

Saara Karjalainen

# Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys ja opiskelukyky – tietopaketti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle



Sairaanhoitaja AMK

hoitotyö

syksy 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Karjalainen Saara

**Työn nimi:** Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys ja opiskelukyky – tietopaketti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle

**Tutkintonimike:** Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyö

**Asiasanat:** mielenterveys, opiskelukyky, ammattikorkeakouluopiskelija, opiskelijakunta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle opiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukykyä. Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijakunnan toimijoiden tietoa mielenterveydestä ja opiskelukykyä ja edistää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksinä oli selvittää millainen tietopaketti edistää mielenterveyttä ja opiskelukykyä sekä millaisilla toimilla opiskelijakunta KAMO voi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä.

Mielenterveys on toimintakykyä ylläpitävä voimavara, joka muokkautuu koko elämän ajan. Mielenterveyttä voidaan kehittää ja edistää vaikuttamalla sitä suojaaviin ja uhkaaviin tekijöihin. Mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet 2000-luvulla niin opiskelijoiden kuin muunkin väestön keskuudessa, ja kehityksen suunta on huolestuttava. Mielenterveyshäiriöt luokitellaan suomalaisten kansansairauksiksi ja ne ovat yleisimpiä työkyvyttömyyden aiheuttajia. Opiskelukykyllä tarkoitetaan opiskelijoiden työkykyä. Se koostuu opiskelijan omista voimavaroista ja opiskelutaidoista sekä opetustoiminnasta ja opiskeluympäristöstä. Nämä osa-alueet ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa. Opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla kaikkiin osa-alueisiin. Opiskelukykyä edistämällä voidaan ehkäistä opintojen pitkittymistä tai keskeyttämistä.

Opintojen aloitus ja siihen liittyvät muut elämänmuutokset voivat altistaa mielenterveyden haasteille, esimerkiksi ahdistukselle. Opiskelijoiden yksinäisyyden lisääntyminen ja merkittävien, luottamuksellisten sosiaalisten suhteiden vähentyminen heikentävät hyvinvointia. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia ja varhaisessa vaiheessa voidaan matalalla kynnyksellä vaikuttaa oireiden kehittymiseen. Myös opiskelijakunnalla on merkittävä rooli mielenterveyden edistämässä. Käyttökelpoinen tulokulma opiskelijahyvinvointia edistävään työhön on yhteisöllisyyden lisääminen ja yksilön hyvinvoinnin lisäämisen yhteisöterveyden edistämisen keinoin.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä tuotteistamisprosessin kautta. Tuote, eli tietopaketti perustuu tämän opinnäytetyön teoriapohjaan, mistä se on koottu Microsoft Powerpoint -ohjelmalla diaesitykseksi opiskelijakunta KAMOn käyttämään diapohjaan. Tietopakettia voidaan käyttää opiskelijakunnan vertaistutoreiden koulutuksessa ja opiskelijakunnan hallituksen hyvinvointitoimijat voivat hyödyntää materiaalia edunvalvontatyössä sekä opiskelijahyvinvointiin liittyvissä kannanotoissa. Tietopaketin aiheiden valinnassa sekä käytetyssä kielessä ja tyyliässä on otettu huomioon käyttäjät, eli ammattikorkeakouluopiskelijat.

Jatkotutkimusehdotuksena tälle opinnäytetyölle esitän, että tietopakettia päivitetään tulevaisuudessa lisäämällä siihen perustietoa esiintymisjännityksestä sekä yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä eli masennuksesta ja ahdistuneisuushäiriöistä, niiden oireista, ilmenemisestä, yleisyydestä ja itsehoitokeinoista. Lisäksi olisi aiheellista pohtia myös, kuinka opiskelijakunta tai ammattikorkeakoulu voisi mahdollistaa vertaistukea näistä kärsiville. Toisena jatkotutkimuksena voisi selvittää, kuinka opiskelijakunta KAMO voisi tukea loppuvaiheen opiskelijoita valmistumisessa ja työelämään siirtymisessä.

## Abstract

**Author:** Karjalainen Saara

**Title of the Publication:** Mental Health and Study Ability among University Students – information package for the student union of Kajaani University of Applied Sciences

**Degree Title:** Bachelor of Health Care, Nursing

**Keywords:** mental health, study ability, university student, student union

The purpose of this thesis was to produce an information package about the mental health and study ability of university students for the student union of Kajaani University of Applied Sciences. The student union of Kajaani University of Applied Sciences, KAMO, acted as the commissioner of the thesis. The aim of the thesis was to increase knowledge of mental health and study ability and to promote the mental health and study ability of Kajaani University of Applied Sciences students. The research questions of this thesis were to find out what kind of information package 'would promote mental health and study ability and what type of activities the student union KAMO should organize to promote to students' mental health and study ability.

Mental health is a resource that maintains functional capacity and that adapts to changes in life. Mental health can be developed and promoted by influencing the factors that protect or threaten it. Mental health disorders have become more common both among students and the general population in the 21st century and the direction of development is worrying. In Finland mental health disorders are classified as national diseases and are the most common causes of incapacity for work. Study ability refers to students' ability to work. It consists of the student's own resources and study skills, as well as teaching activities and study environment. These areas are closely interlinked. The ability to study can be promoted by influencing all areas. Prolonging or interrupting studies can be prevented by promoting the ability to study.

Starting studies and other related life changes can expose you to mental health challenges, such as anxiety. Increasing student loneliness and declining significant, confidential social relationships are detrimental to well-being. By strengthening mental health protective factors, the development of symptoms can be prevented and influenced with a low threshold at an early stage. The student union also has a significant role to play in promoting mental health. A useful starting point for the promotion of student well-being is to increase communality and individual well-being by promoting community health.

This thesis has been implemented as a functional thesis through the productization process. The product, i.e. the information package, is based on the theoretical framework of this thesis, from which it has been compiled to a Microsoft Powerpoint slide show on a slide template used by the student union KAMO. The information package can be used for the training of peer tutors by the student union, and the welfare officers of the student union's board can utilize the material in advocacy work and statements. Users have been taken into account in the selection of the topics in the information package and the language and style used.

In future the information package could be updated by adding basic information about performance stress and the most common mental disorders, i.e. depression and anxiety disorders, their symptoms, appearance, prevalence and self-care. In addition, it would be appropriate to consider how the student union or university could provide peer support for those affected. Another topic for further study could be to find out how the student union KAMO could support final-year students in graduation and transition to working life.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Opinnäytetyön tausta.....	2
2.1	Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta .....	2
2.2	Opiskelijakunnan tuottama vertaistutorointi .....	5
3	Mielenterveys .....	7
3.1	Positiivinen mielenterveys .....	10
3.2	Mielenterveyshäiriöt ja niihin liittyvä stigma.....	12
3.3	Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys .....	14
4	Opiskelukyky.....	18
4.1	Stressin vaikutus opiskelukykyyn .....	20
4.2	Opiskelukykyä edistävä opiskeluympäristö.....	22
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys.....	25
6	Tietopaketti ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukyvystä ...	26
6.1	Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen.....	26
6.2	Ideointivaihe.....	27
6.3	Luonnosteluvaihe .....	28
6.4	Kehittäminen.....	31
6.5	Viimeistely .....	32
7	Johtopäätökset ja pohdinta .....	35
7.1	Luotettavuus.....	36
7.2	Eettisyys.....	38
7.3	Ammatillinen kehittyminen.....	38
8	Lähteet.....	40

## LIITTEET

## 1 Johdanto

“There is no health without mental health.” (WHO 2004.)

Korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi ja psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet 2000-luvun aikana. Vuonna 2016 jo joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi näistä haasteista. Yleisimpiä psyykkisiä ongelmia runsaan stressin kokemisen lisäksi ovat jatkuva yllirasittumisen kokeminen, uniongelmat ja valvominen huolien takia, keskittymisvaikeudet sekä itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi. (Kunttu ym. 2017.)

Covid-19-pandemian aikana ammattikorkeakouluopiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi ovat huonontuneet entisestään. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry nosti esiin huolensa aiheesta toukokuussa 2020 julkaisemassaan tiedotteessa. AMK-opiskelijoille teetettyjen kyselyiden koosteesta selviää, että poikkeusaika on vaikuttanut erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoihin. (SAMOK 2020.) Elokuussa 2020 opiskelijajärjestöt ilmaisivat huolensa erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kiinnittymisestä opiskelijayhteisöön ja verkostoitumisesta muiden opiskelijoiden kanssa (YLE 2020). Mitä paremmin opiskelija on kiinnittynyt osaksi opiskelijaryhmäänsä, sitä varmemmin hän edistyy opinnoissaan. Yhteisöllisyys ja side opiskelukavereihin suojaa myös mielenterveysongelmilta. (Ärting 2020.)

Opiskelun kuormittavuuden lisäksi työelämä on murroksessa ja digitalisaatio kehittyy hurjaa vauhtia, mikä luo epävarmuutta ja paineita nuorille aikuisille. Nuorisobarometrin (2019) mukaan alle 30-vuotiaista jopa kaksi kolmasosaa kokee, että työelämän kuormittavuus johtaa työuupumukseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen sekä opiskelukykyn sekä niihin liittyviin tekijöihin. Tähän teoretietoon pohjaten tein Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle tietopaketin aiheesta. Opiskelijakunta voi hyödyntää tietopakettia esimerkiksi vertaistuutoreiden koulutuksessa sekä edunvalvontatyössä kannanottojen pohjana.

Kiinnostuin aiheesta vuoden 2019 aikana, kun toimin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan hallituksessa vastaten opiskelijahyvinvoinnista. Sairaanhoidajaopinnoissani olen suunnannut osaamistani mielenterveystyöhön ja tahdoin opinnäytetyöni tukevan ammatillista kehittymistäni. Opiskelijakunta toimeksiantajana rajasi työn luonnollisesti koskemaan juuri ammattikorkeakouluopiskelijoita.

## 2 Opinnäytetyön tausta

Työni toimeksiantajana toimi Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta ja opinnäytetyön työelämän ohjaajana opiskelijakunnan toiminnanjohtaja Mira Nukari, joka on myös opiskelijakunnan vastuuhenkilö tuutoriasioissa. Idea opinnäytetyöhön syntyi, kun toimin opiskelijakunnan hallituksessa vuoden 2019 vastaten opiskelijahyvinvoinnista. Tahdoin tehdä jotain konkreettista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi edelleen ja mielenterveys on ammatillinen vahvuuteni.

Seuraavissa alaluvuissa tutustutaan Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakuntaan, sen tehtäviin sekä opiskelijakunnan toteuttamaan vertaisohjaukseen Kajaanin ammattikorkeakoulussa.

### 2.1 Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

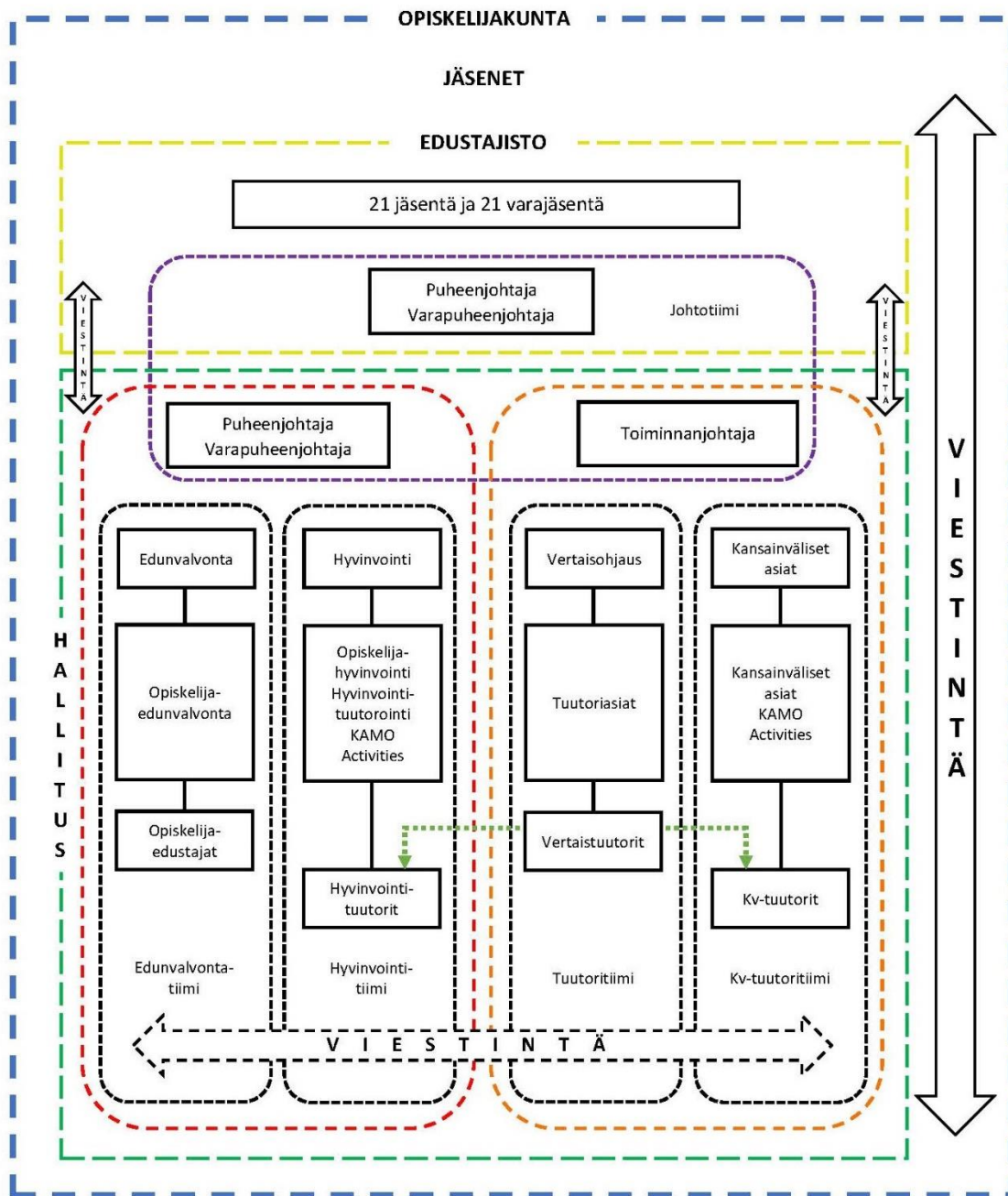
Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (englanniksi The Student Union of Kajaani University of Applied Sciences) on vuonna 1998 perustettu lakisääteinen opiskelijoiden edunvalvonta- ja palveluorganisaatio. Opiskelijakunnasta voidaan käyttää lyhennettä KAMO, englanniksi Student Union KAMO. Opiskelijakunnan tarkoituksesta ja tehtävistä on säädetty Ammattikorkeakoululaissa (L 932/2014). Opiskelijakunnan toiminnassa sovelletaan myös yhdistyslakia (503/1989), noudatetaan opiskelijakunnan edustajiston hyväksymiä ja ammattikorkeakoulun rehtorin vahvistamia sääntöjä sekä noudatetaan Suomen lakia (Strategia 2019).

Opiskelijakunnan erityisiä, ammattikorkeakoululakiin (L 932/2014) kirjattuja tehtäviä on nimetä opiskelijoiden edustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin sekä osallistua tarvittaessa opiskeluterveydenhuoltoa koskevien tehtävien toteuttamiseen. Opiskelijakunnan perustehtävänä on osaltaan valmistaa opiskelijoita toimimaan aktiivisina, valveutuneina ja kriittisinä kansalaisina. Toimiminen opiskelijoiden edunvalvojana ja yhdysiteenä korkeakoulun toimielimiin on opiskelijakunnan tarkoitus. (L 932/2014.) Opiskelijakunta KAMO vastaa opiskelijoiden edunvalvonnasta ja pyrkii edistämään opiskelijoiden hyvinvointia Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Opiskelijakunta KAMOn keskeisimmät arvot ovat opiskelijoiden mielipiteiden kuunteleminen, avoin ja saatavuttava opiskelijakunta sekä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. (Strategia 2019.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 2 500 opiskelijaa, joista noin 2 300 opiskelee AMK-tutkintoon johtavassa koulutuksessa (KAMK 2020). Opiskelijakunta KAMOn jäseniä on noin

1000. KAMOn jäseniksi voivat liittyä kaikki Kajaanin ammattikorkeakoulussa tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskelevat. Lisäksi KAMO voi hyväksyä jäsenikseen myös muita KAMKin opiskelijoita. Opiskelijakuntaan liittyminen ei ole opiskelijalle pakollista, vaan opiskelija liittyy opiskelijakunnan jäseneksi maksaessaan jäsenmaksun eli käytännössä ostaessaan opiskelijakortin. Opiskelijakunta valvoo kuitenkin kaikkien koulussa opiskelevien etua opiskelijakunnan jäsenyydestä riippumatta. (Opiskelijakunnan säännöt 2017.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnassa toimii kaksi eri organisaatiota, edustajisto ja hallitus. Edustajisto on vuosittain vaaleilla valittava organisaatio, johon kuuluu 21 varsinaista jäsentä ja 21 varajäsentä. Edustajisto valitsee opiskelijakunnan hallituksen, johon kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään viisi ja enintään seitsemän jäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan ja sopii keskinäisestä työnjaosta. Opiskelijakunnalla on yksi vakituinen palkattu toimihenkilö, toiminnanjohtaja. KAMOn organisaatorakenne on jaettu tiimeihin, jotka muodostuvat kahdesta tai useammasta henkilöstä. Tiimimallisen rakenteen vahvuuksia on vastuun tasaisempi jakautuminen ja sujuvampi tiedonkulku. KAMOSSa toimii viisi tiimiä: johtotiimi, edunvalvontatiimi, hyvinvointitiimi, tuutoritiimi ja kv-tuutoritiimi. Seuraavalla sivulla on kuvattuna KAMOn organisaatiomalli (kuva 1). (Strategia 2019.)



Kuva 1. Organisaatiokaavio. (Kallunki 2014, täyd. Ahoniemi 2015, Nukari, Roivainen & Turunen 2018.)

## 2.2 Opiskelijakunnan tuottama vertaistuutorointi

Vertaistuutorointi on yleisesti käytetty ohjausmuoto erityisesti korkeakouluopintojen alkuvaiheessa. Aloittavan opiskelijaryhmän vertaistuutorina toimii yleensä saman alan vanhempi opiskelija, joka neuvoo ja opastaa opiskeluympäristöön ja opintoihin liittyvissä asioissa, mutta myös osaltaan edesauttaa uusien opiskelijoiden ryhmäytymistä ja pääsyä sosiaalisen opiskelijaelämän alkuun. Vertaistuutorit ovat koulutettuja tehtäväänsä, mutta eivät ole ohjauksen ammattilaisia. (Skaniakos, Penttinen, & Lairio n.d.)

Kajaanin ammattikorkeakoululla (KAMK) ja KAMOlla on yhteistyösopimus, jonka mukaan KAMO tuottaa vertaisohjausta (tuutorointia) KAMKille osana KAMKin ohjausjärjestelmää. Ohjausjärjestelmässä lähimpänä opiskelijaa ovat työparina opettajatuutori ja vertaistuutori. Ohjaustoiminnan tavoitteena on tukea ja kannustaa opiskelijaa opiskelussa ja kehittämisessä oman alansa osajaksi. Opintojen etenemistä aikataulussa tuetaan ja ehkäistään opintojen keskeyttämistä ja pitkitymistä. Ohjaustoiminnalla varmistetaan, että opiskelijan opiskelusuunnitelma luo pohjaa tulevalle uralle ja huolehditaan, että opiskelijalla on käytössään riittävästi tietoa ammattikorkeakoulusta ja opiskelua tukevista palveluista. (KAMK N.d.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa tuutoreiksi voivat hakea 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat, jotka ovat KAMOn jäseniä. Tuutoriksi haetaan vapaamuotoisella hakemuksella, johon liitetään mukaan ansioluettelo. KAMOn toiminnanjohtaja, tuutorivastaava ja KAMKin opintoasiainpäällikkö haastattelevat tuutorikokelaat yleensä pienryhmähaastattelussa. Tuutorivalinnat tehdään hakemuksen ja haastattelun pohjalta. Valittujen tulee osallistua tuutorikoulutukseen, jotta heistä voi tulla vertaistuutoreita. Tuutoreilla on mahdollisuus lisäkoulutuksella erikoistua hyvinvointituutoreiksi tai kansainvälisiksi tuutoreiksi. Tuutorikoulutus järjestetään kerran vuodessa, yleensä keväällä, tiiviinä kolmepäiväisenä koulutuksena leirikeskuksessa. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää osallistujat vertaistuutorointiin, luoda hyvä yhteishenki jatkavien ja uusien vertaistuutoreiden kesken, vahvistaa kiinnostusta ohjaustoimintaa kohtaan sekä kerrata ja parantaa tietoja KAMOsta ja KAMKista. Kouluttajina toimivat KAMOn toiminnanjohtaja, vertaistuutorit (yleensä KAMOn hallituksesta) sekä tarvittaessa ulkopuoliset asiantuntijat mm. kuraattori, oppilaitospastori tai opintoasiainpäällikkö. Syyslukukaudella myös vanhoille tuutoreille on pyritty tarjoamaan puolen päivän pituisena lisäkoulutusta vaihtuvista aiheista. (Vertaistuutorin opas 2020.)

Vertaistuutorilta odotetaan aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta, kiinnostusta tuutorointia, opiskelijakuntaa ja ammattikorkeakoulua kohtaan. Vertaistuutorin tehtävä on luottamustehtävä. Tuutorin omien opintojen tulee edetä normaalisti. Kajaanin ammattikorkeakoulussa tuutorointi on

aktiivisinta opintojen alkuvaiheessa, mutta ajatuksena ja tavoitteena on pyrkiä koko opiskeluajan kestävään tuutorointiin. Aloittavalle opiskelijalle vertaistuutorit ovat näkyvästi mukana jo valintakokeista lähtien, joissa tuutorit ovat avustamassa ja ohjaamassa käytännön asioissa. Ensimmäisellä opiskeluviikolla, orientaatioviikolla, vertaistuutorit ovat vastaanottamassa uudet opiskelijat KAMKiin ja kulkevat ryhmien rinnalla koko viikon ajan perehdyttäen ja tutustuttaen uudet opiskelijat ammattikorkeakouluun, sen tarjoamiin palveluihin ja toimitiloihin sekä opiskeluun ammattikorkeakoulussa. Vertaistuutorit auttavat uusia opiskelijoita kiinnittymään uuteen opiskeluympäristöön ja paikkakuntaan esimerkiksi organisoimalla tapahtumia ja tekemistä vapaa-ajalle. Vertaistuutorit ovat avainasemassa luomassa yhteishenkeä ja ryhmäytymistä sekä opiskeluun motivoitumista niin uusien kuin jatkavien opiskelijoiden keskuudessa. Ryhmien tapaaminen ja ohjaaminen ei lopu orientaatioviikon jälkeen, vaan säännöllisiä tervehdyskäyntejä olisi tärkeä harjoittaa myös jatkaviin ryhmiin. Ryhmiä tavatessa vertaistuutori kuulee opiskelijoiden kuulumisia ja voi toimia viestinviejänä ja linkkinä opiskelijoiden, KAMOn ja KAMKin välillä. Ryhmien tuutoroinnin ja ohjaamisen lisäksi vertaistuutori osallistuu uusien tuutoreiden rekrytointiin sekä mahdollisuuksien mukaan KAMKin esittelyihin toisen asteen oppilaitoksissa ja koulutusmessuilla. Kansainväliset tuutorit (KV-tuutorit) huolehtivat yhdessä KAMKin kv-toimiston kanssa ulkomaalaisten tutkinto- ja vaihto-opiskelijoiden vastaanottamisesta ja perehdyttämisestä opiskeluympäristöön. Hyvinvointituutorin tehtäviä on aktivoida opiskelijoita liikkumaan sekä edistämään omaa hyvinvointia ja jaksamistaan. (Vertaistuutorin opas 2020.)

Vertaistuutoreilla on tukenaan tiivis tuutoriyhteisö sekä KAMOn tuutoritoimijat. Vertaistuutori ei saa työstään rahallista korvausta, mutta voi halutessaan hakea toiminnasta opintopisteitä. Toimintaan osallistumisen aktiivisuudesta riippuen voi saada 1-4 opintopistettä, jotka myöntää KAMKin opintoasiainpäällikkö. Opintopisteitä saadakseen tuutorin tulee täyttää tuutoripäiväriä aktiivisuudestaan sekä arvioida omaa oppimistaan esseekirjoitelmassa. KAMO myös palkitsee ajoitain aktiivisia tuutoreitaan. Vertaistuutorina toimitaan lukuvuosi kerrallaan, maksimissaan yhteensä 2,5 vuoden ajan. (Vertaistuutorin opas 2020.)

### 3 Mielensterveys

Tässä luvussa käsitellään mielensterveyttä voimavarana positiivisen mielensterveyden käsitteen kautta, mielensterveyttä suojaavia ja uhkaavia tekijöitä, mielensterveydenhäiriöitä kansanterveydellisestä näkökulmasta, mielensterveyshäiriöihin liittyvää stigmaa sekä tarkastellaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielensterveyttä, hyvinvointia, opiskelu-uupumusta ja yksinäisyyttä.

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2004) mukaan mielensterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, kykenee selviytymään elämän normaaleista stressitilanteista, pystyy työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti sekä antamaan panoksensa yhteisönsä hyväksi.

Mielensterveysongelmat, psyykinen oireilu ja sairaus ovat usein ensimmäiset mielikuvat puhuttaessa mielensterveydestä (Lönnqvist & Lehtonen 2019c). Mielensterveys on kuitenkin paljon laajempi käsite. Se on ennen kaikkea toimintakykyä ja elämänlaatua tukeva ja ylläpitävä voimavara, sillä edes diagnosoidut mielen sairaudet eli mielensterveyden häiriöt eivät tarkoita täydellistä mielensterveyden puuttumista. Mielensterveys ei ole absoluuttisesti mitattavissa oleva käsite vaan se on suhteellista. (Toivio & Nordling 2009, 84–85.) Mielensterveys voimavarana luo pohjan elämälle ja toimintakyvylle, se muuttuu ja muokkautuu elämän mukana, keräämme ja käytämme tätä voimavaraa jatkuvasti. Hyvä mielensterveys mahdollistaa psyykkisen kimmoisuuden ja kyvyn suojautua uhkaavilta tekijöiltä hankalissakin oloissa. Mielensterveys on vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Mielensterveystaitoja voi harjoittaa ja opetella. (Lönnqvist & Lehtonen 2019c.)

Mielensterveyttä määrittävät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot (kuva 2). Ihminen itse määrittelee mielensterveytensä yksilöllisten tekijöiden ja kokemusten kautta. Mielensterveyden subjektiiviseen kokemiseen vaikuttavat yksilön elämäkokemukset, identiteetti ja itseluottamus, riippumattomuus muista ihmisistä, sopeutumiskyky esimerkiksi stressiä kohdatessa, kokemus elämän mielekkyydestä, fyysinen terveys sekä muut voimavarat. Ihminen on läpi elämänsä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, joten väistämättömästi silläkin on merkitys mielensterveydelle niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Ympäröivän lähipiirin lisäksi myös ympäröivän yhteiskunnan rakenteet, yhteisön kulttuuri, normit, arvot ja asenteet vaikuttavat siihen, mikä koetaan normaalina ja terveenä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 21-22.)



Kuva 2. Mielenterveyttä määrittävät tekijät. (Hämäläinen ym. 2017, 23).

Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät joko mielenterveyttä suojaavasti tai uhkaavasti. Tekijät voivat olla sekä yksilön sisäisiä että ympäristöstä tulevia ulkoisia tekijöitä. Mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisyssä tärkeää on pyrkiä vähentämään mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä samalla vahvistaen suojaavia tekijöitä (kuva 3). Näitä tekijöitä ovat muun muassa perimä, sosio-ekonominen asema, elinympäristö, elämän kokemukset ja elämän kuormittavuus. (Lönnqvist & Lehtonen 2019a, Toivio & Nordling 2009, 84–85.)

Suojaavat tekijät selittänevät sen, miksi saman haastavan kokemuksen läpikäyneistä kaikki eivät sairastu samalla tavalla mielenterveydenhäiriöihin. Mielenterveyden tasapainotilan järkkyyessä ihminen voi sairastua mielenterveyden häiriöön.

<p><b>SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FYYSINEN TERVEYS JA PERIMÄ</li> <li>• MYÖNTEISET VARHAISET IHMISSUHTEET</li> <li>• ITSETUNTO</li> <li>• HYVÄKSYTYKSI TULEMISEN TUNNE</li> <li>• OPPIMISKYKY</li> <li>• ONGELMANRATKAISUTAIDOT</li> <li>• RISTIRIITOJEN KÄSITTELYTAIDOT</li> <li>• VUOROVAIKUTUSTAITO</li> <li>• KYKY IHMISSUHTEIDEN LUOMISEEN, YLLÄPITOON JA PURKAMISEEN</li> </ul>	<p><b>ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RUOKA</li> <li>• SUOJA</li> <li>• SOSIAALINEN TUKI</li> <li>• TYÖLLISYYS</li> <li>• MYÖNTEISET MALLIT</li> <li>• KOULUTUSMAHDOLLISUUDET</li> <li>• TURVALLINEN YMPÄRISTÖ</li> <li>• TOIMIVA YHTEISKUNTARAKENNE</li> </ul>
<p><b>SISÄISIÄ UHKAAVIA TEKIJÖITÄ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNNYNNÄINEN SAIRAUUS TAI VAMMA</li> <li>• ITSETUNNON HAAVOITTUVUUS</li> <li>• AVUTTOMUUDEN TUNNE</li> <li>• HUONOT IHMISSUHTEET</li> <li>• SEKSUAALISET ONGELMAT</li> <li>• HUONO SOSIAALINEN ASEMA</li> <li>• ERISTÄYTYNEISYYS</li> <li>• VIERAANTUNEISUUS</li> <li>• LAITOSTUMINEN</li> </ul>	<p><b>ULKOISIA UHKAAVIA TEKIJÖITÄ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NÄLKÄ JA PUUTE</li> <li>• SUOJATTOMUUS JA KODITTOMUUS</li> <li>• EROT JA MENETYKSET</li> <li>• HYVÄKSIKÄYTTÖ JA VÄKIVALTA</li> <li>• PSYKKISET HÄIRIÖT PERHEESSÄ</li> <li>• PÄIHTEET</li> <li>• KULTTUURISET RISTIRIIDAT</li> <li>• DISKRIMINOINTI</li> <li>• LEIMAAMINEN</li> <li>• AUTONOMIAN PUUTE</li> <li>• KIUUSAAMINEN VERTAISRYHMÄSSÄ</li> <li>• TYÖTTÖMYYS</li> <li>• KÖYHYYS</li> <li>• HAITALLINEN YMPÄRISTÖ</li> </ul>

Kuva 3. Mielen terveyttä suojaavia ja uhkaavia tekijöitä. (Lönnqvist & Lehtonen 2019a.)

Mielen terveyden edistäminen on koko yhteiskunnan vastuulla, ei pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon tai psykiatrian. Kaikilla toimilla, joilla voidaan vahvistaa mielen terveyttä tai vähentää sitä uhkaavia tekijöitä, voidaan edistää mielen terveyttä. Toimet voivat vaikuttaa suoraan terveyteen tai välillisesti esimerkiksi opiskelu ympäristöön vaikuttamisen kautta. Tärkeää olisi kiinnittää myönteistä huomiota mielen terveyteen niin yksikön kuin kansakunnan voimavarana. (Lönnqvist & Lehtonen 2019b.)

### 3.1 Positiivinen mielenterveys

Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia, jolloin yksilöllä on voimavaroja selvitä elämästään. Positiivisen mielenterveyden huomioimisella halutaan muuttaa kuvaa mielenterveyden sairaus- ja häiriökeskeisyydestä voimavarakeskeiseen ajatteluun. Positiivista mielenterveyttä on tutkittu vasta varsin vähän aikaa, Suomessa noin 10 vuotta, maailmalla vähän kauemmin. Eri tutkijat määrittelevät positiivisen mielenterveyden eri tavoin. Yhteisiä näkökulmia näissä määritelmässä on se, että niissä korostetaan henkilön psyykkisiä voimavaroja, vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta, elämän merkityksellisyyttä, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa, myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. (Tamminen 2018.)

Perinteisesti mielenterveyttä on ajateltu kaksinapaisen janamallin avulla. Janan toisessa päässä on mielenterveys, toisessa mielenterveyden puuttuminen, jolloin toisen lisääntyminen vähentää toista. Viime aikoina tämä ajattelu on kuitenkin haastettu uudella kahden jatkumon mallilla, jolla vastustetaan käsitystä siitä, että mielenterveys olisi vain mielenterveyshäiriön puuttumista. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Keyes (2002) on tutkinut positiivista mielenterveyttä kaksinapaisen janamallin kautta. Janan toisessa päässä ovat olleet mielenterveydeltään kukoistavat (flourishing) ja toisessa riutuvat (languishing) ihmiset. Näiden väliin on jäänyt kohtalaisen mielenterveyden omaavat henkilöt. Kokonaan omana ryhmänään tutkimuksessa ovat olleet vakavaa masennusta sairastavat henkilöt, joiden joukossa on ollut sekä kukoistavia että riutuvia.

Seuraavalla sivulla olevasta nelikenttämallista (kuva 4) voidaan havainnollisesti nähdä mielen voimavarat. Mielenterveyden häiriöstä kärsiminen ei estä positiivisen mielenterveyden kokemuksia. Mutta toisaalta ns. ”terveellä” ihmisellä voi olla vain vähän positiivista mielenterveyttä eli voimavaroja selvitä vastoinkäymisistä. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2016.)



Kuva 4. Positiivinen mielenterveys. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Resilienssi eli pärjäävyys ja sopeutumiskyky on mielenterveyden voimavara, joka voi suojella ihmistä mielenterveyshäiriöön sairastumiselta. Sopeutumiskyky auttaa myös selviämään elämän normaaleista haasteista. Resilienssi ei ole pysyvä tai muuttumaton, vaan se vaihtelee ja mukautuu. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Positiivisen mielenterveyden mittaamista varten on kehitetty Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) -mittari, joka on otettu käyttöön Suomessa ensin lyhennettynä versiona vuonna 2011 ja kokonaan suomennettu mittari saatiin käyttöön vuonna 2015. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Mittari koostuu seuraavista hyvän mielenterveyden avaintekijöistä: positiiviset tunteet, tyydyttävät sosiaaliset suhteet sekä hyvä toimintakyky. Positiivisia tunteita on esimerkiksi optimismi, ilo ja rentoutuminen. Hyvä toimintakyky koostuu muun muassa energisyydestä, selkeästä ajattelusta, itsensä hyväksymisestä, itsensä kehittämisestä, pysyvyydestä ja autonomiasta. (Tamminen 2018.)

Suomessa WEMWBS-mittaria on käytetty ensimmäistä kertaa kansallisella tasolla osana FinTerveys 2017 -tutkimusta. Suomalaisten positiivisen mielenterveyden keskiarvoksi saatiin 52,7 (asteikolla 14-70.) Lukua voidaan verrata esimerkiksi Skotlannin vuoden 2013 keskiarvoon 50,0 ja Englannin vuoden 2012 keskiarvoon 52,4. Yksilötasolla tieto positiivisesta mielenterveydestä antaa tärkeitä työkaluja henkilön hyvinvoinnin arvioon ja seurantaan. Mittaria ei ole kehitetty kliiniseen työhön eikä sen perusteella voida arvioida mielenterveyden häiriöitä. Positiivisen mielenterveyden mittarin käyttö yhdessä mielenterveyden oireiden tai diagnoosien kanssa auttaa saamaan

kokonaiskuvan kaikista mielenterveyden ulottuvuuksista ja psyykkisestä toimintakyvystä, vaikka positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ei ole vielä tutkittu. (Tamminen 2018).

### 3.2 Mielenterveyshäiriöt ja niihin liittyvä stigma

Mielenterveyshäiriöt ovat suomalaisten kansantauteja. Kansantaudeilla tarkoitetaan sairauksia, joilla on suuri merkitys kansanterveydelle eli koko väestön terveydentilalle. (THL. 2019.) Mielenterveysongelmat koskettavat jokaista suomalaista ainakin läheisten kautta. Lähes kaikilla on elämänsä aikana mielenterveyden ongelmia kuten pitkittynyttä stressiä, ahdistusta ja unettomuutta. Aikuisista vuosittain noin joka viides sairastaa diagnosoitua mielenterveyden häiriötä. Myös joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Nuoristakin joka viides kärsii mielenterveyden häiriöistä. Yleensä (75 %) mielenterveyshäiriöt alkavat ennen 25. ikävuotta. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020, 35-36.) Nuorilla ja nuorilla aikuisilla yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat masennus, ahdistus- ja päihdehäiriöt (Aalto-Setälä & Marttunen 2011). Mielenterveyshäiriöt ovat nykyään yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle. Yksittäisistä sairauksista yleisin on masennus. Alle 35-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä pääosa myönnetään mielenterveyssyistä. (Eläketurvakeskus 2020.)

Ihmisten asenne mielenterveyden ongelmia kohtaan on muuttunut viime vuosikymmeninä paljon. Taitekohta oli 1990-luvulla, kun vuonna 1991 astui voimaan mielenterveyslaki korvaten aiemmin käytetyn mielisairaslain. Ja mielenterveyshäiriöiden hoitomuodot ovat muuttuneet mielisairaalan laitoshoidosta avohoitopainotteiseksi. (Lönngqvist & Lehtonen 2019c). Silti edelleen mielenterveyden ongelmiin liittyy paljon stigmaa, mikä tarkoittaa häpeäleimaa. Leima perustuu asenteisiin ja arvoihin, joiden mukaan mielenterveysongelmat ovat häpeällisiä ja niitä tulee piilotella. Häpeäleima aiheuttaa negatiivisia ennakkoluuloja, kasvattaa kynnystä hakea apua sekä syrjäyttää sairastuneita. Stigman vaikutukset voidaan huomata myös terveydenhuollossa. Kokemusten mukaan ihminen saa heikommin hoitoa fyysiseen sairauteensa, jos hänellä on samanaikaisesti mielenterveyden häiriö. Mielenterveysdiagnoosin vuoksi sairaalahoidossa olleiden miesten odotettu elinikä on keskimäärin 20 vuotta ja naisten 15 vuotta lyhyempi kuin muiden suomalaisten. (Wahlbeck 2014.)

Mielenterveydenkeskusliiton vuoden 2019 Mielenterveysbarometrin mukaan neljäsosa suomalaisista ei tahtoisi naapurikseen mielenterveyshäiriötä sairastavaa henkilöä. Mielenterveysongelmia kokevista ihmisistä noin kolmasosa (34 %) tuntee häpeää kertoessaan sairaudestaan muille

ihmisille ja lähes yhtä moni (33 %) tuntee häpeää myös hakiessaan hoitoa mielenterveysongelmien vuoksi. Sairastuneista 30 % kokee, että kanssaihmiset välttelevät heidän seuraansa ja 47 % kokee, että psyykkisen sairauden vuoksi joutuu leimatuksi. (Mielenterveyden keskusliitto 2019.)

Stigmaa ja sen purkamista on tutkittu. Tutkimukset osoittavat, että negatiivisia stereotyyppioita voidaan vähentää lisäämällä mielenterveystietämystä ja avoimuutta. Tutkimuksissa on ollut mukana erilaisia toimintamalleja, joista lupaavimmat tulokset on saatu, kun tiedon välittämisen lisäksi on luotu tilanteita kohdata mielenterveyden ongelmia läpikäyneitä henkilöitä, niin kutsuttuja mielenterveyslähettiläitä. (Wahlbeck & Aromaa 2017.) Kohtaaminen ja tasavertainen keskustelu tai yhdessä tekeminen haastaa tehokkaimmin stereotyyppioita ja ennakkoluuloja, joita mielenterveyden häiriöihin liittyy. Median ja julkisen keskustelun valtaa ei voi myöskään ohittaa. Sillä on valtava merkitys, millä sävyllä mielenterveyden häiriöistä käydään keskustelua. (Wahlbeck 2014.)

Mielenterveyden ensiapu -koulutukset on kehitetty antamaan konkreettisia työvälineitä kohdata ja auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä. Koulutusten taustalla laajempi tavoite on lisätä ihmisten tietoisuutta mielenterveydestä, vähentää mielenterveyshäiriöihin liittyvää stigmaa sekä mataltaa kynnystä ottaa puheeksi ja puuttua mielenterveyden ongelmiin varhaisessa vaiheessa. Koulutus on lähtöisin Australiasta, jossa tehdyn seurantatutkimuksen perusteella kurssille osallistuneiden mielenterveystietoisuus on lisääntynyt, heidän asenteensa mielenterveyttä kohtaan on muuttunut positiivisemmaksi ja kurssin avulla on pystytty vähentämään stigmaa. Mielenterveyden ensiapukurssille osallistuneiden lisäksi vaikutukset ovat näkyneet myös yleisissä asenteissa. (Häikiö 2007.) Koulutuksen vaikuttavuutta tutkittiin Suomessa osana Pohjanmaa-hanketta vuonna 2006. Tulokset olivat saman suuntaisia Australiassa tehdyn tutkimuksen kanssa. Kurssin käyneiden asenteet muuttuivat myönteisemmiksi mielenterveysongelmia kohtaan. Kolmen vuoden seurannassa myös alueen väestön asenteissa mitattiin myönteisiä muutoksia. (Wahlbeck & Aromaa 2017.)

Suomessa on laadittu Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Strategialle on tarvetta, sillä mielenterveys vaikuttaa kaikkeen terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka viime vuosina ihmisten fyysinen terveys on parantunut, mielenterveys ei pysy tässä kehityksessä mukana, vaan yhä useampi kohtaa mielenterveyden haasteita. Lisäksi mielenterveyspalveluissa on paljon parantamisen varaa. Muuttuva maailma ja nopeampainen, kuorittava elämä haastaa ihmisten mielenterveyttä. Työelämä on murroksessa, teknologia kehittyy, omaa osaamistaan täytyy päivittää jatkuvasti ja koko ajan pitää oppia uutta. Stressitekijöitä on ympärillä jatkuvasti. Muun muassa näiden syiden takia mielenterveys on entistäkin tärkeämpi voimavara, johon täytyy panostaa. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020.)

### 3.3 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat varsin moninainen ryhmä eri ikäisiä ihmisiä erilaisista elämäntilanteista. Suuri osa AMK opiskelijoista on kuitenkin nuoria aikuisia (Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry 2019), joten koen tärkeäksi aloittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden käsittelemisen nuorten aikuisten ikäkauteen kuuluvista erityispiirteistä ja kehityspsykologian näkökulmasta.

Ihmisen elämä koostuu kehitysvaiheista, joilla on jokaisella oma tehtävänsä. Näillä kehitystehtävillä tai kehityskriiseillä on suuri merkitys yksilön mielenterveyden kehittymiselle. Ikäkauden kehitystehtävät muodostavat minuutta ja identiteettiä, kehityskriisit ovat merkittäviä elämän käännekohtia. (Lönngqvist & Lehtonen, 2019c.) Näissä kriiseissä luonnollisen kehityspaineen seurauksena yksilön sielunmaisena eli psyykinen tilanne muuttuu. Jotta muutos voi tapahtua, täytyy edellisistä haluista, asenteista ja odotuksista päästää irti ja suunnata ajattelu kohti tulevaa. (Turunen 2005, 176.)

Nuoret aikuiset käyvät läpi myöhäisnuoruuden eli varhaisaikuisuuden ikäkautta, jonka kestoksi on monta määritelmää. Nurmi (1995) määrittää myöhäisnuoruuden 19-vuotiaasta 25-vuotiaaksi. Turusen (2005) mukaan varhaisaikuisuuden aikaa on 20-vuotiaasta 28-vuotiaaksi. Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen ei tapahdu yhtä suoraviivaisesti kuin lapsen kasvullinen kehitys. Siksi varhaisaikuisuuden voidaan myös nähdä kestävän aina 40-vuotiaaksi asti. Yhtenä aikuistumisen pitkittymisen syynä voidaan nähdä juuri opiskelu, joka kestää lähemmäs 30-vuotiaaksi ja näin myöhästyttää muita ikäkauden kehitystehtäviä kuten työelämään siirtymistä ja perheen perustamista. Arnett (2000) on määritellyt aikuistumisen pääkriteereiksi vastuun ottamisen omasta itsestä, itsenäisen päätöksenteon ja taloudellisen itsenäisyyden. (Nurmi ym. 2014, 176, 178).

Varhaisaikuisuudessa tärkeää on minuuden kehittyminen sekä persoonallisuuden ja identiteetin rakentuminen ja vahvistuminen. Varhaisaikuisuudessa ihminen on vielä herkkä ympäristön vaikutuksille. Tietynlainen herkkyys ja kiinnostus ympäröivää maailmaa kohtaan auttaa oman persoonallisuuden muodostumisessa, kun kokeillaan erilaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Joskus tämä valintojen maailma voi kuitenkin aiheuttaa väliaikaisesti ahdistusta, tunnetta ettei mikään ole riittävää. Vielä kehittyvä itsetunto on haavoittuva ja altistaa nuoren aikuisen pyrkimään täyttämään ulkopuolelta tulevia vaatimuksia vastoin omaa ajatusta oikeasta toiminnasta. (Turunen 2005, 145-149.) Erik H. Eriksonin teorian mukaan itsetietoisuuden saavuttanut nuori aikuinen lähtee maailmalle etsimään omaa paikkaansa, tehtävänsä ja ihmissuhteitaan. Ikäkauteen kuuluu

vahva yhteenkuuluvuuden tunne. On tärkeä olla osa yhteisöä, saada läheisyyttä ja kokea hyväksyntää. Yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuminen altistaa eristäytymiselle ja syrjäytymiselle. (Dunderfelt 2011, 236.)

Nuoret aikuiset opettelevat aikuisen elämäntapaa ja tekevät valintoja ja päätöksiä elämän suunnasta. Viimeistään varhaisaikuisuuteen kuuluu muutto pois lapsuuden kodista, ehkä kokonaan toiselle, vieraalle paikkakunnalle opintojen perässä. Itsenäistymiseen liittyy usein ahdistusta, kun täytyy irtaantua vanhasta, jotta voi löytää ja luoda jotain uutta elämäänsä. Tämä tietynlainen välitilassa eläminen voi aiheuttaa mielen sisäistä epävarmuutta, aaltoilua ja kamppailua. Juurettomuus ja elämän suunnan etsiminen mahdollistaa myös huonot valinnat ja kokeilut. Uusien ihmissuhteiden ja oman paikan löytyminen helpottaa vanhasta irtautumista ja kehityksen etenemistä. (Turunen 2005, 160-161.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä saadaan luotettavaa ja kattavaa tutkittua tietoa valtakunnallisesta Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta (KOTT). Mielenterveyden lisäksi tutkimus selvittää opiskelijoiden fyysistä terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia, sosiaalisia suhteita sekä opiskelukykyä ja siihen liittyvää tuen tarvetta. (THL 2020a.) Tutkimus tehdään alle 35-vuotiaille perustutkintoa suorittaville korkeakouluopiskelijoille. Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneiden keski-ikä oli 24,4 vuotta ja ikäryhmien edustavuus ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli tutkimuksen kannalta hyvä. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017.)

KOTT 2016 -tutkimuksen tulosten mukaan valtaosalla korkeakouluopiskelijoista on jokin lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin toteama pysyvä, pitkäkestoinen tai useasti toistuva sairaus, vika tai vamma, johon opiskelija on hakenut hoitoa viimeisen vuoden aikana. Tästä huolimatta suurin osa korkeakouluopiskelijoista kokee kokonaisvaltaisen eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveytensä hyvänä. Erikseen psyykkistä hyvinvointia tarkasteltaessa, psyykkisen hyvinvointinsa kohdallaiseksi kokee joka neljäs ja huonoksi tai erittäin huonoksi melkein joka kymmenes vastanneista. Korkeakouluopiskelijoista 30 % kärsii psyykkisistä vaikeuksista. Viikoittain ilmeneviä masennus- ja ahdistusoireita on noin 12 %:lla. Diagnosoitua masennusta sairasti 8,3 % ja ahdistuneisuushäiriötä 7,2 % opiskelijoista, mikä on lähes kolminkertainen määrä 2000-luvun alkuun verrattuna. (Kunttu ym. 2017.) Kasvun nähdään johtuvan todennäköisemmin terveyspalveluiden saatavuudesta ja palvelun piirin hakeutumisesta kuin sairastavuudesta (THL 2020b). Opiskelijoiden mielenterveysongelmiin liittyy usein tupakointia, runsasta alkoholin käyttöä ja huumeiden kokeilua, jotka osaltaan lisäävät ongelmia laajemmin hyvinvoinnissa ja terveydessä. (Halme & Kunttu 2018.)

Kolmannes ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee runsasta stressiä ja erittäin runsasta stressiä 14 %. Viikoittain väsymystä tai voimattomuutta koki noin joka neljäs ja univaikeuksia oli lähes joka viidennellä. (Kunttu ym. 2017.) Korkeakouluopiskelijoiden jaksamiseen vaikuttaa toimeentulo ja taloudellinen tilanne. Useimpien on käytävä ansiotöissä opiskelujen ohella sekä loma-aikoina, jolloin palautumiseen jää vähemmän aikaa. (Halme & Kunttu 2018.) Ammattikorkeakouluopiskelijoista noin 60 % käy töissä opintojensa aikana. Työssäkäyvistä opiskelijoista noin 60 % kokee, ettei ilman työntekoa olisi vara opiskella. Töiden tekeminen opintojen aikana on myös yksi merkittävimpiä tekijöitä opintojen viivästymiselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 32, 36, 50.)

Korkeakouluopiskelijoista 12 %:lla on selvästi kohonnut uupumusriski. Opiskelu-uupumus kehittyy pitkittyneestä opiskeluun liittyvästä stressistä. Pitkään jatkunut uupumus voi johtaa masennukseen. Uupumusta kuvaa kolme tekijää:

- 1) *opiskeluun liittyvä emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys*
- 2) *opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämätön suhtautuminen opiskeluun*
- 3) *riittämättömyyden tunne opiskelijana.*

Opiskelu-uupumus tulisi ottaa vakavasti, sillä uupumuksella ja erityisesti siihen liittyvällä kyynisyydellä ja opintojen merkityksen vähenemisellä on yhteys opintojen keskeyttämiseen. (Halme & Kunttu 2018.)

Sosiaalisen hyvinvointinsa vain kohtalaiseksi kokee joka viides korkeakouluopiskelija. Suunnilleen saman verran (21 %) kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Vuonna 2008 sama luku on ollut 35 %, joten muutosta on tapahtunut parempaan suuntaan. Kuitenkin yksinäisyyden tunne koskettaa lähes puolta opiskelijoista vähintään ajoittain. Kasvavissa määrin opiskelijat ovat vailla läheisiä ihmisiä ja kokevat yksinäisyyttä, mikä on huolestuttavaa. (Kunttu ym. 2017.)

Yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen. Siinä missä yksin oleminen voi olla tärkeä voimavara ja palautumiskeino, yksinäisyys ei koskaan ole toivottua. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi sosiaalisia suhteita. Merkityksellisten ja luottamuksellisten verkostojen puuttumista kutsutaan emotionaaliseksi yksinäisyydeksi, jota on haastava tunnistaa. Opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä muun muassa koettuun terveydentilaan, masentuneisuuteen, opintojen sujumiseen ja tulevaisuususkoon. Yksinäisyydellä voi olla vakavat seuraukset. Yksinäisyys voi johtaa sairauksiin sekä päihde- ja mielenterveyden ongelmiin. Seuraukset toimivat

myös toiseen suuntaan, jolloin sairaudet, esimerkiksi masennus, voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Opiskelijoille merkittävää haittaa voi aiheuttaa oppimis- ja keskittymisvaikeudet. Yksinäisyyden kokemus muokkaa aivojen toimintaa siten, että informaation prosessointi ja ongelmien ratkominen muuttuu haastavammaksi. (Albekoglu 2020.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoista 8,5% ei käyttänyt lainkaan alkoholia ja noin kerran kuussa tai harvemmin käyttäviä oli joka kolmas. Täysin raittiiden korkeakouluopiskelijoiden määrä on lähes kaksinkertaistunut 2000-luvun alusta. Samaan aikaan paineet käyttää alkoholia enemmän kuin tahtoisi on lisääntynyt hieman. Vaikka alkoholia käytetään opiskelijapiireissä vähemmän, alkoholin käyttökulttuuri ei ole muuttunut samassa vauhdissa. Puolet korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista kokee, että alkoholittoman juomavaihtoehdon valinta herättää porukassa huomiota. (Kunttu ym. 2017.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten tuloksia vertaillessa voidaan huomata, että psykiset ongelmat ovat yleistyneet 2000-luvulla ja erityisesti miehillä ongelmat ovat lisääntyneet. Eniten psyykkisiä ongelmia on pitkään opiskelleilla. Heistä niitä on joka toisella. Tästä voidaan päätellä, että psyykkiset ongelmat pidentävät opiskeluaikaa. (Kunttu ym. 2017.) Oppilaitosten tulisi suhtautua vakavasti mielen hyvinvointiin, sillä mielenterveyden häiriöt ovat merkittävässä roolissa opiskelukyvyyttömyden aiheuttajina (Halme & Kunttu 2018).

#### 4 Opiskelukyky

Tässä luvussa käsitellään opiskelukykyä ja opiskelukykymallia sekä stressin vaikutusta opiskelukykyyn. Toisessa alaluvussa käsitellään myös opiskelukykyä edistävää opiskeluympäristöä, kiusaamista korkeakoulussa, yksinäisyyttä ja yhteisöllisyyttä sekä kuinka yhteisöterveyden edistämällä voidaan vaikuttaa yksilön opiskelukykyyn.

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Aidosti työkykyyn verrattavasti siitä on alettu puhumaan kuitenkin varsin myöhään, vasta 2000-luvulla. Opiskelukykyä havainnollistamaan on luotu opiskelukykymalli (kuva 5). Opiskelukykymallissa opiskelukyvyn muodostavat yhdessä yksilön omat voimavarat ja opiskelutaidot sekä opetustoiminta ja opiskeluympäristö. (Kunttu 2011, 34-35.)

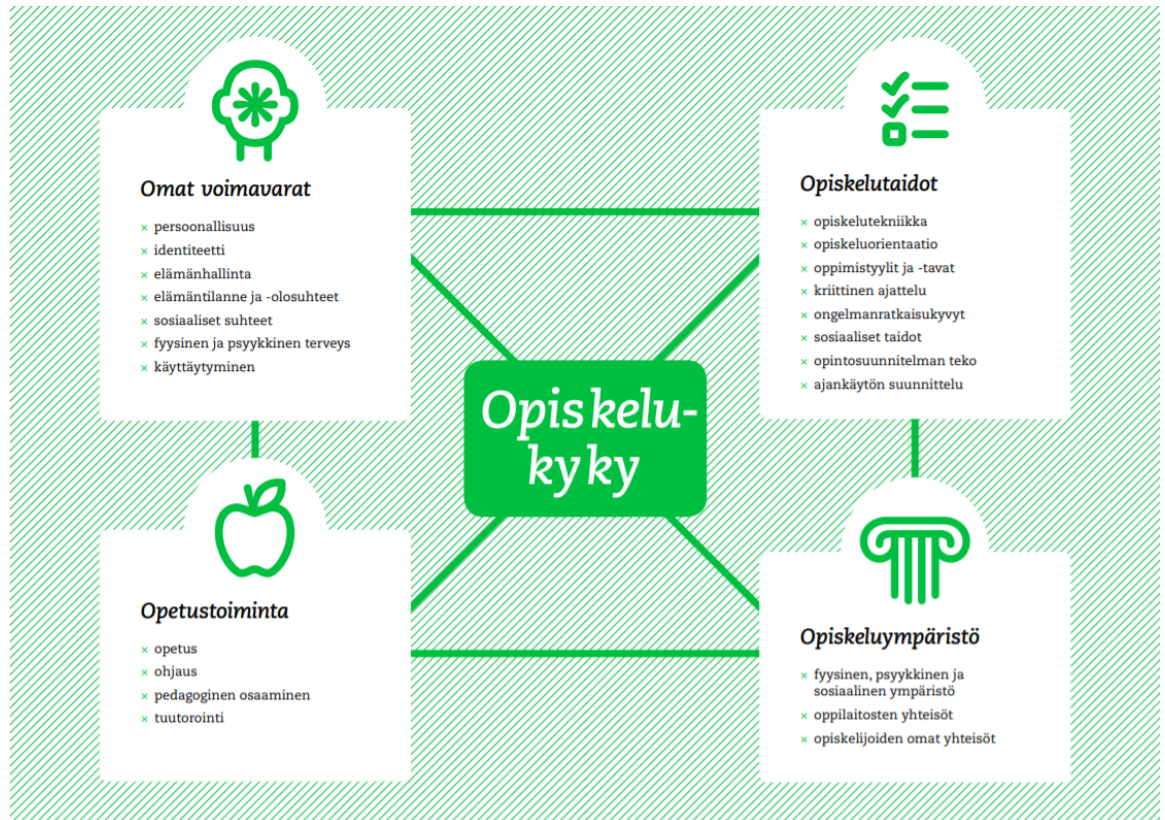
Opiskelukykymallissa omilla voimavaroilla tarkoitetaan opiskelijan persoonallisuutta, identiteettiä, elämänhallintaa, -tilannetta ja -olosuhteita, sosiaalisia suhteita, käyttäytymistä sekä fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Kunttu 2011, 34-35.) Kokemus elämänhallinnasta sekä omien voimavarojen ja kykyjen riittävydestä luovat hyvinvointia ja tukevat opiskelukykyä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 36). Psyykkiset ongelmat ja mielenterveyden häiriöt ovat merkittäviä opiskelukykyä uhkaavia tekijöitä, kuten tarkemmin kuvasin tämän opinnäytetyön luvussa 3.3 Ammatti- korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys.

Opiskelutaidot ovat opiskelijan ammatillista osaamista, johon kuuluu motivaatio opiskeluun, opiskelutekniikka, oppimistyyli ja -tavat, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt ja sosiaaliset taidot. Opintosuunnitelman tekeminen ja ajankäytön suunnittelu ovat myös tärkeitä opiskelutaitoja. (Kunttu 2011, 34-35.) Puutteet opiskelutaidoissa voivat aiheuttaa tilanteen, jossa opiskelun työ määrä tuntuu jatkuvasti liian suurelta. Tällaisesta tilanteesta seuraa stressiä, joka voi heikentää opiskelumotivaatiota ja johtaa mielialaoireisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 36.)

Opiskelukykyyn vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Opetustoiminta pitää sisällään opetuksen, ohjauksen, pedagogisen osaamisen ja tuutoroinnin. (Kunttu 2011, 34-35.) Hyvin suunniteltu, innostava ja mukaansatempaava opetus auttaa motivoitumaan opintojen suorittamiseen. Riittävä vuorovaikutus opiskelijoiden ja korkeakoulun välillä, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuudet esimerkiksi palautetta antamalla parantavat opiskelijan tyytyväisyyttä opintoja kohtaan. Tuutoroinnilla ja opiskeluyhteisöön integroitumisella on merkitys opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin edistämässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 36-37.)

Opiskeluympäristö on opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä, oppilaitosten yhteisöjä sekä opiskelijan omia yhteisöjä. (Kunttu 2011, 34-35.) Fyysinen opiskeluympäristö koostuu opetus-, opiskelu- ja taukutilojen tilaratkaisuksista sekä opintojen järjestämisestä kuten lukujärjestyksistä. Psyykkinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö kietoutuvat tiivisti toisiinsa muodostuen yhteisöjen vuorovaikutuksesta ja vallitsevasta opiskeluilmapiiristä, joiden taustalla vaikuttavat korkeakoulun arvot ja toimintakulttuuri. Opiskelu yhteisöihin kuuluu oppilaitoksen yhteisöt, esimerkiksi opiskeluryhmät, sekä opiskelijoiden omat yhteisöt, kuten harrasteryhmät tai opiskelijajärjestöt, jotka tarjoavat mielekästä toimintaa ja auttavat sosiaalisten kontaktien luomisessa. Sosiaalinen tuki, yhteisöön kuuluminen, vertaistuki ja yhteisöllisyyttä tukeva ympäristö parantavat opiskelukykyä ja opintojen sujumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 37.) Opiskelu yhteisöjen rakentumisessa on jo aiemmin ollut haasteita lisääntyneen etäopetuksen vuoksi, mutta Covid-19-pandemian siirrettyä opiskelun kokonaan verkkoon keväällä 2020 haasteet korostuivat. Opiskelijat kokivat ryhmähengen syntymisen ja ylläpidon haastavaksi etäyhteyksien välityksellä. (SAMOK. 2020.)

Nämä kaikki ovat kytköksissä toisiinsa, joten toisen osa-alueen ollessa vahva, se voi paikata toisen osa-alueen heikkoutta. Esimerkiksi omat voimavarat ja vahva motivaatio voivat paikata opiskelu ympäristön puutteita tai opetustoiminnalla voidaan tukea opiskelutaitoja. Näin opiskelukyky säilyy. Kun halutaan edistää opiskelukykyä, on syytä tarkastella kaikkia neljää osa-aluetta ja niihin liittyviä tekijöitä. (Kunttu 2011, 34-35.)



Kuva 5. Opiskelukykymalli. (Kunttu 2017.)

#### 4.1 Stressin vaikutus opiskelukykyyn

Stressissä odotukset ja vaatimukset haastavat ihmisen voimavaroja ja sopeutumiskykyä. Epämielellisten asioiden lisäksi myös miellyttävät asiat voivat aiheuttaa stressiä, esimerkiksi opintojen aloittaminen. Stressi ei aina ole vain negatiivista. Sopivasti voimavaroihin suhteutettuna lyhytkestoinen stressi parantaa suorituskykyä. Stressin kokeminen liittyy vahvasti yksilön henkilökohtaisiin voimavaroihin ja kykyyn kohdata haastavat tilanteet. Toista stressaava asia voi olla toiselle voimavara. On tärkeää tuntea itsensä ja kykynsä sietää stressiä. (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.)

Kuten opiskelukykymallia (kuva 5) tarkastellessa huomaamme, opiskelun sujumiseen tarvitaan paljon erilaisia resursseja. Opiskelustressin yhteydessä on syytä pysähtyä tarkastelemaan, mitkä tekijät stressin syntymiseen vaikuttavat. Yhtä tekijää voi olla hankala löytää, koska monet asiat kietoutuvat tiiviisti toisiinsa suuremmaksi kokonaisuudeksi. (Mikkonen & Nieminen 2011.) Opiskeluelämässä yleisimpiä stressin aiheuttajia ovat kiire, kohtuuton työmäärä, ajanhallinnan ja tuen puute, huono opiskeluympäristö, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä hallinnan puute.

Yksityiselämässä tyypillisimpiä stressitekijöitä ovat ihmissuhteet ja niihin liittyvät ongelmat ja muutokset, taloudelliset haasteet, sairaudet ja kuormittavat elintavat. (YTHS n.d.)

Psyykinen stressi on epätasapainoa voimavarojen ja vaatimusten välillä. Muutostilanteet ovat otollista aikaa stressin ilmenemiselle. (Henriksson & Lönnqvist 2019.) Tyypillisimpiä stressioireita ovat psyykkiset kokemukset kuten turhautumisen tunne, ärtyneisyys, muistivaikeudet, levottomuus, väsymys, ahdistuneisuus, unihäiriöt ja päätöksenteon vaikeudet. Stressin vaikutukset tuntuvat myös fyysisesti kehossa esimerkiksi niska-hartiaseudun jännityksenä, päänsärkynä, hui-mauksena, kohonneena verenpaineena, sydämentykytyksinä, pahoinvointina, vatsa- ja selkävai-voina. Stressi valmistaa elimistöä uhkaavaa tilannetta varten alkukantaisesti aktivoimalla pa-rasympaattisen hermoston niin kutsuttuun taistele tai pakene -tilaan. (YHTS n.d.)

Pitkittynyt stressi on haitallista ja heikentää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia aiheuttaen monia terveysongelmia. Avainasemassa on tunnistaa stressi ja hallita sitä. (MIELI Suomen mielenterveys ry n.d.) Hyvin tavallisilla, arkisilla ratkaisuilla voidaan saada aikaan hyviä tuloksia ja parannuksia opiskelun sujumiseen. (Mikkonen & Nieminen 2011.) Stressiä kohdatessa on hyvä pysähtyä ja pohtia, mitkä asiat aiheuttavat stressiä ja kuinka siihen itse voisi vaikuttaa. Kuormitusta ja työ-taakkaa kannattaa lähteä pienentämään asettamalla rajoja ja laittamalla tehtävät työt tärkeysjär-jestykseen. Vähemmän tärkeistä tehtävistä voi miettiä, pystyykö tavoitteita madaltamaan tai jopa luopumaan jostain täysin. Tarkasteltaessa aikataulua ja tavoitteita on tärkeä huolehtia niiden ole-van realistisia ja saavutettavissa. Ajatuksen voimaa ei tule unohtaa. Rakentavalla ajattelulla ja pessimismiiä välttämällä stressi ei lähde kasvamaan turhaan. Elämän perusasioista tulee huoleh-tia. Riittävä lepo, ravinto ja liikunta edistävät hyvinvointia, joka auttaa selviämään stressistä. Opis-kelua on tärkeä tauottaa niin kesken päivän kuin kokonaisilla vapaapäivillä. Vapaa-ajalla paineita voi purkaa itselleen sopivalla tavalla esimerkiksi liikkumalla, erilaisilla luovan toiminnan keinoilla tai keskustelemalla ystävien kanssa. Jokainen voi löytää itselleen sopivat stressinpurkukeinot. Al-koholin nauttiminen voi hetkellisesti rentouttaa stressin keskellä, mutta stressinhallintakeinona se on huono kaikkine haittavaikutuksineen. Jos omat keinot eivät riitä, stressin hallintaan voi pyy-tää apua terveydenhuollosta. (YHTS n.d.)

## **KEINOJA STRESSIN HALLINTAAN**

- TIEDOSTA MITKÄ ASIAT AIHEUTTAVAT STRESSIÄ? KUINKA ITSE ASENNOIDUT JA SUHTAUDUT NIIHIN?
- MITEN VOIT ITSE LIEVITTÄÄ STRESSIÄ? ONKO JOTAIN MIHIN ET VOI ITSE VAIKUTTAA? KENEN HALLINNASSA TILANNE ON?
- ASETA RAJAT JA PRIORISOI. VÄHENNÄ TYÖMÄÄRÄÄ TAI TAVOITTEITA JA LUOVU KOKONAAN JOSTAIN, JOS PYSTYT.
- HUOLEHDI, ETTÄ TAVOITTEET JA AIKATAULU OVAT REALISTISIA.
- PIDÄ YLLÄ RAKENTAVAA AJATTELUA. VÄLTÄ PESSIMISMIÄ JA MURHEESSA RYPEMISTÄ.
- VARAA AIKAA PALAUTUMISELLE JA RENTOUTUMISELLE. PIDÄ TAUKOJA MYÖS KESKEN TYÖSKENTELYN.
- PURA PAINeita ITSELLESI SOPIVALLA TAVALLA. ESIMERKIKSI LIIKKUMALLA, MUSIIKIN TAI MUUN LUOVAN TOIMINNAN KEINAIN, YSTÄVIEN KANSSA KESKUSTELLEN...
- MUISTA HUOLEHTIA HYVINVOINNIN PERUSASIOISTA, RIITTÄVÄSTÄ LEVOSTA, RAVINNOSTA JA LIIKUNNASTA.
- VÄLTÄ ALKOHOLIN KÄYTTÖÄ STRESSINHALLINTAKEINONA.
- HAE TARVITTAESSA APUA ESIMERKIKSI OPISKELIJATERVEYDENHUOLLON KAUTTA.

MUKAILTU LÄHTEESTÄ YTHS STRESSINHALLINTA

Kuva 6. Keinoja stressin hallintaan. (YHTS N.d.)

### 4.2 Opiskelukykyä edistävä opiskeluympäristö

Kuntun (2011, 2017) mukaan vertaistuella ja opiskelijaosallisuutta tukevalla toimintakulttuurilla on havaittu olevan merkitystä opiskelujen sujumiseen. Hyvä sosiaalinen pääoma eli aktiivinen yhteistoiminta ja vuorovaikutus sekä keskinäinen luottamus vaikuttavat suoraan osallistujensa hyvään terveyteen ja elämänlaatuun.

Opiskelijoiden kokemaan opiskelustressiin voidaan vaikuttaa opiskelijakunnassa esimerkiksi luomalla yhteisöllisiä toimintamalleja. Monet opiskelijat kokevat saavansa enemmän aikaan, kun lähtevät kotoa kirjastoon tai kampukselle opiskelemaan. Paikoissa, joissa myös muut opiskelevat, on

mahdollista hyödyntää vertaistukea ja pitää esimerkiksi opiskelupiirejä. Tavoitteiden pilkkominen suuresta abstraktista kuvasta pienempään konkreettiseen tavoitteeseen auttaa opiskelujen etenemistä. Tuutoroinnin avulla vanhemmat opiskelijat voivat jakaa kokemuksiaan tavoitteiden asettamisesta käytännössä. Pienempien osatavoitteiden saavuttaminen edesauttaa opiskelumotivaatiota. Konkreettinen ajankäytön suunnittelu auttaa erottamaan opiskelun vapaa-ajasta. Tärkeä on muistaa suunnitella kalenteriin myös vapaahetkiä palautumista varten. (Mikkonen & Nieminen 2011.)

Ammattikorkeakoulussa kiusaamisen tunnistaminen ja määrittely on haastavaa, kun kyse on täysi-ikäisistä ihmisistä, joiden osallistuminen opetukseen, opinto-ohjaukseen ja opiskeluterveydenhuoltoon perustuu vapaaehtoisuuteen. Opiskelun ollessa itsenäistä on opetushenkilökunnan hankala tarkkailla opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta. Oma haasteensa on se, kenelle ”väliin selvittely” kuuluu ja millaisia seuraamuksia kiusaamisesta ja häirinnästä voidaan asettaa. Korkeakoulujen rakenteista puuttuvat kiusaamista koskevat selkeät säännöt, toimintamallit ja vastuhenkilöt. (Pörhölä 2011, 167-168.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa noudatetaan opiskelijoiden tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa, joka pohjautuu yhdenvertaisuuslakiin (L1325/2014) ja tasa-arvolakiin (L609/1986). Suunnitelma on lakisääteinen ja siihen on koottu tavoitteet ja toimenpiteet tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi, seurantamenetelmät sekä tavoitteesta vastaavat tahot. (KAMK 2019).

Pörhölän (2011) mukaan täysi-ikäisten opiskelijoiden käyttäytymiseen voitaisiin vaikuttaa tehokkaimmin lisäämällä tietoa ja ymmärrystä kiusaamisesta ja vertaissuhteista. Näin voitaisiin vaikuttaa opiskelijoiden asenteisiin ja ajattelutapoihin ja sitä kautta ehkäistä kiusaamista korkeakoulu-yhteisössä. Opiskelijoiden keskinäiseen toimintaan voidaan vaikuttaa myös esimerkiksi ryhmäytymisellä ja harjoittelemalla keskinäistä palautteen antoa. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu on yksi vaihtoehto. Lisäksi tulee olla korjaavaa tukea kouluaikaisten kiusaamiskokemusten käsitteilylle niitä kohdanneille.

Opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta ja niistä mahdollisesti seuraavia terveysvaikutuksia voidaan ehkäistä yhteisöllisyyttä lisäämällä. Nytyi ry:llä on käynnissä Yhdessä yhteisöksi -hanke, jonka tavoitteena on yhteisöön ja ryhmiin kuulumisen kokemuksen vahvistaminen. (Nytyi ry n.d.) Hankkeelle on tehty opinnäytetyö (Harjula 2019), jossa on tutkittu korkeakoulun yhteisöllisyyden toteutumista. Opinnäytetyön tulosten perusteella isoimmaksi yhteisöllisyyden haasteeksi nousi korkeakoulun yleisen asenneilmapiirin huonous. Ilmapiiriä voidaan

parantaa jo pienillä asioilla, kuten hymyllä ja kampuksella vastaantulevan tervehtimisellä. Opin- näytetyön kyselyyn vastanneet opetushenkilökuntaan kuuluvat toivat esille, ettei työaikaan ole resursoitu yhteisöllisyyden edistämistä, lisäksi aiheesta tarvittaisiin lisäkoulutusta. Opiskelijata- pahtumien järjestäjille suuntautui toive tapahtumien kehittämistä ja matalan kynnyksen tapah- tumien järjestämisestä. Yksinäisyyttä kokevat opiskelijat toivat esille opiskelijatapahtumiin osal- listumisen olevan vaikeaa, jos ei ole ketään, jonka kanssa menisi tapahtumaan yhdessä. Järjestävä taho voisi kehittää käytänteen, jolla yksinäiset tapahtumakävijät saataisiin kohtaamaan. Opiske- lijatapahtumien ja -kulttuurin rakentuminen alkoholinkäytön ympärille puhututti kyselyyn vas- tanneita. Yhä useampi opiskelija ei käytä ollenkaan alkoholia (Kunttu ym. 2017), mikä voi olla syy kokea ulkopuolisuuden tunnetta opiskelijayhteisöstä.

Yhteisöterveyttä edistämällä voidaan vaikuttaa positiivisesti opiskelukykyyn. Yhteisöterveydellä tarkoitetaan yhteisöjen, väestöryhmien ja yhteiskunnan terveyden edistämistä. Näiden kautta vaikutetaan yksilöiden terveyteen. Hyvät olosuhteet yhteisössä vaikuttavat positiivisesti kaikkiin yhteisön jäseniin, myös niihin, jotka eivät aktiivisesti osallistu yhteisön toimintaan. Opiskeluyhteisön merkitys on suuri nuorelle opintonsa aloittaneelle, joka luo omaa aikuista elämäänsä. Ihmi- sellä on luontainen tarve kuulua johonkin yhteisöön, jokainen tarvitsee ihmisiä ympärilleen. Sosi- aalinen tuki vaikuttaa hyvinvointiin. Sosiaalisista suhteista saadaan tukea ja turvaa sekä hyväksy- tyksi tulemisen kokemusta. (Kunttu 2017.)

Opiskelujen aikana nuoruusiässä tehdään valintoja elämäntyylistä esimerkiksi liikunnan harrasta- misesta, alkoholinkäytöstä, osallistumisesta yhteisöön ja harrastetoimintoihin. Elämäntyyli muo- dostuu monimutkaisesti yksilön omien arvojen, asenteiden ym. ominaisuuksien sekä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen vuorovaikutuksesta. Kukaan ei voi täysin itsenäisesti valita elämäntyyliään vaan ympäristö vaikuttaa välttämättä. Elämäntyyliin vaikuttavia lähiyhteisöjä ovat perhe, kaveri- piiri, harrasteyhteisö sekä opiskelu- ja työyhteisöt. (Kunttu 2017.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tyytyväisyyttä KAMOn palveluihin ja toimintaan selvitettiin Roivaisen (2020) opinnäytetyössä. Tehdyn kyselytutkimuksen tuloksista nähdään, että opiskelijat kokevat KAMOn toiminnalla olevan positiivista vaikutusta opiskelukykyyn. Opiskelijat kokevat, että opiskelijakunnan järjestämät tapahtumat ja lajikokeilut tarjoavat rentouttavaa ja mielekästä vastapainoa opiskelun rinnalle. KAMO myös edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvin- vointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kyselyn tuloksista näkyi samansuuntaista trendiä, kuin valtakunnallisissakin opiskelijatutkimuksissa opiskelijoiden alkoholin käytön osalta. Opiskelijat toivovat, että yhteinen tekeminen ja tapahtumat eivät painottuisi alkoholin käyttöön ja bileisiin ravintoloissa ja baareissa.

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä tietopaketti Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle opiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukyvyistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijakunnan toimijoiden tietoa mielenterveydestä ja opiskelukyvyistä ja edistää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Tietopakettia voidaan käyttää opiskelijakunnan vertaistuutoreiden koulutuksessa ja opiskelijakunnan hallituksen hyvinvointitoimijat voivat hyödyntää materiaalia edunvalvontatyössä sekä kannanotoissa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksinä oli

1. Millainen tietopaketti edistää mielenterveyttä ja opiskelukykyä?
2. Millaisilla toimilla opiskelijakunta KAMO voi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä?

## 6 Tietopaketti ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukyvystä

Opinnäytetyöni on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä tuotteistamisprosessin kautta. Tuotteistin oman asiantuntijaosaamiseni ja loin sen pohjalta tuotteena tietopaketin ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukyvystä. Jämsän ja Mannisen (2000) mukaan tuote voi olla materiaallinen tuote, palvelutuote tai näiden kahden yhdistelmä. Tuote täytyy pystyä rajaamaan selkeästi, hinnoittelemaan ja sen sisältöä pitää pystyä täsmentämään. Sosiaali- ja terveysalan tuotteessa ominaista ja keskeistä on se, että tuotteen avulla pyritään edistämään terveyttä ja hyvinvointia ja tuote noudattaa alan eettisiä ohjeita. Tuotteistamisprosessi on jaettu eri vaiheisiin. Jämsän ja Mannisen (2000) mallissa vaihteita on viisi, eli ongelma tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Seuraavissa alaluvuissa käydään vaiheet tarkemmin läpi.

### 6.1 Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen

Tuotteistamisprosessi käynnistyy ongelman tai kehittämistarpeen tunnistamisesta. Tarpeen tunnistaminen voidaan huomata asiakaspalautteista tai muista selvityksistä tai tutkimuksista. Aluksi on tärkeää tietää lähtötilanne, kuinka laajasta ongelmasta tai kehittämistarpeesta on kysymys ja minkälaista asiakasryhmää se koskettaa. Tuotteistamisprosessia voidaan hyödyntää jo olemassa olevan tuotteen kehittämiseen tai prosessin lopputulos voi olla täysin uusi tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Tämän opinnäytetyön tuotteistamisprosessi lähti hitaasti liikkeelle vuoden 2019 aikana. Toimin silloin itse opiskelijakunta KAMOn hallituksessa vastaten opiskelijahyvinvoinnista. Vuoden aikana perehdyin tutkimuksiin opiskelijoiden hyvinvoinnista ja seurasin yleistä keskustelua opiskelijoiden jaksamisesta. Hallituskauden aikana toteutin opiskelijoiden hyvinvointiin, erityisesti mielenterveyteen liittyviä kampanjoita sekä tein edunvalvonta työtä opiskelijahyvinvoinnin puolesta. Samalla jäi kytemään ajatus, että opiskelijakunta voisi tehdä myös jotain enemmän. Keskustelin ajatuksistani opiskelijakunnan toiminnanjohtajan kanssa ja sain toimeksiantona lähteä kehittämään ajatustani opiskelijoiden mielenterveyden edistämisestä opinnäytetyönä.

## 6.2 Ideointivaihe

Tuotteistamisprosessin ideavaiheessa etsitään kehittämistarpeeseen ratkaisuvaihtoehtoja. Ideoinnin tukena voidaan käyttää erilaisia luovia menetelmiä esimerkiksi aivoriihi tai ideapankki. Ryhmämuotoisessa ideoinnissa on hyötyä, jos ryhmässä on monta erilaista roolia. Yksi heittää ideoita, toinen analysoi ja kehittää ideoita ja kolmas toimii kriitikkona. (Jämsä & Manninen 2000, 35–40.)

Omassa tuotteistamisprosessissani ideointivaihe ei ollut kovin suunnitelmallinen, enkä käyttänyt mitään erityistä ideointimenetelmää. Keskustelin kehittämisiideasta KAMOn toiminnassa mukana olevien opiskelijatovereiden kanssa ja pyörittelin ajatusta itsekseni. Hakiessani taustatietoa aiheesta löysin tutkimuksia, joiden tulokset näyttivät, että itsemurhia voidaan ehkäistä lisäämällä tietoa mielenterveyden ongelmista. Tästä syntyi idea, että haluan opinnäytetyöni kautta lisätä tietoa mielenterveydestä. Olin tutustunut tuotteistamisprosessiin edellistä opinnäytetyöaihetta työstäessäni ja tuotteen tekeminen sopi myös tähän aiheeseen.

Yksi sairaanhoitajan kompetenseista on ohjaus- ja opetusosaaminen (Erikson ym. 2015). Pohjaten tähän kompetenssiin päätin, että kokoan opiskelijakunnalle materiaalia aiheesta opiskelijoiden mielenterveys. Pohdimme toimeksiantajan kanssa, kuinka materiaalia hyödynnetään opiskelijakunnan toiminnassa. Koska opiskelijakunnan tuutoritoiminnalla saavutetaan laaja joukko kaikkien alojen opiskelijoita, päätimme, että teen koulutusmateriaalin, että sitä voidaan hyödyntää vertaistutoreiden koulutuksessa.

Ajattelin myös, että opiskelijakunnan tulevat toimijat voisivat yleisesti hyötyä siitä, että perustietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä olisi koottu yhteen paikkaan. KAMOn toimijat ovat lähes yksinomaan opiskelijoita. Palkattua henkilökuntaa on vain toiminnanjohtaja sekä yksi palvelupisteen työntekijä. Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi ja toimintaan valitut opiskelijat voivat olla miltä koulutusosalta tahansa. Heidän lähtötilanteensa tiedot ja taidot voivat siis olla hyvinkin erilaiset. Siksi koen, että helposti saatavilla oleva perustieto voi auttaa alkuun ja antaa kipinän syventyä aiheeseen. Koottua materiaalia voi myös hyödyntää edunvalvonnan puolella, kun suunnitellaan kannanottoja tai lausuntoja opiskelijoiden hyvinvointia koskeviin aiheisiin.

### 6.3 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe alkaa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote suunnitellaan ja valmistetaan. Tuotetta luonnostellessa käydään läpi ja analysoidaan, mitkä eri tekijät ja näkökulmat vaikuttavat tuotteen suunnitteluun ja valmistamiseen. Luonnosteluvaiheesta lähtien tulee varmistaa tuotteen laadukkuus. Laadukas tuote syntyy, kun eri näkökulmista otetaan ydinkysymykset ja niistä kootaan ehjä kokonaisuus. Tärkeimpiä tuotteen laatuun vaikuttavia näkökulmia ovat asiakasprofiili, palvelun tuottaja, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, arvot ja periaatteet, tuotteen asiasisältö, asiantuntijatieto, sidosryhmät ja rahoitusvaihtoehdot. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Asiakasprofiilin luominen on tuotteen perusta. Tehdään analyysi siitä, kenelle tuote on, mitä tarpeita ja odotuksia tuotteella täytetään. Asiakasprofiililla täsmennetään, ketkä ensisijaisesti hyötyvät tuotteesta ja millaisia he ovat tuotteen käyttäjinä. Kun suunnittelussa otetaan huomioon käyttäjien tarpeet, kyvyt ja muut ominaisuudet, lopputuloksena syntyy tehokkaasti palveleva tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 44.)

Sosiaali- ja terveysalan tuotteelle on tyypillistä, että asiakkaat hyötyvät siitä välillisesti esimerkiksi hoitohenkilöstön kautta. Tuotteen pääasiallinen käyttäjä on siis joku muu kuin asiakas itse. Tiiviissä yhteydessä palvelun tuottajaan on toimintaympäristö, jossa tuotetta käytetään. Palvelun tuottajaan ja toimintaympäristöön voi tutustua parhaiten paikan päällä vierailemalla ja haastatteleamalla toimijoita. Fyysisen toimintaympäristön lisäksi on tarpeen tuntea toimintaa ohjaavat säädökset, ohjeet ja lait. Myös palvelun tuottajan arvot ja periaatteet ohjaavat vahvasti muotoa, miten tuote toteutetaan. (Jämsä & Manninen 2000, 44-45, 49.)

Kun tuotteen asiakasprofiili, palvelun tuottaja ja toimintaympäristö ovat tiedossa, aletaan tehdä tiedonhakua tuotteeseen tulevista aiheista. Sosiaali- ja terveysalan tuotteen suunnittelussa on tärkeä tuntea viimeisimmät hoitotyön käytännöt ja lääketieteelliset tutkimukset. Ulkomaiset tutkimukset voivat olla alansa kehityksen kärjessä. Laajemman, moniammatillisen näkökulman tuotteeseen saa hyödyntämällä muiden tieteenalojen julkaisuja tai asiantuntijaosaamista. Esimerkiksi verkkomateriaalina julkaistavan tuotteen tekemiseen tarvitaan myös informaatioteknologian osaamista. (Jämsä & Manninen 2000, 47, 50.)

Palvelun tuottajan ajatusten ja toiveiden kuulemisen lisäksi on erityisen tärkeää kuulla sidosryhmien näkökulmat. Näitä sidosryhmiä voivat olla esimerkiksi palvelun tuottajan päätöksentekijät

tai rahoituksesta vastaavat tahot. Rahoitus antaa isot suuntaviivat tuotteen suunnittelulle. Viimeistään luonnosteluvaiheessa tulee selvittää, paljonko rahoitusta on käytettävissä, sillä sen perusteella tehdään ratkaisut tuotteen valmistamisesta. (Jämsä & Manninen 2000, 48, 51.) Tuotekonsepti tarkentuu tuotekuvaukseksi, kun edellä avattuja näkökohtia analysoidaan ja löydetään suunniteltavan tuotteen kannalta oleelliset tekijät (Jämsä & Manninen 2000, 51).

Opinnäyteyöni tilaaja ja asiakas on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta eli käytännössä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka ovat mukana opiskelijakunnan toiminnassa. Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat hyvin heterogeeninen eli moninainen ryhmä eri ikäisiä ihmisiä, joilla on erilaisia tarpeita ja kykyjä. Ammattikorkeakouluopiskelijoita yhdistäviä tekijöitä sekä opiskelijoiden kohtaamia yleisiä haasteita ja ongelmia voidaan havaita tehdyistä tutkimuksista, kuten Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry:n toteuttamasta AMK opiskelijoiden arvot ja asenteet -kyselytutkimuksesta (2018) ja Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (Kunttu ym. 2017).

Sama moninaisuuden haaste on myös asiakkaiden lähtötason arvioinnissa. Kuitenkin tiettyjä oletuksia tiedosta, taidosta ja kyvyistä voidaan tehdä sen perusteella, että asiakkaat ovat korkeakouluopiskelijoita. Tarkempia oletuksia voidaan tehdä myös tuotteen ensisijaisesta käyttäjäryhmistä, opiskelijakunnan hallituksesta sekä vertaistuutoreista. Hallitustoimijat ovat yleensä oma-aloitteisia ja aktiivisia ja heitä kiinnostavat opiskelijoiden edunvalvonta sekä toiminnan kehittäminen. Vertaistuutorit taas ovat vähintään toisen vuoden opiskelijoita ja koulutettuja tehtävänsä vertaisohjaajina.

Tiedonhaku lähdin tekemään tosissani keväällä 2020. Ensimmäisiä lähdemateriaaleja minulla oli vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus sekä opiskelukykymalli. Näiden pohjalta lähdin hakemaan tietoa mielenterveydestä, positiivisesta mielenterveydestä, opiskelukyvystä, stressistä, yksinäisyydestä ja yhteisöistä sekä yhteisöterveydestä. Tutkin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja aiheista. Luin myös aiheeseen liittyviä aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä sekä pro gradu tutkimuksia. Hyödynsin myös alan järjestöjen muun muassa MIELI Suomen mielenterveys ry, Nyyti ry sekä KUPLA-hankkeen verkkosivuilta löytyvää materiaalia.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa minun oli tarkoitus tehdä opiskelijakunnan käyttöön koulutusmateriaali ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä. Lokakuussa 2020 jouduin toteamaan, että koulutusmateriaalin tekeminen oli liian laaja kokonaisuus yksin tehtäväksi siinä

ajassa, mitä minulla oli käytettävissä. Ohjauskeskustelussa opettajan kanssa päädyimme ratkaisuun, että supistan koulutusmateriaalin tietopaketiiksi. Tämän päätöksen jälkeen ensimmäinen versio tietopaketista valmistui varsin nopeasti, koska se perustuu vahvasti opinnäytetyöni teoreettiseen viitekehukseen. Laajensin vielä tiedonhakua hoitotieteestä ja psykiatrasta myös kehitys- ja sosiaalipsykologiaan, koska psykologinen näkökulma täydensi mielestäni onnistuneesti opinnäytetyön kokonaisuutta.

Tietopaketista hyötyvät asiakkaat ovat siis Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Palvelun tuottajana toimii opiskelijakunta, joka kouluttaa vertaistuutorit ja valvoo opiskelijoiden etuja. Suoraan tuotteesta hyötyvät KAMOn hallitustoimijat sekä vertaistuutorit, jos tietopaketin materiaalia käytetään vertaistuutoreiden koulutuksessa. Tavoitteena on, että tietopaketti helpottaa opiskelijahyvinvoinnista vastaavan hallituksen jäsenen työtä edunvalvonnan saralla ja tietopakettiin kootut käytännön vinkit auttavat kehittämään KAMOn ja KAMKin toimintaa. Vertaistuutoreiden rooli on toiminnallaan välittävää tietoa laajemmalle joukolle opiskelijoita. Tietoisuuden lisääminen edistää ideaalilanteessa suvaitsevampaa ja turvallisempaa opiskeluympäristöä. Palvelun tuottajan ja toimintaympäristön tunnen jo valmiiksi hyvin, koska olen itse Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelija ja toiminut opiskelijakunnassa monen vuoden ajan. Tietopaketin tekeminen tukee myös KAMOn arvoja ja visiota hyvinvovasta, yhteisöllisestä ja näkyvästä opiskelijakunnasta (Strategia 2019).

Tuotteistamisprosessiini liittyviä sidosryhmiä voisi olla Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvoinnista vastaavat toimijat eli kuraattori, opiskelijaterveydenhuollon toimijat ja oppilaitospappi. Näiltä toimijoilta olisin voinut pyytää mielipiteitä ja kommentteja tuotteen kehitysvaiheessa, mutta aikataulu- ja resurssisyistä heidät täytyi jättää ulos kommenttikierrokselta. Rahoitusta tuotteen kehittämiseen ei ollut käytettävissä. Siksi olen päättänyt luoda tietopaketin kokonaan sähköiseen muotoon Microsoft Powerpoint -ohjelmalla opiskelijakunnan visuaalisen ilmeen mukaisesti. Powerpoint-diasarjaa voidaan hyödyntää sellaisenaan vertaistuutorien koulutuksessa tai sieltä voidaan poimia vain osia.

Sähköinen materiaali ja sen käyttö- ja päivitysoikeudet jäävät opiskelijakunnan käyttöön. Näin tietopakettia on helppo päivittää ajantasaiseksi esimerkiksi uuden korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen julkaisun jälkeen. Tuotteen kehitykseen käyttämästäni ajasta ja asiantuntijatie-dosta en saanut rahallista korvausta, mikä oli sovittu toimeksiantajan kanssa.

#### 6.4 Kehittäminen

Tuotetta kehitetään luonnoksen pohjalta noudattaen valittuja ratkaisuvaihtoehtoja, periaatteita ja rajoituksia. Tuotteesta voidaan luoda ns. ”työpiirustus”. Informaatiota välittävässä tuotteessa työpiirustuksena toimii tuotteen asiasisällöstä laadittu jäsentely. Viimeistään kehittämissaiheessa on hyvä saada tuotteesta palautetta prosessin ulkopuolelta, jopa mahdollisesti tulevilta käyttäjiltä. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Informaation välittämiseen käytettävien tuotteiden keskeinen sisältö koostuu tosiasioista, jotka esitetään vastaanottajalle mahdollisimman ymmärrettävästi huomioiden vastaanottajan tarve. Keskeisiä ongelmia informaation välittämiseen käytettävien tuotteiden kanssa on asiasisällön raja- ja määrä, tiedon muuttuminen sekä vanhentumisen mahdollisuus. Asiasisällön valintaan ongelmallisesti vaikuttaa vastaanottajaryhmän heterogeenisuus, erilaiset tarpeet ja lähtökohdat. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Tietopaketin sisältö perustuu opinnäytetyöni teoriapohjaan. Tietopaketti sisältää seuraavat asiakokonaisuudet: mielenterveys positiivisen mielenterveyden näkökulmasta, perustietoa mielenterveyshäiriöistä erityisesti kansanterveyden sekä häpeäleiman näkökulmasta, ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden erityispiirteitä, opiskelijoiden päihteidenkäyttö, opiskelu-uupumus, mielenterveyden vaaranpaikat normaalissa nuoren aikuisen kehityksessä, opiskelukyky, opiskeluun liittyvä stressi, opiskelu-uupumus, opiskelijoiden yksinäisyys sekä mielenterveyden edistämisen yhteisöterveyden edistämisen keinoin ja käytännön toimintavinkkejä opiskelijakunnalle.

Tietopakettia kehitettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Lähetin tietopaketin kommentoitavaksi KAMOn hallitukselle ja toiminnanjohtajalle. Kommentteja ja palautteen antoa varten tein kyselylomakkeen (LIITE 2) Microsoft Forms -ohjelmalla. Halusin palautteen antamisen olevan mahdollisimman helppoa ja tapahtuvan matalalla kynnyksellä, joten ensimmäiset viisi kysymystä olivat väittämiä tuotteen toimivuudesta. Väittämiin vastattiin valitsemalla sitä kuvaavin numero asteikolla 1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 samaa mieltä ja 4 täysin samaa mieltä. Viimeinen, kuudes kysymys, oli avoin kysymys vapaan sanan kommentointia varten. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti, minkä ajattelin edistävän rehellisen palautteen antamista.

Tietopaketti oli kommentoitavana 18.11. – 24.11.2020 välisen ajan. Vastauksia palautelomakkeelle tuli viisi kappaletta, joista neljässä oli myös vastaus avoimeen kysymykseen. Väittämiä

paikkaansa pitävyydestä lomake laski automaattisesti keskiarvon, jota pystyi vertaamaan maksimipistemäärään 4. Ensimmäisen väittämän ”Tietopakettiin oli koottu KAMOLle hyödyllistä tietoa” vastausten keskiarvo oli 3,4. Toisen väittämän ”Tietopaketti oli helppolukuinen” vastausten keskiarvo oli 3,6. Kolmannen väittämän ”Tietopaketissa käytetty kieli oli selkeää ja ymmärrettävää” vastausten keskiarvo oli 4. Neljännen väittämän ”Tietopaketissa asiat käsiteltiin sopivassa järjestyksessä” vastausten keskiarvo oli 3,8. Viidennen väittämän ”Tietopaketti oli sopivan mittainen” vastausten keskiarvo oli 3,8. Kaikki vastaajat olivat vähintään samaa mieltä kaikkien väittämien kanssa.

Avoimeen kysymykseen sain hyviä kehitysehdotuksia. Kahdessa vastauksessa toivottiin enemmän konkreettisia ideoita ja toimia, kuinka opiskelijayhteisö voisi edistää mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Tietopakettia pidettiin hyvin teoriapainotteisena. Johdonmukaiseksi ja loogisesti eteneväksi tietopakettia kommentoitiin kahdessa vastauksessa. Yhdessä vastauksessa koettiin, että tietopaketti oli aika raskasta luettavaa runsaan tekstimäärän vuoksi. Lukemista keventämään toivottiin havainnollistavia kuvioita ja jonkinlaista tauotusta käsiteltävien aiheiden välille. Toisessa vastauksessa tietopaketti taas koettiin helppolukuiseksi ja selkeäksi. Yhdessä palautteessa pohdittiin tietopaketin pituuden riippuvan aiheen rajauksesta ja todettiin ettei tietopaketti välttämättä ole liian pitkä, koska se sisältää tietoa laaja-alaisesti. Kehityopsykologisen näkökulman mukaan ottamista keuhuttiin mielenkiintoiseksi. Kahdessa vastauksessa kiinnitettiin huomiota tekstiin jääneisiin kirjoitusvirheisiin, lisäksi toisessa näistä kommentoitiin otsikointia ja annettiin siihen kehitysehdotuksia ja toisessa kehoitettiin selittämään käytettyjä termejä (mm. sosioekonominen asema) auki. Lisäksi sain kehitysehdotuksen, että käsitelisin tietopaketissa lyhyesti yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä.

Pidän kommenttikierrosta onnistuneena. Lähetin tuotteen kommentoitavaksi yhdeksälle henkilölle, toimeksiantaja mukaan luettuna, ja sain vastauksia viisi kappaletta. Vastausprosentti oli ihan hyvä, vaikka parantamisen varaa toki jäi. Saatu avoin palaute oli kuitenkin laadukasta ja kehittelevää. Kovin suuria muutosehdotuksia en saanut, joten pidän tuotetta toimivana ja käyttökelpoisena.

## 6.5 Viimeistely

Saadun palautteen merkitys korostuu viimeistelyvaiheessa. Parhaimpia keinoja palautteen saamiseksi on tuotteen koekäyttäminen todellisilla loppukäyttäjillä, jotka eivät ole olleet mukana

tuotekehityksessä. Tuotekehityksessä mukana olleiden henkilöiden antama palaute voi olla liian optimistista, mikä antaa vääristyneen kuvan tuotteen toimivuudesta. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Viimeistelyvaihe käynnistyy viimeisten loppukäyttäjien suorittamien koekäyttöjen ja palautteidenannon jälkeen. Viimeistelyvaiheessa hiotaan tuotteen yksityiskohtia, laaditaan käyttöohjeita, suunnitellaan tuotteen päivittämistä sekä laaditaan markkinointisuunnitelma. Markkinoinnilla edistetään tuotteen kysyntää ja käyttöön pääsyä. Tilaustuotteen kohdalla markkinoinnilla turvataan tuotteen käyttöönotto toimintaympäristössä. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Viimeistelyvaiheessa tein tietopakettiin muokkauksia saatujen palautteiden perustella. Avasin tietopaketissa käytettäviä käsitteitä ymmärrettävämmäksi, muokkasin aiheiden käsittelyjärjestyksestä ja lisäsin kehitysehdotusten mukaisesti hieman teoretietoa yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä ja mielenterveyden ongelmien ilmenemisestä ilman diagnosoitua sairautta. Pysin tekemään tietopaketista kevyemmin luettavan lisäämällä diasarjaan väliotsikoita ja muokkasin ”keinoja stressin hallintaan” -osiosta tiiviimmäksi, visuaalisesti miellyttävämmäksi kuvaksi. Lisäsin myös tietopakettiin konkreettisia toimintaideoita, miten opiskelijakunta voi edistää mielenterveyttä ja opiskelukykyä, lähinnä sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kautta.

Mietin tietopaketin kielellistä tyyliä ja tahdoin sen olevan huoliteltua, mutta samalla rentoa. Virallisten tehtävien hoitamisen lisäksi opiskelijakunnassa on myös lupa pitää hauskaa ja luoda hyviä muistoja opiskeluaikasta. Rennon tyylin säilyttämiseksi en tehnyt tietopakettiin kaikkia ohjaavan opettajan ehdottamia muutoksia.

Pohdin tietopaketin päivittämistä ja lisäsin ”ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys” -dioden alle muistiinpanoihin huomion, että seuraava Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus tehdään vuonna 2021 ja tulokset julkaistaan vuonna 2022 (THL 2020a). Mielestäni tietojen päivittäminen sopisi luontevammin KAMOn hallituksen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle. Tietopaketin otsikko-diaan alle lisäsin tekstin, jossa myönnän päivitysoikeudet opiskelijakunta KAMOn toimijoille ja viimeiseen diaan ”hyödyllistä materiaalia” kommenttiosioon linkitin tämän opinnäytetyöni lähdemateriaaliksi.

Suunnittelin myös tietopaketin markkinointia sen ensisijaiselle käyttäjäryhmälle eli KAMOn hallitustoimijoille. Tietopaketti tullaan tallentamaan KAMOn sisäiseen materiaalipankkiin Microsoft Teams -alustalle, josta se on kaikkien KAMOn hallitustoimijoiden käytettävissä. KAMOn tuutoriasioista vastaava toiminnanjohtaja on toiminut opinnäytetyöni työelämäohjaajana, joten hän

tietää tuottamastani tietopaketista. Tärkeää on saada tieto siirtymään myös tuleville hallitustoimijoille. Vuoden 2021 hallitus aloittaa toimintaan perehtymisen joulukuussa 2020. Uusia hallitustoimijoita varten vuoden 2020 hallitus on luonut vastuualuekohtaiset perehdytysmateriaalit. Mielestäni toimiva keino tietopaketin käyttöönottamiseksi on, suullisen perehdytyksen lisäksi, lisätä ainakin opiskelijahyvinvoinnin, hyvinvointituutoroinnin ja tuutoriasioiden vastuualueiden perehdytysmateriaaleihin maininta tietopaketista ja polku, minkä kansion alta se löytyy Teamsin materiaalipankista.

## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet 2000-luvulla niin opiskelijoiden kuin muunkin väestön keskuudessa, ja kehityksen suunta on huolestuttava. Jo toisella asteella mielenterveyden ongelmat ja koulu-uupumus ovat lisääntyneet, minkä vaikutukset näkyvät myös korkea-asteella, kun toiselta asteelta siirrytään jatko-opiskelemaan. Opintojen aloitus ja siihen liittyvät muut elämänmuutokset yhdessä varhaisaikuisuuden kehitystehtävien kanssa voivat altistaa mielenterveyden haasteille, esimerkiksi ahdistukselle. Opiskelijoiden yksinäisyyden lisääntyminen ja merkittävien, luottamuksellisten sosiaalisten suhteiden vähentyminen heikentävät hyvinvointia. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä ja matalalla kynnyksellä varhaisessa vaiheessa vaikuttaa oireiden kehittymiseen. Myös opiskelijakunnalla on merkittävä rooli mielenterveyden edistämässä. Käyttökelpoinen tulokulma opiskelijahyvinvointia edistävään työhön on yhteisöllisyyden lisääminen ja yksilön hyvinvoinnin lisäämisen yhteisöterveyden edistämisen keinoin.

Opiskelijakunnalla ja vertaistuutoreilla on tärkeä rooli opiskelijoiden tukijana erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Ei kuitenkaan tule unohtaa tuen tarvetta myös myöhemmässä vaiheessa opintoja. Varhaisaikuisuuteen kuuluva toinen kehityskriisi, työelämään siirtyminen, liittyy myös osaltaan opiskelijaelämään. Tämän vaiheen tukeminen on haaste opiskelijakunnalle. Resurssit vaikuttavat, mutta myös opiskelijoiden hajallaan oleminen, kun opintojen loppuvaiheessa tehdään viimeisiä työharjoitteluja sekä opinnäytetyötä jokainen tahollaan.

Opinnäytetyön tekeminen kokopäivätyön ohella, yksin ja ilman opiskeluryhmän vertaistukea oli raskasta ja haastavaa. Sisäinen motivaatio ja voimavarat työn tekemiseen olivat toisinaan kovalla koetuksella mielenkiintoisesta aiheesta huolimatta. Tämän lisäksi omat odotukseni opinnäytetyötä kohtaan olivat alkuun todella korkealla, mikä entisestään lisäsi painetta. Opinnäytetyön edetessä jouduin laskemaan omaa vaatimustasoani ja toteamaan, että riittävän hyvän ei aina tarvitse olla täydellinen. Onnistuin kokoamaan kattavan teoriapohjan ja saamaan siitä ehjän kokonaisuuden yhdistäen eri tieteenaloja, vaikka tiedonhakua tehdessä aiheen rajaaminen tuntui haastavalta, kun mielenkiintoista materiaalia olisi riittänyt vaikka kuinka.

Onnistuin sisäistämään tuotteistamisprosessin ja olen tyytyväinen kuinka selkeästi ja tarkasti sain kirjoitettua prosessin raportoinnin. Koen onnistuneeni opinnäytetyön tarkoituksessa luoda tietopaketti mielenterveydestä ja opiskelukyvystä opiskelijakunnan käytettäväksi. Olen tyytyväinen

tietopakettien sisältöön, ulkoasuun sekä kielellisiin ratkaisuihin. Kommenttikierroksella saadun palautteen perusteella tietopakettia voidaan käyttää opiskelijakunnan toiminnan tukena. Opinnäytetyön tavoitteeseen pääsemistä ei voida vielä arvioida, ennen kuin tuotetta on käytetty opiskelijakunnassa.

Kuten tietopakettien kommenttikierroksella, myös opinnäytetyön esitysseminaarissa saamistani palautteista nousi kehitysehdotukseksi perustiedon lisääminen masennuksesta ja ahdistuneisuushäiriöistä. Erityisesti esiintymisjännityksen yleisyys tunnistettiin sekä opettajien että toimikiantajan taholla ja siitä toivottiin lisäystä tietopakettiin. Tässä kohtaa täytyi kuitenkin tunnustaa tilanne opinnäytetyön aikataulusta ja todeta, etteivät omat resurssini enää riitä lisäyksen tekemiseen.

Siksi siirrän aiheen jatkotutkimusehdotukseksi ja esitän, että tietopakettia päivitetään lisäämällä siihen perustietoa esiintymisjännityksestä sekä yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä eli masennuksesta ja ahdistuneisuushäiriöistä, niiden oireista, ilmenemisestä, yleisyydestä ja itsehoitokeinoista. Lisäksi olisi aiheellista pohtia myös, kuinka opiskelijakunta tai ammattikorkeakoulu voisi mahdollistaa vertaistukea näistä kärsiville.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena esitän, että opiskelijakunta KAMO voisi selvittää, kuinka tukea loppuvaiheen opiskelijoita valmistumisessa ja työelämään siirtymisessä.

## 7.1 Luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä. Näitä kriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen ja sen tulosten on oltava uskottavia ja uskottavuus tulee osoittaa tutkimusraportissa. Vahvistettavuus liittyy tutkimuksen raportointiin. Kirjallisesta raportista tulee selvittää tutkimuksen vaiheet sekä perustelut, miten tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Reflektiivisyydessä tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan, kuinka hän tutkimuksen tekijänä vaikuttaa tutkimukseen. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirtämistä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimustilanne, osallistujat ja ympäristö tulee kuvailla hyvin, jotta siirrettävyyttä voidaan arvioida. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Koska toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tehdä tutkimusta, opinnäytetyön luotettavuus tulee ilmi raportoinnissa. Raportista käy ilmi opinnäytetyöprosessin eri vaiheet; mitä on tehty, perustelut miksi on tehty ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Prosessin arviointi kuuluu myös osaksi raporttia, jotta lukija voi saada käsityksen siitä, kuinka opinnäytetyö on onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Käytetty lähdemateriaali vaikuttaa vahvasti toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuteen. Lähdekritiikki on erityisen tärkeässä asemassa, kun tuotetaan tietopaketteja (Vilka & Airaksinen 2003, 53). Tiedonhakuja tulee tehdä kriittisesti arvioiden lähteiden luotettavuutta. Lähteen luotettavuuteen vaikuttavat julkaisun ikä ja alkuperä, kirjoittajan tunnettavuus ja arvotettavuus, julkaisija sekä tutkimustuloksen totuudellisuus ja puolueettomuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109–110.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni luotettavuuden takaamiseksi olen kirjoittanut opinnäytetyöraporttiin mahdollisimman tarkkaan ja yksityiskohtaisesti avaten, mitä työvaiheita tuotteistamisprosessiin kuului ja mitä niiden aikana tein. Erityistä huomiota kiinnitin referoimissani tuotteen kommenttikierrokselta saatuja palautteita, jotta niiden sisältö ja merkitys eivät muuttuisi. Vaikka kommentteja oli vain viisi kappaletta, en kokenut järkevaksi laittaa niitä suoraan sellaisenaan sanasta sanaan, vaan tein niistä yhteenvedon.

Mielestäni opinnäytetyö ja tietopaketti ovat siirrettävissä lähes sellaisenaan toisen opiskelijakunnan tai ammattikorkeakoulun käyttöön, sillä tuotteen kohderyhmä eli asiakkaat ovat lähtökohdiltaan ja tarpeiltaan samanlaisia. Tarvittaessa tietopaketista voisi poimia perustietoa mielenterveydestä myös toisenlaisen kohderyhmän käyttöön.

Olen huomionut käyttämieni lähteiden julkaisuvuodet ja pyrkinyt käyttämään tuoreinta mahdollista tietoa. Olen käyttänyt lähteinä muun muassa tutkimusartikkeleita, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja, Sosiaali- ja terveysministeriön strategiaa sekä alan järjestöjen julkaisuja. Koen käyttäneeni luotettavia lähteitä, koska samojen tutkijoiden nimet esiintyivät useissa artikkeleissa ja tutkimuksissa. Näin voin päätellä heidän olevan arvostettuja alallaan.

Toiminnallisen opinnäytetyöni uskottavuus ilmenee myös käytettyjen lähteiden perustella. Kootessani opinnäytetyön teoriapohjaa mielenterveydestä ja opiskelukyvystä olen tarkastellut eri tutkimuksia ja julkaisuja ja olen tuonut työssäni esille, jos lähteiden perustella samassa asiassa on eroavaisuuksia, enkä ole esittänyt yhtä vaihtoehtoa täydellisenä totuutena.

Tunnistan, että henkilökohtainen näkökulmani opiskelijana on voinut vaikuttaa siihen, kuinka tärkeäksi olen painottanut ja nostanut esille havaintoja lähdemateriaalista.

## 7.2 Eettisyys

Eettisesti hyvä tutkimus noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Eettiset kysymykset ovat mukana koko tutkimusprosessin, aina aiheen valinnasta lähtien. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Toisen tekstiä tai tutkimustuloksia ei saa plagioida eli esittää omaan, vaan lähdeviittaukset tulee tehdä huolellisesti. Tutkimustuloksia ei saa yleistää ilman kritiikkiä, manipuloida tai kaunistella eikä tutkimuksen raportoinnilla saa johtaa lukijaa harhaan. Raportoinnin tulee olla avointa ja rehellistä. Mikäli tutkimuksessa on puutteita, ne on myös tuotava esille. (Hirsjärvi ym. 2000, 23–26.) Epäonnistuminen eettisissä kysymyksissä voi mitätöidä koko tutkimuksen (Kylmä & Juvakka 2007, 137).

Vaikka en tehnyt varsinaista tutkimusta, minun tulee silti ottaa eettisyys huomioon opinnäytetyössäni. Eettisyys näkyy opinnäytetyön aiheen valinnassa, kun olen päättänyt tutkia opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Mielenterveyteen aiheena liittyy edelleen stigmaa, joten tietynlainen sensitiivisyys (Kylmä & Juvakka 2007, 144-145) on ollut läsnä opinnäytetyötä tehdessä. Olen kiinnittänyt huomiota sanavalintoihini ja tyyliin, kuinka kirjoitan mielenterveyden ongelmista, jotta voisin omalla toiminnallani edistää stigman murtamista ja ”mielenterveyden normalisointia”. Eettisyys näkyy myös raportoinnissa, kun olen viitannut käyttämiini lähteisiin oikeoppisesti ja huolellisesti, välttäen plagiointia sekä merkinnyt lähteet huolellisesti lähdeluetteloon.

## 7.3 Ammatillinen kehittyminen

Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen muodostuu yhdeksästä osa-alueesta, osaamisvaatimuksesta eli kompetensseista, jotka ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö sekä sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus. (Erikson ym. 2015)

Olen syventävillä opinnoilla suunnannut sairaanhoitajan osaamistani mielenterveystyöhön. Tämän opinnäytetyön aihe tukee ammatillista kehittymistäni mielenterveystyön asiantuntijaksi. Sairaanhoitajan kompetensseista tämä opinnäytetyö kehittää osaamistani näyttöön perustuvan toiminnan ja päätöksenteon, kliinisen hoitotyön, ohjaus- ja opetusosaamisen sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osa-alueilla.

Näyttöön perustuvaa toimintaa ja päätöksentekoa opinnäytetyöprosessi on kehittänyt paljon, kun olen lukenut paljon tutkimuksia ja julkaisuja käsittelemästäni aiheesta. Tämä on vahvistanut tietopohjaani luotettavalla, tutkitulla tiedolla mielenterveyteen liittyen. Itsenäinen opinnäytetyön tekeminen on harjoittanut myös päätöksentekotaitoja, kun olen rajannut aihetta ja käytettäviä lähteitä. Näen päätöksentekotaitoihin kuuluvan myös aikataulutuksen, että olen pystynyt järjestämään opinnäytetyön kirjoittamiselle aikaa kokoaikaisen työskentelyn rinnalla. Tutkimuskehittämisen ja innovaatio-osaamista tukee opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetty tuotteistamisprosessi, josta olen oppinut paljon. Alkuun ehkä vähän ajattelin, ettei tuotteen tekemiseen mitään erityistä prosessia tarvita, mutta lopulta huomasin sen erittäin toimivaksi.

Mielenterveystyöhön liittyvän tietoperustan kertyminen liittyy myös kliiniseen hoitotyöhön. Opinnäytetyöni keskittyy mielenterveyden edistämiseen varhaisessa vaiheessa, matalalla kynnyksellä, terveydenhuollon ulkopuolella. Nämä aiheet ovat sellaisia, joihin ei muissa mielenterveystyön opinnoissa ole voitu niin paljon keskittyä. Opinnäytetyön tavoitteena mielenterveyden edistäminen on suoraan yksi kompetensseista. Olen kehittänyt osaamistani väestön mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, aiheen rajauksen vuoksi erityisesti ammattikorkeakouluopiskelijoiden, mutta myös lasten ja nuorten, sillä heistä kasvaa tulevaisuuden korkeakouluopiskelijoita. Oma ajatteluni on kehittynyt ja ymmärrän, mikä merkitys poliittisilla päätöksillä ja vallitsevilla arvoilla on terveyden edistämisen kannalta. Kovin kauas ei tarvitse mennä historiaan, kun mielenterveydenhäiriöt on nähty pelottavina ja niistä on vaiettu. Se vaikeneminen heijastuu yhteiskuntamme toimintaan edelleen tänäkin päivänä.

Tietopakettien kokoaminen kuuluu vahvasti ohjaus- ja opetusosaamiseen. Olen miettinyt, kuinka välitän tietoa mahdollisimman ymmärrettävästi, mielenkiintoisesti ja asiakaslähtöisesti. Informatiivisen tuotteen valmistamisen tuotteistamisprosessissa otetaan nämä asiat hyvin huomioon, kun esimerkiksi luodaan asiakasprofiili, jotta tiedetään kenelle tuote tulee suunnata. Koen, että näiden taitojen kertyminen edistää osaamistani tulevana ammattilaisena paljon.

## 8 Lähteet

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2011). Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla ja nuorilla aikuisilla. *Opiskeluterveys*. Duodecim Oppiportti.

L 932/2014. Ammattikorkeakoululaki. Suomen laki.

Albekoglu, T. (4.11.2020). *Opiskelijoiden yksinäisyys ja yhteisöllisyys* [Webinaaritallenne]. Helsinki: KUPLA-hanke.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). *Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?* Suomen lääkärilehti, 24. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016072722244>

Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. 14.-15. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eläketurvakeskus. (2020). Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Saatavilla 30.11.2020 <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moisio, E. L. (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen*. Porvoo: Bookwell Oy.

Harjula, A. (2019). *Yhteisöllisyys korkeakoulun käytävillä : Yhteisöllisyys Yhdessä yhteisöksi -hankkeen pilottioppilaitoksissa*. AMK-opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905119222>

Halme, N. & Kunttu, K. (2018). *Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa?* *Opiskeluterveys*. Duodecim Oppiportti.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2019). Stressi, traumat ja mielenterveys. *Psykiatria*. Duodecim Oppiportti.

Häikiö, M. (2007). Mielenterveyden ensiapu. Teoksessa *Mieli 2007. Kansallisten mielenterveyspäivien taustamateriaali, luennot ja posterit*. (78). Helsinki: Valopaino Oy <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193906>

- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Tammi.
- KAMK. (2020). Toiminta. Saatavilla 27.6.2020 <https://www.kamk.fi/fi/KAMK/Toiminta>
- KAMK. (N.d). Ohjauksen toimintamalli. Saatavilla 27.6.2020 <https://ohjauksentoimintamalli.kamk.fi/>
- KAMK. (2019). Opiskelijoiden tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelma. Saatavilla 12.8.2020 <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=49de9a9d-8523-4a4b-a5d6-dde62ada73bc>
- Keyes, C. L. M. (2002). *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*. *Journal of Health and Social Research* 2002, Vol 43 (June): 207-222.
- Kunttu, K. (11.9.2017). *Miten edistän yhteisöterveyttä ja opiskelukykyä?* [Luentotalenne]. Yliopilaiden terveydenhuoltosäätiö. Saatavilla YHTSvideo Youtube-kanavalla.
- Kunttu, K. (2011). Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (34-35). Duodecim.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Helsinki: Yliopilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2019a). Ajankohtaista mielenterveyden alueella? *Psykiatria*. Duodecim Oppiportti.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2019b). Mielenterveyden edistäminen. *Psykiatria*. Duodecim Oppiportti.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2019c). Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. *Psykiatria*. Duodecim Oppiportti.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2019d). Stressi, traumat ja mielenterveys. *Psykiatria*. Duodecim Oppiportti.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (2016). Mielenterveyden kaksi ulottuvuutta. Saatavilla 11.8.2020 <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/tietoa-ja-julkaisuja/mielenterveyden-kaksi-ulottuvuutta>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2020). Mieli Suomessa 2020. Vuosijulkaisu.

MIELI Suomen mielenterveys ry. (N.d). Stressin hallinta. Saatavilla 30.11.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4n-mielenterveys/ty%C3%B6hyvinvointi/stressin-hallinta>

Mielenterveyden keskusliitto. (2019). Mielenterveysbarometri 2019. Saatavilla 11.8.2020 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri2019/>

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

Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. *Näkökulmia kehityopsykologiaan: kehitys kontekstissaan*. (256–257, 259). Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY.

Nyyti ry. (N.d). Yhdessä yhteisöksi. Saatavilla 10.12.2020 <https://www.nyyti.fi/hankkeet/yhdessä-yhteisoksi/>

Opiskelijakunnan säännöt. (2017). Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO.

Pörhölä, M. (2011). Kiusaaminen opiskeluyhteisöissä. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (167-168). Duodecim.

Roivainen, E. (2020). *Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn toiminnan kehittäminen*. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052513344>

Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry. (2019). AMK opiskelijoiden arvot ja asenteet. Selvitys. Saatavilla 26.11.2020 <https://samok.fi/julkaisut/amk-opiskelijoiden-arvot-ja-asenteet-selvitys/>

Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry. (2020). AMK-opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi heikentyneet merkittävästi korona-aikana. Tiedote. Saatavilla 12.8.2020 <https://samok.fi/samok-viestii/tiedotteet/amk-opiskelijoiden-jaksaminen-ja-hyvinvointi-heikentyneet-merkittavasti-korona-aikana/>

Skaniakos, T., Penttinen, L. & Lairio, M. (N.d). Vertaistutorointi yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Teoksessa Penttinen, L., Skaniakos, T. Plihtari, E. & Valkonen, L. (toim.) *Vertaisuus voimavarana ohjauksessa*. (17-28). Jyväskylän yliopistopaino. Saatavilla 10.5.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4497-1>

Strategia. (2019). Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO.

Tamminen, N. (22.4.2018). *Positiivinen mielenterveys Suomessa* [Luentotalenne]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla THL Seminaarit Youtube-kanavalla.

L609/1986. Tasa-arvolaki. Suomen laki.

THL. (2020a). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Saatavilla 31.5.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

THL. (2020b). Opiskelijoiden mielenterveys. Saatavilla 22.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

THL. (2019). Yleistietoa kansantaudeista. Saatavilla 11.8.2020 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

Toivio, T. & Nordling, E. (2009). *Mielenterveyden psykologia*. 1. painos. Helsinki: Edita.

Turunen, K. E. (2005). *Ikävaiheiden kriisit*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

L1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. Suomen laki.

YHTS. (N.d). Stressinhallinta. Saatavilla 30.11.2020 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

YLE. (2020). Korona vei opiskelijoilta bileet ja sosiaalisen elämän: "Ryypäämisellä ja remuamisella on syvempi tarkoitus". Saatavilla 14.12.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-11501756>

Vertaistuutorin opas. (2020.) Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (toim.) (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Wahlbeck, K. (2014). *Kohtaaminen haastaa mielenterveysongelmien stigman*. Mielenterveys 5/2014, 34-35.

Wahlbeck, K. & Aromaa, E. (2017). Mielenterveysongelmiin liittyviin leimaaviin asenteisiin vaikuttaminen. Masennus. Duodecim Oppiportti.

WHO. 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Summary report. Geneva. Saatavilla 9.5.2020 [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)

Ärling, M. (toim.) (2020). *Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen : Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>



# Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveys ja opiskelukyky - tietopaketti

Saara Karjalainen 2020



## Mielenterveys, mitä se on?

*”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”*

*– Maailman terveysjärjestö WHO (2013)*



# Mielenterveys

- Osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia
- Toimintakykyä ja elämänlaatua tukeva voimavara = positiivinen mielenterveys
- Suhteellista ja muuttuvaa
  - Täydellistä mielenterveyttä tai mielenterveyden puuttumista ei ole
- Psykkistä vastustuskykyä

12.12.2020

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

3



# Mielenterveyden nelikenttä



12.12.2020

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

4



## Mielenterveyttä määrittävät tekijät

- Yksilölliset tekijät kuten perimä ja sosioekonominen asema (=sosiaalinen ja taloudellinen asema yhteiskunnassa), elämän kokemukset, identiteetti, sopeutumiskyky ja joustavuus, kokemus elämän mielekkyydestä ja fyysinen terveys
- Sosiaalisen ympäristön vaikutukset
- Ympäröivän yhteiskunnan rakenteet
- Yhteisön normit, arvot ja asenteet, jotka koetaan terveeksi ja normaaliksi

12.12.2020

Kajaani ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

5



## Mielenterveyttä määrittävät tekijät



12.12.2020

Kajaani ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

6



## Mielenterveyttä suojaavia ja uhkaavia tekijöitä

<b>SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FYSINEN TERVEYS JA PERIMÄ</li> <li>• MYÖNTEISET VARHAISET IHMISSUHTEET</li> <li>• ITSETUNTO</li> <li>• HYVÄKSYTYKSI TULEMISEN TUNNE</li> <li>• OPPIMISKYKY</li> <li>• ONGELMANRATKAISUTAIDOT</li> <li>• RISTIRIITOJEN KÄSITTELYTAIDOT</li> <li>• VUOROVAIKUTUSTAIDOT</li> <li>• KYKY IHMISSUHTEIDEN LUOMISEEN, YLLÄPITOON JA PURKAMISEEN</li> </ul>	<b>ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RUOKA</li> <li>• SUOJA</li> <li>• SOSIAALINEN TUKI</li> <li>• TYÖLLISYYS</li> <li>• MYÖNTEISET MALLIT</li> <li>• KOULUTUSMAHDOLLISUUDET</li> <li>• TURVALLINEN YMPÄRISTÖ</li> <li>• TOIMIVA YHTEISKUNTARAKENNE</li> </ul>
<b>SISÄISIÄ UHKAAVIA TEKIJÖITÄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SYNNYNNÄINEN SAIRAUUS TAI VAMMA</li> <li>• ITSETUNNON HAAVOITTELU</li> <li>• AVUTTOMUUDEN TUNNE</li> <li>• HUONOT IHMISSUHTEET</li> <li>• SEKSUAALISET ONGELMAT</li> <li>• HUONO SOSIAALINEN ASEMA</li> <li>• ERISTÄVYNEISYYS</li> <li>• VIERAANTUNEISUUS</li> <li>• LAITOSTUMINEN</li> </ul>	<b>ULKOISIA UHKAAVIA TEKIJÖITÄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NÄLKÄ JA PUUTE</li> <li>• SUOJATTOMUUS JA KODITTOMUUS</li> <li>• EROT JA MENETYKSET</li> <li>• HYVÄKSIKÄYTTÖ JA VÄKIVALTA</li> <li>• PSYYKKISET HÄIRIÖT PERHEESSÄ</li> <li>• PÄIHTEET</li> <li>• KULTTUURISET RISTIRIIDAT</li> <li>• DISKRIMINOINTI</li> <li>• LEIMAAMINEN</li> <li>• AUTONOMIAN PUUTE</li> <li>• KIUSAAMINEN VERTAISRYHMÄSSÄ</li> <li>• TYÖTTÖMYYS</li> <li>• KÖYHYYS</li> <li>• HAITALLINEN YMPÄRISTÖ</li> </ul>

- Mielenterveyteen voidaan vaikuttaa sisäisillä ja ulkoisilla tekijöillä
- Ongelmien ennaltaehkäisyssä pyritään vähentämään uhkaavia ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä



## Mikä haastaa mielenterveyttä?

*Mielenterveydenhäiriöistä, kuinka yleisiä ne ovat sekä niihin liittyvästä stigmasta eli häpeäleistä.*



## Mielenterveyshäiriöt

- Ovat diagnosoituja sairauksia
  - Esim. masennus, ahdistuneisuushäiriö
- Mielenterveyden ongelmia voi olla myös ilman diagnosoitua sairautta
  - Esim. pitkittynyt stressi, ahdistus ja unettomuus
- Mielenterveyden ongelmat ja –häiriöt esiintyvät eri asteisina, lievästä vakaviin, jolloin myös toimintakyky vaihtelee
- Toimintakykyä ja voimavaroja elämässä voi olla paljon, vaikka olisikin esimerkiksi masentunut, sairautta ei voi nähdä päällepäin.



## Mielenterveyshäiriöt

- Ovat suomalaisten kansansairauksia, eli niillä on suuri merkitys kansanterveydelle
- Mielenterveysongelmat koskettavat jokaista suomalaista vähintään läheisten kautta
- Lähes jokainen kokee elämässään mielenterveyttä haastavia oireita (= mm. ahdistusta, unettomuutta)
- Aikuisista n. joka viides sairastaa mielenterveyden häiriötä vuosittain
- 75% mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 25. ikävuotta
- Ovat suurin syy myönnetyille työkyvyttömyyseläkkeille, erityisesti alle 35-vuotiailla, yksittäisistä sairauksista masennus yleisin



## Mielenterveys ja stigma

- Mielenterveyden ongelmiin liittyy stigmaa eli häpeäleimaa
- Perustuu asenteisiin ja arvoihin, joissa mielenterveysongelmia pidetään häpeällisinä ja piilossa pidettävinä
- Aiheuttaa negatiivisia ennakkoluuloja, kasvattaa kynnystä avun hakemiseen ja syrjäyttää
- Aenteet syvällä kulttuurissa ja muuttuvat hitaasti



## Mielenterveys ja stigma

Mielenterveydenkeskusliiton vuoden 2019  
Mielenterveysbarometrin mukaan:

- Neljäsosa suomalaisista ei tahtoisi naapurikseen mielenterveyshäiriötä sairastavaa henkilöä
- Kolmasosa mielenterveyshäiriötä kokevista ihmisistä tuntee häpeää kertoessaan sairaudestaan muille ihmisille
- Kolmasosa tuntee häpeää myös hakiessaan hoitoa mielenterveyshäiriönsä vuoksi
- Sairastuneista 30 % kokee, että kanssaihmiset välttelevät heidän seuraansa ja lähes joka toinen kokee, että psyykkisen sairauden vuoksi joutuu leimatuksi



# AMK-opiskelijoiden mielenterveys

*Keitä ammattikorkeakouluopiskelijat ovat?*

*Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveydestä, opiskelu-uupumuksesta, päihteiden käytöstä ja yksinäisyydestä.*

12.12.2020

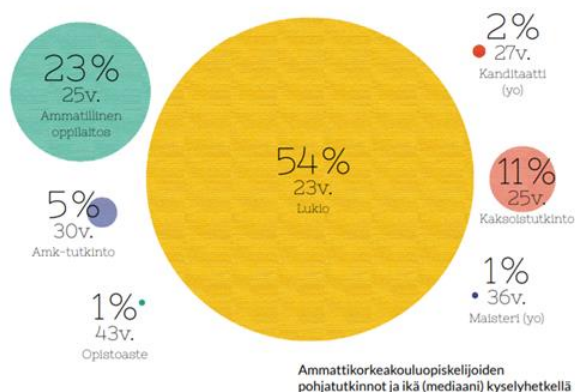
Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

13



## AMK-opiskelijat

- Monimuotoinen joukko
- Ikäjakauma suuri, suoraan toiselta asteelta tulevista alle 20-vuotiaista yli 50-vuotiaisiin alanvaihtajiin
- Suuri osa nuoria aikuisia



23.12.2020

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

14



## Kehityopsykologian näkökulma

Suurin osa AMK-opiskelijoista on nuoria aikuisia → ikäkauden kehitystehtäviä ja erityispiirteitä:

- Opiskelu liittyy nuoren aikuisen itsenäistymiseen, vastuunoton aikaa
- Muutto opiskelupaikkakunnalle, pois kotoa, uudet sosiaaliset piirit
- Irrottautuminen vanhasta ja kiinnittyminen uuteen voi aiheuttaa ahdistusta
- Persoona ja identiteetti kehittyy edelleen → kokeillaan ja koetaan, ollaan alttiita ympäristön vaikutuksille
  - ”Elämän ja kokemusten nälkä”



## Kehityopsykologian näkökulma

- Erik H. Eriksonin teorian mukaan ”itsetietoisuuden saavuttanut nuori aikuinen lähtee maailmalle etsimään omaa paikkaansa, tehtävänsä ja ihmissuhteitaan.”
- Ikäkauteen kuuluu vahva yhteenkuuluvuuden tunne, on tärkeä olla osa yhteisöä, saada läheisyyttä ja kokea hyväksyntää.
- Yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuminen altistaa eristäytymiselle ja syrjäytymiselle.



## AMK-opiskelijoiden mielenterveys

Joka kolmas kokee

- Psyykkisiä vaikeuksia
- Runsasta stressiä

Joka neljäs kokee

- Viikoittaista väsymystä ja voimattomuutta
- Psyykkisen hyvinvoinnin vain kohtalaiseksi

Joka viides kokee

- Sosiaalisen hyvinvointinsa vain kohtalaiseksi
- Ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään
- Uniongelmia

Yksi kymmenestä kokee

- Psyykkisen vointinsa huonoksi
- Viikoittaisia masennus- ja ahdistusoireita
- Oppimisvaikeuksia



## AMK-opiskelijoiden mielenterveys

- Mielenterveysongelmiin liittyy usein tupakointia, runsasta alkoholin käyttöä ja huumeiden kokeilua → altistavat laajemmin terveysongelmille
- Toimeentulolla ja taloudellisella tilanteella merkitystä jaksamiseen, useimpien on käytävä töissä opintojen ohella
- Psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet ja pidentävät opiskeluaikaa
- Mielenterveyshäiriöt merkittäviä opiskelukyvyyttömyyden aiheuttajia



## Opiskelu-uupumus

- Korkeakouluopiskelijoista 12 %:lla on selvästi kohonnut uupumusriski
- Opiskelu-uupumus kehittyy pitkittyneestä opiskelustressistä
- Voi johtaa masennukseen
- Uupumusta kuvaa kolme tekijää:
  - 1) *opiskeluun liittyvä emotionaalinen, uupumusasteinen väsymys*
  - 2) *opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämätön suhtautuminen opiskeluun*
  - 3) *riittämättömyyden tunne opiskelijana.*
- Opintojen merkitys vähenee, kyynistyminen → yhteys opintojen keskeyttämiseen



## AMK-opiskelijoiden päihteidenkäyttö

- Alkoholia ei käytä lainkaan 8,5 %
- Raittiiden määrä on lähes kaksinkertaistunut 2000-luvun alusta
- Joka kolmas juo noin kerran kuussa tai harvemmin
- Alkoholia käytetään vähemmän, mutta käyttökulttuuri opiskelijapiireissä ei ole muuttunut
- Puolet Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen 2016 vastanneista kokee, että alkoholittoman juoman valinta opiskelijabileissä herättää huomiota



## Opiskelijoiden yksinäisyys

- Kasvava määrä opiskelijoista on vailla läheisiä ihmisiä ja kokee yksinäisyyttä
- Ajoittaista yksinäisyyttä lähes puolella
- Yksinäisyys ei ole koskaan toivottu tila, on siis eri asia kuin yksinolo
- Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa, ettei sosiaalisia suhteita ole
- Emotionaalista yksinäisyyttä voi kokea, vaikka olisi ihmisiä ympärillä, silloin merkitykselliset ja luottamukselliset ihmissuhteet puuttuvat
  - Hankalampi tunnistaa kuin sosiaalinen yksinäisyys



## Opiskelijoiden yksinäisyys

- Yksinäisyys yhteydessä koettuun terveydentilaan, masentuneisuuteen, opintojen sujumiseen ja tulevaisuususkoon
- Yksinäisyydellä voi olla vakavia seurauksia; sairauksia, mielenterveys- ja päihdeongelmia
  - Toimii myös toisinpäin, sairaudet aiheuttavat yksinäisyyttä
- Yksinäisyys muokkaa aivojen rakennetta → voi seurata oppimis- ja keskittymisvaikeuksia



## Opiskelukyky, mitä se on?

*Opiskelukykymalli ja mitä se pitää sisällään.*

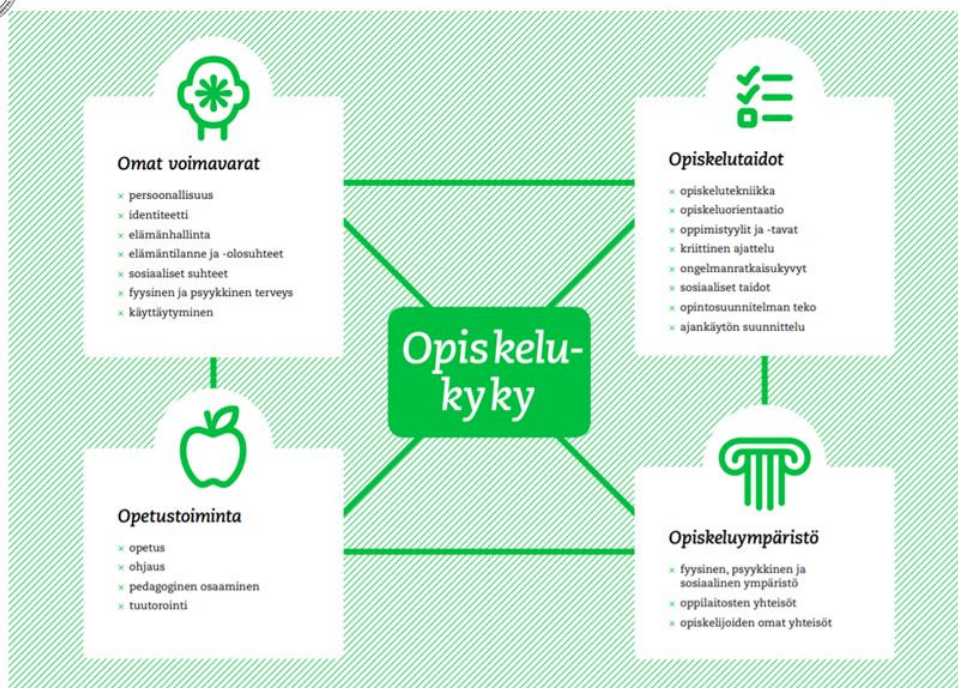
*Stressin vaikutus opiskelukykyyn.*

*Yhteisöllisyys luo hyvinvointia, kuinka sitä edistetään? Ideoita opiskelijakunnan toimintaan.*



## Mielenterveys ja opiskelukyky

- Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä
- Opiskelukykymalli esittää opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät
  - Omat voimavarat
  - Opiskelutaidot
  - Opetustoiminta
  - Opiskeluympäristö
- Osa-alueet kytköksissä toisiinsa
  - Heikkoja opiskelutaitoja voidaan tukea opetustoiminnalla



## Stressi ja opiskelukyky

- Stressin kokeminen yksilöllistä
- Lyhytkestoinen, ohimenevä stressi on tarpeellista, auttaa suorituksessa
- Positiivisetkin asiat (esim. opintojen aloitus) voivat aiheuttaa stressiä
- Kun kuormitus ylittää voimavarat, syntyy psyykkistä stressiä
- Pitkittynyt stressi on haitallista, heikentää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, aiheuttaa terveysongelmia
- Stressitekijöiden tunnistaminen ja stressinhallinta tärkeää



## Stressiä aiheuttavat

- **Opiskelu-elämässä**
  - kiire, kohtuuton työmäärä, ajanhallinnan ja tuen puute, huono opiskeluilmapiiri, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä hallinnan puute
- **Yksityiselämässä**
  - Ihmissuhteet ja niihin liittyvät muutokset ja ongelmat, taloudelliset haasteet, sairaudet, kuormittavat elintavat



### KEINOJA STRESSIN HALLINTAAN

- TIEDOSTA MITKÄ ASIAT AIHEUTTAVAT STRESSIÄ? KUINKA ITSE ASENNOIDUT JA SUHTAUDUT NIIHIN?
- MITEN VOIT ITSE LIEVITTÄÄ STRESSIÄ? ONKO JOTAIN MIHIN ET VOI ITSE VAIKUTTA? KENEN HALLINNASSA TILANNE ON?
- ASETA RAJAT JA PRIORISOI. VÄHENNÄ TYÖMÄÄRÄÄ TAI TAVOITTEITA JA LUOVU KOKONAAN JOSTAIN, JOS PYSTYT.
- HUOLEHDI, ETTÄ TAVOITTEET JA AIKATAULU OVAT REALISTISIA.
- PIDÄ YLLÄ RAKENTAVAA AJATTELUA. VÄLTÄ PESSIMISMIÄ JA MURHEESSA RYPEMISTÄ.
- VARAA AIKAA PALAUTUMISELLE JA RENTOUTUMISELLE. PIDÄ TAUKOJA MYÖS KESKEN TYÖSKENTELYN.
- PURA PAINOITTEITA ITSELLESI SOPIVALLA TAVALLA. ESIMERKIKSI LIIKKUMALLA, MUSIIKIN TAI MUUN LUOVAN TOIMINNAN KEINAIN. YSTÄVIEN KANSSA KESKUSTELLEN...
- MUISTA HUOLEHTIA HYVINVOINNIN PERUSASIOISTA. RIITTÄVÄSTÄ LEVOSTA, RAVINNOSTA JA LIIKUNNASTA.
- VÄLTÄ ALKOHOLIN KÄYTTÖÄ STRESSINHALLINTAKEINONA.
- HAE TARVITTAESSA APUA ESIMERKIKSI OPISKELIJATERVEYDENHUOLLON KAUTTA.

MUKAILTU LÄHTEESTÄ YTHS STRESSINHALLINTA



## Opiskelukykyä edistävä opiskeluympäristö

- Vertaistuellalla ja opiskelijan osallisuutta tukevalla toimintakulttuurilla edistetään opiskelun sujumista
- Kiusaamiseen ja häirintään puuttuminen → luodaan korkeakouluun selkeät säännöt ja toimintamalli sekä vastuhenkilöt
- Vuorovaikutustaitojen, ryhmäytymisen, ryhmässä toimimisen ja palautteenannon harjoittelulla ehkäistään ristiriitoja ja edistetään hyvinvointia



## Yhteisöterveyden edistäminen

- Yhteisöjen, väestöryhmien ja yhteiskunnan terveyden edistämällä vaikutetaan yksilön terveyteen
- Ihmisen luontainen tarve kuulua yhteisöön
- Sosiaalinen pääoma (= sosiaaliset verkostot, niihin kuuluva vuorovaikutus ja luottamus) vaikuttaa hyvinvointiin
- Yhteisön tuki, turva ja hyväksyminen
- Yhteisön arvoilla ja toimintatavoilla on merkitystä yksilön valintoihin
  - Esim. liikunnan harrastaminen, päihteiden käyttö
- Hyvät olosuhteet yhteisössä vaikuttavat kaikkiin jäseniin, myös niihin, jotka eivät aktiivisesti osallistu toimintaan



## Yhteisöllisyyden kehittämisen mahdollistaminen

- Tilasuunnittelulla
  - yhteisöllisyyttä tukevat opiskelutilat, opiskelijoiden mahdollisuus tavata toisiaan
- Tapahtumilla
  - järjestelyissä otetaan huomioon yksin tulevat opiskelijat, autetaan heitä löytämään toisensa
  - alkoholittomat tapahtumat sekä alkoholittomasti osallistumisen mahdollisuus kaikkiin tapahtumiin
- Henkilökunnan työtavat
  - ryhmätöiden jakaminen niin että ryhmät välillä sekoittuvat
  - lisäkoulutuksen tarve
- Etätyöskentelyn aikana
  - Tuutoritunnit ja ryhmäytyminen etänä; Etäharjoitteita tuutorointiin löytyy: <https://kupla-hanke.fi/tukimateriaalit/>



## Ideoita opiskelijakunnan toimintaan

- Aikaisemmista opiskelijatapahtumista tuttu Speed dating muutetaan → Speed friending
  - Samalla periaatteella, mutta haetaan kavereita, toimii myös tutustumisleikkinä kun annetaan aihe ja 1 min aikaa keskustella
- Kiittämisen kulttuurin laajentaminen
  - KAMO kiittää ja palkitsee tuutoreitaan, voisiko kannustaa opiskelijaryhmiä kiittämään toisiaan esim. ”vuoden kannustaja” –diplomeilla tai voitaisiinko äänestää ja palkita vuoden opettaja
  - <http://www.opiskelukyky.fi/kiittaminen-helpoksi-yliopistoyhteisossa/>



## Ideoita opiskelijakunnan toimintaan

- Alkoholittomissa tapahtumissa haasteena vähäiset osallistujat toiveista huolimatta
  - yhteisö ruokkii itse itseään, osallistujia tulee, kun toiminta ”lähtee rullaamaan” esim. lajikokeilut
- Kohtaamispaikkojen järjestäminen
  - Markkinoinnin sensitiivisen sävyn huomioiminen ”kohtaamispaikka yksinäisille” on leimaava ja luotaan työntävä, vaikka sitä ei olisi tarkoittanut



## Hyödyllistä materiaalia

- Nyyti ry
  - <https://www.nyyti.fi/>
  - Yhdessä yhteisöksi –hanke, Harjula (2020) opinnäytetyö Yhteisöllisyys korkeakoulun käytävillä <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905119222>
  - Mielen hyvinvoinnin koulutuspaketit
- Kupla-hanke
  - <https://kupla-hanke.fi/tukimateriaalit/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry materiaalit
  - <https://mieli.fi/fi/materiaalit>
- Opiskelukyky
  - <http://www.opiskelukyky.fi/>
- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus
  - vuonna 2022 julkaistaan uusi
- Kunttu, K. ym. (2011.) Opiskeluterveys.

## Palautekysely

Tämän lomakkeen kautta pääset antamaan palautetta ja kehitysehdotuksia opinnäytetyönäni toteutetusta tietopakettista. Tietopaketti käsittelee ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä ja sen tarkoituksena on välittää tietoa KAMOn toimijoille käsiteltävistä aiheista ja näin edistää Kajaanin ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä.

Palautteen antaminen tapahtuu anonyymisti, joten kaikki risut ja ruusut ovat tervetulleita. Rehellisellä palautteella pystyn tekemään muutoksia ja kehittämään tuotetta mahdollisimman toimivaksi.

Aikaa palautteen antamiseen on 18.11. - 24.11.2020 välinen aika. Kiitos jo etukäteen vastauksista!

1. Tietopakettiin oli koottu KAMOLle hyödyllistä tietoa

Täysin eri mieltä  1  2  3  4 Täysin samaa mieltä

2. Tietopaketti oli helppolukuinen

Täysin eri mieltä  1  2  3  4 Täysin samaa mieltä

3. Tietopaketissa käytetty kieli oli selkeää ja ymmärrettävää

Täysin eri mieltä  1  2  3  4 Täysin samaa mieltä

4. Tietopaketissa asiat käsiteltiin sopivassa järjestyksessä

Täysin eri mieltä  1  2  3  4 Täysin samaa mieltä

5. Tietopaketti oli sopivan mittainen

Täysin eri mieltä  1  2  3  4 Täysin samaa mieltä

6. Oliko jotain liikaa? Jotain liian vähän? Mitä muutoksia tekisit? Sana on vapaa, kaikki kommentit tervetulleita.