekä mahdollistaa harjaantuminen ammatilliseen keskusteluun ja vuorovaikutukseen muiden sosiaalialan osaajien kanssa. (Mäkinen ym. 2009, 26.)

2.1.1 Reflektoinnin merkitys sosiaalialaa opiskellessa

Reflektoinnilla tarkoitetaan muun muassa mietiskelyä ja harkintaa. Reflektiivisyydellä taas puolestaan tarkoitetaan henkilöön itseen kohdistuvaa tutkiskelua ja pohdintaa ja sitä voidaan kutsua myös itsereflektioksi. Itsereflektiossa henkilö voi tarkastella omia kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita ja ajatuksia sekä omaa minäänsä ja sen eri puolia. (Kiviniemi ym. 2007, 12; Mäkinen ym. 2009, 47.)

Sosiaalialaa opiskelevalle on erittäin tärkeää, että hän tulee tietoiseksi sekä työ- että yksityiselämässä tapahtuvista kokemuksista. Sosionomiopiskelijan on myös tärkeää tarkastella itseään auttajana reflektion aikana, koska auttamistyössä piilee omat vaaransa. Kokemusten tiedostaminen auttaa ihmistä selvittämään omia motiivejaan sekä mahdollisesti huomaamaan työntekijän sellaiset puolet, jotka voivat olla vahingollisia asiakkaille. Reflektion tehtävänä on pitää yllä oppimista tekemisen ja ajattelun välillä. Lisäksi reflektointi tuo mukanaan kyvyn tarkastella asioita eri näkökulmista ja valmiuksia soveltaa erilaisia näkemyksiä omaan työkäytäntöön. (Kiviniemi ym. 2007, 12,14; Mäkinen ym. 2009, 50, 53.)

2.1.2 Tunnetaitojen ja tunnetietoisuuden merkitys sosiaalialaa opiskellessa

Tunteet ovat tärkein vaikuttaja ihmisten elämässä ja ne toimivat isona voimavarana. Tunteiden avulla ihminen erittelee itselleen merkityksellisiä sekä merkityksettömiä asioita. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Niihin kuuluvat muun muassa ihmisen itsearvostus, kyky huomioida omat tarpeet ja oman motivaation säätely, sekä ihmissuhdetaidot. Tunnetietoisuudella puolestaan tarkoitetaan ihmisen kykyä tiedostaa ja eritellä hänen omia tunteitaan. (Kiviniemi ym. 2007, 16, 18; Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 37.)

Tunnetietoisuus ja tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä taitoja ihmissuhdetyössä ja ne kuuluvatkin sosiaalialalla työskentelevän ihmisen ammatilliseen osaamiseen. Tunnetietoisuuden ja -taitojen oppiminen vaatii pysähtymistä omien kokemusten ja ajatusten äärelle ja kyseisiä taitoja voi kehittää läpi elämän. Sosiaalialalla työskennellessä tunteiden tunnistaminen ja niiden reflektointi on osa työn oppimista. (Kiviniemi ym. 2007, 15, 19; Vuorilehto ym. 2014, 37.)

2.2 Motivaation merkitys opinnoissa

Motivaatiolla on huomattava merkitys oppimisessa ja se ilmaisee, minkälaisella aktiivisuudella ihminen toimii saavuttaakseen omat tavoitteensa. Motivaatio jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että oppiminen ja kehittyminen itsessään koetaan palkitsevana. Sisäisen motivaation edellytyksenä on, että ihminen kokee tehtävää asiaa kohtaan mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta. Sisäinen motivaatio auttaa tavoitteiden saavuttamisessa ja auttaa hallitsemaan omia tunneimpulsseja. Tunneimpulssien hallitsemisella tarkoitetaan, että ihminen pystyy keskittymään vaadittuun asiaan, vaikka hänelle olisi tarjolla muitakin tekemisen vaihtoehtoja. Ulkoinen motivaatio koostuu ulkopuolelta tulevista asioista, kuten esimerkiksi arvosanoista, koulun ulkoisten vaatimusten täyttämisestä, opettajalta saadusta positiivisesta palautteesta ja erilaisista palkinnoista. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden motivaatio opintoja kohtaan laskee jatkuvasti opintojen edetessä. Syitä motivaation laskulle on useita, mutta tutkimuksissa on nähty, että opettajilla on motivaation ylläpitämisessä keskeinen rooli. (Vuorilehto ym. 2014, 38–39; Virolainen & Virolainen 2018, 62–63.)

Korkeakouluissa on siirrytty yhä useammin verkko- ja monimuotototeutuksiin, jolloin opiskelijan oma vastuunotto, opiskelun organisointi ja itsenäiseen opiskeluun panostaminen korostuvat. Motivaatio on muuttuva tila ja jokainen voi vaikuttaa siihen itse. Motivaatiota voi lisätä muun muassa pohtimalla omia arvojaan ja sitä, elääkö arvojensa mukaisesti ja määrittelemällä omat henkilökohtaiset tavoitteet esimerkiksi opintojaksolle. Tavoitteiden saavuttamista auttavat muun muassa tuen ja kannustuksen saaminen opettajilta tai opiskelijakollegoilta sekä heiltä saatu palaute. Itse asetetut tavoitteet lisäävät motivaatiota ja vastuunottoa ja tavoitteiden saavuttaminen vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja uskoon omista kyvyistään. Tutkimusten mukaan oppimiseen liittyvien tavoitteiden asettaminen parantaa oppimistuloksia ja haasteelliset tavoitteet motivoivat opiskelijoita. Opiskelijan tähdätessä kohti hänen tavoitteitaan, hän kykenee priorisoimaan ajankäyttöään. (Vuorilehto ym. 2014, 38–39; Virolainen & Virolainen 2018, 66, 105–106, 110.)

2.3 Itsetunnon merkitys opinnoissa

Hyvä itsetunto on osa mielenterveyttä ja sillä on yhteys moniin eri asioihin, mutta etenkin koulumenestykseen. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee omat hyvät ja huonot puolensa totuudenmukaisesti ja pystyy kokemaan elämänsä ainutlaatuiseksi ja tärkeäksi. Itsetunto määrittellään itsearvostukseksi ja itseluottamukseksi ja hyvään itsetuntoon katsotaan myös kuuluvaksi kyky arvostaa muita ihmisiä. Muiden ihmisten arvostamista on muun muassa kyky huomata toisten osaamista ja antaa siitä heille palautetta, sekä kyky ihailla toisia ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–19, 40; Nuortenlinkki 2017.)

Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, pystyy tekemään itsenäisesti oman elämänsä ratkaisuja ja pystyy pitämään niistä kiinni riippumatta toisten mielipiteistä. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös pettymysten ja epäonnistumisten sietäminen siten, että ne eivät vaurioita liikaa yksilön itsetuntoa. Itsearvostus rakentuu ihmisen omalle käsitykselle hänen suorituksistaan ja hänen minäkuvassaan olevista huonoista ja hyvistä puolista sekä niiden suhteuttamisesta toisiinsa. Jos ihmisen minäkäsityksessä painottuu enemmän hänen omat negatiiviset puolet kuin positiiviset, voidaan itsetunnon sanoa olevan huono. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17, 20, 22.)

Kouluissa saadut kokemukset toimivat ihmisen itsetunnon rakentajina ja opiskelijaa esimerkiksi arvioidaan koulussa hänen suoritustensa perusteella. Yhtä lailla kuitenkin ihmisen jo olemassa ollut itsetunto vaikuttaa koulumenestykseen. Hyvä itseluottamus ja -tunto auttavat opiskelijaa asettamaan hänelle sopivat tavoitteet ja uskomaan omiin kykyihinsä. Itsetunto ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan se voi muuttua missä tahansa elämänvaiheessa ja sitä voi kehittää läpi elämän. (Keltikangas-Järvinen 1994, 179–180; Nuortenlinkki 2017.)

3 OPISKELIJOIDEN PSYKKINEN HYVINVOINTI JA OPINNOISSA JAKSAMINEN

3.1 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä positiivista mielenterveyttä, jolla tarkoitetaan Lavikaisen ym. (2004) mukaan kokemusta hyvästä itsetunnosta, myönteistä käsitystä itsestään ja hyvää elämäntilannetta. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu myös kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä. Positiivinen mielenterveys nähdään merkittävänä voimavarana yksilöille. (Iija 2009, 16.)

Psyykkistä hyvinvointia voi pitää yllä hyvin moni eri keinoin. Näitä keinoja ovat muun muassa riittävä uni, harrastukset, tunteiden hyväksyminen ja käsittely. On hyvä muistaa myös pitää huolta riittävästä liikunnasta ja monipuolisesta ravinnosta. Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluu myös itsetunnon vahvistaminen, rentoutuminen, päihteiden liiallisen käytön välttäminen sekä tarvittaessa avun hakeminen elämän haasteisiin. (Internetix 2015.)

Psyykkistä hyvinvointia voi ylläpitää myös toimimalla omien arvojensa mukaisesti ja tekemällä itselleen merkityksellisiä asioita. Merkityksellisten asioiden tekeminen tuottaa ihmiselle pikkuhiljaa onnellisuutta, joissa näkyviä tuloksia voi saada aikaan pienilläkin ponnisteluilla. Tulosten saavuttaminen tuottaa ihmiselle tyytyväisyyden kokemuksia. Ihmisillä on automaattisia ajatuksia ja tulkintoja asioista, joiden ollessa virheellisiä, niitä voidaan kutsua myös ajatusvääristymiksi. Välttämällä negatiivisia ja virheellisiä ajatuksia ja tulkintoja,

pääsee syntymään positiivisia kokemuksia ja uusia tavoitteita. (Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Holi & Joffe 2013, 118–119.)

3.2 Opinnoissa jaksaminen

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä ja se rakentuu monista eri tekijöistä. Opiskelukykyä kuvaava malli, jossa opiskelijan opiskelukykyyhin vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa opiskelijan omat voimavarat, joihin kuuluvat esimerkiksi identiteetti ja persoonallisuus, elämänhallinta, sosiaaliset suhteet sekä fyysinen ja psyykinen terveys. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat myös opiskelijan omat opiskelutaidot. Ulkoisia tekijöitä puolestaan ovat muun muassa opiskelijan opiskeluympäristö sekä opetustoiminta. Opiskelukyvyn ollessa riittävä, opinnot etenevät ja jaksamista riittää. Jaksaminen ja opiskelukyky voivat joutua koetukselle opiskeluun liittyvien tai elämän mukanaan tuomien vaikeuksien tai kriisien vuoksi. (Nyyti ry s.a; Kunttu 2011, 34.)

Opinnoissa jaksamista parantavat opiskelijan taidot hallita ja suunnitella ajankäyttöä siten, että hän pystyy tasapainottelemaan vapaa-ajan ja opiskelun välillä. Motivaatio, opiskeluhalu ja tahtotila näkyvät opiskelun priorisoinnissa ja vastuullisessa asennoitumisessa. Opinnoissa jaksamiseen vaikuttavat oman opiskelutavan löytäminen sekä oppimisympäristön antama tuki, sillä se kannustaa ja edistää opiskelua. (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 157.)

Korkeakouluopintoihin olisikin hyvä kuulua pakollisena opintona jonkinlainen hyvinvoinninkurssi, jossa opiskelijat oppisivat tunnistamaan haastavia tilanteita ja panostamaan palautumiseen, jotta opiskeluinto ja -kyky säilyisivät. Myös positiivista asennetta olisi hyvä korostaa opintojen aikana. Positiivinen asennoituminen, tarmo, innostuneisuus, sitoutuneisuus ja aikaansaamisen tunne toimivat eteenpäin työntävinä voimina. (Salmela-Aro 2011, 44–45.)

3.3 Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi ja opinnoissa jaksaminen aikaisemmissa tutkimuksissa

Gallagherin (2007) mukaan valtakunnalliset tutkimukset osoittavat, että erilaiset mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet korkeakouluopiskelijoiden

keskuudessa. Toistaiseksi korkeakouluopiskelijoiden pitkittyneistä mielenterveyden ongelmista tiedetään hyvin vähän samoin kuin opiskelijoiden avunhakemis-käyttäytymisestä. Kokonaisvaltaisen tiedon kerääminen edellä mainituista asioista kuitenkin auttaisi kehittämään kampusten tarjoamia tukipalveluita enemmän tarpeita vastaaviksi sekä löytämään paremmin tuen tarpeessa olevia opiskelijoita. (Zivin, Eisenberg, Gollust & Golberstein 2009, 181.)

Korkeakouluun siirtyessä elämässä tapahtuu paljon muutoksia, jotka voivat olla hyvin stressaavia ihmisille, etenkin opintojen alkuvaiheessa. Näitä elämäntilanteen muutoksia voivat olla esimerkiksi opiskelijan asuminen ensimmäistä kertaa omillaan, eläminen kauempana perheestä ja vanhoista ystäväistä sekä omaehtoiseen ja itseohjautuvaan opiskeluun opetteleminen. Lisäksi monilla vanhemmilla opiskelijoilla on opintojen lisäksi yhteensovitettavana sekä työhön että perheeseen liittyvät vastuut. Stressaava elämäntilanne voi laukaista joillakin opiskelijoilla jo ennen korkeakouluopintoja olleita mielenterveyden ongelmia. (McLafferty, Lapsley, Ennis, Armour, Murphy, Bunting, Bjourson, Murray & O'Neill 2017, 1–2.)

Vuonna 2004 tehdyssä tutkimuksessa, joka koski korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, ilmeni että jopa lähes neljäsosa opiskelijoista kärsi väsymyksestä päivittäin tai viikoittain. Naisten ja miesten väsymyksessä oli kuitenkin suuri ero. Viidesosa naisista kärsi väsymyksestä viikoittain, mutta miehistä vain 10 %. Tutkimuksesta myös selvisi väsymyksen vaivaavan enemmän opiskelijoita, jotka olivat opintojensa alkutaipaleella, kuin jo pidempään opiskelleita opiskelijoita. Kyseisen tutkimuksen mukaan sosiaali-, terveys- ja liikunta-alaa opiskelevista kärsi masennuksesta päivittäin 2 % ja 60 % heistä ei kärsinyt masennuksesta laisinkaan. Naiset kokivat masennusta miehiä enemmän, mutta kuitenkin päivittäisestä masentuneisuudesta kärsi päivittäin yhtä suuri prosenttimäärä (4 %). Masennukseen vaikutti muun muassa asumismuoto. Esimerkiksi yksinasuvista ihmisistä masennuksesta kärsi päivittäin tai lähes päivittäin 6 % ja viikoittain 12 %. (Erola 2004, 47–49.)

Vuonna 2008 tehdyssä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoiden psyykinen oireilu ja väsymys kertoivat opiskelun kuormittavuudesta sekä psyykkisestä rasittavuudesta. Psyykkisestä oireilusta kärsi 27 % opiskelijoista. Opiskelijoista 39 % koki jatkuvaa ylirasitusta, itsensä

koki onnettomaksi tai masentuneeksi 30 % ja tehtäviin keskittyminen oli vaikeaa noin neljäsosalle (26 %) opiskelijoista. Runsasta stressiä koki 27 % ja huolien takia valvoi 25 %. Tutkimuksessa noin 20 % opiskelijoista koki negatiivisia tunteita mielialaansa, tulevaisuuden suunnitelmiansa, omia voimiansa sekä kykyjensä kohtaan. Haitallista esiintymisjännitystä ja vaikeuksia otteen saamisesta opiskeluista ilmeni kolmasosalla opiskelijoista. (Salmela-Aro 2009, 140; Kunttu & Huttunen 2009, 49.)

Fyysinen hyvinvointi oli kyseisen tutkimuksen mukaan myös laskussa, koska epäterveelliset elintavat olivat kasvaneet opiskelijoiden keskuudessa. Vastavassa, vuonna 2000 tehdyssä tutkimuksessa, ylipainosta kärsi kolmasosa opiskelijoista, mutta tämän tutkimuksen mukaan ylipainoisia opiskelijoita oli jo neljäsosa. Reilu neljännes miehistä joi viikoittain alkoholia humalahakuisesti ja se oli tavanomaisempaa ammattikorkeakouluopiskelijoilla, kuin yliopisto-opiskelijoilla. (Salmela-Aro 2009, 140.)

Vuonna 2008 tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin muun muassa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin oireilua. Näitä oireiluja olivat yleisoireet, kuten päänsärky, huimaus ja väsymys, vatsaoireet, pahoinvointi/oksentaminen, ilmavaivat sekä ummetus tai ripuli. Kolmantena oireiluna oli psyykkiset oireet, kuten uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus sekä ahdistuneisuus. Naisista 14 % koki oireilua päivittäin tai lähes päivittäin, 29 % koki oireilua viikoittain ja 57 % koki oireilua satunnaisesti tai ei ollenkaan. Miehistä 10 % koki oireilua päivittäin tai lähes päivittäin, viikoittain 21 % ja 69 % koki oireilua satunnaisesti tai ei ollenkaan. (Kunttu & Huttunen 2009, 45.)

Samassa tutkimuksessa oli eritelty miesten ja naisten psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia. Tutkimuksessa ilmeni, että miesopiskelijoista kärsi ahdistuneisuudesta noin 7 % ja naisopiskelijoista noin 14 %. Masentuneisuutta koki miehistä noin 11 %, kun taas naisopiskelijoilla vastaava luku oli 17 %. Tutkimuksen mukaan jännittyneisyydestä kärsi viidesosa naisista ja miehistä sitä koki noin 13 %. Lisäksi keskittymisvaikeuksia ilmeni tutkimuksessa jonkin verran, miehistä 12 % ja naisista 20 % kärsi keskittymisvaikeuksista. Väsyneeksi itsensä tuns

miehistä noin 19 % ja vastaajista 18 % kärsi uniongelmistä. Naisista taas puolestaan 40 % koki itsensä väsyneeksi ja 26 % vastaajista oli ollut uniongelmia. (Kunttu & Huttunen 2009, 47–49.)

Korkeakouluopiskelijoille vuonna 2016 tehdyn terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista 66 % koki henkisen hyvinvointinsa olevan hyvä. Terveystutkimuksen mukaan psyykkiset oireet miehillä ja naisilla olivat kuitenkin kasvaneet yleisesti ottaen noin 10 % verrattuna vuoden 2012 tutkimustuloksiin. Kyselyssä psyykkiset oireet sisälsivät uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyyden, masentuneisuuden sekä ahdistuneisuuden. Miehistä viikoittain koki jännittyneisyyttä ja masentuneisuutta 18,1 %, keskittymisvaikeuksia 17,8 % ja ahdistuneisuutta 15,4 %. Naisista 27,1 % koki viikoittain jännittyneisyyttä, 25,4 % keskittymisvaikeuksia, 21,1 % ahdistuneisuutta ja 19,3 % masentuneisuutta. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 31–35.)

Opiskelijoiden psyykkiset ongelmat tulivat esiin pääosin unihäiriönä, jatkuvana yllärasituksena, masentuneisuutena ja vaikeuksina suunnitella tulevaisuutta. Miesopiskelijoista 20–25 % ja naisista jopa 40 % kärsi jopa viikoittain nukkumiseen liittyvistä ongelmista. Myös opiskelijatutkimus 2010 -kyselyn mukaan 34 % opiskelijoista oli kertonut stressin haittaavan opintojen edistymistä. (Puusniekka & Kunttu 2011, 36; Saarenmaa & Virtanen 2011.)

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan jopa 17 % korkeakouluopiskelijoista kärsii masennukseen viittaavista piirteistä, 9 % on vakava masennus ja 10 % opiskelijoista kärsii ahdistuksesta. Jopa 4 % opiskelijoista on ilmoittanut ajattelevansa vakavasti itsemurhaa viimeisen vuoden aikana. (Hunt & Eisenberg 2010.)

4 OPISKELIJOIDEN TERVEYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

World Health Organization on määritellyt käsitteen terveys kokonaisvaltaiseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasoksi, joka ei ole riippuvainen eri sairauksista, joita ihmisillä voi olla. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan sitä, että keho toimii normaalisti, ihmisellä ei ole fyysisiä sairauksia ja ihminen liikkuu, syö ja nukkuu säännöllisesti. Fyysiseen terveyteen kuuluu terveellinen elintapa, joka vähentää riskiä sairastua. (WHO 2018; Nordqvist 2017.)

Psyykkinen terveys sisältää ihmisen emotionaalisen, sosiaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin. Psyykkinen terveys on vaikeampi määritellä kuin fyysinen, koska psyykkinen terveys riippuu useimmiten ihmisen omasta kokemuksesta. Psyykkinen terveys ei käsitä pelkkiä mielenterveyden ongelmia, vaan siihen sisältyvät myös kyky nauttia elämästä, kyvyt palautua ikävistä kokemuksista ja niihin sopeutuminen, kokemus turvallisuudesta, sekä kyky saavuttaa tasa-paino ja oma potentiaali. Psyykkinen ja fyysinen terveys kulkevat käsikädessä ja ovat aivan yhtä tärkeitä terveyden osa-alueita. Sekä fyysinen että psyykkinen terveys voivat vaikuttaa toisiinsa. Ihminen voi esimerkiksi masentua sairastuessaan fyysisesti tai ihminen voi sairastua omien mielenterveysongelmiensa takia johonkin fyysisesti oirehtivaan sairauteen kuten esimerkiksi syömishäiriöön. (WHO 2018; Nordqvist 2017.)

4.1 Ravitsemus

Ravinnon vaikutusta mielenterveyteen on tutkittu paljon. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja se toimii jaksamisen ja hyvinvoinnin kulmakivenä. Opiskellessa ravitsemuksen tärkeys korostuu, sillä se vaikuttaa muun muassa oppimis- ja keskittymiskykyyn sekä oppimistuloksiin ja käytökseen. Epätasapainossa oleva verensokeri voi ilmetä käytöksessä ja mielialassa esimerkiksi äkkipikaisuutena, huimauksena, keskittymisvaikeuksina, hermostuneisuutena sekä väsymyksenä. Säännöllinen ruokailu onkin verensokerin säätelyn vuoksi ehdottoman tärkeää. Ravinto antaa myös keholle energiaa, jota ilman se ei pärjää. Energiatason päästessä liian alhaiseksi esiintyy ihmisellä usein makeanhimoa. Liiallinen sokerin käyttö aiheuttaa helposti riippuvuutta ja lihottaa. (Nettinappi 2018; Virolainen & Virolainen 2018, 169; Vuorilehto ym. 2014, 34.)

Oppilaitosten järjestämät ruokailut ovat säädöspohjaisia ja osa opiskelijahuoltoa. Opiskelijaruokailu valmentaa työhyvinvointiin, sillä ruokailun ollessa ajoitettu oikein, se totuttaa tarkoituksenmukaiseen työrytmiin. Ruokailutilanteet puolestaan vahvistavat yhteisöllisyyttä ja ruokailu edistääkin opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Parhaimmillaan kouluruoat ovat monipuolisia ja terveellisiä, joilla katetaan riittävä osa opiskelijoiden päivittäisestä ravinnontarpeesta.

Terveellisen ja monipuolisen ravinnon lisäksi tulee muistaa myös nesteytyksen tärkeys. Veden juominen parantaa tarkkaavaisuutta, kriittistä ajattelua sekä muistia ja pienikin nestehukka voi huonontaa kognitiivista suorituskykyä. Sokeripitoisia juomia pitäisi välttää, sillä ne usein heilauttavat verensokeria siten, että sen seurauksena ihmisillä ilmentyy usein keskittymishäiriöitä. (Manninen 2011, 138–139, 141; Virolainen & Virolainen 2018, 171.)

4.2 Liikunta

Liikunta vaikuttaa merkityksellisesti kaikenikäisten ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Se muun muassa virkistää, parantaa unta ja jaksamista, sekä tehostaa oppimista parantamalla aivojen toimintakykyä. Liikunnan on myös tutkittu vähentävän stressiä, masennusoireita ja ahdistuneisuutta, sekä lisäävän levollisuuden tunnetta. Oppimisen tehostamisen lisäksi liikunta vaikuttaa kouluihityvyyteen, työrauhaan, koulumenestykseen sekä opiskelijoiden itsetuntoon. (NettiNappi 2018; Vuorilehto ym. 2014, 32; Virolainen & Virolainen 2018, 161–162.)

Opiskelukunnolla tarkoitetaan fyysistä ja psyykkistä jaksamista, jota korkeakoulut voivat tukea esimerkiksi tarjoamalla liikuntapalveluja. Korkeakoulujen järjestämissä liikuntaolosuhteissa on kuitenkin hyvin paljon eroja, sillä korkeakoulut ovat ainoa osa suomalaisessa koulutusjärjestelmässä, jossa liikunnalla ei ole virallista asemaa. Vuoden 2008 tehdyn terveystutkimuksen mukaan vain 5 % naisista ja 10 % miehistä oli käyttänyt ammattikorkeakoulun tuottamia liikuntapalveluita. Jos liikunnan harrastamisessa on pitkä tauko opintojen aikana, voi kynnyks liikunnan pariin palaamisessa nousta. (Kujala 2011, 154; Ansala 2011, 143.)

4.3 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ja kontakti toiseen ihmiseen ovat erittäin tärkeitä asioita psyykkiselle hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Sellaiset suhteet, joissa ihminen saa tukea ja arvostusta vahvistavat ihmisen elämänhallintaa. Lisäksi jokainen tarvitsee kokemuksen siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön ja on hyväksytty omana itsenään, eikä ihminen voi olla ihminen ilman toista ihmistä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 43; Vuorilehto ym. 2014, 31; Mielenterveystalo s.a.; Erkko & Hannukkala 2015, 95.)

Sosiaalisten verkostojen laajuus vaihtelee eri elämäntilanteissa, mutta avainasiana sosiaalisissa suhteissa ei olekaan niiden määrä, vaan laatu. Ihmissuhteet työajan ulkopuolella auttavat unohtamaan työhön liittyvät asiat ja ihmisten kanssa olemisen ja keskusteleminen vähentävät muun muassa stressiä. Merkittäviä läheisiä ihmissuhteita kannattaa ja pitää vaalia, sillä ne tuottavat niin henkilökohtaista kuin ammatillistakin hyötyä ihmiselle. (Mielenterveystalo s.a; Vilén ym. 2002, 336; Baker 2005, 148–149.)

4.3.1 Alkoholin käyttö

Vuonna 2008 korkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan ammatti- korkeakoulussa opiskelevista 49 % ilmoitti käyvänsä ainakin muutamia kertoja vuodessa ja viidennes ilmoitti käyvänsä viikoittain jossakin opiskelijoiden yhteisessä tapahtumassa. Opiskelijoista 14 % koki, että he joutuivat sosiaalisen paineen takia käyttämään enemmän alkoholia, kuin he itse olisivat halunneet. Vajaa puolet (43 %) heistä ilmoitti juhlissa ja illanvietoissa olevan tarjolla aina alkoholittomia vaihtoehtoja, mutta kuitenkin 47 % ilmoitti alkoholittoman vaihtoehdon ottamisen herättävän huomiota muissa opiskelijoissa. (Kunttu & Huttunen 2009, 64, 81.)

Tutkimuksen mukaan miesopiskelijoista neljännes ja naisopiskelijoista 12 % kulutti runsaasti alkoholia ja suurkuluttajia miesopiskelijoista oli 4 % ja naisopiskelijoista 1 %. Naisopiskelijoista 70 % ja miesopiskelijoista alle 50 % käyttivät turvallisesti alkoholia. Täysin ilman alkoholia ilmoitti olevansa 7 % opiskelijoista, kun vuonna 2004 vastaava määrä oli 6 % ja vuonna 2000 5 %. (Kunttu & Huttunen 2009, 65.)

Österbergin (2010) mukaan alkoholin käyttö Suomessa on usein humalahaikuista ja se mielletään useimmiten vapaa-ajan seurustelun ja hauskanpidon välineeksi. Nuorten ja nuorten aikuisten (15–35 v) alkoholin käyttöä tutkittaessa on käynyt melko yksiselitteisesti selväksi, että nuoret pyrkivät juomisella vahvistamaan sosiaalisuutta ja luomaan uusia sosiaalisia suhteita alkoholin avulla. Alkoholi toimii usein voimakkaana symbolina tiiviille yhdessäololle ja mukavat kokemukset alkoholista ja sosiaalisista tilanteista motivoivat juomista.

(Karlsson & Österberg 2010, 23; Maunu & Simonen 2010, 86, 88; Maunu 2011, 15.)

Alkoholilla on joitakin lievittäviä vaikutuksia muun muassa jännitykseen, masennustilan oireisiin, nukahtamisvaikeuksiin sekä stressinhallintaan. Jotkin tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholi parantaa myös mielialaa ja kohtuukäyttäjät kärsivät vähemmän masennuksesta, kuin he, jotka eivät käytä alkoholia ollenkaan. Alkoholin juomista ei kuitenkaan ole suoraan pystytty yhdistämään masennuksen ilmentymiseen ja alkoholin käyttö usein myös aiheuttaa masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Alkoholin käytön jälkeen sen on myös huomattu pahentavan stressiä. Alkoholimäärien kasvaessa ihmisen keskittymiskyky ja itsehillintä huononee ja alkoholin suurkulutuksella onkin yhteys väkivaltaiseen ja antisosiaaliseen käyttäytymiseen. Pitkäaikaisella käytöllä voi olla myös vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Vuorilehto ym. 2014, 20, 34; Terve 2005; HealthyPlace 2016.)

4.3.2 Huumausaineiden käyttö

Huumausaineiden käyttö on vähentynyt tällä vuosituhanella, mutta kannabiksen käyttö ja valmistaminen on yleistynyt tämän vuosikymmenen puolivälissä. Huumausaineiden käyttö painottuu useimmiten nuorempiin ikäryhmiin, mutta kannabista käyttää eniten 25–34-vuotiaat. Väestökyselyn mukaan 700 000 ihmistä on kokeillut joskus elämänsä aikana kannabista. (THL 2018.)

Eri huumausaineilla on erilaiset käyttötarkoitukset ja niitä käytetään useimmiten koettujen positiivisten vaikutusten vuoksi, tai tuomaan helpotusta vaikeaan elämäntilanteeseen. Osa huumeista antaa rentoutuneen olon, kun taas toiset huumeet piristävät tai tuottavat mielihyvää. Huumausaineiden käyttöön liittyy paljon riskejä ja ne voivat aiheuttaa muun muassa psykoottista oireilua tai jopa psykoosia, ahdistus- ja paniikkihäiriöitä, oppimisvaikeuksia, uniongelmia, laihutumista ja muita fyysisiä oireita. Lisäksi huumausaineet aiheuttavat eritasoisia riippuvuuksia joita voivat muun muassa olla fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus. Fyysinen riippuvuus ilmenee epämiellyttävänä tunteena kehossa käytön lopetettua ja oireiden voimakkuudet voivat vaihdella. Psykyllisellä riippuvuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, että käyttäjä ei koe pärjää-

vänsä tai voivansa hyvin ilman huumausainetta. Sosiaalinen riippuvuus rakentuu huumausaineen käyttöön liittyvän kaveriporukan ympärille, josta voi olla vaikea irrottautua. (Partanen & Aalto 2009, 23, 25.)

Huumeiden käytön yleisyyttä arvioitaessa tulee ottaa huomioon eri aloilla työskentelevien työntekijöiden havaintoja. Nuorten parissa työskentelevät ihmiset kuten opettajat, kouluterveydenhuolto tai muut terveydenhuollon palveluissa työskentelevät voivat nähdä muutoksia esimerkiksi nuorten käyttäytymisessä tai terveydentilassa. Huumausaineiden käytön tunnistamisessa olennaisinta on luottamuksellinen suhde käyttäjään sekä puheeksi ottaminen. (Partanen & Aalto 2009, 22–23.)

5 STRESSIN VAIKUTUS OPISKELIJAN HYVINVOINTIIN

Tavallisia stressin aiheuttajia ovat elämänmuutokset ja mitä suuremmasta elämänmuutoksesta on kyse, sitä enemmän se koettelee ihmistä. Stressin tunne on subjektiivinen ja riippuu siitä, minkälaisen merkityksen ihminen itse antaa stressaavalle asialle. Stressillä on sekä kielteisiä, että myönteisiä vaikutuksia. Kielteiseksi stressi muuttuu, kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että ihminen joutuu ponnistelemaan omien voimiensa ääri rajoilla. Negatiivista stressiä aiheuttavat muun muassa toimeentulovaikeudet, alituinen kiire ja liiallinen vastuu. Opiskelijan tulee hyväksyä se, että vaikka hän olisi aktiivinen ja menestyvä koulussa, ei hänen aikansa riitä kaikkeen. Ajankäytön suunnittelu kuuluu elämänhallintaan ja hallinnan pettäminen voi johtua esimerkiksi koutuuttomien tavoitteiden asettamisesta ja epärealistisesta kuvasta omaan ajankäyttöön. Opiskelijan pitäisi oppia priorisoimaan ja tekemään valintoja, koska valintojen tekemisen opettelu vähentää stressiä. Kiire ja tunne siitä, ettei ehdi saamaan mitään valmiiksi, lisäävät stressiä. (Vuorilehto ym. 2014, 39–40, 48; Mikkonen & Nieminen 2011, 41.)

Sekä psykososiaalinen että fyysinen kuormitus aiheuttavat muutoksia kehossa, jotka voivat aiheuttaa pitkittyessään erilaisia sairauksia. Psykkinen stressi voi aiheuttaa muun muassa mahahaavan ja pahentaa monien sairauksien oireita ilman, että sitä yhdistetään sairauksien syyksi. Esimerkiksi migreeni ja erilaiset kipua aiheuttavat sairaudet voivat vaikeutua, jos niistä kärsivillä on lisänä jokin erillinen stressin aihe. Stressi voi myös aiheuttaa korkeaa

verenpainetta, mutta myös pahentaa tai jopa aiheuttaa verenpainetautia. Tuntee stressillä on myös vaikutus immuunijärjestelmän heikkenemiseen, väsymykseen sekä unihäiriöihin. (Vainikainen 2017, 137.)

5.1 Elämän- ja arjenhallinta

lästä riippumatta opiskelijoiden elämänhallinta saattaa joskus heikentyä etenkin opintojen alkuvaiheessa, koska opintojen aloittaminen aiheuttaa usein suuren elämänmuutoksen. Satunnaiset tuntemukset elämänhallinnan katoamisesta ovat hyvin luonnollisia ja positiiviseen elämänmuutokseen saattaa liittyä sekä hyviä, että huonoja tuntemuksia. (Mäkinen ym. 2009, 23.)

Hyvään elämänhallintaan kuuluu terveyden, ihmissuhteiden, elämäntapojen, mielialojen sekä itsetuntemuksen tasapaino. Elämänhallintaan sisältyy lisäksi ihmisen henkiset voimavarat, joiden avulla hän selviytyy vastoinkäymisistä ja stressistä sekä sopeutuu vaihteleviin tilanteisiin. Elämänhallinta kehittyy läpi koko elämän, mutta sen merkitys nousee suurimmaksi ihmisen itsenäistyessä ja aikuistuessaa. Mielenterveyteen vaikuttaa vahvasti myös arjen hyvinvointi. Arki koostuu arjen rutiineista, kuten päivärytmistä. Päivärytmiin kuuluvat uni ja lepo, työt ja koulu, harrastukset, sosiaaliset suhteet, liikkuminen sekä ravinto. Arkiset asiat ja päivärytmi vaikuttavat terveyteen. Kaikenlainen toimeliaisuus, jota ihminen tekee päivän aikana lisää hallinnan tunnetta elämästä ja edistää ihmisen hyvinvointia. Toimeliaisuuden tulee kuitenkin olla tasapainossa ihmisen omien voimavarojen, kykyjen ja mahdollisuuksien kanssa. (Mielenterveys-talo s.a; Nettinappi 2018.)

5.2 Ajanhallinta

Ajanhallinnalla tarkoitetaan sellaista ajankäyttöä, jossa ihminen käyttää suurimman osan ajastaan sellaisiin asioihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä tai tärkeitä. Ajankäytön suunnittelu on osa elämänhallintaa, mutta sillä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että ihminen pyrkii tekemään koko ajan enemmän asioita. Ajankäytön suunnittelun ja hallinnan pettäessä ihmisen kokema stressi kasvaa. (Vuorilehto ym. 2014, 48; Grandell 2015, 153.)

Suurin osa ihmisistä viivyttelee asioiden kanssa, vaikka tietää, että tärkeiden asioiden tekemättä jättäminen tai tekemisen siirtäminen huonontaa omaa asemaa ja oloa. Tutkimusten valossa jopa 7/10 opiskelijasta viivyttelee toistuvasti tehtävien tekemisen kanssa ja kaikista ihmisistä joka viides on tehnyt ”vitkuttelusta” elämäntavan. ”Vitkuttelusta” on kyse silloin, kun tunteet ja itsekritiikki ohjaavat ihmistä sellaisissa valinnoissa, joita ihminen ei välttämättä muutoin tekisi. Näitä ovat esimerkiksi tilanteet, joissa ihminen kadottaa uskonsa siihen, että saa asian suoritettua tai ne tilanteet, joissa ihminen kokee olonsa liian epämiellyttäväksi tehdäkseen vaaditun asian. (Grandell 2018, 181.)

Jos ihminen priorisoi asioita ja jättää sen takia tekemättä joitakin asioita tai siirtää niiden tekemistä myöhemmäksi, ei voida puhua vitkuttelusta. Ihminen ei voi hyvin, jos hän käy koko ajan ylikierroksilla ja kokee stressiä kasautuvien asioiden takia, jolloin hänen on pakko miettiä asioiden tärkeysjärjestystä ja priorisoida sen mukaan tekemistään. Tällöin asioiden lykkääminen ovat järjellisiä ja tietoisia valintoja, jotka ovat osa viisasta elämönhallintaa. (Vainikainen 2017, 139; Grandell 2018, 182.)

5.3 Opiskelu-uupumus

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Se voi ilmentyä vahvana opiskeluun liittyvänä väsymyksenä ja kyynisyytenä. Suomalaisista opiskelijoista jopa yli kymmenes kärsii opiskelu-uupumuksesta, joka voi johtaa myös masennukseen. Uupumuksen riski kasvaa, jos opiskelija ei saavuta tavoitettaan. Tutkimuksen perusteella 15 % korkeakouluopiskelijoista koki ”hukuvansa” opintoihin liittyvään työmäärään. Kaikista tavanomaisinta tämä tunne oli erityisesti ammattikorkeakoulussa opiskeleville naisille (20 %). (Salmela-Aro 2011, 43–44; Kunttu & Huttunen 2009, 75.)

Naisilla uupumus ilmenee sisäänpäin kääntyneellä ongelmakäyttäytymisellä, esimerkiksi väsymällä opintoihin, kun taas miehillä uupumus useammin näytetään ulkoisella ongelmakäyttäytymisellä, kuten kyynisyydellä opiskelua kohtaan. Uupumus ja innottomuus lisääntyvät yleensä opintojen kuluessa ja riskiä

lisää vähäinen ohjaus opintojen aikana. Uupumusta voi ennaltaehkäistä tunnistamalla omia uupumukseen liittyviä oireita sekä opiskeluterveydenhuoltoon tarkoitetuilla luotettavilla mittareilla. (Salmela-Aro 2011, 43–44.)

5.4 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuudessa ilmenee yleensä kolmea erilaista oireilua. Oireita ovat muun muassa fyysinen oireilu, joka voivat ilmetä esimerkiksi hikoiluna, vapinana ja sydämentykytyksenä, toinen oireilu ilmenee käyttäytymisen muuttumisena, jolloin ihminen alkaa välttelemään ahdistavia tilanteita ja kolmas oireilu on ajatukset ja tunteet, jotka tulevat esiin paniikkituntemuksia sekä pelkoina. Oireista kärsivä saattaa esimerkiksi jäädä pois kokeesta tai esitelmän pitämisestä tai hän kärsii esimerkiksi vatsakivuista, päänsärystä ja huimauksesta ennen ahdistavan toiminnan suorittamista. Jos edellä mainittuja tunteita on vain ohimennen, on kyse ahdistuneisuudesta, mutta jos tilanne on pysyvä tai usein toistuva, kyse on mahdollisesti ahdistuneisuushäiriöstä. Stressi ja väsymys yleensä pahentavat ahdistusta, samoin kuin päihteenkäyttö ja liiallinen kofeiinin saanti. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 7, 12; Pihl & Aronen 2012, 43.)

Pitkään jatkuessaan ja hoitamattomana ahdistuneisuus voi johtaa erilaisiin ahdistuneisuushäiriöihin. Ahdistuneisuushäiriöt kuuluvat masennuksen sekä käytös- ja päihdehäiriöiden lisäksi nuorten yleisimpiin psykiatriin häiriöihin ja sitä esiintyy nuorista noin kymmenellä prosentilla. Ahdistuneisuushäiriöitä ovat muun muassa yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja erilaiset traumaperäiset häiriöt. Riski ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle on suurimmillaan ihmisen nuoruusiässä, koska ikään kuuluu suuret muutokset, kuten kehon, elinpiirin ja sosiaalisten suhteiden radikaali muuttuminen. Erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ovat diagno-soitavia sairauksia, jotka lääkärin pitää todeta. (Fröjd ym. 2009, 7–9.)

5.5 Uni ja unihäiriöt

Hyvälaatuinen uni on yhteydessä ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin voimavaroihin. Yleisin unihäiriöiden aiheuttaja on stressi, elämän tai ympäristön muutokset. Huonosti nukuttu yö heikentää mielialaa ja voi pitempään jatkuessaan aiheuttaa mielialan vaihtelua. (Mielenterveystalo s.a.)

Unettomuus on kaikista yleisin unihäiriö, jota esiintyy jopa 5–12 % aikuisväestöstä. Unettomuus luokitellaan usein primaariseksi tai sekundaariseksi unettomuudeksi. Primaari eli toiminnallinen unettomuus voi syntyä esimerkiksi stressin, elämänmuutoksen tai kriisin seurauksena. Sekundaari unettomuus johtuu useimmiten jostakin fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta tai lääkityksestä. Unettomuudelle altistavat muun muassa peritty alttius, ylivireä mieli, liiallinen tunnollisuus ja täsmällisyys, nukkumiseen liittyvät väärät ajatus- ja toimintamallit sekä valverytmin hermostollisen säätelyn heikkous. Yleisimpiä oireita, joita unettomuudesta seuraa ovat muun muassa väsymys ja uupumus, mielialan vaihtelu, keskittymisvaikeudet, paha olo, jännitys, päänsärky tai jopa suolisto-oireet. Unettomuus voi vaikuttaa myös ruokahaluun ja riskikäyttäytymiseen. (Hannula & Mikkola 2011, 203; Pihl & Aronen 2012, 25–27)

Unettomuuden jatkuessa se aiheuttaa ihmiselle lisästressiä, koska ihminen voi alkaa pelkäämään ajatusta unettomuudesta. Ahdistuessa tai stressaantuessa vireystila kasvaa, jolloin nukahtaminen käy vaikeammaksi. Vireystilaa voi lisätä myös liiallinen internetin ja teknologian saatavilla oleminen. Korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan internetin käyttö oli aiheuttanut vuorokausirytmisissä ongelmia joka neljännelle opiskelijalle. Kun unettomuus ja siihen liittyvät ajatukset alkavat ahdistamaan, siitä tulee usein itseään ruokkiva kehä ja unettomuuden jatkuessa, voi pelkästään sänkyyn meno laukaista ihmisessä ahdistuksen nukkumisesta. (Pihl & Aronen 2012, 27, 49; Stenberg ym. 2013, 60; Hannula & Mikkola 2011, 205.)

Toinen yleinen unihäiriön muoto on liikaunisuus. Siitä kärsii noin 5 % aikuisista ja 15 % nuorista. Liikauninen ihminen nukkuu vuorokaudessa normaalia enemmän eikä hänen nukkuminen ole virkistävää. Liikaunisuuden ilmentymisen muotoja ovat muun muassa myöhään valvominen ja vaikeudet herätä aamulla aikaisin tai olla hereillä päivän aikana. Noin puolilla heistä, jotka oireilevat liikaunisina, on oireilun taustalla jokin mielenterveydenhäiriö. (Partonen 2009, 43.)

6 KEINOT PSYKKISEN HYVINVOINNIN YLLÄPITOON

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset eivät välttämättä tule tietoisiksi opintojensa aikana työn vaativuudesta ja kuormittavuudesta sekä siitä, kuinka paljon oman persoonan käyttö työvälineenä vaatii. Tällöin työn kuormitus lisääntyy usein pikkuhiljaa ja se voi aiheuttaa liiallista kuormitusta työntekijälle, jos hänellä ei ole käytössään riittäviä taitoja ja mahdollisuuksia reflektoida omaa itseään ja työtään. (Kiviniemi ym. 2007, 9–10.)

Sosiaalialalla työskennellessä työntekijän suurin voiman lähde on hänen oma elämänsä ja hän itse. Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijän tulee panostaa itseensä ja huomata omia voimavarojaan ja tiedostaa kuinka hän voi hallita stressiään ja palautua työstään. (Vilén ym. 2002, 334–335.)

6.1 Itsemyötätunto ja myötätuntouupumus

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu itsemyötätunto. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan, että ihminen jaksaa kannustaa itseään myös epäonnistuessaan ja suhtautuu yhtä myötätuntoisesti itseensä, kuin omaan ystäväänsäkin. Itsemyötätunnossa on tärkeää osata auttaa itseään mielekkäitä keinoja käyttäen. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi musiikin kuuntelu, yksinolo, kirjoittaminen, puhuminen, itsereflektio, tilanteen uudelleenarviointi tai liikunta. (Grandell 2015, 13, 17–18.)

Monesti ihminen on myötätuntoinen herkemmin muita kohtaan kuin itseään kohtaan. Ihmisen keskittyessä vain muiden kuunteluun ja auttamiseen siten, että hän unohtaa itsensä, voi ihminen sairastua myötätuntouupumukseen. Myötätuntouupumus on seuraus jatkuvasta empaattisesta toiminnasta ja se ilmenee emotionaalisesti kuormittavien asioiden ja tilanteiden alitajuisena tai tietoisena torjumisena. Psyykkisiä ja fyysisiä oireita tälle voi olla stressireaktiot, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, sisäinen tunnottomuus, sekä ihmissuhdeongelmat niin työssä, kuin vapaa-ajallakin. (Nissinen 2007, 54–55.)

6.2 Harrastukset ja vapaa-aika

Nykyään ihmisillä on lähestulkoon koko ajan kiire ja sillä usein perustellaan sitä, että ihmisellä ei ole aikaa harrastuksille. Kiire on kuitenkin mitä lisääntyvin määrin itse opeteltua tai aiheutettua esimerkiksi ajan käytön tuhlaamisella ja se voi olla joko todellista tai itse tehty illuusio kiireen tunteesta. Kiireettömyys ja riittävä ajan antaminen rentoutumiselle ja vain olemiselle toimivat kuitenkin lähes unen kaltaisena palauttavana tekijänä ihmiselle. (Vainikainen 2017, 138; Suomen mielenterveysseura s.a; Kurtz 2015.)

Vapaa-ajalla mieluisten asioiden tekeminen ja harrastaminen parantavat mielenterveyttä ja hyvinvointia. Harrastukset rytmittävät arkea sekä tuovat siihen myös vaihtelua. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ne ihmiset, joilla on harrastuksia kärsivät vähemmän masennuksesta, stressistä ja alhaisesta mielialasta, kuin ne, joilla ei ole harrastuksia. Harrastukset auttavat ajanhallintaan, sillä vapaa-ajan aktiivisuus kohottaa mielialaa ja lisää toimeliaisuuden määrää. Tällöin ihminen pystyy mahdollisesti olemaan tuotteliaampi kuin muutoin. Ihmisten tyytyväisyys heidän vapaa-aikaansa on yhteydessä yleiseen onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemukseen. (Head to Health 2017; Suomen mielenterveysseura s.a.; Kurtz 2015.)

Harrastukset ovat tärkeä tekijä uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa, esimerkiksi ryhmäaktiviteetit parantavat yksilön kommunikointitaitoja sekä hänen ihmissuhteitaan. Sosiaalisilla yhteyksillä on tärkeä merkitys siihen, kokeeko ihminen elämänsä onnelliseksi ja merkitykselliseksi. Sosiaalisten suhteiden parantamisen lisäksi harrastukset myös lisäävät ihmisen minäkäsitystä ja identiteettiä sekä kykyä mennä flow-tilaan, jossa ihmisen ajantaju ja itsetietoisuus häviää ihmisen uppoutuessa tekemiseen. (Kurtz 2015; Head to Health 2017.)

6.3 Luovat toiminnot

Luovat toiminnot, kuten taiteen tekeminen, kirjoittaminen, musiikki ja teatteri lisäävät ihmisen luovuutta ja parantavat ongelmanratkaisutaitoja. Luovuus heijastuu siihen, kuinka paljon ihminen saa aikaaan ja luovuus onkin arvostettu taito nykyajan työelämässä. (Viola s.a.; Virolainen & Virolainen 2018, 258.)

Kulttuuri voi antaa ihmiselle mahdollisuuden itseilmaisuun ja auttaa käsittelemään muutostilanteita, koska ihminen voi reflektoida omia tunteitaan taiteen kautta. Taide tekee tärkeitä asioita merkitykselliseksi ja pakottaa kohtaamaan tärkeät hetket, kuten häät, hautajaiset sekä syntymät elämässä yhdessä muiden kanssa. Taiteen avulla voidaan paremmin suunnata huomio tärkeisiin asioihin ja se voi tehdä asioista intiimimpää ja persoonallista. Taide voi auttaa ihmistä myös unohtamaan hetkeksi kivun tai oppimaan uusia asioita esimerkiksi katsomalla jokin merkityksellinen elokuva tai lukemalla mestariteos. Lukeminen parantaakin muistia, kielitaitoa ja pitää aivot aktiivisina. Sillä on myös nähty olevan positiivisia vaikutuksia stressiin ja empatiakykyyn riippumatta siitä, minkälaista kirjallisuutta ihminen lukee. (von Brandenburg 2008, 18–19; Viola s.a.)

Musiikin terveysvaikutuksia on tutkittu paljon ympäri maailmaa ja sillä on monia hyvinvointivaikutuksia mielenterveyteen. Musiikki voi vaikuttaa ihmiseen psyykkisesti, fyysisesti, emotionaalisesti, visuaalisesti ja sosiaalisesti. Musiikkia voi käyttää oppimisen vahvistajana ja ihminen voi luoda sillä itselleen tietynlaisen mielialan tai tunnetilan. Lisäksi musiikki voi herättää ihmisessä erilaisia tunteita ja aiheuttaa fyysisiä reaktioita, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi verenpaineeseen ja pulssiin. (Head to Health 2017; Theorell 2007, 11; Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 13; Virolainen & Virolainen 2018, 131–133.)

Musiikkia voi joko soittaa, kuunnella tai laulaa ja se auttaa muun muassa stressinhallinnassa ja tunteiden käsittelyssä. Tällä tarkoitetaan sitä, että musiikki tarjoaa sellaisia mahdollisuuksia, jotka saattavat auttaa asioiden ajattelemisessa ja niiden läpikäymisessä. Musiikin sosiaalisella vaikutuksella tarkoitetaan sitä, kuinka musiikki voi vaikuttaa sosiaaliseen käyttäytymiseen ja kuinka eri tempoiset ja sävyiset musiikit voivat tehdä ihmisestä esimerkiksi joko rauhallisen tai jännittyneen. Toisaalta taas musiikin sosiaalisen vaikutuksen avulla ihminen voi löytää uusia ihmissuhteita esimerkiksi saman musiikkimaun avulla. (Head to Health 2017; Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 36, 61–62; Lehtonen 1989, 19.)

Kirjoittamisella on paljon psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia voimia. Voit purkaa tunteitasi kirjoittamalla, mihin aikaan hyvänsä kenenkään tuomitse-

matta tai keskeyttämättä. Tutkimuksien mukaan stressaavista ja muista mielessä pyörivissä asioista kirjoittaminen vähentää masennusoireita, saa olon paremmaksi ja edistää psykologista hyvinvointia. Se myös vapauttaa sinut negatiivisista tunteista sekä auttaa sinua tarkastelemaan paremmin, mitä tunnet ja miksi tunnet niin. Kirjoittaminen on vaikutus myös unen saamiseen, koska normaalisti sinua yöllä valvottava asia on käsitelty paperilla. Näin voit saada itsellesi paremmat unet. (Loikala 2014; Alanko 2016.)

Kirjoittamalla ylös omia onnistumisasi, alat huomioimaan niitä enemmän. Kirjoituksiasi lukemalla jälkikäteen, voit myös huomata, ettei onnistumisesi ole ainoastaan sattumanvaraisia, vaan tekemäsi panostuksesi palkitaan. Tämä myös voi ylläpitää tai jopa parantaa itsetuntoasi. (Loikala 2014.)

6.4 Rentoutus, meditaatio ja mindfulness

Rentoutumisella on paljon erilaisia etuja ja erilaiset rentoutusmenetelmät ovat erittäin hyvä keino palautua arjen kiireistä ja rasituksesta. Rentoutusharjoitukset laskevat muun muassa kehon stressihormonitasoa, sydämen sykettä ja verenpainetta sekä parantaa unen laatua. Ihmisillä on eri rentoutuskeinoja joita voivat olla muun muassa mielikuvaharjoitukset, musiikin kuuntelu sekä jooga ja meditatiiviset menetelmät. (Stenberg ym. 2013, 107; Nyyti 2016.)

Meditaatiolla tarkoitetaan tietoisuutta ja mielen keskittymistä intensiivisesti johonkin tiettyyn asiaan kuten esimerkiksi hengitykseen uudestaan ja uudestaan. Meditaatio liittyy oman tietoisuuden kehittämiseen keskittymiskyvyn harjaannuttamisen avulla. Meditaatio voi edistää oppimista ja oppimistuloksia. Meditaation tuottamia hyötyjä ovat muun muassa ahdistuksen, masennuksen ja stressin vähentyminen sekä unen ja keskittymiskyvyn paraneminen. Lisäksi meditaatio voi parantaa muistia ja tiedonkäsittelyä, lisätä luovuutta sekä vähentää tunnereaktioihin perustuvia käyttäytymistapoja. Meditaatio on yksi mindfulnessin elementti. (Simmer-Brown & Grace 2011, xxii; Virolainen & Virolainen 2018, 134–135.)

Ihmisillä on kyky ajatella asioita, jotka sijoittuvat sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Ihminen voi jäädä menneisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviin ajatuksiin jumiin, joista voi seurata ahdistusta ja huolen tunnetta. Mindfulness koostuu menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden tiedostamisesta sekä ihmisen kyvystä olla läsnä hetkessä. Mindfulness-menetelmässä keskitytään tiedostamaan ihmisen kokemuksia ja siinä pyritään vaalimaan myötätuntoista asennetta itseä ja maailmaa kohtaan sekä arvostamaan elämää sellaisenaan. Tiedostettuja kokemuksia pyritään ymmärtämään sekä vastaamaan niihin yksilöllisesti sopivimmalla tavalla. Tällä tarkoitetaan sitä, että kokemukset hyväksytään sellaisinaan, kuin ne ovat, eikä niille ole tietynlaisia ohjeita, joilla ne pitäisi käsitellä. (Cayoun 2015, 2; Hasson 2015, 1–2; Raevuori-Helkamaa 2016, 1890.)

Säännöllinen mindfulnessin harjoittaminen vaikuttaa stressivasteeseen. Tämän kautta reagoiminen akuuttiin stressiin lievenee ja stressistä palautuminen nopeutuu. Sen harjoittaminen lisää psyykkistä joustavuutta, eli resilienssiä ja henkistä kasvamista. Mindfulnessin harjoittaminen lievittää jo kahden viikon harjoittamisen jälkeen kroonisen kivun, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireita. Myös stressin taso ja kielteiset tunteet vähentyvät ja elämänlaatu voi parantua. Eri tutkimusten mukaan mindfulnessin on huomattu myös alentavan verenpainetta sekä auttavan riippuvuuksiin, syömishäiriöihin ja aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöön, eli ADHD:hen. (Raevuori-Helkamaa 2016, 1890–1891, 1893.)

6.5 Luonnon ja eläinten merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Suomalaisilla on aina ollut sisäänrakennettu tarve hakeutua luonnon lähelle hoitamaan omaa psyykkistä hyvinvointiaan. Luonnon tärkeydestä on tehty paljon tutkimuksia, ja ne ovat osoittaneet, että luontoyhteys on erittäin tärkeää ihmisen mielenterveydelle. Ulkona liikkuminen ja luonnossa oleskelu parantaa kokonaismielialaa siten, että se lisää myönteisiä ja vähentää negatiivisia tunteuksia. Lisäksi luonto vahvistaa muun muassa aivojen serotoniinin tuotantoa, parantaa tarkkaavaisuutta ja kognitiivisia suorituksia, laskee verenpai-

netta ja vähentää lihasjännitystä. Luonto myös rauhoittaa mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti ja luonnon hyvinvointivaikutukset korostuvatkin stressaantuneilla ihmisillä. (Juusola 2016, 8, 11, 20; Vainikainen 2017, 162.)

Jokainen voi käyttää luontoa itsehoidollisena menetelmänä, jota kutsutaan nimityksellä vihreä voima. Myös eläinten vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin on tunnettu jopa antiikin ajoista lähtien. Eläinten vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin on viime aikoina tutkittu ja tutkimukset ovatkin osoittaneet, että eläimet laskevat stressihormonitasoa ja vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Suomi & Juusola 2016, 30; Juusola 2016, 9, 21.)

6.6 Itsesuggestio

Itsesuggestio on ihmisen omaa sisäistä puhetta, jolla voidaan vahvistaa ihmisen elämänlaatua, onnellisuutta sekä suorituskkyä. Itsesuggestiot vaikuttavat ihmissuhteisiin ja ulkoiseen käyttäytymiseen mielikuvien ja tunteiden kautta. Opintojen aikana itsesuggestiot opettavat opiskelijaa tasapainottamaan koulutöitä ja opiskelijaelämää. Näitä suggestioita voivat olla esimerkiksi ”opiskellesani yleissivistykseni paranee” ja ”opiskelen itselleni ammatin”. (Luukkala 2000, 9, 17, 102.)

Itsesuggestioita voivat olla myös opiskelutekniikan parantaminen ja oman näkemyksen laajentaminen opiskelijaelämän kautta. Viimeisimmällä tarkoitetaan sitä, että opiskelijoiden kannattaa muistaa myös rentoutua ja tutustua muihin opiskelijoihin. Opiskelijoilla on paljon annettavaa toisilleen niin koulussa kuin vapaa-aikanakin, koska yhteisöllisyyden tunne on tärkeää ja opiskelijakollegoilta saa tukea opinnoissa. (Luukkala 2000, 9, 17, 104–105.)

7 MIELENTERVEYSPALVELUIDEN SAATAVUUS JA LEIMAAVUUS

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan kuntalaisten tulisi päästä hoitoon helposti perusterveydenhuollossa sekä työterveyshuollossa ja akuuteissa tilanteissa heti. Kaikki tiedot saatavista palveluista tulisi olla helposti saatavilla, etenkin kriisitilanteiden hoitamista koskevat tiedot. Suositusten mukaan mielenterveydellistä apua tulisi saada kolmen päivän sisällä ja nuorten pitäisi

päästä hoitoon ilman lähetettä. Kunnat määrittelevät aikarajat hoitoon pääsystä siten, että ne on myös mahdollista alittaa. Hoidoista saadaan parhain hyöty silloin, kun odotusajat pysyvät niin lyhyinä, ettei niistä aiheudu haittaa potilaan tilalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 16,18.)

Potilaan saatua lähete arviointikäynnille, tulee sille päästä kolmen viikon sisällä ei-kiireellisissä tapauksissa. Jos asiakkaalle todetaan tarve hoidolle, pitää hoitoon päästä kolmen kuukauden sisällä. Asiakkaalle määrätty hoito voidaan järjestää myös muualla, kuin erikoissairaanhoidon yksikössä tai kunnan järjestämissä palveluissa. Hoidon tarve ja sen kiireellisyys arvioidaan lähetteen laatimisen yhteydessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 16–18.)

Suomen Mielenterveysseura (2011) on tehnyt kyselyn mielenterveyspalveluista ja niiden käytön leimaavuudesta. Kyselyyn oli vastannut 403 ihmistä ja he olivat pääasiassa 21–30-vuotiaita. Näistä vastaajista 65 % tunsivat avun saamisen mielenterveyspalveluihin olevan melko vaikeaa tai vaikeaa ja jopa puolet vastaajista kertoivat avun hakemisen tuntuvan leimaavalta. Pääosin mielenterveydellisiin ongelmiin haettiin apua vastausten mukaan kouluterveydenhuollosta, läheisiltä, psykiatriselta poliklinikalta sekä perusterveydenhuollosta.

Leimaamisella tarkoitetaan yksilön mieltämistä erilaiseksi, kuin hän oikeasti on ja häntä saatetaan vältellä tai häneen voidaan liittää ei-toivottuja mielikuvia. Mielenterveyshäiriöistä kärsivät pelkäävät monesti tulevansa leimatuksi ympärillä olevien ihmisten ja hoitohenkilökunnan toimesta, mutta he myös leimaavat itseään. Psykkisistä oireista kärsivä voi jättää avun hakematta leimautumisen pelon vuoksi ja tämän seurauksena hän voi jopa syrjäytyä, salailla sairauttaan ja eristäytyä muista. (Aromaa 2011, 9–10; Korkeila 2015, 563.)

8 KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULUN TARJOAMAT HYVINVOINTIPALVELUT

Nylundin (2011, 149) mukaan opiskelijaterveydenhuollon tehtävä on arvioida opiskelijan opiskelukykyä ja selvittää opiskelua haittaavia oireita. Opiskelijaterveydenhuollon lisäksi muut terveyden- ja sosiaalialan ammattilaiset ovat olen-

nainen osa opiskelijoiden jatkotutkimusten ja tukitoimien arvioimisessa. Kitzrowin (2003, 166-167) artikkelin mukaan 85 % terveys- ja hyvinvointipalveluiden työntekijöistä ilmoittivat vakavien psyykkisten ongelmien kasvaneen viimeisen viiden vuoden aikana ja yhä useampi opiskelija hakee apua kouluilta.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kampukset sijaitsevat Mikkeliissä, Kotkassa, Savonlinnassa ja Kouvolassa. Kaikki kampukset järjestävät opiskelijoille erilaisia hyvinvointipalveluita ja niistä huolehtivat koulun henkilökunta, opiskelijaterveydenhuollon työntekijät, oppilaitospastorit sekä opiskelijakunta Kaakko. Opiskelijakunta sekä koulun tutoropiskelijat järjestävät opiskelijoille erilaisia tapahtumia ja juhlia sekä myös harrastemahdollisuuksia, jotka voivat sisältää liikuntaa, musiikkia ja taidetta. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

Kaikilla kampuksilla on erilaisia palveluita, joista on hyötyä niin opiskelijoille kuin ulkopuolisillekin. Näihin palveluihin sisältyvät ravintolat ja kahvilat, sisä- ja ulkoliikuntatilat sekä kokoustiloja. Kampuksilla opiskelijoiden on mahdollista käyttää kirjastoa, lehtilukusalia sekä luokkia ja auditorioita. Hyvinvoinnista huolehtii opiskelijaterveydenhuolto ja opinnoista voi kysyä myös opinto- ja hakutoimistolta. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a.)

9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tilaajana toimi Xamkin Mikkelin kampuksen koulukuraattori, joka toivoi Xamkin käyttöön itsehoidollista menetelmäopasta, jota voitiin jakaa opiskelijoille. Kettusen (2003, 21–22) mukaan korkeakouluissa tehtävän tutkimuksen tavoitteena on yleensä saavuttaa tieteellisiä tutkimustuloksia. Tutkimusprojekteille voidaan asettaa tutkimustavoite, mutta sen lopputulosta ei voida tietää ennalta, jolloin tutkimustulokset ovat ennalta määräämättömiä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat ja kuinka paljon psyykkisen hyvinvoinnin haasteet vaikuttivat sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Selvityksessä haluttiin tietää myös, kaipasivatko sosionomiopiskelijat menetelmäopasta käyttöönsä ja millaisia itsehoidollisia keinoja heillä oli entuudestaan käytössä.

Teorian ja aikaisempien tutkimustietojen perusteella opinnäytetyön perusolettamuksena oli, että etenkin korkeakouluopintoihin voi liittyä kuormittavaakin stressiä ja psyykkisen hyvinvoinnin haasteita. Lisäksi teorian pohjalta sosiaalialalla työskennellessä korostui omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan huolehtimisen tärkeys. Kuitenkaan teorian perusteella ei voitu päätellä tai olettaa kuinka paljon haasteet vaikuttivat opiskelijoiden opinnoissa jaksamiseen, sillä jokaisen kokema psyykkinen hyvinvointi on subjektiivinen kokemus.

Kyselylomake luotiin pitkälti stressiin ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvän teorian perusteella. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikutti teorian perusteella monet eri asiat ja stressi oli tutkimusten valossa erittäin yleinen psyykkisen hyvinvoinnin haaste. Kyselylomakkeessa kartoitettiin opiskelijoiden kokemia oireita, jotka olivat yhteydessä stressiin ja pyydettiin arvioimaan niiden vaikutusta sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Pyytämällä vastaajia arvottamaan haasteiden vaikutus opinnoissa jaksamiseen asteikolla 1–10, saatiin vastaus yhteen tutkimuskysymykseen. Koska opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita kokonaisvaltaisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kysyttiin vastaajilta sekä negatiivisesti että positiivisesti vaikuttavista tekijöistä sekä keinoista joilla psyykkistä hyvinvointia ylläpidettiin.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnalla pyritään saamaan tietoa sekä saamaan aikaan parannettuja tuloksia. Yksi kehittämistyön lähestymistavoista on konstruktivinen tutkimus. Sen tavoitteena on löytää ratkaisu käytännön ongelmaan luomalla jokin konkreettinen tuotos, joka voi esimerkiksi olla käsikirja tai ohje. (Anttila 2007, 9; Ojasalo, Moilanen & Ritolahti 2009, 38.) Menetelmäopas haluttiin vastamaan opiskelijoiden tarvetta, joten kyselyyn vastaajat saivat olla osallisia opinnäytetyön kehittämisosuuksessa ja vaikuttaa oppaan sisältöön ilmaisemalla kyselylomakkeessa mielipiteensä oppaan tarpeellisuudesta ja keinoista, joista haluttiin tietää lisää.

Lisäksi opinnäytetyössä haluttiin tiedustella kokemuksia psyykkistä hyvinvointia edistävien palveluiden käytöstä, ja palveluiden käytön mahdollisesta leimaavuudesta. Teoriaan pohjautuen opiskelijaterveydenhuollolla on suuri merkitys oppilaiden opiskelukyvyyn ja tuen tarpeiden arvioimisessa, mutta samalla mielenterveyspalveluiden käyttöön liittyy usein kokemus palveluiden käytön

leimaavuudesta. Tämän takia kyselyyn vastaajilta selvitettiin väyliä, joista he olivat saaneet ja hakeneet tietoa ja apua sekä kokemusta palveluiden käytön leimaavuudesta. Kyselystä saaduilla tiedoilla Xamk sai tietoa palveluista, joista opiskelijat olivat eniten saaneet tai hakeneet apua ja minkälaiseksi leimaavuus koettiin. Edellä mainittujen tietojen avulla oppilaitos pystyi mahdollisesti hyödyntämään kyselystä saatua tietoa hyvinvointipalveluidensa jatkokehittämiseen.

Opiskelijoiden perustietojen kartoituksessa kysyttiin vastaajien ikää, opintojen suoritus tapaa sekä asumismuotoa. Näitä asioita kysyttiin siksi, että teoriassa ilmeni, että hyvin monenlaiset asiat voivat vaikuttaa ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin ja yhtenä merkittävänä osatekijänä oli elämäntilanne. Koska opintojen toteutus tapa valitaan usein omaan elämäntilanteeseen parhaiten sopivimmalla tavalla, oli oletettavissa, että vastaajilla saattoi olla hyvinkin erilaisia elämäntilanteita. Opiskelijoilta pyydettiin havaintoja opiskelijakollegoista, jotta tuloksia pystyttiin vertailemaan keskenään.

Lomakkeet tulee aina testata tekemällä testihaastattelu tai antaa kohdejoukon vastattavaksi. Testaamisen jälkeen lomakkeeseen tehdään tarpeelliset muutokset, jotka ilmenevät testilomakkeen vastauksissa. Kun muutokset on tehty, kannattaa lomake vielä kerran antaa jollekin ulkopuoliselle luettavaksi. (Heikkilä 2014, 58.) Alkuperäinen kyselylomake lähetettiin testattavaksi kahdelle sosionomiryhmälle joulukuussa 2017 ja se sisälsi 23 kohtaa. Testilomakkeesta pyydettiin palautetta vastaajilta, mikä oli suurimmaksi osaksi erittäin hyvää ja auttoi hahmottamaan kyselyä vastaajan näkökulmasta. Lomakkeen kehitysehdotuksia olivat monipuolisemmat vastausvaihtoehdot, eri vastausmuodot ja että kysely olisi lyhyempi. Lopullinen testilomake muokattiin koevastaajilta, opinnäytetyön ohjaajalta ja työelämän yhteyshenkilöltä saaduista palautteista.

Lopullinen kyselylomake sisälsi 17 kysymystä ja se lähetettiin satunnaisotannalla 358 Xamkin sosionomiopiskelijalle maaliskuussa 2018. Kyselyn lähdettyä, noin 12 opiskelijan sähköpostiosoite ei ollut enää toiminnassa, eli kysely lähetettiin kaiken kaikkiaan 346 opiskelijalle. Vastauslinkki oli auki kaksi viikkoa ja ensimmäisen viikon jälkeen kyselystä lähetettiin muistutusviesti vastaa-

maan kutsutuille. Vastauslinkin oltua auki jonkin aikaa, tutkimuksesta tuli henkilökohtainen yhteydenotto, jossa kerrottiin, että kyselyä oliin laitettu vielä eteenpäin sosiaalisessa mediassa Xamkin sosionomiopiskelijaryhmälle. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 146 henkilöä, eli tutkimukseen vastausprosentti oli 42 %. Kyselyn päätyttyä vastaajat pääsivät halutessaan jättämään yhteystietonsa osallistuakseen kahden elokuvalipun arvontaan.

9.1 Tutkimusotteet

Tutkimusotteiden valinta kehittämishankkeessa perustuu aina siihen, millä tavoin saadaan parhaiten vastauksia tutkimuksessa esitettyjen kysymysten selvittämiseksi. Kehittämistyö perustuu sille asetettuihin tavoitteisiin sekä tavoitteiden saavuttamisen arviointiin. (Anttila 2007,15.)

Tutkimuskysymykset ja -tavoitteet olivat:

- 1) Mitkä asiat opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat?
- 2) Kuinka paljon psyykkisen hyvinvoinnin haasteet vaikuttivat sen hetkeen opinnoissa jaksamiseen?
- 3) Millaisia itsehoidollisia keinoja opiskelijoilla oli entuudestaan käytössään psyykkisen hyvinvointinsa ylläpitämiseksi?
- 4) Koettiinko itsehoidollinen menetelmäopas tarpeellisena ja millaisista keinoista he halusivat saada lisää tietoa?
- 5) Menetelmäoppaan luominen vastausten perusteella

Jotta opinnäytetyössä saatiin tutkimuskysymyksiin mahdollisimman tarkkaa tietoa, käytettiin opinnäytetyössä sekä kvalitatiivisia, että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tämä käytännössä tarkoitti sitä, että opinnäytetyössä käytetyt tutkimusotteet olivat monimenetelmällisiä. Hirsjärven (2014, 135–136) mukaan laadullisia ja määrällisiä tutkimuksia on jo pitkään yritetty erotella, mutta todellisuudessa niiden tarkka jaottelu on vaikeaa ja ne voivat olla toisiaan täydentäviä suuntauksia.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan saatuja tietoja numeerisesti ja tietoja päästään tarkastelemaan täysin objektiivisesti, eli tutkijoiden mielipide

aiheeseen ei vaikuta tutkimustulokseen. Objektivisuutta lisää tutkijoiden etäinen suhde tutkittaviin. Verkossa lähetetyssä kyselyssä tutkija ei koskaan tapaa vastaajia ja tutkittava esiintyy strukturoidussa kyselyssä numeroarvona tutkijalle. (Vilka 2007, 13–14, 16.) Opinnäytetyön vastauksia tarkasteltiin suurimmaksi osin kvantitatiivisin keinoin siten, että kaikki vastaukset laitettiin numeeriseen muotoon. Kyselylomake lähetettiin verkossa Webropol-ohjelmalla ja yksittäisten henkilöiden vastaukset esiintyivät numeroarvona tilastoissa, teoriaan perustuen tiedon kerääminen oli siis objektiivista. Kuitenkaan Hirsjärven (2014, 161) mukaan täysi objektiivisuus ei kuitenkaan ole mahdollista, sillä arvot muokkaavat tapaa jolla tutkittavia ilmiöitä ymmärretään ja tutkija ja jo olemassa oleva tieto kietoutuvat yhteen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti siten, että se löytäisi tai paljastaisi tosiasioita, eikä todentaisi jo olemassa olevia väittämiä. Tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle on muun muassa, että siinä valitaan kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti ja siltä pyritään saamaan syvällisempää näkemystä ja kuvausta heitä koskevasta aiheesta. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa käytetään myös yleensä sellaisia menetelmiä, joissa tutkittavien oma ääni pääsee esiin. (Hirsjärvi 2014, 161; Kananen 2014, 1618.) Osa vastauksista käsiteltiin kvalitatiivisin keinoin, jolloin vastaukset jäsenneltiin ja luokiteltiin omiin osa-alueisiinsa ja niistä tehtiin yhteenvetoja.

9.2 Webropol-kysely

Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisimpinä tutkimustyyppinä pidetään survey-tutkimusta. Survey tarkoittaa sellaista kyselyn tai haastattelun muotoa, jossa aineistoa kerätään standardoidusti kohdehenkilöiltä, jotka muodostavat otoksen tietyistä perusjoukosta. Standardoidusti kysymisellä tarkoitetaan tapaa, jossa haluttua tietoa kysytään kaikilta täysin samalla tavalla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein lomakekyselyä ja sitä käytetään hyvin usein survey-tutkimuksessa. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineistoa kerätään tietyltä joukolta ihmisiä strukturoidussa muodossa. Lomakkeella kerätyn aineiston avulla voidaan testata hy-

poteeseja ja ne voidaan helposti laittaa määrälliseen muotoon. Lomakehaastattelussa ei voi kysyä mitä tahansa, vaan kysymysten pitää olla olennaisia tutkimuksen tarkoituksen kannalta. Avoimet kysymykset syventävät tiedonantajien vastauksia ja tuovat lisätietoa tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 74–75; Hirsjärvi 2014, 134, 193.)

Kyselylomake toteutettiin Webropol-ohjelmalla, jotta vastaajien anonymisuus pystyttiin mahdollistamaan. Kysely sisälsi paljon monivalintakysymyksiä, joissa oli mahdollista jättää myös oma vastaus avoimeen kenttään, jotta vastaajien tilanteista oltaisiin saatu mahdollisimman tarkka kuvaus. Monivalintakysymykset ovat strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuoto. Yleensä valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitetään avoin kysymys, joiden avulla ajatellaan saavan esiin asioita, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. (Hirsjärvi 2014, 198–199.)

Kyselylomakkeessa käytettiin myös asteikkoihin perustuvia kysymystyyppisiä, lähinnä asenneasteikko -kysymyksiä. Asenneasteikoissa ja asteikkoihin perustuvissa kysymystyypeissä pyritään mittaamaan henkilön kokemukseen perustuvaa mielipidettä (Hirsjärvi 2014, 200; Vilkkä 2007, 45.) Kyselyyn valitut kysymystyyppit olivat toimivia valintoja, koska vastauksista saatiin melko laajaa kuvausta ja tietoa opinnäytetyön tuloksiin sekä tutkimuskysymyksiin.

9.3 Analyysimenetelmät

Määrällisellä analyysillä pyritään selvittämään esimerkiksi syy-seuraussuhteita sekä esiintyvien ilmiöiden yleisyyksiä ja niiden välistä yhteyttä numeroiden ja tilastojen avulla. Aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin, mutta analyysitapa valitaan aina sen mukaan, mikä antaa parhaiten vastauksen tutkimuskysymyksiin. Lomaketutkimuksessa ilmenneet havainnot voidaan yhdistää tilastollisin menetelmin, jonka antamia lukuja voidaan käyttää johtolankoina selittämisen vaiheessa. (Vilkkä 2007, 118–119; Alasuutari 2011, 52.) Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen vastauksia tutkittiin numeraalisesti ja vastaukset pystyttiin tekemään tilastoiksi. Vastausprosentit pystyttiin tekemään kuvioksi ja sen perusteella pystyttiin tekemään johtopäätöksiä asioista, jotka antoivat vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyössä käytettiin

myös hyvin minimalistisesti ristiintaulukointia. Vilkan (2007, 118–119) mukaan ristiintaulukoinnilla saadaan tietoa siitä, miten eri muuttujat ovat riippuvaisia toisistaan, mutta niistä ei pidä vetää suoraa syy-seuraussuhdetta. Opinnäytetyössä ristiintaulukointi -menetelmällä tarkasteltiin joissakin kyselylomakkeen osissa yhteneväisyyksiä ja eroja monimuotototeutuksen ja päivätoteutuksen vastanneiden välisissä vastauksissa, kuitenkin siten, ettei niistä tehty kovin radikaaleja johtopäätöksiä.

Usein määrällisen analyysin rinnalla käytetään myös laadullista tutkimusta. Laadullista aineistoa on mahdollista käsitellä tilastollisten tekniikoiden avulla ja se voi sisältää kvantitatiivista osatarkastelua. Laadullista tutkimusta voidaan lähestyä teoriaohjaavan analyysin päättelyn näkökulmasta eli abduktiivisen päättelyn näkökulmasta. Tällöin analyysia ohjaa aikaisempi tieto ja teoria, mutta aineiston analyysi tapahtuu etenkin alkuvaiheessa aineistolähtöisesti. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkittavasta asiasta on jo teoriassa aikaisempaa tietoa ja se ohjaa tai auttaa analyysin teossa, mutta samalla aineistoa tutkitaan ja yhdistellään ja sieltä saattaa nousta uuttakin tietoa teoriaan. (Jyväskylän yliopisto 2015; Hirsjärvi 2014, 224; Alasuutari 2011, 53; Tuomi & Sarajärvi 2011, 96–97.)

Kyselylomakkeen antamia vastauksia lähestyttiin abduktiivisesti. Opinnäytetyöllä oli oma teoreettinen viitekehysensä valmiina, mikä auttoi muun muassa kyselylomakkeen tuottamisessa, mutta aineistosta saadulla uudella tiedolla laajennettiin opinnäytetyön teoriaosuutta. Opinnäytetyössä myös jäsenneltiin ja luokiteltiin sellaisia avoimia vastauksia, joissa ilmeni samankaltaisia vastauksia. Jyväskylän yliopisto (2015) määrittelee luokittelun analyysimenetelmäksi, jota voidaan käyttää sekä laadullisessa että määrällisessä analyysissä. Luokittelussa käsiteltävä asia jaetaan sellaisiin luokkiin, että luokissa olevat asiat ovat samankaltaisia tai ne muistuttavat toisiaan.

Kyselylomakkeessa ilmi tulleiden vastauksien pohjalta tehtiin opas. Siinä pyrittiin kuuntelemaan vastaajien toiveita ja vastaamaan niihin, eli oppaassa käytettiin opiskelijoiden antamaa tietoa siitä, että mitä itsehoidollisia menetelmiä he kaipaivat enemmän. Oppaaseen annettiin myös helpotus- ja ratkaisukeinoja niihin ongelmiin, joita opiskelijat olivat kohdanneet nykyisten opintojensa

aikana. Lisäksi oppaaseen poimittiin tutkimuksen perusteella suurimmilla vastausprosentteilla olleita kohtia, joiden koettiin vaikuttavan eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen negatiivisesti.

10 TULOKSET

Kyselylomakkeen alussa kartoitettiin vastaajien perustietoja, jossa pyydettiin kertomaan vastaajien ikä, opintojen toteutustapa sekä asumismuoto. Sen jälkeen kyselylomakkeessa alettiin hahmottamaan stressiin ja masennukseen liittyviä oireita, joita oli mahdollisesti esiintynyt opintojen aikana ja kuinka paljon ne vaikuttivat sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Kyselylomakkeessa kartoitettiin opiskelijoiden keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointiaan, positiivisia ja negatiivisia asioita, jotka vaikuttivat psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen sekä opiskelijoiden kokemusta siitä, kuinka hyvin he tietävät ja tuntevat Xamkin tarjoamia hyvinvointi- ja terveystalvveluja. Opinnäytetyössä ei voitu olettaa kaikilla vastaajilla olevan kokemusta tai tarvetta palveluiden hakemisesta, saamisesta tai palveluiden käytön leimaavuudesta, joten kysymykset 5–7 ja 11–12 olivat kyselyn ainoat vapaaehtoisesti vastattavia.

Lopuksi opiskelijoilta kysyttiin vielä väyliä, joista he olivat saaneet tietoa erilaisista psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista, haasteista, joita he olivat huomanneet opiskelijakollegoissaan sekä mielipidettä itsehoidollisen oppaan tarpeellisuudesta sekä keinoista, joista he halusivat tietää lisää. Asteikkokysymyksissä arviointiasteikko oli joko 1-10, jossa 1 oli "ei lainkaan" ja 10 "todella paljon", tai 1-5, jossa 1 oli "helppoa" ja 5 "vaikeaa".

10.1 Kyselyyn vastanneiden perustiedot

Kyselyyn vastasi 146 henkilöä. Vastaajien opiskelumuodon toteutustapa jakautui puoliksi, eli noin 50 % vastaajista olivat monimuoto-opiskelijoita ja noin 50 % olivat päivätoteutuksessa. Vastaajien ikähaarukka jakautui enemmän hajanaisesti. Vastaajista 32,19 % olivat 19–24-vuotiaita, 25–30-vuotiaita oli 17,81 %, 31–35-vuotiaita 16,44 %, 36–40-vuotiaita 10,27 %, 41–45-vuotiaita

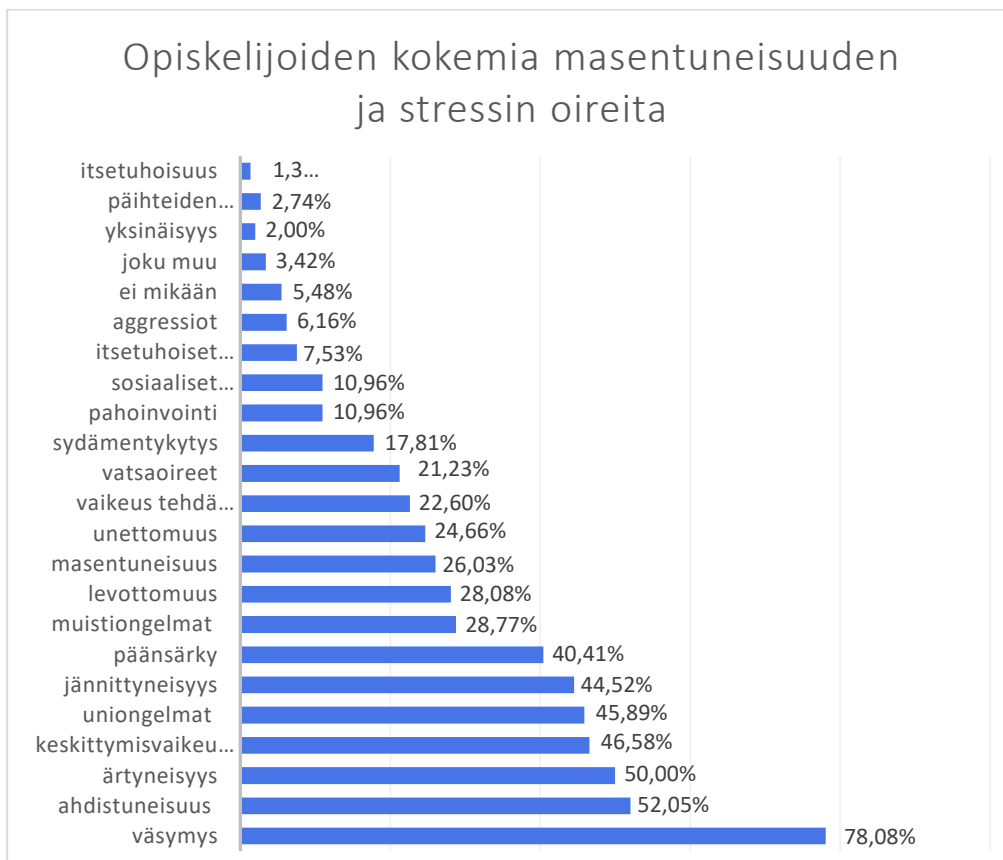
12,27 %, 46–50-vuotiaita 5,48 % ja 50-vuotiaita tai sitä vanhempia ilmoitti olevansa 7,53 %.

Kahdestaan puolison kanssa vastaajista asui 31,5 % eli suurin osa. Toiseksi eniten vastaajat asuivat yhdessä puolison ja lasten kanssa (28,77 %) ja vastaajista yksin asui 23,29 %. Pelkästään omien lasten kanssa vastaajista asui 8,9 %, omien vanhempiansa kanssa asui 3,42 % ja solussa ja kämppiksen kanssa asuvia oli yhteensä 4,01 % vastaajista. Alle 1 % vastaajista ilmoitti asumismuotonsa olevan jokin muu, kuin jokin vastausvaihtoehdoista.

10.2 Koetut masennukseen ja stressiin viittaavat oireet jossain vaiheessa sen hetkisiä opintoja

Suurin osa vastaajista (78,08 %) ilmoitti tunteneensa väsymystä jossain vaiheessa nykyisiä opintoja ja yli puolella vastaajista (52,05 %) oli ollut ahdistusta. Puolet (50 %) opiskelijoista oli kokenut itsensä ärtyneeksi ja vajaalla puolella vastaajista (46,58 %) oli ollut keskittymisvaikeuksia. Aggressioita oli ollut 6,16 % vastaajista. Vain 5,48 % opiskelijoista ei ollut kokenut mitään yllämainituista masennukseen tai stressiin viittaavista oireista tämän hetkisten opintojensa aikana. 3,42 % vastaajista ilmoitti vastauksensa olevan jokin muu, kuin annettu vaihtoehto. Näitä vastauksia olivat muun muassa yksinäisyys ja paniikkihäiriöt.

Taulukko 1 Koetut masentuneisuuteen ja stressiin viittaavat oireet sen hetkisten opintojen aikana



Vastausten perusteella vastaajien valitsemat oireet, jotka liittyivät masennukseen tai stressiin, eivät oikeastaan vaikuttaneet sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Asteikolle 1-5 tuli 62,3 % vastauksista, eli suurin osa vastaajista eivät kokeneet stressiin ja masennukseen liittyvien oireiden vaikuttavan juuri-kaan sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen. Asteikolle 6-10, joissa oireiden koettiin vaikuttavan jo melko paljon sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen, tuli 37,7 % vastauksista, joista 4,11 % olivat sijoittuneet välille 9-10, eli ”todella paljon” vaikuttaviksi.

10.3 Mielenterveyspalveluiden käyttö

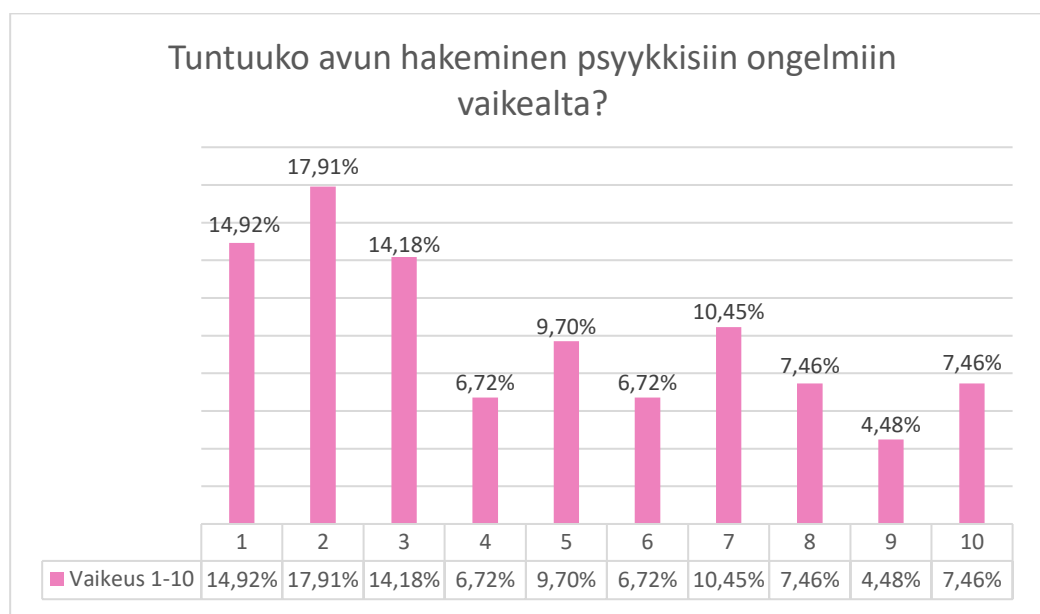
Kyselyssä selvitettiin vastaajien mielipiteitä ja kokemuksia psyykkisen hyvinvointiin liittyvien palveluihin hakeutumisesta, palveluiden saamisesta, sekä niiden käytön leimaavuudesta. Kyselyssä selvitettiin myös, mistä vastaajat olivat hakeneet ja saaneet apua psyykkisen hyvinvoinnin haasteisiin.

Nämä kysymykset olivat ainoita, joihin vastaaminen oli vapaaehtoista, koska selvityksessä ei voitu olettaa kaikilla vastaajilla olevan kokemusta tai tarvetta palveluiden hakemisesta, saamisesta tai palveluiden käytön leimaavuudesta.

Avun hakeminen ja saaminen

Selvityksessä kysyttiin, tuntuiko avun hakeminen psyykkisiin ongelmiin vaikealta. Vastauksissa ilmeni jonkin verran hajontaa. Kysymyksessä pyydettiin antamaan oma vastaus asteikolla yhdestä kymmeneen, ensimmäinen oli ”ei lainkaan vaikeaa” ja kymmenen oli ”todella vaikeaa”. Palvelujen hakemiseen oli vastannut 134 vastaajaa. Suurin osa eli 63,4 % kysymykseen vastanneiden määrästä olivat sitä mieltä, ettei avun pyytäminen ollut vaikeaa. Heidän vastauksensa asettuivat asteikolla kohtiin 1-5. Vastaajista 14,92 % ilmaisivat, ettei se ole lainkaan vaikeaa. Asteikolle kohtiin 6-10, jossa palvelujen hakeminen alkoi tuntua jo vaikealta, oli vastannut 36,6 % vastaajista. Kyselyyn vastanneista 7,46 % ilmaisivat avun hakemisen psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin olevan todella vaikeaa.

Taulukko 2 Avun hakemisen vaikeus psyykkisiin ongelmiin



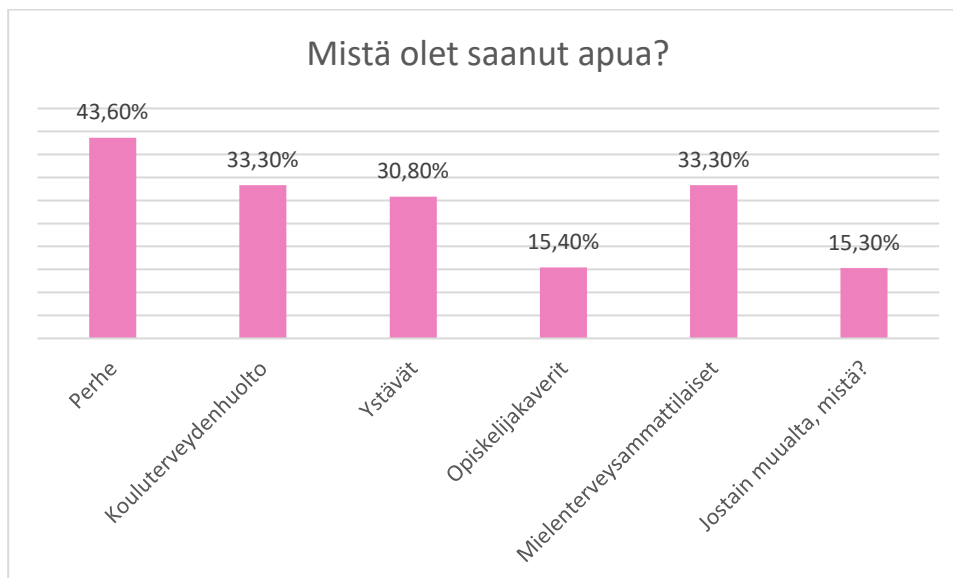
Taulukko 3 Mistä opiskelijat olivat hakeneet apua psyykkisen hyvinvoinnin haasteisiin?



Suurin osa vastaajista (23,4 %) oli hakenut apua suurimmaksi osaksi perheiltään, mukaan lukien myös puoliset. Vastaajista 21,3 % kertoivat, etteivät ole hakeneet lainkaan apua. Osa vastaajista oli eritellyt, etteivät he olleet kokeneet avun tarvetta, mutta osa vastaajista ei ollut eritellyt, miksi he eivät olleet hakeneet apua. Ystäviltään olivat hakeneet apua 19,1 % ja 17 % vastanneista kouluterveydenhoitajalta. Koulukavereiltaan oli hakenut apua 8,5 % ja 12,8 % vastaajista olivat hakeneet apua muun muassa kuraattorilta ja koululääkäriltä. Vastaajista 4,3 % olivat hakeneet apua yleisesti ottaen kouluterveydenhuollosta ja koulupsykologilta.

Kouluterveydenhuollon valinneiden vastauksista ei käynyt ilmi, mitä palveluita he olivat kouluterveydenhuollosta hakeneet. Noin 38,3 % vastaajista olivat hakeneet apua jostain koulun ulkopuolisesta paikasta. Näitä olivat muun muassa eri mielenterveydenammattilaiset, omat lääkärit ja työterveyslääkärit, esimiehet, sekä opiskelupaikkakunnan ulkopuolelta haettu apu. Vastanneista 4,3 % haki apua itselleen omasta arjestaan ja harrastuksistaan, kuten meditaatiosta. Vastauksissa tuli ilmi myös se, että monimuotototeutus hankaloitti koulun tarjoamien hyvinvointi- ja terveystalveluiden käyttöä. Tähän kyselyyn kohtaan vastasi kokonaisuudessaan 47 vastaajaa, eli 32,19 % kyselytutkimuksen kokonaisvastaajien määrästä.

Taulukko 4 Mistä opiskelijat olivat saaneet apua psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin?



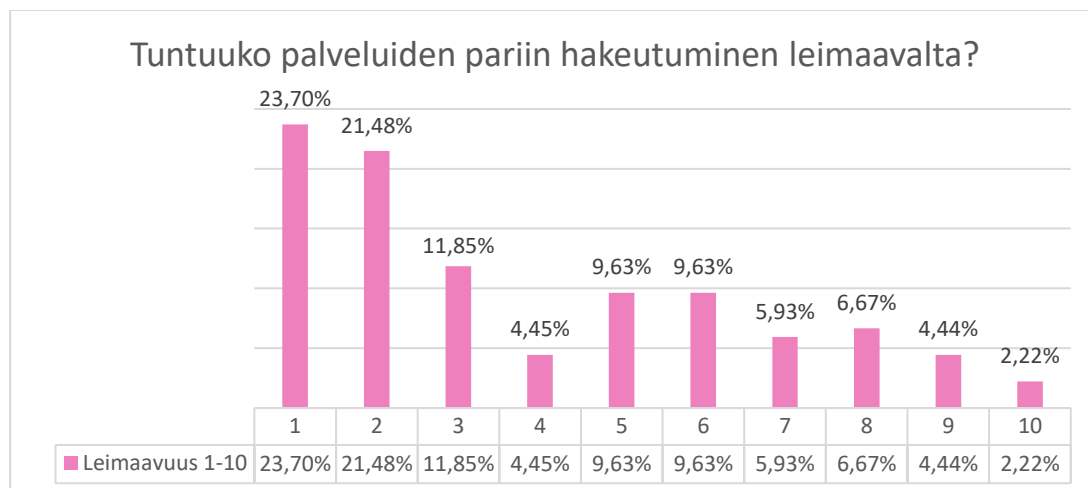
Kysyttäessä mistä vastaajat olivat saaneet apua, hajontaa oli melko paljon. Avun saamiseen oli vastannut vain 39 vastaajaa. Eniten apua selvityksen mukaan saatiin perheeltä (43,6 %). Koulun tarjoamista terveydenhuollon palveluista apua oli saanut 33,3 %, mutta heistä noin kolmasosa ei ollut kokenut saavansa hyötyä kouluterveydenhuollon tarjoamista palveluista. Vastaajista 30,8 % olivat saaneet apua ystäviltä ja 15,4 % opiskelijakavereilta. Eri mielensterveydenammattilaisilta vastaajista 33,3 % olivat saaneet apua, mutta heistä 7,6 % olivat maininneet, ettei apu ollut kohdistunut vastaajien varsinaiseen ongelmaan, vaan johonkin muuhun. Vastaajista 15,3 % olivat saaneet apua jollakin muulta taholta, kuten opettajilta, lääkäreiltä, esimiehiltä. Esiin vastauksista nousi myös arki sekä vastaajien omat harrastukset. Vastauksissa kävi myös ilmi, että sosiaalinen verkosto ei ollut riittävä, sillä opiskelijakollegoiden antama tuki koettiin riittämättömäksi sen takia, että kaikki etenevät opinnoissaan eri tahtiin.

Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien palveluiden saamisen helppoudesta tai vaikeudesta oli myös jonkin verran hajontaa vastauksissa. Kysymykseen vastasi 115 vastaajaa ja arviointiasteikko oli 1-5, jossa ensimmäinen tarkoitti ”helppoa” ja viidennes ”vaikeaa”. Vastanneista 4,35 % koki palveluiden saamisen vaikeana ja 20,87 % melko vaikeana. Vastaajista 43,48 % oli vastannut asteikon puoliväliin eli kohtaan kolme. Vajaa kolmasosa (31,3 %) oli vastannut kokevansa palvelujen saamisen melko helppona tai helppona.

Palveluiden käytön leimaavuus

Palveluiden pariin hakeutumisen leimaavuuteen oli vastannut 135 henkilöä. Heistä 23,7 % ei kokenut avun hakemista psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin lainkaan leimaavalta, 9,63 % oli arvioinut 5. asteikolla leimaavuutta. Todella leimaavalta palveluiden pariin hakeutuminen tuntui 2,22 % vastaajien mielestä.

Taulukko 5 Mielenterveyspalveluiden leimaavuus

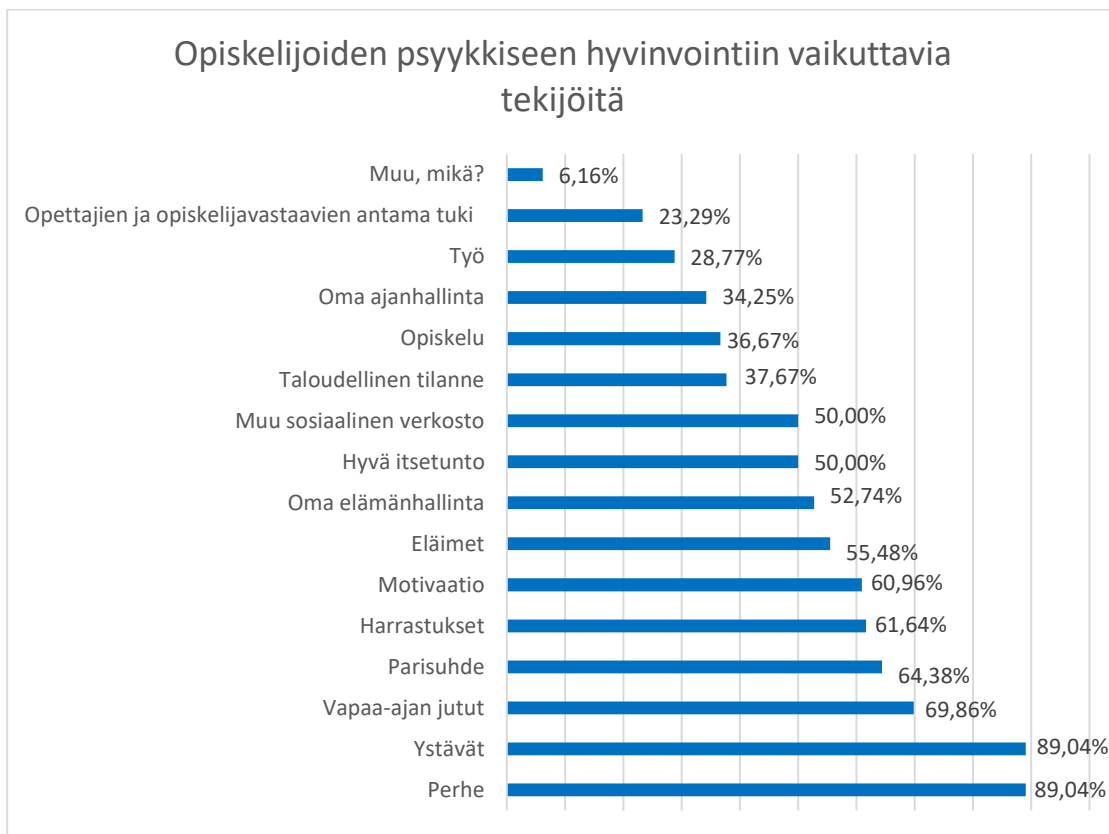


10.4 Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Positiivisesti vaikuttavat tekijät

Eniten positiivisesti vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin olivat vaikuttaneet perhe (89,04 %) ja ystävät (89,04 %), vapaa-ajan omat jutut (69,86 %), parisuhde (64,38 %), harrastukset (61,64 %) sekä motivaatio (60,96 %). Vastaa- jista 55,48 % olivat sitä mieltä, että eläimet vaikuttivat positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Taulukko 6 Opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä



Yli puolet (52,74 %) vastaajista taas ilmoittivat, että elämänhallinnalla on vaikutus heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että muut sosiaaliset verkostot ja hyvä itsetunto auttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Opiskelu ja taloudellinen tilanne vaikuttivat parantavasti psyykkiseen hyvinvointiin 37,67 % mielestä ja oma ajanhallinta taas 34,25 % mielestä. Alle 30 % vastaajista olivat vastanneet työn (28,77 %) tai opettajien ja opiskeluvastaavien antaman tuen (23,29 %) edistävän heidän psyykkistä hyvinvointiaan opinnoissa.

Vastaajista 6,16 % olivat lisänneet omia vaihtoehtoja, jotka vaikuttivat psyykkiseen hyvinvointiin. Näitä itse lisättyjä positiivisesti vaikuttavia asioita olivat muun muassa uskonto, musiikki, oma positiivinen asenne, luonto ja uni. Kolmasosa vastaajista kertoi opiskelukavereiden antaman vertaistuen vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Noin 22 % avoimeen kenttään vastanneista kertoi terveellisten elämäntapojen ja terveyden edistävän heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

Negatiivisesti vaikuttavat tekijät

Negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita olivat eniten stressi (63,01 %) ja taloudellinen tilanne (49,32 %). Vastaajista 39,04 % ilmoittivat vapaa-ajan puutteen vaikuttavan huonontavasti psyykkiseen hyvinvointiin. Muutoin hajontaa vastauksissa oli melko paljon. Noin kolmasosa (33,56 %) tunsi työn ja opintojen yhteensovittamisen sekä omien ajanhallinnan ongelmien haastavan psyykkistä hyvinvointia. Vastaajista 32,19 % oli vastannut, ettei saa itseään tekemään vaadittuja asioita.

Jopa 30,82 % vastaajista kärsivät kyselyn mukaan uniongelmistä ja 23,97 % motivaation puutteesta. Alle neljäsosa (23,29 %) vastaajista kertoivat kiireisen perhe-elämän haittaavan psyykkistä hyvinvointia ja 22,6 % kertoi opintojen ja yksinäisyyden vaikuttavan negatiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Rästitehtävät painoivat vastaajista 22,6 % mieltä. Alle 20 % oli vastannut huonojen ihmissuhteiden (18,49 %), käsittelemättömien asioiden ja huonon itsetunnon (17,81 %), huonon sosiaalisen verkoston (16,44 %), harrastusten puutteen (15,07 %) sekä oman rauhan puutteen (14,38 %) vaikuttavan huonontavasti psyykkiseen hyvinvointiin.

Masentuneisuutta ja elämänhallinnan ongelmia olivat kokeneet 13,7 % vastaajista. Opettajan ja opiskeluvastaavien antaman tuen puutteen oli kokenut 12,33 % vastaajista vaikuttavan huonontavasti omaan psyykkiseen hyvinvointiin. Työ vaikutti huonontavasti 10,27 % vastaajista. Oppimisvaikeuksista kärsi 8,9 % vastaajista. Alle 5 % vastauksista olivat tulleet kohtiin koulukiusaaminen, päihteidenkäyttö sekä muut vastaukset. Muissa vastauksissa psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat muun muassa tyytymättömyys omaan tämän hetkiseen elämäntilanteeseen, aikataululliset ongelmat, epävarmuus tulevaisuudesta, fyysisen hyvinvoinnin huolet, sekä tilanteiden jännittäminen.

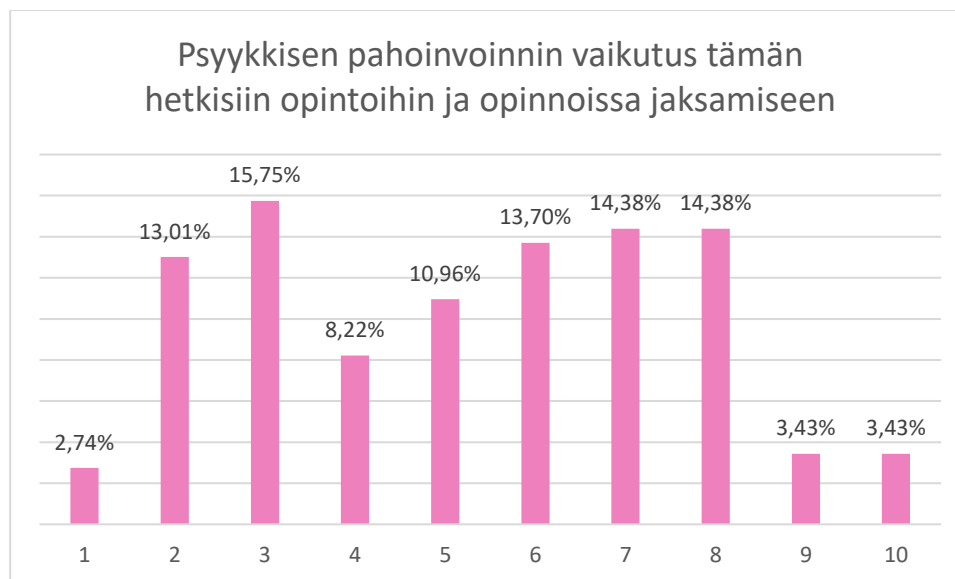
Taulukko 7 Opiskelijoiden psyykkiseen pahoinvointiin vaikuttavia tekijöitä



Negatiivisten oireiden vaikutus tämän hetkiseen psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen

Selvityksessä kysyttäessä negatiivisten oireiden vaikutuksesta tämän hetkiseen opinnoissa jaksamiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin oli hajontaa jonkin verran. Suurin osa vastauksista osui asteikolla 1–10 kohtiin 2–8.

Taulukko 8 Psyykkisen pahoinvoinnin vaikutus tämän hetkisiin opintoihin ja opinnoissa jaksamiseen

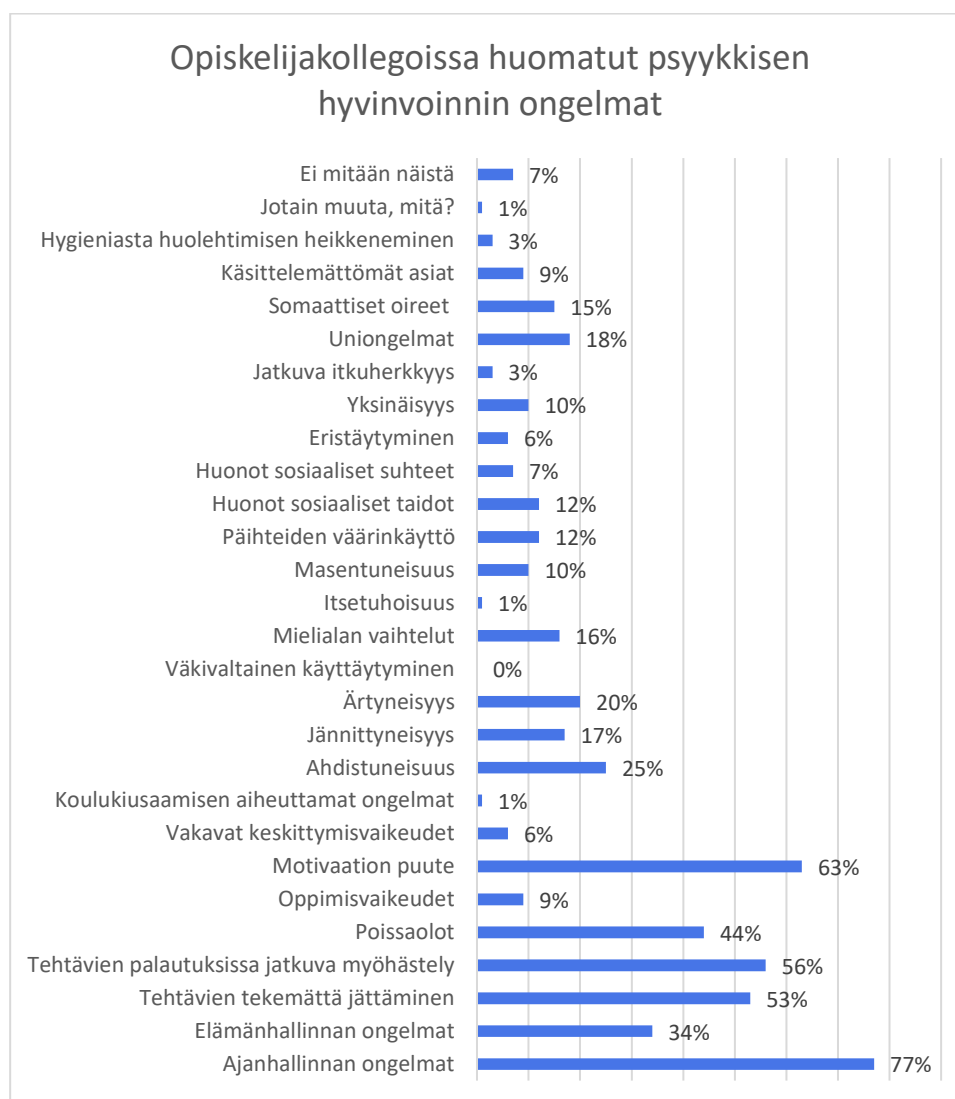


Suurin osa vastaajista koki oireiden vaikuttavan enemmän kuin ”ei lainkaan” tämän hetkiseen psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen, mutta heistä useimmat eivät kuitenkaan kokenut oireiden vaikuttavan ”todella paljon” psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen. Vähiten vastauksia oli tullut kohtaan ”ei lainkaan” (2,74 %) ja eniten vastauksia oli tullut kohtaan 3 (15,75 %). Kuitenkin 14,38 % vastaajista olivat kokeneet oireiden vaikuttavan melko paljon (asteikolla kohdat 7-8) opinnoissa jaksamiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajista 3,43 % vastaajista olivat vastanneet oireiden vaikuttavan todella paljon (asteikolla kohdat 9-10) heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja opinnoissa jaksamiseen. Asteikon puoleen väliin olivat antaneet vastauksen 10,96 % vastaajista.

10.5 Havainnot opiskelijakollegoissa

Kysyttäessä havainnoista, joita vastaajat olivat tehneet heidän opiskelijakaveriensa psyykkisen hyvinvoinnin ongelmista, oli vastauksissa hajontaa melko paljon. Ylivoimaisesti eniten vastauksia oli kuitenkin tullut kohtaan ajanhallinnan ongelmat, jossa vastausprosentti oli jopa 77,4 %. Toiseksi eniten (63,01 %) vastauksia oli saanut motivaation puute.

Taulukko 9 Opiskelijakollegoissa huomatuista psyykkisen hyvinvoinnin ongelmista



Vastaajista yli puolet (56,16 %) oli todennut, että opiskelijakollegat myöhästelevät tehtävien palautuksissa jatkuvasti ja jopa 53,42 % oli huomannut, että opiskelijakaverit jättävät koulutehtävät kokonaan tekemättä. Koulukavereiden poissaoloihin, joka oli kytköksissä psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin, oli kiin-

nittänyt huomiota 43,84 % vastaajista. Vastaajista 34,25 % oli todennut opiskelijakavereilla olevan elämänhallinnan ongelmia ja 25,34 % oli huomannut ahdistuneisuutta heidän omissa opiskelijakollegoissaan.

Ärtyneisyyttä opiskelijakollegoissa oli huomannut 19,86 % ja hieman pienempi osa (18,49 %) oli huomannut uniongelmiä. Nämä kaksi oiretta voi myös linkittyä toisiinsa, sillä väsyneenä ihminen on helposti normaalia ärtyneempi. Jännittyneisyyttä kollegoissa oli huomannut 17,12 % ja 16,44 % oli havainnut toisilla mielialan vaihteluita. Vastaajista 15,07 % oli taas puolestaan huomannut opiskelijakollegoilla somaattisia oireita. Päihteiden väärinkäyttöä ja huonoja sosiaalisia taitoja oli huomannut 11,64 % vastaajista ja 10,27 % oli huomannut opiskelijakollegoissa masentuneisuutta ja yksinäisyyttä.

Vastanneista 8,9 % oli huomannut kollegoilla oppimisvaikeuksia ja käsittelemättömiä asioita, jotka olivat vaikuttaneet negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaajista 6,85 % ei ollut huomannut mitään psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia opiskelijakollegoissaan. Saman verran (6,85 %) oli puolestaan huomannut ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja 6,16 % vastaajista oli huomannut opiskelijakollegoilla vakavia keskittymisvaikeuksia sekä eristäytymistä. Pienin osa vastaajista (< 5 %) oli huomannut opiskelijakavereissaan muun muassa hygieniasta huolehtimisen heikkenemistä, jatkuvaa itkuherkkyyttä, itsetuhoisuutta, koulukiusaamisen aiheuttamia ongelmia, huonoa itsetuntoa sekä stressiin ja väsymykseen liittyviä haasteita psyykkisessä hyvinvoinnissa. Kukaan vastaajista ei ollut huomannut opiskelijakollegoissa kuitenkaan väkivaltaista käyttäytymistä.

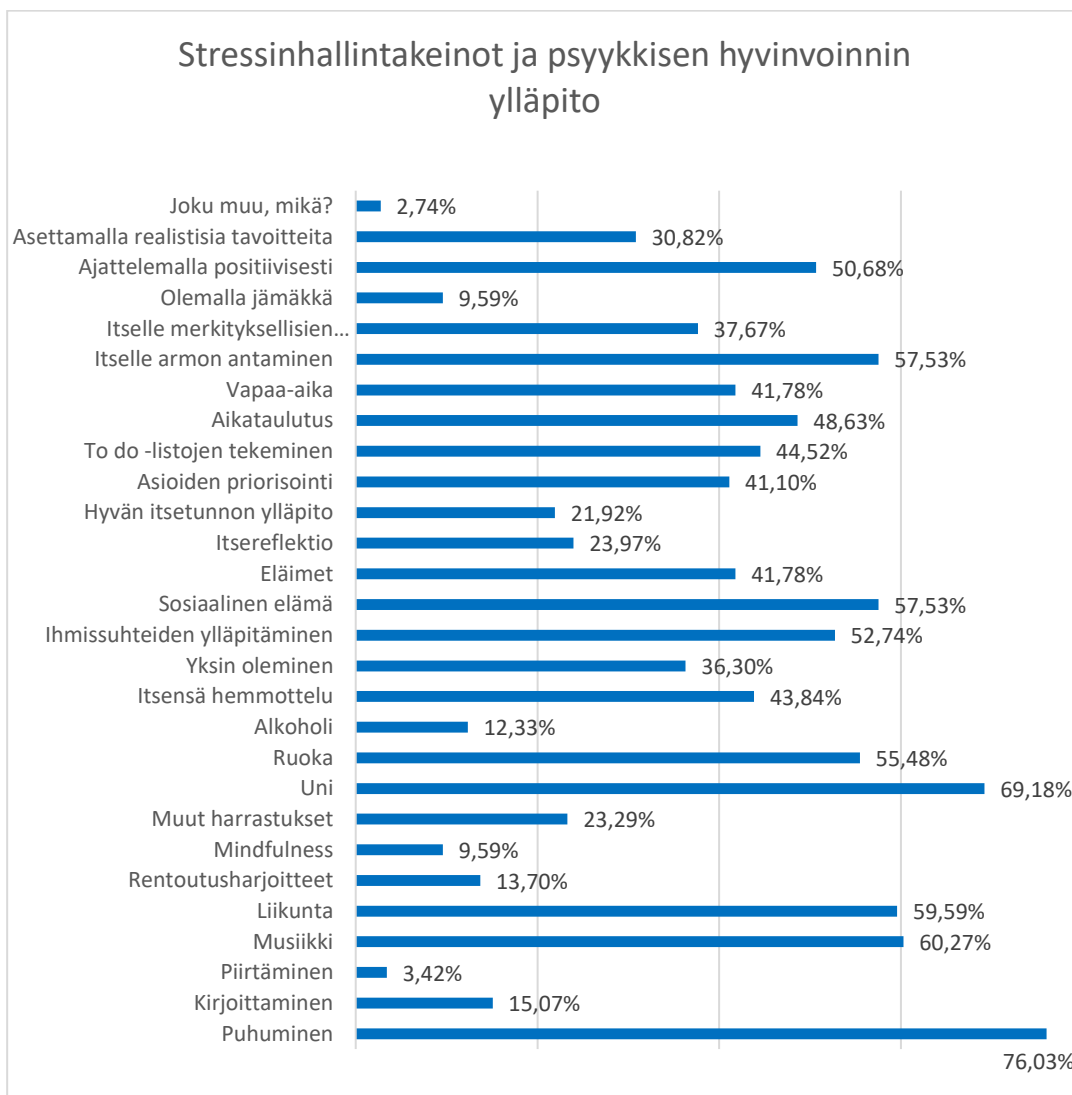
10.6 Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito ja stressinhallinta

Keinoja stressinhallintaan ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon

Psyykkistä hyvinvointia pidettiin yllä ja stressiä hallittiin vastaajien mukaan useilla eri tavoilla. Vastaajista suurin osa piti yllä psyykkistä hyvinvointia ja hallitsi stressiä puhumalla (76,03 %), unella (69,18 %), musiikilla (60,27 %) ja liikunnalla (59,59 %). Vapaa-aika oli 41,78 % mielestä tärkeä hallintakeino sekä itselleen tärkeiden asioiden vaaliminen nousi esiin myös melko monesta

vastauksesta (37,67 %). Yksinoleminen auttoi 36,3 % vastaajista ja 13,7 % teki rentoutusharjoitteita. Psykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja stressinhallintakeinona piti 23,97 % vastaajista itsereflektiota. Ruoka oli saanut vastaajien äänistä 55,48 %.

Taulukko 10 Keinoja stressinhallintaan ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon



Harrastukset ja ajanhallinta

Aikataulutus (48,63 %), to-do listojen tekeminen (44,52 %), asioiden priorisointi (41,1 %) ja eläimet (41,78 %) saivat eniten vastauksia kysyttäessä harrastuksista ja ajanhallinnasta. Vastaajista 30,82 % kertoi realististen tavoitteiden asettamisen auttavan. Muut harrastukset kokivat tärkeinä hallintakeinoina 23,29 %. Vastanneista 15,07 % ilmoitti kirjoittamisen auttavan edistämään psyykkistä hyvinvointia sekä löytämään stressinhallintakeinoja. Vastauksista alle 10 % oli saanut mindfulness -harjoitteet (9,59 %) ja piirtäminen (3,42 %).

Avoimeen kenttään vastaajat (2,74 %) kertoivat ylläpitävän psyykkistä hyvinvointiaan muun muassa uskonnon avulla, käsitöillä, arjenhallinnan ylläpitämisellä sekä viettämällä aikaa oman perheen kanssa.

Ihmissuhteiden merkitys ja itsestä huolehtiminen

Yli puolet vastaajista (57,53 %) koki sosiaalisella elämällä sekä ihmissuhteiden ylläpidolla (52,74 %) olevan positiivisia vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Itsestään huolenpito oli vastausten perusteella tärkeää, sillä opiskelijat vastasivat itselle armon antamisen (57,53 %), itsensä hemmottelun (43,84 %), sekä positiivisen ajattelutavan (50,68 %) pitävän yllä heidän hyvinvointiaan. Vain noin neljäsosa (21,92 %) vastaajista oli sitä mieltä, että hyvän itsetunnon ylläpito oli merkityksellistä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon kannalta. Vastaajista 12,33 % ilmoitti alkoholin toimivan psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja auttavan stressin hallinnassa. Jämäkkänä oleminen auttoi 9,59 % vastaajista.

10.7 Tiedonsaanti psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä ja stressinhallintakeinoista

Vastaajista 49,32 % oli saanut tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja stressin hallinnan keinoista kavereilta ja 47,9 % oli saanut tietoa omilta läheisiltään. Kolmanneksi eniten tietoa oltiin löydetty mediasta (45,21 %). Yli kolmasosa vastaajista (38,36 %) oli saanut tietoa opinnoista ja terveydenhoitaja oli antanut tietoa erilaisista keinoista 26,03 % vastaajista. Sukulaisilta ja työelämästä tietoa erilaisista keinoista oli saanut 18,49 % vastaajista.

Lääkärien konsultointia oli saanut 12,33 % vastaajista ja 11,64 % oli saanut apua psykologeilta. Muun, kuin vaihtoehdoissa olleen, vastasi 10,3 % vastaajista. Muita keinoja olivat muun muassa oman elämäkokemuksen tuomat keinot, itse asioista selvää ottaminen, työterveyshuolto, eri alojen ammattilaiset, aikaisemmat opinnot ja kirjallisuus. Jonkin muun vastanneista 13,3 % kertoivat, etteivät he olleet saaneet mistään tietoa erilaisista keinoista, joilla he voisivat hallita stressiä tai ylläpitää heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

Vastaajista 9,59 % kertoi saaneensa tietoa terapeutilta ja 8,9 % opettajilta. Alle 5 % vastaajista oli saanut tietoa erilaisista menetelmistä ja keinoista psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja stressin hallinnaksi kuraattorilta ja tutoropiskelijoilta. Yksikään vastaajista ei ollut saanut apua tai tietoa opintopastorilta tai opintotoimistolta

Taulukko 11 Mistä tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen?



Tietous koulun tarjoamista hyvinvointi- ja terveystalvuluista

Kyselyssä kysyttiin, kuinka hyvin vastaajat ajattelivat tuntevansa Xamkin hyvinvointi- ja terveystalvuluista, joita olivat muun muassa terveydenhoitaja, koulu-kuraattori, opintopsykologi sekä opintopastori. Suurin osa vastaajista (39,73 %) kertoi tuntevansa palvelut kohtalaisesti. Hyvin palveluita tuntevia oli 26,71 % vastaajista ja huonosti palveluita tuntevia oli 24,66 %. Erittäin hyvin palveluita tuntevia oli 4,11 % vastaajista ja erittäin huonosti tuntevia 4,79 %. Toisin sanoen ääripäitä vastauksissa oli melko saman verran.

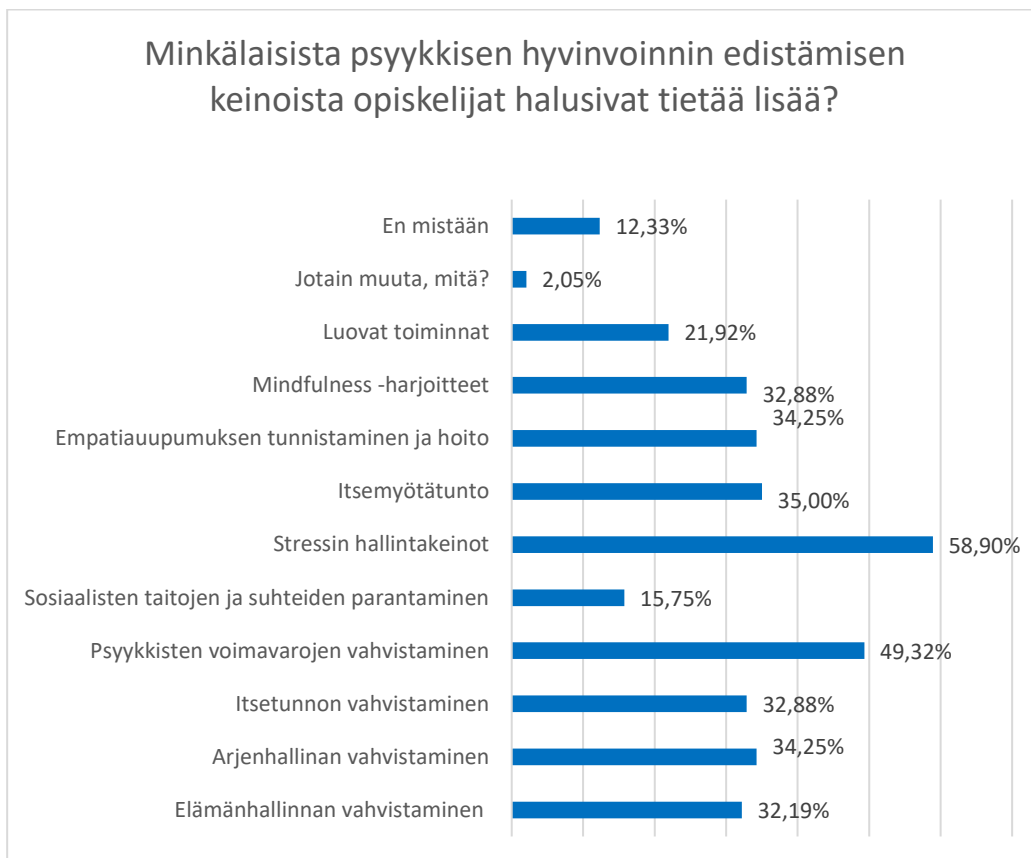
10.8 Vastaajien mielipide oppaan tarpeellisuudesta ja sen sisällöstä

Vastaajista 66,44 % koki, että itsehoidollinen opas opintojen tueksi olisi hyödyllinen sosionomiopiskelijoille. Vastaajista noin kolmasosa (33,56 %) ei kokenut oppaan tekoa tarpeelliseksi tai hyödylliseksi.

Vastaajista 58,9 % toivoi oppaan sisältävän stressin hallintakeinoja ja psyykkisten voimavarojen vahvistamisesta halusi tietää lisää 49,32 %. Erilaisista keinoista halusi tietää lisää 30–35 %. Vastaajat toivoivat saavansa lisätietoa muun muassa itsemyötätunnosta (35,62 %), empatia- ja empatia-empatiatunnetun tunnistamisesta ja hoidosta sekä arjenhallinnan vahvistamisesta (34,25 %). Lisäksi vastaajat toivoivat saavansa lisätietoa myös mindfulness-harjoitteista, itsetunnon vahvistamisesta (32,88 %) sekä elämänhallinnan vahvistamisesta (32,19 %).

Luovista toiminnoista halusi tietää lisää 21,92 % ja 15,75 % halusi keinoja sosiaalisten suhteiden parantamiseen. Alle 5 % vastaajista halusi tietää lisää muun muassa siitä, kuinka omaa täydellisyyden tavoittelua ja itselleen liiallisten vaatimusten asettamista voisi hallita sekä, miten monimuotototeutuksessa voisi ylläpitää suhteita opiskelijakavereihin ja saada heiltä tukea, kun kaikki opiskelevat omaan tahtiin. Lisäksi muissa vastauksissa haluttiin tietää, miten työ, opinnot ja perhe-elämän saa sovitettua yhteen sekä miten voisi saada lisää kavereita omasta ja muista opiskelijaryhmistä, ja lisätä ryhmäytymisen mahdollisuuksia. Vastaajista 12,33 % ilmoitti, ettei halua tietää mistään menetelmistä lisää.

Taulukko 12 Minkälaisista psyykkistä hyvinvointia ylläpitävistä keinoista haluttiin tietää lisää?



11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Sosionomiopiskelijat vaikuttivat voivan ihan hyvin psyykkisesti ja opinnoissa jaksamisen tila oli suurimman osan mielestä hyvä haasteista huolimatta. Opiskelijat tunsivat itsessään hyvin niin psyykkiseen pahoinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuin myös siihen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä (Taulukot 1, 6–7). Aiempiin tutkimuksiin verrattuna tulokset vaikuttivat melko samankaltaisilta, koska monet olivat maininneet psyykkiseen pahoinvointiin (Taulukko 7) vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa stressin, väsymyksen ja uniongelmat. Selvitykseen ei löytynyt aiempia tutkimuksia, jotka olisivat koskeneet ainoastaan psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä, joten tuloksia ei voitu sen aiheen puolesta vertailla keskenään. Selvityksellä oli hyvä huomioida myös se, että aiempiin tutkimuksiin vertaaminen ei ollut täysin mahdollista, koska kyselyssä oli huomioitu ainoastaan sosionomiopiskelijat, kun taas aiemmissä tutkimuksissa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä ei oltu eritelty koulutusalan mukaan.

Aiempien eri korkeakouluille tehdyille tutkimuksien mukaan psyykkiset ongelmat olivat kasvaneet hieman, mutta tämä kasvu ei näkynyt opinnäytetyön selvityksessä tullessa vastauksissa. Tämä voi johtua siitä, että tämän opinnäytetyön kyselyn tavoitteena oli kartoittaa myös psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, jolloin saatiin myös positiivisempia vastauksia, kuin muissa tutkimuksissa oli saatu. Selvityksessä oli myös huomattavasti pienempi osallistujamäärä, kuin aiemmissa tutkimuksissa, mikä vaikutti varmasti omalta osaltaan tuloksiin.

Sosionomiopiskelijoilla oli käytössään selvityksen perusteella monenlaisia eri keinoja, mutta suurin osa opiskelijoista koki menetelmäoppaan silti tarpeelliseksi. Vastausten perusteella opinnäytetyön lopuksi toteutettiin konkreettinen tuotos, eli itsehoidollinen menetelmäopas psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

11.1 Selvitykseen vastanneiden perustiedot

Opinnäytetyössä selvitettiin opiskelijoiden ikää, opintojen suoritustapaa sekä asumismuotoa, koska opinnäytetyössä haluttiin tietää, minkälaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä oli riippumatta opiskelijoiden erilaisista elämäntilanteista. Sekä monimuotototeutuksessa että päivätoteutuksessa oli sekä perheellisiä että perheettömiä opiskelijoita. Tässä yhteydessä perheelliset olivat heitä, jotka asuivat yhdessä omien lastensa, tai oman puolisonsa ja lastensa kanssa. Perheettömillä tarkoitettiin tässä yhteydessä heitä, joilla ei ollut omia lapsia.

Vuonna 2005 tehdyn tutkimuksen mukaan perheellisiä korkeakouluopiskelijoita oli 18 % opiskelijoista. Tutkimusten mukaan perheelliset ihmiset opiskelevat harvemmin päätoimisesti kuin perheettömät ja perheelliset käyvät myös useammin töissä opintojen ohella. Kahden vanhemman talouksissa psyykkiset oireet ovat olleet vähäisempiä kuin perheettömillä, mutta yksinhuoltajilla terveydentila on ollut heikoin. (Nokso-Koivisto 2011, 14; Virtala 2011, 16–17.)

Työssä käynti opintojen ohella oli myös tämän opinnäytetyön selvityksen perusteella yleisempää monimuotototeutuksessa olevilla opiskelijoilla. Kuitenkaan vastauksissa ei juurikaan käynyt ilmi asioita, jotka olisivat kertoneet siitä,

että yksinhuoltajien terveydentila olisi ollut heikoin. Sen sijaan selvityksessä kävi ilmi, että perheettömät opiskelijat kokivat yleisesti ottaen eniten negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kaikista kyselyyn vastanneista.

11.2 Positiivisesti vaikuttavia tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiin

Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat kyselyssä eniten (Taulukko 6) positiivisesti perhe ja ystävät, parisuhde ja muut sosiaaliset suhteet, omat vapaa-ajan jutut ja harrastukset sekä eläimet. Myös motivaation, hyvän itsetunnon ja oman elämänhallinnan koettiin vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Opinnäytetyön kyselyssä oli mielenkiintoista huomata, että vaikka monimuoto- ja päivätoteutuksessa olevien opiskelijoiden oma elämäntilanne, kuten esimerkiksi asumismuoto ja ydinperheen kokoonpano saattoivat olla hyvinkin erilaisia, oli vastaukset jakautuneet hyvin tasaisesti molemmista suoritustavoista riippumatta perheen ja ystävien merkitykseen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Suurimmat erot vastauksissa monimuoto- ja päivätoteutuksessa olevien vastaajien kesken syntyivät motivaation, oman elämän- ja ajanhallinnan, opiskelun sekä opettajien ja opiskelijavastaavien opinnoissa antaman tuen ja ohjauksen kohdissa. Monimuotototeutuksessa olleista vastaajista useampi oli kokenut edellä mainitut asiat vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Virtala (2011, 16) kertoo kirjoituksessaan Mirjami Korhosen väitöskirjasta, jossa oli käynyt ilmi, että perheelliset opiskelijat olivat motivoituneempia ja tavoitteellisempia opinnoissaan kuin perheettömät. Perhe koettiin väitöskirjassa merkittäväksi voimavaraksi niin taloudellisesti kuin henkisesti.

Baker (2005) kertoo teoksessaan terapeutin työstä. Bakerin teoksessa puhutaan yhteyden ja suhteiden toisiin ihmisiin olevan erittäin tärkeitä terapeutin hyvinvoinnille. Parhaissa ihmissuhteissa ihminen voi olla oma itsensä ja kokee tulevaisuutensa kuulluksi, ymmärretyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on. Sellaisissa ihmissuhteissa ihminen huolehtii omista tarpeistaan ja merkittävä ihmissuhde tarjoaakin terapeutille paikan, jossa hän saa olla epätäydellinen. (Baker 2005, 148-149.) Vaikka sosionomin työ ei olekaan terapeutin työtä, voi teorian

puolesta todentaa, että omien merkittävien ihmissuhteiden vaaliminen on erittäin tärkeää psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Myös kyselytulosten mukaan vastaajat kokivat läheiset ja merkittävät ihmissuhteet tärkeiksi heille itselleen.

Itsestään huolehtimisen ja itsetunnon välillä ei vaikuttanut olevan kytkeytymiä keskenään (Taulukko 7). Tämä voi johtua siitä, että vastanneista noin viidennellä oli heikko itsetunto, mutta he kuitenkin ajattelivat pärjäävänsä psyykkisesti hyvin, jolloin itsetunnon tasolla ei ollut merkitystä heille. Vuorilehdon ym. (2014, 38.) mukaan omien tarpeiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat välttämättömiä, jotta ihminen kykenee ottamaan vastaan esimerkiksi rakkautta ja arvostusta. Hyviin tunnetaitoihin kuuluukin riittävä itsearvostus, johon taas puolestaan kuuluvat itsensä kunnioittaminen, kyky rakastaa ja hyväksyä itsensä sekä riittävä itseluottamus. Jos omia tarpeita väheksyy, voi toisista huolehtiminen käydä uuvuttavaksi ja turhauttavaksi.

11.3 Negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiin ja niiden vaikutus opinnoissa jaksamiseen

Eniten negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat kyselyn mukaan stressi, ajanhallinnan ongelmat, taloudellinen tilanne, työn ja opintojen yhteensovittaminen sekä kykenemättömyys saada itseään tekemään vaadittuja asioita. (Taulukko 7.)

Perheellisillä opiskelijoilla eniten negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttivat kiireinen perhe-elämä, vapaa-ajan puute, työn- ja opintojen yhteensovittaminen, taloudellinen tilanne sekä stressi. Perheettömät vastaajat kokivat puolestaan eniten stressiä, vapaa-ajan puutetta, uniongelmia sekä opintoihin liittyviä ongelmia, myös taloudellinen tilanne oli saanut melko paljon vastauksia. Opintoihin liittyviä ongelmia olivat muun muassa motivaation puute, rästit, ajanhallinnan ongelmat sekä itseohjautuvuuden puute. Lisäksi perheettömistä useampi kuin perheellisistä oli kokenut, että psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttivat huonot sosiaaliset verkostot, yksinäisyys ja käsittelemättömät asiat.

Stressillä on sekä kielteisiä, että myönteisiä vaikutuksia ja stressin tunne riippuu ihmisen subjektiivisesta kokemuksesta. Kielteiseksi stressi muuttuu, kun

ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että ihminen joutuu ponnistelemaan omien voimiensa ääri rajoilla. Negatiivista stressiä aiheuttavat muun muassa toimeentulovaikkeudet, alituinen kiire ja liiallinen vastuu. Kiire ja tunne siitä, ettei ehdi saamaan mitään valmiiksi, lisäävät stressiä. (Vuorilehto ym. 2014, 39-40, 48.)

Edellä mainitusta teoriasta ja selvityksen vastauksista voisi siis päätellä, että opiskelijoita stressaa oman ajanhallinnan ja sen käytön ongelmat sekä työn ja opintojen yhteensovittaminen (Taulukko 7). Lisäksi ihmisen ollessa kiireinen ja hänen tuntiessaan, ettei ehdi saamaan mitään valmiiksi, stressi lisääntyy entisestään. Näin ollen on pääteltävissä, että asiat muodostuvat ikään kuin kehäksi, jossa stressi lisääntyy ja yltyy.

Lähestulkoon kaikilla vastaajista oli jossain vaiheessa sen hetkisiä opintoja ollut stressiin tai masennukseen viittaavia oireita (Taulukko 1), eikä vastauksissa ollut paljon eroavaisuuksia perheettömien ja perheellisten välillä. Lisäksi vastaajat osasivat nimetä hyvin negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Haasteista ja negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä huolimatta psyykkisen hyvinvoinnin haasteet eivät vastausten perusteella vaikuttaneet kovin paljon sen hetkiseen opinnoissa jaksamiseen suurimmalla osalla vastaajista. Vastauksissa oli kuitenkin sen verran hajontaa, että siitä pystyi päättämään, että kaikilla vastaajilla oli toisinaan omaan psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen liittyviä haasteita (Taulukko 8).

Toivion ja Nordlingin (2009, 84) mukaan mielenterveys on suhteellinen ja vaihteleva käsite, johon vaikuttaa hyvin monet eri tekijät ja se perustuu ihmisten omaan subjektiiviseen kokemukseen. Teoriaan perustuen haasteiden ilmeneminen ei siis ollut yllättävä tieto ja oman arvion antaminen esimerkiksi haasteiden vaikutuksesta opinnoissa jaksamiseen voi riippua ihmisen sen hetkisestä mielialasta tai elämäntilanteesta. Tulosten mukaan kuitenkin jossain kohtaa meni raja, jossa ihmiset alkoivat kokemaan psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden haittaavan jo melko paljon heidän opinnoissa jaksamistaan ja psyykkistä hyvinvointiaan. Kyselylomakkeen mukaan vastaajat kokivat sen tuolloin jo merkittäväksi haitaksi (Taulukko 8).

Olisikin tärkeää, että siinä vaiheessa, kun psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden koetaan vaikuttavan jo merkittävästi opinnoissa jaksamiseen ja muuhun psyykkiseen hyvinvointiin, tulisi ihmisten osata hakea apua, jos he eivät pärjää

haasteidensa kanssa. Sitä varten on tärkeää, että kynnys avun hakemiselle tehdään mahdollisimman helpoksi ja pieneksi, ja että opiskelijat tietävät ke-
neen he voivat ottaa tarpeen vaatiessa yhteyttä.

11.4 Mistä opiskelijat saivat tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja stressinhallinnan keinoista?

Suurin osa ihmisistä oli etsinyt itse tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä ja stressinhallinnasta. Eräs keinoista oli muun muassa uuden harrastuksen kokeilu kaverin tai läheisen kanssa tai heidän vinkistä innostuneena. (Taulukko 11.)

Sosiaalialalla itsestään huolenpitäminen on tärkeää, joten sitä olisi tärkeää korostaa ja opettaa opinnoissakin. Selvityksen mukaan (Taulukko 11) opiskelijat etsivät itse pääosin keinoja median välityksellä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon sekä stressinhallintaan. Pöyhtärin (2009, 131, 134) mukaan internetiä hyödynnetään paljon tiedon etsimiseen ja arvioiden mukaan 50–75 % internetin käyttäjistä on etsinyt sieltä tietoa terveyteen liittyvistä asioista. Myös mielenterveyspalveluiden tarjoaminen internetin välityksellä on kansainvälisesti edistyneellä tasolla.

Opettajilta keinoja oltiin saatu hyvin vähäisesti (<10 %). On mahdollista, että opettajilta ei ole haluttu tai pyydetty tukea ja apua löytämään tietoa stressinhallinnasta tai psyykkistä hyvinvointia edistävästä toiminnasta. Toisaalta voi myös olla, että opiskelija on pyytänyt opettajiltaan apua, mutta hän ei ole sitä syystä tai toisesta opettajilta saanut. Myös kuraattorilta ja tutoropiskelijoilta saatu tieto oli kyselyn mukaan hyvin vähäistä (<5 %). Vastausten mukaan kuukaan ei ollut saanut tietoa näistä asioista opintopastorilta tai opintotoimistosta. (Taulukko 11.) Voi olla, ettei heidän palveluistaan tai metodeistaan tiedetä ja se kasvattaa kynnystä mennä heidän luokseen keskustelemaan asioistaan. Olisi kuitenkin tärkeää, että opiskelijat osaisivat hyödyntää tarjottavia palveluita ja kynnys palveluiden hakemiseksi tehtäisiin mahdollisimman pieneksi.

Kouluissa opiskelijoiden määrä on monesti suuri ja opettajat opettavat monesti vain tiettyjä kursseja, jonka vuoksi opettajilla ei välttämättä ole mahdollisuutta

tutustua opiskelijoihin. Tämän vuoksi opettaminen voi olla joissain määrin ”liukuhihnatyöskentelyä”, eikä opiskelijoita saateta nähdä yksilöinä kiireen vuoksi. Myöskään kuraattorit ja opintopastorit eivät kykene tavoittamaan kaikkia tukea tai apua tarvitsevia opiskelijoita. On siis tärkeää, että opiskelijat itse ottavat vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja menevät keskustelemaan huolistaan esimerkiksi koulun kuraattorille tai opintopastorille tarpeen vaatiessa.

Vuonna 2008 tehdyissä tutkimuksissa ilmeni, että neljäsosa korkeakouluopiskelijoista koki opiskeluihin saamansa tuen hyvänä. Kuitenkin 12 % opiskelijoista koki koulun henkilöstöltä saamansa tuen riittämättömänä. Kolmasosa opiskelijoista ei tuntenut kuuluvansa mihinkään opiskeluihin liittyvään ryhmään ja joka kymmenes opiskelija koki oman opiskelualansa vääräksi. Opiskelijat toivoivat apua, muun muassa ihmissuhteisiin (noin 16%) sekä itsetuntoon (noin 16 %) (Salmela-Aro 2009, 140; Kunttu & Huttunen 2009, 86.) Tässä käy ilmi vahvasti tuen tarve, koska monet opiskelijoista eivät välttämättä hae miettimiinsä asioihinsa apua keneltäkään. Avun hakemattomuuteen voivat vaikuttaa esimerkiksi uskon puute tuen saamisesta sekä haluttomuus puhua omista asioistaan koulun henkilökunnalle.

Vuorilehdon ym. (2014, 108) mukaan mielenterveysongelmien tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen on mahdollista monenlaisissa ammateissa. Terveydenhuollon ja sosiaalityön ammattilaiset ovat avainasemassa, mutta myös opettajilla ja kouluttajilla on mahdollisuus ongelmien tunnistamiseen ja reagoimiseen. Suurin este tunnistamiselle on tiedon puute ja, se ettei ihmiset itsekään välttämättä tiedosta hitaasti alkavia oireita ongelmiksi eikä siksi puhu niistä ammattilaisille. Kitzrowin (2003 166–167) artikkelin mukaan koulujen kuraattoripalvelujen suurin haaste onkin kehittyä vastaamaan opiskelijoiden erilaisten ongelmien tarpeita vastaaviksi.

Opiskelijat olivat saaneet paremmin tietoa erilaisista psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidosta ja stressinhallinnan keinoista töistä (Taulukko 11). Sieltä saatu tieto voi selittyä työterveyshuollon ja työyhteisön tarjoamista palveluista, sekä työhyvinvoinnin ylläpitämisen keinoista, joita eri työpaikoilla on. On myös mahdollista, että nykyisin työpaikoilla esimiehet välittävät enemmän työhyvinvoinnista tai, että heille korostetaan ja opetetaan enemmän keinoja koko työyhteisön työhyvinvoinninylläpitoon. Työyhteisöt ovat myös yleensä pienempiä ja

esimiehellä voi olla paremmat mahdollisuudet tutustua alaisiinsa yksilöllisellä tasolla ja kuunnella heitä, kuin opettajilla ja muilla tahoilla kouluissa. Myös eri lait ja henkilöstö saattavat asettaa enemmän vaatimuksia esimiehille työhyvinvoinnin ylläpitoon, kuin mitä kouluissa vaaditaan.

Lukioissa tehdyn tutkimuksen mukaan vuosina 2013–2014 ilmeni, että opiskelijaterveydenhuollon henkilöstön tuntimäärät sataa oppilasta kohden olivat erittäin pienet (Wiss, Saaristo, Hietanen-Peltola, Peltonen, Laitinen & Ståhl 2015, 3). Voidaan myös pohtia, että ihmisen jäädessä jo toisen asteen opinnoissa opiskelijaterveydenhuollon ulkopuolelle ja hänen kokiessaan tulleen torjuttuksi, voi kynnys avun piiriin hakeutumiselle olla korkeakoulussa erittäin korkea. Ihmisellä voi olla esimerkiksi sellainen mielikuva, että korkeakoulussa pitää pärjätä itsenäisesti ja omillaan toisin kuin lukiossa, jossa avun saamisen ajattelisi olevan helpommin saatavilla.

11.5 Opiskelijoiden kokemukset mielenterveyspalveluiden käyttämisestä

Opinnäytetyön selvityksen perusteella voitiin päätellä, että lähes jokaisella vastaajalla oli jonkinlainen käsitys palveluiden piiriin hakeutumisesta, avun saamisesta sekä palveluiden leimaavuudesta, koska niihin oli vastannut suurin osa vastaajista, vaikka kysymyksiin sai vastata vapaaehtoisesti. (Taulukot 2, 4–5.)

Mielenterveyspalveluiden hakeminen (Taulukko 2) oli vastaajista suurimman osan (91,8 %) mielestä helppoa. Kuitenkin vain alle kolmasosa (32,19 %) oli ilmoittanut henkilön, jolta oli hakenut apua (Taulukko 3). Syitä siihen, miksi melko pieni vastaajamäärä ilmoitti hakeneensa apua, voi olla monia. He, jotka eivät olleet vastanneet siihen keneltä he ovat hakeneet apua, ovat voineet muun muassa kokea, etteivät he ole tarvinneet apua, tai he ovat yksinkertaisesti selvinneet omillaan ilman tukipalveluita. On myös mahdollista, ettei avuntarvetta ole välttämättä tunnistettu tai sitä ei ole jostain muusta syystä haettu. Mielenterveyspalveluiden hakemiseen (Taulukko 2) liittyvien kysymysten vastausprosenttien suurehkolle erolle saattoi olla myös syynä, että suurimmalla

osalla vastaajista saattoi olla jonkinlainen ”yleinen” käsitys tai mielipide mielen-terveyspalveluiden hakemisesta tai kynnyksestä hakea apua. Tämä yleinen mielipide tai käsitys palveluiden hakemisesta ei välttämättä ole tarvinnut oma-kohtaista kokemusta palveluiden hakemisesta, tai tarvetta palveluiden käytölle.

Vuoden 2008 tehdyn terveystutkimuksen mukaan vain 25 % opiskelijoista ilmoitti käyttävänsä opiskeluterveydenhuollon palveluja. Syitä muiden palveluiden käyttöön oli, että tutkimukseen vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista 26 % ilmoitti, ettei opiskeluterveydenhuollosta saatu tarvittavaa palvelua. Muita opiskelijoiden ilmoittamia syitä muualle hoitoon hakeutumiseen oli hoitoon pääsyn hitaus opiskeluterveydenhuollossa (8 %) ja tyytymättömyys palveluihin (6 %). Tutkimuksessa ilmeni myös syitä, jotka olivat riippumattomia opiskeluterveydenhuollosta. Näitä syitä olivat muun muassa palvelun tarve päivystysaikaan, työ/armeija/raskaus, lähete muuhun paikkaan sekä jo entuudestaan muualla ollut hoitosuhde. (Kunttu & Huttunen 2009, 82, 84.)

Oli mielenkiintoista huomata, että myös tämän opinnäytetyön selvityksen perusteella apua oltiin haettu (Taulukko 3) tavallisimmin jostain muualta kuin opiskelijaterveydenhuollosta. Kyselylomakkeessa ei pyydetty perustelemaan niitä syitä, miksi vastaajat olivat hakeneet apua muualta kuin Xamkin tarjoamista opiskelijaterveydenhuollon palveluista. Avoimista vastauksista kävi kuitenkin useimmiten ilmi, että apu oli haettu työterveyshuollon kautta tai jo muualla olevien hoitosuhteiden kautta, eli vastaukset olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmin tehdyssä Kuntun ja Huttusen (2009) tutkimuksessa.

Mielenterveyspalvelujen järjestäminen Suomessa on kuntien vastuulla ja kunnilla on lakisääteinen velvollisuus järjestää opiskeluterveydenhuolto oman alueensa opiskelijoille. Mielenterveyspalveluiden tuottamisessa on suuria alueellisia eroja ja Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on selvinnyt, että mielen-terveyspalveluiden saatavuus on huonontunut. Kunnan tehtävänä on järjestää opiskelijaterveydenhuollon asiakkaille kaikki tarvittavat terveys- ja sairaanhoitopalvelut, mukaan lukien mielen-terveyspalvelut. (Suomen Mielenterveysseura s.a.; Mali 2011, 80–81; Lehto 2018.)

Vaikka mielenterveyspalveluiden *hakeminen* (Taulukko 3) koettiin kyselyn perusteella suurimmaksi osaksi helpoksi, koettiin mielenterveyspalveluiden *saa-*
minen melko vaikeaksi. Yleisesti ottaen selvityksestä voi päätellä, että mielen-
terveyspalveluiden saatavuuden järjestämisessä olisi parantamisen varaa,
koska palveluiden saatavuus koettiin vaikeaksi. Mielenterveyspalveluiden saa-
misen vaikeutta oli arvioinut 115 vastaajaa eli noin 78,7 % kokonaisvastaajien
määrästä.

Siihen, keneltä apua oli saatu ei ollut vastannut sama määrä henkilöitä, kuin
keneltä palveluita oltiin haettu. Syy tähän voi yksinkertaisesti olla siinä, että
vastaajat eivät ole halunneet kirjoittaa samoja asioita uudelleen. Kyselyssä
kävi myös toisinaan ilmi, että vaikka apua oltiin haettu kouluterveydenhuol-
lost tai muilta mielenterveysammattilaisilta, ei apua oltu koettu saatavan
(Taulukot 3-4). Selityksenä eriävälle vastaajamäärille saattoi olla myös, että
vastaajat avun saantiin ja hakemiseen saattoivat olla osittain eri henkilöitä,
jotka olivat halunneet kertoa, mistä he olivat saaneet apua, mutta he eivät
välttämättä olleet erikseen hakeneet apua keneltäkään.

Kyselylomakkeen mukaan suurin osa vastaajista ei kokenut mielenterveyspal-
veluihin pariin hakeutumiseen liittyvän leimaavuutta. Kyselyn kohtaan oli vas-
tannut 135 ihmistä kokonaisvastaajien määrästä eli noin 92,4 % vastaajista.
(Taulukko 5). Tämä oli mielenkiintoinen havainto, koska aikaisempien tutki-
musten mukaan joita palveluiden käytön leimaavuudesta on tehty, ihmiset
ovat kokeneet palvelut leimaavina.

Vastauksia vertailtaessa siihen, oliko koetun palveluiden leimaavuuden ja pal-
veluiden käytön välillä jokin yhteys, ei saatu suoraa vastausta. Tämä tarkoitti
sitä, että palveluiden käyttäjistä osa koki palvelut todella leimaavina ja osa
taas puolestaan ei kokenut palveluiden käyttöä lainkaan leimaavina. Kuitenkin
tarkastellessa vastauksia, jotka sijoittuivat leimaavuusasteikolla kohtiin 6–10
oli havaittavissa, että useat heistä, jotka kokivat palvelut leimaavina, kamppai-
livat monenlaisten erilaisten haasteiden kanssa ja haasteet vaikuttivat jo
melko paljon opinnoissa jaksamiseen. Osa vastaajista oli koittanut hakea
apua, mutta tuloksista löytyi myös vastauksia, joissa apua ei oltu haettu lain-
kaan.

Palveluiden leimaavuus voi aiheuttaa sosiaalialan opiskelijoissa ristiriitaisia tuntemuksia. On hyvinkin mahdollista, että opiskelijan mielestä palveluiden käyttö ei ole lainkaan leimaavaa silloin, kun opiskelijakollega tai sosiaalialan asiakas käyttää mielenterveyspalveluja, mutta niiden käyttö voi muuttua leimaaviksi, jos opiskelijan tarvitsee itse käyttää näitä palveluja. Sosiaalialalla tehdään työtä omalla persoonalla, joten oma psyykkisen hyvinvoinnin tason on oltava hyvä. Jos opiskelijalle tapahtuu jotain ja psyykkisen hyvinvoinnin taso laskee, voi kynnys mennä palveluiden piiriin olla hyvinkin suuri. Kokeemukset palvelujen leimaavuudesta ja niiden saamisen vaikeudesta voivat omalta osaltaan lisätä kynnystä avun hakemiseen.

Kuitenkin avun hakeminen olisi ensiarvoisen tärkeätä siinä vaiheessa, jos opiskelijasta tuntuu, ettei omat voimavarat riitä. Olisikin tärkeää, että myös kouluissa puhuttaisiin enemmän itsensä hoitamisesta ja siitä, että on täysin hyväksyttävää, jos sosiaalialan opiskelijalle tai ammattilaiselle tulee psyykkisen hyvinvoinnin haasteita.

11.6 Havainnot opiskelijakollegoissa

Vastauksensa antaneet henkilöt olivat huomanneet opiskelijakollegoilla muun muassa ajanhallinnan ongelmia sekä motivaation puutetta. Kuitenkin edellä mainittuja vastauksia vertailtaessa vastaajien omiin vastauksiin negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä, erosivat vastaukset melko paljon toisistaan.

Motivaation puutetta tarkastellessa tuloksista oli mielenkiintoista huomata, että 63,01 % vastaajista oli huomannut opiskelijakollegoissaan motivaation puutetta. Kuitenkin psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavista asioissa motivaation puute oli koskenut vain 23,97 % vastaajista. Ajanhallinnan ongelmia opiskelijakollegoilla puolestaan oli huomannut 77 % vastaajista, kun kyseisen haasteen oli kokenut itselleen negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi vain 34 % vastaajista.

On mahdollista, että vastausprosenttien eroavaisuuksiin on vaikuttanut vastaajien omat havainnot opiskelijakollegoiden kanssa käydyissä keskusteluissa

ilmenneistä asioista. Opiskelijat ovat esimerkiksi voineet keskustella koulutehtävien edistymisestä ja tehtävien määrästä, jolloin on voinut syntyä kokemus kollegan motivaation puutteesta ja ajanhallinnan ongelmista. Kuitenkin kyselyyn vastanneet ovat subjektiivisesti kokeneet motivaation puutetta ja ajanhallinnan ongelmia vähemmän, kuin keskusteluissa kollegojen kanssa saatetaan antaa ymmärtää.

11.7 Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinot

Aikaisempien tutkimusten ja stressiin liittyvän teorian valossa on selvää, että stressillä on hyvin monenlaisia eri vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja stressi voi liiallisena aiheuttaa vakaviakin seurauksia ihmisen terveydelle, jolloin ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinojen merkitys korostuu. Selvityksen mukaan (Taulukko 10) opiskelijoilla vaikutti olevan käytössään laajasti erilaisia keinoja stressinhallintaan ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Keinoista vastauksia eniten saivat puhuminen, uni, musiikki, liikunta, sosiaalinen elämä sekä itselle armon antaminen. Nämä keinot vaikuttavat erilaisien tutkimuksien mukaan psyykkiseen hyvinvointiin ja stressinhallintaan.

Tehdyn tutkimuksen mukaan noin 75 % opiskelijoista oli tekemisissä ystävän tai ystäviensä kanssa vapaa-ajalla vähintään viikoittain. Tutkimuksen kohdehenkilöt kokivat, että he voivat keskustella asioistaan ja ongelmistaan ystäviensä kanssa aina halutessaan. (Kunttu & Huttunen 2009, 80.) Vaikka tässä opinnäytetyössä ei selvitettykään määriä, kuinka usein opiskelijat tapasivat ystäviään, voi aikaisempaan tutkimukseen vastauksia peilaten todeta, että sosiaaliset suhteet ja asioista puhuminen ovat hyvin merkittäviä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoja.

Selvityksen ja johtopäätösten perusteella voidaan päätellä sosionomiopiskelijoilla olevan hyviä keinoja tiedossa ja käytössä itsensä hoitamiseen, mutta siltikin heistä monet kärsivät muun muassa stressin ja masentuneisuuden oireista. On mahdollista, että opiskelijat tietävät psyykkistä hyvinvointia ylläpitävistä keinoista, mutta eivät kuitenkaan jostain syystä käytä keinoja itsestään huolehtimiseen.

11.8 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuus, eli reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimuksen tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Reliabiliteetti on sitä vahvempi, mitä vähemmän sattuma on vaikuttanut vastaajiin ja siihen vaikuttaa oikeanlainen kysymysten asettelu. (Valli 2015, 80.) Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sen asian mittaamista, mitä on tarkoituskin mitata. Jos validiteetti on oikein, johtopäätökset kuvaavat todellisuutta. Tutkimuksen validiteettiin vaikuttaa kysymykset sekä vastaajat. (Hiltunen 2009, 3.) Opinnäytetyön kyselylomaketta hiottiin mahdollisimman tarkasti, jotta väärinymmärrykset voitaisiin minimoida. Näin kyselyn validiteetti ja reliabiliteetti saatiin mahdollisimman tarkoiksi.

Kyselyssä tutkija ei pysty vaikuttamaan vastaajan antamiin vastauksiin omalla äänenpainollaan, tauoilla puheessaan, eleillään tai ilmeillään ja vastaajien on mahdollista käyttää kyselyyn tarvitsemansa aika. Kyselyn pitäjän on myös mahdollista esittää useampia kysymyksiä, erityisesti kun ollaan laadittu useampia vastausvaihtoehtoja. Tämän lisäksi kyselyn luotettavuutta lisää se, että jokainen kysymys on muotoiltu samalla tapaa jokaiselle vastaajalle. Haasteena luotettavuudelle voi tulla kyselyssä se, että vastaajan on mahdollista tarkastella kysymyksiä etukäteen ja vastata toisenlaisessa järjestyksessä. Tämä voi antaa eri tuloksia, kuin se että vastaajalla ei olisi mahdollisuutta miettiä vastauksiaan valmiiksi. Luotettavuuteen vaikuttaa myös kysymysten asettelu esimerkiksi valintakysymysten kohdalla. Jos ihminen ei pääse valitsemaan, kuin yhden itselleen sopivan vaihtoehdon vaikka tahtoi vastata moniin, hän voi jopa jättää kyselyn tekemättä. (Valli 2015, 29,35.) Luotettavuuden parantamiseksi opinnäytetyön kyselylomakkeessa oli paljon monivalintakohtia, joista vastaaja sai itse valita ne vaihtoehdot, jotka häntä koski. Lisäksi useassa kyselylomakkeen kohdassa oli mahdollista jättää oma vastaus avoimeen kenttään, jos annetut vaihtoehdot eivät koskeneet vastaajaa.

11.9 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista, eli tiedonhankinnassa tutkija käyttää tietoperustanaan asianmukaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Hyvä tieteellisen käytännön noudattaminen edellyttää tutkijaa

toimimaan rehellisesti, tarkkaavaisesti sekä huolellisesti niin tutkimuslähteitä etsiessään, kuin myös omassa tutkimuksessaan. Tutkijan vastuulla on säilyttää tutkimukseen liittyvät kysymykset ja vastaukset. Hänen tulee pitää ne niin, ettei tiedot pääse asiaankuulumattomien tietoisuuteen, koska tämä voi rikkoa tutkittavien henkilöiden anonymiteettia. (Vilka 2015, 27-28, 32.)

Tutkijan tulee olla avoin ja rehellinen tutkimuskohdettaan kohtaan. Tutkimustekstissä on siis tultava esiin tutkittavien henkilöiden suhde tutkimukseen ja heidän anonymiteettiaan on suojeltava. Heille on myös annettava tieto siitä, mihin tutkimustuloksia käytetään ja missä valossa tieto esitetään, eikä tutkimuksesta saa olla haittaa esimerkiksi tietyn ammattialan edustajille. (Vilka 2015, 31.) Opinnäytetyön kyselyssä kerrottiin, mihin tarkoitukseen selvitystä tehdään ja ilmoitettiin sen olevan täysin anonyymi. Kyselyn kohdehenkilöille tuli ilmi selkeästi myös kyselyn käyttötarkoitus.

12 ITSEHOIDOLLINEN MENETELMÄOPAS

Opinnäytetyön kyselylomake toimi perustana itsehoidolliselle menetelmäoppaalle. Oppaan sisältönä käytettiin kyselyssä ilmi tulleita vastauksia ja tietoja siitä, minkälaisista itsehoidollisista menetelmistä opiskelijat olivat kiinnostuneet (Taulukko 12). Opas sisälsi erilaisia menetelmiä koskien itsensä huolehtimista sekä perustietoa stressistä ja stressiä aiheuttavista tekijöistä, kuten ajan- ja elämänhallinnasta sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä.

Hyvässä oppaassa juonirakenne on kunnossa, eli se etenee loogisesti ja sen järjestys on monesti valittu lukijoiden näkökulmasta. Juonirakenne voi olla muun muassa asioiden tärkeysjärjestys, aikajärjestys tai opas on voitu luoda aihepiireittäin. Oppaan pää- ja väliotsikot kertovat, mitä asioita oppaassa käsitellään ja ne sisältävät yleiskielisiä, lyhyehköjä kappaleita. Otsikoiden tarkoituksena on keventää ja selkeyttää sisältöä. Pääotsikko kertoo tärkeimmän, eli mitä kappale käsittelee ja väliotsikot auttavat hahmottamaan, minkälaisista asioista tekstissä on kyse. Ne auttavat kirjoittajaa huomaamaan, jos jotain tärkeää on jäämässä pois ja lukijaa ne auttavat etsimään haluttua asiakokonaisuutta. (Hyvärinen 2005, 1769-1770.) Menetelmäoppaan juonirakenne luotiin aihepiireittäin ja jokainen kappale sisälsi lyhyehkön esitystekstin ja vähintään yhden itsehoidollisen menetelmän.

Kaikki ohjeet ja neuvot perusteltiin, eli niissä ilmeni, mitä hyötyä lukija sai itselleen noudattamalla niitä. Perustelut voivat tulla ilmi jo oppaan alussa ja ne ovat houkuttelevampia silloin, kun lukija saa tietää suoraan ohjeista saamansa hyödyn, toimiessaan ohjeiden mukaisesti. Ohjeiden ymmärrettävyyttä lisää oppaan asianmukainen ulkoasu. (Hyvärinen 2005, 1770.) Oppaan menetelmissä ilmeni lukijalle suoraan, mihin tiettyä menetelmää tulee käyttää sekä menetelmän hyöty, jos sitä harjoittaa.

Oppaan mielenkiintoisuutta ja houkuttelevuutta voi parantaa kuvilla. Hyvillä kuvavalinnoilla voidaan parantaa luettavuutta ja ymmärrettävyyttä, mutta kuvituskuvien kanssa tulee olla varovainen. Vaikka kuvituskuvat eivät välttämättä ole pakollisia ja aiheeseen suoraan liittyviä, ne kuitenkin ohjaavat lukemista. Kuvia myös suojaa tekijänoikeuslaki, jolloin kuvien käytössä pitää olla huolellinen ja kysyä lupa kuvien käyttämiseen tai etsiä internetistä kuvia, joita saa käyttää. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002. 40–42.)

Oppaassa käytettiin kuvituskuvia oppaan yleisilmeen parantamiseksi. Valitut kuvat etsittiin internetistä ja kuvien käyttöoikeuksista otettiin tarkoin selvää ennen kuvien käyttöä. Kuvien lähteet merkittiin kuviin ja kuvalähdeluetteloon. Kuvituskuvat pyrittiin pitämään mahdollisimman neutraaleina ja asiayhteyteen sopivina, jotta ne eivät hämmentäisi lukijaa.

13 POHDINTA

Ammatillisen kasvun puitteissa opinnäytetyöstä opittiin paljon. Prosessi kehitti pitkäjänteisyyttä sekä paransi kykyä käsitellä stressiä ja epävarmuutta. Nämä kaikki ovat merkittävässä osassa sosiaalialalla työskennellessä, koska tilanteet voivat olla hyvin moninaisia, haastavia ja muuttuvia. Myös itsenäinen työskentely on sosiaalialalla läsnä itsenäisen päätöstenteon kanssa ja opinnäytetyö opetti myös näitä taitoja. Sosiaalialalla työskennellessä, niin kuin myös opinnäytetyöprosessissa on mahdollisuus saada tukea itsenäiseen työskentelyyn ja päätöksen tekoon, joten prosessissa ei kuitenkaan tullut yksinjämmisen tunnetta opettajan, työelämäkumppanin sekä opiskelijakollegoiden ansiosta.

Opinnäytetyö kehitti myös päättäväisyyttä sekä itsetuntemusta. Nämä käsitteet tulivat esiin erityisesti itsehoidollisen menetelmäoppaan vuoksi, koska opinnäytetyöstä tuli ajateltua laajempi, jolloin piti pohtia menetelmäoppaan tekemistä uudestaan. Omien voimavarojen tarkastelun ja päättäväisyyden vuoksi opas tehtiin, koska se oli alun perin opinnäytetyön tärkein tavoite. Proessin aikana oppi kuitenkin myös luopumaan joistain vähäpätöisemmistä ideoista, koska ammatilliseen kasvuun liittyy myös rajojen asettaminen sekä kieltäytyminen asioista, mitkä eivät tunnu enää luontevilta.

Eräs luovutuista ideoista oli muun muassa ”Tarina-idea”, jossa kyselylomakkeessa oltaisiin pyydetty halukkaita vastaajia jättämään oma selviytymistarinsa tai jokin muu tarina, joka liittyi haasteiden kanssa kamppailuun tai niiden selättämiseen. Tarinoita oltaisiin käytetty vastaajilta luvan saatua osittain sitaatteina opinnäytetyössä hahmottamassa millaisia haasteita ihmiset käyvät läpi ja niillä olisi saattanut olla vertaistuellinen merkitys. Kuitenkin melko heti opinnäytetyön toteuttamisen alussa ymmärrettiin, että tarinoiden kokonaisvaltainen laadullinen analysointi olisi vienyt todella paljon aikaa, eikä tarinat välttämättä olisi olleet tarkoituksenmukaisia opinnäytetyön kannalta ja tarinoiden eettisyyttäkin olisi pitänyt pohtia tarkoin.

Opinnäytetyö opetti paljon sosionomiopiskelijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista, niin kuin myös itsensä hoitamisesta ja eri keinoista siihen. Näiden merkittävyys alalla on hyvin suuri, koska sosiaalialalla toimitaan oman persoonan kautta. Itsestään huolehtiminen on siis merkittävässä osassa sosiaalialalla työskennellessä.

Aikataulukus

Opinnäytetyön aineisto kerättiin helmi–maaliskuussa 2018 ja linkki kyselyyn oli auki kaksi viikkoa. Kyselyn linkin oltua viikon auki, satunnaisotannalla valituille opiskelijoille lähetettiin muistutusviesti sähköpostin kautta. Kyselyyn vastaajat saivat halutessaan jättää yhteystietonsa elokuvalippujen arvontaa varten ja elokuvaliput arvottiin huhtikuussa 2018.

Suunnitelma vaiheessa opinnäytetyön raportin ja oppaan arvioitiin olevan valmiita syyskuuhun 2018 mennessä, mutta tutkimuslupia hakiessa oli aikataulutus pohdittu jo realistisemmaksi. Tutkimusluvissa opinnäytetyön arvioitiin olevan valmis loka–marraskuussa, jolloin joulukuussa 2018 valmistuminen mahdollistui. Opinnäytetyön aikataulutusta oli joistakin haasteista huolimatta realistinen ja onnistunut. Aikataulutusta pysyi siihen asetetuissa raameissa ja opinnäytetyön tekijät valmistuivat joulukuussa 2018.

Mitä olisi voitu tehdä toisin?

Opinnäytetyön prosessin alkaessa työn aihe olisi pitänyt rajata tarkemmin, jotta aiheesta olisi ollut helpompaa pysyä tiukasti koko ajan. Aiheen ollessa näin laaja, oli helppoa lähteä kirjoittamaan sellaisistakin asioista, mitkä eivät välttämättä edes liittyneet tutkimuskysymyksiin. Sisällön tarkastelussa kuitenkin auttoi se, että tekijöitä oli kaksi, sillä toinen pystyi lukemaan toisen kirjoittamaa tekstiä ikään kuin ”ulkopuolisena” ja myös ohjaavan opettajat mielipiteet ja kommentit auttoivat ”rönsyilyn” hillitsemisessä.

Opinnäytetyötä pareittain tehdessä olisi myös tärkeä muistaa tehtävienjako. Tässä opinnäytetyössä tehtäviä ei juurikaan jaettu, vaan tekijät tekivät opinnäytetyötä omien aikataulujensa mukaan ”inspiraation” vallassa. Loppujen lopuksi opinnäytetyö valmistui ajallaan, mutta tehtävienjako olisi mahdollisesti auttanut tekstin jäsentelyssä ja lähteiden etsimisessä sekä niiden käytössä ja vähentänyt ”turhaa työtä”. Muun muassa päällekkäisyyksiä jouduttiin korjaamaan jonkin verran opinnäytetyötä tehdessä ja tätä olisi ehkä voinut ennalta ehkäistä tarkoituksenmukaisemmalla tehtävienjaolla. Opinnäytetyön aikana hahmottui myös, että opinnäytetyön kokonaisuutta kannattaa tarkastella aina säännöllisin väliajoin. Tällä tarkoitettiin sitä, että lukiessa vain pientä osaa kokonaisuudesta kerrallaan, saattoi jäädä huomaamatta, että jossain muussa kohdassa oli saatettu jo kertoa samantyylisestä asiasta.

Opinnäytetyö kehitti myös parityöskentelytaitoja sekä opetti ymmärtämään entistä paremmin muuttujia, joita pareittain tai ryhmässä työskennellessä voi ilmaantua. Tästä hyvänä esimerkkinä muuttuva työtilanne, joka ei ollut ennalta suunniteltu, mutta ilmaantui molemmille vuorotellen opinnäytetyöprosessin aikana. Samaan aikaan opinnäytetyön tekeminen ja töissä käyminen toi esiin jo

aikaisemmin opinnäytetyön teoriassa esitelty ”epärealististen tavoitteiden asettaminen”, sillä työn ja opinnäytetyön ja muiden asioiden samanaikainen tekeminen ei ollut aina kovin helppoa ja stressitöntä, eikä aina myöskään mahdollista. Tällöin useimmiten opinnäytetyö jäi ”toissijaiseksi” asiaksi, jolloin opinnäytetyön edistymisvauhti ei ollut kovin nopea.

Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena on, että koulun terveydenhuollon palvelut tehtäisiin näkyvämmäksi. Tämä voi tapahtua esimerkiksi keräämällä oma tietopaketti kaikista hyvinvoinnin palveluista, joita koulu tarjoaa tai lisäämällä jotenkin muutoin tiedottamista terveydenhuollon palveluista. Toisena jatkotutkimusehdotuksena on, että erilaisista itsehoidollisista menetelmistä voisi tehdä laajemman ja kattavamman oppaan. Menetelmiä löytyy vaikka kuinka paljon, mutta tämän opinnäytetyön oppaassa menetelmiä oli melko vähän opinnäytetyön laajuuden takia. Lisäksi laajempaa opasta tehdessä voi samalla arvioida laajemman oppaan onnistumista ja vaikuttavuutta.

Koulu voisi myös kehittää palveluitaan itse siten, että ne olisivat paremmin opiskelijoiden saatavilla. Näin psyykkisen hyvinvoinnin palvelut tulisivat lähemmäksi opiskelijoita ja niiden käyttäminen voisi helpottua, koska niistä tehtäisiin näkyvämpiä, turvallisempia käyttää ja niiden maine voisi kääntyä positiivisempaan suuntaan. Nykyisin opiskelijoilla voi olla vaikea käyttää kyseisiä palveluita, koska niistä ei oikeastaan puhuta ja opiskelijat voivat kokea niiden käyttämisen leimaavaksi.

Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa oltiin usein kysytty psyykkisten oireiden ilmenemisen tiheyttä, jota taas tässä opinnäytetyössä ei kartoitettu. Osittain oireiden ilmenemisen tiheyden ilmi tuominen saattaisi antaa vielä kattavampaa tietoa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilasta ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi psyykinen hyvinvointi koskettaa kaikkia ihmisiä, joten opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilaa voisi kartoittaa kokonaisvaltaisemminkin rajaamatta sitä minkään tietyn alan opiskelijoihin, niin kuin suurimmassa osassa aikaisempia tutkimuksia oltiin tehty.

LÄHTEET

Alanko, H. 2016. 7 syytä, miksi päiväkirjan pitäminen tekee sinut onnellisemmaksi. Artikkel. Saatavissa: <https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/7-syyta-paivakirjan-pitaminen-tekee-onnellisemmaksi> [viitattu 28.10.2018].

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Ammattinetti. Sosiaalialan työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/12/23_ammattiala [viitattu 3.9.2018].

Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntoa. Teoksessa Kunttu K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 143–144.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi Oy.

Aromaa, E. 2011. Attitudes Towards People with Mental Disorders in a General Population in Finland. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37001/978-952-245-525-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 25.9.2018].

Baker, E. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Helsinki: WSOY.

Cayoun, B. 2015. Mindfulness-integrated cbt for well-being and personal growth. Four steps to enhance inner calm, self-confidence and relationships. E-kirja. West Sussex: Wiley Blackwell. Saatavissa: <https://www.proquest.com/products-services/ebooks/ebooks-main.html> [viitattu 22.10.2018].

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74091/Selv200416.pdf?sequence=1> [viitattu 7.10.2018].

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö – Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1> [viitattu 3.9.2018].

Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Hannula, R. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelu. Teoksessa Kunttu K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 203–206.

Hasson, G. 2015. Mindfulness pocketbook. Little exercises for a calmer life. E-kirja. West Sussex: Capstone publishing. Saatavissa: <https://www.proquest.com/products-services/ebooks/ebooks-main.html> [viitattu 22.10.2018].

Head to Health. 2017. Hobbies WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/hobbies> [viitattu 7.10.2018].

HealthyPlace. 2016. Drinking alcohol for relaxation. WWW-dokumentti. <https://www.healthyplace.com/alternative-mental-health/depression-alternative/drinking-alcohol-for-relaxation> [viitattu 5.10.2018].

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

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-37-6495-1> [Viitattu 26.09.2018].

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf [viitattu 15.10.2018].

Hirsjärvi, S. 2014. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 221-230.

Hirsjärvi, S. 2014. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 123-166.

Hirsjärvi, S. 2014. Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 191-220.

Hunt, J. & Eisenberg, D. 2010. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(09\)00340-1/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(09)00340-1/fulltext) [viitattu 18.10.2018].

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf> [viitattu 28.10.2018].

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

Internetix. 2015. Psykkistä terveyttä vahvistavat tekijät. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/4_psykkinen_terveys/4.1.0psykkista_terveytta_vahvistavat_tekijat?C:D=1466016&m:sel-res=1466016 [viitattu 23.10.2018].

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Majakka.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Luokittelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu> [viitattu 11.10.2018].

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen analyysi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi> [viitattu 26.09.2018].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Mikkelin kampus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/mikkelin-kampus/> [viitattu 25.9.2018].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. s.a. Opiskelijan hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutus/opiskelijan-hyvinvointi/> [viitattu 25.9.2018].

Kaartinen-Koutaniemi, M., 2011. First year experience – yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 156–157.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen tutkimuksen vaihe vaiheelta? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2014.

Karlsson, T., Österberg, E. 2010. Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholin käyttö ja sen muutokset

1968-2008. PDF-dokumentti. 13–26. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.10.2018].

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY

Kiviniemi, L., Läksy, M., Matinlauri, K., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Sepänen, U. & Vuokila-Oikonen, P. 2007. Minä Mielenterveystyön tekijänä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Oy

Kitzrow, M. 2003. The mental health needs of today's college student: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, Vol. 41, no. 1, Fall 2003. 166–167. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.408.2605&rep=rep1&type=pdf> [viitattu 23.10.2018].

Korkeila, J. 2015. Mielenterveyspalvelujen rakenteita korjaamalla parempaa hoitoa ja vähemmän häpeäleimaa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo12160> [viitattu 25.9.2018].

Kujala, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim Oy, 154–155.

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

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf [viitattu 22.10.2018].

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön terveys-tutkimuksia 48.

Kurtz, J. 2015. Six reasons to get a hobby. You're really not too busy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happy-trails/201509/six-reasons-get-hobby> [viitattu 7.10.2018].

Lehto, N. 2018. Saavuttamattomat lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vsli.fi/lasten-ja-nuorten-mielenterveys-palvelut/> [viitattu 25.10.2018].

Lehtonen, K. (toim.) 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Helsinki: WSOY.

Loikala, S. 2014. Hyväksi terveydelle: 4 yllättävää perustelua, miksi kannattaa kirjoittaa päiväkirjaa. Artikkelit. Saatavissa: <https://www.voice.fi/terveys-ja-hyvinvointi/a-68400> [viitattu 28.10.2018].

Luukkala, J. 2000. Suorituskyvyn vahvistaminen - Menetelmänä itsesuggestio. E-kirja. Vammala: Vammalankirjapaino. Saatavissa: <https://www.el-library.com/book/951-44-5589-4> [viitattu 25.9.2018].

Mali, P. 2011. Kunnallisen opiskeluterveydenhuollon palvelut opiskelijalle. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 80–82.

Manninen, M. 2011. Opiskelijaruokailu. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 138–141.

Mattila, A. 2018. Stressi. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 [viitattu 18.10.2018].

Maunu, A. 2011. Leiskaa steissillä, romanssi mökillä. Pääkaupunkiseudun ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten juomisen sosiaaliset motiivit ja juomisen

koetut haitat. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/leiskaa_steissilla.pdf [viitattu 4.10.2018].

Maunu, A. & Simonen, J. 2010. Miksi juodaan? Nuoret, humala ja sosiaalisuus. Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholin käyttö ja sen muutokset 1968-2008. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.10.2018].

McLafferty, M., Lapsley, C., Ennis, E., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B., Bjourson, A., Murray, E. & O'Neill, S. 2017. Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *Plos one*. 1–14. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ebsco.com/products/research-databases/academic-search-premier> [viitattu 24.10.2018].

Mielenterveystalo. s.a. Arjen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx [viitattu 2.10.2018].

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 40–42.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. 1. painos. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro OY.

Nettinappi. 2018. Elämänhallinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/elamanhallinta/> [viitattu 5.10.2018].

Nettinappi. 2018. Herkuttelu ja sokeririippuvuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/herkuttelu-ja-sokeririippuvuus/> [viitattu 5.10.2018].

Nettinappi. 2017. Liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/liikunta/> [viitattu 5.10.2018].

Nettinappi. 2018. Ravinto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/ravinto/> [viitattu 5.10.2018].

Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla – myötätuntouupumuksen syntyminen ja ehkäisy. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nuortenlinkki. 2017. Itsetunto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto> [viitattu 18.10.2018].

Nokso-Koivisto, A. 2011. Opiskelijat tilastojen valossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 12–15.

Nylund, T. 2011. Erityisen tuen tarve toisella asteella. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 148-151.

Nyyti ry. 2016. Opiskelukyky rakentuu monesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/elama-itsesi-na-koiseksi/opiskelukyky-rakentuu-monesta/> [viitattu: 3.9.2018].

Nyyti ry. 2016. Rentoutuminen palauttaa kehoa ja mieltä. Löydä itsellesi sopiva rentoutusharjoitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/> [viitattu 22.10.2018].

Nordqvist, C. 2017. Health: What does good health really mean? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php> [viitattu 3.10.2018].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1. painos. Helsinki: Wsoy
Opintopolku. Sosionomi (AMK) päivätoteutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opintopolku.fi/app/#!/korkeakoulu/1.2.246.562.17.77420683938> [viitattu 3.9.2018].

Partanen, A. & Aalto, M. 2009. Huumausaineet. Teoksessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen-terveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 5. 22–28.

Partonen, T. 2009. Unihäiriöt. Teoksessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen-terveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 5. 42–47.

Pihl, S. & Aronen, A. 2012. Unen taidot. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 36–39.

Pöyhtäri, J. 2009. Henkinen hyvinvointi, mielen-terveys ja internet. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua – mielen-terveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 131–143.

Raevuori-Helkamaa, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – Mitä lääkärin on hyvä tietää? Helsinki: Duodecim , Vuosikerta. 132 , no 20 , 1890-1897. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229867/duo13356.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.10.2018].

Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0 [viitattu 23.10.2018].

Salmela-Aro, K. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/ezproxy.xamk.fi:2048/se/p/0355-1067/44/2/korkeako.pdf> [viitattu 22.10.2018].

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 43–45.

Sasky koulutuskuntayhtymä. Sora-lainsäädäntö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sasky.fi/sivu.tmpl?sivu_id=8464 [viitattu 3.9.2018].

Simmer-Brown, J. & Grace, F. 2011. Meditation and the classroom. Contemplative pedagogy for religious studies. E-kirja. Albany: State University of New York press. Saatavissa: <http://ebookcentral.proquest.com/> [viitattu 22.10.2018].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelman (TATO) mielenterveyden valmistelu- ja seurantaryhmä – Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69977/laatusuositus.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.9.2018].

Stenberg, J., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holi, M. & Joffe, G. 2013. Irti masennuksesta. 1. painos. Helsinki: Duodecim Oy.

Suomi, A. & Juusola, M. 2016. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Majakka.

Suomen mielenterveysseura s.a. Mielenterveyspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielen-terveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut> [viitattu 25.10.2018].

Suomen Mielenterveysseura. 2011. Mielenterveyspalveluiden käyttö koetaan leimaavaksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveyspalveluiden-k%C3%A4ytt%C3%B6-koetaan-leimaavaksi> [viitattu 25.9.2018].

Suomen mielenterveysseura s.a. Vapaa-aika virkistää. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkist%C3%A4%C3%A4> [viitattu 7.10.2018].

Terve.fi. 2005. Päihteiden käyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/paihteiden-kaytto> [viitattu 5.10.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kannabiksen käyttö Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa> [viitattu 7.10.2018].

Theorell, T. 2007. Saatesanat. Teoksessa: Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/951-26-4766-4> [viitattu 1.11.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä. Helsinki: Kirjapaja

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-661-7> [viitattu 7.10.2018].

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Wsoy. 1. painos.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. E-kirja. Jyväskylä: Ps-kustannus. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-451-756-0> [viitattu 18.10.2018].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viola, C. s.a. Top 5: Hobbies for positive mental health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hamiltonhive.ca/post/top-5-hobbies-for-positive-mental-health> [viitattu 7.10.2018].

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Virtala, A. 2011. Perheelliset opiskelijat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 16–17.

von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä – Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79051/opm12.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.10.2018].

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

WHO. 2018. Frequently asked questions. What is the WHO definition of health? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> [viitattu 3.10.2018].

Wiss, K., Saaristo, V., Hietanen-Peltola, M., Peltonen, H., Laitinen, K. & Ståhl, T. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen lukioissa 2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125975/URN_ISBN_978-952-302-470-0.pdf?sequence=1 [viitattu 7.10.2018].

Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. & Golberstein, E. 2009. Persistence of mental health problems and needs in college student population. *Journal of Affective disorders* 117, 180–185. Amsterdam: Elsevier. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ac-els-cdn-com.ezproxy.xamk.fi/S0165032709000093/1-s2.0-S0165032709000093-main.pdf?_tid=7bff550a-0e17-4c59-a5ea-02d3faffdbb7&acdnat=1540377681_e8daa5dad82f2fe4f437bc912c1ee89b [viitattu 24.10.2018].

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Koetut masentuneisuuteen ja stressiin viittaavat oireet sen hetkisten opintojen aikana

Taulukko 2. Avun hakemisen vaikeus psyykkisiin ongelmiin.

Taulukko 3. Mistä opiskelijat olivat hakeneet apua psyykkisen hyvinvoinnin haasteisiin?

Taulukko 4. Mistä opiskelijat olivat saaneet apua psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin?

Taulukko 5. Mielenterveyspalveluiden leimaavuus

Taulukko 6. Opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Taulukko 7. Opiskelijoiden psyykkiseen pahoinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Taulukko 8. Stressinhallintakeinoja ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Taulukko 9. Opiskelijakollegoissa huomatu psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat

Taulukko 10. Opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito ja stressinhallintakeinot

Taulukko 11. Mistä tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen?

Taulukko 12. Minkälaisista psyykkistä hyvinvointia ylläpitävistä keinoista haluttiin tietää lisää?



Vastauslomake

Teemme opinnäytetyömme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Xamkin sosionomiopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilaa, sekä opinnoissa jaksamista. Jos näet kysymyksen perässä * -merkin, on kysymys pakollinen.

Vastauksia käytetään Xamkin sosiaaliajan opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämiseen ja kyselyn pohjalta tehdään itsehoitollinen menetelmäopas, jolla opiskelija voi mahdollisesti korjata tai ennalta ehkäistä omaa psyykkistä hyvinvointiaan ja opinnoissa jaksamista. Kyselyssä on melko paljon monivalintakysymyksiä, joihin voi valita niin monta vaihtoehtoa, kuin haluaa. Vaihtoehtoja on paljon, jotta ne helpottaisivat vastaamista ja oireiden tunnistamista.

Kyselyn lopussa ohjautut automaattisesti yhteystietolomakkeelle, johon voit halutessasi jättää yhteystietosi ja osallistua elokuvalippujen arvontaan. Elokuvalippuja arvotaan kaksi (2) kappaletta yhteystietonsa jättäneiden kesken. Kysely on täysin anonyymi ja vastauksia ei voida yhdistää yksittäiseen opiskelijaan.

Kysely sulkeutuu 20.3.2018 klo 18.

1. Perustiedot *

Merkkaa oma suoritustapasi, ikähaarukki sekä asumismuotosi

Toteutustapa:

- Monimuotototeutus
- Päivätoteutus

Ikähaarukki:

- 19-24v
- 25-30v
- 31-35v
- 36-40v
- 41-45v
- 46-50v
- 50v-

Asumismuoto:

- Yksin
- Puolison kanssa
- Vanhempien kanssa
- Kämppäkaverin kanssa
- Solu
- Omien lasten kanssa
- Oman puolison ja lasten kanssa
- Joku muu, mikä?

2. Oletko kokenut jotain seuraavista oireista jossain vaiheessa tämän hetkisiä opintojasi, jotka ovat yhteydessä masennukseen tai stressiin? *

Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat.

- Unettomuus

- Uniongelmat
- Väsymys
- Muistiongelmat
- Sydämentykytys
- Jännittyneisyys
- Ahdistuneisuus
- Levottomuus
- Ärtynisyys
- Aggressiot
- Keskittymisvaikeudet
- Vatsaoireet
- Pahoinvointi
- Päänsärky
- Vaikeus tehdä päätöksiä
- Masentuneisuus
- Itsetuhoiset ajatukset
- Itsetuhoisuus
- Käyttänyt päihteitä väärin
- Sosiaaliset ongelmat
- Jotain muuta, mitä?
- Ei mitään näistä

3. Kuinka paljon edellisen kysymyksen oireet vaikuttavat **tämän hetkiseen** opinnoissa jaksamiseesi? *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ei lainkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella paljon

4. Kuinka hyvin koet tuntevasi koulun tarjoamat hyvinvointi- ja terveystalvet? *

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En lainkaan

5. Tuntuuko palveluiden **hakeminen** psyykkisen hyvinvoinnin ongelmiin vaikealta?

Kysymys ei ole pakollinen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ei lainkaan vaikealta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella vaikealta

6. Tuntuuko edellisessä kysymyksessä mainittujen palveluiden pariin hakeutuminen **leimaavalta**?

Kysymys ei ole pakollinen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ei lainkaan leimaavalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella leimaavalta

7. Onko psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien palveluiden **saaminen** helppoa vai vaikeaa?

Kysymys ei ole pakollinen.

	1	2	3	4	5	
Helppoa	○	○	○	○	○	Vaikeaa

8. Mitkä asiat vaikuttavat **positiivisesti** psyykkiseen hyvinvointiisi? *

Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat ja lisää omasi halutessasi.

- Perhe
- Ystävät
- Parisuhde
- Muu sosiaalinen verkosto
- Eläimet
- Harrastukset
- Vapaa-ajan omat jutut
- Opiskelu
- Työ
- Taloudellinen tilanne
- Oma ajanhallinta
- Oma elämänhallinta
- Hyvä itsetunto
- Motivaatio
- Opettajien ja opiskelijavastaavien antama tuki ja ohjaus edistävät opinnoissa jaksamistani ja psyykkistä hyvinvointiani
- Muu, mikä?

9. Mitkä asiat vaikuttavat **negatiivisesti** psyykkiseen hyvinvointiisi? *

Valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat ja lisää halutessasi oma vaihtoehto

- Yksinäisyys
- Huonot ihmissuhteet
- Huono sosiaalinen verkosto
- Koulukiusaaminen
- Kiireinen perhe-elämä
- En saa tarpeeksi omaa rauhaa
- Harrastusten puute
- Vapaa-ajan puute
- Työn ja opintojen yhteensovittaminen
- Opinnot
- Oppimisvaikeudet
- Rästit
- En saa itseäni tekemään vaadittavia asioita
- Opettajien ja opiskelijavastaavien antaman ohjauksen ja tuen puute
- Oman ajanhallinnan ongelmat
- Oman elämänhallinnan ongelmat
- Huono itsetunto
- Motivaation puute
- Työ
- Taloudellinen tilanne

- Stressi
- Uniongelmat
- Masentuneisuus
- Päihteidenkäyttö
- Käsittelemättömät asiat
- Jotain muuta, mitä?

10. Kuinka paljon edellä mainitut asiat vaikuttavat **tämän hetkiseen** psyykkiseen hyvinvointiisi ja opinnoissa jaksamiseen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ei lainkaan Todella paljon

11. Keneltä tai mistä olet **hakenut** apua ongelmiisi?

Kysymys ei pakollinen.

300 merkkiä jäljellä

12. Keneltä tai mistä olet **saanut** apua ongelmiisi?

Kysymys ei pakollinen.

300 merkkiä jäljellä

13. Millä keinoin hoidat omaa psyykkistä hyvinvointiasi ja hallitset stressiäsi? *

- Puhuminen
- Kirjoittaminen
- Piirtäminen
- Musiikki
- Liikunta
- Rentoutusharjoitteet
- Mindfulness
- Muut harrastukset
- Uni
- Ruoka
- Alkoholi
- Itsensä hemmottelu
- Yksin oleminen
- Ihmissuhteiden ylläpitäminen
- Sosiaalinen elämä

- Eläimet
- Itsereflektio
- Hyvän itsetunnon ylläpito
- Asioiden priorisointi
- To do -listojen tekeminen
- Aikataulutus
- Vapaa-aika
- Itselle armon antaminen
- Itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen
- Olemalla jämäkkä
- Ajattelemalla positiivisesti
- Asettamalla realistisia tavoitteita
- Joku muu, mikä?

14. Mistä tai keneltä olet saanut tietoa psykkinen hyvinvoinnin edistämisen keinoista? *

- Media
- Opintopastori
- Tutoropiskelijat
- Opintotoimisto
- Terveystenhoitaja
- Kuraattori
- Lääkäri
- Psykologi
- Terapeutti
- Opettajat
- Kaverit
- Sukulaiset
- Läheiset
- Opinnot
- Työ
- Joku muu, mikä?

15. Millaisia psykkinen hyvinvoinnin ongelmia olet huomannut opiskelijakollegoissasi? *

Voit valita niin monta kuin haluat

- Ajanhallinnan ongelmat
- Elämänhallinnan ongelmat
- Tehtävien tekemättä jättäminen
- Tehtävien palautuksissa jatkuva myöhästely
- Poissaolot
- Oppimisvaikeudet
- Motivaation puute
- Vakavat keskittymisvaikeudet
- Koulukiusaamisen aiheuttamat ongelmat
- Ahdistuneisuus

- Jännittyneisyys
- Ärtynisyys
- Väkivaltainen käyttäytyminen
- Mielialan vaihtelut
- Itsetuhoisuus
- Masentuneisuus
- Päihteiden väärinkäyttö
- Huonot sosiaaliset taidot
- Huonot sosiaaliset suhteet
- Eristäytyminen
- Yksinäisyys
- Jatkuva itkuherkkyyys
- Uniongelmat
- Somaattiset oireet (esim. vatsaoireet, pahoinvointi yms.)
- Käsittelemättömät asiat
- Hygieniasta huolehtimisen heikkeneminen
- Jotain muuta, mitä?
- Ei mitään näistä

16. Koetko itsehoidollisen oppaan opintojen tueksi tarpeelliseksi? *

- Kyllä
- Ei

17. Minkälaisista psykkinen hyvinvoinnin edistämisen keinoista haluaisit tietää lisää? *

- Elämänhallinnan vahvistaminen
- Arjenhallinnan vahvistaminen
- Itsetunnon vahvistaminen
- Psykkisten voimavarojen vahvistaminen
- Sosiaalisten taitojen ja suhteiden parantaminen
- Stressin hallintakeinot
- Itsemyötätunto
- Empatiaupumuksen tunnistaminen ja hoito
- Mindfulness -harjoitteet
- Luovat toiminat
- Jotain muuta, mitä?
- En mistään



ITSEHOIDOLLINEN OPAS PSYKKISEN HYVINVOINNIN YLLÄPITOON JA OPINNOISSA JAKSAMISEEN



JULIA TÖYSÄ & KATJU SAVELIUS
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus

Sisällysluettelo

OPAS	2
Opinnäytetyöstä nousseet toiveet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista	3
Elämän- ja arjenhallinta	4
Ajanhallinta	5
Itsetunto	6
Itsemyötätunto	7
Myyötätuntouupumus	8
Stressin hallintakeinot	9
Mindfulness	10
Sosiaaliset suhteet	12
Psyykkiset voimavarat	13
Luovat toiminnat	14
Perfektionismi	15
Uni	16
Mistä voi hakea apua ja lisätietoa?	17
Lähteet	18

OPAS

Tämä opas kehitettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle tehdyn opinnäytetyön perusteella, mikä käsitteli opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja opinnoissa jaksamista. Oppaan tarkoituksena on tuoda esiin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja antaa opiskelijoiden käyttöön itsehoidollisia menetelmiä. Tiedot oppaan sisältöön kerättiin kyselylomakkeella ja oppaassa olevat keinot on kehitetty opiskelijoiden vastausten perusteella. Lisäksi oppaaseen poimittiin tutkimuksen perusteella suurimmilla vastausprosentilla olleita kohtia, joiden koettiin vaikuttavan eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen negatiivisesti.

Tässä oppaassa käsitellään erilaisia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita mahdollisimman positiivisessa valossa ja painotetaan positiivista mielenrenteyttä. Avainasemassa on myös ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisyys mahdollistaa ongelmien käsittelyn positiivisemmassa valossa ja sen tavoitteena on tuoda toivoa sekä luoda muutosmahdollisuuksia pohtimatta liikaa menneisyyttä.¹

Toivomme mukavia lukuhetkiä oppaan parissa ja että siitä on sinulle hyötyä. Itsehoidollisia menetelmiä käytettäessä on kuitenkin hyvä muistaa, että niistä ei välttämättä saa apua kaikkiin ongelmiin. Jos koet, että et selviä asioidesi kanssa yksin, käänny rohkeasti ammattiauttajien puoleen esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon kautta!



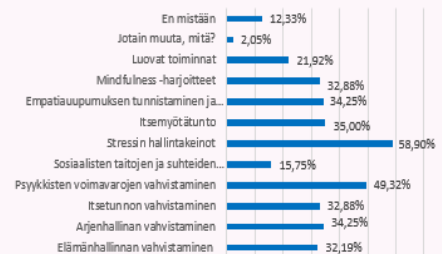
Opinnäytetyöstä nousseet toiveet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista

Opinnäytetyöhön vastasi 146 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa, joista 66,4 % koki itsehoidollisen menetelmäoppaan hyödylliseksi. Opiskelijat toivoivat saavansa lisää tietoa stressinhallintakeinoista, itsemyötätunnosta, empatia- ja vuorovaikutuksen hoidosta ja tunnistamisesta, mindfulness -harjoitteista, itsetunnon vahvistamisesta sekä elämän- ja arjenhallinnan vahvistamisesta.

Lisäksi opiskelijat halusivat tietää lisää luovista menetelmistä ja keinoista parantaa ja saada lisää sosiaalisia suhteita. Opinnäytetyössä tuli myös "Jotain muuta, mitä?" vastauksia, jotka sisälsivät muun muassa toiveita päästä irti perfektiönismista sekä työn- ja perhe-elämän yhteensovittamisen keinoista. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että opiskelijat kärsivät eniten uniohjelmissa ja stressistä, joten oppaaseen lisättiin stressinhallintakeinojen lisäksi vielä unen huollon keinoja.

Opas pyrittiin luomaan vastaamaan opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi. Oppaassa esitellään keinoja lähes kaikkiin opiskelijoiden esittämiin toiveisiin.

Minkälaisista psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoista opiskelijat halusivat tietää lisää?



Elämän- ja arjenhallinta

Arki koostuu seuraavista asioista:

- Päivärytmi, kuten: työt, koulu, asioiden hoitaminen ja kotityöt
- Uni ja lepo
- Ravinto
- Liikunta
- Harrastukset ja luovuus
- Ihmissuhteet ja tunteiden tiedostaminen ja niistä keskusteleminen

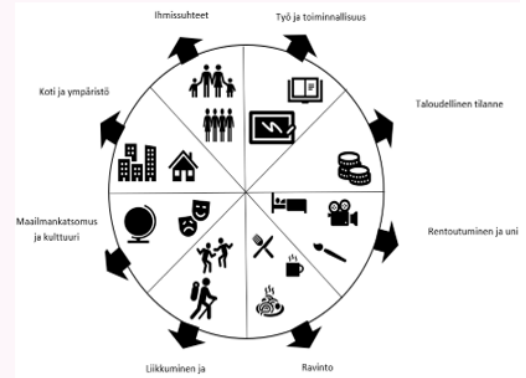
Mieti, miten arkesi sujuu. Pohdi millä elämäalueella sinulla on eniten paineita tuottavia asioita ja missä eniten voimia tuottavia asioita. Voit myös miettiä, mitä asioita teet riittävästi ja onko joitakin asioita, joita teet liian vähän.

Jos olet tyytymätön arkeesi ja arjen sujuvuuteen, mieti mitä asioita voisit muuttaa siten, että olet tyytyväinen arkeesi. Onko se jonkin asian lisäämistä vai jonkin asian poisottamista?

Ihmisen toimeliaisuuden määrän ollessa tasapainossa hänen omien voimavarojensa ja kykyjensä kanssa, toimeliaisuus tuottaa mielihyvää ja lisää elämänhallinnan tunnetta.^{2,3,4}

Omaan kokemukseen elämänhallinnasta voi vaikuttaa myös muun muassa omalla asennoitumisella ja itselleen tärkeiden asioiden vaalimisella. On myös erittäin tärkeää pystyä erottamaan omat tarpeet ja toivomukset muiden ihmisten vaatimuksista.⁵

Toimi siis sen mukaan mikä itsestäsi tuntuu oikealta ja hyvältä!²



² Voit halutessasi kirjoittaa ja/tai piirtää tämän aukkaan pohdintatentävän paperille, jos se auttaa sinua hahmottamaan omia toiveitasi ja arkeasi.

Ajanhallinta

Ajankäytön suunnittelulla on tarkoitus hahmottaa mihin käytetty aika kuluu ja mihin ajan haluaisi käyttää. Hyvällä ajankäytön suunnittelulla on parantavia vaikutuksia muun muassa itsetuntoon ja elämänhallintaan ja kiireen tunne vähenee.

Ajankäytön suunnittelulla ei kuitenkaan ole tarkoitus poistaa elämästä itselleen tärkeitä asioita, vaan pikemminkin hyvällä suunnittelulla selviää, kuinka paljon aikaa jää käytettäväksi omiin tärkeisiin asioihin.¹

• Priorisoi

Tee lista tekemättömistä asioista ja jaa ne tärkeisiin ja kiireellisiin. Määrittele aikataulu, koska se alkaa ohjailta ajatuksiasi ja pakottaa siis tekemään tärkeitä asioita

Varaa aikaa myös levolle ja liikunnalle, jotta pysyt toimintakykyisenä.

• Keskity

Tee tehtävälisteri hankalat asiat heti aamusta tai silloin, kun olet kaikista virkeimmillasi. Hankalat asiat hoidettuasi, ajatuksillasi on tilaa keskittyä muihinkin asioihin.

Jos sinulla on paljon tehtäviä, tee yksi asia kerrallaan, koska näin säilytät järjestyksen.

Keskittymistaitoja voi myös harjoittaa esimerkiksi opettelemalla meditointi- ja keskittymistekniikoita.

• Pidä järjestys

Ota tavoitteeksi riittävän hyvä järjestys aikatauluihisi. Näin aikaa ja energiaa ei mene hukkaan turhan etsinnän vuoksi.⁵

• Tee realistisia to-do-listoja

Saat elektroniikkalaitteistasi hyödyn irti esimerkiksi muokkaamalla kalenterin tehtävälisteriä värikoodeja hyödyntäen eri tehtävien kohdalla.

Tarkastele tehtävälisteriä realistisesti ja kirjaa niihin vain tehtävät, jotka pystyt tekemään.

• Mieti, mihin investoit aikasi

Tarkastele, mihin aikasi riittää ja kuinka kauan aikaa kannattaa käyttää yhden tehtävän tekemiseen. Tuleeko kaikkien tehtävien olla täydellisiä? Huomioi, milloin pienemmälläkin panoksella pärjää ja tee sen mukaisesti. Muista olla armollinen itsellesi!

• Rytmitä päiväsi

Tehtävät kannattaa tehdä mahdollisuuksien mukaan aamulla, koska suurin osa ihmisistä on silloin virkeimmillään.

Anna itsellesi mahdollisuus taukoihin tehtävän mielenkiintoisuudesta huolimatta. Aivot tarvitsevat levähdyshetkiä ja niitä saadessaan työtehoasi pysyy hyvänä.

Kokeile, minkälainen työjärjestys sopii sinulle parhaiten!⁵

Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihminen tietää sisimmässään olevansa arvokas yksilö. Hän tietää olevansa tärkeä omana itsenään, riippumatta siitä, kuinka hyvin hän esimerkiksi suoriutuu jostain asiasta. Itsetuntoon lasketaan monesti myös se, että tietää, kuka on, eli yksilön itsetuntemus on kunnossa.¹⁷ Itsetunto on kuitenkin muuttuva käsite. Omalla toiminnalla sen seurauksilla voi vaikuttaa itsetuntoon ja näin itsetunnon kehä voi vahvistua, niin hyvässä, kuin huonossa. Omatessa hyvän itsetunnon, saat useasti valmiuksia nähdä kykyisi sekä mahdollisuudet ympärilläsi. Huonon itsetunto taas voi vähentää mahdollisuuksiasi. Se voi johdatella sinut pätemisestä johtuvaan suorittamisen tarpeeseen ja stressin lisääntymiseen. Huonon itsetunnon omaaminen ei tarkoita kuitenkaan epäonnistumista elämässä ja sen kanssa voi tulla toimeen. Sitä on mahdollista kuitenkin myös kohentaa halutessaan!¹⁸



Lähde: Pixabay 2017 CC0

Keinoja itsetunnon parantamiseen:

Tarkastele, kuka oikeasti olet, sillä hyvä itsetuntemus on perusta hyvälle itsetunnolle. Voi olla myös hyödyllistä tarkastella, onko käsityksesi itsestäsi todenmukainen. Oletko tosiaan sellainen, kuin uskottelet itsellesi olevasi?

Voit kirjoittaa ylös asioita, joissa olet hyvä ja missä asioissa haluaisit kehittyä. Tekemäsi listan jälkeen voit miettiä, mistä ominaisuudestasi voisi olla hyötyä kehittämistä vaativaa toimintaa varten, esimerkiksi voit miettiä onko arkuus olla sittenkin hienotunteisuutta?¹⁹

Mitä ajatuksia ja uskomuksia sinulla herää itsestäsi? Huomaatko puhuvasi itsellesi kielteiseen sävyyn "en osaa, en pysty, olen huono", pysähdy näiden ajatusten äärelle. Yritä kyseenalaistaa nämä ajatukset ja muuttamaan ne positiivisemmaksi! Puhu siis itsellesi, niin kuin puhut läheisillesikin.¹⁹

1. Älä vietä aikaa ihmisten kanssa, jotka eivät edistä hyvinvointiasi
2. Älä sano "Kyllä", jos et halua sitä
3. Irtisanoudu töistäsi, jos inhoat sitä
4. Älä laita päällesi vaatteita, mitkä eivät tunnu hyvältä
5. Ole ainoastaan rehellinen itsellesi
6. Älä käytä aikaasi mihinkään, mikä ei oikeasti tunnu omalta jutulta
7. Älä anna sisäisen palosi sammua mistään hinnasta
8. Muista kohdella ja rakastaa itseäsi, kuin rakkaimpiasi
9. Muista tehdä joka päivä asioita, mitkä tekevät sinut onnelliseksi!¹⁹

Itsemyötätunto

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan, että ihminen jaksaa kannustaa itseään myös epäonnistuessaan ja suhtautuu yhtä myötätuntoisesti itseensä, kuin omaan ystäväänsäkin kohtaan. Itsemyötätunnossa on tärkeää osata olla itselleen avuksi mielekkäitä keinoja käyttäen. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi liikunnan harrastaminen, itsereflektion harjoittaminen, musiikin kuuntelu, yksinolo, kirjoittaminen, puhuminen tai tilanteen arvioiminen uudelleen. Monesti ihminen on myötätuntoisempi herkemmin muita kohtaan, kuin itseään kohtaan. Ihmisen keskittyessä vain muiden kuunteluun ja auttamiseen siten, että hän unohtaa itsensä, voi ihminen sairastua myötätuntuupumukseen.^{6,7}

Harjoite 1

1. **Pysähdy** hetkeksi ja istu vaikka alas
2. **Anna** silmiesi sulkeutua, keskity rauhassa hengittämiseen
3. **Hengitys** alkaa ankuroimaan sinut tähän hetkeen ja voit pikku hiljaa antaa hengityksesi virrata vapaammin
4. **Laita käsi** kehosi kohtaan, jossa tunnet sen rauhoittavan sinua esim. sydämesi päälle.
5. **Pystytkö** hyväksymään ja vastaanottamaan oman lempeän kosketuksesi?
6. **Anna** kosketuksen luoda itsellesi hyvää oloa ja anna itsesi aistia koko kehosi tuntemuksia ja leppää kokemuksessasi
7. **Anna** hetken ja itsesi olla juuri sellainen kuin olet!⁸

Harjoite 2

1. **Palauta** mieleesi ikävä muisto, joka on tuonut sinulle ikävän ja epäonnistuneen olon.
2. **Mieti** mitä tilanteessa tapahtui ja miksi se sai sinut pois tolaltasi? Pystytkö tuntemaan kokemukseen liittyneen stressin ja epämukavuuden olon kehossasi?
3. **Ole läsnä** tunteille jota ikävä kokemus herättää itsessäsi ja lausu seuraavat sanat mielessäsi: "Tämä on kärsimyksen hetki. Tämän hyväksyminen sattuu ja sitä on vaikea tuntea juuri nyt. Tämä on kärsimyksen hetki ja kärsimys on osa ihmisyyden kokemusta. En ole yksin, sillä me kaikki kamppailemme elämässä."
4. **Aseta käsi** tai molemmat kätesi sellaiseen kohtaan kehossasi jossa ne tuntuvat rauhoittavalta. Aisti kosketuksen lämpö ja hellyys.
5. **Sano itsellesi:** "Toivon olevani ystävällinen itselleni tässä hetkessä. Toivon olevani itselleni myötätuntoa, jota tarvitsen" Voit toistaa nämä sanat muutama kertaan.
6. **Voit myös** kysyä itseltäsi "mitä minun tarvitsee kuulla juuri nyt, jotta voin osoittaa ystävällisyyttä itselleni?"⁹

Myötätuntopuupumus

Myötätuntopuupumus on seuraus alituisesta empaattisesta toiminnasta ja se ilmenee tunneperäisten kuormittavien asioiden ja tilanteiden alitajuisena tai tietoisena torjumisena. Psykkisiä ja fyysisiä oireita tälle voi olla stressireaktiot, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, sisäinen tunnottomuus sekä ihmissuhdeongelmat niin työssä, kuin vapaa-ajallakin.

Tiedostaminen auttaa ymmärtämään yksilön omia rajoja, tarpeita sekä tunteita ja voivaroja. Työn, vapaa-ajan toiminnan ja levon tulisi olla tasapainossa keskenään ja ihmisen tulee pitää kiinni omista arvoistaan ja voivaroistaan. Tämän lisäksi hyvien ihmissuhteiden ylläpito on erittäin tärkeä ennalta ehkäisevä tekijä myötätuntopuupumuksen syntymisessä. ⁸

Harjoite 1: Hyvinvoinnin tarkistuslista

1. Miten tyytyväinen olen itseeni?
2. Millaiselta oloni tuntuu?
3. Miltä työni tuntuu?
4. Mistä saan merkitystä elämään?
5. Lepäänkö ja rentoudunko tarpeeksi?
6. Olenko arvostettu ja pidetty? Pystynkö pyytämään ja ottamaan vastaan apua toisilta? Kenelle voin puhua?
7. Koenko oloni turvatomaksi tai ahdistuneeksi?
8. Olenko itsemyötätuntoinen, annanko itselleni anteeksi?
9. Mikä saa minut hyvälle tuulelle?
10. Kuinka rehellinen olen itselleni?
11. Miltä minusta tuntuu, kun näen itseni peiliistä?
12. Mitä voisin tehdä enemmän itseni hoitamiseksi?

13. Mitkä kolme asiaa muuttaisin elämässäni, jos voisin? ⁹

Harjoite 2: Raskaista tarinoista palautuminen

Aiheuttavatko asiakkaiden kertomukset itsessäsi ahdistavia tunteita tai pelkoa aiheuttavia mielikuvia? Näiden mielikuvien syntyyn vaikuttaa auttajan voimakas emotionaalinen empatia ja voimakas taipumus visualisoida asiakkaiden raskaita kokemuksia. Tiedosta siis omat tapasi samaistua tarinoihin ja oman empatiakykyysi voimakkuus. Pyri hälventämään mielikuvia ja asiakastapaamisen aikana ja lisää sen jälkeen. Siihen auttaa tietoinen ajatustyö, harrastukset ja vapaa-aika. ⁸

Mielikuvia voi myös opetella hallitsemaan esimerkiksi alla olevan harjoitteen avulla. Harjoitteen tarkoituksena on lisätä kontrollintunnetta siitä, kuinka paljon otat vastaan asiakkaan kertomasta tarinasta.

1. **Kuvittele** mieleesi sinua miellyttävä kuva. Opettele muokkaamaan kuvaa juuri sellaiseksi, kun haluat esimerkiksi isommaksi tai pienemmäksi.
2. **Kun tunnet** hallitsevasi kuvan muokkaustekniikan, vaihda tilalle sinua tunteellisesti koskettava kuva. Lisää siihen vähitellen tunteita herättäviä asioita, mutta vain sen verran, minkä pystyt kerralla hallitsemaan.
3. **Kun tunteellisesti** koskettavan kuvan muokkaus onnistuu, siirrä tilalle kuva asiakkaan kertomasta emotionaalisesti raskaasta tarinasta. Siirrä kuvitellessasi tarinaa itseäsi kauemmaksi ja sumenna sen hahmoja.
4. **Siirry ulkopuoliseksi** tarkkailijaksi ja katso jotain muuta kohtaa kuvassa ja ajattele kuuntelevasi peikästään asiakkaan kertomaa tarinaa. ⁸

Stressin hallintakeinot

Tavallisia stressin aiheuttajia ovat elämänmuutokset ja mitä suuremmasta elämänmuutoksesta on kyse, sitä enemmän se koettelee ihmistä. Stressin tunne on subjektiivinen ja riippuu siitä, minkälaisen merkityksen ihminen itse antaa stressaavalle asialle. Stressillä on sekä kielteisiä, että myönteisiä vaikutuksia. Kielteisiksi stressi muuttuu, kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että ihminen joutuu ponnistelemaan omien voimiensa ääri rajoilla. Negatiivista stressiä aiheuttavat muun muassa toimeentulovaikeudet, alituinen kiire ja liiallinen vastuu. Opiskelijan tulee hyväksyä se, että vaikka hän olisi aktiivinen ja menestyvä koulussa, ei hänen aikansa riitä kaikkeen. ^{4,10}



Lähde: Pixabay 2015 CC0

Keinoja hallita stressiä:

1. Tee suunnitelma ajankäyttöön, jotta koulutyöt eivät pääse kasautumaan tai jää viime hetkeen
2. Muista jättää tilaa aikataulussa mahdollisille yllätyksille ja muutoksille
3. Laita asiat tärkeysjärjestykseen
4. Aseta omien voimavarojen mukaiset, realistiset tavoitteet
5. Tee to-do-listoja, niin muistisi ei kuormitu liikaa
6. Pyydä tarvittaessa ohjausta
7. Pidä ajoittain digipaasto; sulje älylaitteesi
8. Irrota ajatuksesi arkipäivän, opiskelun ja työn tehtävistä
9. Huolehdi riittävästä levosta ja loppoajasta
10. Kuuntele omaa kehoasi ja opi tunnistamaan oma palautumisrytmi
11. Tunnista ja myönnä stressi itsellesi
12. Älä vatvo ongelmia liikaa
13. Naura itsellesi ja muista pitää huumori mukana tekemisessä
14. Hyväksy epätäydellisyys
15. Suhtaudu itseesi lempeästi, anteeksiantavasti ja armollisesti
16. Jos olet huolissasi itsestäsi, kerro siitä muille ^{4,11}

Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ja kontakti toiseen ihmiseen ovat erittäin tärkeitä asioita psyykkiselle hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Sosiaalisten verkostojen laajuus vaihtelee eri elämäntilanteissa, ja jotkut viihtyvät paremmin yksin kuin toisten ihmisten ympäröimänä. Ihmissuhteet auttavat unohtamaan työhön liittyvät asiat ja vähentävät stressiä. Läheiset ihmissuhteet tuottavat niin henkilökohtaista kuin ammatillistakin hyötyä ihmiselle. ¹⁴

Uusien ihmissuhteiden löytäminen voi tuntua haastavalta, mutta niitä pitää lähteä rohkeasti etsimään. Uusia ystäviä voi löytää muun muassa koulusta, työstä, harrastuksista, kerhoista tai erilaisista yhteisöistä. ¹⁵

Harjoite 1

Odotat luennotta pääsyä käytävällä. Pohdi miten voisit avata keskustelun muiden kanssa? Voitko esimerkiksi kysyä kurssin sisällöstä tai apua johonkin tehtävään? Jos olet epävarma luokan numerosta, voitko kysyä joltain apua? Pohdi miten voisit siitä jatkaa keskustelua ihmisten kanssa. ¹⁶

Harjoite 2

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentinpiirre, joka tarkoittaa halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot puolestaan ovat kykyä olla toisten kanssa ja niitä voi kehittää läpi elämän. Sosiaalisia taitoja ovat muun muassa keskustelu- ja kuuntelutaidot, kyky esitellä itsensä, avun ja

neuvon pyytäminen, ryhmässä toimiminen, ystävyyden luominen sekä toisiin vaikuttaminen ja jämäkkyuden osoittaminen. ¹⁴

1. Kirjoita ylös sosiaalisten taitojen vahvuksiasi.
2. Kirjoita ylös, mitä sosiaalisia taitoja haluaisit kehittää ja pohdi, miten voisit kehittää niitä?

Harjoite 3

Olet kiinnostunut lähemään esimerkiksi keikalle, mutta sinulla ei ole seuraa tai olet päättänyt lähteä yksin. Törmäät keikalla tuttuihin tai kuulet joidenkin puhuvan keikasta, jolle haluaisit mennä. Kysy voitko liittyä heidän seuraan tai tuo esiin oma kiinnostuksesi samaa aihetta kohtaan. Voit kysyä myös muista kiinnostuksen kohteista ja katsoa, jos niistä virittyisi keskustelua. ¹⁴

Muista vielä kiinnittää huomiota mm. näihin asioihin sosiaalisissa tilanteissa:

- Esitteletkö itsesi uusille ihmisille?
- Katsotko ihmisiä silmiin puhuessasi?
- Muistatko olla kohtelias?
- Oletko aidosti läsnä kuunnellessasi toisia?
- Jos tulet torjutuksi, älä lannistu, vika ei välttämättä ole sinussa
- Pyri ajattelemaan positiivisesti ja hyvää itsestäsi ¹⁴

Lisäksi, käy opiskelijatapahtumissa ja koita rohkeasti päästä mukaan porukkaan ja tutustua uusiin ihmisiin.

Psyykkiset voimavarat

Psyykkistä hyvinvointia voi ylläpitää toimimalla omien arvojen mukaisesti ja tekemällä itselleen merkityksellisiä asioita. Merkityksellisten asioiden tekeminen tuottaa ihmiselle pikkuhiljaa onnellisuutta, joissa näkyviä tuloksia voi saada aikaan pienilläkin ponnisteluilla. Tulosten saavuttaminen tuottaa ihmiselle tyytyväisyyden kokemuksia. ²⁰

Ihmisillä on myös usein automaattisia ajatuksia ja tulkintoja asioista, joiden ollessa virheellisiä, niitä voidaan kutsua myös ajatusvääristymiksi. Välttämällä negatiivisia ja virheellisiä ajatuksia ja tulkintoja, pääsee syntymään positiivisia kokemuksia ja uusia tavoitteita. ²¹



Lähde: Pixabay 2018. CC0

Keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia:

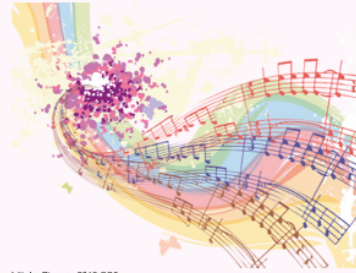
1. Tarkkaile ja ota todesta merkit omaan jaksamiseen liittyen
2. Ole itsellesi armollinen ja lempeä
3. Anna itsesi levätä ja virkistyä ajan kanssa
4. Mieti omia arvojasi – mitkä asiat tuottavat mielihyvää ja ovat sinulle tärkeitä?
5. Muista, ettei arvosi ihmisenä ole kiinni opintomenestyksestä tai suoritusten määrästä
6. Kerro tunteistasi ja kokemuksistasi muille – jaetut kokemukset ovat kevyempiä kantaa ¹⁴
7. Hyväksy itsesi sellaisena, kuin olet
8. Vahvista itsetuntoasi
9. Nuku tarpeeksi
10. Huolehdi ihmissuhteistasi
11. Syö monipuolisesti ja liiku tarpeeksi
12. Vältä päihteiden liiallista käyttöä
13. Hae apua tarvittessasi ²²

Luovat toiminnot

Luovien toimintojen harjoittaminen, kuten taiteen tekeminen, kirjoittaminen, musiikki ja teatteri lisäävät ihmisen luovuutta ja edistävät ongelmanratkaisutaitoja. Luovuus heijastuu siihen, kuinka paljon ihminen saa aikaan ja luovuus onkin arvostettu taito nykyajan työelämässä. ^{21,22}

Kirjoittamisella on niin psyykkiseen, kuin fyysiseenkin hyvinvointiin vaikuttavia voimia. Voit purkaa tunteitasi kirjoittamalla, mihin aikaan hyvänsä kenenkään tuomitsematta tai keskeyttämättä. Tutkimuksien mukaan stressaavista ja muista mieltä painavista asioista kirjoittaminen vähentää masennusoireita, saa olon paremmaksi ja lisää psykologista hyvinvointia. Se myös vapauttaa sinut kaikista negatiivisista tunteista ja auttaa sinua tarkastelemaan paremmin, mitä tunnet ja miksi tunnet niin. Kirjoittaminen vaikuttaa myös nukahtamiseen, koska normaalisti sinua yöllä valvottava asia on käsitelty paperilla. Näin voit saada itsellesi paremmat unet. ^{23,24}

Kirjoittamalla ylös omia onnistumisasiä, alat huomioidaan niitä enemmän. Kirjoituksiasi tarkastelemalla voit myös huomata, ettei onnistumisesi ole ainoastaan sattumanvaraisia, vaan tekemäsi panostus palkitaan. Tämä myös ylläpitää tai jopa parantaa itsetuntoasi. ²⁵



Lähde: Pixabay 2013 CC0

Luovan toiminnan tavoitteena ei ole luoda lopputulos, vaan sen aikana syntyvä prosessi. Prosessi etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. Kokemusten reflektointi auttaa näkemään tilanteet uudessa valossa ja se saattaa myös tarjota uusia näkökulmia asioihin. ²⁶

Luovien toimintojen avulla voi käyttää muun muassa musiikkia ja musisoimista, runoja, liikkumista, tanssia, itselle tärkeitä esineitä, luonnon tarjoamia ympäristöjä ja luonnonkappaleita, kädentaitoja sekä tunte- ja hajuaiistiin liittyviä harjoituksia. ²⁶

Kokeile rohkeasti erilaisia luovia menetelmiä löytääksesi itsellesi parhain vaihtoehto. Luovia kursseja tarjoaa useilla paikkakunnilla muun muassa kansalaisopistot.

Perfektionismi

Perfektionismiin liittyvät korkeat kriteerit ja pyrkimys kehittymiseen ja parempiin suorituksiin virheitä tarkastellen. Tilanteesta riippuen perfektonismi voi olla joko myönteistä tai kielteistä. Myönteisellä perfektonismilla tarkoitetaan erinomaisuuteen pyrkimistä ja se voi tuottaa ihmiselle tyydytystä ja nautintoa. Erinomaisuuteen pyrkivä ihminen voi olla todella aikaansaava ja tulokellinen.

Kielteinen perfektonismi on useimmiten käyttäytymiskaava, jolla on tyyppisiä ilmenemismuotoja ihmisen tavassa suhtautua omiin tekoihinsa ja itseensä sekä hänen tapansa asettaa itselleen odotuksia. Tyyppisiä ilmenemismuotoja ovat muun muassa korkeiden odotusten asettaminen, jatkuva ponnistelu tai asioiden välttely sekä huomion suuntaaminen virheisiin ja epäonnistumisiin, jolloin kehitys ja onnistumiset jäävät huomaamatta. Kielteiseen perfektonismiin liittyy myös epämiellyttäviä tunnetiloja, kuten turhautumista, ahdistusta, tyytymättömyyttä sekä riittämättömyyttä ja se voi aiheuttaa voimakasta itsekritiikkiä. ²⁷

Harjoite 1

1. Rauhoitu ja hengitä rauhassa. Voit hyödyntää hengityksen tasaamiseen tai rauhoittamiseen esimerkiksi tämän oppaan mindfulness tai itsemystätunto harjoitteita.
2. Pohdi, mitä yrität saada aikaiseksi tehtävälläsi ja mikä sen ideaalilopputulos on? Miltä tarpeeksi hyvä ja laadukas lopputulos näyttäisi sinun mielestäsi? Varmista, ettei tarpeeksi hyvä lopputulos ole sama kuin ideaalilopputulos. Riittävän hyvän lopputuloksen määrittely säästää työtunteja ja auttaa välttämään ylimääräistä henkistä tuskaa. ²⁷

Harjoite 2

1. Kirjoita paperille ylös otsikot vierekkäin "Haluan luopua perfektonismista" ja "Haluan jatkaa perfektonistina".
2. **Pohdi** mitä hyötyjä perfektonismiin liittyy? Miltä perfektonismi suojaa sinua ja mitä se yrittää auttaa sinua saamaan? Mihin arvoihisi ja periaatteihisi perfektonismisi liittyy? Mitä pelkoja joutuisit kohtaamaan, jos tavoittelisit vähemmän täydellisyyttä? Mikä olisi pahinta mitä voisi käydä, jos et olisi täydellinen?
3. **Pohdi** sen jälkeen mitä hyvää perfektonismista luopuminen toisi mukanaan ja mikä olisi toisin, jos joku päivä et olisikaan perfektonisti? Mitä tekisit ja tuntisit eri tavoin kuin nyt? Vaikuttaisiko se ihmissuhteihisi? Entä jos et muutukaan, mitä huolia ja pelkoja se herättää?
4. **Kuvittele** edellä mainittujen jälkeen, että sinulla on perfektonismisäädin asteikolla 0–100, mihin kohtaan haluaisit asettaa säädön? Pohdi myös minkä verran perfektonismia tarvitset, että saat pidettyä kiinni sen hyödyistä siten, että samalla vähennät sen tuomia haittoja. ²⁷

Kielteisestä perfektonismista pääsemiseksi on hyvä myös opetella vain olemaan ja tekemättä mitään ilman suorittamista, vaikka se tuntuisi ajanhaaskaukselta. Myös huonoon omatuntoon ja itsekritiikkiin kannattaa varautua etenkin alkuvaiheessa. Itsekritiikkiä voi kuitenkin oppia vaimentamaan muuttamalla omaa suhtautumistapaa rakentavammaksi. ²⁷

Tähän voi auttaa esimerkiksi itsemystätunto -harjoitteet.

Uni

Hyvät unet:

- Edistävät oppimista
- Kehittää oppimis- ja ongelmanratkaisutaitoja
- Tukee tervettä kasvua ja kehitystä
- Parantaa immuunijärjestelmän toimintaa
- Pitää yllä mielenterveyttä
- Auttaa aivojen toimintaan
- Parantaa reaktiokykyä
- Auttaa tekemään fiksumpia päätöksiä
- Vaikuttaa ihon laatuun – kaunistut, väsyneenä ihminen näyttää vähemmän viehättävältä
- Tasapainottaa hormonien toimintaa ²³



Lähde: Pixabay, 2016. CC0

Keinoja unenhuoltoon

1. Kiinnitä huomiota makuuhuoneen:

- Valaistukseen. Makuuhuoneen tulisi olla nukkuessa pimeää ja herätessä sen tulisi olla mahdollisimman valoisa
- Lämpötilaan, liian kuumassa tai viileässä huoneessa on vaikeampaa nukkua
- Puhtauteen, puhdas makuuhuone edistää nukkumista
- Sänkyyn ja petivaatteisiin – hyvä sänky, patja, tyyny ja takki edesauttavat hyvää unta.

2. Pyhitä sänky nukkumiselle, vältä näiden tekemistä sängyssä:

- Tv:n katselu, puhelimesi puhuminen
- Kirjan lukeminen
- Syöminen
- Työn teko tai opiskelu

3. Mitä itse voit tehdä unesi eteen?

- Selvitä, kuinka paljon tarvitset keskimäärin unta
- Päätä itsellesi hyvä nukkumaanmeno- ja heräämisaika
- Mene sänkyyn vain väsyneenä, jos et saa 15 minuutissa unta, nouse ylös ja mene toiseen huoneeseen tekemään jotain rauhoittavaa niin pitkään, kunnes olet taas uneliais. Palaa vasta uneliaana takaisin sänkyyn. Toista harjoitus, jos uni ei tule.
- Tee itsellesi iltarutiinit ja toteuta ne joka ilta, jotta ne alkavat toimimaan elimistöllesi nukkumaanmenon merkinä
- Vältä ennen nukkumaan menoa asioita, jotka nostavat viireystilaasi, kuten: internetin selailu, ongelmien lapikäynti, kofeiini, jännittävä kirja tai elokuva jne. ²³

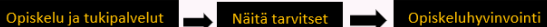
Mistä voi hakea apua ja lisätietoa?

Muista, että ongelmien kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Tälle sivulle on listattu yhteystietoja ja puhelinnumeroita, joita voit tarvittaessa hyödyntää.

Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijat

Xamkin opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoita on muun muassa opintopsykologit, kuraattorit, opintopastorit, nuorisotyön ohjaajat, diakonit sekä terveydenhoitajat.

Heidän kaikkien yhteystietonsa löytyvät Xamkin opiskelijoiden internetsivulta [Studentista](#). Heille kaikille voi varata ajan, jos haluat keskustelemaan heidän kanssaan.



Navigationitohje helpottamaan opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoiden yhteystietojen löytämistä Studentissa.

Kriisipuhelin

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Puhelinnumero 010 195 202
Ulkomailla soittaessa numero on +358 1019 5202.

Ajat, jolloin voi soittaa: arkinen klo 09.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäihin klo 15.00–07.00

Lisätietoa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-ei%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>

Päivystysnumerot:

Mikkeli Ensineuvon puhelinnumero: 015 211 411
Lisätietoa: <https://www.essote.fi/yhteystietoluettelo/nsineuvo-24-7/>

Savonlinnan päivystyksen puhelinnumero: 015 527 7777

Lisätietoa: <https://www.sosteri.fi/palvelut/terveyden-ja-sairauden-hoito/paivystykset/paivystys/>

<https://www.sosteri.fi/palvelut/terveyden-ja-sairauden-hoito/paivystykset/akuuttityoryhma/>

Kouvolan päivystyksen puhelinnumero: 020 615 1601

Lisätietoa: <https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-ja-terveyspalvelut/paivystykset.html>

Kotkan päivystyksen puhelinnumero: 020 633 1000

Lisätietoa: <http://www.kotka.fi/asukkaalle/terveyspalvelut/terveysasemat/paivystys>

**Muista hätätilanteissa
aina soittaa 112**

