



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Emilia Hatanpää, Heidi Karbin

Optometristiopiskelijoiden hyvinvointi

Kyselytutkimus optometristiopiskelijoille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Optometristi (AMK)

Optometrian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

25.10.2020

Tekijät Otsikko	Heidi Karbin Emilia Hatanpää Optometristiopiskelijoiden hyvinvointi
Sivumäärä Aika	35 sivua + 1 liite 25.10.2010
Tutkinto	Optometrismi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Optometrian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Optometria
Ohjaajat	Yliopettaja Kaarina Pirilä Lehtori Johanna Valtanen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Metropolia Ammattikorkeakoulun optometrian opiskelijoiden hyvinvointia opiskeluiden aikana. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää tarkemmin opiskelijoiden kokemaa hyvinvointia ja mahdollista työelämän vaikutusta jaksamiseen. Selvitimme myös, kokevatko optometristiopiskelijat kiusaamista tutkinto-ohjelman sisällä.</p> <p>Metropolia Ammattikorkeakoulu tekee kyselytutkimuksia opiskelijoiden hyvinvoinnista, mutta ne ovat yleensä koko opiskelijajoukolle suunnattuja. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa uutta tietoa vain optometrian opiskelijoiden hyvinvoinnista.</p> <p>Teoriaosuutemme sisälsi kolme laajempaa osa-aluetta, joita ovat opiskelukykyn vaikuttavat tekijät, terveyteen vaikuttavat tekijät, sekä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, joiden pohjalta kysely on muodostettu. Lisäksi kyselymme kartoitti, mitä tutkinnon sisäisiä osa-alueita opiskelijat pitivät raskaimpina. Kysely toteutettiin sähköisellä E-lomakkeella, joka lähetettiin optometrian opiskelijoille sähköpostitse. Kyselytutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ja tulosten analysoimiseen käytettiin SPSS-ohjelmistoa. Kysely lähetettiin 137:lle opiskelijalle, ja heistä 79 vastasi.</p> <p>Kyselyssä selvisi, että suurin osa opiskelijoista kokee yleisen jaksamisensa, terveytensä ja mielialansa pääsääntöisesti melko hyväksi. Opiskelijat kokevat kuitenkin myös pahoinvointia, yksinäisyyden tunnetta, aggressioita ja masentuneisuutta opiskeluidensa aikana.</p> <p>Kyselyssä selvisi, että suurin osa vastaajista kokee yleisen jaksamisensa, terveytensä ja mielialansa melko hyväksi. Opiskelijat kokevat kuitenkin myös pahoinvointia, yksinäisyyden tunnetta, aggressioita ja masentuneisuutta opiskeluidensa aikana. Tuloksista selvisi, että vanhemmat opiskelijat kokevat enemmän motivaation puutetta, poissaoloja ja tehtävien palautuksissa myöhästelyä kuin nuoremmat opiskelijat. Vastaajat kokivat pääsääntöisesti töiden vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen melko vähän. Tuloksista tuli kuitenkin ilmi, että vaikutus opinnoissa jaksamiseen oli suurempi niillä opiskelijoilla, jotka tekivät töitä viikossa 11 tuntia tai enemmän ($t=-3,787$, $df=51$, $p=0,00$, $n=57$).</p> <p>Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä kuluneiden vuosien aikana keskustelun aiheena on ollut huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tuloksista hyötyvät alaa pohtivat henkilöt ja mahdollisesti opetussuunnitelmaa laativat tahot, jotka mahdollisesti voisivat ottaa huomioon opiskelijoiden raskaana kokemat asiat.</p>	
Avainsanat	Hyvinvointi, opiskelukyky, kyselytutkimus, korkeakouluopiskelu

Authors Title	Emilia Hatanpää Heidi Karbin Wellbeing of Optometry Students
Number of Pages Date	35 pages+ 1 appendix 25 October 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Optometry
Specialisation option	Optometry
Instructors	Kaarina Pirilä, Principal Lecturer Johanna Valtanen, Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to assess factors affecting optometry student wellbeing and working capabilities during studies. Metropolia University of Applied Sciences has conducted several prior studies regarding student wellbeing, but a study focusing solely on optometry students does not yet exist.</p> <p>The theoretical part includes information regarding studying capabilities and factors affecting mental and physical health. The data for this study was gathered by sending a questionnaire to students of optometry, after which the responses were analyzed using SPSS -software. The questionnaire was sent to 137 students, and 79 of them responded. The research approach of this study was quantitative.</p> <p>The questionnaire discovered that most of the students feel that their general health and mood are quite good. However, students also experience nausea, feelings of loneliness, aggression and depression during their studies. The results indicated that older students feel less motivated, attend less classes and experience more delays in assignment turn-ins than younger students.</p> <p>The respondents generally felt that their work did not influence their coping during studies. The results still indicate that students who worked more than 11 hours per week felt combination of work and studies more difficult ($t=-3,787$, $df=51$, $p=0,00$, $n=57$).</p> <p>The subject of this thesis is considered current and relevant because health difficulties and social problems may have a very negative effect on the individual.</p>	
Keywords	Well-being, Ability to Study, Questionnaire, University Study

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä	2
2.1	Opiskeluhyvinvoinnin määritelmä	2
2.2	Taloudelliset tekijät	3
2.3	Motivaatio ja opiskeluinto	4
2.4	Itsetunnon merkitys	4
2.5	Opiskelukykymalli	5
3	Opiskelijan terveyteen vaikuttavia tekijöitä	7
3.1	Ravinto ja liikunta	7
3.2	Sosiaaliset suhteet	8
4	Opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä	9
4.1	Psyykkinen hyvinvointi	9
4.2	Opinnoissa jaksaminen ja stressi	10
4.3	Elämän-, arjen- ja ajanhallinta	10
4.4	Uupumus ja ahdistuneisuus	11
4.5	Uni ja unihäiriöt	12
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	13
5.1	Tutkimusongelmat	13
5.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointimenetelmät	13
5.3	Kyselyn toteuttaminen	14
6	Tulokset	15
6.1	Hyvinvointi	16
6.1.1	Hyvinvointi elämän eri osa-alueilla	16
6.1.2	Tuntemukset	18
6.2	Opinnot	19
6.2.1	Eri tekijöiden vaikutukset koulussa jaksamiseen	20
6.2.2	Erilaiset kouluongelmat	23
6.2.3	Ryhmän ilmapiiri ja kiusaaminen	25
6.2.4	Työt opintojen ohella	27
7	Johtopäätökset	28
8	Pohdinta	33

8.1	Arvio opinnäytetyöstä	33
8.2	Aineiston luotettavuus	34
8.3	Jatkotutkimusehdotukset	34
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	

1 Johdanto

Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista on ollut keskustelun aiheena kuluneiden vuosien aikana. Joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii psyykkisistä oireista, kuten uupumuksesta, masennuksesta ja stressistä, kertoo Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) julkaisema terveystutkimus vuonna 2016 (Kunttu, Pesonen & Saari 2017).

Optikoiden työhyvinvoinnista on aikaisemmin tehty useampia kyselytutkimuksia, mutta pelkästään optometristiopiskelijoiden hyvinvoinnista ei ole tehty tutkimuksia. Metropolia Ammattikorkeakoulu tekee kyselyjä opiskelijoiden hyvinvoinnista, mutta ne ovat yleensä koko opiskelijajoukolle suunnattuja. Optometrian opiskelijat ovat olleet esillä mm. Metropolian HowYouLearn kyselyssä.

Tuloksista hyötyvät alaa pohtivat henkilöt sekä opetussuunnitelmaa laativat tahot, jotka mahdollisesti voisivat ottaa huomioon opiskelijoiden raskaana kokemat tekijät.

Tavoitteenamme on selvittää optometristiopiskelijoiden hyvinvointia opiskeluiden aikana ja mahdollista työssäkäynnin vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen kvantitatiivisen kyselytutkimuksen avulla. Aiheemme on erityisen tarpeellinen, kun opiskelijoiden jaksaminen on ollut ajankohtaisena eri medioissa, eikä aiheesta ole vielä aiemmin tehty tutkimusta tai selvitystä pelkästään optometrian opiskelijoiden osalta.

Oletamme osan opiskelijoista kokevan opiskelu-uupumusta. Oletamme, että opiskeluiden ja työn yhdistäminen koetaan raskaana. Suorituspainet ja arvosanojen pitäminen korkealla voivat aiheuttaa itsensä vertailua muihin opiskelijoihin täten vähentäen hyvinvointia. Aiomme myös selvittää, kokevatko optometristiopiskelijat kiusaamista. Uskomme, että kiusaamista ei tapahdu tutkinto-ohjelman sisällä. Otaksumme, että eriarvoisuuden tunnetta ja ryhmän ulkopuolelle sulkemista voidaan kohdata.

2 Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä

2.1 Opiskeluhyvinvoinnin määritelmä

Opiskeluhyvinvointi ja jaksaminen ovat opiskelijan työhyvinvointia. Opiskelukyvylä tarkoitetaan moniulotteista kokonaisuutta, jolla on suora yhteys oppimistuloksiin, opiskelijan hyvinvointiin ja opintojen sujuvuuteen. Pedagogisesti hyvinvoivat opiskelijat kokevat myös opintonsa arvokkaaksi ja siksi he jatkavat opintonsa todennäköisesti päätökseen. Opiskelijan hyvinvointi ilmenee opiskelijan koherenssin tunteena eli myönteisenä käsityksenä omasta elämänhallinnasta (Lappalainen ym. 2008, 147–148).

Hyvinvointi on käsitteenä haasteellinen, sillä yksilöt kokevat hyvinvoinnin eri tavoin, ja olemmekin käyttäneet opinnäytetyössämme opiskelukyvyn ja -hyvinvoinnin määrittämiseen pohjana Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ylilääkärin Kristina Kuntun ja Työterveyslaitoksen kehittämää opiskelukykymallia, joka koostuu ympäristöä ja yksilöä koskevista neljästä ulottuvuudesta (Kunttu 2011, 34–35).

Hyvinvointia voidaan myös määritellä sen erilaisten osatekijöiden kautta. Osatekijät voidaan jakaa pääpiirteittäin kolmeen osa-alueeseen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. Koettuun hyvinvointiin kuuluu mm. elämänlaatu, jota muotoilee yksilön terveys, ihmissuhteet ja omanarvontunto. Myös omat odotukset siitä, millainen elämä olisi mielekästä ja mikä olisi mielekästä tekemistä, vaikuttavat elämänlaatuun.

Hyvinvointia voidaan määritellä myös yksilön, että yhteisön kautta. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat ympäristö ja asuinolot, alueen työllisyys ja työolosuhteet sekä yleinen toimeentulo. Taasen yksilön hyvinvointiin vaikuttaa mm. sosiaalinen piiri, onnellisuus ja tyytyväisyys, sosiaalinen pääoma sekä se, miten pääsee toteuttamaan itseään (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

2.2 Taloudelliset tekijät

Taloudellinen hyvinvointi koostuu useammasta eri tekijästä ja sillä on iso rooli ihmisen kokonaishyvinvoinnissa. Se rakentuu toimeentulosta, henkisistä ja taloudellisista resursseista sekä talousasioiden tietämyksestä ja niiden hoitamisen taidoista. Henkilön oma koettu taloudellinen hyvinvointi on henkilökohtaista tyytyväisyyttä taloudelliseen tilanteeseen, tulojen riittävyteen ja kykyyn huolehtia talousasioista. Ymmärrys ja osaa-minen on tärkeää myös kriisitilanteissa, jottei yllättävät asiat romuta taloutta kokonaan. Taloudellisen hyvinvoinnin rakentaminen on haasteellista, mikäli ymmärrys näiden tekijöiden vaikutuksesta hyvinvointiin on puutteellista. (Raijas 2016)

Epävarmuus oman talouden tilasta ja taloudellinen ahdinko vaikuttavat negatiivisesti henkilön kokemaan hyvinvointiin ja opiskeluterveyteen. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus on vuonna 2016 haastatellut korkeakouluopiskelijoita Opiskelijabarometriä varten, josta selvisi, että vain vajaa 30 prosenttia AMK- ja 40 prosenttia yliopisto-opiskelijoista kokee taloutensa hyväksi. Opiskelijabarometrin mukaan 25 prosentilla AMK- ja 20 prosentilla yliopisto-opiskelijoista on toimeentulon kanssa ongelmia (Lauronen 2016; Sohlman ym. 2005)

Perheelliset opiskelijat kokevat rahan ja ajan puutetta, mutta perhettä pidetään taloudellisena ja henkisenä voimavarana opiskelujen aikana. Yksinhuoltajaperheissä tulojen koettu riittävyys on alhaisempaa kuin yhdessä asuvien perheissä, mutta suurin osuus huonoksi tai erittäin huonoksi taloudellisen tilanteensa kokevista opiskelijoista on lapsettomia. (Kunttu 2011, 16–17)

Useat korkeakouluopiskelijat rahoittavat opiskeluaan tekemällä töitä ja työssäkäyvien opiskelijoiden osuus on yhä kasvussa. Noin kolmasosa opiskelijoista kokee, että työssäkäynti hidastaa opintojen etenemistä tavoitteiden mukaan. Työssäkäynti on kuitenkin ylivoimaisesti suosituin toimeentuloratkaisu opiskelijoiden keskuudessa. Töitä tekemällä on mahdollisuus verkostoitua ja saada työkokemusta, joita pidetään tärkeänä asiana tulevaisuutta ajatellen. (Kunttu 2011, 56–59)

2.3 Motivaatio ja opiskeluinto

Oppimismotivaatioon liittyy vahvasti se, mitkä asiat opiskelija kokee omasta mielestään kiinnostaviksi ja mitä taitoja opiskelija kokee tulevaisuudessa tarvitsevana. Motivaatio vaikuttaa siihen, miten opiskelija tekee koulutuksellisia valintoja ja siihen vaikuttaa myös koulutuksen aikana koetut haasteet ja mahdollisuudet. Oppimismotivaatiota on kyky suunnitella merkityksellisiä ja selviä tavoitteita, kyky tehdä töitä kaikenlaisten ihmisten kanssa ja keksiä ratkaisuja pulmiin ja ongelmiin. (Salmela-Aro 2018, 7–10)

Koulutuksen tulisi kannustaa opiskelijoita oppimismotivaatioon, sillä motivaatio saa ihmisen liikkeelle. Opiskelijaa motivoivat asiat voivat olla opiskelijan itsensä asettamia lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita, tai ne voivat olla annettu ulkopuolelta. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa opiskelu on opiskelijan itsensä mielestä kiinnostavaa ja palkitsevaa, kun taas ulkoisia motivaation lähteitä ovat mm. hyvä työllisyystilanne opiskeltavalla alalla, palkkataso ja hyväasemaisen työpaikan saaminen. Sisäisesti motivoitunut opiskelija on kiinnostunut vaikuttamaan omiin toimintoihinsa. Ulkoisen motivaation ajatellaan olevan opintojen etenemisen ja opinnoissa suoriutumisen kannalta huonompaa, kuin sisäisen motivaation. Motivaatio kuitenkin on jatkuvasti muuttuva tekijä, joten ulkoinen motivaatio saattaa opintojen edetessä muuttua sisäiseksi. Kun opiskelija kokee pärjäävänsä opinnoissa ja saavuttavansa tavoitteensa, on sisäisen motivaation löytäminen helpompaa. (Salmela-Aro 2018, 7–10, Lindblom-Ylänne ym. 2009, 80–81)

2.4 Itsetunnon merkitys

Hyvällä itsetunnolla on vaikutusta koulussa menestymiseen ja se on osa ihmisen mielenterveyttä. Hyvä itsetunto voidaan yhdistää onnellisuuteen, kun taas huono itsetunto aiheuttaa usein henkilölle masentuneisuutta ja apeaa mielialaa. Itsetunto on hyvä, kun ihminen kokee minäkäsityksessään olevan enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Minäkuva hyväitsetuntoisella ihmisellä on myös totuudenmukainen, jolloin yksilö tiedostaa myös omat heikkoutensa puutteensa, eikä näiden asioiden myöntäminen vaikuta hänen itseluottamukseensa. Itsetuntoa voidaan nimittää myös itsearvostukseksi ja siihen kuuluu, että ihminen on kykenevä näkemään elämänsä ainutlaatuisiksi ja tärkeiksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18–24)

Opiskelijaa arvioidaan koulussa hänen suorituksensa perusteella, millä voi olla vaikutusta huonon itsetunnon omaavaan opiskelijaan. Jos itsetunto on hyvä, ei huono kouluarvosana tällöin romuta itsetuntoa. Koulussa onnistumisen tunteet ja lisääntyneet taidot taas auttavat vahvistamaan myönteistä käsitystä itsestä. Itsetunto on myös kykyä arvostaa muita ihmisiä ja itsetunnon vahva ihminen on kykenevä antamaan muiden mielihiteille arvoa sekä näkemään muiden osaamisen ja antamaan sille tunnustusta. Muilla ihmisillä on suuri merkitys itsetuntoon opiskeluihin liittyen, kuten kun opiskellessa sallitaan mahdollinen epäonnistuminen, opiskelijalla ei ole tarvetta pelätä sen tapahtuvan. Itsetunto on muuttuva ja sitä voi kehittää läpi elämän. Hyvä itsetunto mahdollistaa sen, että opiskelija pystyy uskomaan itseensä opintojen aikana, kehittämään itseään sekä asettamaan itselleen realistisia tavoitteita. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–23; Nuortenlinkki 2017)

2.5 Opiskelukykymalli

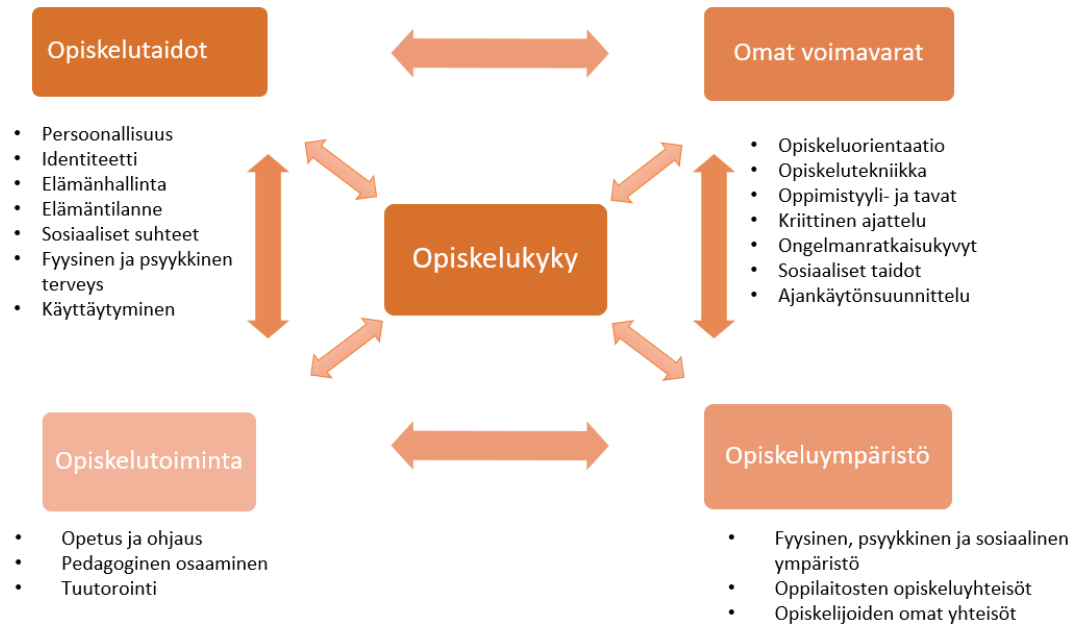
Opiskelukyvylle on suora yhteys oppimistuloksiin, opiskelijan hyvinvointiin ja opintojen sujuvuuteen. Opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos hänen työpaikkansa, siksi opiskeluhuvinvointia tulee tarkkailla ja edistää. Työelämässä työntekijän sairastuessa hänelle myönnetään palkallista sairauslomaa, kun taas opiskelija joutuu sairaanakin hoitamaan koulutehtävät tai tentit opintojen jälkeen jäämisen uhalla (Kunttu 2011, 34–35).

Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme opiskelukyvyn määrittämiseen pohjana Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ylilääkärin Kristina Kuntun ja Työterveyslaitoksen kehittämää opiskelukykymallia, joka koostuu ympäristöä ja yksilöä koskevista neljästä ulottuvuudesta (Kuvio 1. Opiskelukykymalli, Kristina Kunttu). Opiskelukykymallin taustalla vaikuttavat asenteet, sosioekonomiset sekä ympäristön ja kulttuuriset olosuhteet, jotka välittyvät opiskelukyvyn joko vahvistaen tai heikentäen sitä (Kunttu 2011, 34–35).

Opiskelukyvyn määrittämiseen on muitakin malleja, kuten esimerkiksi Sänkki - opiskelukyvyn vaikuttavia elementtejä, Kurri - Opiskelukyvyn talomalli, Sulander ja Romppanen - opiskelukyvyn tetraedrimalli ja Karasek ja Theorell - opiskeluhuvinvointisovellus, mutta tarkastelemme tarkemmin ainoastaan Kuntun kehittämää opiskelukykymallia.

Opiskelukykymallin mukaan opiskelukykyä määrittävät opiskelutaidoista, opetuksesta ja opiskeluympäristöstä tulevat tekijät sekä yksilön oma terveys ja voimavarat.

Opiskelukykymallissa opiskelijan omiin voimavaroihin lukeutuvat persoonallisuuden ja oman identiteetin lisäksi elämönhallintataidot, sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykkinen terveys ja opiskelijan omat käyttäytymismallit.



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (Kristiina Kunttu)

Opiskelutaidot ovat opiskelijan ammatillista osaamista, jotka ovat opiskelutekniikan ja oppimistyylin lisäksi muun muassa kriittisen ajattelun taitoa, ongelmanratkaisukykyä, sosiaalisia taitoja ja ajankäytön suunnittelua. Opiskelutaidollisten valmiuksien merkitys on noussut esiin tutkimuksissa (Kurri E. Opintojen pitkittymisen dilemma. Tutkimus opintojen sujumattomuustekijöistä yliopistoissa ja niihin vaikuttamisen keinoista 2006), jossa on selvitetty yliopisto-opiskelun sujumattomuuden syitä.

Voimakkaasti opiskelukykyyyn vaikuttava tekijä on opetuksen ja ohjauksen merkitys. Kuntun mukaan pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. Opiskelijan kuuluisi integroitua opiskeluyhteisönsä esimerkiksi tuutoroinnin avulla ja saada asianmukaista vuorovaikutusta opettajien välillä (Kunttu 2011, 35).

Opiskeluympäristö kattaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön. Vertaistuen on havaittu olevan yhteydessä opiskeluissa menestymiseen (Kunttu 2011, 35).

Opiskelukyky on siis dynaaminen kokonaisuus, jossa jokainen elementti vaikuttaa toisiinsa joko vahvistaen tai heikentäen opiskelijan kokemia voimavaroja. Kaikkien osatekijöiden ollessa tasapainossa opiskelijan hyvinvointi edistää yksilön opiskelukykyä, ja vastaavasti yhden osa-alueen ollessa kunnossa, voivat ne kompensoida toisen elementin puutteellisuutta. Esimerkiksi hyvät opiskelutaidot tai tukea antava vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö auttavat, jos elämäntilanne heikentää persoonallisia voimavaroja (Kunttu 2011, 35).

3 Opiskelijan terveyteen vaikuttavia tekijöitä

3.1 Ravinto ja liikunta

Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla on vaikutusta hyvinvointiin, mielenterveyteen ja yleiseen jaksamiseen. Terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia tukee maistuvat, säännölliset ja hyvin suunnitellut ateriat. Nälkäisenä on vaikea keskittyä opiskeluun ja terveellinen ruokavalio rytmittää opiskelutyötä ja pitää yllä opiskeluvireyttä. Kun aterioita syödään säännöllisesti 2–4 tunnin välein, ei verensokeri pääse laskemaan liian alas. Alhainen verensokeri aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, uupumusta, kylmän tunnetta ja kärsimättömyyttä, joilla on vaikutus opiskelijan koulutyöhön päivän aikana. (Kunttu 2011, 138; Nettinappi 2020)

Perhe ja ystävät vaikuttavat vahvasti ruokavalintoihin. Näiden lisäksi ruokailutottumuksiin vaikuttavat ruokailukokemus, ympäristö ja ruuan saatavuus. Oppilaitosruokailu on säädöspohjaista ja vaikuttaa opiskelukykyyneen ollessaan oikein ajoitettua ja monipuolista. Monipuolisena ja riittävän runsaana nautittu koululounas kattaa suuren osan opiskelijan ravinnontarpeesta, mutta usein oppilaitoksessa syöty lounas syödään kiireessä, syödään joko liian pieni määrä tai liian yksipuolista ravintoa tai aterioita korvataan välipaloilla, jotka usein ovat epäterveellisiä ja sokeripitoisia. Koettu palvelu kouluruokalassa vaikuttaa myös mielikuvaan kouluruokalassa syömisestä. Palveluun vaikuttaa mm. jonon pituus, yhteisöllisyys ja viihtyvyys ruokalassa sekä ravintolan melutaso ja ruuan esillepano. (Kunttu 2011, 138–140)

Liikunta vaikuttaa kaiken ikäisten ihmisten elämään monin tavoin, kuten virkistämällä, parantamalla jaksamista ja unen laatua, ehkäisemällä sairauksia, ja vahvistamalla oppi-

mista. Liikunnan positiiviset vaikutukset oppimiseen voi huomata usein jonkin psykososiaalisen tekijän, kuten liikunnan myötä parantuneen minäkäsityksen kautta. (Syväoja ym. 2012, 14–17)

Liikunnalla on vaikutusta tiedollisiin toimintoihimme, joihin liittyvät tiedon käsittely, tallennus ja sen vastaanotto. Liikunta parantaa tarkkaavaisuutta, muistia, havaitsemista ja ajattelua, joista kaikki ovat tärkeitä koulumenestyksen kannalta. Muistin parantumista liikunnan avulla on huomattu saavutettavan alle kolmen kuukauden kuluessa liikunnan aloittamisesta. Muistin kannalta parasta on, kun harjoitetaan sekä kunto- että voimailiikuntaa ja liikutaan säännöllisesti. Kehoa ei kannata rasittaa fyysisesti liikaa, vaan säännölliset kävely- ja hölkkälenkit riittävät parantamaan muistia verrattuna siihen, ettei liikuisi ollenkaan. (Hansen 2017, 138–139, 161; Syväoja ym. 2012, 14–17)

Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 60 % opiskelijoista kertoi harrastavansa vapaa-ajan kuntoliikuntaa ja puolet opiskelijoista harrastaa myös hyötyliikuntaa ainakin puoli tuntia päivässä. Vain 11 % ammattikorkeakouluopiskelijoista vastasi käyttävänsä koulun tarjoamia liikuntapalveluja. Tärkeintä olisi löytää itselleen innostava ja mieluinen tapa liikkua, joten monien erilaisten lajien kokeileminen kannattaa (Kunttu ym. 2016, 48; Nettinappi 2020)

3.2 Sosiaaliset suhteet

Yksinäisyys ja ongelmat sosiaalisissa suhteissa opiskeluaikana vaikuttavat opiskelijan jaksamiseen opinnoissa ja opinnoissa suoriutumiseen. Sosiaaliset suhteet ja kanssakäymistilanteet virkistävät mieltä, antavat tukea ja tarjoavat mielekästä vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisilla suhteilla on suora yhteys ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisesti aktiiviset henkilöt voivat keskimääräisesti paremmin, kuin vähemmän aktiiviset. Kuitenkaan hyvinvointia ei automaattisesti tuo useat sosiaaliset kontaktit, vaan tärkeämpää on ihmissuhteiden laatu ja luottamus toisten välillä. Ihminen on pohjimmiltaan laumaeläin, joka tarvitsee toista ihmistä voidakseen hyvin. (Villa ym. 2018, 92–93)

Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vapaa-aikaa ainakin kaksi kertaa viikossa vietti vain noin puolet vastaajista. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa ystäviään tapasi 9 % miehistä ja 7 % naisista. Vastaajista 4–10 % koki itsensä yksinäiseksi ja useat opiskelijat olivat vailla mahdollisuutta luotettavaan keskusteluun

toisen henkilön kanssa. Yli viidesosa vastaajista kertoi kokevansa kuulumattomuutta mi-
hinkään sosiaaliseen ryhmään. Korkeakouluopiskelussa kiusaamisen muotoja ovat
usein perusteeton arvostelu opintoihin liittyen, henkilökohtaisten ominaisuuksien pilkkaa-
minen ja kaverisuhteiden vahingoittaminen. (Kunttu ym. 2016, 78–80)

4 Opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

4.1 Psyykkinen hyvinvointi

*”Mielenterveys on osa opiskelukykä, joka on yhteydessä opintojen sujuvuuteen, hyvin-
vointiin ja tulevaan työkykyyn”* (Nyyti Ry 2016).

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa
yksilö kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytyä elämään kuuluvista haasteista sekä
työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Psyykkinen terveys on mer-
kittävä osa henkilön kokonaishyvinvointia (WHO 2018).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaiseman terveystutkimuksen (2016) mukaan yli-
opisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista vain 66 prosenttia koki terveytensä hyväksi,
ja 16 prosenttia kärsi päivittäin psyykkisistä oireista, kuten uniongelmistä, masentunei-
suudesta ja keskittymisvaikeuksista. Tutkimuksen mukaan psyykkinen oireilu onkin li-
sääntynyt vuosi vuodelta. Opiskelijoista noin joka kolmas on kärsinyt kovasta stressistä.
Tutkimuksessa selvisi myös erot naisten ja miesten kokeman opiskelu-uupumuksen vä-
lillä, jossa naiset ovat kokeneet opiskelu-uupumusta useammin. (Lauronen 2016; Sohl-
man ym. 2005) Emme opinnäytetyössämme keskity sukupuolten välisiin mahdollisiin
eroavaisuuksiin, sillä valtaosa optometrian opiskelijoista on naispuolisia.

Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen on erilaisia keinoja, joihin myös opiskelijan oppi-
laitos voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on linjannut
oppilaitoksen voivan olla suojaava tekijä, mikäli se tarjoaa sosiaalista tukea ja oikeuden-
mukaista kohtelua opiskelijoilleen. Vastaavasti toimintakulttuurin ollessa rankaiseva ja
epäoikeudenmukainen, voi se olla opiskelijalle riskitekijänä (Terveiden ja hyvinvoinnin
laitos 2020).

4.2 Opinnoissa jaksaminen ja stressi

Stressin määrittelemisen on hankalaa, sillä jokainen yksilö kokee stressin ja sen aiheuttamat oireet eri tavoin. Stressitutkija Hans Selye on kuitenkin määritellyt stressin merkitsevän ”kehon yleisreaktiota mihin tahansa muutosvaatimukseen” (Hanna 2014, 34–35). Parhaassa tapauksessa lyhytkestoinen stressi voi toimia kannustimena yksilön suoriutumiseen työssä tai koulussa, mutta sen sijaan stressin pitkittyessä siitä muuttuu terveysuhka. Ihmisen elimistö voi reagoida stressiin fyysisin oirein, kuten päänsärkynä, jännittyneisyytenä, aggressioina, ahdistuneisuutena ja univaikeuksina. Pitkittyneestä stressitilasta voi aiheutua opiskelu-uupumusta ja masennusta (Mattiila 2018; Aava 2018).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan 33 % opiskelijoista kärsii runsaasta stressistä. Opiskelijat kokevat monista eri tekijöistä aiheutuvaa stressiä ja ahdistusta, joka kumpuaa suurenevien psyykkisten paineitten alaisuudessa elämisestä. Opiskelijan elämään liittyy useasti elämäntilanteen erilaiset muutokset, kuten muutto uudelle paikkakunnalle, oman paikan löytäminen uusissa opiskelijapiireissä sekä perheen dynamiikan muutokset. Entistä enemmän opiskelijoille aiheutuu stressiä tulevaisuuden epävarmuudesta ja yhteiskunnan vaatimuksista (Parkkinen ym. 2009, 22).

Opiskelijoiden yleisimmät stressin aiheet ovat kuitenkin esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta, joihin opiskelija voi kuitenkin hakea apua oppilaitoksen tahoilta, kuten opintopsykologilta tai kuraattorilta.

4.3 Elämän-, arjen- ja ajanhallinta

Elämänhallinta tarkoittaa henkisiä voimavaroja, omiin kykyihinsä uskomista, taitoa muutoksiin sopeutumisesta ja tunnetta siitä, että itse pystyy hallitsemaan oman elämänsä kulkua ja itseensä vaikuttavia päätöksiä. Hyvät elämänhallintataidot edellyttävät tasapainoa fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä, elämäntavoissa ja ihmissuhteissa sekä ymmärrystä omien tarpeiden ja toiveiden erottamisesta muiden asettamista tavoitteista. (Nettinappi 2020)

Hyvät ajan- ja elämänhallinnan taidot edistävät opinnoissa pärjäämistä. Suurimman osan ajastaan ihminen käyttää sellaisiin asioihin, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi ja mielekkäiksi. Ajanhallinnan taidot mahdollistavat opiskelijalle ajankäytön suunnittelun, tentteihin valmistautumisen ja tasapainon työn, koulun ja vapaa-ajan harrastusten välillä

ja jos ajanhallinta pettää, aiheuttaa se opiskelijalle ahdistusta. Ajankäytön suunnittelussa on tärkeintä suunnata toiminta kohti haluttujen tavoitteiden saavuttamista. (Kunttu ym. 2011, 157; Nyyti Ry 2016)

Suuri osa ihmisistä viivyttelee tärkeiden asioiden tekemistä samalla tiedostaen sen, että vitkuttelu tuottaa huonoa oloa. Vitkuttelusta voi käyttää myös termiä prokrastinaatio, josta kärsii jopa 7/10 opiskelijasta jossain vaiheessa opintoja. Korkeakouluopiskelijoilla prokrastinaatiolle altistaa vaikeus hahmottaa laajojen tehtävien tekemiseen tarvittavaa aikaa, vapaus valita opintonsa ja kriittinen ilmapiiri. Myös perfektionistinen ajattelu ja käsitys siitä, että kaikki tehtävät täytyy suorittaa täydellisesti, voi altistaa prokrastinaatiolle. Prokrastinaatio eroaa laiskuudesta siten, että toisin kuin laiskuus prokrastinaatio aiheuttaa stressiä ja nostaa henkilön ahdistustasoa. Tyypillistä prokrastinaatiolle on erilaiset sijaistoinnot, kuten siivoaminen ja liikunta, joiden vuoksi tehtävän aloittamista lykätään. Helpotusta tähän voi tuoda mm. muiden opiskelijoiden kanssa yhdessä opiskelu ja tavoitteista ja vaikeuksista puhuminen ja avun pyytäminen opettajalta. (Grandell 2018, 181–182; Nyyti Ry 2016)

4.4 Uupumus ja ahdistuneisuus

Uupumus ja stressi eroavat toisistaan niin, että uupumusta on usein tulkittu erityiseksi pitkittyneen stressin muodoksi. Opiskelu-uupumusta aiheuttaa pinnistely tavoitteiden saavuttamiseksi ja opintojen liiallinen kuormittavuus ja sitä kokee yli joka kymmenes suomalaisista opiskelijoista. Negatiivinen, kiireinen ja rauhaton opiskeluilmapiiri ja tunne siitä, ettei opintojen aikana saa tukea, aiheuttavat uupumusta. (Lappalainen ym. 2008, 140; Kunttu 2011, 43–44)

Opiskelu-uupumukselle on tyypillistä, että väsymys ei mene ohi nukkumalla mutta se voi ilmetä myös ongelmina unen saannissa. Pitkään jatkunut opiskelu-uupumus vie opiskelun ja mielekkyyden opiskelusta aiheuttaen kyynisyyttä opiskeltavaa alaa kohtaan. Uupuneen opiskelijan opinnot voivat keskeytyä tai viivästyä, opiskelijaa voi vaivata riittämättömyyden tunne ja itsetunto opiskeluun liittyen laskea. Opiskelu-uupumuksen tunnistaminen ja siihen ratkaisujen ja hoidon löytäminen ajoissa on tärkeää, sillä pitkään jatkunut opiskelu-uupumus voi johtaa masennukseen. (Lappalainen ym. 2008, 140–144)

Ahdistuksella opintojen aikana ei ole huomattu olevan selvää yhteyttä koulumenestykseen. Huoli saattaa saada opiskelijan tekemään opintojen eteen kovemmin töitä ja työskentelemään tehokkaammin. Opiskeluahdistusta kokeva opiskelija voi kokea tarvetta ylisuorittaa koulutyössä, mikä väistämättä aiheuttaa psyykkisiä oireita opiskelijalle vaikuttaen negatiivisesti hyvinvointiin. (Lappalainen ym. 2008, 144)

4.5 Uni ja unihäiriöt

Suomessa unettomuus on yleinen ongelma kaiken ikäisillä aikuisilla. Unella on keskeinen rooli opiskelijan hyvinvoinnin, jaksamisen ja opiskelukyvyn kannalta. Uni vaikuttaa aivojen toimintakykyyn, muistiin ja oppimiseen. Hyvin nukutun yön jälkeen keskittymis- ja oppimiskyky, looginen ajattelu ja ongelmanratkaisukyky sekä tarkkaavaisuus paranevat. Unen aikana päivän aikana opitut asiat tallentuvat pitkäkestoisen muistiin ja uni auttaa oivaltamaan opitusta tiedosta uutta. Fyysinen ja henkinen suorituskyky laskevat univajeen jatkuessa pitkään. Unettomuus aiheuttaa sosiaalisia haittoja, riskiä mielenterveyshäiriöihin sekä lisää riskiä onnettomuuksiin ja tapaturmiin reaktiokyvyn heiketessä. (Kunttu 2011, 203–204)

Opiskelijat kokevat opintojen aikana paljon paineita ja stressiä opintoihin liittyen sekä mahdollisia huolia ihmissuhteisiin tai elämäntilanteiden muutoksiin liittyen ja nämä tekijät ovat yleisiä unettomuuden aiheuttajia korkeakouluopiskelijoilla. Luonteenpiirteet, kuten velvollisuudentunto ja tunnollisuus sekä itseltään liikaa vaatiminen opintojen suhteen voivat vaikuttaa negatiivisesti unen saantiin tai sen laatuun. Vireystilaa pitää yllä myös liiallinen puhelimen ja tietokoneen käyttö ja vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimuksen mukaan yli viidesosa opiskelijoista kertoi internetissä vietetyllä ajalla olevan negatiivista vaikutusta vuorokausirytmiin. (Kunttu 2011, 203–205; Kunttu ym. 2016)

Unihuolto on huolehtimista nukkumiseen vaikuttavien ulkoisten olosuhteiden huolehtimisesta sekä oman fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin huoltamisesta. Hyvinvointia edistävään vuorokausirytmiin opiskelijalla haasteita tuo ihmissuhteiden ylläpito, harrastukset ja ansiotöiden tekeminen opintojen ohella. Unilääkkeet tuovat usein vain lyhytaikaisen hyödyn, joten tärkeää olisi keskittyä uniongelmien hoitamiseen muilla pidempiaikaisilla ratkaisuilla. (Kunttu 2011, 205)

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

Opinnäytetyö toteutettiin ensin määrittämällä tutkimusongelmat ja niiden pohjalta luotiin tutkimuskysymykset. Opinnäytetyön tarkoituksen pohjalta valittiin aiheeseen sopiva tutkimusmenetelmä, jonka jälkeen sähköinen kyselytutkimus toteutettiin. Kyselytutkimuksesta saatua aineistojoukkoa analysoimme SPSS-ohjelmiston avulla.

5.1 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, minkälaisena optometristiopiskelijat kokevat hyvinvointinsa tällä hetkellä ja minkälaisena opintojen ja työelämän yhdistäminen koetaan. Tutkimusongelmien selvittämiseksi muotoilimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisena opiskelijat kokevat hyvinvointinsa?
2. Minkälaisena työssäkäyvät opiskelijat kokevat koulun ja työn yhdistämisen?

5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointimenetelmät

Kysely suoritettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tulokset voidaan esittää helposti erilaisten kaavioiden avulla. Mikä, missä, kuinka usein ja kuinka paljon ovat kysymyksiä, joihin kvantitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan. (Heikkilä 2014: 14–15)

Opinnäytetyön aineiston keruussa käytettiin yhtä kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmää, sähköistä kyselylomaketta. Lomakkeessa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Sähköisessä kyselylomakkeessa etuna on, että vastaaminen on nopeaa, isolta joukolta saa vastaukset vaivattomasti ja anonymiteetti on helppo säilyttää. Heikkoutena voidaan pitää väärinkäsitysten mahdollisuutta, sillä lisähavaintoja vastajista ei voida tehdä. (Heikkilä 2014: 17–18)

Perusjoukolla tarkoitetaan tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää, jota koskevia tietoja halutaan kerätä. (Tilastokeskus n.d.) Opinnäytetyön perusjoukoksi valikoitui Metropolia Ammattikorkeakoulun optometrian tutkinto-ohjelman kaikki yli vuoden opiskelleet opiskelijat. Rajasimme ensimmäisen vuoden opiskelijat pois perusjoukosta, jottei näiden

opiskelijoiden alkuinnostus vaikuttaisi tuloksiin vääristäen niitä. Perusjoukkoon kuului 137 opiskelijaa, joista 79 opiskelijaa vastasi. Otos perusjoukosta oli siis 57,66 %.

Vaihteluväli ilmoittaa pienimmän ja suurimman havaintoarvon, eli sen, millä välillä havainnot vaihtelevat. Vaihteluväli lasketaan vähentämällä suurimmasta havaintoarvosta pienin havaintoarvo. Keskihajontaa, eli standardipoikkeamaa käytetään eniten hajonnan mittarina. Keskihajonta kuvaa sen ympärillä olevien arvojen hajautumista. (Heikkilä 2014: 64)

Jakauman sijaintia kuvataan sijaintiluvuilla, joita ovat keskiarvo, moodi ja mediaani. Keskiarvolla tarkoitetaan yleensä aritmeettista keskiarvoa ja se saadaan, kun jaetaan havaintoarvojen summa havaintojen lukumäärällä. Moodi (tyyppiarvo) kuvaa arvoa, joka esiintyy useimmin ja sillä on suurin frekvenssi. Mediaani jakaa aineiston kahteen saman suuruiseen osaan ja sillä tarkoitetaan keskimmäistä suuruusjärjestykseen asetetuista havainnoista. (Heikkilä 2014: 63)

Merkitsevyystaso ilmoittaa riskin määrän siihen, että otoksesta saatu ero tai riippuvuus johtuu sattumasta, raportissa merkitsevyyttä kuvataan lyhenteellä $p = \text{probability}$. Merkitsevyystasoista 0.05 on useimmin käytetty, jolloin $p > 0.05$ tarkoittaa, että tilastollisesti merkittävää riippuvuutta ei ole ja $p < 0.05$ tarkoittaa, riippuvuuden olevan tilastollisesti merkittävä. (Heikkilä 2014: 135–136). Kyselytutkimuksessamme käytimme merkitsevyystasoa 0.05.

T-testillä voidaan testata keskiarvoja kahden tosistaan riippumattoman ryhmän välillä. Sitä voidaan käyttää ryhmille riippumatta siitä, ovatko ryhmien varianssit saman- vai erisuuruiset. (Heikkilä 2014: 168)

5.3 Kyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin varsinaisesti tammikuussa 2020 tekemällä tutkimussuunnitelma ja rajaamalla aihealuetta. Kevään aikana pyysimme yhteistyökumppaniksemme Metropolia Ammattikorkeakoulun opintokuraattori Maarika Kortelaista, jota konsultoimme opiskeluhyvinvointiin liittyvistä aihealueista.

Opinnäytetyömme kyselylomakkeena käytimme Metropolian E-lomaketta, jotta pystyimme syöttämään saadut tulokset suoraan SPSS-ohjelmaan analysointia varten. Rakensimme kyselyn eri aihealueittain, jotta kysely etenee järkevässä ja ymmärrettävässä järjestyksessä.

Testasimme lomakkeen (Liite 1) toimivuuden opinnäytetyön ohjaavilla opettajilla sekä kahdella Metropolian optometrian opiskelijalla ryhmästä SXE17S1. Tässä vaiheessa saimme parannusehdotuksia kysymysten jäsentelyä ja lauserakenteita koskien. Saimme myös testaaajilta arvion siitä, miten kauan kyselyyn vastaamiseen kului aikaa.

Kyselytutkimus järjestettiin lokakuussa 2020 ja kyselyyn oli viisi päivää aikaa vastata. Kyselytutkimus lähetettiin perusjoukolle sähköpostitse sisältäen linkin, josta tutkimukseen pääsee vastaamaan suoraan älylaitteella. Emme lähettäneet sähköpostitse vastaajille muistutusviestejä, koska kyselyyn oli vain alle viikko aikaa vastata.

Avointen kysymysten vastaukset analysoitiin teemoittain manuaalisesti. Vastauksia ryhmiteltiin eri alaluokkiin sen mukaan, mitä avoimiin kenttiin oli kirjoitettu. Tuloksia vertailtiin etsimällä vastauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

Kysely lähetettiin yli vuoden opiskelleille ryhmille (137 opiskelijaa), ja yli puolet tästä joukosta vastasi (79 vastaajaa). Päätimme, ettemme esittele tarkkaan ryhmiä tai aloitusvuosia tunnistamisriskin sekä kyselyn arkaluontoisuuden vuoksi.

6 Tulokset

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 79 opiskelijaa. Hyödynsimme kaikkia vastanneita tulosten analysoimisessa. Tässä osiossa keskitytään niihin kyselyn tuloksiin, jotka ovat tilastollisesti merkittäviä.

6.1 Hyvinvointi

Tässä osiossa tarkastelemme vastaajien kokemaa hyvinvointia eri osa-alueittain.

6.1.1 Hyvinvointi elämän eri osa-alueilla

Pyysimme vastaajia arvioimaan omaa hyvinvointiaan elämän eri osa-alueilla. Kysymyksiin vastasi jokainen 79:stä vastaajasta.

Jaottelimme hyvinvoinnin tätä osiota varten seitsemään eri väittämään, joihin vastaajan tuli arvioida omaa hyvinvointiaan seuraavan skaalan mukaisesti. Vastausvaihtoehtojen merkitykset määrittelimme seuraavalla tavalla: 1 - Erittäin huono, 2 – Melko huono, 3 – Ei hyvä eikä huono, 4 – Melko hyvä, 5 - Erittäin hyvä.

Havainnollistamista varten viisiportainen hyvinvoinnin arviointiasteikko supistettiin kolmeportaiseksi. Taulukossa 1 negatiivisiin laskettiin erittäin huono ja melko huono, neutraaliin ei hyvä eikä huono ja positiivisiin melko hyvä ja erittäin hyvä - vastaukset.

Alla kuvatussa taulukossa näkyy opiskelijoiden vastauksista saadut keskiarvot (asteikolla 1–5), keskihajonta, merkitsevyystasot ja kolmiportaiseen muotoon (osuus vastaajista) supistetut vastaukset. Näistä vastauksista kirjoitamme auki merkittävimmät. Vastaajajoukko jaettiin kahteen eri ryhmään, jotta voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t-testiä.

	n (= vastaajien määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista:		
					neg.	neut.	pos.
Opiskelumotivaatio	79	2,82	1,196	0,005	33	22	24
Harrastukset	79	3,30	1,125	n.s.	17	27	35
Jaksaminen	79	3,35	,934	n.s.	18	16	45
Mieliala	79	3,41	,968	n.s.	16	17	46
Terveys	79	3,76	,937	n.s.	8	19	52
Ihmissuhteet koulussa	79	4,20	1,108	0,042	9	7	63
Ihmissuhteet koulun ulkopuolella	79	4,22	,827	n.s.	3	8	68

Taulukko 1. Hyvinvointi elämän eri osa-alueilla. ”Arvioi omaa hyvinvointiasi seuraavilla elämän osa-alueilla.”

Opiskelumotivaation suhteen vastauksissa oli paljon hajontaa. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 2,82 ja suurin osa vastauksista oli negatiivisia 33 kpl (42 %). Neutraaleja vastauksia oli 22 (28 %) ja positiivisia 24 (30 %).

Harrastustilanne oli opiskelijoiden kesken melko hyvää. Vastauksien keskiarvo oli 3,30 ja positiivisia vastauksia yhteensä 35 (44 %).

Opiskelijat kokivat oman jaksamisensa pääsääntöisesti positiiviseksi, keskiarvoltaan 3,35 ja positiivisia vastauksia oli 45 (57 %).

Kysyttäessä opiskelijoiden kokemaa terveydentilaa, keskiarvoksi muodostui 3,76 ja positiivisia vastauksia oli 52.

Suurimmaksi osaksi opiskelijat kokivat mielialansa melko hyväksi, jossa keskiarvo vastanneiden kesken oli 3,41 ja positiivisia vastauksia oli 46 (58 %).

Opiskelijat kokivat ihmissuhteiden olevan koulussa erittäin hyvänä. Vastauksien keskiarvo oli 4,20 ja 62 vastausta oli positiivisia (78 %).

Myös ihmissuhteet koulun ulkopuolella oli koettu hyväksi. Keskiarvoltaan 4,22, ja 68 (86 %) positiivista vastausta.

6.1.2 Tuntemukset

Kyselyyn listasimme yhteensä 19 erilaista tuntemusta, ja vastaajia pyydettiin arvioimaan, mitä niistä he ovat kokeneet opiskeluiden aikana ja kuinka paljon. Kaikki 79 vastaajaa vastasi kuhunkin väittämään. Vastausvaihtoehtojen merkitykset määrittelimme seuraavalla tavalla: 1 - Ei lainkaan, 2 – Muutaman kerran vuodessa, 3 – Kuukausittain, 4 – Viikoittain, 5 - Päivittäin tai lähes päivittäin. Eli mitä suurempi luku, sitä enemmän kyseistä tunnetta esiintyi.

Myös tässä osuudessa havainnollistamisen vuoksi supistimme taulukkoon viisiportaisen arviointiasteikon kolmiportaiseksi. Taulukossa 2 kolmiportaisuus muodostettiin seuraavasti: vähän (ei lainkaan ja muutaman kerran vuodessa), neutraali (kuukausittain) ja paljon (viikoittain ja päivittäin tai lähes päivittäin).

Alla kuvatussa taulukossa on jokainen kysytty tuntemus ja vastauksista saadut keskiarvot (asteikolla 1–5), keskihajonnat, merkitsevyystasot ja kolmiportaiseen muotoon (osuus vastaajista) supistetut vastaukset. Taulukkoon on yhdellä tyhjällä rivillä eroteltu negatiiviset tuntemukset positiivisista selkeyttämään analysointia.

Vastaajajoukko jaettiin kahteen eri ryhmään, jotta voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t-testiä.

	n (= vastaajien määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista:		
					vähän	neut.	paljon
Pahoinvointi	79	4,18	,844	n.s.	4	10	65
Aggressiot	79	4,09	1,052	n.s.	7	13	59
Yksinäisyys	79	3,71	1,232	n.s.	17	8	54
Masentuneisuus	79	3,51	1,186	n.s.	18	21	40
Vatsaongelmat	79	3,42	1,236	n.s.	21	24	34
Muistiongelmät	79	3,37	1,263	n.s.	23	19	37
Uupumus	79	3,11	1,187	n.s.	28	19	32
Levottomuus	79	3,01	1,193	n.s.	28	25	26
Uniongelmät	79	3,01	1,127	n.s.	27	22	30
Jännittyneisyys	79	2,92	1,071	n.s.	30	25	25
Onnistumisen tunne	79	2,89	,816	n.s.	27	32	20
Ahdistuneisuus	79	2,87	1,191	n.s.	31	21	27
Päänsärky	79	2,85	,988	n.s.	27	34	18
Ärtyneisyys	79	2,77	1,049	n.s.	33	28	18
Vaikeus rentoutua	79	2,77	1,165	n.s.	38	20	21
Vaikeus rentoutua	79	2,77	1,165	n.s.	38	20	21
Ärtyneisyys	79	2,77	1,049	n.s.	33	28	18
Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen	79	2,68	,981	n.s.	34	29	16
Keskittymisvaikeudet	79	2,59	1,204	n.s.	40	19	20
Väsymys	79	2,28	,861	n.s.	48	25	6
Ilo	79	1,86	,812	n.s.	64	12	3

Taulukko 2. Tuntemukset. "Mitä seuraavista olet kokenut opiskeluiden aikana ja kuinka paljon?"

Tässä kappaleessa on esitelty kyselyssä kysytyistä tuntemuksista seitsemän eniten koettua tuntemusta, mitkä ovat järjestetty niin, että eniten koettu on ensimmäisenä. Minään tuntemuksen kohdalla ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa ryhmien välillä.

Kaikista eniten opiskelijat olivat kokeneet pahoinvointia (keskiarvo 4,18, paljon kokeneita oli 65 (82 % vastanneista). Vain neljä vastaajaa (5 %) oli vastannut kokevansa vain vähän pahoinvointia.

Toiseksi eniten oli koettu aggressioita, joissa keskiarvo 4,09. Paljon vastauksia 59 (75 %). Seitsemän vastaajaa (9 %) oli vastannut vähän-vaihtoehdon.

Tämän jälkeen eniten koettiin yksinäisyyttä, jossa keskiarvo 3,71. Paljon vastauksia 54 (68 %). 17 (22 %) vastaajaa oli vastannut vähän.

Masentuneisuutta esiintyi keskiarvoltaan 3,51, ja jossa 40 vastaajaa (51 %) oli vastannut kokeneensa masentuneisuutta paljon opiskelujensa aikana.

Vatsaongelmien keskiarvo vastaajien kesken oli 3,42, ja jossa 34 vastaajaa (43 %) oli vastannut kokeneensa niitä opiskelujen aikana paljon.

Muistiongelmia esiintyi keskiarvoltaan 3,37, ja jossa 37 vastaajaa (46 %) oli vastannut kärsineensä paljon muistiongelmista.

Uupumuksen keskiarvo vastaajien kesken oli 3,11 ja 32 vastaajaa (40 %) oli vastannut kokeneensa sitä paljon.

Vähiten oltiin koettu iloa (1,86) väsymystä (2,28), keskittymisvaikeudet (2,59), vaikeus rentoutua ja ärtyneisyys (molemmat 2,77) päänsärkyä (2,85)

Erot aikaisemmin ja myöhemmin opintonsa aloittaneilla

Halusimme selvittää, koettiin edellä mainittuja hyvinvoinnin osa-alueita ja tuntemuksia eri tavalla kauan opiskelleiden ja myöhemmin opintonsa aloittaneiden välillä. Tätä varten käytimme t-testiä, jotta saatiin selville kahden vastaajaryhmän väliset tilastolliset merkitsevyystasot ja niiden väliset erot. Taulukoissa 1. ja 2. merkitsevyystasot on ilmoitettu p-

arvolla, jossa n.s. -lyhennettä on käytetty silloin, kun ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa.

Verrattaessa vanhempia ja nuorempia ryhmiä, oli vastausten välillä tilastollisesti merkittävää eroa niin, että vanhemmat opiskelijat kokivat ihmissuhteiden koulussa olevat huomommiksi ($t=-2,094$, $df=44$, $p=0,042$, $n=79$) kuin nuoremmat opiskelijat. Opiskelumotivaation suhteen oli ryhmien välillä merkittävää eroa niin, että vanhimmilla ryhmillä oli paljon enemmän motivaatio-ongelmia ($t=-2,909$, $df=44$, $p=0,005$, $n=79$).

6.2 Opinnot

Tässä osiossa tarkastelemme tarkemmin opintoihin liittyviä vastauksia.

6.2.1 Eri tekijöiden vaikutukset koulussa jaksamiseen

Tässä osiossa kysyimme opiskelijoilta, kuinka paljon erilaiset tekijät vaikuttivat heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja koulussa jaksamiseen.

Väittämiä oli yhteensä 13, ja pyysimme vastaajia arvioimaan, kuinka paljon kukin asia vaikutti koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen. Vastausvaihtoehdot määrittelimme seuraavasti: 1 – Ei lainkaan, 2 – Melko vähän, 3 – Jonkin verran, 4 – Melko paljon, 5- Erittäin paljon. Eli mitä suurempi luku, sitä enemmän kyseistä tunnetta esiintyi.

Alla olevassa taulukossa käytimme jälleen myös kolmiportaiseen malliin (osuus vastaajista) supistettua versiota havainnollistamisen vuoksi.

Vastaajajoukko jaettiin kahteen eri ryhmään, jotta voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t -testiä.

	n (= vastaajien määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista vähän jonkin verran paljon		
Motivaation puute	79	3,44	1,248	0,039	19	23	37
Oman ajanhallinnan ongelmat	79	3,24	1,190	n.s.	21	27	31
Elämän kiireellisyys	79	3,24	1,157	n.s.	24	21	34
Opettajien antaman tuen ja ohjauksen puute	79	3,10	1,194	n.s.	25	24	30
Koulumenestys	79	3,06	1,223	0,023	27	22	30
Vapaa-ajan puute	79	2,91	1,179	n.s.	28	27	24
Rästit	79	2,76	1,273	n.s.	35	20	24
Työn ja opintojen yhteensovittaminen	79	2,73	1,237	n.s.	37	20	22
Taloudellinen tilanne	79	2,44	1,106	n.s.	43	22	14
Yksinäisyys	79	2,04	1,203	n.s.	55	13	11
Huonot ihmissuhteet	79	2,04	1,068	n.s.	57	13	9
Harrastusten puute	79	1,97	1,025	n.s.	55	16	8
Koulukiusaaminen	79	1,14	,437	n.s.	77	1	1

Taulukko 3. "Mitä seuraavista olet kokenut opiskeluiden aikana ja kuinka paljon?"

Tarkastelemme jälleen tarkemmin järjestyksessä niitä vastauksia, joilla oli eniten merkitystä koulussa jaksamisen kannalta.

Eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen vaikuttivat motivaation puute (3,44), oman ajanhallinnan ongelmat (3,24) ja elämän koettu kiireellisyys (3,24).

Vähiten koulussa jaksamiseen vaikutti koulukiusaamisen aiheuttamat ongelmat (1,14) ja harrastusten puute (1,97)

Erot aikaisemmin ja myöhemmin opintonsa aloittaneilla

Aikaisemmin ja myöhemmin opintonsa aloittaneilla ryhmillä tilastollisesti merkittävää eroa opinnoissa jaksamisen suhteen oli motivaation puutteella ja koulumenestyksellä. Vanhemmat ryhmät kokivat motivaation puutteen vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen enemmän ($t=2,129$, $df=44$, $p=0,039$, $n=79$), kuin nuoremmat ryhmät. Koulumenestyksen suhteen vanhemmat ryhmät kokivat, ettei koulumenestys vaikuta paljoa opinnoissa jaksamiseen ($t=-2,362$, $df=44$, $p=0,023$, $n=79$). Nuoremmilla ryhmillä koulumenestyksen vaikutus opinnoissa jaksamiseen oli suurempi.

Yksittäisten kurssien vaikutukset koettuun jaksamiseen

Halusimme myös selvittää, kokevatko vastaajat joidenkin yksittäisten kurssien vaikuttavan jaksamiseensa. Listasimme kyselyyn kurseja ja pyysimme vastaajia arvioimaan kunkin kurssin kohdalla, vaikuttiko se jaksamiseen ja kuinka paljon. Vastausvaihtoehdot määrittelimme seuraavasti: 1 – Ei lainkaan, 2 – Melko vähän, 3 – Jonkin verran, 4 – Melko paljon, 5 - Erittäin paljon. Eli mitä suurempi luku, sitä enemmän kyseistä tunnetta esiintyi.

Pyysimme vastaajia jättämään vastaamatta, mikäli ei ole vielä suorittanut kyseistä kurssia.

Alla olevassa taulukossa käytimme jälleen myös kolmiportaiseen malliin (osuus vastaajista) supistettua versiota havainnollistamisen vuoksi. Tulokset ovat järjestetty taulukoon niin, että raskaimpana koettu on ensimmäisenä.

	n (= vastanneiden määrä)	keskiarvo	keskihajonta	osuus vastaajista vähän jonkin verran paljon		
Portfolio	45	3,96	1,167	7	4	34
Opinnäytetyö	35	3,94	1,027	2	7	26
PBL	72	3,83	1,088	9	13	50
Näöntutkimus erityistapauksissa ja ortoptiikka	70	3,20	1,258	20	21	29
Silmien yhteisnäön tutkiminen	79	2,95	1,218	31	20	28
Silmän toiminta ja taittovirheen määrittäminen	79	2,56	1,095	39	24	16
Yleinen anatomia ja fysiologia	79	2,73	1,216	37	21	21
Geometrinen optiikka	79	2,43	1,375	48	14	19
Innovaatioprojekti	39	2,23	1,087	24	10	5
Silmälasien valmistaminen	78	1,54	,784	71	5	2
Silmälasiteknologian perusteet	76	1,51	,841	71	2	3

Taulukko 4. "Oletko kokenut jonkin yksittäisen kurssin vaikuttavan jaksamiseesi ja kuinka paljon?"

Eniten jaksamiseen yksittäisistä kursseista vaikutti portfolio (3,96), opinnäytetyö (3,94) ja PBL-työt (3,83).

Vähiten jaksamiseen vaikutti silmälasiteknologian perusteet (1,51) ja silmälasien valmistaminen (1,54).

Olimme laittaneet tähän kohtaan kyselyä vapaan sanan kentän, josta kävi ilmi opiskelijoiden kokeneen jaksamiseen vaikuttaneen myös erityisesti isot case -työt sekä näyttökokeet mikroskopiasta ja piilolinssien sovittamisesta.

T-testissä ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa minkään opintojakson suhteen.

6.2.2 Erilaiset kouluongelmat

Tässä osiossa keskitymme opiskelijoiden kokemuksiin ongelmiin opiskeluiden aikana. Pyysimme vastaajia kertomaan, mitä yhdeksästä eri väittämästä he kokevat ja kuinka paljon. Vastauskaala oli seuraava: 1 – Ei lainkaan, 2 – Melko vähän, 3 – Jonkin verran, 4 – Melko paljon ja 5 - Erittäin paljon. Eli mitä suurempi luku, sitä enemmän kyseistä tunnetta esiintyi.

Vastaajista osa oli jättänyt vastaamatta kysymykseen, joten vastaajien määrä väittämissä vaihtelee 76–78 vastaajan välillä.

Alla olevassa taulukossa käytimme jälleen myös kolmiportaiseen malliin (osuus vastaajista) supistettua versiota havainnollistamisen vuoksi.

Vastaajajoukko jaettiin kahteen eri ryhmään, jotta voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t-testiä. Tulokset ovat jälleen järjestetty taulukossa niin, että eniten koettu on ensimmäisenä.

	n (= vastaajien määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p	osuus vastaajista vähän jonkin verran paljon		
Ajanhallinnan ongelmat	78	3,53	,936	n.s.	10	28	40
Motivaation puute	78	3,35	1,160	0,041	20	25	33
Keskittymisvaikeudet	78	3,17	1,232	n.s.	22	25	31
Elämänhallinnan ongelmat	78	2,65	1,182	n.s.	39	18	19
Oppimisvaikeudet	76	2,63	1,163	n.s.	42	21	13
Tehtävien tekemättä jättäminen	77	2,05	1,123	n.s.	58	11	8
Poissaolot	78	1,91	,914	0,050	65	8	5
Tehtävien palautuksissa jatkuva myöhästely	78	1,72	1,092	0,032	68	2	8
Koulukiusaamisen aiheuttamat ongelmat	78	1,03	,159	n.s.	78		

Taulukko 5. "Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiisi ja koulussa jaksamiseen?"

Eniten vastaajat olivat kokeneet ajanhallinnan ongelmia (3,53), motivaation puutetta (3,35) ja keskittymisvaikeuksia (3,17). Vähiten oli koettu koulukiusaamisen aiheuttamia ongelmia (1,03) ja tehtävien palautuksissa jatkuvaa myöhästelyä (1,72).

Vanhempien ja nuorempien ryhmien välillä tilastollisesti merkittävää eroa oli kolmen väittämän kohdalla, joita olivat motivaation puute ($t=2,129$, $df=44$, $p=0,041$, $n=78$), poissaolot ($t=2,020$, $df=43$, $p=0,050$, $n=78$) sekä tehtävien palautuksissa jatkuva myöhästely ($t=2,628$, $df=43$, $p=0,032$, $n=78$). Motivaation suhteen, kuten aiempienkin väittämien analyyseissa huomattiin, että vanhemmat opiskelijat ovat kokeneet motivaation puutetta useammin, kuin nuoremmat opiskelijat. Myös poissaoloja ja tehtävien palautuksissa jatkuvaa myöhästelyä vanhemmat opiskelijat ovat kokeneet merkittävästi nuorempia ryhmiä enemmän.

Opintojen keskeyttäminen ilman jatkoaikeita

Vastaajia pyydettiin kertomaan, ovatko he harkinneet opintojen keskeyttämistä ilman jatkoaikeita. Vastausvaihtoehdot olivat: en, muutaman kerran ja useasti. Käytimme myös vapaan sanan kenttää, johon vastaajat saivat halutessaan kertoa, miksi ovat harkinneet opintojensa keskeyttämistä.

Opintojen keskeyttämistä ilman jatkoaikeita oli harkinnut edes kerran 32 vastaajaa (40,5 %).

Halusimme myös selvittää, harkitsevatko vanhemmat opiskelijat useammin opintojensa keskeyttämistä. Tätä varten käytimme t-testiä, jossa ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkittävää eroa ryhmien välillä.

Alla poimittu vastaajien muutamia suoria lainauksia vapaan sanan kentästä.

“Välillä olen ollut niin väsynyt koulun takia, että motivaatio alaa kohtaan on kadonnut kokonaan.”

“Olen turhautunut muutamaaan kurssiin ja niiden sisältöihin, sekä opetuksen laatuun.”

“Tunnen olevani huonompi kuin kanssaopiskelijat ja kollegat. En tiennyt alan olevan niin myyntipainotteinen, kuin mitä se on.”

“Opinnot eivät vastaa työelämän tarpeita.”

“Jaksaminen ei tunnu riittävän. En koe aina soveltuvani alalle. En koe riittäväni tai olevani tarpeeksi hyvä.”

Moni oli myös perustellut keskeyttämisaikeitaan motivaation puutteella ja koronaviruksen vaikutuksilla tulevaisuuden työmahdollisuuksiin. Vapaan sanan kentässä opiskelijat olivat vastanneet muitakin mieltä painavia asioita ja kehittämisideoita opettajille. Vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat toivoisivat enemmän käytännönläheisyyttä opintoihin. Opiskelijat myös kokivat, että turhiin asioihin käytettiin liikaa aikaa - joillakin kursseilla työn määrä ei vastaa opintopisteiden määrää ja vaikeisiin asioihin on liian vähän aikaa. Työmäärän oltiin myös koettu jakautuvan epätasaisesti ja koulun tuntuun ajoittain suorittamiselta.

6.2.3 Ryhmän ilmapiiri ja kiusaaminen

Seuraavaksi pyysimme vastaajia arvioimaan oman ryhmänsä ilmapiiriä asteikolla 1 - Erittäin huono, 2 – Melko huono, 3 – Ei hyvä eikä huono, 4 – Melko hyvä ja 5 - Erittäin hyvä. Pyysimme myös arvioimaan, onko ryhmän ilmapiiri vaikuttanut opinnoissa jaksamiseen. Taulukossa tämä viisiportainen arviointiasteikko on muutettu kolmiportaiseksi niin, että negatiiviseen lukeutuu erittäin huono ja melko huono, neutraaliin ei hyvä eikä huono sekä positiiviseen melko hyvä ja erittäin hyvä. Vastaajat jaettiin jälleen kahteen ryhmään, jotta

voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t-testiä.

	n (= vastanneiden määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista:		
					neg.	neut.	pos.
ryhmän ilmapiiri	79	3,82	,944	0,00	8	13	58

Taulukko 6. Ryhmän ilmapiiri.

Taulukosta 6. on nähtävissä, että ryhmien ilmapiirit koetaan pääsääntöisesti melko hyvänä (keskiarvo 3,8, keskihajonta 0,90, n=79). 58 vastaajaa (73 %) vastasi ryhmänsä ilmapiiriin olevan erittäin hyvä tai melko hyvä. Neutraalin ei hyvä eikä huono –vaihtoehdon vastasi 13 vastaajaa (16,5 %) ja melko huonon tai erittäin huonon vastaajista valitsi 8 (10 %)

Vastaajien välillä tehtiin t-testillä vertailu siitä, koetaanko vanhempien ja nuorempien ryhmien väliset ilmapiirit eri tavoin. Ryhmien koetussa ilmapiirissä oli tilastollisesti merkitävä ero, jossa myöhemmin opintonsa aloittaneet kokivat ryhmän ilmapiiriin huomattavasti paremmaksi ($t=-4,436$, $df=44$, $p=0,00$, $n=79$), kuin aikaisemmin aloittaneet.

Seuraavaksi pyysimme vastaajia arvioimaan, onko ryhmän ilmapiiri vaikuttanut opinnoissa jaksamiseen. Vastausvaihtoehdot olivat: kyllä – huonontaen, kyllä –parantaen ja ei vaikutusta. Vaihtoehtojen vastaajamäärät on esitetty taulukossa siten että negatiiviseen lukeutuu: kyllä – huonontaen, neutraaliin: ei vaikutusta ja positiiviseen: kyllä – parantaen.

	n (= vastanneiden määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista:		
					neg.	neut.	pos.
ryhmän ilmapiiriin vaikutus opinnoissa jaksamiseen	79	2,39	,668	n.s.	8	32	39

Taulukko 7. Ilmapiiriin vaikutus opinnoissa jaksamiseen.

Taulukosta 7. on nähtävissä, että lähes puolet vastaajista (39 vastaajaa, 49,4 %) vastasi, että ryhmän ilmapiirillä on ollut myönteistä vaikutusta opinnoissa jaksamiseen. 40,5 % vastasi, ettei ilmapiirillä ole ollut vaikutusta ja 10,1 % vastasi ryhmän ilmapiiriin vaikuttaneen opinnoissa jaksamiseen negatiivisesti. Vanhempien ja nuorempien opiskelijoiden välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa tässä väitteessä.

Selvitimme myös, kokevatko opiskelijat kiusaamista tutkinto-ohjelman sisällä. Vastausvaihtoehdot olivat ei koskaan, kyllä, muutaman kerran ja kyllä, useasti.

Tutkinto-ohjelman sisällä kiusaamista muutaman kerran oli kokenut 3,8 % vastaajista. Loput (96,2 %) vastasi, ettei ole kokenut kiusaamista tutkinto-ohjelman sisällä koskaan. Olimme laittaneet kyselyyn tähän kohtaan myös vapaan sanan kentän, jossa vastaajat pystyivät halutessaan jakaa vapaavalintaisia kommentteja aiheeseen liittyen. Alla muutama suora lainaus:

”Koen piikittelyä ja dissaamista. Tunnen itseni huonommaksi kuin muut”

”Jokaisen kanssa tulee hyvin toimeen, vaikkei kaikki parhaita ystäviä olekaan.”

”Osa luokkalaisistamme ei tule toimeen.”

6.2.4 Työt opintojen ohella

Tässä osiossa selvitimme, kuinka iso osuus opiskelijoista tekee töitä opintojen ohella, ja koetaanko töiden yhdistäminen opintoihin kuinka kuormittavana. Vastausvaihtoehdot olivat ei ja kyllä.

Suurin osa (57 henkilöä, 72,2 % vastaajista) vastaajista tekee opintojen ohella töitä (keskiarvo 1,7, keskihajonta 0,45, n=79).

Seuraavaksi kysimme, kuinka paljon työssäkäyvät tekevät keskimäärin töitä viikossa. Vastausvaihtoehdot olivat 1 – 0-10 h, 2 – 11- 20 h, 3 – 21-30 h.

Suurin osa vastaajista (36 henkilöä, 63,2 % vastaajista) tekee töitä keskimäärin 0-10 h viikossa (keskiarvo 1,4, keskihajonta 0,62, n=57). Vastaajista 29,8 % (17 henkilöä) tekee keskimäärin 11–20 h töitä viikossa ja 21–30 h viikossa tekee 7 % vastaajista, eli yhteensä 4 henkilöä.

Pyysimme vastaajia myös kertomaan, kuinka paljon he kokevat töiden yhdistämisen opintoihin vaikuttavan jaksamiseensa. Vastauskaala oli seuraava: 1 – Ei lainkaan, 2 – Melko vähän, 3 – Jonkin verran, 4 – Melko paljon ja 5 - Erittäin paljon. Taulukossa tämä

viisiportainen arviointiasteikko on muutettu kolmiportaiseksi niin, että vähän-osioon lukeutuu erittäin huono ja melko huono, jonkin verran –osioon lukeutuu jonkin verran, sekä paljon-osioon melko hyvä ja erittäin hyvä. Vastajat jaettiin jälleen kahteen ryhmään, jotta voitiin vertailla, onko aikaisemmin ja myöhemmin aloittaneiden opiskelijoiden vastausten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (p), johon käytimme t -testiä.

	n (= vastanneiden määrä)	keskiarvo	keskihajonta	p (vanhemmat vs. nuoremmat)	osuus vastaajista		
					vähän	jonkin verran	paljon
työnteon vaikutus opinnoissa jaksamiseen	57	2,89	1,205	n.s.	25	14	18

Taulukko 8. Töiden yhdistäminen opintoihin.

Taulukosta 8. on nähtävissä, että tuloksissa oli melko paljon hajontaa (keskiarvo 2,89, keskihajonta 1,20, $n = 57$). Suurin osa vastaajista (43,9 %, 25 henkilöä) oli sitä mieltä, että töiden yhdistäminen opintoihin vaikuttaa jaksamiseen melko vähän. Seuraavaksi eniten tuli jonkin verran –vastauksia (24,6 %, 14 vastaajaa). 31,6 % (18 vastaajaa) koki, että työnteko opiskelujen ohella vaikuttaa opinnoissa jaksamiseen melko paljon.

Työssäkäyvien vastaajien välillä tehtiin t -testin avulla vertailu siitä, kokivatko enemmän töitä tekevät opiskelijat työn ja opiskelun yhdistämisen eri tavoin. Testissä ilmeni tilastollisesti erittäin merkitsevä ero, jossa vaikutus opinnoissa jaksamiseen oli suurempi niillä opiskelijoilla, jotka tekivät töitä viikossa 11 h tai enemmän ($t=-3,787$, $df=51$, $p=0,00$, $n=57$). Opiskelijat, jotka tekivät töitä opiskelujen ohella viikossa 0–10 h eivät kokeneet töiden ja opintojen yhdistämisen vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen kovin paljoa.

7 Johtopäätökset

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 79 opiskelijaa. Hyödynsimme kaikkia vastanneita tulosten analysoimisessa. Käymme johtopäätökset läpi teemoittain.

Hyvinvointi elämän eri osa-alueilla

Suurin osa vastaajista oli kokenut yleisen jaksamisensa, terveytensä ja mielialansa pääsääntöisesti melko hyväksi. Vastausten perusteella opiskelijat kokivat ihmissuhteiden olevan koulussa hyvällä tasolla, ja vain pieni marginaali oli kokenut ihmissuhteensa koulussa melko huonoksi. Suurimmalla osalla harrastustilanne koettiin ei hyvänä eikä huonona.

Opiskelumotivaatiosta kysyimme kyselylomakkeessa kolmella eri tavalla: onko se hyvä vai huono, kuinka paljon motivaation puutetta on koettu sekä onko motivaation puutteella ollut vaikutusta koulussa jaksamiseen. Vastaukset olivat jakautuneet niin, että suurin osa vastaajista vastasi motivaationsa heikoksi jokaisen kysymyksen kohdalla. Suurin osa opiskelijoista kärsii motivaation puutteesta, sitä koetaan usein ja se vaikuttaa opinnoissa jaksamiseen. Vertailussa aiemmin ja myöhemmin aloittaneiden välillä oli tilastollisesti merkittävä ero jokaisen motivaatioaiheisen kysymyksen kohdalla. Vertailussa kävi ilmi, että vanhempien opiskelijoiden motivaatio on huomattavasti alempi kuin nuorempien opiskelijoiden.

Kysyttäessä tyytyväisyydestä elämään koulun ulkopuolella suurin osa vastasi olevansa tilanteeseensa melko tyytyväisiä.

Tuntemukset

Vastauksista selvisi, että negatiivisista tuntemuksista opiskelijat kokivat viikottasolla kaikkein eniten pahoinvointia, yksinäisyyttä ja aggressiota. Näiden jälkeen eniten koettiin masentuneisuutta, uupumusta sekä muisti- ja vatsaongelmia. Kaikkein vähiten opiskelijoiden keskuudessa on koettu keskittymisvaikeuksia, eikä suurimmalla osalla vastanneista ole ollut vaikeuksia rentoutua opiskelujen aikana.

Johdannossa viittasimme tutkimukseen, jonka mukaan noin joka kolmas korkeakouluopiskelija kokee opintojen aikana uupumusta. Kyselyn tulosten perusteella päivittäin tai viikoittain uupumusta kokee 41 % vastanneista, eli optometrian opiskelijoiden suhteen uupumusta kokee lähes joka toinen opiskelija. Oletuksenamme olikin, että uupumusta koetaan opiskelijoiden kesken runsaasti, joten kyselyn tulos oli odotettavissa.

Vastauksissa meidät yllätti se, miten vähän vastanneet olivat kokeneet iloa opiskelujen aikana. Yhteensä 81 % vastasi kokeneensa iloa vain muutaman kerran vuodessa tai ei lainkaan. Kukaan vastanneista ei kertonut kokeneensa iloa opiskelujen aikana päivittäin. Verrattaessa ilon määrän kokemusta opiskelijoiden kokeman masennuksen ja pahan olon määrään, on tuloksissa kuitenkin huomattavissa yhtäläisyyksiä, sillä päivittäin tai viikoittain vastaajista 83 % kertoi kokeneensa pahoinvointia ja 51 % masentuneisuutta. Koetun ilon määrä on heijastettavissa myös siihen, kuinka paljon opiskelijat ovat kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen aikana. Vastanneista yhteensä 68 % kertoi kokeneensa

yksinäisyyden tunnetta viikoittain tai päivittäin. Yksinäisyydellä, pahoinvoinnilla ja masentuneisuudella on kaikilla mahdollisesti vaikutus siihen, miten vähän opiskelijat ovat opintojen aikana iloa kokeneet. Kyselyn tuloksissa yllättävää oli myös, miten suuri määrä opiskelijoista kokee päivittäin tai viikoittain aggressiota (75 %). Myös aggression tunteilla on mahdollisesti vaikutusta koetun ilon määrään.

Harrastusten puutteella tai taloudellisella tilanteella ei ollut suuremmissa määrin vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen koulussa. Jaksamiseen vaikutti näitä enemmän vapaa-ajan puute ja oman ajanhallinnan ongelmat. Rästiin jääneillä tehtävillä, koulumenestyksellä ja opettajien antaman tuen määrällä oli vastaajien mukaan myös pääsääntöisesti enemmän vaikutusta jaksamiseen. Kysyttäessä, onko yksinäisyydellä vaikutusta koulussa jaksamiseen, 69 % on kuitenkin sitä mieltä, ettei se vaikuta siihen lainkaan tai vaikutus on pieni. Tämä on hieman yllättävää, sillä niin moni kuitenkin kertoo kärsivänsä yksinäisyydestä.

Yhteensä 39 % vastanneista kertoi kärsivänsä uniongelmistä päivittäin tai viikoittain, mutta vain 8 % vastaajista kertoi kärsivänsä viikoittaisesta väsymyksestä. Suurin osa vastaajista kertoi, ettei ole tuntenut väsymystä opiskelujen aikana muutamaa kertaa enempää, joten nämä vastaukset ovat hieman ristiriidassa keskenään. Olisi oletettavaa, että uniongelmistä kärsineet opiskelijat olisivat myös kokeneet itsensä väsyneiksi opiskelujen aikana. Voisi siis kuvitella, että opiskelijoilla on mahdollisesti vaikeuksia nukahdtaa illalla, mutta myöhään nukahtamista kompensoidaan nukkumalla aamulla pidempään. Suurin osa vastanneista kertoi nukkuvansa yössä 7–8 tuntia, mutta vapaan sanan kentässä kuitenkin mainittiin, että unen määrä voi vaihdella paljon, ja voi olla mitä vaan kolmen ja kymmenen tunnin väliltä.

Onnistumisen tunnetta viikkotasolla koki 25 % vastanneista, eli joka neljäs. Joka viides on kokenut viikoittain toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen.

Vastauksista kävi ilmi, että useimmin opiskelijoilta välistä jäänyt ateria oli välipala, jonka söi vain neljäsosa vastanneista. Muita päivän aterioita opiskelijat söivät melko runsaasti.

Liikuntaa käsittelevästä osiosta tuli ilmi, että vastaajista suurin osa harrastaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa. 10 % vastasi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan. Vapaan sanan kentässä mainittiin, että koiran kanssa tulee ulkoiltua päivittäin ja muuten liikunta on usein hyötyliikuntaa arjen yhteydessä. Urheilun mainittiin myös toimivan henkireikänä.

Opinnot ja eri tekijöiden vaikutukset koulussa jaksamiseen

Eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen vaikuttivat motivaation puute (3,44), oman ajanhallinnan ongelmat (3,24) ja elämän koettu kiireellisyys (3,24).

Opiskelijat vastasivat, että väittämistä eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen vaikuttivat motivaation puute, oman ajanhallinnan ongelmat sekä elämän koettu kiireellisyys. Opiskelijat, jotka kokivat oman ajanhallinnan ongelmia, kokivat myös suhteessa enemmän motivaation puutetta sekä he kokivat elämänsä myös kiireelliseksi.

Yksittäisten kurssien vaikutus jaksamiseen

Pyysimme vastaajia arvioimaan kunkin suoritettun kurssin ja laajemman tehtävän kohdalla, vaikuttiko se opinnoissa jaksamiseen ja kuinka paljon.

Raskaimmiksi yksittäisistä kursseista oli koettu silmien yhteisnäön tutkiminen ja näöntutkimus erityistapauksissa ja ortoptiikka. Laajemmista yksittäisistä tehtävistä eniten jaksamiseen vaikutti portfolio, opinnäytetyö ja PBL-työt.

Vapaan sanan kentässä opiskelijat olivat maininneet piilolinssi- ja mikroskopointinäyttökokeiden toteutusten olleen stressaavia ja jaksamiseen vaikuttavia. Ortoptiikan portfolioa oli kuvattu erittäin raskaaksi. Kurssien ollessa liian raskaita yksilön omaan jaksamiseen nähden, oli odotettavaa, että uupumusta ja motivaatio-ongelmia koetaan.

Erilaiset kouluongelmat

Tuloksista tuli ilmi, että eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen vaikuttivat motivaation puute, oman ajanhallinnan ongelmat sekä elämän koettu kiireellisyys. Ajanhallinnan koetut ongelmat eivät kuitenkaan heijastuneet tehtävien tekemättä jättämiseen tai tehtävien palautuksien myöhästelyihin. Näitä kysyttäessä suurin osa oli vastannut kokevansa melko vähän tehtävien tekemättä jättämistä ja myöhästelyä palautuksissa.

Vain harva koki poissaoloja opiskeluiden aikana. Suurin osa oli vastannut, että poissaoloja on melko vähän. Oppimisvaikeuksista kärsi vähäinen osa vastaajista ja useimmat olivat kokeneet jonkin verran keskittymisvaikeuksia. Motivaation puute oli opiskelijoiden

kesken erittäin yleistä - vain 3 % vastaajista ei kokenut lainkaan motivaatio-ongelmia. Motivaationpuute voi olla yksi syy, miksi yhteensä melkein joka toinen vastaajista oli josakin vaiheessa harkinnut opintojen keskeytystä ilman jatkoaikeita.

Opintojen keskeytys, ryhmän ilmapiiri ja kiusaaminen

Ryhmän ilmapiiristä ja sen vaikutuksesta opinnoissa jaksamiseen kysyttäessä selvisi, että pääsääntöisesti luokkaryhmien ilmapiiri koettiin suhteellisen hyväksi, ja että ryhmän ilmapiiri on vaikuttanut pääsääntöisesti parantaen opinnoissa jaksamiseen. Luokan yhteishenkeä oli kuitenkin vapaan sanan kentässä kommentoitu siten, etteivät kaikki luokalaiset tule keskenään toimeen.

Vastaajien välillä tehtiin vertailu siitä, koetaanko ryhmien väliset ilmapiirit eri tavoin. Ryhmien koetussa ilmapiirissä oli tilastollisesti merkittävä ero, jossa myöhemmin opintonsa aloittaneet kokivat ryhmän ilmapiirin huomattavasti paremmaksi, kuin aikaisemmin aloittaneet. Tämä myös heijastuu siinä, että vanhemmat opiskelijat kokivat ihmissuhteiden koulussa olevan huonompia kuin nuoremmat opiskelijat.

Suurin osa kyselyyn vastanneista ei ollut kokenut kiusaamista optometrian tutkinto-ohjelman sisällä. Vastanneista muutama oli sellaisia, jotka ovat kokeneet kiusaamista muutamana kerran. Kiusaamisen oli kuvailtu olevan piikittelyä ja ”dissaamista”.

Selvitimme, harkitsevatko opiskelijat opintojensa keskeyttämistä ilman jatkoaikeita. Vastauksista kävi ilmi, että lähes joka toinen vastaaja oli harkinnut opintojensa keskeyttämistä edes kerran. Tämä tulos onkin oletettavaa, sillä niin suuri osa kyselyyn vastanneista kärsii myös motivaatio-ongelmista. Selvitimme t-testin avulla, harkitsevatko vanhemmat opiskelijat useammin opintojensa keskeyttämistä. Tässä ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkittäviä eroja, eli vastaukset hajaantuivat kaikkien vuosikurssien kesken melko tasaisesti.

Työt opintojen ohella

Selkeä enemmistö kyselyyn vastanneista tekee töitä opintojen ohella. Suurin osa tästä joukosta tekee viikossa keskimäärin 0–10 tuntia töitä. Kysyttäessä vaikutuksista jaks-

miseen töiden ja opiskeluiden yhdistämisestä suurin osa vastasi vaikuttavan melko vähän ja jonkin verran. Melko vähäiset vaikutukset jaksamiseen selittyvät sillä, että suurin osa kyselyyn vastanneista tekevät maksimissaan kymmenen tuntia töitä viikossa.

Vertailun mukaan enemmän töitä tekevät kokevat työelämän ja opiskeluiden yhdistämisen raskaampana.

8 Pohdinta

8.1 Arvio opinnäytetyöstä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää optometristiopiskelijoiden hyvinvointia opiskeluiden aikana. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi opintosuunnitelmien ja toimintamallien kehittämiseen. Mielestämme onnistuimme vastaamaan tutkimusongelmiin ja tuottamaan uutta tietoa optometrian opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Teoria ja kyselyssä kysytyt asiat vastasivat tutkimusongelmiin. Kyselytutkimus toteutettiin täysin anonymisti vastaajien tietosuoja kunnioittaen. Ketään yksittäistä vastaajaa ei pysty vastausten perusteella tunnistamaan.

Muodostimme opinnäytetyössä käytettyä kyselyä siten, että siihen olisi mahdollisimman helppoa vastata, jotta saisimme mahdollisimman luotettavia tuloksia. Pidimme melkein kaikkia kysymyksiä pakollisina vastattavina, jotta saimme tasaisen vastausmäärän kullekin kysymykselle. Päätimme keskittyä monivalintakysymyksiin. Vapaan sanan kentät olivat vapaaehtoisia, niihin sai kirjoittaa omia ajatuksia ja kokemuksia kustakin aihealueesta. Ennen kyselyn julkaisua pyysimme kehitysehdotuksia ohjaavalta opettajaltamme.

Kysyimme yhteistyökumppaniltamme Metropolia Ammattikorkeakoulun opintokuraattorilta Maarika Kortelaiselta, miten hänen mielestään opiskelijoiden hyvinvointia olisi mahdollista parantaa kouluympäristössä. Hän kokee, että oppilaitoksissa tehdään jo paljon hyvää työtä opiskelijoiden opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin kehittämiseksi, mutta ideointia ja kehittämistyötä kuitenkin tarvitaan edelleen. Kortelainen mainitsi, että hänen ja opiskelijoiden tapaamisilla opiskelijat nostavat usein esiin uupumisen ja kuormittumisen kokemukset. Hänen mielestään olisi hyvä kehittää toimintamalli kartoittamaan opiskelijan

ylikuormittumisen syitä, sekä kehittämään toimintamalleja tämän kuormituksen vähentämiseen opetus- ja oppimistilanteissa.

8.2 Aineiston luotettavuus

Opinnäytetyömme teoriaosuus ja kyselyyn laaditut kysymykset vastaavat tutkimusongelmiin.

Kyselyyn vastattiin täysin anonyymisti, ja tästä syystä emme voi tietää, mikäli joku on vastannut kyselyyn useamman kerran. Tuloksista ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa, ja vastaajien anonymiteettiä on kunnioitettu. Yksi kyselyyn vastanneista opiskelijoista kommentoi, että eri termejä olisi voinut avata enemmän ymmärrettävyyden lisäämiseksi. Näistä syistä pieniä otantavirheitä voi esiintyä.

Alan sukupuolijakauman vuoksi valtaosa vastaajista on naisia, joten kyselyssä emme eritelleet vastauksia sukupuolen mukaisesti.

Vastaajien otos on suuri, ja siitä syystä voimme pitää tuloksia luotettavina. Kysely lähetettiin yli vuoden opiskelleille ryhmille (137 opiskelijaa), ja yli puolet tästä joukosta vastasi (79 vastaajaa).

Opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa molempien opinnäytetyöprosessin ensikerätalaisuus. Määrällinen tutkimusmenetelmä oli kummallekin ennestään vieras, joten prosessin aikana opiskelimme aiheeseen liittyvät teoriat itse tiukalla aikataululla.

Kyselyn luotettavuuteen vaikuttaa myös kysymysten ymmärrettävyys. Yksi kyselyyn vastanneista ilmoitti, että muutamiaan kysymykseen olisi ollut helpompaa vastata, jos termit (aggressio) olisi avattu.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöprosessimme ajoittui keskelle maailmanlaajuista koronavirusta. Pandemia on voinut vaikuttaa vastaajien yleiseen hyvinvointiin ja terveydentilaan. Olisikin mielenkiintoista tietää, olisiko opiskelijoiden hyvinvointi erilainen sen jälkeen, kun koronavirusta ei enää ole samanlaisessa mittakaavassa.

Opinnäytetyössämme käsitelimme vain Metropolia Ammattikorkeakoulun optometrian opiskelijoita. Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista nähdä, jos vastaava kyselytutkimus ja vertailu tehtäisiin Oulun ammattikorkeakoulun optometrian opiskelijoiden välillä.

Lähteet

Antti S. Mattila. 2018. Stressi - Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 [viitattu 11.8.2020]

Grandell Ronnie. 2018. Irti itsekritiikistä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hansen A. 2017. Aivovoimaa - Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Atena

Heidi Hanna. 2014. Voiko stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. Bookwell Oy. [viitattu 11.8.2020]

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing OY

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

Kristiina Lappalainen, Matti Kuittinen, Matti Meriläinen. 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Turku: Painosalama Oy.

Kunttu Kristiina, Komulainen Anne, Makkonen Katri, Pynnönen Päivi. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy

Kunttu Kristiina, Pesonen Tommi, Saari Juhani. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Lindblom-Yläne S, Nevgi A. 2009. Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki: WSOY

Lääkärikeskus Aava. 2018. Pitkittyneen stressin vaikutukset ovat fyysisiä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aava.fi/artikkeli/pitkittyneen-stressin-vaikutukset-ovat-fyysisia> [viitattu:11.8.2020]

Nettinappi. 2020. Elämänhallinta auttaa selviämään vastoinkäymisistä, stressistä ja kii-reestä. WWW-dokumentti. Saatavissa <https://nettinappi.fi/tietoaalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/elamanhallinta/> [viitattu 11.8.2020]

Nettinappi. 2020. Liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nettinappi.fi/tieto-alue/hyvinvointi-ja-terveys/liikunta/> [viitattu 6.8.2020]

Nettinappi. 2020. Ravinto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nettinappi.fi/tieto-alue/hyvinvointi-ja-terveys/ravinto/> [viitattu 10.8.2020]

Nuortenlinkki. 2017. Itsetunto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tie-topiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto> [viitattu 6.8.2020]

Nyyti Ry. 2016. Ajanhallinta on taito. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajankayttoa/> [viitattu 11.8.2020]

Nyyti Ry. 2016. Asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajankayttoa/asioiden-lykkaaminen-eli-vitkuttelu/> [viitattu 11.8.2020]

Raijas Anu. 2016. Takuusäätiö. Nuorten aikuisten taloudellinen hyvinvointi - mitä se on? WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.takuusaatio.fi/nuorten-aikuisten-taloudellinen-hyvinvointi-mita-se> [viitattu 10.8.2020]

Salmela-Aro K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sohlman Britta, Immonen Tuula, Kiikkala Irma. 2005. Ongelmallinen mielenterveys. Verkkojulkaisu saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101669/052sohlman.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 10.8.2020]

Syväoja Heidi, Kantomaa Marko, Laine Kaarlo, Jaakkola Timo, Pyhältö Kirsi, Tammelin Tuija. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Verkkojulkaisu saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf [viitattu 6.8.2020]

Terttu Parkkinen, Johanna Berg. 2009. Opiskelijan hyvinvointi ja ohjaaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160843.pdf> [viitattu: 11.8.2020]

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 11.8.2020]

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> [viitattu 11.8.2020]

Tina Lauronen. 2016. Opiskelun ja koulutuksen tutkimissätiö. Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointi - opiskelijabarometri. Saatavissa: <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/05/Korkeakouluopiskelijoiden-mielen-hyvinvointi1.pdf> [viitattu 11.8.2020]

Villa Tiia, Vuorio Nina, Boltar Leena. 2018. Kuntoutussäätiö. Ohjaajan opas sujuvamman opiskelun tukemiseen. Helsinki: Grano Oy. Verkkojulkaisu saatavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2018/10/VANU-OHJAAJIEN-OPAS-KUNTOUTUSSAATIO.pdf> [viitattu 11.8.2020]

World Health Organization WHO. Mental health: strengthening our response. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [viitattu 11.8.2020]

Kyselylomake

Optometristiopiskelijoiden hyvinvointikysely

Kuluneiden vuosien aikana keskustelun aiheena on ollut huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista. Joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii psyykkisistä oireista, kuten uupumuksesta, masennuksesta ja stressistä, kertoo Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) julkaisema terveystutkimus vuonna 2016 (Kunttu, Pesonen & Saari 2017).

Optikoiden työhyvinvoinnista on aikaisemmin tehty useampia kyselytutkimuksia, mutta pelkästään optometristiopiskelijoiden hyvinvoinnista ei ole tehty tutkimuksia. Metropolia Ammattikorkeakoulu tekee kyselyjä opiskelijoiden hyvinvoinnista, mutta ne ovat yleensä koko opiskelijajoukolle suunnattuja. Optometrian opiskelijat ovat olleet esillä mm. Metropolian HowYouLearn kyselyssä.

Opinnäytetyönämme kartoitamme kyselytutkimuksen avulla yli vuoden opiskelleiden henkilöiden hyvinvointia ja jaksamista.

Tuloksista hyötyvät alaa pohtivat henkilöt ja mahdollisesti opetussuunnitelmaa laativat tahot, jotka voisivat ottaa huomioon opiskelijoiden raskaana kokemat tekijät.

Vastaukset käsitellään täysin anonymisti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyömme aineistossa. Aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi vastauksiesi käyttöön opinnäytetyömme aineistona.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 5min.

Kiitos, että olet mukana tekemässä opinnäytetyötämme!

heidi.karbin@metropolia.fi ja emilia.hatanpaa@metropolia.fi

Alkutiedot

Vastaukset käsitellään täysin anonymisti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyömme aineistossa. Aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Annatko suostumuksesi vastauksiesi käyttöön opinnäytetyömme aineistona? *

- ☐ Kyllä
☐ En (voit poistua kyselystä)

Minä vuonna aloitit opintosi?

- ☐ 2019
☐ 2018
☐ 2017
☐ 2016
☐ 2015 tai myöhemmin

Hyvinvointi

Arvioi omaa hyvinvointiasi seuraavilla elämäsi osa-alueilla.

	Erittäin huono	Melko huono	Ei hyvä eikä huono	Melko hyvä	Erittäin hyvä
* Jaksaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Mieliala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opiskelumotivaatio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ihmissuhteet koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ihmissuhteet koulun ulkopuolella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka tyytyväinen olet elämäsi koulun ulkopuolella?

- ☐ Erittäin tyytyväinen
☐ Melko tyytyväinen
☐ En tyytyväinen enkä tyytymätön
☐ Melko tyytymätön
☐ Erittäin tyytymätön

Mitä seuraavista olet kokenut opiskelujen aikana ja kuinka paljon?

	Ei lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Kuukausittain	Viikoittain	Päivittäin tai lähes päivittäin
* Uniongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Väsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Muistiongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Jännittyneisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ahdistuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Levottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vaikeus rentoutua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ärtynisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Aggressiot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Keskittymisvaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vatsaongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Paholointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Päänsärky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Masentuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Uupumus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Onnistumisen tunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Yksinäisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Ilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Tuntunut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon edellisen kysymyksen oireet vaikuttavat tämän hetkiseen opinnoissa jaksamiseen? *

- ☐ Ei lainkaan
☐ Melko vähän
☐ Jonkin verran
☐ Melko paljon
☐ Erittäin paljon

Kuinka paljon seuraavat asiat vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiisi ja koulussa jaksamiseen?

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
* Yksinäisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Huonot ihmissuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koulukiusaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Harrastusten puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Vapaa-ajan puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Taloudellinen tilanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Työn ja opintojen yhteensovittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koulumenestys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Rästtit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Oman ajanhallinnan ongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Motivaation puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Elämän kiireellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Opettajien antaman tuen ja ohjauksen puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ateriarytmi: Syötkö:

	En ikinä	Muutaman kerran viikossa	Useammin kuin muutaman kerran viikossa	Joka päivä
* Aamiaisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Lounaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Välipalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Päivällisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Iltapalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon nukut keskimäärin yössä? *

- ☐ 0-4h
☐ 5-6h
☐ 7-8h
☐ 9-10h
☐ 11h tai enemmän

Kuinka monta kertaa harrastat liikuntaa viikossa? *

- ☐ En lainkaan
☐ Kerran viikossa
☐ 2-3 kertaa viikossa
☐ 4-5 kertaa viikossa
☐ yli 5 kertaa viikossa

Tähän laatikkoon voit
halutessasi kertoa
vapaavalintaisia kommentteja.

Opinnot

Millaisena koet ryhmäsi ilmapiirin?

- ☐ Erittäin huono
☐ Melko huono
☐ Ei hyvä eikä huono
☐ Melko hyvä
☐ Erittäin hyvä

Onko ryhmän ilmapiiri vaikuttanut opinnoissa jaksamiseen?

- ☐ Kyllä, parantaen
☐ Kyllä, huonontaan
☐ Ei vaikutusta

Onko sinua kiusattu tutkinto-ohjelman sisällä? *

- ☐ Ei koskaan
☐ Kyllä, muutaman kerran
☐ Kyllä, useasti

Vapaa sana:

Mielenterveysongelmiin on saatavilla apua. Jos kyselyn asiat jäivät mietittäväksi, voit olla yhteydessä seuraaviin tahoihin:

- Opintopsykologit
 - Paula Aarnio paula.aarnio@metropolia.fi
 - Antti Äijänen antti.t.ajjanen@metropolia.fi
- Opintokuraattori
 - Maarika Kortelainen maarika.kortelainen@metropolia.fi
- Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien opiskeluterveydenhuollon palvelut
- Evankelis-luterilaisten seurakuntien oppilaitospapit
- Kriisipuhelin yllättävissä tilanteissa p. 09 2525 0111
- Mieli.fi - Suomen Mielenterveys ry

